Article Side

Reflusso che puÃ² risolversi con una reflusso dieta by Brucioridistomaco

Article published on March 14th 2012 | Fitness

Per eliminare e attenuare un problema fondamentale di ogni giorno proviamo a considerare almeno una reflusso dieta Ã¨ necessario eliminare i soliti alimenti che sono sconsigliati in tutte le piÃ¹ diffuse diete terapeutiche. Stiamo parlando infatti dei soliti caffÃ¨, te, alcol e cioccolato. E poi proviamo ad eliminare anche le bevande gasate e le nostre spezie, che alle volte ci propongono per attenuare i condimenti quali sale e olio. Quindi non sempre basta seguire una dieta unica per risolvere tutti i problemi. Quindi per iniziare si prova a contenere anche il consumo di pomodoro o lâ€™eccessivo condimento di salsa. E non dimentichiamo di abolire anche il limone.

Ma purtroppo la dieta non Ã¨ finita qui, o meglio lâ€™elenco delle cose in lista nera non finisce qui. Iniziamo a ridurre anche lâ€™assunzione di cipolla e aglio, e poi eliminiamo la cannella e in generale eliminiamo tutti gli alimenti ricchi di grassi, le gomme da masticare, le sostanze alla menta o con aroma di menta. E poi non sforziamoci di fare gli eroi, non Ã¨ necessario: evitiamo i cibi troppo freddi e quelli troppo caldi, non Ã¨ necessario sottoporre a forti stress il nostro organismo. Evitiamo quindi.

Per combattere il reflusso Ã¨ obbligatorio quindi eliminare altri brutti elementi tra cui il fumo di sigaretta, gli abiti stretti e poi durante il pasto Ã¨ necessario sedersi a tavola composti come si raccomanda per pura e semplice educazione. Bisogna assumere una posizione retta punto e basta, sia durante che a maggior ragione dopo il pasto. Evitiamo di scappare a letto per andare a fare il riposino domenicale. Non si puÃ² non ricordare che quella sonnolenza Ã¨ indotta da una cattiva abitudine di fare dei pranzi di recupero la domenica quando invece, durante la settimana si Ã¨ rimasti a dieta da ufficio. Se trangugiamo il giusto, la sonnolenza non viene e siamo liberi di goderci anche il primo pomeriggio domenicale, senza rischiare di perderlo per intero per svegliarci quando Ã¨ giÃ tramontato il sole. Una domenica persa cosÃ¬.

Una regola generale per realizzare una buona reflusso dieta Ã¨ quella di terminare il pasto almeno tre ore prima di andare a letto e attendere lo stesso tempo dopo il pasto prima di iniziare a fare attivitÃ fisica. E non dimentichiamo di combattere lâ€™obesitÃ . Essere grassi non fa bene a nessuno, nÃ© alla propria auto, nÃ© al proprio partner, nÃ© alla propria salute. Quindi Ã¨ bene evitare. E la masticazione va fatta in modo responsabile e adeguato, senza fretta e senza correre. I consigli sono terminati ma bisogna sempre mettersi nelle mani di uno specialista per evitare di commettere errori.

Article Source:
http://www.articleside.com/fitness-articles/reflusso-che-pu-risolversi-con-una-reflusso-dieta.htm - Article Side

Brucioridistomaco - About Author:
Siete affetti da esofagite da a ReflussoFonte informativa per ottenere la soluzione per tutti i vostri problemi di esofagite da reflusso.Come puÃ² iniziare una cura appropriata per ridurre e contenere il reflusso senza accompagnarsi ad una buona a Reflusso Dieta che metta al sicuro la perfetta alimentazione del nostro organismo?

Article Keywords:
Rigurgito gastroesofageo, Reflusso gastro esofageo, Reflusso

You can find more free articles on Article Side. Sign up today and share your knowledge to the community! It is completely FREE!