



# Combatir El Reflujo

**Autora: Brenda Anderson**  
Derechos Reservados

# COMBATIR EL REFLUJO

## ¿Qué es el reflujo ácido?

El reflujo, acidez, y el medicamento llamado Enfermedad Por Reflujo Gastroesofágico (ERGE), es un problema de salud que se relaciona con el estómago, donde el líquido o reflujo estomacal alcanzan al esófago (LES: esfínter esofágico inferior), el órgano en el tracto digestivo en el cual baja el alimento desde la faringe al estómago.

El reflujo estomacal daña al esófago ya que contiene gran cantidad de sustancias o productos químicos muy irritantes que son producidos en el estómago en el proceso de digestión: la mezcla de jugos gástricos, la comida y bebida que ingerimos.

Tanto los ácidos, la enzima pepsina y bilis son sustancias muy irritantes pero que no dañan el estómago debido a su construcción, pero si son capaces de dañar el esófago.

### ¿A quiénes afecta?

El reflujo se da principalmente en personas adultas, y algunas ocasiones también lo llegan a sufrir los bebés y niños.

### Síntomas:

1. Regurgitación (líquido que asciende por la boca).
2. Causa una inquietud o sensación de ardor en la parte trasera del esternón.
3. Náuseas
4. Inflamación de garganta, laringe y los pulmones
5. Asma y tos
6. Puede presentarse en molestias de tos, transformación de voz, ronquera, dolor de oído constante o sinusitis.

**Complicaciones:** Si la condición de reflujo persiste por periodo de tiempo largo y si el líquido que se sometió a reflujo contiene más cantidad de productos químicos como los ácidos, se puede sufrir más y agravar la situación.

## Los peligros asociados con la ERGE:

1. Ignorar o no prestar atención suficiente y adecuada a los avisos (síntomas), y tener complicaciones.
2. Alteración o daño de algunos órganos y ser causa de otras enfermedades como el Esófago de Barrett o el cáncer de esófago que es fatal y mortal.
3. Ulceras, y úlceras esofágicas con daños permanentes. Así también cambios destructivos en los órganos y hemorragias internas de los órganos.

## TRATAMIENTOS DE LA MEDICINA CONVENCIONAL

### El tratamiento con medicamentos

**Los inhibidores de la bomba de protones:** Estos ayudan en el control de la secreción de ácido gástrico y son: Omeprazol, Lansoprazole, Pantoprazole, y Rabeprazol, por mencionar algunos de los ejemplos.

**Bloqueadores de los receptores de hidrógeno gástricas:** Ranitidina, Famotidina, y Cimetidina.

**Los antiácidos y ácido algínico:** Utilizados para reducir los síntomas y la acidez gástrica.

**Los procinéticos:** Estos ayudan al fortalecimiento del esfínter (la parte baja del esófago) y acelera el vaciado del estómago. Entre ellos están: el Betanecol y la Metoclopramida.

**Tratamiento quirúrgico:** Es aplicado en situaciones más graves y críticas del reflujo. Siempre es mejor probar con medicamentos con el fin de evitar complicaciones y efectos secundarios.

Un tipo de cirugía que existe es el “Nissen fundoplicatura” donde la parte superior del estómago se envuelve alrededor de la LES para fortalecer el esfínter y detener el reflujo ácido y la reparar el problema de la hernia hiatal. Dicho procedimiento se efectúa a través de un Laparoscopio.

También existe la cirugía que consiste en la eliminación de tejidos, o la colocación de un implante (esponjoso) que refuerza y evita que el ácido fluya hacia el esófago.

## La adicción a los antiácidos



Para reducir los síntomas del reflujo ácido o acidez, es común comenzar a tomar antiácidos pensando que el problema es pasajero, pero en realidad los antiácidos no ofrecen la solución real, y menos terminan con la raíz del problema.

¿Qué pasa con los antiácidos? Cuando los problemas persisten la ingesta de antiácidos aumenta, el cuerpo se acostumbra a ellos y

son esenciales para sentir una mejoría aunque sea pasajera. Esto conduce a la adicción, hasta que ya no proporcionan ninguna mejoría notoria.

Por otro lado la inhibición o el cierre de la producción de ácido clorhídrico puede causar serios problemas como:

1. Obstaculizar la correcta absorción de nutrientes vitales.
2. Estar más indefenso a la bacterias en el estómago
3. El envenenamiento por alimentos a falta de una correcta digestión
4. Secreción de más ácido (el estómago produce más ácido para hacer su trabajo).

Los antiácidos alcalinizan, pero resulta que también alcaliniza el estómago, y este produce más cantidad de ácido clorhídrico. Este es el efecto rebote.

También se puede sufrir de los muchos efectos secundarios que provocan esta clase de medicamentos. Estos ocasionan daños severos al cuerpo sin hacer ningún bien a la salud. Intoxican y enferman aún más.

**La verdadera y efectiva solución:** Si usted desea terminar definitivamente con el problema de acidez o reflujo gástrico, debe comenzar por modificar lo que le está originando el problema, y no simplemente tomar antiácidos.

# COMO COMBATIR EL REFLUJO ACIDO DE FORMA NATURAL

## Conociendo la verdadera causa del reflujo acido

El estómago es acido por su estado natural de destruir los alimentos que ingerimos.

Cuando metemos un fluido; comida y bebida, ese ducto se obstruye si existe algún tipo de presión que se ejerce sobre las paredes. Este fluido se revierte (por la reversión de la presión).

Entre el esófago y el estómago esta el esfínter que deja pasar pero no deja regresar lo ingerido y el ácido, pero cuando viene la reversión, toda la acidez que está en el estómago puede salir hacia el esófago y va a irritar la mucosa esofágica.

**El verdadero origen del reflujo acido o ERGE está en los intestinos:** El ERGE o reflujo se da cuando existe una incorrecta alimentación, y otros hábitos incorrectos.

Debido a esto existen problemas de mala digestión de los alimentos, fermentación, generación de tóxicos en los intestinos, transito lento, deficiente eliminación de las heces fecales (estreñimiento) y presión hacia el estómago, y hacia el esófago. Este es ¡El reflujo!

Como podemos observar, no es simplemente un problema de estómago, si no de los intestinos. Resultado de muy malas digestiones. Por una incorrecta alimentación y malos hábitos de vida.

**Veamos un poco del proceso de digestión, y la función de los intestinos:** La comida entra al estómago y le llega el ácido clorhídrico, se descompone y después este bolo alimenticio (en liquido) pasa al intestino delgado.

Para no irritar las paredes o los tejidos del intestino vienen los jugos pancreáticos en auxilio para alcalinizar. El líquido biliar hace la estabilización del bolo (la comida) que viene acido para dar un clima más alcalino.

Los líquidos se reciben a través de los vacíos y los movimientos peristálticos del intestino, se absorben los líquidos o jugos y llegan al duodeno (primera parte del intestino), de ahí se absorben esos líquidos y es donde se realiza el equilibrio del PH y se lleva a cabo la absorción correcta.

En la nutrición se absorben los azúcares y después en el yeyuno e íleon se lleva a cabo la absorción más fuerte de las proteínas. En este proceso va cambiando el PH y va cambiando la presión de oxígeno y del bióxido de carbono que se tiene en el intestino para que se dé el desdoblamiento de las proteínas.

El dióxido de carbono y el oxígeno son gases. El equilibrio de los gases lo lleva a cabo la bacteria biológica “microbiota intestinal”, que cuando está en desequilibrio existe un exceso de gas.

La microbiota ayuda a que se absorban los nutrientes, a equilibrar el gas, a equilibrar el PH y que exista una buena respuesta inmunológica.

Los nutrientes son absorbidos por el intestino delgado para después ponerse en contacto con los pulmones, intestino y la piel.

Después se absorben los líquidos (agua y electrolitos) para hacer una termorregulación.

El colon viene siendo el radiador del cuerpo para controlar la elevación de temperatura que se genera por el hecho de la fermentación o proceso de absorción normal.

Al haber mala digestión se fermenta y se eleva la temperatura, esa temperatura puede afectar la función de los órganos vecinos.

Con un fallido proceso de digestión el entorno del estómago se vuelve más ácido, se estimula la proliferación excesiva de bacterias dañinas, se intoxica la sangre y los órganos de eliminación (intestinos). Se originan los problemas digestivos crónicos y conducen a la fermentación que se acumula en los intestinos y que llega hasta el esófago.

**Otros aspectos que complican:** Además de los aspectos en la alimentación, hábitos como el nivel de estrés, el sedentarismo, el no dormir bien, y el consumo de medicamentos puede contribuir a agravar el problema o incrementarse como una reacción misma de la función del organismo.

## SOLUCIÓN

### Primero evitar los alimentos que están desencadenando el problema

**Los alimentos tóxicos son los siguientes:**

**Los carbohidratos refinados:** el azúcar y los productos azucarados, harina blanca (panes, pastas y pasteles), arroz blanco.

**Alimentos que debilitan:** el café, refrescos (de cola y otros), el alcohol, el tabaco, el azúcar, los chocolates etc.

**Alimentos carentes de nutrientes:** comida rápida, comida de microondas, comida procesada. Las grasas y los fritos.

**Y sin faltar las carnes, embutidos (derivados de la carne) y los lácteos (leche y derivados).**

**También estos alimentos:** las frutas, los jugos de cítricos, los condimentos, los tomates y el ajo. Los productos a base de tomate, vinagre, mostaza y picantes. Alimentos con saborizantes artificiales, fritos, y grasientos. Y los productos con menta.

Todo este tipo de alimentos de los cuales están repletos los supermercados son procesados y tóxicos, y son los que afectan el proceso de digestión, absorción y eliminación de tóxicos.

De esto se alimentan las bacterias en el interior del organismo, que se nutren de toda la basura que ahí se encuentra creando así la fermentación y la enfermedad.

**Otros alimentos peligrosos:**

**La cafeína:** Las bebidas que contienen cafeína como el café, el té, los refrescos de cola, pueden relajar el EEl y permitir que el ácido de reflujo regrese hacia el esófago.





**El alcohol y el fumar:** *Se debe evitar el consumo de alcohol y el seguir fumando.* El alcohol y el tabaco también provocan la relajación del esfínter esofágico inferior y permite el reflujo hacia el esófago, complicando la situación.

## **CURACIÓN CON LOS ALIMENTOS**

Nuestro sistema digestivo está hecho para digerir, absorber y eliminar residuos y toxinas, para ello debemos consumir alimentos ricos que aporten energía, vitalidad, un alto valor nutricional y sin dejar residuos estancados.

Lo que necesitamos es fortalecer el sistema digestivo y el sistema inmunológico. Además de crear un ambiente alcalino. Limpio. Con sangre de calidad.

Esto lo puedes lograr con los siguientes alimentos: cereales integrales, vegetales, legumbres y semillas crudos o cocidos.

Si solo deseas curar tu reflujo ácido que te está molestando, consume estos alimentos como una dieta por 3, 7, 10, 14, 21 o 30 días. Y si desea curar tu acidez y sentirse bien de por vida, sin riesgo de padecer otras enfermedades a futuro, mantén esta dieta como “Estilo de vida saludable”.

Esta dieta es para limpiar y revitalizar tu cuerpo. Aplícala el tiempo que sientas que la necesitas; según tu condición, mejoría y aspiración.

Después del tiempo que elijas aplicar “esta forma de alimentación”, deseas volver a ser el consumista de antes hazlo, la libertad es solo tuya.

### **Las proporciones adecuadas son:**

Del 50% al 60% de **cereales integrales bien cocidos** (ya sea en agua, al vapor o fritos cuando ya estés recuperado).

Del 20% a 30% de **verduras crudas y cocidas** (como las tolere tu organismo)  
10 % de legumbres.

5% de algas marinas.

También incluye el 5% de **frutos secos, nueces y semillas** de girasol, calabaza, sésamo o ajonjolí, lino, etc.

Frutas de preferencia cocidas 5% (cuando ya te hayas recuperado).



Incluye **infusión de hierbas medicinales** como bebida después de comer (no durante la comida) tibio y en pequeños sorbos. Puedes consumir diente de león, té verde bancha, té de jengibre, de manzanilla, de llantén, etc.

**Evita las carnes rojas o de aves.** De preferencia consume el pescado o algunos mariscos una vez por semana (de preferencia cuando ya te hayas recuperado). De esta carne incluye solo una proporción entre 1% y 15% del total del plato.

**Los huevos es importante evitarlos** en su totalidad mientras te recuperas (por su proteína animal poco digerible). Después puede consumirlos 1 huevo una vez por semana. Mejor si es de gallinita feliz, libre y bien alimentada.

## **Evita los tomates, patatas, berenjenas, pimientos y tabaco**

Estos productos aunque son de origen natural, pertenecen a las plantas solanáceas y son enemigos del reflujo ácido, lo mejor es evitar su consumo. La solanina, sustancia que poseen, produce irritación en el tracto gastrointestinal, incluso úlceras y hemorragias. También afectan al sistema nervioso central.

En especial el tomate, es capaz de producir una reacción negativa en el caso de reflujo. Al consumirlo el contenido del estómago es empujado del esófago hacia la garganta, intensificando los síntomas de ardor de estómago, dolor en el pecho, ahogo mientras se está acostado y síntomas de asma al dormir.

Si de verdad no puedes evitarlos, estos deben ser bien maduros y orgánicos (cortados en su tiempo y crecidos con mucho sol). Si van a ser utilizados para ensalada deben pelarse y mejor si evitas consumirlos crudos.

Pueden ser muy cocidos en agua o preferiblemente fritos y a más de 140 grados de fuego. Cocer con sal marina. Y no conservarlos en la nevera.

## DESINTOXICACIÓN:

**La dieta exclusiva de arroz:** Esta monodieta es muy efectiva y solo para valientes que quieran curarse muy rápido. Pueden ser 3, 7, 10, 14, 21 o 30 días a base puros granos de arroz integral hervido y condimentando con sal marina.

También puede ser crema de arroz espesa (arroz cocido en suficiente agua y por varias horas a fuego; fuego bajo para potencializar su efectividad).

Esta monodieta de arroz integral puede permitirle a tu esófago que se cure de todos los daños por el exceso de ácido que ha sufrido.

**El medio ayuno (2 o 3 días por semana):** En este caso se debe soportar un poco de hambre si se tiene. La alimentación antes señalada, sustenta mucho y no será mucho sacrificio. Este medio ayuno consiste en quedarse sin cenar y desayunar hasta el día siguiente. Serían solo periodos de 10 a 12 horas sin alimento.

Al inicio parece un poco difícil, y más si eres de las personas que les gusta comer mucho y bien. Al final el cuerpo se acostumbra.

Esta técnica de desintoxicación lo que hace es permitir que el intestino desaloje lo mucho de lo acumulado en el interior y que está causando la presión, autointoxicación y la enfermedad. Además del volumen de heces fecales estancadas haciendo un gran estómago.

Durante el ayuno el cuerpo en vez de ocuparse en digerir la cena de ese día, se ocupa de la desintoxicación (eliminación) y reparación del organismo. Así también de la reparación del tejido del esófago que se encuentra dañado.

## **COME PARA VIVIR Y NO VIVAS PARA COMER Y UTILIZA EL ALIMENTO COMO TU MEDICINA.**

**Come sólo con hambre:** “cuando el Ángel del apetito te llame”.

**Mastica bien, Tu estómago no tiene dientes.** Tritura bien tus alimentos hasta volverlos líquido y beberlos. Los cereales en especial son de naturaleza acida, pero al masticalos e insalivarlos bien se vuelven alcalinos en la digestión y fácilmente digeribles.

**Bebe tu saliva.** Utiliza la saliva como medio de curación. Durante la masticación y después de comer traga tu saliva para protegerte del daño prolongado al esófago. Veras lo increíble y efectivo que es para tu problema.

La saliva contiene agua, electrolitos, enzimas y mucosidades para neutralizar el daño del esófago causado por el reflujo acido. No dudes en aprovecharla.

**No consumas líquidos entre las comidas o demasiada agua durante el día.** Grandes cantidades de fluidos pueden aflojar el estómago poniendo más presión sobre el esfínter esofágico inferior y obligándolo a abrir de manera inapropiada.

*Recuerda esto: Tu sistema digestivo necesita comprimiarse un poco para reducir su temperatura, inflamación y sanear los tejidos dañados.*

Y mejor aún, si suspendes el consumo de carnes, lácteos, grasas, y bebidas deshidratantes tu cuerpo no necesitara grandes cantidades de agua como antes para su funcionamiento.

Los cereales y las verduras son los que te darán buen aporte de agua y fibra, y si aun así, tienes un poco de sed obedece a tu cuerpo, conoce sus necesidades y dale la cantidad de líquido que necesita. Puede depender de tu actividad diaria o de la temperatura de la zona donde vives.

**Come solo lo necesario:** Termina de comer cuando estés tres cuartas partes satisfecho. Los cereales integrales son carbohidratos complejos que te darán energía y saciedad por más tiempo, además de ser excelentes nutrientes son equilibrados e ideales para el organismo del ser humano.

**Descansa después de cada comida** para que tu estómago se concentre en una buena digestión y absorción.

Espera al menos tres horas después de tu última comida y antes de ir a la cama.

## OTROS CONSEJOS

**1. Evita utilizar ropa ajustada** (es mejor la ropa suelta y cómoda). Piensa que cualquier tensión alrededor de tu cintura y el estómago va a agravar tus síntomas de reflujo ácido.

**3. Duerme con cuña.** Duerme con la cabeza y los hombros apuntados con una almohadilla como cuña, o eleva la cabecera de tu cama de seis a ocho pulgadas (utilizando unas duelas de madera). Esto te va a permitir que la gravedad trabaje a tu favor y te ayude a mantener los ácidos del estómago donde deben estar (en el estómago y no en el esófago).

**2. Procura acostarte sobre el lado izquierdo.** En esta posición el estómago es más bajo que el esófago.

**3. Mantén tu postura.** Siempre siéntate derecho, y elije una silla cómoda en lugar de encorvarte y presionar tu estómago.

**4. Dobla las rodillas al agacharte.** Cuando tengas que agacharte doble las rodillas en lugar de la cintura. Doblar la cintura pone más presión a tu estómago.

## ULTIMOS CONSEJOS

**Logra tu figura e imagen ideal:** Si tienes sobrepeso toma la decisión de lograr el peso y volumen ideal. Tú no naciste así, te mereces ver bien y sentirte saludable.

En cuanto a tu salud, la obesidad pone más presión sobre tu estómago, y forzar los líquidos de tu estómago para regresar a tu esófago.

**Para vencer tu obesidad lee esto:** En especial comer cereales integrales aportan energía saludable y muy buena nutrición. Otorgan saciedad por más tiempo y ayudan a eliminar líquidos y toxinas del organismo de forma natural y saludable. Sin pasar hambre: se puede comer la cantidad que se desee y sobretodo la que el cuerpo necesita.

Come cereales integrales y los alimentos naturales antes mencionados y vas a tener la figura y salud que deseas.

La buena masticación e insalivación son el complemento excelente y milagroso que te harán perder esos kilos que tiene de más, además de curar tu problema de reflujo o acidez.

Si no me cree ahora, comprobaras lo que le digo en unas semanas de haber seguido mis indicaciones. Tome el dato de tu peso y volumen antes de iniciar.

**Evita el exceso o consumo de medicamentos.** Todos los medicamentos de venta libre y no libre son peligrosos para tu salud. No están diseñados para curar el problema, son costosos, adictivos, ineficaces. Tienen efectos secundarios que empeoran el problema de acidez. Intoxican más el organismo dando origen a más enfermedades.

**Controla tus niveles de estrés.** Si controlas tu nivel de estrés va a mejorar tu sistema nervioso que está muy relacionado con tu actividad digestiva. Para esto puedes hacer uso de las actividades recreativas, el yoga, la meditación, la respiración con conciencia o convivir con tu familia y amigos. Se entusiasta, positivo, optimista y busca tu felicidad.

**Hacer ejercicio.** Es vital realizar ejercicio para agilizar y hacer más efectivo el proceso de remoción y eliminación de toxinas, y curar los tejidos dañados. Caminar, correr, hacer bicicleta, yoga, gimnasia, etc. te ayudaran.

**Duerme bien.** El que duernas entre 10 de la noche y 6 de la mañana te ayudara a restaurar y reparar los tejidos dañados de tu cuerpo. Las células se regeneran por la noche.

## PALABRAS FINALES

Mi gran deseo es poder ayudarte. Que puedas comer, dormir y vivir tranquilo. Sin las molestias del reflujo.

Para lograrlo quiero y necesito que entienda mis palabras, que las crea, que tomes conciencia (conocimiento, comprensión y solución) de tu problema y lleves a la práctica lo necesario para tu curación total y definitiva del reflujo ácido.

Te invito a poner en acción siguiendo las instrucciones de este reporte.

### **Los beneficios de los que puedes gozar en unas semanas son:**

1. Evitar los alimentos tóxicos, y consumir los alimentos adecuados que te fortalezcan tus órganos y que te nutran para recuperar el equilibrio de tu salud.
2. Eliminar los tóxicos de tus intestinos, de tu sangre, y de tu cuerpo en general. Vas a tener una desintoxicación integral.
3. Recuperar las bacterias benignas.
4. Eliminar el exceso de acidez en el sistema digestivo.
5. Recuperar el tono muscular del tu Esfínter Esofágico Inferior (EEI) para evitar el reflujo.
6. Fortalecer tu sistema inmunológico que está débil y que te estaba permitiendo la proliferación excesiva de bacterias dañinas.
7. Dejaras de sentir dolor, ardor y heridas en tu esófago y garganta. Podrás respirar, trabajar, dormir, y disfrutar de tu vida tranquilamente como hoy lo estás deseando. Tienes un gran futuro por delante.

Independientemente de tu edad, género o estado actual de salud, Tu puedes lograr sentir una gran mejoría inmediatamente después de tu primera comida ¡No es exageración! Y dentro de unas semanas, se aliviara el dolor de reflujo ácido y tu bienestar será de forma permanente, si así lo deseas.

¡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](mailto:info@BastaDeGastritis.com)