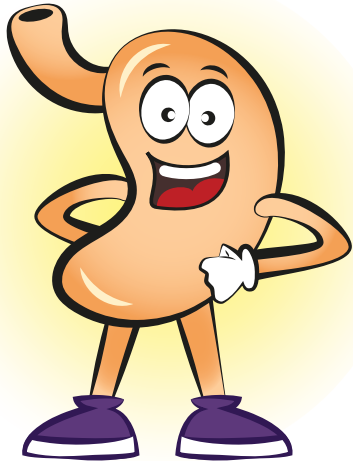




SOLUCIÓN RÁPIDA PARA SANAR TU ESTÓMAGO

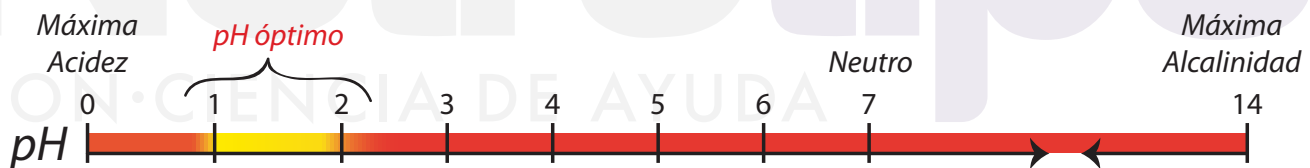
REHABILITAR LAS FUNCIONES DE TU ESTÓMAGO

Para comenzar a rehabilitar tus funciones estomacales debes reemplazar los malos hábitos que le hicieron daño a tu estómago por acciones que ayudarán a su sanación.

La clave de la rehabilitación de las funciones estomacales consiste en equilibrar su pH. Según investigaciones científicas, el pH óptimo del estómago está entre 1 y 2. Para medir el pH exacto de tu estómago puedes realizar una prueba de pH Heidelberg.

¿QUÉ RESULTADOS PUEDES ESPERAR AL APLICAR DE MANERA MINUCIOSA ESTE PROGRAMA?

Una aplicación correcta y completa de este programa suele optimizar las funciones estomacales. El bienestar digestivo, la aceleración del metabolismo, el incremento de la energía vital, una mejor condición articular, una mejor defensa, un mejor descanso, un mejor estado emocional, una normalización de los niveles de colesterol, el manejo del sobrepeso, el manejo de la caída del pelo, el manejo de alergias, el manejo del asma, el manejo de condiciones dermatológicas y el manejo del anemia, son algunos de los cambios positivos que pueden requerir de la optimización de las funciones estomacales.



Un estómago sano tiene un pH entre 1 y 2. Cuando se eleva el pH empiezan a aparecer una serie de situaciones que afectan de forma negativa a toda la salud.

Intentar manejar un problema escondiendo los síntomas solo empeora el problema.

EL CLORHIDRATO DE BETAÍNA Y LA SALUD DE TU ESTÓMAGO

El consumo de un producto con clorhidrato de Betaína (HCL de Betaína) para ayudar al estómago en la rehabilitación de su pH óptimo facilita y acelera mucho el proceso de mejoría. Las dosis utilizadas de clorhidrato de Betaína pueden variar entre 300 mg y 1000 mg (o de acuerdo a las recomendaciones de su médico), tomadas tres veces al día con las comidas. El consumo a largo plazo de un producto con HCL de Betaína es seguro.

Es preferible utilizar cápsulas pequeñas de aproximadamente 300 mg de clorhidrato de Betaína para poder dosificar con más exactitud, pero existen cápsulas que pueden tener mayor gramaje. Si entiendes el concepto, no tendrás problemas.



EL HCL DE BETAÍNA NO SE DEBE MASTICAR O SACAR DE LAS CÁPSULAS PORQUE PUEDE DAÑAR LOS DIENTES. ESTO ESTABLECE LA EDAD MÍNIMA EN LA QUE SE PUEDE USAR EL HCL DE BETAÍNA.

Por lo general, un buen producto de HCL de Betaína viene con pequeñas dosis de zinc y pepsina, lo que apoya al estómago en su producción propia de ácido clorhídrico y ayuda a la digestión de proteínas, mientras se rehabilitan todas las funciones estomacales.

La dosificación descrita en este folleto es sencilla y segura, pero si quieres descubrir tu dosis personal óptima para maximizar tus resultados, estudia el video en <http://www.youtube.com/nutratips> titulado: **Como Personalizar la Dosificación de HCL de Betaína.**

POSOLOGÍA - COMO TOMAR LA DOSIS

SEMANA 1

Toma una (1) cápsula con cada comida, tres (3) comidas al día.

SEMANA 2

Toma dos (2) cápsulas con cada comida, tres (3) comidas al día.

SEMANA 3

Toma tres (3) cápsulas con cada comida, tres (3) comidas al día.

Generalmente, en niños, una o dos cápsulas es una dosis suficiente.

SEMANA 4 EN ADELANTE

Sigue tomando tres (3) cápsulas con cada comida. Si con la aplicación de nuestras recomendaciones logras hacer que tu estómago recupere la habilidad para producir por si mismo la cantidad adecuada de ácido clorhídrico (HCL), llegarás a sentir un calor en el estómago despues de tomar las tres (3)

cápsulas, esto será tu indicación de que debes quitarle una cápsula a la dosis que estas tomando.

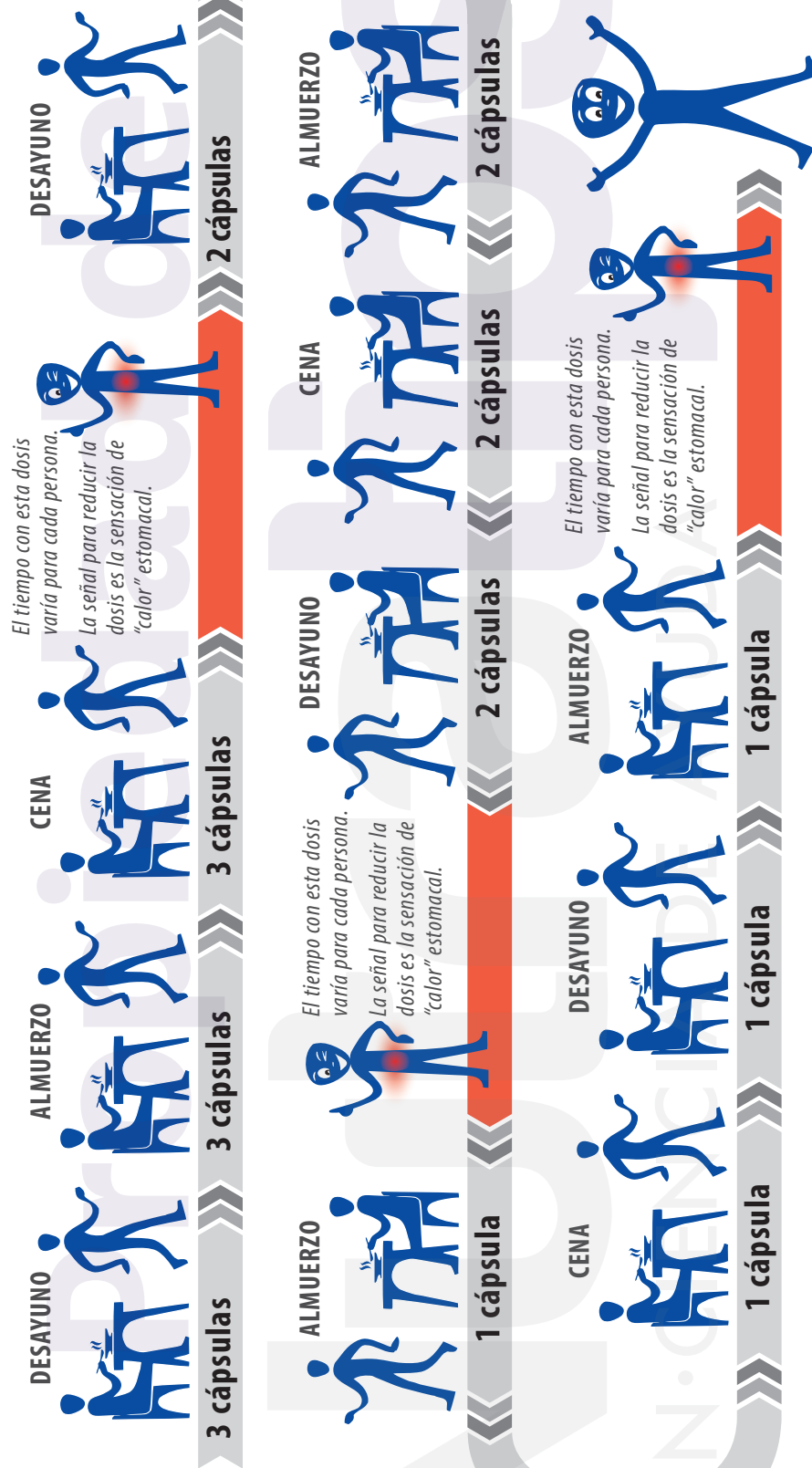
Cuando otra vez vuelvas a sentir lo mismo podrás nuevamente quitarle una cápsula a la dosis que estás tomando y así sucesivamente. Usa la ilustración sobre **Como Reducir Gradualmente la Dosis** para visualizarlo.



Si el proceso es muy doloroso, puedes acelerar la reparación de tu pared estomacal tomando un suplemento que contenga: L-Glutamina: 2500mg, Polvo liofilizado de gel de Aloe Vera: 100mg, Polvo de raíz de regaliz desglucirrizado: 400mg, Vitamina A: 3000 UI.

Si después de haber completado este programa vuelven los síntomas de reflujo, hinchazón intestinal, gases, etc., puedes volver a hacerlo, aplicando con más cuidado nuestras recomendaciones respecto a tu alimentación, tu actividad física y manejo del aspecto emocional.

COMO REDUCIR GRADUALMENTE LA DOSIS



Una vez alcanzado este punto, tu estómago habrá terminado el proceso de rehabilitación.



CUANDO TOMAS VARIAS CÁPSULAS POR COMIDA, ES RECOMENDABLE TOMARLAS UNA POR UNA DURANTE LA COMIDA EN LUGAR DE TODAS DE UNA SOLA VEZ.

COSTUMBRES ALIMENTICIAS PARA SANAR TU ESTÓMAGO

1

Toma 2-3 litros (8-12 vasos) de agua al día para favorecer la eliminación de toxinas.

Es importante tomar agua mineral o hacer uso de un buen filtro mecánico (no eléctrico) que elimine los metales pesados, el cloruro, el fluoruro y otros compuestos tóxicos que están en todas las "aguas potables" tratadas. Puedes incluir aromáticas de plantas diuréticas como diente de león, verberina, ortiga, té verde, etc. Recuerda que si vas hacer uso de estas plantas o de saunoterapia debes tomar aún más agua.

2

Evita tomar líquidos con las comidas.



Es preferible dejar de tomar líquidos 30 minutos antes de comer y esperar hasta 1 hora después de haber comido para tomarlos de nuevo, así no diluyes tus jugos gástricos. Esto facilita mucho la digestión.

3

Disminuye el consumo de azúcar y otros carbohidratos.

El consumo de muchos carbohidratos eleva demasiado el pH estomacal.



4

Suspende el consumo de leche y de yogurt líquido.

Es muy probable que no tengas ningún problema en cuanto al consumo de ciertos quesos, yogurt natural firme y mantequilla.

5

Acompaña siempre el consumo de proteínas con hortalizas.

Estos son fuentes de las vitaminas y los minerales que el organismo necesita para activar todas sus funciones.



6

Evita mezclar proteínas con carbohidratos fuertes en la misma comida.

Limitar el consumo de carbohidratos a comidas vegetarianas acelerará bastante la recuperación del estómago.

7 Consume alimentos que estimulan la producción de jugos gástricos

Los principales son:

- El zumo de limón.
- El apio.
- Las hojas verdes en general.
- El jengibre.
- La infusión de boldo.

8 Evita consumir alimentos que no toleras o que te causen alergias

Las intolerancias y las alergias alimentarias son muy comunes, especialmente en presencia de desórdenes estomacales. Las más comunes son: avena, azúcares (esto incluye la panela), banano, berenjena, fresa, granos, huevo, leche de vaca, lulo, naranja, papa, pitaya, plátano, soya, tomate y trigo, y además, colorantes artificiales, edulcorantes y conservantes.

HACER EJERCICIO PARA SANAR TU ESTÓMAGO

Incluir en tu horario del día una sesión de ejercicio tiene innumerables efectos beneficiosos sobre la salud. El equilibrio endocrino, neurológico y vascular que promueve el ejercicio ayuda a regular los patrones que facilitan las buenas funciones estomacales y digestivas. Una sesión de ejercicio puede ser corta, de 15 a 30 minutos, no se requiere de mucho tiempo si se escoge un ejercicio con un buen nivel de intensidad; puedes hacer sesiones de ejercicio cardiovascular, como por ejemplo de bicicleta estática, elíptica, trote o natación; o puedes hacer sesiones de ejercicios como rutinas con uso de pesas, yoga, Pilates o escalada en muro, por ejemplo.

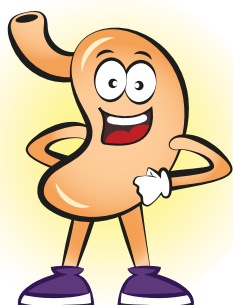


MUY IMPORTANTE

Para lograr rehabilitar el estómago es importante suspender el consumo de medicamentos antiácidos como los inhibidores de bomba de protón, los antagonistas de receptores H2 y las sales alcalinas. En casos de úlceras estomacales y duodenales, el uso de HCL de Betaína está indicado, a menos que la úlcera sea sangrante; en dado caso, se requiere normalmente de un par de semanas de uso de medicamentos antiácidos para que la pared estomacal pueda repararse antes de reacidificar su contenido con HCL de Betaína.

Si al tomar pequeñas dosis de HCL de Betaína sientes un dolor muy fuerte en el estómago, es posible que tengas una úlcera sangrante, en este caso es preferible recibir atención de un médico experto en rehabilitación estomacal y en el uso de HCL de Betaína.

Visita: www.fundanatura.com para más información.



Estado
ácido

HCL de Betaína

Anti-ácidos

Estado
Neutro

El Clorhidrato de Betaína hace que el pH del estómago sea óptimo, o sea, MÁS ÁCIDO

Los anti-ácidos hacen que el pH del estómago sea MENOS ÁCIDO y disfuncional

Tal vez consideras que requiere demasiado esfuerzo aplicar estas recomendaciones; esto es porque tus metas de salud van mucho más allá de un alivio momentáneo.

**Deseas mucho más que un alivio, ¿cierto?
Lo que deseas es optimizar tu salud y
ahora lo lograrás.**

En este libro cubrimos la base de cualquier rehabilitación funcional del estómago: el equilibrio del pH estomacal.

