

Carol Saenz

Carol Saenz

Vida Sin Gastritis



# Vida Sin Gastritis

No más Dolor...No más Ardor

[WWW.VIDASINGASTRITIS.COM](http://WWW.VIDASINGASTRITIS.COM)

[WWW.SITISITSAQINISAGITIS.COM](http://WWW.SITISITSAQINISAGITIS.COM)





CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO

*Recomendado  
por expertos*

# Vida Sin Gastritis

No más Dolor...No más Ardor

## 1. Cómo curar la gastritis naturalmente: ¡cambia tu dieta!

¿Qué hiciste cuando te diagnosticaron gastritis? Posiblemente has desarrollado un caso leve (no vinculado con el H. pylori) y esofagitis, a partir de lo cual te hayas dedicado a buscar en Internet opciones sobre qué podrías hacer.

Quizás las historias de personas con una experiencia exitosa no sean abundantes, pero varias de ellas muestran cómo conseguirlo, lo cual puedes realizar tú también, en su momento.

No es muy grato sentir el ardor que provoca en el estómago y acidez a toda hora, además del dolor relacionado con la esofagitis que realmente suele asustar. Pero si decides curarte de la manera natural, a continuación tienes una guía de alimentación.

¿Cuánto tiempo debes pasar para sentirte mejor?

Necesitas aproximadamente dos meses, durante los cuales irás mejorando lentamente cada semana.

Pasado ese tiempo, ya no tendrás dolor de estómago ni exceso de ácido, lograrás volver a dormir, sentirte como una nueva persona saludable y hasta más liviana: prepárate para perder algunas libras.

No te angusties si después de esos dos meses, percibes que necesitas seguir la dieta durante mes más para que tu estómago se fortalezca e iniciar régimen menos estricto.

Lo que funciona: la dieta

Vas a consumir sólo alimentos con un nivel de Ph superior a 5. Observa las siguientes especificaciones y planifica tus comidas diarias combinado estas alternativas:

Frutas y vegetales

Selecciona melones, sandías y plátanos, algunas veces podrás consumir una pera (en el límite - Ph nivel 5.3).

Ingiere un poco de todos los vegetales, excepto pimientos, tomates, pepinos, ajo y cebollas, pues son demasiado irritantes.

Proteínas magras

# Vida Sin Gastritis

## No más Dolor...No más Ardor

Si te gusta la pasta y los mariscos, puedes preparar pasta alla vongole, gambas salteadas o cocidas con arroz y verduras, como si fuera una paella.

De preferir obviar por el momento el aceite, simplemente cocina sin él, así podrás darle un descanso a tu estómago y facilitar la digestión. Puedes obtener su sabor colocando un poco en el sartén y retirándolo con una toalla de papel.

### **2. Asume que debes hacer cambios si deseas dejar atrás la gastritis**

La razón subyacente por la cual se desarrolla la gastritis es debido a un revestimiento debilitado del tracto digestivo, específicamente la barrera mucosa que normalmente impide que los ácidos y jugos digestivos dañen tu estómago.

Si hay en ti componentes perjudiciales para tu salud, como fumar, ingerir una dieta incompleta y la utilización habitual de calmantes sin recípe, contribuyes a su inflamación y aumentas las posibilidades de sufrir gastritis.

Por otro lado, si eres de mediana edad o mayor, tienes sobrepeso u obesidad, experimentas estrés crónico y comes con frecuencia alimentos procesados, corres el mayor riesgo de sufrir este problema.

Se determinado que cuando las personas superan los 60 años suelen a presentar señales de un desgaste paulatino del recubrimiento estomacal, mayores casos de infección o problemas autoinmunes y deficiencias nutricionales.

¿Qué puedes hacer para ayudar a controlar tus síntomas de gastritis?

Realizar cambios en tu dieta, que incluyen reducir la ingesta de alcohol y consumir más productos frescos, abandonar el cigarro y hacer ejercicio, pueden ayudarte a protegerte de este malestar.

Si sospechas que tus dolores de estómago pueden ser causados por gastritis, habla con tu médico para que te realicen pruebas y se logre hacer un diagnóstico adecuado.

La ventaja de poder determinar si la gastritis aguda es la causante de tus sintomatologías, hará que te sientas mejor una vez que realices algunos cambios.

Los casos crónicos también se puede tratar y superar, pero generalmente requieren el uso de medicamentos.

Una dieta saludable

Aquí hay varias maneras en que puedes reducir los síntomas de la gastritis y lograr que retornen:

# Vida Sin Gastritis

## No más Dolor...No más Ardor

Elimina los alimentos irritantes de tu dieta

El paso más importante en el tratamiento de la gastritis es eliminar en primer lugar todo lo que irrite el revestimiento del estómago.

En general, quienes la sufren notan que su malestar empeora al abusar de las comidas envasadas o procesadas, frituras o platos picantes.

Una dieta pobre es también un factor de riesgo para la gastritis porque promueve la inflamación dentro del tracto digestivo, aumentando el riesgo de síndrome del intestino permeable o sensibilidad a los alimentos.

De ser así, puedes estar contribuyendo a las deficiencias nutricionales de tu organismo, empeorando tus síntomas. Las sugerencias para superarlo mediante una dieta incluyen:

Consumir muy pocos alimentos envasados y procesados que sean ricos en ingredientes sintéticos y químicos.

Reemplazar los alimentos procesados con alimentos frescos (especialmente vegetales y frutas orgánicos).

Limita o evade las bebidas azucaradas y dale prioridad al consumo de agua.

En lugar de sólo comer una a dos comidas grandes por día, divide las comidas en cantidades más pequeñas, pero hazlo con mayor frecuencia (por ejemplo, cada dos a cuatro horas).

No te saltes el desayuno y planifica realizar tu última comida del día tres horas antes de acostarse, como mínimo.

Verifica si consumir alimentos picantes agrava tus síntomas probando cambiar las dosis de aderezos, pimientos o salsas.

Haz un seguimiento de tus síntomas para comprender mejor cómo los "alimentos desencadenantes" de la gastritis común, como el alcohol, la cafeína, los tomates, el té, los cítricos, los lácteos, la menta y el pimiento negro o rojo, afectan tu digestión.

Deja de consumir alcohol puede disminuir las molestias, ya que así evitarás irritar el recubrimiento de tu estómago y con ello, los síntomas de tu malestar.

Consume más nutrientes beneficiosos

De ese modo evitarás sintomatologías relacionadas con como anemia, inflamación, vómitos, deficiencias y deshidratación; prioriza comidas más balanceadas y naturales.

# Vida Sin Gastritis

## No más Dolor...No más Ardor

Algunos estudios también muestran que tener sobrepeso u obesidad puede aumentar tu riesgo de gastritis, úlceras estomacales y otros problemas digestivos.

Una dieta curativa que contenga principalmente vegetales, frutas, proteínas de alta calidad y grasas sanas ayuda a controlar la inflamación, conservar un peso adecuado y prevenir insuficiencias en vitaminas, minerales y antioxidantes fundamentales.

Los alimentos que controlan los síntomas de la gastritis incluyen opciones con alto contenido de antioxidantes, especialmente los que contienen flavonoides, como las bayas. ¿Te gusta este tipo de frutos?, ¡pruébalos!

Se incluyen igualmente cebollas, ajo, calabaza, pimientos, nueces, legumbres o frijoles remojados, granos enteros germinados, vegetales marinos y hierba, así como productos cárnicos derivados de especies o aves de corral criadas en pastos.

Los suplementos como los ácidos grasos omega-3, los probióticos y la vitamina C también pueden ser beneficiosos para quienes padecen este problema.

Eliminar o disminuir el uso de medicamentos de venta libre

Se sabe que hasta el 20% de las personas que usan fármacos antiinflamatorios no esteroideos, conocidos por sus siglas como AINE, crónicamente desarrollan problemas gástricos debido a los cambios en el ácido del estómago.

Con frecuencia se toman medicamentos comunes contra el dolor, como la aspirina, ibuprofeno y naproxeno.

Estos suelen favorecer el progreso de la gastritis debido a que modifican el modo en el cual tu organismo elabora un tipo de enzima que usualmente contribuye en la construcción del recubrimiento estomacal.

Intenta reducir la frecuencia con que tomas medicamentos de venta libre para controlar tu dolor y, en su lugar, cambia a tratamientos naturales siempre que sea posible.

Por ejemplo, si tienes dolores musculares o en las articulaciones crónicos, considera el uso de aceites esenciales útiles para combatir esas molestias, como el aceite de menta.

Para los dolores de cabeza y los síntomas del síndrome premenstrual, trabaja para reducir el estrés mediante la meditación guiada o el ejercicio y procura tomar suplementos de magnesio.

Baja la inflamación a través del ejercicio y controla el estrés

# Vida Sin Gastritis

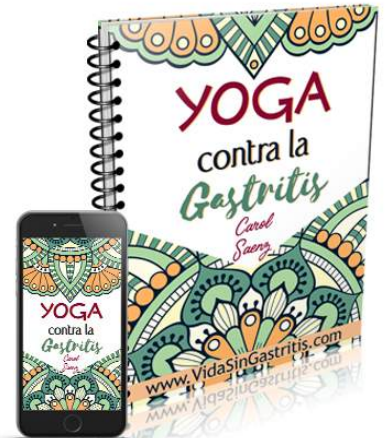
No más Dolor...No más Ardor

Tanto un estilo de vida sedentario como una gran cantidad de estrés pueden aumentar la inflamación, que daña los órganos digestivos.

Los especialistas sugieren desarrollar un plan de ejercicios repartido entre los días de la semana. Puedes intentar realizarlos entre 20 – 30 minutos diarios. ¡Verás cómo se alivias tus malestares digestivos!

El ejercicio es una excelente manera de estimular las funciones inmunitarias, ayudarte a mantener un peso corporal saludable, equilibrar las hormonas y controlar el estrés.

¿Sabías que las personas con ansiedad y altas cantidades de estrés tienen un funcionamiento inmune más pobre, tasas más altas que las normales de infección por H. pylori e inflamación o úlceras estomacales?



CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO