

## **Pekoča zgaga ali**

kako se znebimo pekoče zgage, refluxa; problemov s požiralnikom, kile

### **Če že imate probleme s požiralnikom, ki ga je načela želodčna kislina in reflux, potem**

1. Prva dva dneva ne smete jesti nobene hrustljave hrane (krekerji, toast, pokovke, ..); nobene pekoče in preveč začinjene hrane, niti kisle hrane. Izogibajte se tudi alkoholu, pivu, gaziranim pijačam.
2. Če kadite, morate najmanj dva dneva omejiti kajenje.
3. Omejite kavo na samo eno skodelico dnevno
4. Po vsakem obedu popijte najmanj en kozarec vode

### **In nato**

5. Zaužijte 1 žlico čistega tekočega medu. Med lahko vzamete tudi pred spanjem ali zmeraj, ko vas zgaga zapeče
6. V primeru, da vam primanjkuje želodčne kisline, popijte tudi eno žlico jabolčnega kisa. Nekateri zmešajo žlico medu in tri žlice jabolčnega kisa in to zaužijejo, kadarkoli se pojavi zgaga ali pred spanjem. Seveda vam v primeru, ko imate preveč želodčne kisline, to ne bo pomagalo. Stanje vaše želodčne kisline preverite pri zdravniku.

**Po dveh dnevih take diete vam bo mnogo boljše. Zgaga ne bo več. Lahko začnete spet vse jesti.**

Tisti, ki ne prenesete medu ali jabolčnega kisa, si lahko pomagata z Aloe Vera sokom. Nekaterim pomaga tudi jabolko ali dva pred spanjem.

Kot dodatek se priporoča pitje čaja z ingverjem, janežem, meto, kamilico...Posebej to pomaga pri Hiatus hernii.

Nekateri so si dodatno pomagali tudi tako, da so malo dvignili zgornji del ležišča, ali pa da so spali na boku. Če nič ne pomaga, poskusite s soda bikarbono (1 žličko zmešajte z vodo in popijte)

**V vsakem primeru pa med in jabolčni kis zares delujeta.**