GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo curar la gastritis de forma natural?

Noticias 24hs | 16/11/2018 | 19:35

Sentir retortijones en el estómago no es una sensación agradable, el dolor es una señal de que algo anda mal en nuestro organismo, un síntoma de que algo no está funcionando bien y el cuerpo nos avisa

¿Te has preguntado alguna vez cuáles son las causas de que algo no funcione bien en tu organismo? ¿Has sentido algún dolor estomacal últimamente que te haya hecho acudir al médico?

La gastritis crónica y los alimentos

Si respondiste que sí a alguna de estas dos interrogantes, debes saber que la gastritis es una de las enfermedades que más ataca a la población hoy en día. Las condiciones de vida acelerada, la falta de descanso y los malos hábitos alimenticios han llevado a los jóvenes y adultos por un camino donde la salud se ve deteriorada.

Además de esto hay que tomar en cuenta que el estrés es uno de los principales causantes de enfermedades, ya que la conexión que existe entre cuerpo y mente hace que tanto los alimentos que ingerimos, como el ritmo de vida que llevamos sea importante.

En la antigua Grecia existía una conciencia del cuidado del cuerpo a través de lo que se consumía, la celebración de encuentros alrededor de la mesa como durante el banquete hacían del momento de la comida la celebración de un ritual. Actualmente esto ha quedado en el olvido, ya que una comida se realiza en cualquier momento y a cualquier hora.

Seguramente al preguntarte cuál fue tu última comida podrás responder si reunió las condiciones necesarias para una buena alimentación. Es así que la gastritis se abre paso ante nuestra falta de hábitos y falta de conocimiento acerca de las propiedades de los alimentos.

Alimentos aconsejados para tratar la gastritis crónica

Debes tomar en cuenta los alimentos ricos en fibras solubles, en Omega 3, en antioxidantes y en

vitamina A. Estos alimentos han demostrado científicamente su eficacia para luchar contra los dolores gástricos.

Fibras alimentarias solubles

Un estudio completo realizado por la Universidad de Harvard demostró que una dieta rica en fibras había estado asociada con una disminución del riesgo de desarrollar úlceras en caso de gastritis.

Sobre un período de seis años el riesgo de úlceras era un 45 % más débil para las personas que habían seguido un régimen rico en fibras.

Antioxidantes

Ciertos estudios demostraron que los alimentos ricos en antioxidantes, y más particularmente de flavonoides, se hallarían en situación de disminuir el crecimiento de H. Pylori, bacteria responsable de la mayoría de las gastritis y las úlceras gástricas. Los alimentos ricos en flavonoides que hay que integrar en el régimen en caso de gastritis crónica son:

Frutas

Manzana, plátano, melocotón, pera, fresa, naranja, uva, limón, arándano, melón .

Verduras

Tomate, pimiento morrón, apio, lechuga, cebolla, espárrago, ajo, col rizada, espinacas, brócoli y alcachofa.

Hierbas aromáticas

Perejil, tomillo, eneldo.

Leguminosas

Judías.

Oleaginosas rojas y negras

Nuez de Brasil, pistachos, nueces de caoba.

Otros

Chocolate, café, vino según tolerancia.

Omega 3 esencial para el tratamiento de la gastritis crónica

Las propiedades del Omega 3 han sido demostradas en el tratamiento de varias enfermedades, pero también en la prevención de las mismas y en el caso de la gastritis crónica tiene un poder antiinflamatorio al nivel de las células del estómago.

Si deseas consumir Omega 3 de manera natural, las mejores fuentes de este ácido graso son las siguientes:

Salmón

Trucha

Sardinas

Atún

Nuez

Semillas de lino y de cáñamo

Semillas de calabaza

¿Creerías que existen alimentos que son curativos?

A veces por desconocimiento podemos creer que solo es posible curar una enfermedad con altas dosis de medicina, y olvidamos que la fuente de energía principal de nuestro organismo son los alimentos.

Puedes informarte a través de distintos sitios web, blog y revistas científicas, como por ejemplo comocurarlagastritis.cloud, sobre los diferentes alimentos naturales que se denominan curativos.

Aunque es cierto que el ritmo de curación será distinto, la importancia de los alimentos radica en sus propiedades paliativas, ya que un organismo saludable podrá hacer frente a cualquier virus o cualquier deficiencia.

Hacerle frente a la gastritis dependerá de si deseas prevenirla o ya padeces la enfermedad. Pero en ambos casos el consumo de alimentos dependerá del equilibrio y de la diversidad de lo que se consuma.

Es recomendado comer de todo en cantidad razonable. Es decir, proteínas (carne, huevos, pescado), verduras, frutas, productos lácteos, etc., siendo conveniente elaborar un menú que incluya una entrada, un plato principal y un postre, ya que de esta manera se pueden variar los placeres y repartir los valores alimenticios de cada plato.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/80782-como-curar-la-gastritis-de-forma-natural.htm