

# Los poderosos efectos gastroprotectores del limón: Un aliado natural contra la irritación gástrica y la gastritis.

escrito por Ricardo Campuzano | 7 de julio de 2023



## *Los poderosos efectos gastroprotectores del limón: Un aliado natural contra la irritación gástrica y la gastritis.*

¿Gastritis? En el presente artículo revisaremos las propiedades del limón y como encontré en este vegetal, un gran aliado para conectar con el bienestar de mi sistema digestivo. Luego de hacer una revisión exhaustiva de la ciencia que hay detrás del limón y los cítricos en general para manejar los síntomas de la gastritis, encontrarás en el final de este artículo, el relato en el cual te comparto mi historia de cuando, cómo y de que manera utilicé el limón para aliviar mi la “dispepsia, gastritis o úlcera” que me aquejaba.

Si has llegado hasta este artículo, es probable que ya hayas

leído mis artículos anteriores sobre los cambios dietarios, la hierbabuena y el ají para el manejo de la gastritis. Todos relacionados con la gastritis y las formas de usar estos recursos naturales para encontrar soluciones fáciles y accesibles en cualquier lugar. SI NO LOS HAS LEÍDO DA CLICK EN: [HIERBABUENA – AJI – CAMBIOS DIETARIOS](#)



LIMÓN (CITRUS X LIMON)

*Disclaimer: El presente artículo, en ningún momento busca reemplazar la consulta o consejos médicos calificados. Este se basa en testimonios de experiencias, estudios personales y fuentes científicas fidedignas que se citan y linkean, con el objetivo de informar y hacer divulgación libre del conocimiento y las prácticas tradicionales de las comunidades humanas. Siempre recurra a un medico calificado en cualquier problema de salud, y si en su libre albedrío decide hacer uso de los*

*conocimientos aquí expuestos, consulte con su médico antes y enséñele la bibliografía aquí citada.*

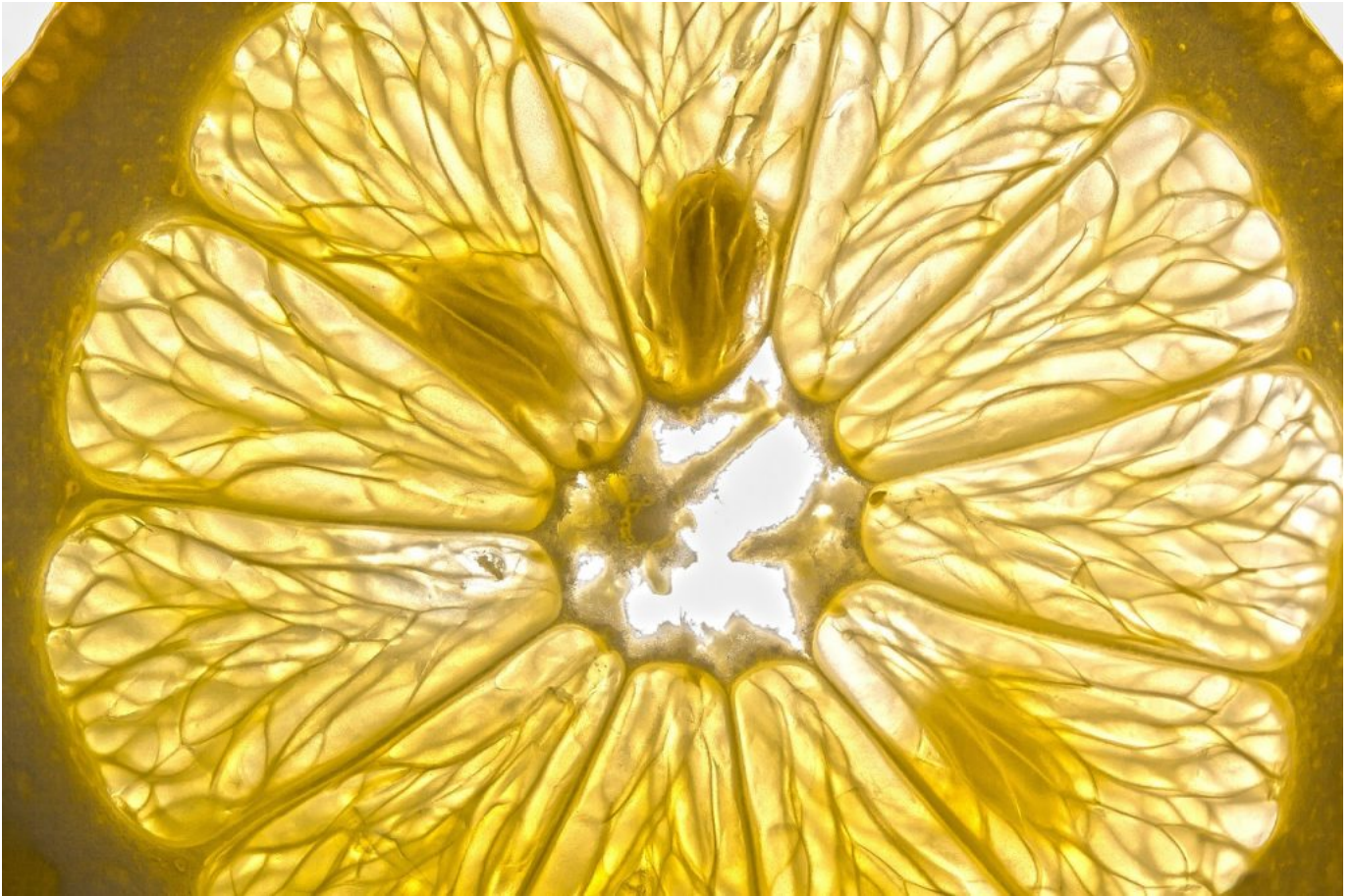
*En el presente artículo, usaré como base un testimonio personal, y exploraremos a fondo los resultados de este estudio teórico-vivencial y otros descubrimientos relacionados con las propiedades gastroprotectoras del limón, con el objetivo de proporcionar una visión integral de su potencial terapéutico para abordar la irritación gástrica o “gastritis”, de forma natural y segura. Todo esto ha de tenerse en cuenta, siempre y cuando no se halla encontrado solución satisfactoria en los métodos convencionales dictados por la medicina, o estos no estén al alcance por cualquier motivo.*

## **INTRODUCCIÓN**

Como parte de la lista de soluciones naturales respaldadas por la ciencia para mi problema de gastritis, el limón figuró entre mis pesquisas bibliográficas como una potencial solución.

La búsqueda de soluciones naturales y efectivas para aliviar los síntomas de la “irritación gástrica”, “dispepsia” o “gastritis”, me llevó a investigaciones prometedoras en el ámbito de la etnobotánica, la medicina y la nutrición.

En particular, el limón, una fruta cítrica ampliamente disponible y conocida por su sabor refrescante, ha despertado un gran interés debido a sus posibles propiedades gastroprotectoras a nivel mundial. ¡Nadie se imaginaría que llegué a ella por un consejo de “medicina popular” transmitido de manera oral!



A pesar que parece un chiste, ya que la lógica común entre las personas se resume en: “Si tienes gastritis, ALEJATE DEL LIMÓN”, “EL LIMÓN ES ÁCIDO Y EMPEORA LA ACIDEZ”, en realidad, si el limón se administra de manera lógica y racional, puede ser una gran ayuda para múltiples problemas relacionados con la gastritis, como lo demuestran los estudios que veremos a continuación.

## **ALGUNOS DE LOS ESTUDIOS QUE RESPALDAN EL USO BENÉFICO DEL LIMÓN PARA LA GASTRITIS:**

Para variar un poco el orden de los datos a estudiar como usualmente estructuro mis artículos, esta vez no tomaré como base mi testimonio personal, los estudios etnobotánicos y el uso histórico de los vegetales (mas adelante nos encargaremos de ello). En su lugar, vamos a ir al “epicentro de la información”, donde vamos a empezar por resumir un artículo moderno que hace una amplia revisión de múltiples fitocomplejos implicados en

diversos mecanismos enzimáticos del sistema digestivo.

En un estudio publicado en octubre de 2010 en la revista "Chemico-biological Interactions" con el título "[Gastroprotective Effects of Citrus Lemon,](#)" se exploraron los efectos del limón en la protección de la mucosa gástrica y su potencial para aliviar los síntomas de la irritación y la gastritis. Los resultados revelaron datos prometedores que respaldan su papel como un valioso recurso natural en el cuidado gastrointestinal.

Este documento trata sobre los mecanismos gastroprotectores del aceite esencial de limón Citrus y sus compuestos limoneno y  $\beta$ -pineno. La primera idea presentada en el documento es el potencial de estos compuestos para proteger el estómago del daño causado por varios factores. Como idea secundaria encontramos la exploración de los mecanismos específicos por los cuales estos compuestos proporcionan la gastroprotección mencionada.

El artículo incluye discusiones, estadísticas y perfiles de los autores sobre este tema, lo que demuestra el alto potencial de este vegetal como fuente de fitocomplejos útiles en estas dolencias.



Aceite esencial de limón

## **¿CUALES SON LOS MECANISMOS ESPECÍFICOS POR LOS CUALES EL ACEITE ESENCIAL DE LIMÓN (Citrus x limón) Y SUS FITOCOMPLEJOS PROTEJEN EL ESTÓMAGO?**

Según el estudio, el efecto gastroprotector del aceite esencial de limón Citrus y sus compuestos es mediado por varios factores, incluyendo la regulación al alza de la proteína de choque térmico-70 (HSP-70), el péptido intestinal vasoactivo (VIP) y el glutatión (GSH), así como la preservación de los niveles basales de prostaglandina E2 (PGE2) en la mucosa gástrica. Estos factores trabajan juntos para reducir el estrés oxidativo, la inflamación, y la ulceración en el estómago.

El aceite esencial de limón Citrus y sus compuestos, como el limoneno y el  $\beta$ -pineno, han demostrado tener efectos gastroprotectores en estudios en animales. Se ha encontrado que

estos compuestos pueden proteger la mucosa gástrica contra lesiones inducidas por etanol e indometacina, que son agentes que pueden causar úlceras gástricas.

Se cree que los mecanismos gastroprotectores del aceite esencial de limón y sus compuestos están relacionados con la regulación al alza de proteínas como HSP-70 y VIP, que son importantes para la protección de la mucosa gástrica. Además, se ha encontrado que estos compuestos aumentan los niveles de glutatión (GSH), que es un antioxidante importante que protege la mucosa gástrica contra el daño oxidativo.

También según este estudio, se ha demostrado que el aceite esencial de limón y sus compuestos preservan los niveles basales de PGE2, que es una prostaglandina que tiene un papel importante en la protección de la mucosa gástrica. La preservación de los niveles basales de PGE2 puede ayudar a prevenir la formación de úlceras gástricas.

El estudio al final nos recuerda que aunque estos hallazgos son prometedores, se necesita más investigación para determinar la seguridad y eficacia de estos compuestos en humanos y su potencial para el tratamiento de otras enfermedades relacionadas con el estómago.

**Suscríbete a mi canal RICAMPUZANO HERBAL!**

## **¿QUE EFECTOS TIENE EL LIMON Y SUS FITOCOMPLEJOS SOBRE EL GLUTATIÓN?**

Según reporta el estudio de revisión mencionado anteriormente, se ha encontrado que el aceite esencial de limón (*Citrus x limón*) y sus compuestos, como el limoneno y el  $\beta$ -pineno, aumentan los niveles de glutatión (GSH) en la mucosa gástrica. El glutatión es un antioxidante importante que protege la mucosa gástrica contra el daño oxidativo.

En estudios en animales, se ha demostrado que el tratamiento con aceite esencial de limón y sus compuestos aumenta significativamente los niveles de GSH en la mucosa gástrica, lo que sugiere que estos compuestos pueden tener un efecto protector contra el daño oxidativo en el estómago.



lima – limon tahiti

## **¿QUE OTROS COMPUESTOS ADEMAS DEL LIMONENO Y EL $\beta$ -PINENO, SON ÚTILES DENTRO DEL LIMÓN?**

El limón es conocido por ser una fuente abundante de vitamina C y otros compuestos bioactivos, como los polifenoles y los terpenoides, que han demostrado tener propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Estas propiedades pueden desempeñar un papel crucial en la protección de la mucosa gástrica contra el estrés oxidativo y la inflamación, factores clave asociados con

la irritación gástrica y la gastritis.

El estudio mencionado examinó los efectos del extracto de limón en modelos experimentales de irritación gástrica, revelando una disminución significativa en las lesiones en la mucosa gástrica. Además, se observó una reducción en la producción de sustancias proinflamatorias, lo que sugiere un efecto antiinflamatorio potencialmente beneficioso.



limón – hierbabuena

## **¿PUEDE EL LIMÓN AYUDARME ADEMÁS CON LA INFECCIÓN POR HELICOBACTER PYLORI?**

El estudio mencionado reporta además que el limón, no solo ayuda a eliminar radicales libres, factores inflamatorios y síntomas generales, sino que también ayuda a eliminar el *H. pylori* gracias a los componentes esenciales del aceite contenido en su

casaca y parte de su jugo.

En el artículo de revisión "[Effectiveness of Citrus Fruits on Helicobacter pylori](#)" en la revista "Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine", se detallan varios estudios que hablan de las propiedades de numerosos fitocomplejos contenidos en los cítricos con potencial "anti-Helicobacter pylori".

La revisión examina la literatura actual sobre el efecto de los cítricos y sus derivados contra H. pylori, destacando las preguntas pendientes sobre el desarrollo de nuevas estrategias terapéuticas y los potenciales promisorios hallados en diferentes fitocomplejos de este grupo vegetal.

Además, se menciona que varios estudios han investigado el potencial de los cítricos contra H. pylori tanto in vitro como in vivo, y se ha demostrado que la ingesta de cítricos se asocia con un menor riesgo de cáncer de estómago.

En general, el documento proporciona información valiosa sobre el potencial de los compuestos naturales para tratar la infección por H. pylori y destaca además, la necesidad de investigaciones adicionales en este campo.

El documento revisa varios estudios que investigan los efectos de diferentes compuestos de los cítricos contra H. pylori. A continuación, se detallan los hallazgos de algunos de estos estudios:

– Limoneno: se ha demostrado que el limoneno tiene un efecto gastroprotector contra H. pylori in vitro y en modelos animales. Además, se ha demostrado que el limoneno tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que pueden ayudar a prevenir la inflamación y el daño celular asociados con la infección por H. pylori.

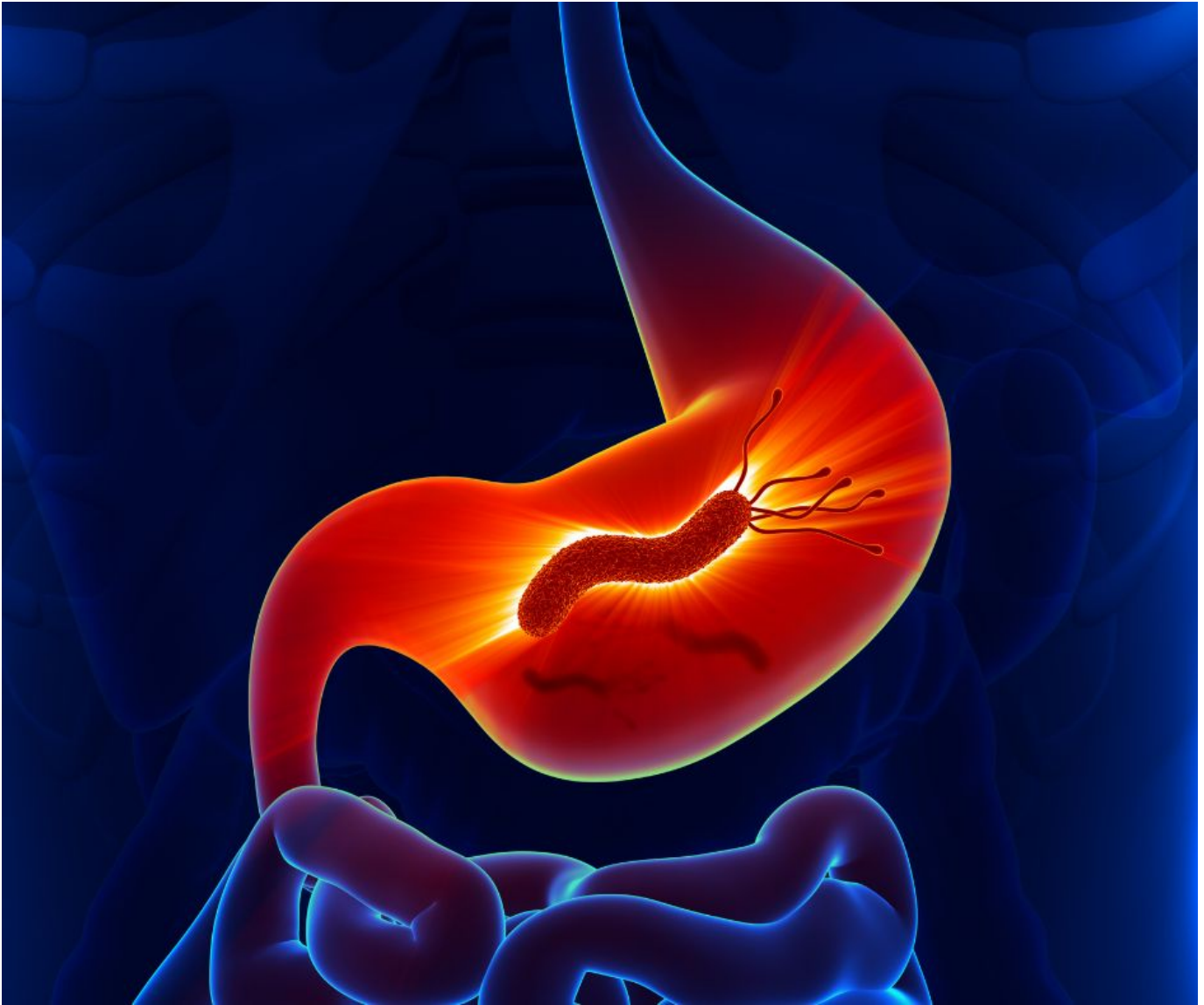
– Beta-pineno: se ha demostrado que el b-pineno tiene propiedades antibacterianas contra *H. pylori* in vitro. Además, se ha demostrado que el -pineno tiene un efecto gastroprotector contra úlceras gástricas en modelos animales.

– Beta-mirceno: se ha demostrado que el b-mirceno tiene un efecto gastroprotector contra úlceras gástricas en modelos animales. Además, se ha demostrado que el b-mirceno tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que pueden ayudar a prevenir la inflamación y el daño celular asociados con la infección por *H. pylori*.

– Hesperidina: se ha demostrado que la hesperidina tiene propiedades antibacterianas contra *H. pylori* in vitro. Además, se ha demostrado que la hesperidina tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que pueden ayudar a prevenir la inflamación y el daño celular asociados con la infección por *H. pylori*.

En general, estos estudios sugieren que varios compuestos de los cítricos tienen propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y antioxidantes que pueden ayudar a prevenir la infección por *H. pylori* y reducir el daño celular asociado con la infección.

El artículo "[Plantas con actividad anti-helicobacter pylori: una revisión](#)" del [Boletín de la Sociedad Botánica de México](#), menciona al *Citrus sinensis* (Naranja dulce o naranja común) como una planta con efectos sobre el *H. pylori*, sin embargo, el texto no menciona su mecanismo de acción específico. Si menciona que la cáscara del fruto del limón (*Citrus x lemon*) ha sido probada en estudios con etanol, y se ha identificado la presencia de ácido cinámico en ésta como posible compuesto antibacteriano.



H. pylori – Helicobacter pylori

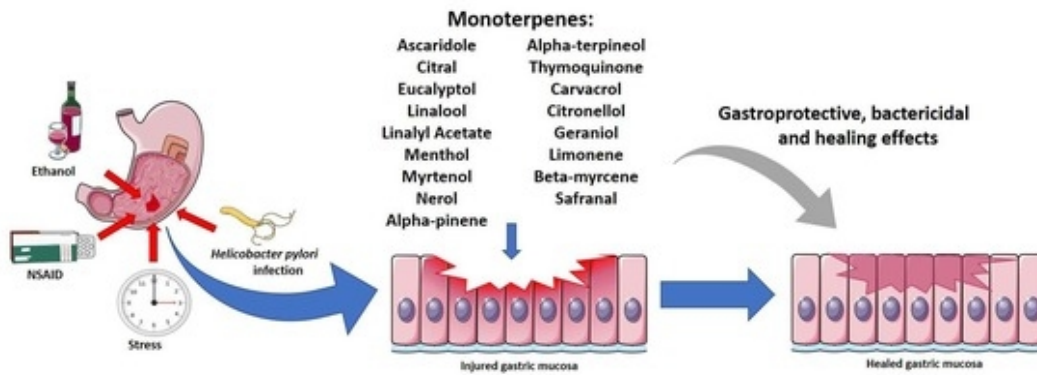
Por otro lado, el artículo [Boletín de la Sociedad Botánica de México](#) publicado en la revista Plant science today, menciona que los aceites esenciales de la cáscara de dos especies de Citrus, C. paradisi y C. limon, contienen principalmente limoneno y éstas tienen una acción anti-H. pylori más baja que el propio compuesto de limoneno aislado y purificado. Además, el aceite esencial de flor de Citrus aurantium (otra clase de cítrico muy medicinal que veremos mas adelante) mostró una actividad antibacteriana significativamente más fuerte contra H. pylori que el limoneno aislado.

El documento además menciona varios aceites esenciales de plantas que han demostrado tener actividad anti-*H. pylori*, incluyendo aceites esenciales de *Origanum vulgare*, *Thymus vulgaris*, *Juniperus virginiana*, *Pinus silvestris*, *Abies alba*, *Melaleuca alternifolia*, *Cymbopogon schoenanthus* y *Paeonia lactiflora*.

Entre los compuestos bioactivos en aceites esenciales que han demostrado tener actividad anti-*H. pylori* incluyen: el carvacrol, timol, p-cimeno,  $\gamma$ -terpineno,  $\alpha$ -pineno,  $\beta$ -pineno, limoneno,  $\alpha$ -terpineol, linalool, citronelol, geraniol, nerol, eugenol, isoeugenol, metil eugenol,  $\alpha$ -bisabolol,  $\beta$ -cariofileno,  $\alpha$ -humuleno, y germacreno D.

En dichos compuestos se ha podido inferir principalmente como su mecanismo de acción, la capacidad de unirse a la superficie del *H. pylori* y perturbar irreversiblemente la integridad estructural de la membrana celular. Esto influye negativamente en la morfología y el metabolismo bacteriano, lo que resulta indefectiblemente en su muerte.

Como respaldo a toda esta información también encontré el artículo de revisión "[Systematic Analysis of Monoterpenes: Advances and Challenges in the Treatment of Peptic Ulcer Diseases](#)" publicado en la revista *Biomolecules* en 2020, en el cual se realiza un análisis sistemático de los monoterpenos y su potencial en el tratamiento de las enfermedades de úlcera péptica. En dicha revisión, se encuentra un análisis exhaustivo de los avances y desafíos en el tratamiento de la enfermedad de úlcera péptica utilizando los monoterpenos.



## [monoterpenos](#)

### ¿QUE SON LOS MONOTERPERNOS Y COMO FUNCIONAN EN EL TRATAMIENTO DE LA ULCERA PÉPTICA?

Los monoterpenos son compuestos orgánicos que se encuentran en plantas y tienen diversas propiedades farmacológicas, incluyendo actividad antimicrobiana, antitumoral, antioxidante, analgésica, antiinflamatoria y antiulcerogénica. En el tratamiento de las enfermedades de úlcera péptica, los monoterpenos han demostrado tener efectos gastroprotectores y de curación gástrica. La revisión sistemática en este documento proporciona información detallada sobre la estructura química, los modelos experimentales in vivo o in vitro, los efectos agudos o crónicos (dosis, vía y vehículo utilizados) y los mecanismos de acción de 20 monoterpenos específicos que han demostrado tener actividad antiulcerogénica contra la enfermedad de úlcera péptica.

Hay varios mecanismos involucrados en los efectos gastroprotectores y curativos promovidos por los monoterpenos. Entre estos mecanismos, podemos destacar la reducción de la secreción de ácido, indicada por el aumento del pH; la reducción de la pepsina y la reducción de la peroxidación lipídica, como podemos observar con  $\alpha$ -pineno, ascaridol y eucaliptol. Además, los monoterpenos como el mentol y el carvacrol pueden mejorar los factores gastroprotectores (moco, eflujo de bicarbonato y SH) y preservar la integridad de la capa mucosa mediante la

promoción de la proliferación celular, lo cual es crucial para la curación del tejido.

Eucaliptol, mentol y geraniol también aumentan la liberación de factores antioxidantes y el mantenimiento de los niveles de PGE2 y NO, los cuales actúan en el mantenimiento de la microcirculación gástrica.

Los monoterpenos mentol, thymoquinone, geraniol, limoneno, timol y  $\beta$ -mirceno aumentan las actividades de las enzimas antioxidantes GSH, SOD y GPx . La participación del mecanismo antioxidante tiene un papel importante en la capacidad de fortalecer los factores defensivos. Entre los monoterpenos, destacamos el efecto gastroprotector de la timoquinona que disminuye el daño oxidativo de la mucosa gástrica al reducir la peroxidación lipídica, TOS (estado oxidante total) y OSI (índice de estrés oxidativo) y aumentar TAS (estado antioxidante total) y TT (niveles totales de tiol).

El monoterpeno limoneno mostró actividad antiinflamatoria al disminuir TNF- $\alpha$ , IL-6 e IL-1 $\beta$  y aumentar el nivel de IL-10.

Además del estudio mencionado anteriormente, varios estudios clínicos han investigado los efectos del limón y otros cítricos en condiciones gastrointestinales, incluida la irritación gástrica y la gastritis.



Citrus medica – Cidra

## **CITRUS MEDICA (CIDRA) Y CITRUS AURANTUUM (NARANJA AGRIA), DOS MARAVILLAS “ACIDAS” PARA EL SISTEMA DIGESTIVO**

A pesar que en numerosas comunidades desde hace generaciones se han utilizado dos variedades de cítricos “ÁCIDOS” para tratar la gastritis y síntomas asociados, aun hay quienes insisten en temerle a “las frutas acidas”. Nada mas lejos de la realidad.

La “naranja agria” (citrus aurantium) y la “cidra” (citrus medica), son dos variedades de cítricos que exhiben capacidades y propiedades medicinales muy por encima de los demás cítricos comúnmente conocidos y utilizados.

Estos dos frutos son a menudo despreciados y tachados de “inútiles” debido a sus pocas propiedades gastronómicas. Por esto es fundamental que los conocimientos sobre las plantas medicinales sean transmitidos a través de la cultura. Una comunidad humana sin conocimientos es una comunidad en la

miseria. No importa cuantos recursos tengan alrededor.

Un estudio de revisión publicado en el "Journal of Pharmacy" en 2016 titulado "[Beneficial medicinal plants in digestive system disorders \(part 2\): plant based review](#)" por el Prof. Dr. Ali Esmail Al-Snafi reporta que se evaluó la actividad antiulcerosa del extracto acuoso de los frutos de Citrus medica (cidra) contra úlceras inducidas por etanol en ratas.

Las ratas fueron pretratadas con el extracto en dos dosis (250 y 500 mg/kg po) y el efecto antiulceroso se comparó con el de ranitidina (20 mg/kg po). El extracto de ambas dosis mostró una reducción significativa en la formación de úlceras. Las secciones histopatológicas mostraron una disminución significativa en la ulceración de la mucosa, los cambios mucosos inflamatorios y el edema submucoso en comparación con el grupo tratado con etanol y el grupo de ranitidina. En conclusión el extracto acuoso de Citrus medica contribuyó a la cicatrización de úlceras por etanol en ratas.



Citrus aurantium – Naranja agria

Otro artículo de revisión titulado "[An Overview on Citrus aurantium L.: Its Functions as Food Ingredient and Therapeutic Agent](#)" relata las propiedades de la "Naranja agria" entre las cuales destacan sus capacidades anti-ulcerogénicas.

El estudio reporta que:

"Con el fin de evaluar el efecto del aceite esencial de *C. aurantium* y su principal compuesto, el limoneno, sobre la mucosa gástrica, Moraes et al. realizó un estudio in vivo. Se encontró que el aceite esencial y su principal compuesto, el limoneno, poseen actividad protectora en el sistema gastrointestinal contra lesiones, que fueron inducidas por etanol y antiinflamatorios no esteroideos en ratas, a dosis de 250 mg/kg y 245 mg/kg, respectivamente.

El aceite esencial y el limoneno aumentaron la producción de moco gástrico. Los resultados revelaron que el aceite esencial de *C. aurantium* y su principal compuesto el limoneno, se puede utilizar como un blanco terapéutico prometedor para el desarrollo de un nuevo fármaco gastroprotector.

En otro estudio, el efecto gastroprotector del  $\beta$ -mirceno (un compuesto tipo monoterpeno de *C. aurantium*) fue evaluado. Modelos experimentales de úlceras, inducidas por etanol, Estrés por AINES, *Helicobacter pylori*, isquemia-reperfusión, lesión (I/R) y [cisteamina](#) (un fármaco utilizado para tratar la [cistinosis](#)) fueron utilizados para evaluar la actividad reparadora. El  $\beta$ -Mirceno fue administrado a dosis de 7,5 mg/kg. Los resultados mostraron un papel potencial del  $\beta$ -mirceno contra la enfermedad de úlcera péptica.

El  [\$\beta\$ -Mirceno](#) contribuyó al mantenimiento de la integridad de la mucosa gástrica con una disminución significativa de lesiones ulcerativas, atenuando el daño peroxidativo de lípidos y previniendo el agotamiento de GSH, GR y Gpx.

En otro estudio, Polo et al. confirmaron las propiedades curativas del aceite esencial de *C. aurantium* en las úlceras gástricas después del tratamiento en ratas Winstar de mediana edad. mostraron una reducción significativa del área de lesión (76%) dentro de la mucosa gástrica que aparece regenerada (59%) en comparación con el grupo de control negativo.

Por otro lado, Hafidh et al. observó los potentes efectos anticancerígenos de limoneno en carcinoma hepatocelular y HepG2, y la línea celular causó la modulación de genes inductores de cáncer.

Estos datos confirmaron el comportamiento antioxidante y prooxidante de los flavonoides mostrando los posibles beneficios y efectos adversos efectos de estos eventos opuestos.”

Podría alargar mucho mas el artículo con innumerables estudios

que hablan sobre las propiedades maravillosas de los cítricos, y en especial de ese infaltable compañero culinario llamado limón. No sólo para el bienestar de nuestro sistema digestivo, sino para todo nuestro organismo en general.

Pero vamos al anécdota personal, lo cual estoy seguro que a muchos lectores interesa sobremanera.

## **GUÍA PASO A PASO: ¿PORQUE, CUÁNDO Y COMO USÉ EL LIMÓN PARA ALIVIAR MI GASTRITIS?**

Al iniciar con mis [CAMBIOS DIETARIOS PARA ALIVIAR LOS SINTOMAS DE LA GASTRITIS](#), empecé a buscar jugos de fruta que pudiesen reemplazar la leche que acostumbraba consumir en la mañana. El solo hecho de interrumpir el consumo de leche había rebajado los síntomas en un gran porcentaje, pero necesitaba mas alivio. Aunque la Papaya en jugo me resultaba refrescante y algo sanadora, el exceso de esta me causaba mas síntomas de acidez. Por otro lado, ya estaba suavizando mi estómago con infusiones de [HIERBABUENA](#).

En esos días, alguien conocido me hablo de las propiedades del limón para la gastritis. Increíblemente, me puse en la tarea de hacer una pesquisa bibliográfica para no caer en una broma de mal gusto.

Para mi sorpresa, no se trataba de ninguna broma de mal gusto, sino de un dato etnobotánico bien conocido en numerosos lugares. El internet se encuentra plagado de estudios de biólogos y etnobotánicos que reportan el uso de limón y todo tipo de cítricos en todo el planeta para aliviar síntomas gastrointestinales. Además, como vimos mas atrás, numerosos estudios científicos actuales han corroborado dichas propiedades.

**Pero, ¿Cómo usar el limón para la gastritis? Esa fue mi**

## **siguiente pregunta.**

Tanto la cáscara, como la pulpa, jugo e incluso hojas del árbol de limón, han sido reportadas con utilidad para este tipo de padecimientos.

En la búsqueda bibliográfica, encontré todo tipo de preparaciones y terapias de los diferentes rincones del planeta. Desde tomar un licuado de limones enteros con cascara incluida, y tomar vasos completos de jugo de limón exprimido y puro en ayunas con algunas hojas licuadas, hasta opciones menos extremas como tomar un poco de jugo de limón diluido en agua todas las mañanas, o comer numerosas ensaladas usando vinagreta de limón.

Como mi tendencia a hacer las cosas suele ser conservadora, me decanté por las opciones “suaves” o menos extremas.

### **Paso 0:**

Antes de empezar con este proceso, ya había desinflamado mi estomago aplicando [CAMBIOS DIETARIOS](#), y tomando [INFUSIONES DE HIERBABUENA](#) y otras plantas (vienen mas artículos), lo que hizo que mi estomago soportara el siguiente paso. Si no hubiese realizado este paso, el limón de los pasos siguientes probablemente me hubiese caído como “patada de karateca” al estómago.

### **Paso 1:**

Empecé un régimen de tomar el jugo exprimido de 2 limones al día disueltos en un vaso de agua. Los tomaba 5 minutos antes del desayuno, para que con la mezcla de los alimentos, no hubiese oportunidad de experimentar síntomas de acidez.

### **Paso 2:**

De vez en cuando (una o dos veces cada 15 días), comencé a tomar limonadas licuadas de limón completo con cáscara, para incluir

en pequeñas cantidades, los valiosos fitocomplejos contenidos en su recubrimiento natural. Como medida adicional, también empecé a incluir una buena porción de jugo de limón en mis ensaladas.

### **Paso 3:**

Me hice fanático de la [LIMONADA DE HIERBABUENA!](#)



### [LIMONADA DE HIERBABUENA](#)

### **Paso 4:**

Luego de uno o dos meses de aplicar todos los anteriores pasos, me aventuré a usar el [AJÍ](#) para acabar el proceso de regeneración en mi sistema digestivo. Recuerda: “todo es veneno, nada es veneno, la diferencia está en la dosis”.

Y bueno, a grandes rasgos, este ha sido el proceso principal con plantas medicinales que he experimentado de primera mano para eliminar los síntomas de la gastritis.

Espero te haya gustado el artículo y te haya sido de mucha utilidad.

Compártelo con tus familiares, amigos y redes sociales para que mas personas se beneficien y abran sus ojos a estos conocimientos!