



Balancing Nutrition
Tu cuerpo en Equilibrio

Prueba casera para la acidez estomacal

Esta prueba casera sirve para **indicar** el estado de acidez estomacal. Esta condición es común en mujeres que sufren de estrés crónico, falta de nutrientes, hiper o hipofunción tiroidea o desequilibrio hormonal general.

La realizamos para estar más conscientes y comprender mejor cómo reacciona nuestro cuerpo y aprender qué hacer para mejorar los síntomas.

Vale la pena realizar estas pruebas si sueles sentirte cansada después de comer, experimentas hinchazón, eructos, acidez, si sufres de estrés crónico o falta de hierro, vitamina B12 o zinc...

Por supuesto, para una información completa, podemos realizar análisis de laboratorio, pero esta prueba casera ofrece una muy buena indicación.

¿Por qué es importante comprobar si tu estómago es suficientemente ácido?

Un nivel adecuado de acidez es esencial para:

- La descomposición de proteínas
- La absorción de vitaminas. B12, calcio y zinc
- Defensa inmunitaria en el sistema digestivo
- Reducción de la carga inflamatoria autoinmune
- Apoyo a la glándula tiroides y al equilibrio hormonal

Las mejores condiciones para realizar esta prueba:

Siempre durante una comida que contenga proteínas como huevos, pollo, pavo o carne cocinada a fuego lento (no se recomienda el pescado ni los productos lácteos para estas pruebas).

No lo hagas si tiene acidez estomacal activa o inflamación grave y conocida.

Paso 1 - Limón:

Bebe el zumo de un limón entero recién exprimido en un vaso de agua (con una pajita), alternando con la comida, no todo a la vez.

¿A qué debes prestar atención durante la comida y la siguiente hora?

Sensación de calor, acidez, presión o malestar inusual en la parte superior del abdomen.

Si sientes una molestia significativa, podría significar que tienes las mucosas sensibles o una inflamación activa. En ese caso, no continúes y **avísame**.

Si te sientes bien o neutral, puedes continuar con el paso 2.

Paso 2 - Vinagre de sidra de manzana:

De nuevo, durante una comida con proteínas:

Bebe una cucharada de vinagre de sidra de manzana en un vaso de agua (con una pajita) alternando con la comida, no todo a la vez.

Si sientes calor, acidez o malestar, probablemente no tengas problemas con la acidez estomacal.

Si se siente neutro o con mejor digestión, significa que su acidez estomacal probablemente sea baja y necesite mejorarse.

Paso 3: Bicarbonato de sodio:

Este paso debe realizarse solo si no hay una respuesta clara en los pasos 1 o 2.

Por la mañana, con el estómago vacío, beba la mezcla de ½ cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso de agua normal. Procure no sorber aire mientras lo bebe.

Luego, mida el tiempo que tarda en eructar.

Si eructa en los primeros tres minutos, significa que su acidez es bastante buena; la reacción química con el bicarbonato de sodio causa el eructo.

Si tarda más de 5 minutos, o no lo eructa en absoluto, esto indicaría que tiene baja acidez.