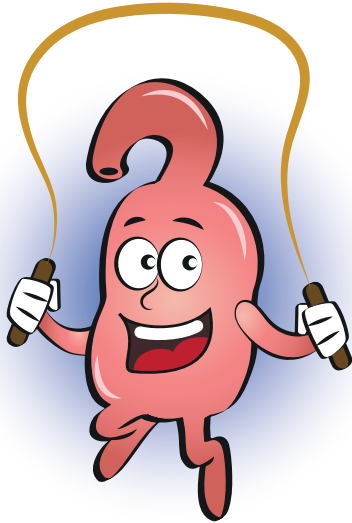


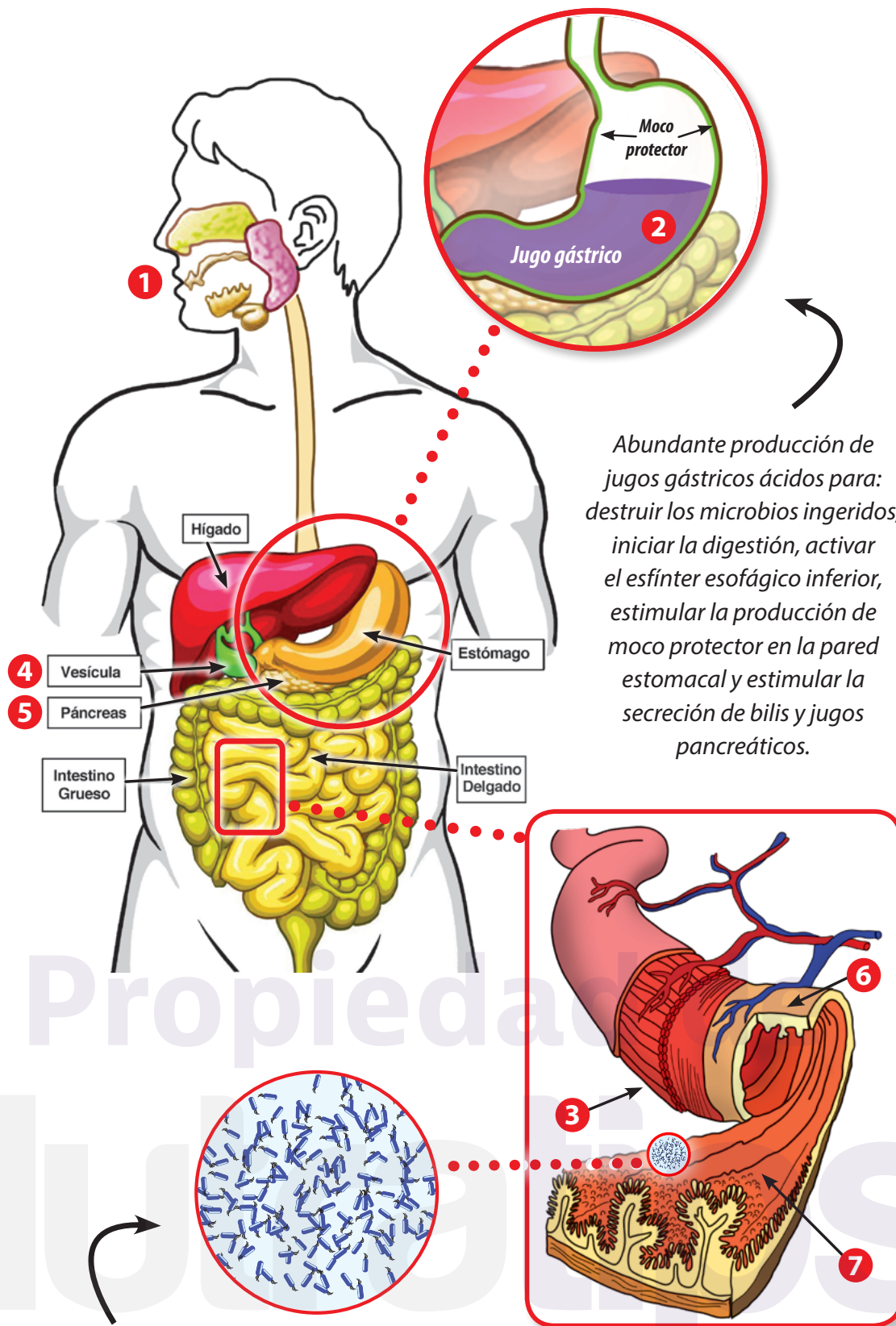


CÓMO RECUPERAR TU SALUD GASTROINTESTINAL

¿CÓMO ES UN TUBO DIGESTIVO SANO?

Aquí vamos a describir las características principales de un tubo digestivo en buen estado.

- 1** Buena producción de saliva; para esto se requiere buena hidratación y un estado de tranquilidad.
- 2** Abundante producción de jugos gástricos ácidos para destruir los microbios ingeridos, iniciar la digestión, activar el esfínter esofágico inferior, estimular la producción de moco protector en la pared estomacal y estimular la secreción de bilis y jugos pancreáticos.
- 3** Buen peristaltismo: son los movimientos de los músculos del tubo digestivo que permiten mezclar y mover su contenido.
- 4** Abundante secreción de bilis: esto permite neutralizar los jugos ácidos provenientes del estómago, digerir y absorber las sustancias aceitosas (como por ejemplo: la vitamina D y los omega-3) y eliminar sustancias recogidas por el hígado (como por ejemplo: el colesterol, las toxinas y las hormonas desechadas).
- 5** Abundante secreción pancreática: esto permite neutralizar los jugos ácidos provenientes del estómago y seguir con el proceso de digestión para extraer de los alimentos los nutrientes y prepararlos para que puedan ser absorbidos por la circulación sanguínea.
- 6** Una pared intestinal intacta y altamente selectiva: esto impide el pasaje de partículas grandes, infecciosas o tóxicas a la circulación sanguínea. Es como un colador. Cuando la permeabilidad intestinal es muy elevada es porque el "colador" está dañado, lo que conlleva a reacciones inmunes e inflamación en el tubo digestivo y en cualquier otra parte del organismo.
- 7** Una flora intestinal compuesta de bacterias buenas. En nuestro tubo digestivo viven aproximadamente 100 trillones de bacterias. Estas son mucho más pequeñas pero mucho más abundantes que las células que forman el cuerpo humano adulto (¡tan sólo 10 trillones!). Las bacterias buenas logran terminar el proceso de digestión exitosamente, nos ayudan a procesar y eliminar toxinas, apoyan el sistema de defensa destruyendo las bacterias malas, los hongos y los parásitos que llegan al intestino, transforman una gran cantidad de sustancias, ayudan a regular el proceso inflamatorio y protegen la pared intestinal.



Abundante producción de jugos gástricos ácidos para: destruir los microbios ingeridos, iniciar la digestión, activar el esfínter esofágico inferior, estimular la producción de moco protector en la pared estomacal y estimular la secreción de bilis y jugos pancreáticos.

Una microflora compuesta de bacterias buenas: en nuestro tubo digestivo viven proxímadamente 100 trillones de bacterias.

¡PRIMERO TU SALUD INTESTINAL!

Porque para curarte de cualquier otra enfermedad a través de la alimentación, primero debes tener un tubo digestivo en excelentes condiciones. Estudia cuidadosamente este folleto y ponte en acción porque la aplicación exacta de su contenido ¡va a cambiar tu vida!

Como regla general, si tu tubo digestivo está fallando, recuperar su buen funcionamiento es la primera etapa de tu estrategia terapéutica, porque es a través de este que vas a introducir en tu organismo todos los nutrientes necesarios para sanarte, y porque su buen funcionamiento es necesario para recuperar el control de la inflamación y de tu sistema inmune. Recuperar primero las funciones gastrointestinales para luego manejar otros aspectos de tu salud es hacer las cosas en el orden correcto.

¿INTOLERANCIAS
ALIMENTICIAS?

¿FUERTES ANTOJOS
DE AZÚCAR?

¿ALERGIAS
ALIMENTICIAS?

¿GASES?

¿REFLUJO?

¿LLENURA?

¿EXCESO DE GRASA
ABDOMINAL?

¿FALTA DE
APETITO?

¿DIARREA?

¿RETORCIJONES?

¿ESTREÑIMIENTO?
(menos de una deposición
abundante diaria)

¿ARDOR
EPIGÁSTRICO?

**Cualquiera de estos
síntomas, por si solo, es un
indicador de un mal estado
del tubo digestivo.**

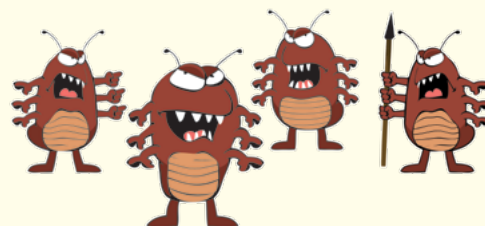
¡Si tomas antiácidos estás dañando tu sistema digestivo!

(Esto incluye omeprazol, esomeprazol, ranitidina, sales alcalinas y leche pasteurizada)

LAS 5Rs DE UNA REHABILITACIÓN GASTROINTESTINAL COMPLETA

Las 5Rs nos recuerdan los cuatro pasos que debe incluir un programa de rehabilitación gastrointestinal para que sea completo y eficaz.

1. **REMOVER** estreñimiento, microbios y alimentos que no toleras o que te producen alergia.
2. **REEMPLAZAR** ácido clorhídrico (para apoyar el estómago), bilis y enzimas digestivas.
3. **REBALANCEAR** el control neurológico y hormonal del sistema digestivo.
4. **REPARAR** la pared intestinal ("el colador").
5. **REPOBLAR** la flora intestinal con bacterias buenas (probióticos).



1. REMOVER

1.1- REMOVER ESTREÑIMIENTO

Si no haces por lo menos una defecación abundante diaria, tienes que manejar ese estreñimiento porque "eres lo que comes", pero también "eres lo que no eliminas".

Durante los días necesarios toma 2 cápsulas, 2 veces al día con o sin comida de un laxante fitoterapéutico que contenga los siguientes extractos secos:

- 50mg de cáscara sagrada.
- 150mg de ispágula.
- 30mg de raíz de ruibarbo.
- 60mg de hoja de sen.

Aumenta tu consumo de frutas y vegetales frescos (fuentes de fibra) para recuperar un peristaltismo normal y evitar crear una adicción al laxante.

Si presentas con frecuencia dolores de cabeza, calambres, tensiones musculares, cólicos menstruales (si eres mujer) o si tienes hipertensión arterial entonces es muy probable que estás crónicamente deshidratado y con deficiencia de potasio y magnesio. Toma 2 a 3 litros de agua al día y toma durante 1 mes, 2 cápsulas, 3 veces al día de un suplemento dietario que contenga:

- 330mg de Citrato de Magnesio.
- 90mg de Óxido de Magnesio.
- 360mg de Citrato de Potasio.

Estar bien hidratado y tener niveles adecuados de potasio y magnesio es necesario para mantener un buen peristaltismo.

1.2- REMOVER MICROBIOS

Para remover los microbios (bacterias, hongos y parásitos) presentes en tu sistema digestivo, toma en ayunas un pequeño vaso de zumo de fruta, espera 15 minutos y toma:

- una cucharada de semillas de papaya machucadas*.
- una cucharadita de clavo en polvo.
- un diente de ajo machucado.
- un pedazo de jengibre fresco machucado o masticado.
- una cucharada de tomillo en polvo o un puñado de la hierba fresca.

Espera mínimo 30 minutos antes de desayunar. Haz esto durante 10 días.

PUEDES TOMAR TODOS ESTOS SUPLEMENTOS Y EXTRACTOS AL MISMO TIEMPO, PERO SI TE PRODUCE DIARREA, SUSPENDE EL LAXANTE FITOTERAPÉUTICO Y REDUCE EL SUPLEMENTO DE POTASIO Y MAGNESIO A LA MITAD.

1.3- REMOVER ALIMENTOS DAÑINOS

Para remover alimentos que te producen efectos adversos, debes identificarlos.

Haz la dieta de eliminación descrita en la sección sobre la alimentación.

Para remover el exceso de inflamación del tubo digestivo es necesario seguir todas las indicaciones contenidas en este folleto.

Existen algunas condiciones inflamatorias del tubo digestivo que son más graves y que requieren la ayuda de un médico experto en Medicina Integrativa.

3. REBALANCEAR

La actividad neurológica y las hormonas que produce tu cuerpo cuando sientes miedo, ansiedad o enojo dificultan la sanación del tubo digestivo porque disminuyen el aporte sanguíneo y energético a las vísceras. Si te sientes estresado sigue las recomendaciones que hacemos en nuestro folleto: COMO REDUCIR EL ESTRÉS <http://fundanatura.com/assets/seccion-estres.pdf> para reencontrar el equilibrio que va a trabajar a tu favor en la sanación de tu sistema gastrointestinal.

2. REEMPLAZAR

Sigue las recomendaciones que hacemos en nuestro folleto, SOLUCIÓN RÁPIDA PARA SANAR TU ESTÓMAGO (<http://fundanatura.com/assets/seccion-estomago.pdf>). Así lograrás optimizar la producción de jugos gástricos, lo que mejorará la secreción de bilis y enzimas pancreáticas, y acabará con esos síntomas de reflujo, gastritis y llenura. La hoja de boldo, la remolacha, y la alcachofa son plantas que puedes consumir para estimular la secreción biliar. A menos que estés embarazada, puedes consumir semillas de papaya que son fuentes naturales de enzimas digestivas*.

*INFORMACIÓN MUY IMPORTANTE SI ESTÁS EMBARAZADA

El consumo de Semillas de Papaya está contraindicado en mujeres embarazadas ya que puede provocar contracciones uterinas.

4. REPARAR

Recuperar la selectividad de la pared intestinal es volver a controlar lo que entra a la circulación sanguínea. Esto es muy importante porque el pasaje de partículas indeseadas a la circulación sanguínea causa desórdenes del sistema de defensa que resultan en infecciones, alergias, enfermedades inflamatorias como dermatitis y artritis, enfermedades autoinmunes y cáncer.

Estas reacciones inmunes pueden causar daño a cualquier nivel, incluyendo daño a la misma pared intestinal ("el colador"), generando un círculo vicioso. Vas a interrumpir este círculo vicioso con la aplicación de las 5Rs y vas a facilitar la regeneración de la pared intestinal tomando un suplemento que contenga:

- L-Glutamina: 2500 mg
- Polvo liofilizado de gel de Aloe Vera: 100 mg
- Polvo de raíz de regaliz desglicirrizado: 400 mg
- Vitamina A: 3000 UI

Esta mezcla de extractos de plantas y nutrientes se toma 2 a 3 veces por día, lejos de las comidas, durante 2 meses aproximadamente.

5. REPOBLAR

Nutres las bacterias malas, los hongos y los parásitos cuando comes azúcar y frituras. Nutres las bacterias buenas cuando comes frutas y vegetales frescos. Favorecer las bacterias buenas a través de tu alimentación es clave. La forma de tomar un probiótico (suplemento de bacterias buenas vivas) es muy importante.

El estómago actúa para destruir los microorganismos, pero en este caso debes dejar llegar las bacterias buenas al intestino. Lejos de las comidas toma medio litro de agua para diluir momentáneamente tu ácido estomacal, luego toma el probiótico. Espera mínimo una hora antes de comer. Usa un probiótico en sobre (no en cápsulas) que contenga más de un billón ($>10^9$) de bacterias vivas de las siguientes cepas:

- *Lactobacillus helveticus* Lafti®
- *Lactobacillus rhamnosus*

- *Lactobacillus casei*
- *Bifidobacterium animalis lactis* Lafti®

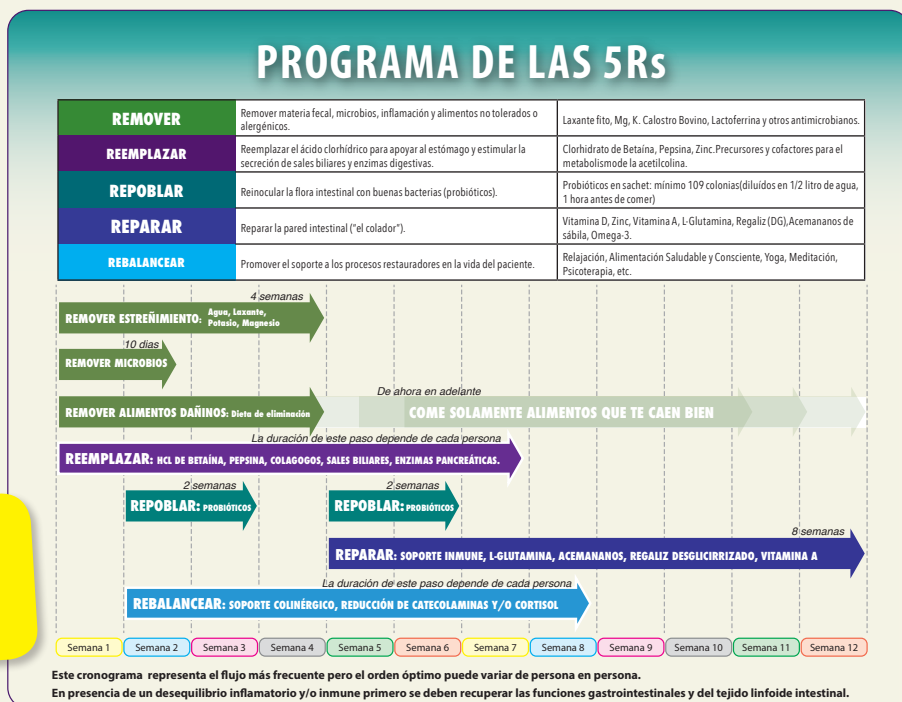
Es preferible que el probiótico contenga Vitamina C y Selenio para soportar la rehabilitación paralela del sistema de defensa. Si estás en clima cálido guarda tu probiótico en la nevera. Toma tu probiótico dos veces al día durante dos semanas, luego deja de tomarlo durante una semana y vuelve a tomarlo durante otras dos semanas para terminar el tratamiento. Vas a necesitar unos 60 sobres para completar el programa. Si fallas en mantener una alimentación baja en azúcar y alta en frutas y vegetales frescos, repite este paso cada 6 meses.

NOTA IMPORTANTE CADA VEZ QUE USAS ANTIBIÓTICOS DEBES REPETIR ESTE PASO PARALELAMENTE porque los antibióticos matan por igual a las bacterias buenas y a las malas, lo que da oportunidad a las bacterias malas y los hongos.

¿EN QUÉ ORDEN DEBO RECORRER ESTOS 5 PASOS?

El orden óptimo puede variar de persona en persona. Sigue este programa (ver al lado) a menos que tu médico te recomiende un orden diferente:

PARA NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS, DIVIDE LAS DOSIS RECOMENDADAS EN ESTE FOLLETO ENTRE DOS.



ES CIERTO QUE SON MUCHAS COSAS PERO ASÍ ES COMO RECUPERARÁS EL DAÑO QUE HAZ CAUSADO A TU SISTEMA DIGESTIVO.

COSTUMBRES ALIMENTICIAS

PARA RECUPERAR LA SALUD GASTROINTESTINAL

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

Haz una dieta de eliminación.

Esta dieta te va permitir identificar y sacar de tu alimentación todos los alimentos que te caen mal. Suspends por un período de tres semanas los siguientes alimentos:

- Cereales con gluten: trigo, avena, centeno, cebada, triticale, espelta y kamut (nota: los cereales sin gluten son alforfón, quinua, mijo, arroz y amaranto).
- Huevos, lácteos, granos, naranja, tomate, mariscos, productos de soya, maní, papa, maíz, alcohol, café y azúcar refinado.

Después de estas 3 semanas los trastornos intestinales deberían haber reducido. Reintroduce un solo alimento en tu dieta cada 3 días y observa para identificar los alimentos que te producen efectos adversos; estos son los alimentos que deberás suspender durante meses o años.

4

Aumenta tu consumo diario de fibra.

Todos los días deberías comer como mínimo:

- 1 libra de vegetales y hortalizas crudos o ligeramente cocinados al vapor y 1/2 libra de frutas. ¡LÁVALOS PRIMERO!
- Para añadir más fibra a tu dieta puedes comer un par de cucharadas de ajonjolí o linaza molida al día.



UNA NOTA SOBRE EL ESTÓMAGO

Es un error clásico pensar que el reflujo y la gastritis son causados por exceso de acidez estomacal; en realidad, en la gran mayoría de los casos, son causados por una falta de acidez estomacal. Las sensaciones de agrieras y ardor epigástrico son síntomas engañosos porque desaparecen momentáneamente con el uso de antiácidos. Una revisión de la fisiología humana básica permite entender que el estómago se sana por completo reubicando su pH entre 1 y 2, es decir en un nivel muy ácido. El camino de sanación del estómago no es siempre fácil, porque en muchos casos los síntomas se agravan justo antes de desaparecer.

OTRAS RECOMENDACIONES

CONOCE LO QUE ESTÁS COMIENDO

Antes de comer un alimento procesado, CONOCE los ingredientes que contiene... ¡y toma una decisión consciente!

¡HAZ ACTIVIDAD FÍSICA!

Incluir en tu horario del día una sesión de ejercicio te va ayudar a lograr tu objetivo con más rapidez. El equilibrio emocional, endocrino, neurológico, vascular e inmune que favorece el ejercicio ayuda a regular los patrones que facilitan las buenas funciones digestivas y el equilibrio de la flora bacteriana.



ESTRÉS

Si te das cuenta que tus problemas gastrointestinales derivan en gran parte del estrés, estudia nuestro folleto COMO REDUCIR EL ESTRÉS

<http://fundanatura.com/PDF/seccion-estres.pdf/>

ANÁLISIS DE LABORATORIO

En lugar de hacer las primeras semanas de la dieta de eliminación puedes pedir a tu médico un examen de laboratorio (Allergix IgG4) que identifica los alimentos contra los cuales reacciona tu sistema de defensa y que debes sacar de tu dieta.

