

Remédio Caseiro

Azia: 7 opções de remédio caseiro para alívio super rápido



www.remediocaseiro.blog.br



Suco foto criado por freepik - br.freepik.com

Azia: 7 opções de remédio caseiro para alívio super rápido

A **azia** é uma condição que afeta/afetou/afetará qualquer pessoa em alguma etapa da vida, e a boa notícia é que existem diversas opções naturais que vão desde sucos, chás até mudança de alguns hábitos na hora de dormir que funcionam como verdadeiros **remédios caseiros**, aliviando de forma rápida os sintomas de azia.

1. Mascar Chiclete

Por mais incrível que pareça, mascar chiclete pode ajudar a reduzir a acidez do esôfago.

Uma publicação feita no site [pubmed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/) mostrou que mascar chiclete que contenha bicarbonato de sódio ele pode ainda ajudar a neutralizar o ácido, prevenindo assim o refluxo.

Talvez mascar chiclete não seja diretamente um remédio caseiro para azia, mas esta ação de mascar aumenta a produção de saliva o que ajuda a diluir o ácido no estômago, aliviando assim o desconforto nessa região.

2. Suco de pera

O suco de pera promove a melhora dos processos digestivos pois a pera é rica em fibras, vitaminas e minerais que ajudam a diluir o ácido contido no estômago, e por consequência, ajudam a aliviar o desconforto do refluxo e queimação tornando este suco uma ótima opção de remédio caseiro para azia.

Ingredientes:

- 2 peras cortada em cubos
- 300ml de água gelada

Como preparar:

Bata os ingredientes no liquidificador.

Beber este suco gelado promove uma sensação imediata, porém momentânea de alívio na queimação na região do estômago.

3. Suco de batata crua

O suco de batata crua é altamente alcalino e pode ajudar a combater o nível alto de acidez no estômago, aliviando rapidamente os sintomas de azia e refluxo ácido.

Ingredientes:

- 6 batatas não muito grandes

Como preparar:

Lave, descasque e corte as batatas em 4 pedaços e com auxílio de um espremedor colete o sumo das batatas espremidas.

Atenção: Não use batatas verdes (ou com pontos verdes) ou que estejam brotando, pois isso torna a batata tóxica para consumo.

O suco de batata deve ser consumido imediatamente após o

preparo e não deve ser armazenado.

4. Banana

A banana é considerada um alimento alcalino pois contém alta quantidade de potássio, o que torna este alimento um dos mais simples e prático **remédio caseiro para azia**, pois auxilia a balancear o pH do estômago.

É importante comer a banana madura, consumir este alimento ainda verde pode ter efeito contrário, piorando os sintomas da azia.

5. Água com limão

O conhecimento popular diz que a água com limão pode ser utilizada como **remédio caseiro para azia**, mas esta mistura pode agravar o quadro de azia em outras pessoas e deve ser administrada com cuidado e aos poucos.

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de suco de limão
- 250ml de água

Como preparar:

Basta misturar o limão com a água. É importante na primeira vez que for consumir beber apenas um pouco e aguardar alguns minutos e ver como o corpo reage a esta mistura e ir aumentando gradativamente a quantidade ingerida até completar um copo.

Uma outra dica é tomar a água de limão com um canudo pois o ácido do limão pode danificar o esmalte dos dentes.

6. Dormir do lado esquerdo

Este [estudo](#) de 1994 mostra que pessoas que dormem do lado esquerdo do corpo, tendem a ter menos episódios de refluxos que pessoas que dormem do outro lado do corpo.

7. Chá de camomila

A camomila é comumente conhecida por suas propriedades calmantes e relaxantes, e é esse efeito que pode ajudar a relaxar o sistema digestivo para aliviar o incômodo que a azia causa, entretanto não há evidência comprovada sobre a azia.

Ingredientes:

- 200 ml de água
- 1 colher de chá de camomila

Como preparar:

Ferva a água, apague o fogo, adicione a camomila, abafe por 1 minuto, coe e tome ainda morno.

Conclusão

Agora você conhece 7 opções de remédio caseiro para combater a azia e o refluxo, algumas tão simples quanto descascar e comer um banana e outras um pouco mais elaboradas e que podem ser feitas com ingredientes que você possui em casa.

E você, já conhecia alguma opção de remédio caseiro apresentada neste artigo?

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.