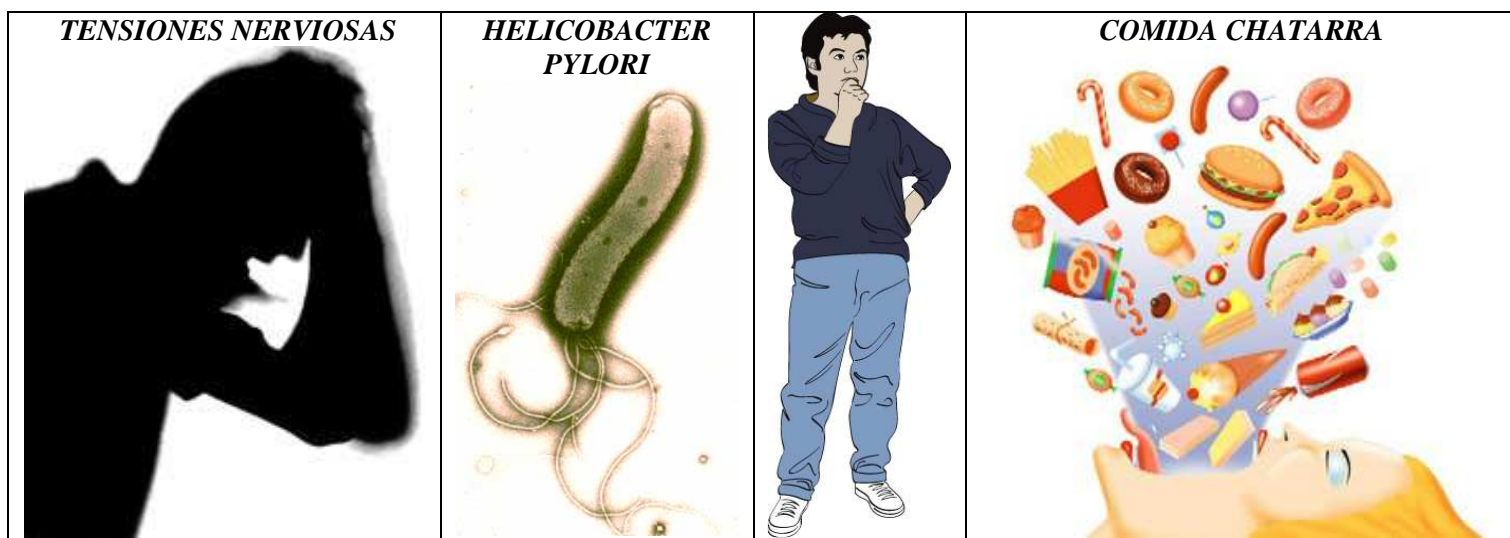


## QUINTA PARTE DEL SEMINARIO: “LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA GASTRITIS”

Las enfermedades que más aquejan a la humanidad, son sin duda alguna las patologías estomacales, pues es el principal órgano de la digestión, que tiene que tolerar un sinnúmero de añadidos químicos que las personas ingieren con los alimentos, que son extraños para su estructura y funcionamiento, además, el sistema gastrodigestivo humano es el más afectado por la peligrosa bacteria llamada *Helicobacter pylori*. Este parásito fue identificado como la principal causa de gastritis, teniendo en cuenta que “La mitad de la población mundial está infectada con *Helicobacter pylori*. Las personas más proclives a padecerla son las que viven en países en desarrollo o en condiciones de hacinamiento o insalubridad” (8). En el presente seminario, explicamos los mejores métodos preventivos para superar esta patología que tanto dolor causa a la humanidad.

### FACTORES FUNDAMENTALES QUE PERMITEN EL DESARROLLO DE LA GASTRITIS



*¿Qué consejos deben asumir todos los que ya padecen de gastritis?*

24. Todos los que sufren gastritis, en todas sus formas, deben seguir los siguientes consejos importantes:

- 1) “Es mejor evitar comer durante varias horas después de un espasmo fuerte de gastritis para dejar que el estómago se vacíe y descanse, así permitiendo que la mucosa gástrica se sane. Durante estas horas puede tomar agua para aliviar la sed. Luego, es importante que tome conciencia de las siguientes recomendaciones y las incorpore en sus hábitos alimentarios para evitar otro ataque” (26).
- 2) Seguir los 31 consejos dados en la referencia anterior.
- 3) Si las molestias persisten por más de una semana, te recomendamos visites a tu médico de preferencia para una evaluación de tu estado de salud. No olvides que la prevención y detección a tiempo pueden ayudarte a vivir mejor.

*¿Qué recomendaciones dietéticas deben asumir todos los que padecen de esta patología?*

25. Los que padecen esta enfermedad, en sus diversas manifestaciones, deben seguir los siguientes consejos:

- 1) Para no olvidar, reiteramos una vez más: “Los siguientes alimentos son irritantes de la mucosa gástrica, y es mejor evitarlos: café, condimentos fuertes (pimienta, chile, locoto, ulupica, kiñón, jengibre, ají en sus diferentes colores y formas, pimentón picante, salsas para condimentar), alcohol, alimentos cítricos” (26).
- 2) “Tome suficiente agua, al menos 6 vasos al día (beber agua atemperada, dos tazas una hora antes de las principales comidas, mejor agua revitalizada con phasa, ver el seminario ‘El Poder de la Tierra Curativa: Phasa’)” (26).
- 3) “Debe evitar los alimentos que usted siente que le producen malestar” (26).
- 4) “Elimine las bebidas gaseosas (sodas, de su dieta cotidiana)” (26).
- 5) Los que padecen de gastritis crónica: “Hagan varias comidas pequeñas durante el día, e ingiera cantidades moderadas para no aumentar mucho el tamaño del estómago. Es muy importante que no se salte ninguna comida y que respete el horario de comidas” (26).
- 6) Evite: “consumir alimentos muy grasosos (mantequillas, quesos en sus diferentes formas y variedades, cremas, natilla, mantecas, sebos de animales, etc.), embutidos (salchichas, chorizo), frituras, comida “chatarra”, comidas rápidas, pues retardan el proceso de

vaciamiento gástrico y aumentan la secreción de ácido en el estómago, causando dolor” (26).

7) “Evite tomar aspirinas o medicamentos que la contengan como Alka-selzer; pues son irritantes para el estómago” (26).

8) “El tratamiento básico para todo tipo de gastritis es la dieta blanda; abandono total del tabaco, alcohol y evitar condimentos picantes, café y té” (27).

*¿Qué tipo de alimentos se recomienda a todos los que padecen de gastritis?*

26. “Todos” los que sufren de gastritis, deben aumentar el consumo de fibra en su dieta, como ser:

1) “Cereales integrales: arroz, pan, cereales de desayuno y pastas integrales; germen de trigo, avena integral, galletas integrales” (26).

2) Leguminosas: tarwi (chochos), vainitas (judías verdes), arvejas frescas (no las secas), habas tiernas (no habas secas), bajar o eliminar el consumo de frijoles negros, habas secas, pallares, garbanzos, frijoles de soya, lentejas, etc.

3) “Frutas, preferiblemente consumirlas con cáscara: puede comer manzanas (sin cáscara, cruda y cocida), duraznos (cocidos), banano (combinado con papaya), sandía (muy poco o nada), melón (muy poco o nada), papaya, nectarinas (variedad de melocotón), ciruelas (secas y en remojo), pera (cocida), refresco de orejones, uvas, pasas de uvas, etc.” (26).

4) Verduras crudas y cocidas: ensaladas con lechuga, acelga, perejil, lechuga suiza, verdolaga, espinacas, zanahorias, hojas de rabanito, hojas de yuca, hojas cocidas de alfalfa, zapallo (poca cantidad).

5) “Trate de incluir como mínimo una fuente de fibra por tiempo de comida. Por último, trate de controlar el estrés, pues se aumenta la secreción ácida del estómago y se irrita la mucosa, lo que puede producir dolor y espasmos en el estómago” (26).

*¿Qué otros consejos en cuanto a estilos alimentarios se recomienda a todos los que padecen de gastritis?*

27. La intención de este régimen es la de disminuir la secreción de ácido clorhídrico en el sistema digestivo, como así también el de evitar el exceso de trabajo digestivo. Para cumplir con estas características, se debe cumplir que los alimentos:

1) “Sean de fácil disgregación gástrica” (28).

2) “Tengan una temperatura templada al ingerirlos” (28).

3) “Tengan contenido disminuido de **fibra** y a su vez modificadas por cocción” (28).

4) “Que el volumen de cada ingesta sea reducido” (28).

5) “Se efectúen cuatro comidas diarias” (28).

6) “Que no tengan costras quemadas ni tostadas” (28).

7) “Ante patologías de úlcera con síntomas no deben ingerirse carnes ni quesos” (28).

28. Los alimentos prohibidos son los siguientes:

1) “Alimentos ácidos, como ser los cítricos (naranja, toronja, mandarina, lima, limón, piña, limón dulce, etc.), frutillas, sandías, melones” (28).

Frutas que no deben utilizar los que padecen de gastritis y utilizar con moderación los que tienen los síntomas comunes de esta patología

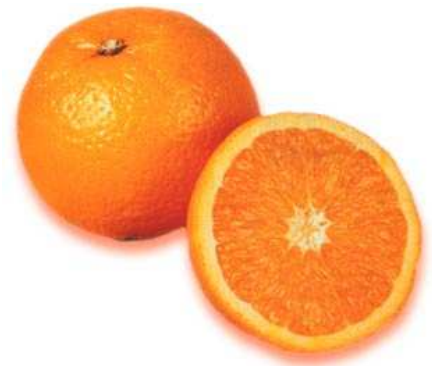
MANDARINA



TORONJA



NARANJA



Piña



SANDÍA



FRUTILLA





2) “Vegetales aliáceos, como ser: apio, cebolla, ajo, ají... (Evitar -no utilizar- las siguientes hortalizas: rábanos, repollo, pepino, pimentón, papaliza –ulluco-, brócoli, ayote, palta, zucchini -calabacín-, etc.)” (28).

**Vegetales que no deben utilizar los que padecen de gastritis y utilizar con moderación los que tienen los síntomas comunes de esta patología**

**PIMENTÓN**



**PALTA (AGUACATE)**



**ZAPALLO (CALABAZA)**



**ULLUCO (PAPALIZA)**



**Brócoli**



**Repollo**



**Locoto**



**Pepino**



**Rábano**

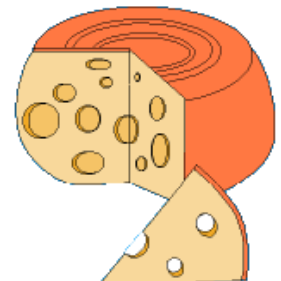
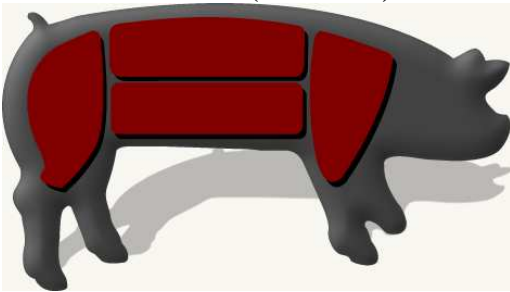


3) “Grasas, como ser: tocino, mantequillas, margarinas, quesos en sus diferentes formas y variedades, cremas, natilla, mantecas, sebos de animales, etc.)” (28).

**TOCINO (PUERCO)**

**MANTEQUILLA- MARGARINA**

**QUESO FRESCO Ó SECO**



4) “Fibras crudas” (28).

5) “Dulces concentrados, como ser: miel de abejas, mermeladas, dulce de leche, azúcar en todas sus formas y derivados” (28).

6) “Condimentos picantes” (28).

7) “Bebidas prohibidas: gaseosas, alcohólicas, café, mate cebado” (28).

8) “Productos tostados o quemados (ej.: carnes quemadas o con costras, pan tostado, no debe tener coloración marrón)” (28).

9) “Temperaturas extremas (ej.: infusiones calientes, o muy frías o heladas)” (28).

*Para finalizar, ¿Qué deben saber todos los que padecen de gastritis?*

29. Todos los que sufren de gastritis, deben saber que la mejor medicina para superar esta patología se encuentra en el siguiente pensamiento: “El corazón alegre es una buena medicina, pero el espíritu triste seca los huesos” Proverbios 17:22.

**¡NO SE PIERDA LA SEXTA PARTE DEL PRESENTE SEMINARIO!**