



Τησ δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος  
(www.akoslife.com)



## Γιατί έχω καούρα;

Η έντονη καούρα, αυτή η αίσθηση «καψίματος» στο στήθος, μπορεί να καταστρέψει ένα ωραίο γεύμα. Τι την προκαλεί και πώς μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε;

**Α**ν αισθάνεστε καούρα συχνότερα από δύο φορές την εβδομάδα, καλό είναι να αναζητήσετε τα αίτιά της. Συμπτώματα που πρέπει να σας ανησυχήσουν αν εμφανίζονται ταυτόχρονα είναι η δυσκολία κατάποσης, η ναυτία ή τάση για έμετο, η έλλειψη όρεξης αλλά και απώλεια βάρους. Η εισπνοή των οξέων του στομάχου που παλινδρομούν, μπορεί να προκαλέσει αναπνευστικά προβλήματα όπως άσθμα, βρογχίτιδα, συριγμό, δύσπνοια ή άπνοια ακόμα και σε όσους δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα στους πνεύμονες, ή να επιδεινώσει υπάρχουσες αναπνευστικές νόσους. Επιπρόσθετα, τα οξέα του στομάχου που ανεβαίνουν από το στομάχι προς τον οισοφάγο μπορεί να προκαλέσουν πληγές ή έλκη και άρα μικρές αιμορραγίες, που

γίνονται ορατές από τα πύελα ή τα κόπρανα. Τέλος, η δυσκαταποσία ή η απώλεια βάρους μπορεί να οφείλονται σε οισοφαγίτιδα που δεν έχει θεραπευθεί.

Ο κατώτερος οισοφαγικός σφιγκτήρας λειτουργεί σαν βαλβίδα, η οποία επιτρέπει στο φαγητό να οδηγηθεί στο στομάχι. Αμέσως μόλις καταπιούμε κλείνει, για να εμποδίσει την παλινδρόμηση των υγρών του στομάχου, τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε οξέα. Η προβληματική λειτουργία του σφιγκτήρα μπορεί να οφείλεται σε:

**Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.** Όταν τα οξέα του στομάχου ανεβαίνουν στον οισοφάγο.

**Διαφραγματοκήλη.** Το διάφραγμα βοηθά να παραμένει κλειστός ο κατώτερος οισοφαγικός σφιγκτήρας.

## Παντζάρια για να είμαστε νέοι!

Τα παντζάρια είναι πλούσια σε βιταμίνη C, μια ισχυρή φυτική χρωστική και αντιοξειδωτική ουσία, στην οποία οφείλουν το κόκκινο χρώμα τους. Είναι πολλαπλά ωφέλιμα γιατί:

**Αποτρέπουν την οστεοπόρωση.** Το μαγνήσιο τους συμβάλλει στη σωστή απορρόφηση του ασβεστίου.

**Μειώνουν τη χοληστερίνη.** Χάρη στο φυλλικό οξύ των φυτικών ινών του παντζαριού, που μειώνει και τα τριγλυκερίδια.

**Πολυβιταμινούχα.** Περιέχουν μεγάλη ποσότητα σε κάλιο, φώσφορο, ασβέστιο, θείο, ιώδιο, σίδηρο, χαλκό, αλλά και ίχνη από σπάνια μέταλλα. Παρέχει επίσης βιταμίνες Β1 και Β2, υδατάνθρακες, ίνες, αλλά και πρωτεΐνες.

**«Ασπίδα» στην αναιμία.** Ο σίδηρός τους συντελεί στη διάταση της αιμοσυγκολλητίνης, η οποία βοηθά στη μεταφορά οξυγόνου και άλλων ουσιών σε διάφορα μέρη του σώματος.

**Μειώνουν την αρτηριακή πίεση.** Τα νιτρικά

**Διατροφικές συνήθειες.** Πολυφαγία, ταχυφαγία, κατανάλωση λιπαρών τροφών και ανθρακούχων ποτών, μπορούν να οδηγήσουν σε παλινδρόμηση, αιτία της καούρας.

**Γαστροπάρηση.** Ετσι αποκαλείται η αργή πέψη.

**Ορμονικές αλλαγές της εγκυμοσύνης.** Συντελούνται κατά το πρώτο τρίμηνο ή αντίστοιχο πρόβλημα προκαλεί η πίεση που προκαλείται κατά τα τελευταία στάδια της εγκυμοσύνης.

### Τι να κάνω;

**Δεν καπνίζετε.**

**Καταναλώνετε λιγότερα λιπαρά,** πικάντικα και όξινα τρόφιμα.

**Οχι στην υπερκατανάλωση καφεΐνης,** σοκολάτας, μέντας, δούσμου και αλκοόλ.

**Αποφύγετε τα ανθρακούχα ποτά.**

**Οχι στα όξινα** όπως πορτοκάλι, λεμόνι, γκρέιπφρουτ, ανανάς και ντομάτες, αν σας προκαλούν ενοχλήσεις.

**Μικρά γεύματα.** Οι τροφές να μην παραμένουν στο στομάχι αλλά να προωθούνται προς το λεπτό έντερο.

**Μην τρώτε** τουλάχιστον δύο ώρες πριν τον ύπνο.

**Μην ξαπλώνετε** αμέσως μετά το γεύμα.

**Διατηρείτε φυσιολογικό βάρος.**

**Τσίχλα χωρίς ζάχαρη.** Μασήστε για μισή ώρα αμέσως μετά το γεύμα. Η τσίχλα διεγείρει την παραγωγή σάλιου, οπότε κάθε οξύ που συσσωρεύεται στο έντερο απομακρύνεται ταχύτερα, με αποτέλεσμα η καούρα να υποχωρεί.

**Μαγειρική σόδα.** Συμβάλλει στην εξουδετέρωση του οξέος που υπάρχει στο στομάχι.

Αναμείξτε ένα κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα σ' ένα ποτήρι νερό και πιείτε το. Όμως με μέτρο, γιατί η υψηλή περιεκτικότητά της σε αλάτι μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή ή ναυτία.

**Γλυκόριζα.** Έχει φυσικές θεραπευτικές ιδιότητες για το στομάχι. Αποφύγετε την υπερκατανάλωση γιατί μπορεί να εμφανίσετε υψηλή αρτηριακή πίεση.

**Αλόη.** Μειώνει τη φλεγμονή, σε οισοφάγο και στομάχι. Πιείτε μισό φλιτζάνι χυμό αλόης πριν το γεύμα, αλλά προσοχή γιατί λειτουργεί και ως καθαρτικό. Υπάρχουν προϊόντα αλόης στα οποία έχει αφαιρεθεί το καθαρτικό συστατικό τους.

**Οχι στα στενά ρούχα,** που πιέζουν την κοιλιακή χώρα.

**Αντιόξινα.** Ο γιατρός θα αποφασίσει αν θα λάβετε και σε ποια δοσολογία.

των παντζαριών διαστέλλουν τις αρτηρίες και μειώνουν την υψηλή αρτηριακή πίεση.

**Αντικαταθλιπτικά.** Χάρη στις βεταλαΐνες τους. Περιέχουν τρυπτοφάνη, γι' αυτό και χαλαρώνουν το μυαλό, δημιουργώντας ευχάριστη διάθεση.

**Ο χυμός τους κρατά τον εγκέφαλο νέο!** Βοηθάει στην αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και άρα της τόνωσης της εγκεφαλικής λειτουργίας ακόμα και σε περιπτώσεις άνοιας.