



## Warum Sie saures Reflux-Medikament durch natürliche Hausmittel ersetzen sollten

Saurer Reflux ist ein unangenehmer Zustand, der Millionen von Menschen weltweit betrifft. Es kann einige sehr schmerzhaft wirkende Auswirkungen wie Sodbrennen und andere unerwünschte Dinge wie Schlafstörungen und Mundgeruch verursachen. Wenn Sie sauren Reflux haben und Ihren Arzt um Rat gefragt haben, hat er Ihnen möglicherweise Medikamente gegen sauren Reflux empfohlen, um Ihnen Linderung zu verschaffen. Bevor Sie jedoch das Medikament in Betracht ziehen, würde ich raten, einige einfach zu machende Hausmittel auszuprobieren. Diese können ohne die Nebenwirkungen, die Medikamente hervorrufen können, eine gleichwertige Linderung bewirken. Immer mehr Menschen bevorzugen es, ihren Körper möglichst ohne moderne Medikamente auf natürliche Weise zu &hellip;



Saurer Reflux ist ein unangenehmer Zustand, der Millionen von Menschen weltweit betrifft. Es kann einige sehr schmerzhaft

Auswirkungen wie Sodbrennen und andere unerwünschte Dinge wie Schlafstörungen und Mundgeruch verursachen. Wenn Sie sauren Reflux haben und Ihren Arzt um Rat gefragt haben, hat er Ihnen möglicherweise Medikamente gegen sauren Reflux empfohlen, um Ihnen Linderung zu verschaffen. Bevor Sie jedoch das Medikament in Betracht ziehen, würde ich raten, einige einfach zu machende Hausmittel auszuprobieren. Diese können ohne die Nebenwirkungen, die Medikamente hervorrufen können, eine gleichwertige Linderung bewirken.

Immer mehr Menschen bevorzugen es, ihren Körper möglichst ohne moderne Medikamente auf natürliche Weise zu heilen. Wenn Sie sich zu denen zählen, die die heilenden Kräfte von Mutter Natur respektieren und an sie glauben, sehen Sie sich die folgenden Hausmittel an, die Sie anstelle von Arzneimitteln gegen sauren Rückfluss verwenden könnten, mit ebenso guten, wenn nicht besseren Ergebnissen als mit künstlichen Arzneimitteln gegen sauren Rückfluss .

Viele Menschen wenden sich Hausmitteln zu, um eine Vielzahl von Erkrankungen zu lindern. Wenn Sie sauren Reflux haben und irgendeine Form der Behandlung benötigen, sollten Sie einige der natürlichen Heilmittel ausprobieren, die ich jetzt besprechen werde.

Wenn Sie in letzter Zeit gebacken haben, haben Sie sicher etwas Natron in einem Schrank irgendwo in der Küche. Die Einnahme von Soda kann eine ähnliche Wirkung haben wie die Einnahme von Antazida und ist auch in der Lage, Gase zu entfernen, die sich durch Verdauungsstörungen angesammelt haben.

Ein weiteres einfach zu versuchendes Mittel ist kalte Milch. Sie haben vielleicht gehört, dass Milchprodukte eines der Dinge sind, die helfen, sauren Reflux zu verursachen. Dies gilt jedoch im Allgemeinen für die fettreichen Sorten wie Vollmilch und Sahne. Ein paar Schlucke Mager- oder teilentrahmte Milch können eine gute Möglichkeit sein, die im Magen produzierte Säure zu beruhigen und sehr schnell Linderung zu verschaffen.

Manche Menschen mögen keine Milch. Wenn Sie also zu diesen Menschen gehören, können Sie fettarmen Joghurt als weitere Alternative zu Medikamenten gegen sauren Rückfluss ausprobieren. Der Joghurt hat eine ähnliche Wirkung wie Milch und hilft auch freundlichen Bakterien, in Ihrem Darm zu wachsen, die die Verdauung unterstützen. Achten Sie darauf, dass der Joghurt nicht sauer ist, da dies Ihren Sodbrennen verschlimmern könnte.

Es gibt noch andere Dinge, die Sie in Bezug auf Ernährung und Lebensstil beachten sollten, wenn Sie sauren Reflux auf natürliche Weise lindern möchten. Beispielsweise haben viele Antibiotika und Schmerzmittel wie Ibuprofen Nebenwirkungen einer erhöhten Säureproduktion. Seien Sie sich dessen also bewusst, wenn Sie diese einnehmen. Auch Rauchen und Trinken sind bekannt dafür, einen sauren Reflux-Zustand zu verschlimmern, und daher wäre es ratsam, beides nach Möglichkeit zu vermeiden. Eine fettarme Ernährung voller Vollkornprodukte und Gemüse, ein guter Schlafrhythmus und regelmäßige Bewegung werden nicht nur empfohlen, um den sauren Rückfluss zu reduzieren, sondern auch für ein gesundes Leben im Allgemeinen.

Wenn Sie versucht haben, Ihren sauren Rückfluss mit natürlichen Heilmethoden zu lindern, und diese nicht die gewünschte Wirkung hatten, sollten Sie sich erst dann an Arzneimittel gegen sauren Rückfluss wenden.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**