

Algunas Causas de las Gastritis:

Hoy en día millones de personas sufren de gastritis y úlceras. Estos problemas tienen causas muy variadas, pero las más importantes son pocas. Podemos resumir las principales en el siguiente esquema:

1. **Mala masticación, por comer apurado o tener mala dentadura.**
2. **Aceites refinados y frituras.** *Todos los aceites refinados contienen una serie de sustancias perjudiciales para la salud. Algunas son cancerígenas o generadoras de otras enfermedades graves: peróxidos, α -benzopireno, epóxidos y numerosos radicales libres. Entre los peores aceites están: el de maíz: y el de oliva (refinado. Mientras unas semillas oleaginosas se digieren en tres horas, los aceites refinados pueden pasar 9 a 10 horas en el estómago.*
3. **Azúcar refinada y dulces de pastelería.** *¡Son una bomba para el estómago!*
4. **Café.**
5. **Aspirina.** *¡Primer productor de úlceras!*

No hemos mencionado la bacteria *Helicobacter pylori*, porque consideramos que se ha abusado de la gente con ella. Esta bacteria aparece en el estómago cuando, por las causas anteriores, se han creado las condiciones para su permanencia. La refinación de los aceites, por ejemplo elimina la LECITINA, una sustancia muy importante para la formación del moco protector alcalino del estómago. Igualmente, los ácidos grasos esenciales omega seis ($\omega 6$) y omega tres ($\omega 3$) también son imprescindibles para la síntesis de las prostaglandinas que participan en la formación del moco protector. Por otra parte, la vitamina B1 o tiamina ayuda en la regularización del nivel de acidez. Cuando se ingieren frutas cítricas no se debería generar más acidez, porque por mecanismos de información de retorno (biofeedback), los ácidos de dichas frutas hacen que se frene la secreción de más ácido clorhídrico. Por lo tanto el limón con agua y sin azúcar, puede contribuir a frenar la hipersecreción de ácidos en el estómago, hasta que se produzca el pH normal.

Si la vitamina B1, contenida en el zumo y cáscaras de casi todas las frutas, no está presente, no puede ejecutarse bien esta regulación. Cualquier bloqueo de las prostaglandinas, la B1 o la lecitina, le abre las puertas a la gastritis y posteriormente a las úlceras.

La aspirina, por ejemplo, bloquea las prostaglandinas y es el causante de las enfermedades gastrointestinales que padecen quienes usan este producto.

Nutrientes que se necesitan para la REGENERACIÓN DEL ESTÓMAGO: Además de corregir los errores que puedan estimular las gastritis, hernias, reflujo gastroesofágico y úlceras, es necesario consumir por una temporada (15 días de prueba):

Lecitina	en cada comida
Vitamina B1	en cada comida
zumو crudo de LLANTÉN	en ayunas
Alfalfa y/o pasto de trigo.	Pueden acompañar al llantén
betacaroteno,	presente en frutas amarillas, semillas oleaginosas y algunos productos o complementos nutricionales
sábila	el cristal o complementos ya preparados
Jengibre	mejor el de complementos nutricionales específicos. No todas las variedades de jengibre sirven para este propósito.
Limón	Tomarlo sin azúcar, disuelto en agua, o ponerlo en las ensaladas

Algunos pacientes me preguntan por el ajo y el limón. Aclaremos: El ajo no produce gastritis. El ajo tiene virtudes anticáncer y es recomendadísimo para controlar la hipertensión arterial. Tampoco el limón. Este último, por el contrario, puede ayudar a curarla, siempre y cuando se eviten las causas arriba mencionadas. Después te informaré más sobre las maravillosas propiedades del limón y sus ventajas. Si tiene alguna pregunta o duda puedes escribirme a:

Dr. Germán Alberti vivinat2001@hotmail.com

¿Ya leíste **La Revolución Naturista...** y **La Verdad sobre la Osteoporosis?**

Pronto podrás adquirirlos por capítulos virtuales, si no está disponible en tu librería...

Ya te informaremos sobre la página WEB del Dr. Alberti. Por ahora recibe un fraternal saludo de éste tu servidor y de todo el personal de



Villa de Vida Natural

"Dr. Carlos Brandt"

Agua Viva, Cabudare, Estado Lara, VENEZUELA.

Teléfono: (58251) 2628697

Hasta pronto. Recibe mis mejores deseos de:

SALUD Y FELICIDAD POR LA NATURALEZA

Atenta y Fraternalmente:

GERMÁN ALBERTI