

Animacja 01

🔥 Jak grillować, by uniknąć problemów jelitowych?

Zapach dymu, skwierczenie mięsa na ruszcie, rodzina i przyjaciele wokół... Sezon grillowy oficjalnie uważamy za otwarty! Choć grillowanie to świetna okazja do spotkań i pysznej uczty, dla wielu osób może skończyć się nieprzyjemnymi dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego. Sprawdź, jak cieszyć się grillem BEZ przykrych konsekwencji!

- 1] Wybieraj chudsze mięsa - zastąp tłustą karkówkę polędwiczką, kurczakiem bez skóry czy rybami. Twój układ trawienny będzie Ci wdzięczny!
- 2] Marynuj mądrze - marynaty na bazie ziół, czosnku i oliwy nie tylko nadają smak, ale także ułatwiają trawienie.
- 3] Więcej warzyw na ruszt - papryka, cukinia czy bakłażan na grillu to nie tylko pyszne dodatki, ale także źródło błonnika wspomagającego pracę jelit.
- 4] Grilluj w umiarkowanej temperaturze – unikniesz przypalenia potraw i powstawania substancji drażniących jelita.
- 5] Jedz wolniej i mniejsze porcje - delektuj się każdym kęsem, dokładnie przeżuwasz – to podstawa dobrego trawienia!

♥ Przy otwarciu sezonu grillowego warto mieć przy sobie Duspatalin Gastro - lek łagodzi i niweluje nieprzyjemne dolegliwości ze strony jelit, których przyczyną jest nieprawidłowa praca przewodu pokarmowego.

Smacznego!

SIL: https://bit.ly/abpi_3_2024_OTC

Źródło: <https://pacjent.gov.pl/diety/low-fodmap-dieta-w-jelicie-nadwrazliw>



Duspatalin Gastro
leki bez recepty

5 ZASAD GRILLOWANIA
BEZ JELITOWYCH KONSEKWENCJI

DUSG-2025-00006

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Duspatalin Gastro
leki bez recepty

- 01 Wybieraj **chudsze mięsa**.
- 02 **Marynuj mądrze**.
- 03 **Więcej warzyw** na ruszt.
- 04 Grilluj w **umiarkowanej temperaturze**.
- 05 Jedz **wolniej i mniejsze porcje**.

DUSG-2025-00006

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.