

היא תופסת אותנו מאחורי עצם החזה אחת לכמה זמן. "משדרת" למעלה לכיוון הגרון ולמטה לכיוון הקיבה. תחושת בעירה או צריבה. ישנם שיגידו- "שריפה בלב". זוהי הצרבת הידועה לשמצה. אז מה באמת קורה שם?

ובכן, בתחתית הוושט ממוקם שריר סוגר טבעתי שונותן למזון ולמשקה לעבור דרכו לתוך הקיבה. במקרים שהסוגר זה נפתח מעצמו מסיבה כלשהי, מיצי הקיבה יכולים לנוע בחזרה למעלה אל תוך הוושט (מה שנקרא ריפלוקס) ולגרום לצרבת. מדוע זה צורב?

משום שהקיבה מייצרת חומצה מאד חזקה לטובת עיכול המזון ואילו בוושט החומציות היא די בסיסית. לכן, אם החומצה הזאת דולפת חזרה לוושט, היא גורמת לכווייה של ממש בתאי הוושט ומכאן תחושת הצרבת. תחושת הצרבת מוחמרת במצבים של שכיבה, רכינה קדימה, לאחר אכילת מאכלים מסוימים כגון: מזונות עתירי שומן, מטוגנים, מזונות חריפים, שוקולד, קפאין, שום, בצל, רוטב עגבניות, משקאות תוססים או אלכוהוליים, עישון, נטילת תרופות שונות ועוד.

מה יכול להקל על צרבת? מיץ כרוב או מלפפון, תה קמומיל או זרעי שומר, משקה אלוורה, חסה, פטרוזיליה, בננה, אבוקדו.

