



Reflujo y acidez

Libera Tu Salud tiene para ti este tip sobre qué es el reflujo y acidez estomacal que muchas personas padecen, te explicamos qué lo provoca y qué puedes hacer para combatirlo.



¿Qué son estos padecimientos?

Es un dolor que se siente detrás de la caja torácica, en el pecho, frecuentemente acompañada de un sabor amargo o ácido.

Se presenta normalmente después de haber comido algún alimento que lo puede provocar o cuando se come de más y se sobrecarga el estómago.



¿Qué lo causa?

Los disparadores son las comidas condimentadas, las frutas cítricas, cebolla, alcohol, bebidas con cafeína, jitomates y comidas grasosas.

Tips para combatirlo.

Estilo de vida.

Comer despacio.

Mantener un peso saludable.

Hacer ejercicio suave para el estrés, en vez de fumar o tomar alcohol.

Beber té herbales

Evitar ropa muy ajustada.



Alimentos.

Escoger alimentos que contengan
baja acidez como:
brócoli, espárragos, apio,
plátanos y melón.

Panes integrales
de granos enteros.

Avena, Arroz integral , Couscous

Carnes magras y evitar
freírlas para cocinarlas

Papas y tubérculos
Pescados, asados
o al horno sin grasas

Suplementos.

Pueden ayudar los siguientes suplementos sugeridos, coméntalo con tu doctor para que te autorice su uso:

Enzimas digestivas vegetales, son efectivas contra el reflujo, más que las provienen de fuente animal.

Calcio en tabletas masticables,
Leche de magnesia, probióticos

Las bebidas carbonatadas
pueden ayudar.



Suplementos. Terapia con hierbas.

La manzanilla es un calmante natural
para el tracto digestivo

Jengibre

Raíz de Licorice

Homeopatía.

Es una opción consultar a un
homeópata para combatir de una forma
alternativa a este padecimiento.

¡Libera Tu Salud te acompaña en este
proceso y más!