



CONSEJOS AYURVÉDICOS

APAGA LA GASTRITIS

Adri Castillo A.H.C., p C.A.S.



Energía en Evolución



¡HOLA!

He seleccionado para ti estos consejos prácticos que ayudarán a que sane tu Ser, apagando la gastritis. Está dirigido a aquellos que buscan un complemento a su régimen alimenticio o tratamiento médico y para aquellos que buscan una alternativa natural que corrija de raíz este padecimiento. Deseo que esto te inspire en el camino hacia la sanación

¡QUE LO DISFRUTES!

Adri Castillo





NUESTRO VIAJE CONTENIDO

ALIMENTACIÓN

SERENIDAD

CONCIENCIA PURA





ALIMENTACIÓN

TODO COMIENZA EN EL ESTÓMAGO

Sanar la gastritis mediante la alimentación ofrece una forma natural y efectiva de restablecer tu bienestar digestivo. Consumir alimentos adecuados cuando tu fuego digestivo está fuerte asegura una digestión óptima.

Estos son los principales alimentos a evitar mientras sufres de gastritis

Vino

Refrescos

Consumir a diario picante, alimentos ácidos (jitomate/tomate, vinagre, exceso de cítricos, fresas, arándanos, yogurt) y alimentos salados (alga, exceso de sal, aceitunas, quesos).

Alimentos fritos o demasiado grasos y pesados.

Exceso de agua.

Bebidas frías.

*Algunos medicamentos también pueden provocar irritación





¿Sabías que comer chile libera endorfinas debido a la sensación de ardor?

las endorfinas dan sensación de bienestar por su efecto analgésico. Sin embargo, con el uso constante tu cuerpo es más tolerante, se desensibilizan las papilas gustativas y puede dificultar la percepción de otros sabores, como el dulce, salado y amargo

¡No todo se trata de alimentos!

Evita estas prácticas para aliviar tu gastritis

- Tomar alimentos antes de que la comida anterior haya sido digerida.
- Vivir con indigestión.
- Tomar siestas a lo largo del día.
- Comer alimentos rancios o de días anteriores.

Restaura tu poder digestivo con el poder de las hierbas

- Sazona tus alimentos con cilantro, comino, hinojo, cardamomo, azafrán.
- Disfruta de bebidas calmantes como: menta, manzanilla, yerbabuena, lavanda, rosas y regaliz (evita este último si tienes hipertensión)



Al comer recuerda seguir estas 4 máximas:

1. **Mastica lento y bien**
2. Siéntate a comer en un lugar limpio y tranquilo
3. Come hasta el 75% de tu capacidad
4. Deja pasar suficiente tiempo entre comidas (3-4 horas)



¿Sabías que una buena digestión se compone 50% de lo que comes y 50% de la manera en la que lo haces?

Remueve toxinas y repara la digestión

Un programa ayurvédico de alimentación para gastritis se concentra en que elimines toxinas y que poco a poco introduzcas los alimentos para restaurar la digestión. Necesitas del acompañamiento de un profesional, pero tú puedes prepararte un kitchari para nutrirte mientras remueves toxinas. Aquí la receta:

Receta de Kitchari

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de girasol
- ¼ cucharadita de granos de mostaza negra
- ¼ semillas de comino
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ¾ de cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de raíz de jengibre fresco rallado (o al gusto)
- ¼ taza de frijol mungo o mung dal
- ½ taza de arroz basmati
- ½ cebolla finamente picada
- 3 zanahorias en rodaja
- 6 tazas de agua
- Guarnición opcional: hojas picadas de cilantro fresco

Preparación

Caliente el aceite en un sartén mediano, agregue las semillas de mostaza negra y el comino. Caliente hasta que las semillas de mostaza salten, a continuación, añada cúrcuma, cebolla, sal y jengibre. Revuelva bien y saltee la cebolla hasta que esté tierna. Lave los frijoles y los granos hasta que el agua salga clara. Añada a la mezcla y saltee, revolviendo bien. Añada agua, lleve a ebullición y deje cocer a fuego medio durante una hora o más. Agregue las zanahorias y cocine otros 15 minutos. Agregue cilantro picado para mejorar la digestión.





SERENIDAD

MENTE EN CALMA A PESAR DE LAS CIRCUNSTANCIAS

Este es un punto crítico. El manejo efectivo del estrés y la adopción de técnicas de relajación pueden ayudar a reducir los síntomas y promover una mejor salud digestiva, permitiendo que tu cuerpo se recupere de manera natural.

Aromaterapia para la gastritis

El aceite esencial por excelencia es **rosas**, aunque también puedes apoyarte de estos otros para reducir las emociones intensas:
autoritarismo: geranio
frustración: manzanilla
irritabilidad: lavanda, Ylang Ylang

Prográmate tomar pausas activas cada dos horas

para realizar estiramientos, ayudará a reducir la tensión muscular, el estrés y mejorará la concentración. Para potenciar el bienestar incluye hacer tres respiraciones lentas y profundas



Un rescate maravilloso para calmar el enojo o la intensidad

es respirar a través de tu lengua “en forma de taquito“, si no puedes hacerla así usa un popote o respira por la boca con los dientes cerrados.





Experimenta momentos de profunda calma una vez al día practicando 20 minutos de meditación o una sesión de Yoga Nidra, la cual ayuda a la profunda relajación física y mental, reduce el estrés y mejora el bienestar general.



¡Vístete de frescura!

El color azul, aqua, verde en tonos pastel o suaves son maravilloso para traer la vibración del color a nuestro Ser.

Evita el color rojo y naranja.

Si no puedes vestirte con esos colores prueba decorando algún rincón de tu casa con plantas, maderas, barro... el poder de la naturaleza que irradia estos colores es sumamente sanadora.

Hazte un automasaje diario usando aceite. Ajonjolí para piel muy seca, girasol piel sensible, almendras piel normal/humectada





CONCIENCIA PURA

UN ESTADO DE PAZ Y CLARIDAD

Esta es la clave para un bienestar integral. Cultivar esta cualidad puede ayudar a reducir el estrés, promoviendo un equilibrio emocional y físico que es esencial para una salud óptima y sobre todo para disfrutar de un estado de trascendencia.

Practica mirar los momentos difíciles de la vida y los retos chiquitos del diario como aprendizajes, no involucres tu pasión viviéndolo desde el protagonismo sino aprende a mirarlo como espectador.

**Ejercita el ser un
testigo de la vida**

Procura mantener relaciones armoniosas y pacíficas.

Tener una red de apoyo o una comunidad que nutra tu alma promueve un entorno de apoyo emocional. Elige estar cerca de quien te haga sentir en calma, que te inspire, impulse y con quien puedas compartir tus alegrías



Una manera práctica de hacerlo es a través de lectura Inspiradora, elige los que elevan el estado de ánimo y te ayudan a tener profundidad espiritual.

Cultiva tu relación con lo divino.

Practica la espiritualidad.

Cuando tu digestión esté mejor recuerda **integrar alimentos frescos, naturales, si es posible orgánicos y locales.**

Estos están cargados de vitalidad para el alma. Evita el picante, siempre estimulará tu estado alerta y tenso.



Disfruta reconectar con tu esencia desde el Arte Creativo Participar en actividades creativas como pintura, música o escritura que fluyen desde un lugar de tranquilidad y armonía.



Disfruta de la terapia ayurvédica marma

Es una sesión de 60 minutos que te ayuda a reiniciar el flujo de energía en el cuerpo y darte una sensación de bienestar deliciosa. Tiene un protocolo de sistema digestivo y mente que te ayudará a superar la gastritis.

Esta terapia maximizar el potencial del cuerpo para curarse a sí mismo.

¡Contáctame para más
información!

Servicio disponible en Ciudad de México
Montes Urales 455 Piso 1.
Lomas- Virreyes





¿NECESITAS UNA GUÍA PERSONALIZADA?

CONSULTAS AYURVÉDICAS

Enfoque en el bienestar general basado en alimentación anti inflamatoria y de rejuvenecimiento, con rutinas personalizadas.

[reserva consulta general](#)

Abordaje clínico ayurvédico para gastritis a través de rutinas, herbolaria personalizada y recomendaciones de terapias complementarias.

[reserva consulta clínica](#)

Para consultas presenciales en la Ciudad de México (Montes Urales 455 Piso 1.Lomas- Virreyes) los precios son los mismo, contáctame directo para reservar el espacio





MI CORAZÓN ESTÁ A TU SERVICIO

Adri Castillo A.H.C., p C.A.S.
por la Escuela de Ayurveda de California

HOLA@ENERGIAENEVOLUCION.COM

+521 5545523695

Fuentes utilizadas en este documento

Halpern, M. (n.d.). Medicina Ayurveda Clínica.

Harvard Health. (n.d.). "The gut-brain connection."

Mayo Clinic. (n.d.). "Nutrition and healthy eating: Food digestion times."

Cleveland Clinic. (n.d.). "How Long Does Digestion Take?"

Morningstar, A., & Desai, U. (2006). The Ayurvedic Cookbook. Lotus Press.