# Куркума при гастрите

Гастрит — одна из самых распространённых болезней желудочно-кишечного тракта. Для успешного лечения важно соблюдать диету, исключающую: острое, жареное, солёное. Некоторые приправы, обладающие вкусовыми и полезными свойствами, допустимы. Например, куркума при гастрите и язве желудка положительно влияет на процесс восстановления.

## Содержание

Куркума при гастрите с повышенной кислотностью

Можно ли куркуму при гастрите с повышенной кислотностью

Эрозивный гастрит и язва желудка

Можно ли куркуму при хроническом гастрите?

Атрофический гастрит

Правила употребления куркумы при гастрите

Отвар куркумы с активированным углём

Настойка куркумы с мёдом

Напиток с экстрактом куркумы

Чем можно заменить куркуму?

Другие полезные свойства куркумы

Простуда

Высокое давление

Состояние кожи

Неврология

Заключение

## Куркума при гастрите с повышенной кислотностью

Гиперацидный гастрит — заболевание ЖКТ, характеризующееся усиленным выделением соляной кислоты. Чаще проявляются у мужчин при влиянии факторов:

злоупотребление алкоголем

неправильное питание;

курение;

стресс.

К признакам относится:

голодные боли в желудке;

изжога;

отрыжка кислым;

тошнота, рвота;

метеоризм.

## Можно ли куркуму при гастрите с повышенной кислотностью

Основная задача при лечении гиперацидного гастрита — снижение желудочного сока. Пациенты задаются вопросом, можно ли куркуму при гастрите. Она обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами. Эта пряность способна уменьшать уровень кислоты. Гастроэнтерологи рекомендуют добавлять приправу только в период ремиссии. В момент обострения куркумин запрещён.

## Эрозивный гастрит и язва желудка

При эрозивном гастрите на слизистой оболочке желудка образовываются кровотечения (эрозии). На ранних стадиях протекает бессимптомно, поэтому больной обращается поздно. К общим симптомам добавляются:

острая боль после приёма пищи;

рвота с кровью;

тёмный кал.

Если его не лечить, то приводит к осложнению — язве желудка, при котором поражается мышечная пластинка слизистой.

Можно ли куркуму при эрозивном гастрите и язве желудка? Специалисты советуют использовать куркуму при язве для профилактики осложнений. Правильная дозировка куркумина облегчает хронические воспалительные процессы. Однако, при обострении эрозий и язв приправа исключается из рациона.

## Можно ли куркуму при хроническом гастрите?

Хронический гастрит — воспаление слизистой оболочки с рецидивным течением. Основной причиной является хеликобактерная инфекция. К сопутствующими относится:

злоупотребление острой, жареной, солёной еды

алкоголизм

стрессы.

При рецидиве наблюдается:

боль после приёма пищи;

изжога и отрыжка;

тошнота.

Можно ли куркуму при хроническом гастрите? Умеренное употребление куркумы при гастрите в еду приводит к:

снижение уровня желудочного сока;

устраняет неприятные ощущения, метеоризм, изжогу.

Поэтому врачи рекомендуют добавлять пряность в период ремиссии. При рецидиве запрещена, так как может вызвать осложнения.

## Атрофический гастрит

При атрофическом гастрите происходит атрофия железистой ткани, в результаты железы теряют способность выделять желудочный сок. На ранних стадиях отсутствуют симптомы, позже возникает:

резкое ухудшение аппетита;

отрыжка тухлым;

тяжесть в желудке;

вздутие;

анемия;

гиповитаминозы.

Можно ли куркуму при атрофическом гастрите? Врачи советуют отказаться от приёма куркумы в момент обострения. Но в качестве профилактики пряность принесёт пользу — стимуляция выработке коллагена -вещество, способствующие заживление слизистой оболочки при этом типе гастрита. Также в состав куркумы входят:

витамины;

микроэлементы;

белки, жиры, углеводы.

Эти компоненты необходимы для нормальной работы ЖКТ.

## Правила употребления куркумы при гастрите

Для профилактики и лечения гастрита куркуму используют в виде отваров и настоек. Однако перед употреблением проконсультироваться с доктором.

### Отвар куркумы с активированным углём

Растолочь три таблетки угля и смешать с порошком куркумы (10-15 гр). Добавить в смесь молока и прокипятить на слабом огне. Пить куркуму по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### Настойка куркумы с мёдом

Для приготовления нужно:

уголь - 1 таблетка;

мед - 1 ч. л.;

куркума - 1 ч. л.,

Смешать все ингредиенты и употреблять перед сном.

### Напиток с экстрактом куркумы

Масло куркумина (3 капли) добавить в стакан с водой. Пить за 30 минут до еды.Также, можно добавлять в еду или пить чай с куркумой при гастрите.

## Чем можно заменить куркуму?

На время лечение обострения гастрита лучше отказаться от любых пряностей, в том числе и куркумы. Альтернативными вариантами являются:

аир - уменьшает воспаление и нормализует секретную деятельность.

Зверобой- обладает дезинфицирующим и обезболивающим свойствами.

Солодка голая - уменьшает секрецию кислоты.

Чабрец - помогает снять спазмы и боли при гастрите.

Отвар укропа - устраняет вздутие живота.

Зелёный лук и петрушка.

Сушёные томаты.

## Другие полезные свойства куркумы

Куркума - пряность, которая используется для улучшения работы организма. Она обладает полезными свойствами:

улучшение кровообращение;

нормализация уровня холестерина;

стимуляция работы нервной системы;

укрепление иммунитета.

### Простуда

Корень растения полезен для профилактики и лечения простудных и вирусных заболеваний. Витаминный состав улучшает работу иммунной системы и способствует борьбе с инфекциями.

### Высокое давление

Кардиологи и неврологических предпочитают использовать растение для очищения крови. Куркумин влияет на уровень холестерина, снижая риск сердечно-сосудистых болезней

### Состояние кожи

Благодаря антиоксиданты компоненты, куркума усиливает выделение шлаков из организма. В результате происходит нормализация состояния кожи. Это растение способна ускорять рост волос и укреплять его структуру.

### Неврология

Учёные выяснили, что для профилактики неврологических заболеваний нужно ежедневно добавлять куркуму в еду. Она улучшит кровообращение в головном мозге, усилит регенерацию клеток, снимает усталость и напряжение.

## Заключение

Куркума обладает полезными свойствами, поэтому показана в применение при всех видах гастрита в период ремиссии. Однако, перед добавлением в пищу необходимо проконсультироваться с врачем. Ведь, при неправильном употреблении можно добиться противоположного эффекта, который усугубит ситуацию.