



## Apoyo Natural para la Gastritis

La gastritis es uno de los trastornos del sistema digestivo más comunes y también molestas, con diferentes síntomas pero algunos muy característicos.

Los **síntomas de las úlceras gástricas** son variables, pero el más característico es un **dolor en la zona central y superior del abdomen entre una y tres horas después de las comidas**, que empeoran de semanas o meses que se intercalan con periodos en los que no se manifiesta.

Otros síntomas frecuentes son **el reflujo, los ardores o la acidez**. También puede provocar **náuseas, vómitos**. **Cuando hay úlceras adicionalmente, a veces pueden ocurrir pequeños sangrados que si se digieren aparecen como evacuaciones negras**.

Este trastorno del estómago debe ser diagnosticado y manejado por un médico de atención general y muchas veces necesitas un especialista. Con frecuencia se ordenan pruebas para Helicobácte pylori, por heces o por el aliento. También podría requerir una endoscopia (tubo flexible con un lente que permitirá la exploración del esófago, estómago y parte del intestino delgado. Con este método se hace un primer diagnóstico a partir de la observación y también se toman muestras de tejido para biopsiar. También pueden ordenarse radiografías especiales con contraste en serie.

El tratamiento convencional de la úlcera péptica se basa en tomar **antiácidos** y un **antibiótico específico para la *Helicobacter pylori*** si el cultivo es positivo.

Aquí te presento 2 alternativas que puedes hacer separadas o combinar además de otras medidas importantes:



- 1- **Jugo de Repollo o Col:** 2 tazas picadas de repollo bien lavado y mejor si lo remojas previamente, licuado con 1 taza de agua aproximadamente. Te puedes tomar un vaso antes de cada comida.



- 2- **Jugo de Sábila o Aloe:** Media taza del cristal, licuado con media taza de agua filtrada.

## Medidas generales importantes

Sacar de la dieta los granos, lácteos, salsas condimentadas, frituras, alcohol, semillas por 3 semanas. Lleva una alimentación simple con vegetales, tubérculos (no abusos del almidón), carnes, aves, huevos, aguacate, frutas con moderación.

Mastica bien tus alimentos, tómate el tiempo para comer con tranquilidad. No hagas otras actividades mientras comes. Luego de comer puedes hacer una caminata de 5 a 10 minutos, suave.

No te sobre llenes. Logra un nivel de satisfacción sin sentirte muy repleto.



Adicionalmente te sugerimos usar los siguientes suplementos:

- **Enzimas digestivas:** Tomar 1 en ayunas y esperar una hora para ingerir el desayuno. Para almuerzo y cena, tomar junto con el jugo de repollo, antes de cada ingesta.
- **Aceite de Orégano:** agregar 7 gotas a cada vaso de jugo de repollo por 3 semanas

- **Carbón activado de eucalipto:** 1 cucharadita luego de cada comida, disuelto en medio vaso de agua (no tomar junto con otros suplementos)
- **Tintura de Ajo:** 20 gotas en un poco de agua, 2 veces al día.

Mantén el tratamiento completo por 21 días aunque antes te sientas mejor. Cuando termines el tratamiento sigue con **Vinagre de Cidra de Manzana**, agregando una cucharada a un vaso de agua, 1 ó 2 veces al día.

Nota: estas sugerencias son con fines orientativos y educativos. No sustituyen la consulta ni la opinión médica.

Recuerda seguir nuestros canales de difusión y enseñanza de Salud REAL.

[www.lunavitalusa.com](http://www.lunavitalusa.com)

[www.raquelinaluna.com](http://www.raquelinaluna.com)



@Lunavitalrd

@raquelinaluna

Para consultas individuales:

Rep. Dominicana: 809-583-5667

New York: 347-909-9362 (solo mensaje de texto)

También hay opción Online

