

## **LA DISPEPSIA**

Se conoce con este nombre la digestión dificultosa de alimentos. Este trastorno puede ser de origen diverso, desde un exceso de trabajo o de tensión nerviosa hasta el abuso de tabaco o de alcohol. Los síntomas corrientes que la acompañan son el ardor o el dolor en la boca del estómago y las náuseas. La dieta más aconsejable para estos casos es la compuesta por alimentos crudos variados, cereales integrales y, fuera de las comidas, frutas -solas o combinadas con productos lácteos-. No obstante, la dispepsia puede ser síntoma de la existencia de úlceras de estómago o de duodeno, en cuyo caso el tratamiento deberá ser el correspondiente a éstas. También puede obedecer a la intolerancia que produce en el organismo un producto alimentario dado. En este caso, la solución consiste simplemente en suprimir la ingestión de dicho alimento.

### **COMO TRATAR LAS ULCERAS**

Suprimir el café, el tabaco, el alcohol, los picantes y el exceso de proteínas.

Evitar las situaciones de estrés, el esfuerzo físico y las sofocaciones.

Dormir un mínimo de ocho horas por noche, y descansar un rato antes y después de cada comida.

Dividir los alimentos en seis ingestiones diarias de poca cantidad, masticar lentamente y mantener estrictamente los horarios de las comidas.

Realizar ejercicios físicos moderados, excepto mientras dure una crisis.