

01.01.2025

Animacja



DUSG-2024-00061

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

copy):

Postanowienia noworoczne - dla jednych to okazja do snucia planów i wyznaczania celów, u innych z kolei sama ich nazwa wzbudza nieprzyjemne ciarki. Do której grupy Ty należysz? 🤔

Nowy Rok to symboliczny czas zmian oraz doskonała okazja do zatroszczenia się o swoje zdrowie. Poznaj 3 najistotniejsze postanowienia, za które podziękują Twoje jelita ❤️

- ❶ Dieta low FODMAP - polegająca na eliminacji z diety grupy fermentujących węglowodanów, których organizm nie jest w stanie rozłożyć i wchłonać w jelicie cienkim.
- ❷ Dzienniczek żywieniowy - służy do systematycznego zapisywania wszystkich spożytych pokarmów i płynów, ułatwiając identyfikację tych, które nasilają objawy jelitowe.
- ❸ Profilaktyka - już dziś możesz zaplanować w swoim kalendarzu na 2025 rok niezbędne wizyty u specjalistów oraz badania kontrolne, dzięki czemu na pewno o nich nie zapomnisz!

Jeśli odczuwasz dolegliwości ze strony jelit takie, jak biegunka, zaparcia, wzdęcia oraz towarzyszący im nieprzyjemny ból to powyższe nawyki są warte rozważenia. Na wspomniane objawy doskonale sprawdzi się także Duspatalin Gastro - lek bez recepty, który mogą bezpiecznie stosować dorośli i dzieci powyżej 10go roku życia. Warto mieć go zawsze przy sobie, także w 2025 roku ❤️

SIL: https://bit.ly/abpi_3_2024_OTC

Źródło: <https://pacient.gov.pl/diety/low-fodmap-dieta-w-jelicie-nadwrazliwym>
<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/dzienniczek-zywniowy-na-portalu-diety-nfz,8596.html>