

SEXTA PARTE DEL SEMINARIO: “LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA DUODENITIS”

La medicina natural, es uno de los instrumentos eficaces para prevenir y superar las patologías duodenales, pues su acceso es fácil, su aplicación es sencilla, además de ser accesible económicamente. Las terapias naturales en el mejor de los casos son preventivas, pero, también debidamente aplicadas son de alto valor como terapia curativa. Es necesario comprender que todo tratamiento natural, requiere el tiempo necesario, pues en muchos casos la vitalidad del paciente está deteriorada por el uso de fármacos o la larga data de la patología, que en casos no permite una inmediata recuperación de la patología a tratar, además, el uso inadecuado de las terapias naturales, es otro factor por el que los resultados no son altamente satisfactorios. Para lograr que los tratamientos sean altamente satisfactorios, es preciso relacionar la dieta del paciente, las terapias recomendadas, un medio ambiente apropiado y el optimismo que debe existir permanente en el paciente a tratar, son los factores determinantes para superar una patología duodenal.

“La duodenitis es un proceso inflamatorio que afecta al primer tramo del intestino delgado, o duodeno, y que generalmente se asocia a úlcera y gastritis”

**“La salud
y la
vida salen de
la cocina.
El dolor, la
enfermedad y
la muerte
prematura,
también”**



**“El hombre
saludable es
producto de lo
que come,
alimentos
acorde a su
biotipo y eco
sistema
natural”**

TRATAMIENTO PREVENTIVO Y CURATIVO DE LA DUODENITIS CON LA MEDICINA BIOLÓGICA NATURAL-3

¿Qué otras alternativas terapéuticas ofrece la medicina natural para prevenir y controlar las patologías duodenales?

42. Las diferentes alternativas terapéuticas que ofrece la medicina natural para superar las patologías duodenales, son variadas, pero, existe el fundamento principal para superar estas patologías agudas y crónicas del duodeno, es sin duda alguna la dieta, las refacciones de medio día, como terapia preventiva previamente, pero, en caso de manifestarse un cuadro de duodenitis, se utilizarán los alimentos que señalamos a continuación:
43. DÉCIMO CUARTO. La dieta de medio día es fundamental para la recuperación plena de todos los que padecen de patologías duodenales, por lo que recomendamos las siguientes alternativas alimenticias livianas para la digestibilidad correcta y recuperativa de todos los pacientes que padecen de duodenitis:
- 1) **HORTALIZAS DE HOJAS VERDES.** Como ser: acelga, apio, brócoli, espinacas, alfalfa, hojas de quinua, hojas de yuca, lechuga picada finamente, hojas tiernas de amaranto, perejil, etc.

- 2) **TUBÉRCULOS.** Complementar a las refacciones de medio día con los tubérculos siguientes: papa (patata), hualusa, tunta, chuño, caya, racacha, zanahoria, nabos, etc. Los diabéticos deben evitar la papa, camote y ocas.
- 3) **CEREALES.** Como ser: arroz, sémola, trigo (muy poca cantidad), maíz (poca cantidad), avena, etc.
- 4) **LEGUMBRES.** Las mejores en caso de presentarse una dolorosa duodenitis, son las siguientes: arvejas, vainitas, arvejita partida, chícharos, judías verdes, etc.).
- 5) **OLEAGINOSAS.** En muchos casos las oleaginosas son de difícil digestión, tal es el caso del maní (cacahuete), pero, utilizado en dosis mínimas y moderadas, se podría hacer uso de las oleaginosas como un excelente alimento. Las almendras, nueces, castañas, pecanas, ajonjolí (sésamo), semillas de zapallo (calabaza), semillas de girasol, coco, etc.
- 6) **ENSALADAS CRUDAS DE HOJAS VERDES Y FRESCAS.** Las mas recomendadas como ser: apio, acelga, espinaca, berros, verdolaga, perejil, lechuga, lechuga suiza, etc. puede acompañar las ensaladas crudas con tubérculos cocidos, como ser: papa, yuca, hualusa, mandioca, chuño, tunta, oca, camote, caya, racacha, etc. además de cereales integrales como ser: arroz integral, maíz machacado, mote de maíz, legumbres, etc. no se olvide, comer en las comidas de medio día bastantes hortalizas crudas y cocidas. la mejor comida de medio día es 50% crudo y 50% cocido. **no comer fruta de ninguna clase después y durante las comidas saladas de medio día,** debe existir un espacio de 4 a 5 horas entre las comidas dulces y saladas. comer comidas dulces y saladas al mismo tiempo no es saludable.
44. **NOTA IMPORTANTE.** Por higiene y el peligro a las infecciones, como la tifoidea, cólera, salmonelosis, etc. puede remojar las hojas verdes de las ensaladas crudas de las verduras, en 2 litros de agua fría con jugo de 2 limones y 3 dientes de ajo molido, durante diez minutos, enjuagar y utilizar.
45. **EJEMPLO** de una sopa (refacción) saludable para los que padecen de duodenitis:

SOPA DE ARROZ CON VAINITAS

Ingredientes:

- Una taza de arroz lavado
- Dos tazas de vainitas picadas finamente
- Un nabo mediano rallado
- Una zanahoria pelada y picado en formas de dados pequeños.
- Cinco hojas de acelgas frescas picadas finamente
- Cuatro papas peladas y picadas a la juliana (cortar trocitos grandes)
- **ADEREZO:** Un tomate, una cucharilla de sal, una cucharilla de orégano, tres cucharas de aceite, tres dientes de ajo pelado. Licuar todos estos ingredientes y utilizar. Los que padecen de insuficiencia renal aguda o crónica, además de los que padecen de presión alta (hipertensión arterial) deben bajar el consumo de sal en su dieta, y en casos eliminar por completo el uso de la sal.



Escoja siempre verduras frescas de la temporada, evite hojas marchitas y hortalizas que tengan la cáscara fofa o puntos oscuros.

Preparación para cuatro personas:

En dos litros de agua caliente (ocho tazas grandes), cocinar las vainitas y la zanahoria por espacio de 30 minutos, luego añadir la papa y el nabo, hervir unos 30 minutos complementarios, cuando ya esté cocinado las papas, añadir la acelga y hervir cinco minutos más, apagar el fuego y añadir el aderezo. Al servir la sopa puede añadir perejil picado finamente. Acompañar a la sopa con pan integral si gusta. ¡Buen provecho!

Para mayores detalles en la preparación de las sopas vegetarianas, ver nuestro seminario "La ciencia de la alimentación saludable", Consígalo en nuestras oficinas de la Calle Murillo N° 752 (Entre Graneros y Santa Cruz" Tel. 2330662. La Paz – Bolivia.

¿Es posible utilizar las frutas cítricas en caso de sufrir una dolorosa duodenitis?

46. De ninguna manera, pues las frutas cítricas en todas sus presentaciones suelen irritar la mucosa duodenal en algunos casos, por lo que desaconsejamos su uso. Evitar: naranja, toronja, mandarina, cidra, piña, limón, etc.

¿Qué consejos son necesarios asumir para que las comidas de medio día sean de provecho para todos los que desean prevenir enfermedades duodenales?

47. Para que hayan digestiones correctas y regulares, recomendamos considerar los consejos siguientes:

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PREVENIR Y CONTROLAR LAS PATOLOGÍAS DUODENALES-1

- 1) Antes de ingerir los alimentos, debe estar seguro que sus manos estén debidamente higienizados, pues muchos gérmenes patógenos se transmiten con el solo dar la mano, abrir las puertas o tocarse los emuntorios naturales.
- 2) Comer los alimentos en forma lenta, masticando y ensalivando debidamente los alimentos a ingerir. Nunca comer apresuradamente, es mejor dejar de comer si usted está demasiado apurado.

ES MEJOR COMER LOS ALIMENTOS DULCES EN UNA COMIDA Y LOS ALIMENTOS SALADOS EN OTRA COMIDA, CON UN ESPACIO DE 5 HORAS



- 3) No debe haber muchas clases de alimentos en una misma comida, pero, al mismo tiempo las comidas principales del día deben ser en las proporciones necesarias. Comer abundantes alimentos de diferentes variedades en una misma oportunidad, perjudica seriamente los procesos digestivos.

Evite todo tipo de comestibles chatarra, donde las frituras, sodas, grasas saturadas, colorantes, edulcorantes y demás químicos son realmente perjudiciales para su salud, pues provocan una peligrosa obesidad.



- 4) Los alimentos a ingerir no deben ser invariablemente de la misma clase todos los días, esto provoca un serio hastío en el comensal.
- 5) Evitar las comidas excesivamente abundantes, es mejor levantarse de la mesa con algo de apetito.
- 6) Es mejor desayunar como rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo, esta regla favorece las funciones digestivas y a todo el organismo.
- 7) Comer mucho para dormir por la noche, provoca vejez prematura y un diluvio de enfermedades agudas y crónicas, es mejor comer alimentos livianos por la noche y tres a cuatro horas antes de acostarse.
- 8) Debe existir un espacio prudente de cuatro a cinco horas entre las comidas, no debe haber nunca la sajarahora (La hora del diablo), esta costumbre de comer cada momento y oportunidad, provoca vejes prematura de todas las vías digestivas y las glándulas anexas a la misma, como consecuencia, viene la muerte prematura.

- 9) En lo posible tratar de alimentar su organismo en horarios regulares, no fuera de hora, si usted tiene la costumbre de almorzar a las 1:30 de la tarde, mantenga este horario con diferencias mínimas de tiempo. Comer a cualquier momento deteriora seriamente el reloj biológico de su organismo, como consecuencia sufrirá de dispepsias agudas y crónicas.
- 10) Si su trabajo es físico (agricultores, constructores, cargadores, deportistas, caminantes y todo trabajo donde se requiere esfuerzo físico) se recomienda tres comidas diariamente, pero, si su trabajo es más mental (oficinistas, arquitectos, comerciantes, secretarias, médicos, abogados, ejecutivos, farmacéuticos, profesores y todos los que trabajan en forma sedentaria) con dos comidas al día, bastará.

SI QUIERE QUE SU ESTÓMAGO Y DUODENO TRABAJEN EN FORMA ÓPTIMA Y SALUDABLE, COMA ALIMENTOS SALUDABLES A MEDIO DÍA, DONDE LAS LEGUMBRES, CEREALES, HORTALIZAS, TUBÉRCULOS Y OLEAGINOSAS SE COMBINEN EN FORMA APROPIADA.



- 11) El momento de alimentar al organismo, tanto en el desayuno, almuerzo y cena, deberán ser los momentos más felices del día, evitando comentarios ásperos, discordias, quejas y acusaciones. Es mejor comer un solo bocado de alimento, pero en paz, que manjares deliciosos en un ambiente hostil, pues esto enferma al organismo.
- 12) Si usted está delicado de salud, es mejor comer poco, no más de dos comidas al día. En muchos casos un ayuno de agua, jugo de frutas, mates medicinales, se recomienda a todos los convalecientes.

No beba mucha agua en las comidas de medio día, pues los jugos digestivos se disuelven con los líquidos ingeridos y se retarda penosamente el trabajo intestinal. Es mejor beber una hora o cuatro horas después de las comidas de medio día.

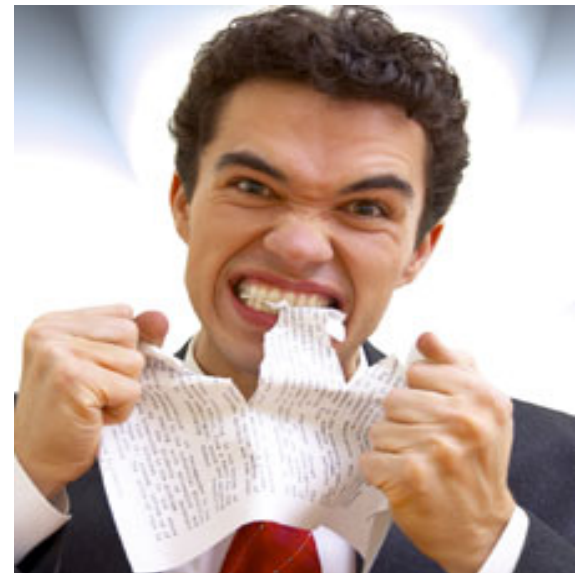


- 13) Tome en cuenta que en cada etapa de la vida los alimentos deben ser en cantidad y calidad de diferente manera. En la niñez, adolescencia y juventud los alimentos serán más abundantes, pero, en la madurez, edad proveya y ancianidad, la ingesta de alimentos bajan considerablemente.
- 14) Se recomienda una caminata corta luego de las comidas, llevando los hombros atrás, a paso vigoroso, para que haya digestión de los alimentos ingeridos.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PREVENIR Y CONTROLAR LAS PATOLOGÍAS DUODENALES-2

Los reglamentos para vivir bien, parten de las sencillas leyes nutricionales que explicamos en el seminario anterior, tenga siempre presente que la salud sale de la cocina, pero, de nada servirá si comemos bien, pero no consideramos las leyes que indicaos en el presente seminario. Es evidente que la sociedad “moderna” del siglo XXI impone ciertas normas y estilos de vida, pero, lamentablemente estas disposiciones “modernas” son en muchos casos severamente perjudiciales para la salud humana, pues la propaganda masiva de la televisión, radio, periódicos, revistas, etc. No son las más recomendables, pues las grandes industrias de comidas y bebidas artificiales, saturan los medios de comunicación social, pues pagan precios altos por envenenar al mundo con comestibles y bebidas perjudiciales. Es preciso pues hacer un alto en nuestra forma de alimentación, reflexionar sobre lo que comemos y bebemos, y al mismo tiempo aceptar que la vida y la salud salen de la cocina, por lo que recomendamos aprender a comer bien para vivir bien.

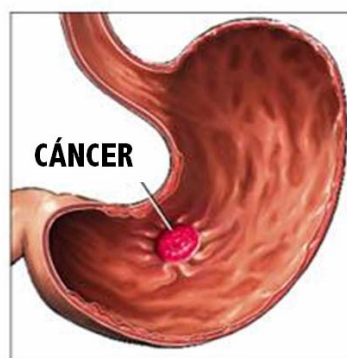
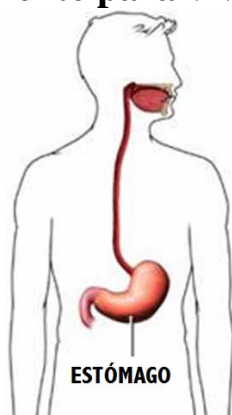
No coma mucho por la noche para dormir, esto perjudica seriamente al reposo nocturno y le provocará sin duda alguna un insomnio severo. Comer con tensión nerviosa y con las diversas preocupaciones del cotidiano vivir, provoca una seria gastropatía y la dolorosa duodenitis. es mejor comer relajado y con un espíritu alegre y agradecido.



15) Las madres en gestación, embarazadas, deberán descansar mas, alimentar su organismo con una variedad de alimentos de alta calidad nutritiva, considerando siempre más la calidad que la cantidad.

16) Después de cada comida, se recomienda un momento de descanso agradable, de diálogo amable, mejor en ambientes soleados, utilizando un sombrero y los pies descubiertos al sol.

No coma mucha sal, evite el uso desmedido de sal, el exceso de sal puede provocarle un severo cáncer de estómago, insuficiencia renal e hipertensión arterial. No ponga frente a los niños la sal, pues pueden llegar a ser adictos a este químico saludable cuando se utiliza en pocas cantidades, pero muy peligroso si se abusa de la sal. 200 miligramos de sal al día es suficiente para vivir bien.



La hipertensión es la presión sanguínea de al menos 140 (sistólica) sobre 90 (diastólica) que permanece alta de forma consistente

17) Es preciso comer alimentos con fibra en las comidas de medio día, evitando el abuso de los alimentos con alto contenido de almidón, como ser papa, chuño, oca, tunta, caya, camote, racacha, arroz blanco, fideos, etc. Es saludable siempre comer alimentos con alto contenido de fibra, para que haya buena digestión de los alimentos, como ser verduras, hortalizas crudas, ensaladas, cereales integrales, etc. Si usted sufre de estreñimientos, es precisamente porque usted come muchos alimentos con almidón y poca fibra.

La fibra es el mejor instrumento de salud para el estómago, intestinos y el duodeno, aprenda a comer alimentos con alta fibra.

Fibra

Las fuentes alimenticias de fibra incluyen trigo entero, salvado, frutas frescas o deshidratadas y verduras



18) Es mejor comer sin muchos aderezos, evitando siempre la combinación de alimentos dulces y salados. Es mejor comer alimentos salados (hortalizas, verduras, cereales, etc.) en una comida y en otra comida alimentos dulces, como las frutas.

19) Evitar comidas excesivamente calientes o demasiado frías, esto provoca un serio desequilibrio térmico, desencadenando patologías agudas y crónicas en el estómago e intestinos.

20) Puede beber una hora antes de las comidas principales del día ó cuatro horas después, agua en estado natural o jugo de frutas, pero, es mejor evitar beber líquidos en forma abundante en las comidas de medio día, esto perturba seriamente los procesos digestivos, originado múltiples patologías gastrointestinales.



Comer y luego realizar ejercicios es peligroso para la salud. Las digestiones se ven severamente perjudicadas por las flexiones y ejercicios violentos luego de las principales comidas del día. Hacer ejercicios con el estómago lleno es peligroso, pues el organismo se agota al hacer el doble trabajo de digerir los alimentos y realizar las flexiones.

21) Antes de las comidas principales del día puede realizar ejercicios físicos vigorosos, pero no después de las comidas, pues los ejercicios intensos después de comer, deterioran seriamente las funciones gastrointestinales.

22) Comer alimentos debidamente combinados, donde haya necesariamente legumbres y cereales (esta combinación da proteínas completas), hortalizas y verduras crudas, tubérculos, oleaginosas, etc. Considerando siempre las reglas de la compatibilidad.

23) Para que las digestiones sean óptimas, tratar de alimentar su organismo, siempre en compañía afable y agradable. Comer en lo posible siempre acompañado con alguien muy especial para usted.

24) Para que sus digestiones sean óptimas, tratar de comer siempre hortalizas y verduras crudas, ensaladas abundantes, sazonadas con aceite de olivas, jugo de limón y poca sal, esto permite excelentes procesos digestivos.

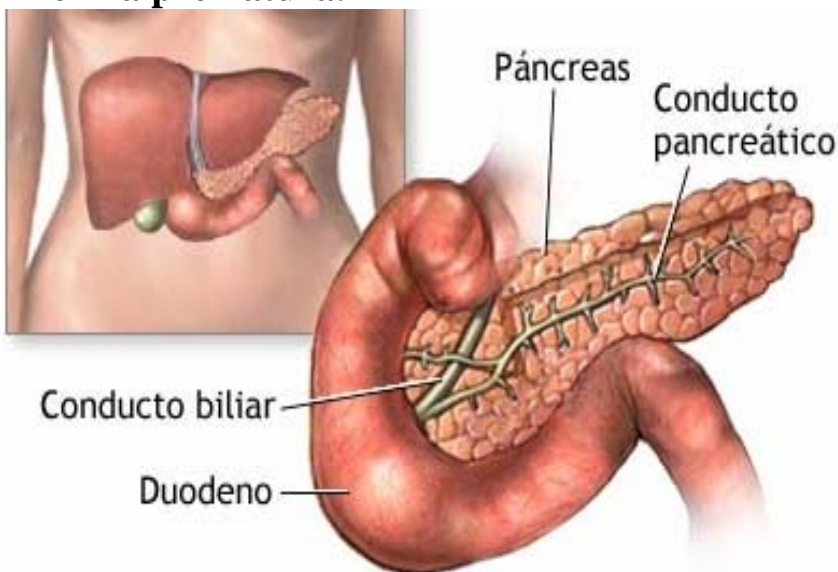
25) Si usted padece de presión alta (hipertensión arterial), es mejor que baje considerablemente el consumo de sal en sus comidas.

Los comestibles con alto contenido de almidón, como las pastas (fideos en sus diferentes formas y presentaciones) son letales para la salud del estómago y duodeno. Elimine de su dieta los comestibles artificiales como los panes inflados con bromatos y los fideos soborizados con glutamato monosódico.



26) Elimine las grasas de sus alimentos, perjudica severamente los procesos digestivos. Las grasas en todas sus formas y presentaciones, sean estas animales o vegetales hidrogenados, son nocivos para la salud humana. La ingesta de grasas dan origen a un diluvio de enfermedades degenerativas y cancerosas según los informes técnicos N° 797 de la "Organización Mundial de la Salud".

La ingesta de azúcar refinado, tanto de la clase morena y blanca, son severamente perjudiciales para la salud del estómago, duodeno y páncreas. Evite este comestible artificial, pues la ingesta discrecional del azúcar acabará con su vida en forma prematura.



27) Coma siempre con temperancia, es decir, evitar completamente los comestibles perjudiciales (comida chatarra que admite colorantes, saborizantes, efervescentes, aromatizantes, edulcorantes, conservantes, etc.) y utilice prudentemente los alimentos saludables.

28) Tenga siempre presente que en el mundo: "Hay 250.000 especies vegetales que pueden ser consumidas como alimento. 30.000 de esos productos son comestibles para la alimentación humana. 7.000 ya fueron usadas como alimento. Solo 150 de esos componentes son utilizados en el mundo. (Lamentablemente) 30 de esos productos representan el 95 por ciento de la nutrición humana (Recomendamos variar mas sus alimentos, no solo sea ¡fideo y arroz todos los días!" Ref. "La Prensa" La Paz, Domingo 14 de Junio 2009- Pág. 2.b.

29) Luego de las principales comidas del día, recomendamos una cepillado prolijo de los dientes, para que estos queden libres de los residuos alimenticios, que pueden ser un

foco de infección, pues las bacterias, hongos, virus y otros gérmenes patógenos quedan en los alimentos no ingeridos, no se olvide.

30) Finalmente, parta que realmente haya una buena digestión de los alimentos, es preciso tener un buen espíritu de gratitud y paz, que solo Dios puede dar. Sea agradecido y glorifique a Dios por los alimentos que Él le provee cotidianamente, compartiendo con los más necesitados del mundo todas las bendiciones que Dios le dio a usted por su infinita misericordia. ¡Buen provecho y buena salud para usted!



Todas las mujeres gestantes deben vigilar atentamente a su alimentación cotidiana, considerando las leyes básicas de la nutrición, como alimentar su cuerpo con las proteínas necesarias, alimentos ricos en calcio y con los oligoelementos esenciales para el desarrollo normal del bebe en desarrollo intrauterino.

LAS CINCO LEYES FUNDAMENTALES DE LA NUTRICIÓN

48. La alimentación debe ser:

1) **SUFICIENTE.** Esto nos habla de cantidad de energía y nutrientes. La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas (oleaginosas). La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. De acuerdo a esta ley, los regímenes adelgazantes se consideran “insuficientes”, ya que permiten un descenso de peso a expensas de un contenido calórico reducido. El requerimiento calórico para cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, contextura, actividad, situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición, etc. La cantidad de alimentos que ingerimos cada día debe estar en relación a nuestro:

1) Sexo.	2) Estatura.	3) Presencia de enfermedad.
4) Edad.	5) Gasto por actividad física.	6) Objetivo: mantener, aumentar o descender el peso.

2) **COMPLETA.** Se refiere a la calidad. Debe poseer todos los nutrientes, los cuales se dividen en 2 grandes grupos, los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales). Toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. De acuerdo a esta ley, los regímenes se clasifican en completos (variados) e incompletos.

3) **ARMONICA.** Los nutrientes se deben encontrar en las proporciones adecuadas, pues uno puede cubrir la energía necesaria pero no con la calidad y cantidad de nutrientes adecuada. Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Se recomienda que toda dieta normal contenga: - proteínas: 12 a 15% del valor calórico total - grasas: 30 a 35% del valor calórico total - carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total y la fibra como elemento esencial para los procesos digestivos.

4) **ADECUADA.** Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Ello implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.

5) **INOCUA.** Es esencial asegurarnos de que la dieta que llevamos no implique riesgos para la salud, es decir debe estar libre de añadidos químicos (colorantes, saborizantes, edulcorantes, efervescentes, aromatizantes, etc.), microorganismos que puedan causar daño a la salud, etc.

¡NO SE PIERDA LA SÉPTIMA PARTE DEL SEMINARIO “LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “DUODENITIS”!