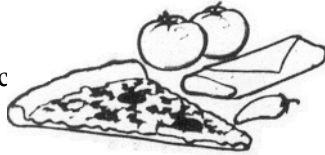


# Jak radzić sobie z Nadkwasota

Jezeli jestes jedna z miliona osob, ktora cierpi na nadkwasote zoladka, podane ponizej wskazowki pomoga polepszyt twój stan zdrowia

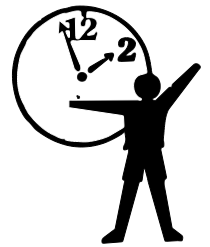
# 1

Unikaj ostrych, kwasnych potraw, potraw na bazie pomidorow. Unikaj sokow owocowych, potraw meksykanskic wloskich ( np. Pizza)



# 6

Nie cwicz tuz po posilku



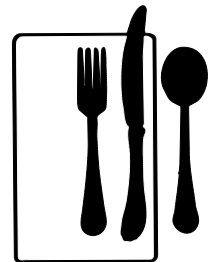
# 2

Unikaj hamburgerow, tlustych dan ( fast food) Unikaj czekolady w kazdej postaci.



# 7

Unikaj pokarmow tuz przed spaniem. Ostatni posilek spozywaj 3-4 godziny przed polozeniem sie do lozka.



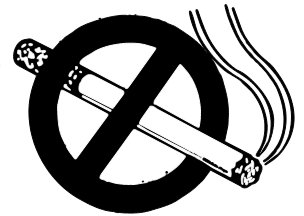
# 3

Ogranicz spozywanie kawy, herbaty, alkoholu i napojow gazowanych



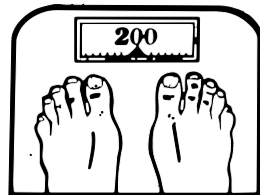
# 8

Rzuc ( lub ogranicz ) palenie.



# 4

Nie tyj. ( Nadwaga powoduje wzrost cisnienia w jamie brzusznej, co moze pogorszyc twój reflux)



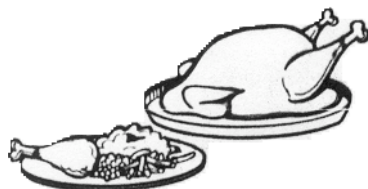
# 9

Podnies lozko po stronie glowy uzywajac bloki z drewna. Nie unos glowy poprzez dodanie kolejnej poduszki, to moze podniesie cisnienie w jamie brzusznej



# 5

Nie przejadaj sie podczas posilku. Spozywaj male ilosci pokarmu podczs posilkow.



# 10

Jesli uzywasz leki na nadkwasote 3 lub wiecej razy w tygodniu, prosze skontaktuj sie z lekarzem

