

organizmu deluju na nesvarene ostatke hrane iz debelog creva. Razne bakterije proizvode razne gasove, neki od njih su veoma neprijatnog mirisa. Količina gasova zavisi od dimenzija debelog creva i vrste hrane. Stvaranje gasova je obično povećano kod upotrebe proizvoda koji su bogati celulozom. Zato povećavanje unošenja biljnih vlakana u ishrani treba vršiti postepeno, da bi creva uspela da se adaptiraju. Evo nekoliko saveta:

Ne treba mnogo razgovarati u toku jela, izbegavajte da koristite gazirana pića i "vazdušne" proizvode, da pijete na slamčicu. Prestanite sa pušenjem, ne žvaćite žvakaću gumu, pazite šta jedete i na vreme prestanite da jedete hranu koja pojačava stvaranje gasova. U tome vam mogu pomoći aktivni ugalj, kao i lekovite trave: timijan, majčina dušica, anđelika, nana, voda od mirođije.

Gorušica

Gorušica je čest simptom bolesti digestivnog trakta. Ona se pojavljuje kao posledica dopremanja u jednjak želudačnog soka sa povišenim sadržajem kiseline i žuči. Gorušica je karakteristična za osobe koje su imale operaciju na želucu i koje pate od srčanih bolesti (ishemija srca, stenokardija). Preporučuju se dijeta, učestalija ishrana, mineralne vode sa alkalijumom.

Bolesti digestivnog sistema

Gastritis

Ova bolest je vezana za uticaj najrazličitijih faktora: hemijskih, mehaničkih, termičkih, bakterioloških, koji mogu da dovedu do povređivanja sluzokože želuca i razvoja upalnih procesa. U zavisnosti od karaktera, intenzivnosti i načina uticaja faktora, upalni proces može da zahvati samo površinski sloj sluzokože, a može da se rasprostire na celu debljinu sluzokože, što, prirodno, vodi do velikih neprijatnosti.

Akutni gastritis

Akutni gastritis se susreće često. Uzrok leži u nemarnom odnosu prema ishrani, upotrebi velike količine jakih alkoholnih pića, piva, takođe i u injekcijama, primeni nekih lekova (analgin, aspirin, antibiotici), alergije na hranu. Akutni gastritis se pojavljuje kod poremećaja metabolizma i masivnog raspada belančevina, koji se dešava kod opekotina. Akutno razdraženje želuca može da se razvije i kod teških radijacijskih oštećenja.

Simptomi, tok akutnog gastritisa: Kod akutnog gastritisa, najčešće zbog pogrešne ishrane, posle određenog vremena (4-8 sati) pojavljuje se mučnina, povraćanje ostataka hrane sa primesom sluzi, ponekad žuči, u nekim