

La bona o mala digestió... Quina és la causa?

TERÀPIES ALTERNATIVES
MAGDA SOLÉ
info@terapia-parbio.com



Perquè els aliments siguin digerits completament no ha d'haver-hi cap residu tòxic que interfereixi amb els processos metabòlics, cada enzim i suc digestiu, han de ser segregats en la quantitat adequada i en el moment precís i la paret intestinal ha de trobar-se en un bon estat de salut. Si això no és així, es produeix una mala digestió o una mala absorció dels aliments que pot estar relacionat amb una infinitat de problemes de salut, ja que no només som el que mengem, com ho mengem i també som el que absorbim de la nostra dieta.

LA MALA DIGESTIÓ

Teòricament el procés digestiu hauria de produir-se amb rapidesa i eficàcia per obtenir el màxim valor nutritiu dels aliments que consumim.

Si la digestió és lenta, els aliments no digerits poden fermentar en el tracte digestiu, el que produeix malestar i una ineficient absorció dels nutrients.

El terme dispèpsia fa referència a la sensació de dificultat per realitzar adequadament la digestió.

Els símptomes més comuns són ardor, dolor al centre del pit, pesadesa d'estómac, sabor àcid a la boca, eructes, nàusees i sensació que el menjar ve a la boca (reflux).

Els símptomes poden ser deguts a múltiples causes entre elles l'úlcer a d'estómac, l'esofagitis per reflux, els menjars molt pesats, la presa d'alcohol, el consum excessiu de tabac o la presa d'alguns fàrmacs com els antiinflamatoris.

SÍMPTOMES

El principal símptoma de la dispèpsia (mala digestió) és el malestar produït a la part superior de l'abdomen, que passa durant o després de les menjades.

Aquest dolor es descriu com una calor o ardor a la zona que es troba entre el melic i la part inferior de l'estèrnum, i la sensació d'inflor molesta el fet de començar a menjar o després.

Altres símptomes que també es poden produir, encara que en menor mesura, són la distensió abdominal o les nàusees.

Aquesta afecció no és el mateix que l'acidès gàstrica, ja que els símptomes d'aquesta solen originar-se en el pit i poden irradiar-se cap al coll o la gola.

PREVENCIÓ

Les mesures que es poden portar a terme per prevenir aquesta afecció són:

Relaxar-se i descansar

Després de les menjades, l'estrès pot ocasionar al pacient una indigestió, per això, els especialistes recomanen evitar l'exercici immediatament després de la ingesta.

Masticació

Normalment es menja molt de pressa. La masticació compleix una funció molt important en el procés digestiu. Si no es mastega bé, es perjudica la digestió i es redueix l'eficàcia de les altres etapes del procés digestiu. És important destinar temps suficient per a les menjades.

No menjar massa

Com més menges, el sistema digestiu tindrà menys possibilitats de fer una digestió completa.

No beure grans quantitats de líquid amb els àpats

El líquid dilueix les secrecions (àcid, enzims i bilis) que són responsables del procés digestiu. La dilució d'aquestes secrecions perjudica l'eficàcia de la funció que compleixen i interromp el procés digestiu.

No menjar tard

Els processos digestius deixen de funcionar cap al final del dia, de manera que menjar a última hora és una causa comuna de problemes digestius.

Escassetat d'àcid estomacal o de secreció d'enzim digestiva

Alguns individus no produeixen la quantitat suficient d'àcid estomacal i/o enzims digestius que els permetin fer una digestió normal.

Fer una bona dieta

En la majoria dels casos, els pacients tenen símptomes associats amb la ingesta d'aliments, per això, es recomana que es realitzin menjades baixes en greixos i calories i en petites

Es recomana que es realitzin menjades baixes en greixos i calories i en petites quantitats

quantitats. Mirar si hi ha alguna intolerància que ens provoca una mala digestió.

Erradicar l'Helicobacter Pylori

A través d'un tractament adequat i una bona dieta.

Protector d'estómac

Administrar un bon protector d'estómac per reduir l'àcid.

Al Centre de Teràpies Par Bio vigilem que la salut sigui la condició normal del teu cos.



ÀREA MATERN INFANTIL

Des de 1947 amb tu.
AMB VOSALTRES



HLA PERPETUO SOCORRO
C/Bísbe Meseguer, 3
Lleida - grupohla.com

Les malalties autoimmunes augmenten el risc cardiovascular i de mortalitat

Un estudi de l'IMIM i l'IDIAP Jordi Gol conclou que les malalties autoimmunes augmenten significativament el risc cardiovascular i de mortalitat general sobretot en els que pateixen artritis reumatoide o lupus eritematós sistemàtic.

A través del seguiment d'un milió de persones sense antecedents de malalties cardiovasculars d'entre 35 i 85 anys durant un període de sis anys, s'ha demostrat que les malalties inflamatòries intestinals, com ara la malaltia de Crohn o la colitis ulcerosa, incrementen el risc d'ictus i el de mortalitat per qualsevol causa. Desenvolupar eines per detectar activitats malalties inflamatòries autoimmunes podria servir per reduir aquesta incidència, segons els investigadors.

Les grans dimensions de la mostra han permès estimar

la incidència d'esdeveniments cardiovasculars i la mortalitat en persones diagnosticades de malalties autoimmunes. La prevalença d'algunes d'aquestes malalties és freqüent, ja que per exemple, l'artritis reumatoide afecta entre 150.000 i 200.000 persones a l'estat espanyol, mentre que la malaltia de Crohn i la colitis ulcerosa a unes 100.000 persones aproximadament.

La investigadora del grup de recerca en Epidemiologia i Genètica Cardiovascular de l'IMIM i autora de l'article, Maria Grau, que aquest més publica l'article a 'Heart' explica que es volia determinar si el risc de patir una malaltia coronària, un ictus o la mortalitat en general està relacionat amb les malalties autoimmunes i han col·locat que hi ha un augment a casa de la interacció de la inflamació, els factors metabòlics, la teràpia i els factors relacionats amb la malaltia.

Per aquest motiu, Grau creu que desenvolupar noves eines



per a la predicció d'esdeveniments cardiovasculars que incorporin biomarcadors d'activitats de les malalties inflamatòries autoimmunes, pot ajudar a reduir la incidència d'aquests esdeveniments.

La detecció precoç de les malalties autoimmunes, que afecten a la població en l'etapa de la vida més productiva i són molt discapacitades, és fonamental per evitar el dany permanent que es pot derivar en altres òr-

gans. Una millor comprensió de la relació entre aquestes condicions i la morbiditat cardiovasculars pot ajudar en l'avaluació primerenca i millorar els resultats a llarg termini dels pacients amb aquestes malalties.



CASANETA

NETEJA I MANTENIMENT

Tots els serveis de neteja per a la llar

- Higiene general i manteniments
- Cobres i tapacortines
- Vidres i pantalles
- Jardins, terrasses, jardineria, molins, barbes i barbes

Raons per confiar

- Honradesa i seguretat
- Servei amb supervisió
- Preu econòmic

C/ Vallcalent, 46 Lleida
(cantonada Pg. de Ronda)
973 26 24 24
www.casanetaservices.com

Identifiquen la relació entre les infeccions en un transplantament hepàtic i la immunitat del donant

Investigadors del Centre d'Investigació Biomèdica en Xarxa de Malalties Hepàtiques (CIBERHEH) pertanyents a la Unitat de Transplantament Hepàtic de l'Hospital Clínic-IDIBAPS, liderats pel Dr. Miquel Navasa, han identificat la relació entre el risc d'infecció bacteriana i de mort després d'un transplantament de fetge amb la immunitat innata a l'òrgan donant. L'estudi, publicat a 'American

Journal of Transplantation', relaciona aquestes complicacions infeccioses amb certs polimorfismes de lectina d'unió manosa (MBL), una proteïna circulante de la immunitat innata que es produeix en el fetge. Així mateix, l'estudi obre el camí a tractaments preventius i s'ha fet una avaluació de la gravetat de les complicacions durant el primer any de transplantament hepàtic.

Els investigadors, amb la col·laboració dels grups d'infeccions en receptors de transplantament òrgan sòlid i d'investigació en immunoreceptors del sistema innat i adaptatiu, han avaluat en persones receptors de transplantament hepàtic l'impacte dels polimorfismes de la proteïna presents en l'òrgan del donant sobre el risc de desenvolupar infeccions.



Salut i seguretat per les persones en el treball.

El servei de prevenció de riscos laborals responsable, proper i equilibrat.

Av. Pinyana, 1 · Lleida
Tel.: 973 270 518
www.spactiva.es



MAGDA SOLÉ
TERÀPIES ALTERNATIVES

TERÀPIES DE:
BIOLUQUANTICA ENERGÈTICA APLICADA
BIOMAGNETISME MÈDIC
AURICULOTERÀPIA
MAGNETOTERÀPIA
PEGATS MAGNÈTIC PER AFFIRMAR

C/ Lluís Companys nº32 Pral.4º 25006 Lleida Tel: 973 999 940