

Éructations

- Mâchez longtemps les aliments et imbiblez-les bien de salive.
- Après le repas, mâchez une demi-cuillère à café de graines de cumin.
- Ne mangez pas d'aliments sucrés et salés durant le même repas.
- Évitez de manger et de boire trop rapidement.
- Après le repas, allongez-vous sur le côté gauche pendant dix minutes, puis dix minutes sur le côté droit. Pendant ce temps, l'air avalé peut s'échapper par l'œsophage.

Pour en savoir plus sur tout examen ou médicament utile, consultez votre médecin.

© Gastroenterologische Praxis Balsiger, Seibold & Partner