



Adiós Reflujo Ácido™

El Único Sistema Natural
Para Eliminar el Síndrome De Reflujo Ácido



LA ACIDEZ / REFLUJO GASTROESOFÁGICO



El sistema digestivo es un sistema complejo que puede ser interrumpido por la enfermedad, la dieta y el estrés emocional.

Los problemas más comunes pueden ser digestivos, como la acidez / reflujo gastroesofágico, enfermedad inflamatoria intestinal, y muchos otros.

Los problemas digestivos suelen dar lugar a síntomas tales como hinchazón, calambres, diarrea, gases, dolor de estómago etc.

En este pequeño reporte nos enfocaremos en la acidez o reflujo gástrico.

No Más Acidez™

Un Probado Sistema Holístico de 5 Pasos para Curar el Reflujo Ácido y la Acidez Y Librarse para Siempre de la Mayoría de Trastornos Digestivos



TABLA DE CONTENIDO

Conceptos básicos y causas	3
El reflujo ácido, acidez estomacal	3
Reflujo gastroesofágico también llamado (ERGE)	4
Cuando debo visitar a mi médico	4
Causas	5
Los síntomas del reflujo ácido	7
Síntomas comunes del reflujo ácido	8
En qué momento se producen esos síntomas	9
Prevención	10

LA ACIDEZ / REFLUJO GASTROESOFÁGICO

CONCEPTOS BÁSICOS Y CAUSAS

Uno de cada 10 estadounidenses sufre síntomas de acidez estomacal al menos una vez a la semana.

La acidez tiene diversos desencadenantes, como ciertos alimentos, medicamentos, obesidad, o incluso el estrés, conocer los factores desencadenantes le ayudará a diseñar una estrategia de prevención.

Si usted sufre de acidez estomacal es muy importante intentar encontrar soluciones eficaces para prevenir la acidez del reflujo ácido antes que empeoren.

El tratamiento de la acidez estomacal puede incluir medicamentos, remedios caseros, o cambios en la dieta.

EL REFLUJO ÁCIDO, ACIDEZ ESTOMACAL

El reflujo ácido ocurre cuando el ácido del estómago retorna desde el estómago hacia el esófago, Técnicamente, la acidez es el síntoma que se siente cuando el ácido le salpica hacia arriba y fuera del estómago

REFLUJO GASTROESOFÁGICO TAMBIÉN LLAMADO (ERGE)

ERGE (enfermedad por reflujo gastroesofágico) es el reflujo ácido crónico o grave que puede llevar a complicaciones, como el cáncer, Cuando la acidez constante se convierte en la ERGE, ¿sabe usted cómo detectar la diferencia? El mejor consejo cuando esa acidez es cada vez más constante es el de visitar a su médico, una consulta a tiempo puede prevenir y evitar mayores complicaciones.

NOTA APROVECHAMOS EL CONSEJO ANTERIOR PARA INDICAR QUE LA INFORMACIÓN QUE ENCUENTRAS EN ESTE REPORTE NO PRETENDE BAJO NINGÚN MOTIVO SUSTITUIR NI INTERFERIR EN LAS RECOMENDACIONES MÉDICAS, TODO LO CONTRARIO, CREEMOS QUE EN TEMAS DE SALUD SU MÉDICO ES LA PRINCIPAL AUTORIDAD Y QUE SE DEBE SEGUIR SUS RECOMENDACIONES. ESTE REPORTE SOLO ES CON FINALIDAD INFORMATIVA.

CUANDO DEBO VISITAR A MI MÉDICO

Asegúrese de visitar a su médico si usted no consigue un alivio duradero con los medicamentos o si tiene acidez estomacal varias veces por semana durante más de dos semanas seguidas. También se debe consultar al médico si usted tiene alguna "alarma" como las siguientes:

Inesperado pérdida de peso

Sangre en el vómito

Heces de color marrón o negro

Dificultad o dolor al tragar

Otros síntomas de reflujo ácido que lo motiven una visita urgente a su médico incluyen:

Tos seca

Ronquera, especialmente en la mañana

Dolor de garganta crónico

El hipo que no dan tregua

Náuseas que duran semanas o meses

A veces, la gente confunde los síntomas de ataque al corazón, con los síntomas de la enfermedad de reflujo ácido, eso es porque el dolor en el pecho puede sentirse como acidez estomacal, en caso de duda visite a su médico.

Dolor en el pecho, presión o sensación de llenura que dura más de unos minutos o que desaparece y vuelve a aparecer

Dolor o molestia en el cuello el hombro o la mandíbula

Dificultad para respirar con o sin dolor en el pecho

Mareos, sensación de mareo o náuseas

Sudoración, junto con dolor en el pecho

CAUSAS

Varios factores pueden aumentar el riesgo de enfermedad de reflujo ácido.

Alteraciones estomacales: Una causa común de enfermedad de reflujo ácido es una anomalía del estómago llamada hernia de hiato, que puede ocurrir en personas de cualquier edad. Una hernia de hiato ocurre cuando la parte superior del estómago comienza a moverse por encima del diafragma, esta es la pared muscular que separa el estómago del pecho. Cuando funciona correctamente, el diafragma normalmente ayuda a mantener el ácido para que suba hacia el esófago, pero si usted tiene una hernia hiatal, es más probable que el ácido suba hacia el esófago.

Embarazo: Muchas mujeres experimentan el reflujo ácido, por primera vez durante el embarazo. Esto es causado por aumento de los niveles de hormonas combinadas con la presión del feto en crecimiento. Lo peor

ocurre durante el tercer trimestre, los síntomas casi siempre desaparecen después del parto.

Fumar tabaco: Puede contribuir a la enfermedad de reflujo ácido mediante cualquiera de las siguientes maneras:

Membranas mucosas perjudiciales

Menoscaban reflejos musculares en la garganta

Aumento de la secreción de ácido

La reducción de la función del músculo LES

La reducción de la salivación, que neutraliza el efecto del ácido

Cuando se combina con consumo excesivo de alcohol, el tabaco también aumenta el riesgo de cáncer del esófago.

Algunos alimentos: Ingerir grandes cantidades de comida o acostarse inmediatamente después de una comida puede provocar ardor de estómago u otros síntomas de enfermedad de reflujo ácido, tales como una tos seca o dificultad para tragar. Estos son algunos de los alimentos comunes del reflujo ácido que desencadenan los síntomas:

Alcohol

Las bebidas carbonatadas

Chocolate

Las frutas cítricas, como naranjas o limones

Café o té (regular o descafeinado)

Los alimentos grasos o fritos

Los alimentos que contienen tomate, como la salsa de espaguetis, salsa, o una pizza

El ajo y la cebolla

Menta

Los alimentos picantes, como los que contienen el chile o curry

Otras causas comunes de la enfermedad de reflujo ácido incluyen:

Estar con sobrepeso u obesidad

El comer una comida pesada, y acostado boca arriba o agacharse

Comer bocadillos antes de acostarse o acostarse inmediatamente después de una comida

Tomar aspirina o el ibuprofeno, algunos relajantes musculares, o ciertos medicamentos para la presión arterial

El ejercicio puede causar reflujo ácido mediante el aumento de la presión en la cavidad abdominal

LOS SÍNTOMAS DEL REFLUJO ÁCIDO

Muchas personas no están muy familiarizadas con los síntomas del reflujo ácido, más de 60 millones de estadounidenses experimentan reflujo ácido al menos una vez al mes, la enfermedad de reflujo ácido también conocida como enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE), puede producir una variedad de síntomas.

SÍNTOMAS COMUNES DEL REFLUJO ÁCIDO

Ardor de estómago, regurgitación y la dispepsia son algunos de los síntomas de reflujo ácido más comunes.

Ardor de estómago: También llamada indigestión ácida, la acidez estomacal es una sensación de ardor/dolor o malestar que puede moverse hacia arriba desde el estómago hasta el centro de su abdomen y el pecho, el dolor también se puede mover dentro de su garganta, a pesar de su nombre, la acidez estomacal no afecta a su corazón.

Regurgitación: Otro síntoma común del reflujo ácido es la regurgitación - o la sensación de ácido, la regurgitación puede producir un sabor agrio o amargo, y puede experimentar un "eructo húmedo" o incluso vomitar algunos de los contenidos de su estómago

Dispepsia: Muchas personas con enfermedad de reflujo ácido también tienen un síndrome llamado dispepsia. La dispepsia es un término general para el malestar estomacal. Los síntomas de la dispepsia incluyen:

Eructos

Náuseas después de comer

Contenido estomacal o hinchazón

Dolor abdominal y malestar

Los síntomas del reflujo ácido puede ser una señal de que el ácido del estómago tiene inflamado el esófago. Cuando eso sucede, el ácido del estómago puede dañar el revestimiento de su esófago y causar sangrado.

Aunque el reflujo ácido es muy común y rara vez es grave, no ignore sus síntomas, hacer algunos cambios de estilo de vida y el uso de pocos antiácidos de venta libre por lo general son todo lo que necesita para controlar los síntomas.

EN QUÉ MOMENTO SE PRODUCEN ESOS SÍNTOMAS

Estos síntomas ocurren con mayor frecuencia:

Después de comer una comida pesada

Al agacharse o levantar un objeto

Cuando está acostado, especialmente sobre su espalda

Las personas que tienen síntomas frecuentes de reflujo ácido más a menudo lo experimentan en la noche y también es cuando se produce más dolor, sin embargo, el nivel de dolor no siempre indica el grado de daño en el esófago.

Más de la mitad de todas las embarazadas de las mujeres experimentan acidez estomacal durante el embarazo. El aumento de las hormonas y la presión de un creciente feto pueden combinar para producir este síntoma de reflujo ácido, en la mayoría de los casos, el ardor de estómago desaparece después del parto

Por lo general, los síntomas de reflujo ácido no causan complicaciones. En algunos casos, el daño esofágico continuo puede conducir a la cicatrización, lo que puede hacer que el esófago se estreche. El estrechamiento crea restricciones y hace que sea difícil de tragar.

Es posible que tenga disfagia, sensación de alimento atorado en el esófago, en algunos casos las células en el revestimiento del esófago desarrollan una forma anormal igual que un cambio de color en respuesta a la irritación constante del ácido. Este es el esófago de Barrett, que puede convertirse en cáncer

PREVENCIÓN

La prevención del ardor de estómago a menudo es posible, las claves son mantener un peso razonable, evitando los alimentos y las bebidas que empeoran sus síntomas, uso de ropa que están sueltos alrededor de la cintura, comer comidas más pequeñas, no comer en exceso, y no fumar dormir lo suficiente y reducir el estrés también puede ayudar.

Elevación de la cabecera de su cama de seis a ocho pulgadas puede ayudar a reducir el reflujo. Además, lo mejor es esperar tres horas después de comer antes de acostarse.

Estos son solo algunos pequeños consejos que te pueden ayudar a controlar esa acidez que te está molestando.

Para terminar este pequeño reporte deseo recomendarte un libro de un profesional en el tema

Para terminar este pequeño reporte deseo informarle de uno de los libros con más éxito sobre este tema en los Estados Unidos y hace poco traducido al español, el nombre del libro es "[No Más Acidez](#)"

Fue escrito por un hombre llamado Jeff Martin que padeció de este mal por muchos años, además de esto es Investigador Médico, Especialista en Nutrición, y Consultor de Salud.

Le invito a que visite su página y lo compruebe personalmente

[VISITE SU PÁGINA DESDE AQUÍ](#)



No Más Acidez™

**El Único Sistema Clínicamente Probado
de 5 Pasos para Curar la Acidez**



**Un Probado Sistema Holístico de
5 Pasos para Curar el Reflujo Ácido y la
Acidez Y Librarse para Siempre de la
Mayoría de Trastornos Digestivos**



No Más Acidez™

Único Sistema Holístico Paso a Paso para la
Acidez Garantizado para Curar Su Reflujo Ácido
Desde Dentro hacia Afuera, Librándolo Para
Siempre de los Trastornos Gastrointestinales

Por Jeff Martin

Exención de Responsabilidad

Si bien se han hecho todos los intentos posibles para verificar la información que se proporciona en esta publicación, ni el Autor ni el Editor asumen ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema de esta obra. Cualquier desprecio percibido hacia personas específicas, pueblos u organizaciones no es intencional.

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN	9
Bienvenida	10
Diez Hechos Sobre el Sistema No Más Acidez™	12
El Éxito es Suyo	16
Cómo Obtener el Máximo Provecho del Libro	18
Cómo Deshacerse del Reflujo Ácido Holísticamente	23
 CAPÍTULO 2	 25
TODO ACERCA DE LA ACIDEZ Y EL REFLUJO ACIDO	25
 Primera Sección – La Verdad Sobre la Acidez	 26
¿Qué es ERGE (r eflujo ácido)?	26
La Verdadera Causa del Reflujo Ácido	30
 Factores de Riesgo para la Enfermedad del Reflujo	 38
Grupo de Riesgo 1: Edad	38
Grupo de Riesgo 2: Tabaquismo y Alcohol	38
Grupo de Riesgo 3: Personas que Toman Medicamentos	39
Grupo de Riesgo 4: Obesidad	39
Grupo de Riesgo 5: Mujeres Embarazadas	39
 ¿Cómo se Diagnostica la ERGE?	 41
Prueba del Ph	41
Manometría Esofágica	42
Endoscopia Digestiva Alta	42
Examen de la Garganta y de la Laringe	42
Estudios de Evacuación Gástrica	43
Biopsia	43
 Signos y Síntomas de la Enfermedad de Reflujo	 44
 Complicaciones de la Enfermedad de Reflujo.....	 46
 Segunda Sección – Medicina Holística vs. Medicina Convencional en el Tratamiento de la Acidez.....	 49
Medicina Natural vs. Medicina Convencional (Las Diferencias Cruciales)	49
Medicina Convencional	49
La Triste Verdad de los Medicamentos para la Acidez y la Trampa de la Medicación	50
¿Qué Tratamientos para la ERGE Ofrece la Medicina Convencional?	52
Medicamentos Sin Receta, Tratamientos con Receta y Procedimientos Quirúrgicos	53
El Método de la Medicina Holística	58
 CAPÍTULO 3	 60

EL MINI PROGRAMA DE RESULTADOS RÁPIDOS NO MÁS ACIDEZ™	60
Introducción al Mini-Program a de Resultados Rápidos No Más Acidez™	61
El Mini-Programa de Resultados Rápidos No Más Acidez™	63
CAPÍTULO 4	65
EL SISTEMA HOLÍSTICO DE 5 PASOS NO MÁS ACIDEZ™	66
Introducción al Sistema Holístico No Más Acidez™	66
Primera Sección – Los 5 Pasos del Sistema No Más Acidez™	69
Paso 1: El Tratamiento de Alivio del Reflujo de 2 Días	69
Secretos Elementos Naturales para Eliminar los Síntomas de Reflujo Ácido	72
Los 7 Principios de Alivio del Reflujo	78
Paso 2: Cambios en la Dieta y Optimización de la Digestión	81
Principio Alimenticio #1: Reducción de Grasa y Colesterol	81
Principio Alimenticio #2: Aumento de Fibra	83
Principio Alimenticio #3: Reducir el Contenido de Especies	84
Principio Alimenticio #4: Reducir el Consumo de Lácteos, Lactosa y Fructosa	84
Principio Alimenticio #5: Reducción de Alimentos que Producen Gases	86
Principio Alimenticio #6: Bajar Calorías	87
Principio Alimenticio #7: Reducir los Alimentos Tóxicos y las Sustancias que Alimentan la Candida)	88
Principio Alimenticio #8: Consumo Abundante de Alimentos Limpiadores	92
Principio Alimenticio #9: Mantener un Saludable Equilibrio Ácido-Alcalino	100
Principio Alimenticio #10: Optimización de la Digestión Adoptando Hábitos Alimenticios Correctos	100
Paso 3: Suplementos Poderosos contra el Reflujo Ácido	108
Paso 4: Limpieza Interna.....	120
¿Por qué Limpiar?	120
La Limpieza y el Reflujo Ácido	121
¿Qué es el Ayuno?	121
¿Por qué Debes Ayunar?	122
Tipos de Ayuno	123
Pautas Generales de Ayuno	125
Consejos para un Ayuno Exitoso	128
Limpieza con zumos de Tres Días	129
La Panacea del Plan de Zumos de No Más Acidez™	131
Mezclas Básicas de Jugos	132
Durante la Limpieza con Zumos	138
Ayudar a los Órganos de Eliminación a Expulsar las Toxinas	139
Suplementos de Vitaminas y Minerales Durante el Ayuno	142
Prevenir la Re-Absorción de Toxinas en el Torrente Sanguíneo	143
Seleccionar un Extractor de Jugos	147
Eliminación de los Parásitos – Programa de Una Semana	149
Paso 5: Elimine la Candida y Prove a a su Organismo de Abundantes Probióticos	151
5 Pasos para Desarrollar un Ambiente Libre de Candida	151

Suplementos Anti-Candida	154
Reposición y Recolonización de las Bacterias Benignas	159

Segunda Sección –Dur ante el Programa: Control del Estrés, Ejercicio y Optimización del Sueño	164
Estrés, Trastornos Gastrointestinales y Reflujo Ácido	164
Introducción al Programa de Control del Estrés de No Más Acidez	166
Las Maravillas de la Meditación y la Respiración Correcta	167
La Importancia de la Risa	174
Los Poderes Mágicos del Ejercicio	175
El Apasionante Mundo de la Fotografía	177
Control del Estrés a Través de Técnicas Mentales	178
Plan de Optimización del Sueño	187
El Vínculo Entre la Privación del Sueño, los Hábitos de Sueño y el Reflujo Ácido	187
Mi Plan de Optimización del Sueño	189
Notas sobre la Manzanilla	190

CAPÍTULO 5192

CÓMO PREVENIR LA ACIDEZ Y MANTENER UN AMBIENTE LIBRE DE REFLUJO192

Pautas Dietéticas	193
Pautas Referidas a Suplementos	193
Pautas de Limpieza	194
Pautas para el Control del Estrés y la Optimización del Sueño	194

CONCLUSIÓN.....195

APÉNDICE 1 TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS PARA LA ACIDEZ197

Aromaterapia	198
Masaje de Huesos y Articulaciones	199
Masaje de Drenaje Linfático	200
Masaje Digestivo	200
Acupuntura	201
Homeopatía	201

APÉNDICE 2203

DIETA DE DESINTOXICACIÓN ANTI-REFLUJO.....203

¿Qué es la Desintoxicación?	204
Síntomas Durante la Desintoxicación	204
Pautas Diarias Durante la Dieta de Desintoxicación	204
Qué Comer Durante la Dieta de Desintoxicación	205
Qué Evitar Durante una Dieta de Desintoxicación	208
Dieta de Desintoxicación Sugerida de 2 días Anti-Refluxo	209

APÉNDICE 3212

PROGRAMA DE DESINTOXICACIÓN DE ACUERDO A AYURVEDA212

Introducción	213
--------------	-----

La Dieta de Desintoxicación Ayurveda	214
Las Hierbas de Desintoxicación Ayurveda	216
El Estilo de Vida de Desintoxicación y Meditación Ayurveda	219

APÉNDICE 4221

DEPURACIÓN DEL HÍGADO Y LA VESÍCULA BILIAR.....221

Introducción	222
Pasos Preliminares	225
Limpieza de Hígado y Vesícula de Un Día	227
Conclusión	229

APÉNDICE 5230

CONSEJOS ÚTILES DE NUESTROS CLIENTES.....230

Consejo #1: Paul de Inglaterra	232
Consejo #2: Elaine de Nueva Zelanda	232
Consejo #3: Mary de Nueva Jersey, EE.UU.	232
Consejo #4: Dylan de Oregon, EE.UU.	233
Consejo #5: Ruth de Inglaterra	233
Consejo #6: Mike de Australia	233
Consejo #7: Linda de Inglaterra	233
Consejo #8: Dan de Quebec, Canada	234
Consejo #9: Karen de California, EE.UU.	234
Consejo #10: Sean de Melbourne, Australia	234

Capítulo 1

Introducción

Bienvenida

Estimado Paciente de Acidez,

Independientemente de su edad o sexo, sea que usted tenga una acidez severa o sólo un caso leve, o sin importar cómo se manifiesta su trastorno de acidez, los métodos que comprende el Sistema No Más Acidez™ son la única respuesta práctica. Estos métodos son la única manera en que usted se librará de la acidez, al igual que muchos otros se han librado por completo de todos los tipos de acidez en todos los niveles de severidad.

Al igual que usted, yo he sufrido de acidez severa, y como usted he probado casi todas las medicinas convencionales y productos de venta libre que están dirigidos a tratar los síntomas (y, a menudo agravan la causa que la origina), pero tuve poco o ningún éxito. Y como usted, algo me mantuvo buscando, creyendo que debe haber una cura permanente para la acidez, no sólo un alivio temporal.

Es imperativo que usted entienda que su acidez no simplemente sucedió. Hubo una causa, y si sigue el camino correcto para eliminar la causa raíz, puede deshacerse de ella para siempre. De hecho, hay un camino natural, seguro, barato y muy eficaz para curar la acidez.

Este libro contiene ese camino.

La información que usted descubrirá en este libro es el resultado de 7 años de búsqueda, de pruebas y errores y de experimentación. Es el resultado de tratar simplemente casi todo, manteniendo lo que funciona y descartando lo que no.

El "rompecabezas de la acidez" fue armado a partir de la información que aprendí de numerosos naturópatas, autores y curanderos, y producto de

trabajar y entrevistar a muchos profesionales y nutricionistas especialistas en medicina alternativa.

Solo quiero asegurarle que usted tomó la decisión correcta cuando ordenó el paquete No Más Acidez™. Independientemente de lo que puedan haberle dicho los adeptos de la medicina occidental, la acidez puede curarse – de forma natural y permanente.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Diez Hechos Sobre el Sistema No Más Acidez™

Antes de entrar de lleno en el programa y revelar mi historia personal, permítanme compartir con ustedes las diez razones de por qué este sistema podría ser simplemente el sistema para la acidez más poderoso que se haya desarrollado.

No Más Acidez™ le proporciona un plan probado paso a paso para el éxito.

Es un hecho que ningún otro sistema para la acidez le brindará los pasos exactos que debe seguir para librarse de la acidez. La mayoría de los programas para la acidez simplemente le darán orientaciones vagas de lo que se necesita hacer. Con el Sistema No Más Acidez™, usted obtiene todos los detalles. Se le dice exactamente qué hacer, cómo hacerlo y el momento preciso en que debe hacerlo y por qué .

No Más Acidez™ fue escrito por un paciente real de acidez.

Este programa no fue escrito por algún friki de la ciencia que nunca ha tenido acidez en su vida. En cambio, fue escrito con la sangre y el sudor de una persona real que padeció esta dolorosa afección durante años, y es el resultado de miles de dólares gastados en ensayos y errores y más de 7 años de extensa investigación.

No Más Acidez™ se basa en resultados del mundo real.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



No Más Acidez™ es simple.

Con el exceso de información que se brinda en Internet, es natural que usted se sienta abrumado por teoría que se contraponen y la alucinantes desinformación. Mi objetivo al crear este programa fue aclarar la confusión y hacer el proceso lo más sencillo posible. Mientras más simples fueran las estrategias, más fácil sería para ustedes aplicarlas, y mayores serían los resultados.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



El Éxito es Suyo

La solución que ofrezco en mi libro es un método inteligente, holístico, científicamente probado y totalmente natural que ataca la causa fundamental que origina el reflujo ácido y elimina por completo los síntomas.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Cómo Deshacerse del Reflujo Ácido Holísticamente

Usted puede realmente deshacerse de la acidez – natural y holísticamente.

¿Cómo?

- Aprendiendo qué es un "entorno de acidez"
- Aprendiendo exactamente qué condiciones son necesarias para que exista un entorno de acidez y la manera de neutralizar estas condiciones con el fin de desterrar para siempre la acidez.
- Aprendiendo la relación entre la acidez y el desequilibrio interior y la manera de restaurar rápidamente el equilibrio del organismo
- Al entender que la acidez es básicamente un problema occidental y que existe de hecho una estrecha relación entre la dieta occidental, el estilo de vida occidental y la acidez, a pesar de lo que la medicina moderna y los medios de comunicación quieran que usted crea. Las investigaciones han demostrado claramente que en las sociedades no occidentales donde la gente no come dietas occidentales, ellos no sufren de acidez.
- Al aprender el vínculo evidente entre la existencia de proliferación de Candida, el estilo de vida estresante, el sueño inadecuado, la falta de ejercicio y el agravamiento de la acidez.

Para deshacerse de la acidez de manera permanente, provéase de información acerca de la eliminación de tóxicos, la limpieza interior, el equilibrio ácido-alcalino, la dieta saludable y bien balanceada, el control del estrés, el vínculo con la Candida, los antibióticos probióticos y prebióticos.

El libro No Más Acidez™ le proporcionará toda la información valiosa descrita anteriormente. Este no es sólo un libro informativo, sino más bien un sistema

completo paso a paso que le llevará desde donde está ahora al lugar en el que quiere estar – completamente libre de acidez en forma permanente.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Capítulo 2

Todo Acerca de la Acidez y el Reflujo Acido

Primera Sección – La Verdad Sobre la Acidez

¿Qué es ERGE (reflujo ácido)?

La acidez, la sensación de ardor en medio del pecho que, por lo general, se activa después de comer, en realidad es el síntoma más común de un trastorno más complejo llamado ERGE (Enfermedad de reflujo gastroesofágico) o reflujo ácido – una condición en la que el estómago realiza un reflujo o devuelve su contenido líquido al esófago.

Puesto que el estómago contiene ácido, además de bilis y de varias enzimas digestivas, como la pepsina, el líquido que regresa al esófago entra en contacto directo con la mucosa esofágica, causando inflamación y una sensación de ardor.

Si el cuerpo no puede evitar que la mezcla ácida regrese al esófago, con el tiempo puede dañar seriamente el esófago y conducir a complicaciones peligrosas.

El esófago es un tubo muscular en el que los alimentos son transportados utilizando contracciones musculares que van desde la boca hasta el estómago. Normalmente, el esfínter esofágico inferior (EEI), ubicado en la parte baja del esófago, sirve como una válvula de una vía que se abre de modo automático para permitir que los alimentos entren en el estómago y se cierra automáticamente para impedir que el contenido ácido del estómago refluya al esófago. Sin embargo, cuando el EEI “se relaja”, o está débil y no funciona apropiadamente, ni en los momentos adecuados (por ej., permanece abierto cuando necesita estar cerrado), el contenido del estómago fluye de vuelta al esófago.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



La Verdadera Causa del Reflujo Ácido

La verdad básica y fundamental concerniente a la gran mayoría de las enfermedades crónicas, incluido el reflujo ácido, es que no existe una única causa.

Similar a lo que sucede con otras enfermedades, el reflujo ácido es un entorno que se activa por diversos factores primarios y secundarios y por la relación que hay entre ambos. Hay factores y co-factores que contribuyen al reflujo ácido, y hay agentes causantes que agravan una dolencia ya comprometida de acidez.

Existen también situaciones cotidianas, factores externos y factores psicológicos y mentales que, ya sea directa o indirectamente, crean el entorno en el que se manifiesta el reflujo ácido en una variedad de síntomas comunes; entre ellos está el ardor de estómago.

Debido a que cada problema de salud es multidimensional, la solución debe ser igualmente multidimensional a fin de erradicar el problema de raíz. Estaz es una de las razones por las que la ciencia y la medicina convencional fracasan al tratar la mayoría de las dolencias occidentales. En vez de tratar el cuerpo y la enfermedad como un todo, abordan la manifestación de la enfermedad o de las partes lesionadas (trataremos sobre eso más adelante).

Como ocurre con la mayoría de los trastornos de salud, el reflujo ácido se forma con la ayuda de varias tendencias genéticas):

1. Exceso de Producción de Ácido: Algunas personas que sufren de ardor de estómago simplemente producen cantidades anormales de ácido en el cuerpo, haciendo que el líquido del estómago tenga mayores concentraciones de ácido y por tanto, les pueda causar más daño cuando entra en contacto con el esófago.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Capítulo 3

El Mini Programa de Resultados Rápidos No Más Acidez™

Introducción al Mini-Programa de Resultados Rápidos No Más Acidez™

El Sistema No Más Acidez™ está dirigido a las personas que sufren de ERGE de leve a severa. Como usted ya sabe, el objetivo principal del programa es eliminar los factores fundamentales que contribuyen al reflujo ácido en lugar de abordar los síntomas.

Como tal, No Más Acidez™ requiere tiempo y una cierta cantidad de esfuerzo para completarse. Después de años de compromiso (malos hábitos alimentarios, privar al cuerpo de sus necesidades nutricionales, estilo de vida estresante, tomar medicamentos fuertes y perjudiciales, etc.), es lógico que se necesitará tiempo para que el cuerpo sane, se limpie, reconstruya y restaure su delicado equilibrio natural (un ambiente donde la acidez no puede existir).

Dicho esto, recibo constantes e-mails, ya sea de personas que sufren de casos leves de acidez o personas con horarios bastante estresantes y exigentes (como mamás que trabajan en casa, la gente punto-com, los brokers, etc.), solicitando un programa más ligero y más conveniente que se ajuste mejor a sus ajetreadas rutinas.

Así que si está muy ocupado y, obviamente, no puede permitirse seguir todos los protocolos mencionados en el programa No Más Acidez™ o si tiene una acidez muy leve (No tiene la mayoría de los síntomas de reflujo severo), aquí presentamos el "Mini Programa de Resultados Rápidos" que he creado especialmente para adaptarse a sus necesidades.

Es relativamente corto, muy práctico, simple y fácil, y si se sigue correctamente, puede producir resultados significativos en su acidez.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



El Mini-Programa de Resultados Rápidos No Más Acidez™

Practique los siguientes protocolos por un periodo de 6 a 8 semanas:

Eliminar los Síntomas de ERGE

Seguir el tratamiento de alivio del reflujo de 2 días.

Cambios en la Alimentación

Seguir los 10 principios alimentarios.

Optimizar la digestión.

Suplementos Básicos para Fortalecer el Sistema Digestivo e Inmune

Tomar los siguientes suplementos en forma diaria durante el programa: multivitamínicos, ácidos grasos esenciales, vitaminas C y complejo B, aceite de coco, enzimas digestivas, calostro, clorela, plantas carminativas, amargas y emolientes.

Desintoxicación y Limpieza de Parásitos

Realizar una [dieta de desintoxicación de 2 dí](#) o la [dieta de desintoxicación de 7 dí Ayurveda](#) seguida por una [limpieza de parásitos de 7 días](#).

Suplementos Específicos Anti-Candida

Tome los siguientes suplementos después de haber desintoxicado su organismo y realizado la limpieza de parásitos: caprilato de magnesio, aceite de orégano, extracto de hoja de olivo, Candigest.

Reposición y Recolonización de Bacterias Benignas

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Capítulo 4

El Sistema

Holístico de 5 Pasos

No Más Acidez™

Este capítulo está dividido en tres secciones. La Primera Sección presenta el Sistema Holístico No Más Acidez™ de 5 Pasos. La Segunda Sección describe los protocolos que se deben completar a través de todo el programa (control del estrés, la optimización del sueño, el ejercicio). La Tercera Sección describe la parte de mantenimiento y prevención del programa.

Introducción al Sistema Holístico No Más Acidez™

El Sistema No Más Acidez™ es un probado sistema de auto-aplicación que se ha desarrollado, pulido y perfeccionado a lo largo de 7 años de intensa investigación a través de mi recorrido personal, así como hablando con un sinnúmero de pacientes de reflujo, naturópatas, nutriólogos, herbolarios y homeópatas.

El Sistema No Más Acidez™ está destinado a la eliminación de los factores fundamentales que crean el ambiente en el que la acidez puede prosperar sin los costes y los efectos secundarios de los medicamentos sin receta y los fármacos convencionales. Utiliza una combinación multi-dimensional de protocolos en un orden específico. No sólo es 100% natural, sino también es seguro y muy eficaz.

La mayoría de los elementos necesarios para completar el programa se pueden encontrar fácilmente en su hogar, supermercado o tienda de alimentos saludables. Algunos de los artículos se pueden pedir en línea.

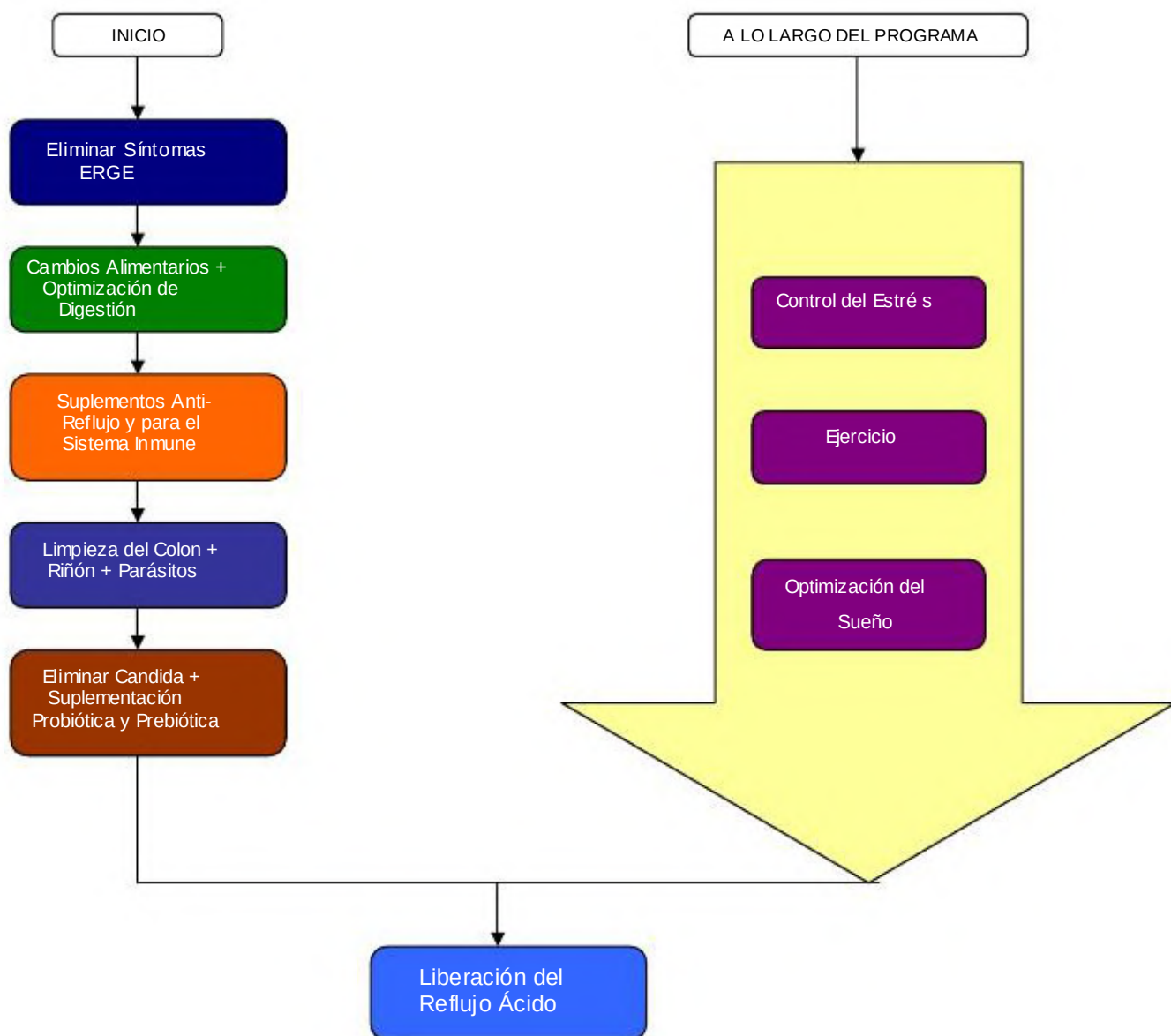
Los cambios en la dieta, la desintoxicación y limpieza de parásitos, los suplementos (suplementos básicos y específicos anti-Candida), así como el suministrar a su organismo abundantes probióticos son la piedra angular del Sistema No Más Acidez™.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Figura1: Solución Holística para el Reflujo Ácido No Más Acidez™ (Principios Básicos)



La Figura 1 muestra los principios básicos del sistema holístico No Más Acidez™. Como puede ver, es necesario seguir una cierta combinación de protocolos en un orden específico para lograr librarse de la ERGE.

Simplemente siga los 5 pasos a la izquierda y a lo largo del programa implemente los protocolos de la derecha, y su afección de acidez, así como todos los síntomas asociados, se convertirán en una cosa del pasado.

Primera Sección – Los 5 Pasos del Sistema No Más Acidez™

Paso 1: El Tratamiento de Alivio del Reflujo de 2 Días

Dado que los síntomas de reflujo ácido pueden ser bastante molestos y dolorosos, antes de empezar el programa holístico para curar la acidez, nuestra principal prioridad debe ser en primer lugar obtener alivio de estos síntomas externos.

La buena noticia es que sí hay un protocolo sencillo, seguro, muy simple y 100% natural que elimina los molestos síntomas en menos de 2 días.

Para ello se va a eliminar los alimentos que relajan el esfínter esofágico inferior e irritan el esófago, los alimentos ácidos y los alimentos que producen gases y comer sólo alimentos suaves para permitir que el esófago sane. También vamos a mejorar la digestión y usar elementos 100% naturales que alivian de inmediato los síntomas cuando tiene acidez.

Los elementos necesarios para el siguiente protocolo son muy baratos y fácilmente accesibles. Usted puede encontrarlos fácilmente en la nevera o en su tienda local de alimentos saludables.

Ahora, antes de introducir el tratamiento para el alivio del reflujo de 2 días, hablemos de los elementos naturales necesarios para el protocolo.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Paso Preliminar: Prueba del Ácido del Estómago

Antes de empezar con el Tratamiento de 2 días para el Alivio del Reflujo queremos tener una noción aproximada respecto a si su estómago produce suficiente ácido clorhídrico. En vez de utilizar los métodos más comunes para la evaluación del ácido estomacal que requiere una visita al doctor (la prueba de Heidelberg o tomar Gastrocaps), vamos a utilizar un remedio casero simple, rápido y sencillo para efectuar una evaluación aproximada del ácido del estómago.

Para esta prueba, vamos a necesitar bicarbonato de sodio y agua fría. También se va a necesitar un reloj.

A primera hora de la mañana, antes de comer nada, mezcle un cuarto de cucharadita de bicarbonato de sodio en ocho onzas de agua fría beba laa, solución y espere 5 minutos.

¿Cómo le fue?

Si usted eructó una o varias veces en el espacio de 3 minutos entonces su estómago está produciendo suficiente ácido clorhídrico. Si usted eructó de forma repetitiva, entonces probablemente usted tiene cantidades excesivas de ácido clorhídrico.

Si usted no eructó en absoluto, en el espacio de 5 minutos, entonces es probable que usted tenga ácido estomacal inadecuado

La hipoclorhidria es una condición en la que hay carencia de ácido clorhídrico. Puesto que el ácido clorhídrico es crucial para la digestión de los alimentos y la asimilación de los nutrientes, y para la eliminación de muchos tipos de bacterias, de la Cándida y de parásitos, la hipoclorhidria puede propiciar la desnutrición, respuestas del sistema inmune y enfermedades del sistema auto-inmune y muchos trastornos gastrointestinales, tales como

infecciones gastrointestinales, gases, indigestión, falta de apetito, sensación de plenitud prolongada después de las comidas, hinchazón, estreñimiento, reflujo ácido y diarrea. La hipoclorhidria es más común entre las personas de más de 65 años de edad.

Secretos Elementos Naturales para Eliminar los Síntomas de Reflujo Ácido

Artículo Secreto # 1: Miel Pura

Una textura de cristales finos caracteriza la miel pura, cruda, no calentada y sin procesar. La miel de buena calidad no gotea y tiene una textura suave. Miel pura ha demostrado propiedades anti-bacterianas, antivirales y antibióticas. Es un antioxidante de gran alcance, y lo más importante que funciona rápido y tiene una poderosa capacidad para curar heridas y tratar las infecciones, incluyendo la inflamación en el esófago.

El siguiente recurso describe los beneficios maravillosos de la miel pura:

<http://www.honey.com/consumers/honeyhealth/default.asp>

Artículo Secreto # 2: Carbón Medicinal en Polvo

El carbón absorbe más toxinas, sustancias nocivas y productos químicos que ninguna otra sustancia conocida por la humanidad. Tiene el potencial para absorber la mayor parte de los productos químicos orgánicos, muchos productos químicos inorgánicos y un sinnúmero de sustancias tóxicas antes de que puedan causar daño.

Aunque lo bien que funciona depende de varios factores, el carbón, básicamente, tiene la capacidad de absorber las toxinas, inactivarlas y luego transportarlas inertes a través de todo el tracto digestivo y expulsarlas del cuerpo.

Más profesionales de la salud han tomado conciencia del hecho que el carbón activado es el mejor suplemento individual para mejorar la desintoxicación y así prevenir el daño celular, diversas enfermedades reacciones similares a las alergias, trastornos inmunitarios y envejecimiento prematuro. También es un potente agente que amplía el periodo de vida

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Artículo Secreto # 3: L-Glutamina en Polvo

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Conclusión

El reflujo ácido junto con todas sus síntomas asociados, incluyendo la acidez, no son una enfermedad per se, sino el resultado final de un ambiente interno más profundo o un conjunto de condiciones que han permitido que el reflujo ácido se produzca en primer lugar. La acidez y los trastornos gastrointestinales son en realidad señales de advertencia de su cuerpo de un profundo desequilibrio interno.

Tener reflujo ácido es el resultado final de una condición interna comprometida causada por malas elecciones alimentarias, digestión lenta, toma de fármacos, esteroides y antibióticos, estrés, crecimiento de *Candida albicans*, un sistema inmune debilitado y auto-intoxicación.

En primer lugar debe reconocer que el reflujo ácido es una condición que va más allá de su esófago y como tal no puede desaparecerla usando antiácidos, analgésicos y otros medicamentos convencionales o productos de venta libre, que trabajan a corto plazo y pueden causar efectos secundarios indeseables. Escuche a su cuerpo y asumir la responsabilidad de su salud y bienestar, y de ese modo puede allanar el camino a una vida libre de reflujo ácido y trastornos gastrointestinales y sus peligrosas complicaciones.

Con la adopción de simples cambios en la dieta, la optimización de la digestión, tomar los suplementos necesarios, hacer ejercicio, controlar el estrés y optimizar el sueño, usted está arreglando el problema interno que ha generado la aparición de su acidez en primer lugar, en vez de simplemente enmascarar los síntomas.

El logro de un sistema bien equilibrado requiere un poco de esfuerzo, pero es el regalo más grande que pueda darse jamás. Un organismo limpio, desintoxicado y hormonalmente equilibrado representa un organismo feliz - libre de la mayoría de las enfermedades y aflicciones. Completar este sistema

holístico le dará la libertad no sólo del reflujo ácido sino también de muchas otras enfermedades que pueda tener si no toma los pasos obligatorios para permitir que su cuerpo se sane a sí mismo desde el interior. Se sentirá más joven, más fuerte, fortalecido, con mayor energía y más en control de lo que alguna vez se ha sentido en su vida.

Espero que este libro le haya proporcionado la información educativa, la orientación y la motivación para tomar el toro por las astas y recuperar el control de su salud y su futuro.

Le deseo toda clase de felicidad, amor y éxito. ¡Aquí va rumbo a una vida más feliz y saludable!

Apéndice 1

Tratamientos Complementarios para la Acidez

Aromaterapia

En aromaterapia se usan los aceites esenciales, que son los extractos aromáticos de flores, plantas, maderas y hierbas con fines medicinales. Los aceites esenciales se han utilizado durante miles de años para equilibrar los sistemas del cuerpo y para estimular selectivamente y fortalecer cada uno de sus órganos de modo que funcionen mejor. Los aceites esenciales también ayudan al cuerpo a curarse a sí mismo con mayor eficacia.

Los aceites esenciales son muy complejos en su estructura molecular. Son naturales, seguros de usar y antisépticos. Los aceites esenciales pueden tener un efecto significativo sobre el cuerpo y la mente.

Hay muchas fórmulas de aceites esenciales, algunos dirigidos específicamente a tratar la acidez. Todos ellos se pueden encontrar en la mayoría de las tiendas de productos naturales y tiendas en línea.

Los mejores aceites esenciales para tratar la acidez son el aceite de naranja, la mezcla de manzanilla alemana, aceite de Litsea cubeba (May Chang), aceite de orégano y aceite de menta.

Masajear su abdomen suavemente dos veces al día usando los aceites esenciales indicados anteriormente.

Otras Formas de Utilizar el Aceite Esencial para Tratar la Acidez:

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

•

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Acupuntura

Esta práctica de la medicina antigua está dirigida a controlar el dolor y combatir muchos síntomas de enfermedades mediante la inserción de agujas en la piel en áreas específicas conocidas como uniones de energía.

En la base de esta práctica se encuentra la percepción de una fuerza de energía dentro del cuerpo que interconecta muchas funciones en el cuerpo ya decenas de puntos de energía que se extienden por todo el cuerpo. Cuando una persona está enferma, el flujo de energía está bloqueado en uno o más órganos que rodean un meridiano específico. La acupuntura dirigirá la energía al sitio donde la energía es débil para ayudar al órgano enfermo defenderse mejor contra la enfermedad y recuperar el equilibrio.

Un acupunturista calificado en primer lugar hará varias pruebas (en lengua, el pulso, la boca, las úlceras, los ojos) para diagnosticar inicialmente el flujo de energía y el estado de salud. A continuación, se proporcionará una serie de tratamientos específicamente destinados para su condición y sus síntomas.

Homeopatía

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Apéndice 2

Dieta de Desintoxicación Anti-Reflujo

¿Qué es la Desintoxicación?

En una dieta de desintoxicación simplemente eliminamos los alimentos que son conocidos por ser "provocativos" (picante, caliente, grasa), tóxicos y alimentos que agravan el reflujo ácido y consumimos solo alimentos limpiadores.

El objetivo de una dieta de desintoxicación es prácticamente el mismo que el plan de limpieza con zumos - permitir que el cuerpo expulse los desechos tóxicos acumulados en los tejidos, los órganos vitales y células y se deshaga de estas toxinas almacenadas temporalmente a través de la piel, los intestinos, el hígado, los pulmones, los riñones y el sistema linfático.

Cuando desintoxicamos, ayudamos a reconstruir el proceso de eliminación natural y restaurar el equilibrio ácido-alcalino.

La limpieza con zumos es en realidad otro tipo de dieta de desintoxicación, sólo que es más extrema y se limita a sólo líquidos. Mientras que un ayuno de jugos consiste únicamente de elementos limpiadores tales como las frutas y las verduras en su forma líquida, una dieta de desintoxicación incluye alimentos sólidos.

Una dieta bien planificada de desintoxicación mejorará la circulación, suministrará nutrientes al hígado y limpiará el colon. Una buena dieta de desintoxicación con el tiempo reducirá los síntomas de toxicidad, tales como cefaleas, dolores articulares, fatiga, problemas digestivos, alergias y acidez estomacal.

En una dieta de desintoxicación necesitamos realizar tareas especiales, además de las restricciones alimenticias especiales, tales como tomar suplementos nutricionales, beber mucha agua, hacer ejercicio, cepillarse la piel, realizar ejercicios de respiración y tomar baños de sal de Epsom y saunas.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Apéndice 4

Depuración del Hígado y la Vesícula Biliar

Introducción

El hígado realiza cientos de funciones que mantienen el cuerpo saludable. Un mal funcionamiento del hígado podrá contribuir a problemas digestivos, un sistema inmune debilitado, la acumulación de tóxicos, el desequilibrio hormonal, el crecimiento excesivo de *Candida albicans* y el reflujo ácido.

Limpiando el hígado y eliminando las piedras de la vesícula biliar y el hígado a través de la limpieza del hígado, su digestión mejorará enormemente, que es la base de su salud. Las alergias, erupciones cutáneas, dolores de cabeza, acné, e incluso los dolores de hombros y la espalda alta desaparecerán, y usted disfrutará de un incremento espectacular de su bienestar y vitalidad.

Sólo mediante la realización de una depuración del hígado, además de su rutina de ayuno, va a ser capaz de limpiar el hígado y la vesícula de la mayoría de las piedras, cristales, grava y desechos que impiden la desintoxicación de su cuerpo y la curación.

A diferencia de una innecesaria cirugía de la vesícula biliar, una depuración del hígado es un procedimiento simple, indoloro, seguro y rápido que se realiza en casa. Utiliza ingredientes baratos y no tiene efectos secundarios.

Muchos pacientes crónicos (con dolor en la espalda alta, en los hombros, y psoriasis), han informado de un cambio espectacular en su bienestar después de la primera depuración del hígado.

Una limpieza del hígado tiene un impacto notable cuando se trata de trastornos gastrointestinales, incluyendo la Enfermedad de Reflujo Gastroesofágico (ERGE) ya que no sólo limpia el hígado, sino también mejora su funcionalidad. Una limpieza del hígado también mejora enormemente la circulación sanguínea y la digestión (uno de los factores secundarios que contribuyen al reflujo ácido).

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Conclusión

A estas alturas usted ha limpiado su hígado, vesícula y los conductos biliares y ha eliminado una gran cantidad de piedras y residuos.

Es muy recomendable que después de cada depuración, el colon sea limpiado para asegurarse de que no haya piedras en la vesícula o el hígado atrapados en su interior. Por lo general yo realizo una o dos rutinas de enema después de cada depuración para asegurarme de que no quedan residuos, los que ocasionalmente se presentan.

Realice este procedimiento dos veces al año. También, tome 2 cucharadas de aceite de olive extra virgen cada mañana para maximizar el funcionamiento del hígado.

Apéndice 5

Consejos Útiles de Nuestros Clientes

La siguiente es una lista valiosa de consejos para aliviar los síntomas de la ERGE que he recibido de algunos de mis clientes. Aunque algunos de los consejos que se señalan sin duda valen la pena intentarlos, sería conveniente tomarlo con cautela.

Como pronto descubrirá, cada persona es única y por lo tanto responde de manera diferente a cada "remedio". Lo que obra maravillas para uno puede ser una pérdida de tiempo para el otro o empeorar su afección. Puede dar lugar a una reacción alérgica o el empeoramiento del reflujo. Es por eso que le pedimos que utilice la siguiente información con cuidado al experimentar con el fin de encontrar lo que funciona mejor para usted.

Tenga en cuenta que aunque algunos de nuestros clientes han reportado que el uso de vinagre de sidra de manzana o de miel solo los han liberado por completo de sus síntomas de reflujo ácido, en la mayoría de los casos, dado que la ERGE es una condición compleja que se extiende más allá del esófago, el uso de remedios caseros o, simplemente, cambiar su dieta sin duda aliviará los síntomas pero NO impedirá la recurrencia de la ERGE.

Como se ha mencionado muchas veces en este libro, para eliminar por completo la ERGE o cualquier otra condición crónica, es necesario neutralizar el medio ambiente que permite que esto ocurra en el primer lugar. Por suerte, y en forma similar a cuando se trata de lograr algo valioso, no hay atajos a la gloria.

Consejo #1: Paul de Inglaterra

OK, he aquí lo que me ayudó a eliminar la mayoría de los síntomas cuando empecé el programa: En primer lugar, soy de Inglaterra y la marca de vinagre de sidra de manzana que yo recomiendo es Aspell.

Así que tomé una cucharada de vinagre de sidra de manzana Aspell sólo una vez al día al despertarme y con el estómago vacío acompañado con 3 o cucharadas de germen de trigo crudo con un vaso de agua (Este último es un remedio secreto para la indigestión que me enseñó mi padre - muy recomendable). Dividí cada comida en porciones pequeñas y mastiqué lo más lentamente posible. Bebí agua antes de comer o justo después. Después de cada comida tomé una cucharadita de miel líquida.

Consejo #2: Elaine de Nueva Zelanda

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Consejo #4: Dylan de Oregon, EE.UU.

El vinagre de sidra de manzana no funcionó para mí Comer miel pura.
después de cada comida sí me alivió, pero no eliminó toda la sensación de
acidez. La única cosa que me dio resultados casi inmediatos fue la mezcla 2
onzas de jugo de toronja al 100% con ½ cucharada de pectina. Fue
increíblemente eficaz.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)



Consejo #8: Dan de Quebec, Canadá

He descubierto que si mastica bien la comida y lentamente (yo no tomo agua mientras como, excepto cuando tomo los suplementos) además de tomar una pastilla de enzimas digestivas extra (el tipo GI-Zyme) con cada comida pesada acompañada de una cápsula de vinagre de sidra de manzana, los resultados son fenomenales.

CONTINÚA LEYENDO EN LA VERSIÓN COMPLETA...

[Comprar ahora la Versión Completa:](#)





La Versión Completa

