



ELIMINANDO O
REFLUXO



**DIGA ADEUS AO REFLUXO
COM ESTE GUIA COMPLETO**

Sumário

| | |
|--|-----------|
| Introdução..... | 7 |
| Uma doença comum, surgindo em todo lugar | 10 |
| • Não é sua condição habitual de saúde | 11 |
| • A ajuda está a caminho..... | 12 |
| Entenda o que é o refluxo ácido | 15 |
| • Entendendo como tudo funciona..... | 17 |
| • Todo mundo é diferente | 20 |
| • Situações comuns podem agravar a condição..... | 21 |
| • Se informar pode realmente ajudar..... | 24 |
| Uma dieta apropriada para o refluxo ácido..... | 26 |
| • Alimentos comuns que ativam a doença..... | 27 |
| Você fará as mudanças necessárias ?..... | 34 |
| • Opções para tratar e viver com o refluxo ácido..... | 35 |
| • Quais os medicamentos comuns usados para tratar o Refluxo ácido?..... | 37 |
| • E os remédios naturais?..... | 40 |
| • Um tratamento para todos..... | 43 |
| 10 receitas para quem tem refluxo..... | 45 |
| •Maionese Funcional de Linhaça | 45 |
| •Molho Funcional de Chia..... | 46 |
| •Salada Funcional..... | 47 |
| •Salada De Folhas Com Mix De Cogumelos | 48 |



- Escondidinho De Vegetais..... 49
- Gratinado Light Carne Moída E Couve Flor.....50
- Galinhada De Forno Light..... 52
- Risoto Light De Quinoa De Alho-Poró E Tomate-Cereja.....53
- Bruschetta De Berinjela.....54
- Torta Proteica De Vegetais.....55

Conclusão..... 58

© Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor.

Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor.

Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.

Aviso legal:

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Todos os esforços foram feitos para tornar este e-book o mais completo e preciso possível.

O objetivo deste e-book é educar. O autor não garante que as informações contidas neste e-book sejam totalmente completas e não será responsável por quaisquer erros ou omissões. O autor não terá responsabilidade para com qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado direta ou indiretamente por este e-book.

Inserção de responsabilidade :

Este livro é protegido por direitos autorais. Isso é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor. Se isso for violado, uma ação legal será iniciada.

Sobre o autor:

[SEU NOME] é um empreendedor residente no **[SEU PAÍS]**, que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a **[TÓPICO]**.

[SEU NOME] é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além. Palavras De Sabedoria de **[SEU NOME]**
"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida.

E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre **[SEU NOME]**, por favor visite:
[SEU WEBSITE]

ELIMINANDO O
REFLUXO



CAPÍTULO 01
INTRODUÇÃO

Refluxo ácido — as palavras são bem familiares na cultura atual. Do que se trata esta condição de saúde que causa todo esse reconhecimento entre tantas pessoas? Talvez seja o fato de que nós somos inundados com comerciais sobre esta condição, praticamente todo dia. Talvez seja o fato de que tantas pessoas tentam auto diagnosticar esta condição toda vez que sentem um pouco de azia. Talvez seja porque tantas pessoas estão realmente sofrendo desta condição que ela quase se tornou comum.

Embora o instinto de muitos seja **descartar o refluxo ácido** como uma condição aparentemente simples, pode ser uma com a qual é verdadeiramente difícil de se conviver. Se você não receber o diagnóstico adequado e trabalhar através de um plano de tratamento adequado com um profissional médico, o refluxo ácido pode literalmente dominar sua vida.

Então porque é que o refluxo ácido se tornou uma condição de saúde tão comum, generalizada e bastante aceita? Do que se trata esta particular **desordem gastrointestinal** que tem feito tantos apenas ignorá-la? É difícil dizer em cada caso, mas para a maioria provavelmente tem a ver com o fato de que existem diversos medicamentos diferentes no mercado. Diversas empresas farmacêuticas têm se apressado em distribuir e comercializar a sua própria versão de medicamento para refluxo ácido.



Você vê tantos comerciais diferentes, porque existem muitos medicamentos, todos prometendo ajudá-lo a lidar com os sintomas comuns. Embora isto possa ser um alívio para aqueles que sofrem de refluxo ácido e para os médicos que os prescrevem, também pode ser um pouco confuso.

Compreender o que é o refluxo ácido e como conviver com ele pode revelar-se útil. Ele pode ser um distúrbio gastrointestinal bastante frustrante e debilitante, e saber detalhes sobre ele pode ajudá-lo a lidar com ele ao longo de sua vida. refluxo ácido pode literalmente dominar sua vida.





ELIMINANDO O
REFLUXO



CAPÍTULO 02

**UMA DOENÇA SURGINDO
EM TODO LUGAR!**

