

Natural Remedies For Acid Reflux

Irritating at best and life-threatening at worst, Acid Reflux (also known as heartburn) is a common issue which can take a toll over time. In extreme cases, reflux can wear down tissues enough to allow infection to grow in the tissues. This can create ulcers and open a passage to the internal organs, blood system and brain. It is best to tend to reflux as soon as you have symptoms, as the GI tract responds well to early treatment.

Causes: the most common causes of acid reflux are lifestyle issues - poor diet and eating habits, chronic, unmanaged stress, excessive alcohol and coffee consumption, and medications which interfere with pH and/or enzymes of the stomach. Bacterial infection can also set into the stomach lining and contribute to chronic issues.

Symptoms:

- **Burning sensation in the esophagus** - this is caused by acid coming up the esophagus after eating, especially spicy or acidic foods
- **Gas or bloating** in your belly that puts pressure on the cardiac sphincter (valve between bottom of stomach and esophagus).
- **Excessive burping when eating**
- **Pain in and under the middle to left side of the bottom 2 ribs** (where the ribs meet the soft tissue of the belly)
- **Pain shooting towards the left arm** from the torso when you bend or lie down (*mimics symptoms of a heart attack*). When the pain is from reflux, sitting up straight or standing up will ease symptoms.
- **Bad taste in the mouth**
- **Chronic bad breath** (*halitosis*)
- **Low energy** - usually due to undigested food that's moved from the stomach into the intestines and cannot be absorbed into the bloodstream.
- **Symptoms worsen when lying down flat or bending over at the waist** and improve when you sit up or stand
- **Extremely foul smelling feces** which mimics rotting flesh of dead animals. This will occur when your body is unable to digest proteins and they ferment in the intestines.
- **In extreme cases**, when there is a bleeding ulcer, vomiting or spitting up bright red blood.

Remedies:

- **Reduce and manage stress:** See our website for ways to naturally manage your stress. (help yourself > stress management)
- **Stop drinking alcohol and coffee:** acidic foods (*coffee is extremely high in acid*) and alcohol destroy the mucosal lining of the stomach, leading to reflux and ultimately ulcers.
- **Reduce animal products and increase plant foods in your diet:** the stomach's primary job is to break protein into amino acids. By lowering protein intake (animal products are very high in poorly digestible protein), you reduce the stomach's workload. 3-5 grams of protein is the upper limit you should eat at one time in order to ease the workload of your stomach and allow it space and energy to heal. Adding plant-based foods adds both fiber and the vitamins and minerals and good fats needed to better digest all food.

- **Breathe:** Deep breathing pushes down on the cardiac sphincter causing it to close. This eases the effects of stress on the GI tract. Inhale deeply through your nose, pulling the air all the way into the bottom of your lungs. Exhale through the mouth. If you are not used to breathing this way, set a timer for a minute or two and practice. Eventually you will get used to it
- **Raw Honey and Apple Cider Vinegar:** Combine equal parts honey and apple cider vinegar **both raw and unpasteurized** and store in the refrigerator in a glass jar. You may adjust the quantity of the ingredients to make it palatable; the remedy will still be effective. Before all meals, mix about 2 tablespoons of the mixture in about $\frac{1}{3}$ cup of warm water and drink. If you have pain (or know you have ulcers) in the esophagus you cannot drink raw vinegar, but it comes in capsules/tablets in the health food stores and you can take a capsule when you drink the honey water. ***If you have blood sugar issues, lower the quantity of honey to $\frac{1}{2}$ tsp/dose, but use the full tablespoon of vinegar.***
- **Castor oil, arnica tincture, and a heating pad:** apply the oil and tincture over the ribs on the left side of the breastbone and place a heating pad or other heat source over the oil. Massage the area, starting at the bottom of the rib cage, rubbing towards the left and downward and continuing in a clockwise motion. This temporarily closes the valve and helps it to repair itself if caught early. Don't be afraid to use deep pressure and/or hold the area just below the left side of the ribs for a full minute when the pain is acute. This will also stop hiccups.
- **Eliminate and/or reduce high acid, spicy foods:** Until symptoms are better stay away from them completely. When you are doing better, add them back in small quantities in combination with other foods--never alone (strawberries, pineapple, tomatoes, green peppers, coffee, alcohol, chocolate, citrus--lemons, limes, grapefruits etc., fresh ginger)
- **Buffer foods:** raw honey, marshmallow, heavy cream, aloe vera are all foods which buffer the acidity of the stomach and/or absorb excessive acid in small quantities to relieve symptoms
- **Cayenne Pepper:** add cayenne as hot as you can stand it (either in powder when you eat or in capsule form) to all of your meals. Cayenne increases circulation to injured areas and closes broken blood vessels as it strengthens the vascular system overall.
- **Prickly pear/Nopal & Honey:** mix 1 to 2 capsules of prickly pear, $\frac{1}{2}$ to 2 teaspoons of raw honey, and a little warm water. Sip over the course of about 10 minutes. Do this twice a day between meals. You can use fresh nopal, capsules are just easier to find. Nopal/Prickly Pear herb/cactus is a stronger remedy than aloe vera.
- **Aloe Vera:** If you can't find nopal/prickly pear, use aloe vera gel or capsules as a substitute. It is easier to find, but not as effective.
- **Papaya:** Eat a small quantity of papaya with all meals. You can find it fresh, dried, juiced, or in tablets/capsules.
- **Slippery elm:** If your throat and esophagus are red/irritated/ulcerated from the effects of the acid, sipping a tea of $\frac{1}{4}$ tsp. of slippery elm herb and a little honey will soothe those tissues. If you struggle with constipation, you will want to avoid the slippery elm herb.

Remedios naturales para el reflujo ácido

Irritante en el mejor de los casos y potencialmente mortal en el peor, el reflujo ácido (también conocido como acidez de estómago) es un problema común que puede pasar factura con el tiempo. En casos extremos, el reflujo puede desgastar los tejidos lo suficiente como para permitir que la infección crezca en los tejidos. Esto puede crear úlceras y abrir un pasaje a los órganos internos, el sistema sanguíneo y el cerebro. Es mejor tender al reflujo tan pronto como se presenten los síntomas, ya que el tracto gastrointestinal responde bien al tratamiento temprano.

Causas: las causas más comunes del reflujo ácido son problemas de estilo de vida: mala alimentación y hábitos alimenticios, estrés crónico no controlado, consumo excesivo de alcohol y café y medicamentos que interfieren con el pH y / o las enzimas del estómago. La infección bacteriana también puede establecerse en el revestimiento del estómago y contribuir a problemas crónicos.

Síntomas:

- **Sensación de ardor en el esófago:** esto es causado por el ácido que sube por el esófago después de comer, especialmente alimentos picantes o ácidos.
- **Gas o distensión abdominal** que ejerce presión sobre el esfínter cardíaco (válvula entre la parte inferior del estómago y el esófago).
- **Eructos excesivos al comer.**
- **Dolor en y debajo del medio al lado izquierdo de las 2 costillas inferiores** (donde las costillas se encuentran con el tejido blando del abdomen)
- **Dolor punzante hacia el brazo izquierdo** desde el torso cuando se inclina o se acuesta (imita los síntomas de un ataque cardíaco). Cuando el dolor es por reflujo, sentarse derecho o pararse aliviará los síntomas.
- **Mal sabor de boca**
- **Mal aliento crónico** (halitosis)
- **Energía baja:** generalmente debido a alimentos no digeridos que se mueven desde el estómago a los intestinos y no pueden ser absorbidos por el torrente sanguíneo.
- **Los síntomas empeoran cuando se acuesta o se inclina por la cintura** y mejoran cuando se sienta o se pone de pie
- **Heces extremadamente malolientes** que imitan la carne podrida de animales muertos. Esto ocurrirá cuando su cuerpo no pueda digerir las proteínas y fermenten en los intestinos.
- **En casos extremos**, cuando hay una úlcera sangrante, vómitos o escupir sangre de color rojo brillante.

Remedios:

- **Reduzca y controle el estrés:** visite nuestro sitio web para conocer las formas de controlar su estrés de forma natural. (ayudate a ti mismo> manejo del estrés)
- **Deje de beber alcohol y café:** los alimentos ácidos (el café es extremadamente alto en ácido) y el alcohol destruyen el revestimiento mucoso del estómago, lo que provoca reflujo y, en última instancia, úlceras.
- **Reduzca los productos animales y aumente los alimentos vegetales en su dieta:** la función principal del estómago es descomponer las proteínas en aminoácidos. Al reducir la ingesta de proteínas (los productos animales son muy ricos en proteínas de difícil digestión), reduce la carga

de trabajo del estómago. 3-5 gramos de proteína es el límite superior que debe comer a la vez para aliviar la carga de trabajo de su estómago y permitirle espacio y energía para sanar. Agregar alimentos de origen vegetal agrega fibra y las vitaminas, minerales y grasas buenas necesarias para digerir mejor todos los alimentos.

- **Respire:** la respiración profunda empuja el esfínter cardíaco hacia abajo y hace que se cierre. Esto alivia los efectos del estrés en el tracto gastrointestinal. Inhale profundamente por la nariz, empujando el aire hasta el fondo de sus pulmones. Exhala por la boca. Si no está acostumbrado a respirar de esta manera, programe un cronómetro durante uno o dos minutos y practique. Eventualmente te acostumbrarás
- **Miel cruda y vinagre de sidra de manzana:** combine partes iguales de miel y vinagre de sidra de manzana, tanto crudos como sin pasteurizar, y guárdelos en el refrigerador en un frasco de vidrio. Puede ajustar la cantidad de ingredientes para que sea agradable al paladar; el remedio seguirá siendo eficaz. Antes de todas las comidas, mezcle aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla en aproximadamente $\frac{1}{3}$ de taza de agua tibia y beba. Si tiene dolor (o sabe que tiene úlceras) en el esófago, no puede beber vinagre crudo, pero viene en cápsulas / tabletas en las tiendas naturistas y puede tomar una cápsula cuando bebe el agua con miel. Si tiene problemas de azúcar en la sangre, reduzca la cantidad de miel a $\frac{1}{2}$ cucharadita / dosis, pero use la cucharada completa de vinagre.
- **Aceite de ricino, extracto de árnica y una almohadilla térmica:** aplique el aceite y la tintura sobre las costillas del lado izquierdo del esternón y coloque una almohadilla térmica u otra fuente de calor sobre el aceite. Masajee el área, comenzando en la parte inferior de la caja torácica, frotando hacia la izquierda y hacia abajo y continuando en el sentido de las agujas del reloj. Esto cierra temporalmente la válvula y ayuda a que se repare a sí misma si se detecta temprano. No tenga miedo de ejercer presión profunda y / o sujetar el área justo debajo del lado izquierdo de las costillas durante un minuto completo cuando el dolor sea agudo. Esto también detendrá el hipo.
- **Elimine y / o reduzca los alimentos picantes y con alto contenido de ácido:** hasta que los síntomas mejoren, manténgase alejado de ellos por completo. Cuando esté mejor, añádalos nuevamente en pequeñas cantidades en combinación con otros alimentos, nunca solos (fresas, piña, tomates, pimientos verdes, café, alcohol, chocolate, cítricos: limones, limas, pomelos, etc., jengibre fresco).)
- **Alimentos amortiguadores:** miel cruda, malvaviscos, crema espesa, aloe vera son todos alimentos que amortiguan la acidez del estómago y / o absorben el exceso de ácido en pequeñas cantidades para aliviar los síntomas.
- **Pimienta de Cayena:** agregue la pimienta de cayena tan caliente como pueda soportarla (ya sea en polvo cuando coma o en forma de cápsula) a todas sus comidas. Cayenne aumenta la circulación a las áreas lesionadas y cierra los vasos sanguíneos rotos mientras fortalece el sistema vascular en general.
- **Nopal / Nopal y Miel:** mezcle 1 a 2 cápsulas de nopal, $\frac{1}{2}$ a 2 cucharaditas de miel cruda y un poco de agua tibia. Beba a sorbos en el transcurso de unos 10 minutos. Haga esto dos veces al día entre comidas. Puede usar nopal fresco, las cápsulas son más fáciles de encontrar. El nopal / nopal / cactus es un remedio más fuerte que el aloe vera.
- **Aloe Vera:** si no puede encontrar nopal / tuna, use gel o cápsulas de aloe vera como sustituto. Es más fácil de encontrar, pero no tan eficaz.
- **Papaya:** coma una pequeña cantidad de papaya con todas las comidas. Puede encontrarlo fresco, seco, en jugo o en tabletas / cápsulas.
- **Olmo resbaladizo:** si su garganta y esófago están rojos / irritados / ulcerados por los efectos del ácido, tome un té de $\frac{1}{4}$ de cucharadita. de hierba de olmo resbaladizo y un poco de miel calmarán esos tejidos. Si sufre de estreñimiento, querrá evitar la hierba de olmo resbaladizo.