

DIGESTIÓN DIFÍCIL?

¡ MEJORE SU DIGESTIÓN !

Al igual que todos los demás animales, nos pasamos nuestra vida física convirtiendo la materia orgánica en deshechos. La manera en que lo hagamos determinará nuestro nivel de energía, la longevidad y el estado del cuerpo y la mente. La carencia de nutrientes y la elección errónea de alimentos puede dar lugar a una digestión defectuosa, a una absorción imperfecta, a una reacción anormal del estómago como la hinchazón o la inflamación, a una infección de estómago y a una escasa eliminación de los deshechos. Todo ello trastorna el resto de sistemas del cuerpo: sistema inmune, sistema cerebral y nervioso, el equilibrio hormonal y nuestra capacidad de desintoxicación.

La digestión empieza a través de los sentidos. El ver y el oler la comida hace que se produzca una reacción química que nos prepara para asimilar y digerir los alimentos. El masticar es de particular importancia, ya que se envían mensajes al aparato digestivo para que prepare la segregación de diferentes enzimas según el tipo de comida que hay en la boca.

Luego la comida pasa al estómago, donde las proteínas grandes son descompuestas en pequeños grupos de aminoácidos. El primer paso en la digestión de las proteínas lo realiza el ácido clorhídrico que se segrega a través de la pared estomacal. La producción de este ácido normalmente disminuye cuando tenemos una edad más avanzada.

La consecuencia de esta disminución es la indigestión, particularmente perceptible después de una comida con un gran contenido de proteínas y la probabilidad de desarrollar alergias a los alimentos, ya que las moléculas grandes de un alimento tienen mayor probabilidad de producir reacciones alérgicas en el intestino delgado.

Algunas personas producen poco ácido estomacal, así como otras muchas producen demasiado, que es una posible causa de la acidez del estómago, dando lugar a indigestiones y a una sensación de ardor. Esto se puede rectificar evitando los alimentos y las bebidas pesadas que producen ácidos: alcohol, café, té y aspirina irritan la pared del estómago. La carne, el pescado, los huevos y otros concentrados proteínicos estimulan la producción de ácido y pueden agravar el exceso de acidez.

Aunque la indigestión se puede producir por una falta o exceso de ácido estomacal, o una carencia de enzimas digestivas, éstas no son las únicas posibilidades, ya que muchos alimentos que comemos irritan y dañan nuestra conexión, que es muy sensible y de vital importancia, con nuestro mundo interior.

La mejor manera de padecer una infección estomacal es comer mucho azúcar, sufrir una indigestión y tener que inyectarse una serie de antibióticos regularmente. Hay alrededor de trescientas series diferentes de bacterias en el estómago, la mayor parte de las cuales son esenciales ya que nos protegen de las bacterias nocivas, los virus y otros organismos peligrosos.

Los antibióticos eliminan todas las bacterias del cuerpo, tanto las buenas como las malas, y es mejor no tomarlos a menos que sea absolutamente necesario. Si en el estómago predomina la clase equivocada de bacteria, o si quizás hay una proliferación de unos organismos similares a la levadura llamada *Candida Albicans*, una dieta con un alto nivel de azúcar, incluyendo fruta, puede exacerbar el problema. Una sensación de intoxicación, mareos e hinchazón después de consumir azúcar son los indicativos válidos de un posible desequilibrio.

ALGUNOS CONSEJOS

El estreñimiento tiene muchos efectos: el más común de todos es que endurece las heces fecales.

Las comidas naturales se mantiene blandas en el aparato digestivo porque contienen fibra, la cual absorbe el agua y se expande. Naturalmente, las frutas y los vegetales contienen mucho agua. Siempre que estén preparados adecuadamente, los cereales integrales como la avena y el arroz absorben el agua y, de este modo, le proporcionan una masa blanda y húmeda al aparato digestivo. La carne, el queso, los huevos, los cereales refinados y el trigo (por su contenido en gluten) producen estreñimiento.

Aunque no debería ser necesario añadir fibra a la dieta, la fibra de avena es particularmente beneficiosa, ya que se ha demostrado que ayuda a eliminar el exceso de colesterol y prevenir el estreñimiento.

Aumentar:

Agua – fibra – cereales integrales – fruta – hortalizas – legumbres – ciruelas – semillas de lino- manzana – uva – higo.

Reducir o eliminar:

Bollería refinada – pan blanco – chocolate – carne – pescado excepto si se acompaña de alimentos vegetales.

La gastritis es la inflamación de la mucosa del estómago, causada casi siempre por malos hábitos alimentarios o por sustancias agresivas para el estómago como:

- ❑ Bebidas alcohólicas y café.
- ❑ Ciertos medicamentos, especialmente los antiinflamatorios como la aspirina.
- ❑ Alimentos o bebidas demasiado calientes o demasiado fríos.
- ❑ El tabaco.

Aumentar:

Patata – avena – arroz – zanahoria – tapioca – aguacate – manzana – chucrut – calabaza – chirimoya.

Reducir o eliminar:

Cerveza – bebidas alcohólicas – café – refrescos – especias – marisco – carne – azúcares – frutos cítricos – helados.

Para más información y visitas:

CENTRE DE THERAPIES GLOBALS - CERESPORT

Ignasi Martínez Alba
Director Centre de Terapies Globals-Ceresport
Nutrición Celular-Ortomolecular / Homeopatía / Osteopatía

www.ceresport.com