

IMPORTANTE

Nuestro estomago es **ÁCIDO** y debe estar entre 1-2 (nivel de acidez) para que trabaje bien y no nos duela. Si mi estomago está con un ácido de 3- 6 no va a trabajar y nos va a doler, es ahí cuando presentamos gastritis, erróneamente tomamos productos que cambian el PH de mi estomago a un estado alcalino (más de 7) ya que va a quitar el dolor, pero nuestro estómago no va a trabajar bien.

El estómago tiene un PH muy ácido, como mencionamos anteriormente, y cuando queremos pasar nuestro estómago de alcalino a ácido, nos duele. Es importante empezar a tomar todas las mañanas agua con sábila y unas gotitas de limón (lo que tolere) y agua con limón durante el día, solo tomar el medicamento cuando sea muy necesario y tenga mucho dolor y así vas a ir pasando poco a poco el estomago a su PH natural (1-2) , este proceso puede tardar entre 3 a 6 meses, pero una vez logrado hace que el estomago se recupere completamente, también debe quitar los alimentos que irritan el estomago.

ALIMENTOS QUE DEBO EVITAR

- * Alimentos fritos * El maní * Café
- * El alcohol, vino blanco, rosado...
- * Los guisos o sofrito con tomate
- * Embutidos* Toda clase de lácteos
- * Picante * Líquido con las comidas
- * Jugos de caja * Chocolate * Vinagre
- * El té *gaseosas
- *Panes procesados con mantequilla

¿CÓMO PODEMOS AYUDARNOS?

- EJERCICIOS DEL NERVI VAGO: Para restablecer la función neurogástrica. Ej: cantar, hacer gárgaras, producir algo de reflejo neuseoso.
- 1 vaso de Agua con 1/4 cdita de sal marina más limón poco a poco lo que tolere.
- Controlando el estrés.
- Tomar suficiente agua durante el día (8 vasos).
- Respiraciones profundas.
- Tomar sol, necesitamos vitamina D que nos ayuda a tranquilizarnos
- Podemos hacer polo a tierra haciendo caminatas a pies descalzos sobre un sendero o sobre tierra.
- Los vegetales contienen magnesio y potasio que nos va a ayudar a tranquilizarnos
- Masticar lentamente
- No tomar líquidos con la comida



+506 6209-1249

GASTRITIS

¿QUÉ ES LA GASTRITIS?



En términos generales es un grupo de enfermedades con un punto en común: la inflamación del revestimiento del estómago que afecta la mucosa gástrica.

¿ES IMPORTANTE QUE MI ESTÓMAGO ESTÉ BIEN?

Necesito tener las estructuras de mi estómago sanas (ácido, moco y mucosa) para que mi estómago funcione bien y pueda realizar todo sus funciones correctamente:

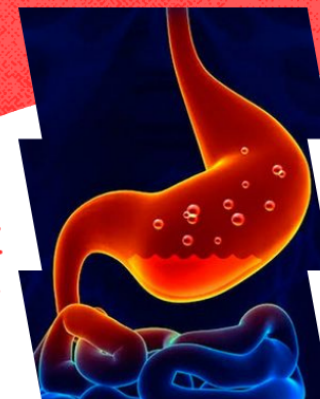
- Para que mi cuerpo pueda asimilar la proteína
- Para que la vesícula pueda segregar la bilis
- Para asimilar el calcio
- Para asimilar la vitamina D
- Para tener buena asimilación de zinc y selenio
- Para tener buena función de la tiroides
- Para tener buena piel, uñas y pelo
- Para prevenir la helicobacter pylori
- Para prevenir la indigestión
- Para prevenir enfermedades digestivas
- Para prevenir complicaciones respiratorias
- Para asimilar la vitamina B12

EL REFLUJO ME TRAE COMPLICACIONES

RESPIRATORIAS: asma, tos crónica, sinusitis, otitis, hiperactividad bronquial.

DIGESTIVAS: reflujo, gastritis, úlcera gástrica, daño en el esmalte dental por el acido que se devuelve.

¿SABIAS QUE NUESTRO PROPIO CUERPO PRODUCE BICARBONATO DE SODIO?



Cuando al estómago llegan alimentos, hay unas células que crean **ÁCIDO CLORHÍDRICO** que es altamente ácido. El estómago junto con el páncreas producen **BICARBONATO DE SODIO** que neutraliza el ácido junto con el moco, para que el tejido del estómago no sufra daño.

¿QUE HACER PARA QUE MI CUERPO PRODUZCA BICARBONATO DE SODIO?

Necesitamos diariamente estos 3 ingredientes: agua durante el día (de 7 a 8 vasos), oxígeno (respiraciones profundas al despertarnos y al dormir) y sodio (lo obtenemos de la sal en las comidas).

Cuando alguien tiene sensación de acidez la mayoría de veces es por deshidratación, es por esta razón que es necesario el consumo de agua para que mi cuerpo pueda producir de manera natural el **BICARBONATO DE SODIO**