

Usted sufre de malè ardor de estómago? Éste es un problema que afecta a millones de gente de todas las edades y de ambos sexos. Cuando las malas huelgas del ardor de estómago él pueden ser más que apenas incómodas, a menudo hace difícil llevar una vida normal, incluso concentrando en nuestros trabajos o los estudios pueden llegar a ser imposibles.

Si usted ha estado buscando para una solución para el malè ardor de estómago entonces usted ha chascado a la derecha liga. La información siguiente debe ayudar a asegurarse de que el problema se convierte en apenas una vieja memoria. Es importante entender la causa del malè ardor de estómago. Sobre todo es abajo adietar.

Si usted tiene un desorden digestivo tal como reflujo ácido o GERD entonces después de consumir los ciertos alimentos o bebidas usted puede conseguir la sensación caliente terrible en su pecho que sea una muestra del malè ardour ([bad heartburn](#)) de estómago. Para quitar el problema que usted necesitará recortar o eliminar totalmente los alimentos y las bebidas específicos. Incluso la nicotina se sabe para desempeñar un papel. Los alimentos grasos y los alimentos picantes son a menudo los culpables principales. Guarde un diario del alimento que usted come tan bien como los tiempos en que el malè ardor de estómago pega [bad heartburn](#).

Esto debe permitir que usted descubra exactamente qué disparadores los episodios. Se cree que cambiando a un colmo de la dieta en alimentos alcalinos algo que los alimentos ácidos la ocasión del malè ardor de estómago que se convierte en una ocurrencia regular puede ser disminuida seriamente. Hay un número de remedios del hogar que usted podría probar que se creen para ser eficaces en la reducción de malè ardor de estómago.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Heartburn>

Por ejemplo el jugo de vera del áloe, los plátanos, y el vinagre de sidra de manzana pueden ser provechosos. Si persisten sus síntomas incluso después realizan cambios a su dieta entonces que es importante buscar consejo médico profesional como usted puede tener un problema tal como úlceras estomacales o un intestino irritable.