

Co pomáhá při náhlém zhoršení refluxu

(zkušenosti klientů z kurzů Prodýchej se refluxem)

POTRAVINY

- Jablka – hodně rozkousat
- Mandlové mléko a máslo
- Rýžová nebo bramborová kaše bez mléka
- Ovesná kaše
- Ovocná žvýkačka, žvýkačka Miradent xylitol skořice
- Mandle

V průběhu dne žvýkat do max. počtu 10 kusů

- Banán s medem
- Starší pečivo
- Koření

kurkuma, skořice

- Slzovka

V jídelníčku se skvěle hodí jako příloha nebo do polévek, ale také se dá připravit na sladko. Dobrou zprávou je, že přirozeně neobsahuje lepek.

- Kokos sušený žvýkání
- Jitrocelové bonbóny

PITÍ

- Bylinkový čaj

Doporučené bylinky - sléz, jitrocel, řebříček, heřmánek

- Čaj z jilmu
- Pelyňkový čaj
- Refluxin čaj
- UKKO čaj (hojí sliznici jícnu)
- Voda s citrónem
- 100% šťáva z aloe vera (hojení sliznice jícnu)
- Coca cola
- Vincentka (i inhalace)
- Bílinská kyselka
- Mlýnský pramen (Tesco)
- Šťáva ze zelí
- Jablečný ocet
- Jedlá soda (1/2 lžičky po alkoholu)
- Varianta kávy s kofeinem, která dělá refluxářům nejmenší obtíže – Ristretto (způsob přípravy)
- Mladý ječmen (green ways)

Preparáty na zlepšení trávení

(některé nejsou vhodné pro klienty, kteří berou léky na reflux – čtěte příbalové letáky)

- Vitamín B12 – 250mg /denní dávka

- Hořčík

Doporučené dávkování 1 tableta denně (260-290mg), chelátová forma

- Gastrotuss – místo Renii
- Masticha – sáčky masticlife, nasypat do úst 15-30 minut před jídlem, žvýkačky, bonbóny, zubní pasta, ústní voda
- Prášek z jilmu plavého
- Kyselina hyaluronová – ESOXX ONE
- Lékořice DGL (hojení sliznice jícnu)
- olejíček 3. Čakra – yasminka.cz
- Aminokyseliny (L- glycín a L- glutamin) – brainmarket.cz – pro klienty, kteří neberou léky na reflux
- Zeměžluč 12K dědek kořenář
- Zinek L-karnosin (hojení sliznice jícnu)
- Trávicí enzymy – HCL betain s pepsinem
- Omega 3 mastné kyseliny

- Výplach nosu – Neilmed sinus rinse (pro klienty se zahleněním)
- Pastilky na kašel GELOREVOICE
- Žaludeční kapky
- Žlučnickové enzymy s postupným uvolňováním
- Reloxan – hlasivky, pálení v krku
- Homeopatikum Gastrocynésine
- Pantanelové cucací tablety (Dr. MAX)
- Digestiv (od Serafinu)
- Hericium (čínská medicína)
- Mycogastro (od Mycomedica)
- Kyselina fulvová na noční kašel (od Health advanced)
- Actimaris – nosní a ústní sprej
- Butyrát – podporuje zdraví střevní sliznice (pro klienty s diagnózou SIBO)

Ovlivnění konkrétních obtíží

- Pálení a sucho v krku – večer kloktání vincentky a poté 5 minut dýchat přes vhký kapesník
- Stažení hrtanu, pocit knedlíku v krku – technika LAX VOX – výdech brčkem o průměru 1 cm do sklenice s vodou

(naplněné do poloviny), při výdechu využíváte samohlásku
U (ev. HU) k vibraci a uvolnění hlasivek, 2 denně, 2 minuty