



Alimentos Prohibidos

Autora: Brenda Anderson
Derechos Reservados

ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA LA GASTRITIS

Estamos a punto de ver la clase de alimentos prohibidos y sus efectos negativos que originan y complican la gastritis, con el fin de poder evitarlos, parar de sufrir de los síntomas y complicaciones.

La carne

*El daño de las proteínas de la carne y leche es que **son irritantes para la mucosa del estómago**, y tienen una sobrecarga de residuos ácidos en el cuerpo; en sangre, fluidos y tejidos.*

El organismo para poder neutralizar estos ácidos utiliza la reserva de minerales alcalinos, como el calcio de los huesos y dientes, produciendo deficiencias de calcio para otros procesos importantes.

Aun así, cuando los ácidos han sido neutralizados, *quedan residuos de urato de calcio*, que son depositados en los tejidos blandos y calcifican en formas sólidas. Estas se depositan en las arterias, en las lentes ópticas, en los uréteres y el riñón, en la vesícula biliar, en las articulaciones, etc.

La carne roja no contiene fibra, lo que dificulta su eliminación, se estanca en el intestino grueso y crea fermentaciones. Su consumo excesivo contribuye a la incidencia del cáncer de "cáncer colorectal, pancreático, mama, ovario, próstata y renal". Y de estómago.

Además, la carne roja tiene de un 30% a un 70% de grasa y colesterol. También tiene gran cantidad de venenos: pesticidas, herbicidas, fertilizantes y parásitos.

Si deseas curarte debes evitar todo alimento de origen animal (a excepción del pescado cuya carne es distinta).

Lácteos y la leche



La leche y los lácteos difícilmente son digestibles para el ser humano. Contienen la proteína de la caseína, que puede ser o no transformable de forma correcta dependiendo de la fortaleza digestiva o energía que se tenga.

Si el estómago está dañado, el organismo carece de energía suficiente para asimilar el alimento y la situación de gastritis se complica aún más.

Por naturaleza esta proteína es altamente acumulable en el organismo, por lo que a nuestro cuerpo le cuesta mucho trabajo eliminarla. Buena parte queda retenida en tejidos blandos y arterias.

Hay quienes quieren justificar su consumo tomando leche desnatada por creer que puede generar menos colesterol ¡grave error!, la caseína se sigue acumulando en el organismo.

En realidad, por muy tolerante que sea una persona a los lácteos (que los digiera sin problemas y que incluso los asimilen), tarde o temprano tendrá problemas de salud.

En conclusión la caseína no es nutritiva.

En cuanto al *calcio de los lácteos* posee las mismas consecuencias. Llegan al torrente sanguíneo y al interior del cuerpo, para luego depositarse en arterias y tejidos blandos esparcidos por todo nuestro cuerpo. Este calcio no refuerza, y menos a los huesos.

Por si fuera poco, la leche contiene muchas hormonas del crecimiento que provocan que ciertos huesos se alarguen sin que queden fortalecidos en igual medida.

El calcio de la leche no tiene buena biodisponibilidad y se queda en exceso en los tejidos blandos en vez de fortalecer. Puede aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer y no previene la osteoporosis al contrario, la genera.

Los lácteos también tienen gran cantidades de proteínas y grasas, que son los dos elementos que forman ácidos y enferman el ambiente interno del cuerpo.

Además para producir leche en cantidades masivas se hace uso de las drogas, antibióticos, hormonas, la cría especializada y la alimentación forzosa, y estos aditivos son parte de la leche que la gente bebe todos los días envenenando su cuerpo.

Estudios recientes declaran: “La leche se ha relacionado con la mayor parte de las enfermedades que aquejan a la humanidad” pero los médicos siguen recomendándola para que siga habiendo enfermos.

En cuanto a las bebidas vegetales (naturales): leche de arroz, de avena, o de soja (no transgénica), aunque son nutritivas y lubricantes, también son difíciles de digerir, y es mejor no consumirlas en exceso, y menos aún, si se tienen problemas de debilidad y problemas del estómago, digestiones lentas, flatulencias, etc.

Este tipo de leche es de naturaleza muy fría. Si deseas tomar un poco, se recomienda hervirla previamente durante media hora con un poco de canela, piel de limón, una pizca de sal o jengibre.

El mito de la leche para la gastritis es que beberla calma las molestias, y sucede, pero momentáneamente, porque el estómago a los minutos manda acido en mayor cantidad para poder digerirla y la mucosa de nuevo se irrita, desgasta y duele. Y este es un cuento de nunca acabar.

Las harinas

Cuando se ingieren de forma continua alimentos o productos muy fáciles de digerir, como los preparados con harinas refinadas: arroz blanco, pan blanco, bollería industrial (pasteles, panes dulces y galletas) no aportan nutrientes que permitan la regeneración de los tejidos enfermos.

Las harinas casi se deshacen en la boca, no se mastica, no se insaliva y no nutren, son alimentos muertos.



Estamos hablando de los carbohidratos refinados que roban vitaminas y minerales necesarios para la glucólisis (extracción de la energía de la glucosa), con lo que debilitan y desgastan el cuerpo, desmineralizándolo y acidificándolo.

Las harinas, la acidez y la obesidad están íntimamente relacionadas. Tanto las harinas como las grasas se quedan depositadas en el abdomen. Los lácteos y la bollería se acumula en la parte superior del tronco y en el cuello y el pan blanco se queda en la zona media, así como las grasas, fritos y otros alimentos refinados como el arroz y la pasta.

En conjunto: las harinas con otros productos refinados son un engaño de alimentación.

Son la enfermedad y muerte disfrazada de pastelito.

La azúcar y dulces

El azúcar blanco, productos azucarados o edulcorantes artificiales son como una droga, y sus consecuencias no son muy sabrosas:

- Suprime el sistema inmunológico,
- Eleva los niveles de azúcar en la sangre,
- Debilita la digestión y causa la acidez en la sangre,
- Con el fin de evitar esta acidez el cuerpo toma nutrientes de reserva.

Estudios demuestran que el "azúcar" es tan adictiva como cualquier narcótico. Su consumo es la causa número uno de los desastres de salud en el mundo entero.

¡Veamos por qué!

El azúcar refinado (blanco o semiblanco) NO posee fibra, minerales, proteínas, grasas, ni enzimas ¡son calorías vacías!

¿Qué pasa cuando la consumes? Tu cuerpo absorbe nutrientes vitales de las células sanas para metabolizar la comida incompleta y toma calcio, sodio, potasio y magnesio de las partes de cuerpo para hacer uso de la azúcar por lo que se ven afectados, huesos, dientes, órganos...y demás.

Cuando el cuerpo agotar sus propias reservas de varias vitaminas, minerales y enzimas el cuerpo se acidifica y son necesarios más minerales para corregir el desequilibrio.

Al darse la carencia de nutrientes utilizados para metabolizar el azúcar, el cuerpo ya no es capaz de manejarse de forma correcta y deshacer de los residuos tóxicos.

Los cuales se acumulan a través del cerebro y el sistema nervioso, acelerando la muerte celular. La sangre se sobrecarga de productos y se presentan síntomas de intoxicación; resultado de desechos.

La sangre se vuelve espesa y pegajosa, y se inhibe la mayor parte del flujo de sangre en los capilares minutos que abastecen nuestras células, tejidos y órganos. Esto se traduce en enfermedades "todas las que existen".

Si, incluida la gastritis y el reflujo ácido, la colitis, etc.

¿Quieres conocer el proceso de refinación? El azúcar es común extraerla de la caña de azúcar o la remolacha azucarera. En el proceso de refinación, 64 elementos de sus alimentos son destruidos. Entre ellos el calcio, hierro, potasio, magnesio, fosfato y sulfato. Las vitaminas A, D y B. Las enzimas vitales, grasas no saturadas, los aminoácidos, y también toda la fibra ¡son destruidos!

En mayor o menor grado sucede lo mismo con todos los edulcorantes refinados como el jarabe de maíz, jarabe de arce, etc.

Los fabricantes de azúcar saben que este es un alimento mortal pero defienden muy bien su negocio y su veneno sigue circulando en el mercado.

El azúcar es la peor droga, y si tiene alguna duda de los que aquí te escribo, has la prueba:

Evita el consumo de azúcar o cosas dulces durante algunas semanas y se atentó a la diferencia. Tú mismo te darás cuenta de tu adicción por el azúcar o lo dulce, tendrás síntomas molestos de abstinencia a "esta droga".

Pero esto es superable como toda adicción. En unas semanas más tu cuerpo ya no la pedirá, reaccionará y sentirá que no la necesita.

Con información y conciencia (comprensión) puede ser libre de más peligros en tu salud a causa de "la muerte silenciosa" El azúcar.

Los refrescos o bebidas “cola”

El refresco es ácido y debe ser evitado.

Nuestro sistema digestivo cuando esta saludable, en promedio es capaz de digerir y eliminar de 2 a 4 cucharadas de azúcar al día. Esto por lo general sin problemas notables (si no hay daño).

Pero tan solo 12 oz (354 ml) de refresco de cola contiene *11 cucharadas* de azúcar. Aparte la cafeína y otros muchos químicos agregados.

Te imaginas cuanto más trabajo tiene el organismo, cuanto más desperdicio de nutrientes, cuanto más desgaste y cuanto toxico acumulado.

Es una mentira que ciertas bebidas den energía saludable.

La reacción de esta gran cantidad de azúcar es la que proporciona energía rápida ¡por muy breve tiempo! Debido al aumento de azúcar en la sangre.

¿Pero qué pasa?

El cuerpo de forma rápida libera una ola grande de insulina, disminuye de forma brusca el azúcar en la sangre para proteger la vida y se da una caída muy significativa de energía y resistencia, causando desequilibrio general en nuestro organismo.

En resumen se dan serios problemas de salud como: diabetes, gastritis, colitis... cáncer.

Esto mismo pasa con toda clase de bebidas refrescantes y dulces (de la marca que sea).

El café

El café, ya sea con cafeína o sin cafeína es un potente estimulante de la secreción de ácido en el estómago. Estudios científicos han relacionado el consumo de café y los síntomas de gastritis y la úlcera duodenal.

También el consumo de café puede originar el medio para que se efectúe la infección de la bacteria de *H. pylori* y úlcera por la presencia de esta bacteria.

Además de la irritación que ocasiona a la mucosa gástrica por sus componentes irritantes en caso de lesiones internas.

Embutidos

Los embutidos de origen animal como jamón, salami, la salchicha, tocino, etc., contienen demasiada grasa mala, sal, colorantes y aditivos que irritan y debilitan las funciones estomacales, digestivas y de todo el organismo.

En algunos estudios epidemiológicos resulto que el alto consumo de la carne procesada se ha asociado con un mayor riesgo de cáncer de estómago.

Condimentos irritantes

Los condimentos como las especias, la pimienta, la sal refinada, el vinagre, la mostaza, (incluyendo encurtidos) o cremas ricas o salsas, debido a su alto contenido de especias son irritantes de la mucosa gástrica.

Todos sabemos que los condimentos solo se usan para alcanzar de forma artificial un elevado nivel de estimulación de sabor, olor y para estimular el apetito hacia al consumismo sin control.

Por desgracia, la adición a estos estimulantes artificiales insensibiliza el sentido del gusto y conduce a un círculo vicioso. Los efectos resultantes y negativos son: sed excesiva, masticación inadecuada, irritación del sistema digestivo, apetitos pervertidos y los antojos de alimentos no nutritivos.

Cuando se dejan de consumir se revierte rápidamente la adicción y es cuando tu lengua se recupera en sensibilidad (pueden ser unas 2 semanas), y se es capaz de descubrir que los condimentos desvirtúan el disfrute de los alimentos naturales.

En especial, las especias (la pimienta o guindilla), el vinagre, y MSG (glutamato monosódico) tienen un efecto muy irritante sobre la mucosa del tracto digestivo.

Este malestar que acompaña a esta irritación aumenta cuando el estómago está vacío y el revestimiento se frota contra sí mismo. Esto es muy irritante no sólo en el tracto digestivo, sino también al tejido nervioso y muscular de todo el cuerpo.

Las especias, nuez moscada, clavo de olor, mostaza, pimienta y todas las salsas y condimentos irritantes ejercen el mismo tipo de influencia y perjudican en lugar de mejorar la digestión.

La irritación repetida de estos productos produce un daño irreparable tanto para el estómago, hígado, intestino, riñones, vasos sanguíneos, corazón y otros órganos vitales.

Tanto que puede causar catarro, inflamación crónica, endurecimiento, destrucción glandular, digestión permanentemente deteriorada, úlcera gástrica, cáncer del tubo digestivo y la colitis, etc.

Picantes

Debido a que los alimentos picantes pueden causar irritación del estómago, comer alimentos picantes si ya tienes gastritis, puede empeorar los síntomas.

Los alimentos picantes como los chiles también reducen la barrera protectora del estómago.

Aunque aún no se comprueba que los alimentos picantes causan gastritis y úlceras pero si pueden empeorar los síntomas.

Aparte, si uno pasa de consumir algo picante antes de ir a la cama se puede interrumpir el sueño y se obstaculiza un descanso reparador que ayude a curar los tejidos del estómago.

Si se consume picante con el tiempo las papilas gustativas se desgastan de forma crónica evitando tomarle sabor a los alimentos suaves y no ser consiente de los alimentos irritantes que consumes.

Para recuperar las papilas gustativas se debe comer una dieta blanda y evitar el picante y en poco tiempo tendrás la gran experiencia de recuperar tu sensibilidad gustativa y descubrir nuevos sabores en los alimentos.

Huevos

Los huevos contienen proteína de origen animal que es pesada o difícil de digerir por tu estómago débil y enfermo. Es mejor suspender su consumo mientras te recuperas, después lo ideal es consumirlo una vez por semana.

Se deben evitar los huevos duros o fritos y otros alimentos altos en grasa que contenga huevos, tales como la mayonesa.

Algunas personas tienen gastritis por el consumo exagerado de los huevos, ya que se desarrolla una reacción alérgica a esta proteína de origen animal. El sistema inmunológico la detecta como amenaza y ataca, ocasionando daño a la mucosa gástrica, generando dolor intenso, sangrado y vomito. Esta es una inflamación del sistema digestivo.

Cabe decir que todas las alergias son provocadas por la saturación de toxinas en el organismo y no precisamente por la malignidad de algún producto en especial.

Además en la actualidad los huevos ya no son muy saludables. Su producción está muy manipulada por el hombre: contiene químicos y demás.

Si después de haber superado la gastritis deseas consumir huevos hazlo de forma muy moderada: uno por semana y que sea huevo de gallina libre y feliz (orgánico).

Productos procesados o industrializados

La industria alimentaria es el segundo negocio mundial, y es la que nos vuelve enfermos crónicos. Su complemento es la industria farmacéutica que nos cronifica y provoca millones de muertes.

La industria alimentaria utiliza más de 14000 aditivos alimentarios químicos y artificiales. Todos con efectos tóxicos para comenzar con daños en el estómago, y después a nivel general.



Algunos de estos venenos químicos son los siguientes:

Los potencializadores de sabor los encontramos descrito como aroma en los productos, y este encubre el glutamato monosódico que es muy peligroso. Es de los tóxicos con mayor riesgo en la salud; similar a los efectos del aspartame (edulcorante).

El Glutamato Monosódico Sintético (GMS) ocasiona en algunos casos de forma inmediata molestias gástricas, dolores de cabeza y cuello, enrojecimiento facial, y a futuro: daños neurológicos con lesiones cerebrales, daños en la retina, y obesidad.

Nombres que disfrazan el GMS en los productos de consumos son: saborizante natural, MSG, 126 senomyx, carragenano, y ajinomoto; el E620, E621, E623, E624, E625, E627, E631, E635; caseinato de calcio, gelatina, proteína vegetal hidrolizada (PVH) o extracto de levadura, vetsin,

Otros de los venenos son: *Antioxidantes sintéticos; edulcorantes como la sacarina, ciclamatos, sorbitol, xilitol, manitol (que perfora el intestino), aspartato E951.*

El edulcorante Acelsulfamo de Potasio (E-950) que tiene un poder edulcorante 200 veces superior al azúcar. Las consecuencias del su consumo son graves y diversas, entre ellas el cáncer y la diabetes. Estos se encuentra en golosinas, productos horneados, lácteos, pastas de dientes,...y bebidas.

Conservantes. Colorante.

Debes tener sumo cuidado de lo que consumes a diario. Ver las etiquetas, estar alerta y cuestionar si te conviene correr el riesgo consumirlos productos procesados y sus venenos. Mejor si evitas por completo.

Grasas

Las grasas vegetales son inofensivas pero cuando la industria las somete al proceso de hidrogenación para prolongar su vida útil y potenciar su sabor se vuelven peligrosas para la salud. Estas son las grasas trans (de transformación).

Se encuentra en productos refinados y bajos en vitamina E. Entre ellos la manteca vegetal, margarina, pan, botanas, pasteles, galletas, dulces y aderezos para ensalada. En la comida rápida, como hamburguesas, hot dogs, papas y pollo frito.

Y qué decir de los productos animales como mantequilla, queso, leche entera, helados y carnes grasas, así como en aceites de coco y palma. A estos se les considera las más perjudiciales para el organismo.

Las grasas saturadas, las trans o hidrogenadas se adhieren a las membranas celulares y dificultan la entrada de oxígeno, glucosa e incluso agua a las células. Debido a esto las células se dañan y se vuelven cancerígenas.

Eleva los niveles de colesterol “malo” (grasa que se acumula en las paredes internas de venas y arterias), e incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiacas.

Son muy dañinos. Lo mejor es evitar este tipo de grasas.

Leer las etiquetas de información nutrimental cuando se adquieran alimentos, a fin de verificar y evitarlas.

El alcohol

La relación que existe entre el alcohol y la gastritis y úlcera péptica está relacionada con las cantidades consumidas. Como en todo "los excesos son el veneno".

Debido al consumo habitual favorece a la infección del *Helicobacter pylori*. El amoníaco que produce esta bacteria en el organismo contribuye a la gastritis.

Si se continúa con este mal hábito: "ingesta de alcohol", no se podrá generar la curación de la gastritis y úlceras.

El consumo moderado, disminución y eliminación de su consumo elimina la infección, y a mayor consumo se obtienen mayores riesgos a nivel general de salud.

Y que decir si se combina con el tabaquismo, aumenta el riesgo de úlcera duodenal y cáncer de estómago.

Tabaco (cigarros)

Tanto los problemas digestivos y del valioso hígado son agravados por el consumo de café, el tabaco y el alcohol.

Al consumir este tipo de sustancias se anulan funciones importantes de autorregulación del cuerpo, y dan lugar a serios problemas físicos, mentales y hasta de carácter espiritual.

Esto unido a la sangre espesa que se tiene por el alto consumo de carnes. Este ambiente toxico es el nido y raíz de las enfermedades de todo tipo. Incluida la gastritis.

Las frutas

La propaganda exagera sus cualidades nutritivas de la fruta, son muy sabrosas pero es mejor evitar su consumo y más cuando se está enfermo de inflamación estomacal, flatulencia, demasiado frío, debilidad, pereza, somnolencia, etc.

Las frutas tienden a refrescar mucho, inflamar más el vientre, generar fermentación.

Es muy cierto que las frutas aportan agua (más del 90% de la fruta es agua), azúcares, vitaminas y fibras en las cáscaras, pero no por ello son 100% convenientes para nuestra salud.

Las frutas son refrescantes, tienen abundante líquido, y son muy dulces; es casi lo mismo que comer azúcar. La fruta también originan picos elevados de glucosa en sangre, por su alto contenido en azúcares (fructosa) y que solo aportan una energía pasajera. Por esto no conviene su excesivo consumo; y menos si eres diabético.

Después estas tienden a la relajación, a la calma y a demasiada quietud. ¿Quizá lo has notado cuando come fruta? Si no es así, presta más atención a tu cuerpo.

Las frutas deben considerarse como alimento secundario, en cantidad moderada y no a diario.

Todos sabemos que cierta cantidad de quietud es buena, pero en exceso puede crear problemas.

Como hemos visto antes, el origen de los problemas de salud está en la mala digestión, la debilidad de la función digestiva e intestinal. Necesitamos fortalecerla no debilitarla.

Para curarnos no ayuda en mucho una energía y el azúcar rápida y pasajera que aportan las frutas, sino algo más compacto, más duradero, que le de equilibrio y fortaleza a nuestros órganos, circulación, venas y cuerpo en general.

Además de que no debemos sobrecargar el hígado y riñón filtrando grandes cantidades de agua de las frutas.

Solo así, los órganos desintoxicadores se ocuparan de filtrar la sangre y expulsar toxinas de nuestro organismo.

¿Las Frutas Son Malas? No, solo que dentro de la clasificación de alimentos naturales, existen alimentos naturales que son buenos (frutas) y otros que son más buenos como los cereales integrales.

Estos últimos son más aptos para el hombre, su salud, su equilibrio en general y su evolución. Por eso las antiguas culturas del mundo tenían a los CEREALES como alimento base y hasta tributo le rendían.

Hoy en día, ya miles de personas están volviéndose a los granos integrales y abandonando las harinas refinadas y comida procesada por el bienestar de su salud física, mental y hasta espiritual.

¿Cómo Consumir Las Frutas? Se debe consumir un poco más en verano en zonas con clima tropical y subtropical, y menos cantidad en zonas templadas o frías. O en invierno.

Las mejores frutas son: la manzana roja, los melocotones, la fresa.

Las frutas menos recomendadas para consumir, y menos en exceso es la fruta tropical: piña, mango, papaya, kiwi, aguacate, plátano...

De preferencia la fruta se debe consumir frutas de temporada y de la zona donde vives. Y mejor aún si son orgánicas: sin químicos y maduras en su tiempo.

Mientras tienes problemas de salud es mejor no consumirlas, y cuando te recupere, quizá una vez por semana está bien.

Y consumir de preferencia fruta cocida con unos granos de sal marina para darle más aporte nutricional y energético y un mejor dulzor. Al ingerirse debe ser bien masticada e insalivada.

La fruta no debe considerarse como un tiempo de comida, ni cruda, ni cocida, ni en jugos. Y menos aún comerla por la tarde.

¡Te espera una larga y gran vida! Y sobre todo feliz.

Así que...

¡A comenzar ahora mismo!

Escríbeme a mi correo para enviarme su testimonio y compartirlo en mi página web.



Brenda Anderson

info@BastaDeGastritis.com