



Solución Rápida para Sanar Tu Estómago

REHABILITAR LAS FUNCIONES DE TU ESTÓMAGO

Para comenzar a rehabilitar tus funciones estomacales debes reemplazar los malos hábitos que le hicieron daño a tu estómago por acciones que ayudarán a su sanación.

La clave de la rehabilitación de las funciones estomacales consiste en equilibrar su pH.

Según investigaciones científicas, el pH óptimo del estómago está entre 1 y 2.

Para medir el pH exacto de tu estómago puedes realizar una prueba de pH Heidelberg.



Un estómago sano tiene un pH entre 1 y 2. Cuando se eleva empiezan a aparecer una serie de situaciones que afectan de forma negativa toda la salud.

Intentar manejar un problema escondiendo los síntomas solo empeora el problema.

¿Qué resultados puedes esperar al aplicar de manera minuciosa este programa?

Una aplicación correcta y completa de este programa suele **optimizar las funciones estomacales**. El bienestar digestivo, la aceleración del metabolismo, el incremento de la energía vital, una mejor condición articular, una mejor defensa, un mejor descanso, un mejor estado emocional, una normalización de los niveles de colesterol, el manejo del sobrepeso, el manejo de la caída del pelo, el manejo de alergias, el manejo del asma, el manejo de condiciones dermatológicas y el manejo del anemia, son algunos de los cambios positivos que pueden requerir de la optimización de las funciones estomacales.

EL CLORHIDRATO DE BETAÍNA Y LA SALUD DE TU ESTÓMAGO

El consumo de un producto con clorhidrato de Betaína (HCL de Betaína) para ayudar al estómago en la rehabilitación de su pH óptimo facilita y acelera mucho el proceso de mejoría. Las dosis utilizadas de clorhidrato de Betaína pueden variar entre 300 mg y 1000 mg (o de acuerdo a las recomendaciones de su médico), tomadas tres veces al día con las comidas. El consumo a largo plazo de un producto con HCL de Betaína es seguro.

Es preferible utilizar cápsulas pequeñas de aproximadamente 300 mg de clorhidrato de Betaína para poder dosificar con más exactitud, pero existen cápsulas que pueden tener mayor gramaje. Si entiendes el concepto, no tendrás problemas.

Por lo general, un buen producto de HCL de Betaína viene con pequeñas dosis de **zinc y pepsina**, lo que apoya el estómago en su producción propia de ácido clorhídrico y ayuda a la digestión de proteínas, mientras se rehabilitan todas las funciones estomacales.



EL HCL DE BETAÍNA NO SE DEBE MASTICAR O SACAR DE LAS CÁPSULAS PORQUE PUEDE DAÑAR LOS DIENTES.

La dosificación descrita en este folleto es sencilla y segura, pero si quieres descubrir tu dosis personal óptima para maximizar tus resultados, consulta un médico experto en el uso de HCL de betaína.

POSOLOGÍA: CÓMO TOMAR LA DOSIS

SEMANA 1

Toma una (1) cápsula con cada comida, tres (3) comidas al día.

SEMANA 2

Toma dos (2) cápsulas con cada comida, tres (3) comidas al día.

SEMANA 3

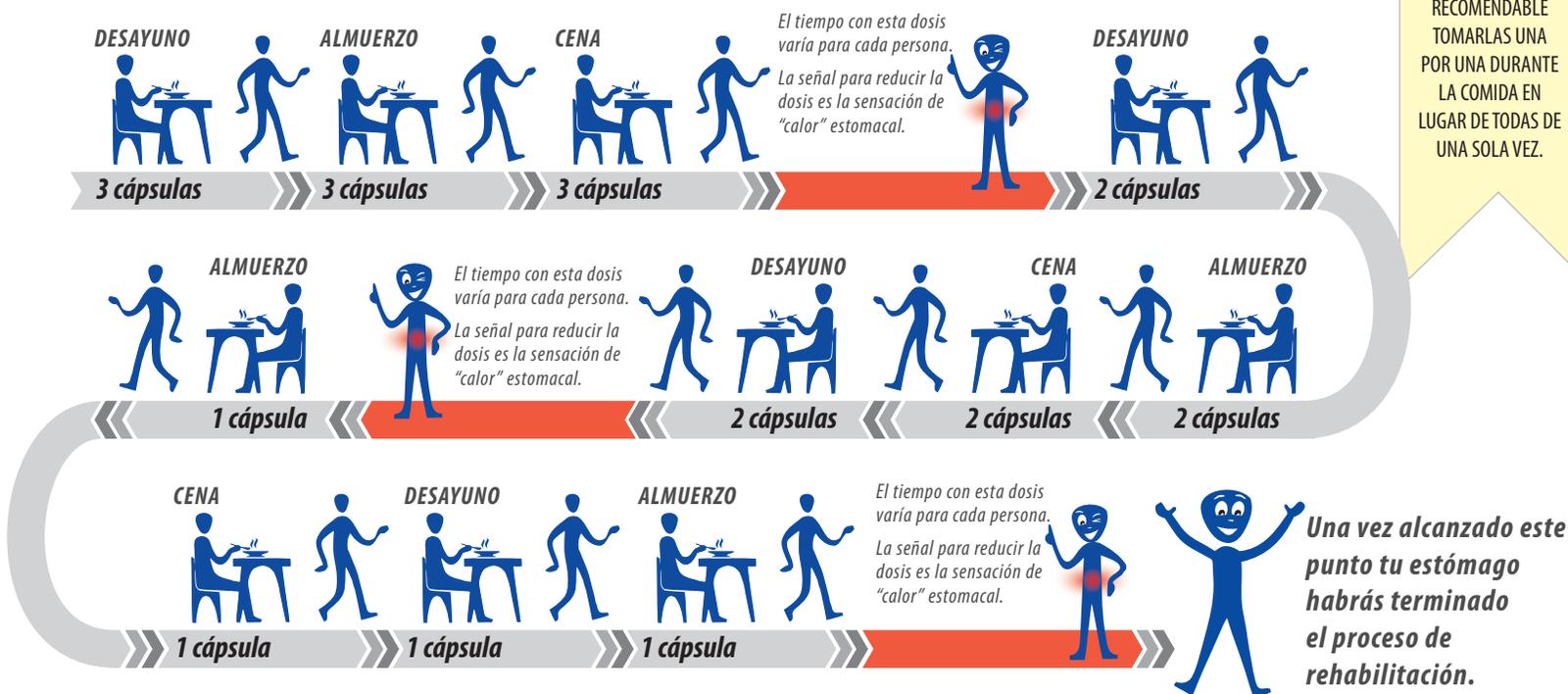
Toma tres (3) cápsulas con cada comida, tres (3) comidas al día.

SEMANA 4 EN ADELANTE

Sigue tomando tres (3) cápsulas con cada comida. Si con la aplicación de nuestras recomendaciones logras hacer que tu estómago recupere la habilidad para producir por sí mismo la cantidad adecuada de ácido clorhídrico (HCL), llegarás a sentir un calor en el estómago después de tomar las tres (3) cápsulas, esto será tu indicación de que debes quitarle una cápsula a la dosis que estás tomando.

Cuando otra vez vuelvas a sentir lo mismo podrás nuevamente quitarle una cápsula a la dosis que estás tomando y así sucesivamente. Usa la ilustración sobre **Cómo Reducir Gradualmente la Dosis** para visualizarlo.

CÓMO REDUCIR GRADUALMENTE LA DOSIS



CUANDO TOMAS VARIAS CÁPSULAS POR COMIDA, ES RECOMENDABLE TOMARLAS UNA POR UNA DURANTE LA COMIDA EN LUGAR DE TODAS DE UNA SOLA VEZ.

Si sientes mucho ardor al subir la dosis, puedes consumir jugo de Sábila (en su forma natural o liofilizada) en ayunas para bajar la inflamación mientras sigues nuestro protocolo con Clorhidrato de Betaína.

Si después de haber completado este programa vuelven los síntomas de reflujo, hinchazón intestinal, gases, etc., puedes volver a hacerlo, aplicando con más cuidado nuestras recomendaciones respecto a tu alimentación, tu actividad física y manejo del aspecto emocional.



COSTUMBRES ALIMENTICIAS PARA SANAR TU ESTÓMAGO

1 **Toma 2 litros de agua al día**

Es importante tomar agua natural o hacer uso de un buen filtro mecánico (no eléctrico) que elimine los metales pesados, el cloro, el fluoruro y otros compuestos tóxicos que están en todas las aguas potables tratadas.



2 **Evita tomar líquidos con las comidas**

Es preferible dejar de tomar líquidos 30 minutos antes de comer y esperar hasta 1 hora después de haber comido para tomarlos de nuevo, así no diluyes tus jugos gástricos. Esto facilita mucho la digestión.

3 **Disminuye el consumo de azúcar y otros carbohidratos**

El consumo de muchos carbohidratos eleva demasiado el pH estomacal.



4 **Suspende el consumo de leche y de yogurt líquido**

Es muy probable que no tengas ningún problema en cuanto al consumo de ciertos quesos, yogurt natural firme y mantequilla.

5 **Acompaña siempre el consumo de proteínas con hortalizas**

Estos son fuentes de las vitaminas y los minerales que el organismo necesita para activar todas sus funciones.



6 **Evita mezclar proteínas con carbohidratos fuertes en la misma comidas**

Limitar el consumo de carbohidratos a comidas vegetarianas acelerará bastante la recuperación del estómago.

7 **Consume alimentos que estimulan la producción de jugos gástricos**

Los principales son:

- El zumo de limón.
- El apio.
- Las hojas verdes en general.
- El jengibre.
- La infusión de boldo.

8 **Evita consumir alimentos que no toleras o que te causen alergias**

Las intolerancias y las alergias alimentarias son muy comunes, especialmente en presencia de desórdenes estomacales. Las más comunes son: avena, azúcares (esto incluye la panela), banano, berenjena, fresa, granos, huevo, leche de vaca, lulo, naranja, papa, pitaya, plátano, soya, tomate y trigo, y además, colorantes artificiales, edulcorantes y conservantes.

Incluir en tu horario del día una sesión de ejercicio tiene innumerables efectos beneficiosos sobre la salud. El equilibrio endocrino, neurológico y vascular que promueve el ejercicio ayuda a regular los patrones que facilitan las buenas funciones estomacales y digestivas. Una sesión de ejercicio puede ser corta, de 15 a 30 minutos, no se requiere de mucho tiempo si se escoge un ejercicio con un buen nivel de intensidad; puedes hacer sesiones de ejercicio cardiovascular, como por ejemplo de bicicleta estática, elíptica, trote o natación; o puedes hacer sesiones de ejercicios como rutinas con uso de pesas, yoga, Pilates o escalada en muro, por ejemplo.



Tal vez consideras que requiere demasiado esfuerzo aplicar estas recomendaciones; esto es porque tus metas de salud van mucho más allá de un alivio momentáneo.

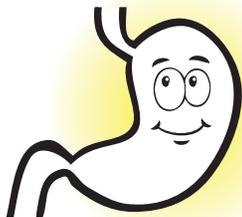
Deseas mucho más que un alivio, ¿cierto? Lo que deseas es optimizar tu salud y ahora lo lograrás.

En este libro cubrimos la base de cualquier rehabilitación funcional del estómago: el equilibrio del pH estomacal.

MUY IMPORTANTE

Para lograr rehabilitar el estómago es importante suspender el consumo de medicamentos antiácidos como los inhibidores de bomba de protón, los antagonistas de receptores H2 y las sales alcalinas. En casos de úlceras estomacales y duodenales, el uso de HCL de Betaína está indicado, a menos que la úlcera sea sangrante; en dado caso, se requiere normalmente de un par de semanas de uso de medicamentos antiácidos para que la pared estomacal pueda repararse antes de re-acidificar su contenido con HCL de Betaína.

Si al tomar pequeñas dosis de HCL de Betaína sientes un dolor muy fuerte en el estómago, es posible que tengas una úlcera sangrante, en este caso es preferible recibir atención de un médico experto en rehabilitación estomacal y en el uso de HCL de Betaína.



Estado ácido

HCL de Betaína

Anti-ácidos

Estado Neutro

El Clorhidrato de Betaína hace que el pH del estómago sea óptimo, o sea, MÁS ÁCIDO

Los anti-ácidos hacen que el pH del estómago sea MENOS ÁCIDO y disfuncional

SOLUCIÓN RÁPIDA PARA SANAR TU ESTÓMAGO

GLOSARIO

ácido clorhídrico: el tipo de ácido que produce y que contiene el estómago. Símbolo químico: HCl.

carbohidratos: es el grupo de compuestos que incluye todos los tipos de azúcares. Ejemplos de fuentes importantes de carbohidratos son: el pan, el arroz, la papa y otros tubérculos, las frutas, la pasta, la panela y los dulces.

clorhidrato de betaína: suplemento dietario que ayuda al estómago a optimizar sus funciones. También se escribe HCl de betaina.

dosis: cantidad que se ingiere en cada toma.

emoción: manifestaciones químicas y eléctricas del cuerpo que permiten generar el tipo y la cantidad de esfuerzo requerido en una situación dada. Nota que si la emoción producida es equivocada, el tipo y la cantidad de esfuerzo generado también lo es.

endocrino: es un sistema de señales que funciona exclusivamente por medio de sustancias (señales químicas) liberadas en el torrente sanguíneo.

función: actividad propia de un órgano, parte de un órgano o grupo de órganos.

fluoruro: sustancia tóxica encontrada comúnmente en aguas "potables", pasta dental y sal de mesa. El consumo de fluoruro es una causa importante del hipotiroidismo y de varios otros problemas de salud.

hábito: acciones que son difíciles de cambiar. Los hábitos son un ejemplo de una ausencia de control.

hipoclorhidria/aclorhidria: déficit de ácido clorhídrico en el jugo gástrico. Es la disfunción estomacal más común y generalmente olvidada. La hipoclorhidria es la causa principal de los síntomas comúnmente llamados "acidez" y "reflujo". Es por la naturaleza de estos síntomas que el diagnóstico equivocado de hiperclorhidria es tan frecuente.

inhibidores de bomba de proton, antagonistas de receptores H2, y sales alcalinizantes: drogas que disminuyen la producción de ácidos gástricos. Estas drogas ayudan en el manejo de síntomas estomacales, pero suelen causar hipoclorhidria o aclorhidria (ver estos términos en el glosario).

metales pesados: metales tóxicos como el mercurio y el plomo encontrados comúnmente en aguas "potables", amalgamas dentales, jarabe de maíz y vacunas. El consumo de metales pesados es una causa importante de varios problemas de salud.

pepsina: es una enzima digestiva producida por el estómago que y que corta las proteínas en el estómago. Para que la pepsina sea activada, el pH del estómago debe estar entre 1 y 2, ósea muy ácido.

pH: es la unidad de medida del grado de acidez o de alcalinidad de una sustancia. La escala va de 0 a 14, 0 siendo el máximo grado de acidez, 7 siendo neutro y 14 siendo el máximo grado de alcalinidad.

proteínas: moléculas a partir de las cuales se

desarrolla todas las funciones del cuerpo. Las fuentes más importantes de proteínas en la alimentación son: las carnes rojas y blancas, el pescado, la clara de huevo y otros productos animales.

prueba de pH Heidelberg: prueba diagnóstica que mide el pH del contenido estomacal por medio de una cápsula ingerida.

reflujo: el pasaje del contenido estomacal por el esófago, desde el estómago hacia la boca. Este movimiento causa una sensación de quemadura en el esófago porque la mucosa de esta no está protegida como la mucosa estomacal. Contrario a lo generalmente considerado, el reflujo gastroesofágico suele ocurrir por falta de acidez estomacal.

zinc: mineral que participa en muchas reacciones químicas del cuerpo. Se puede consumir hasta 50mg diarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Saltzman JR, Kemp JA, Golner BB, et al. Effect of hypochlorhydria due to omeprazole treatment or atrophic gastritis on protein bound vitamin B12 absorption. *J Amer Coll Nutr* 1994;13:584-591.
2. Capper WM, Butler TJ, Kilby JO, et al. Gallstones, gastric secretion, and flatulent dyspepsia. *Lancet* 1967;1:413-415.
3. Jacobs A, Bothwell TH, Charleton RW. Role of hydrochloric acid in iron absorption. *J Appl Physiol* 1964;19:187-188.
4. Sandstrom B, Abrahamsson H. Zinc absorption and achlorhydria. *Eur J Clin Nutr* 1989; 43:877-879.
5. Recker RR. Calcium absorption and achlorhydria. *N Engl J Med* 1985;313:70-73.
6. Allison JR. The relation of hydrochloric acid and vitamin B complex deficiency in certain skin diseases. *South Med J* 1945;38:235-241.
7. Rabinowitch IM. Achlorhydria and its clinical significance in diabetes mellitus. *Am J Dig Dis* 1949;16:322-332.
8. Sharp GS, Fister HW. The diagnosis and treatment of achlorhydria: ten-year study. *J Amer Ger Soc* 1967;15:786-791.