

# PROTOCOLO DE MEDICINA HOLÍSTICA

## Para el REFLUJO ÁCIDO

### Alimentos que te harán sentir mejor

#### Vegetales

- Vainita
- Brócoli
- Espárragos
- Coliflor
- Papas
- Pepinos
- Verduras de hoja verde



#### Frutas no cítricas

- melones
- plátanos
- manzanas
- peras



#### Carnes magras y mariscos

- el pollo
  - el pavo
  - el pescado
  - los mariscos
- (Pruébalos a la parrilla, a la parrilla, al horno o escalfados.)



#### Grasas saludables no saturadas

- Aguacates
- Nueces
- Semilla de lino
- Aceite de oliva
- Aceite de sésamo
- Aceite de girasol



### Alimentos que debes evitar

#### Comidas ricas en grasa:

- Papas fritas y aros de cebolla
- Lácteos enteros, como mantequilla, leche entera, queso normal y crema agria
- Cortes grasos o fritos de carne de res, cerdo o cordero
- Grasa de tocino, grasa de jamón y manteca de cerdo
- Postres o refrigerios, como helado.
- Salsas cremosas y aderezos cremosos para ensaladas
- Alimentos aceitosos y grasosos



#### Alimentos ácidos:

- Naranjas
- Pomelo
- Limones
- Limas
- Piña
- Tomates
- Salsa de tomate o alimentos que la usan, como pizza y chile



#### Otros a evitar:

- Chocolate
- Cafeína
- Ajo, cebolla y comidas picantes.
- Menta
- Alcohol
- Refrescos y bebidas gaseosas
- Pan, galletas saladas, proteínas de suero



## Ejercicios leves son perfectos para ti

### Alimentos ácidos:

- Caminar
- Trotar ligero
- Yoga
- Bicicleta estacionaria
- Nadar



## Evita los ejercicios fuertes

### Otros a evitar:

- Correr
- Carreras de velocidad
- Levantamiento de pesas
- Gimnasia
- Ciclismo
- Saltar la cuerda



## Tu nuevo y mejor estilo de vida

- Dale un respiro a tu estómago con antiácidos natural. En el último paso del protocolo te enseñamos cómo.
- Mantente en tu mejor forma, sin presiones. Un peso moderado es como el punto dulce para tu cuerpo.
- Mejor evita el alcohol para no irritar tu estómago. Tu cuerpo te lo agradecerá.
- Fumar no es el mejor amigo de tu sistema digestivo. Si puedes dejarlo, sería genial. Tu salud gana puntos.
- Disfruta de tus comidas, pero sin pasarte de la raya. Un festín moderado es la clave.
- Come despacito, como si estuvieras saboreando cada bocado. Tu estómago te lo agradecerá.
- Opta por ropa holgada, dale espacio a tu barriga para respirar tranquila.
- Antes de irte a la cama, deja pasar al menos 3 horas desde la última comida. Tu estómago merece un descanso nocturno.
- Eleva la cabecera de tu cama unas 8 pulgadas. Menos reflujo, más dulces sueños. ¡Listo para una noche tranquila!

## Tu nuevo y mejor estilo de vida

- Añade un toque natural con gotas gastritis, un antiácido natural. Están cargadas con hierbas amigas como el cuachalalate, arnica y tepezcohuite. ¡Tómalas tres veces al día, en una taza de té o un vaso de agua! Tu estómago te lo agradecerá con un suspiro de alivio. ¡Salud digestiva en modo natural!

