



NATURSAIS

— A C A D E M I A —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

➤ **MÓDULO 6** ➤

SISTEMA DIGESTIVO



Comprende tu digestión,
cuida tu intestino, mejora tu bienestar.



6.1 Digestión



6.2 Microbiota intestinal



6.3 Estreñimiento



6.4 Diarrea



6.5 Gases



6.6 Digestiones pesadas



6.7 Reflujo



6.8 Alimentación saludable



6.9 Plantas tradicionalmente utilizadas



6.10 Resumen



6.11 Test



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación
• Equilibrio
• Bienestar



Herramientas naturales
para tu salud



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



“La salud comienza en tu digestión. Escucha tu cuerpo, alimenta tu bienestar.”





NATURSAÍS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

➤ MÓDULO 6 – SISTEMA DIGESTIVO ➤

6.1

DIGESTIÓN



La digestión es el proceso mediante el cual el cuerpo transforma los alimentos en nutrientes esenciales para la energía, el crecimiento y la reparación de los tejidos.

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué es la digestión?
- Órganos implicados
- Fases del proceso digestivo
- Funciones
- Factores que afectan la digestión
- Consejos para una digestión óptima



¿QUÉ ES LA DIGESTIÓN?

Es el conjunto de procesos mecánicos y químicos que descomponen los alimentos en moléculas más simples para que puedan ser absorbidas y utilizadas por el cuerpo.



ÓRGANOS IMPLICADOS



Boca

Masticación y saliva que inicia la digestión.



Estómago

Mezcla y descompone los alimentos con jugos gástricos.



Hígado

Produce bilis que ayuda a digerir las grasas.



Páncreas

Secreta enzimas para descomponer proteínas, grasas y carbohidratos.



Intestino delgado

Absorbe los nutrientes esenciales hacia la sangre.



Intestino grueso

Absorbe agua y forma las heces.



FUNCIONES PRINCIPALES



Transformar los alimentos en nutrientes.



Absorber y asimilar los nutrientes esenciales.



Eliminar los desechos no aprovechables.



Mantener el equilibrio interno y el bienestar general.

FASES DEL PROCESO DIGESTIVO

1

INGESTIÓN

Entrada del alimento por la boca.



2

DIGESTIÓN

Descomposición mecánica y química del alimento.



3

ABSORCIÓN

Los nutrientes pasan a la sangre o linfa.



4

ASIMILACIÓN

El cuerpo utiliza los nutrientes para sus funciones vitales.



5

ELIMINACIÓN

Expulsión de los residuos no digeridos.



FACTORES QUE PUEDEN AFECTAR LA DIGESTIÓN

- Alimentación poco equilibrada.
- Comer rápido o masticar mal.
- Estrés y ansiedad.
- Falta de actividad física.
- Alteraciones de la microbiota intestinal.
- Desequilibrios hormonales.



SIGNOS DE UNA MALA DIGESTIÓN

- Pesadez después de comer.
- Hinchazón y gases.
- Acidez o reflujo.
- Estreñimiento o diarrea.
- Fatiga y falta de energía.
- Mal aliento.



CONSEJOS PARA UNA DIGESTIÓN ÓPTIMA

- Mastica bien y come sin prisas.
- Mantén horarios regulares.
- Bebe suficiente agua.
- Consume alimentos naturales y ricos en fibra.
- Reduce el estrés y descansa bien.
- Incluye plantas medicinales y probióticos.



PLANTAS QUE APOYAN UNA DIGESTIÓN SALUDABLE

Manzanilla



Calmante, antiinflamatoria y carminativa.

Menta



Alivia espasmos, gases y náuseas.

Hinojo



Carminativo, reduce hinchazón y gases.

Jengibre



Estimula la digestión, reduce náuseas.

Diente de león



Favorece la producción de bilis y depura el hígado.

Boldo



Apoya la función hepática y digestiva.



La naturaleza es una gran aliada para tu bienestar digestivo.
Escucha tu cuerpo, aliméntalo con conciencia y cuida tu salud cada día.



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación
• Equilibrio
• Bienestar



Herramientas naturales
para tu salud



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



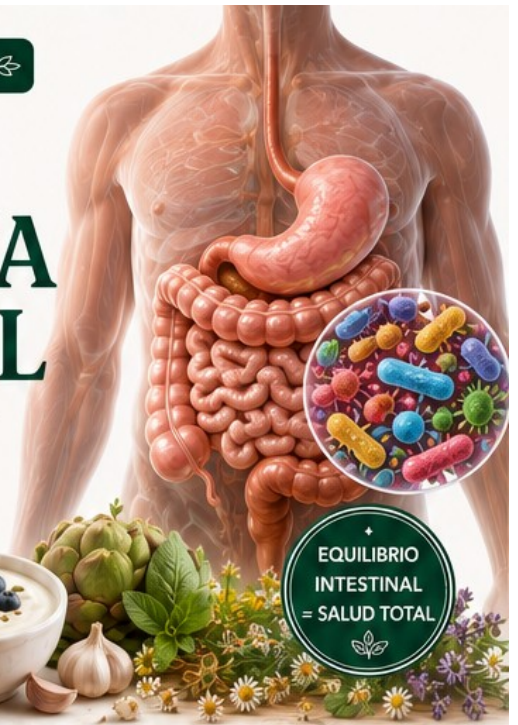
NATURSAIS
— ACADEMIA —
Formación en Salud Natural
y Bienestar

➔ MÓDULO 6 – SISTEMA DIGESTIVO ➔

6.2

MICROBIOTA INTESTINAL

La microbiota intestinal es el conjunto de billones de microorganismos que habitan en nuestro intestino y desempeñan un papel clave en la salud digestiva, inmunológica, metabólica y emocional.



EQUILIBRIO
INTESTINAL
= SALUD TOTAL

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué es la microbiota intestinal?
- Funciones principales
- Composición y equilibrio
- Factores que la alteran
- Disbiosis: causas y consecuencias
- Cómo cuidarla y fortalecerla
- Alimentos y plantas beneficiosas
- Consejos prácticos
- Resumen y test



¿QUÉ ES LA MICROBIOTA INTESTINAL?

Es el ecosistema formado por bacterias, virus, hongos y otros microorganismos que viven en nuestro intestino, principalmente en el colon. Cada persona tiene una composición única, influida por la genética, la alimentación, el estilo de vida y el entorno.



100 billones
de microorganismos



+ de 1.000
especies diferentes



1-2 kg
de peso total



150 veces más
genes que nuestro ADN

COMPOSICIÓN Y EQUILIBRIO

Una microbiota saludable es diversa y equilibrada.

BACTERIAS BENEFICIOSAS (PREDOMINANTES)

- ✓ Firmicutes (ej. Lactobacillus, Faecalibacterium, Roseburia)
- ✓ Bacteroidetes (ej. Bacteroides, Prevotella)
- ✓ Actinobacteria (ej. Bifidobacterium)
- ✓ Otras: Verrucomicrobia, Proteobacteria en pequeña cantidad.



MICROORGANISMOS POTENCIALMENTE NOCIVOS (EN EXCESO)

- ✗ Patógenos oportunistas (Clostridium, Enterobacterias)
- ✗ Levaduras en exceso (Candida)
- ✗ Inflamatorios y productores de toxinas



La clave está en el **equilibrio**: demasiados patógenos o muy poca diversidad pueden provocar disbiosis e inflamación.

FUNCIONES PRINCIPALES



Digestión y absorción: ayuda a digerir fibras, producir vitaminas y mejorar la absorción de nutrientes.



Defensa inmunitaria: entrena y regula el sistema inmune, protegiendo frente a patógenos.



Barrera protectora: impide la colonización de microorganismos nocivos.



Producción de compuestos beneficiosos: ácidos grasos de cadena corta (AGCC), vitaminas (K, B12, ácido fólico) y neurotransmisores (serotonina, GABA).



Eje intestino-cerebro: influye en el estado de ánimo, el estrés, el sueño y la salud mental.

FACTORES QUE ALTERAN LA MICROBIOTA



Alimentación pobre en fibra y rica en ultraprocesados.



Consumo excesivo de alcohol y tabaco.



Antibióticos y otros medicamentos.



Sedentarismo y desequilibrios hormonales.



Estrés crónico y falta de sueño.



Infecciones intestinales y tóxicos ambientales.

DISBIOSIS: CAUSAS Y CONSECUENCIAS

¿QUÉ ES?

Es el desequilibrio de la microbiota intestinal, con pérdida de diversidad y predominio de microorganismos perjudiciales.



- **Problemas digestivos:** hinchazón, gases, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea.
- Inflamación crónica de bajo grado.
- Debilitamiento del sistema inmune.
- Aumento de alergias e intolerancias.
- Alteraciones del estado de ánimo, ansiedad y fatiga.
- Mayor riesgo de enfermedades metabólicas.



CÓMO CUIDAR Y FORTALECER TU MICROBIOTA

- ✓ Alimentación rica en fibra y prebióticos.
- ✓ Consumir alimentos fermentados y probióticos.
- ✓ Hidratación adecuada.
- ✓ Reducir el estrés y dormir bien.
- ✓ Realizar actividad física regularmente.
- ✓ Evitar antibióticos innecesarios y tóxicos.



PREBIÓTICOS (ALIMENTO PARA LAS BACTERIAS BUENAS)



PROBIÓTICOS (MICROORGANISMOS BENEFICIOSOS)



PLANTAS Y HIERBAS QUE APOYAN LA SALUD INTESTINAL



CONSEJO EXTRA

Varia tu alimentación, mastica bien y escucha a tu cuerpo: cada intestino es único.



RECUERDA

Tu microbiota es tu aliada silenciosa. Cuidarla cada día es cuidar tu salud física, mental e inmunológica.



DATO CLAVE

El 70% de tu sistema inmune está en el intestino y depende en gran parte de una microbiota equilibrada.



CONECTA CON TU BIENESTAR

Un intestino sano favorece una mente clara, más energía y una vida plena.



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

➔ MÓDULO 6 – SISTEMA DIGESTIVO ➔

6.3

ESTREÑIMIENTO

Comprende, previene y mejora tu tránsito intestinal

El estreñimiento es la dificultad para evacuar con regularidad. Cuando las heces permanecen demasiado tiempo en el intestino grueso, se reabsorbe el agua y se vuelven duras y secas, dificultando su expulsión.

UN INTESTINO
QUE FUNCIONA
BIEN, ES SINÓNIMO
DE SALUD Y
BIENESTAR

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué es el estreñimiento?
- Causas principales
- Síntomas asociados
- Tipos de estreñimiento
- Consecuencias
- Cómo mejorarlo de forma natural
- Alimentos y plantas recomendadas
- Consejos prácticos
- Resumen y test



¿QUÉ ES?

Se considera estreñimiento cuando se evacúa menos de 3 veces por semana, las heces son duras y secas, o existe sensación de evacuación incompleta.

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

- Menos de 3 evacuaciones por semana
- Heces duras, secas o en grumos
- Esfuerzo o dolor al evacuar
- Sensación de evacuación incompleta
- Hinchazón abdominal
- Gases y malestar general



TIPOS DE ESTREÑIMIENTO



• **Transitorio:** causado por cambios en la dieta, viajes, estrés, deshidratación, etc.



• **Crónico:** dura más de 3 meses y puede estar relacionado con hábitos o enfermedades.



• **Funcional:** no tiene una causa orgánica identificable.



• **Secundario:** debido a enfermedades, medicamentos o alteraciones hormonales.

CAUSAS PRINCIPALES



Dieta pobre en fibra

Falta de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.



Poca ingesta de líquidos

La deshidratación endurece las heces y dificulta su avance.



Sedentarismo

La falta de movimiento ralentiza el tránsito intestinal.



Estrés y ansiedad

Alteran la motilidad intestinal y la conexión intestino-cerebro.



Retener el deseo de evacuar

Interrumpe el reflejo natural y endurece las heces.



Medicamentos y suplementos

Algunos fármacos (opiáceos, antiepilépticos, antiácidos con aluminio o hierro) pueden causarlo.

CONSECUENCIAS DEL ESTREÑIMIENTO CRÓNICO



Acumulación de toxinas.



Hinchazón, gases y malestar.



Hemorroides y fisuras anales.



Intoxicación intestinal.



Fatiga, dolor de cabeza y mal humor.



CUÁNDO CONSULTAR AL PROFESIONAL DE SALUD

Si el estreñimiento dura más de 3 semanas, aparece de forma repentina, se acompaña de dolor intenso, sangre en las heces, pérdida de peso o cambios importantes en el hábito intestinal.

CÓMO MEJORAR EL ESTREÑIMIENTO DE FORMA NATURAL

1. ALIMENTACIÓN RICA EN FIBRA



Aumenta el volumen de las heces y favorece el tránsito.

- Frutas con piel
- Verduras de hoja verde
- Legumbres
- Cereales integrales
- Semillas (chía, lino, sésamo)

2. HIDRATACIÓN ADECUADA



Bebe entre 1,5 y 2 litros de agua al día.

Empieza el día con un vaso de agua tibia y limón en ayunas.

3. ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA



Caminar, yoga o ejercicios suaves estimulan el movimiento intestinal.

30 minutos al día marcan la diferencia.

4. HÁBITOS SALUDABLES



- Establece horarios regulares para evacuar.
- Escucha tu cuerpo, no reprimas el deseo.
- Relájate y respira profundamente.

5. MANEJO DEL ESTRÉS



El estrés afecta directamente al intestino.

Practica técnicas de relajación: respiración, meditación, mindfulness.

PLANTAS MEDICINALES RECOMENDADAS



Sen

(*Cassia angustifolia*) Estimula el peristaltismo intestinal.



Frángula

(*Rhamnus frangula*) Laxante natural suave.



Malva

(*Malva sylvestris*) Suaviza e hidrata las heces gracias a su mucílago.



Linaza (lino)

(*Linum usitatissimum*) Rica en fibra soluble, lubrica e hidrata.



Aloe vera

(*Aloe barbadensis*) Estimula suavemente el tránsito intestinal.



Usar con precaución en embarazo, lactancia o tratamientos médicos. Consulta con un profesional.

ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL TRÁNSITO



Ciruelas (pasas o frescas)



Higos



Kiwi



Papaya



Avena



Aguacate



Chía o lino

ALIMENTOS QUE PUEDEN EMPEORARLO



Ultraprocesados



Lácteos en exceso



Carnes rojas y embutidos



Azúcares refinados



Bebidas alcohólicas

EN RESUMEN

- Una dieta rica en fibra y agua es clave.
- Mantenerse activo y manejar el estrés ayuda mucho.
- Las plantas medicinales pueden ser grandes aliadas.
- Escuchar al cuerpo y tener hábitos regulares es esencial.



RECUERDA

Tu intestino es tu segundo cerebro. Cuidalo hoy para sentirte mejor cada día.

BENEFICIOS DE UN BUEN TRÁNSITO INTESTINAL



Más energía



Mejor digestión



Sistema inmune fuerte



Piel sana



Bienestar emocional



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación
• Equilibrio
• Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu intestino.



Salud digestiva,
vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

➔ MÓDULO 6 – SISTEMA DIGESTIVO ➔

6.4

DIARREA

Comprende, trata y previene de forma natural

La diarrea es un aumento en la frecuencia, fluidez o volumen de las heces. Suele ser una respuesta del organismo para eliminar agentes infecciosos o toxinas, pero también puede deberse a intolerancias, estrés o desequilibrios intestinales.

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué es la diarrea?
- Causas principales
- Tipos de diarrea
- Síntomas asociados
- Consecuencias
- Qué hacer y qué evitar
- Alimentos recomendados
- Plantas medicinales útiles
- Consejos prácticos
- Resumen y test



¿QUÉ ES?

La diarrea se caracteriza por heces líquidas o muy blandas, tres o más veces al día. Puede ser aguda (duración corta) o crónica (más de 4 semanas).

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES



Heces líquidas o blandas



Dolor o cólicos abdominales



Urgencia defecatoria



Náuseas



Hinchazón y gases



Malestar general

CAUSAS PRINCIPALES



Infecciones: bacterias, virus, parásitos (Salmonella, E. coli, Rotavirus, Giardiasis...).



Intoxicaciones alimentarias: alimentos en mal estado o contaminados.



Intolerancias y alergias alimentarias: lactosa, gluten, alimentos irritantes.



Estrés y ansiedad: afectan al movimiento intestinal.



Medicamentos: antibióticos, antiinflamatorios, laxantes, etc.



Enfermedades intestinales: colitis, síndrome de intestino irritable, enfermedad celíaca, Crohn...

TIPOS DE DIARREA



AGUDA

Dura unos días. Generalmente por infecciones o intoxicaciones.



CRÓNICA

Dura más de 4 semanas. Puede indicar un problema de salud subyacente.



INFLAMATORIA

Con sangre o moco. Asociada a colitis infecciosa o enfermedades intestinales.



OSMÓTICA

Por mala absorción o consumo de sustancias que arrastran agua (hidratos, edulcorantes).

CONSECUENCIAS SI PERSISTE



Deshidratación



Pérdida de electrolitos



Fatiga y debilidad



Malabsorción de nutrientes



Deterioro de la flora intestinal



SIGNOS DE ALARMA: fiebre alta, sangre en heces, deshidratación severa, dolor intenso, diarrea más de 3 días (adultos) o 24 h (niños). Consultar con un profesional de la salud.

QUÉ HACER

- ✓ Hidratarse con agua, suero oral casero o caldos.
- ✓ Descansar y reducir el estrés.
- ✓ Comer alimentos suaves y fáciles de digerir.
- ✓ Usar plantas medicinales adecuadas.
- ✓ Reforzar la microbiota con probióticos (naturales o complementos).

QUÉ EVITAR

- ✗ Lácteos (si hay intolerancia).
- ✗ Grasas, fritos y alimentos muy condimentados.
- ✗ Azúcares y edulcorantes artificiales.
- ✗ Alcohol, café y bebidas con cafeína.
- ✗ Ejercicio intenso y estrés innecesario.

ALIMENTOS RECOMENDADOS



Arroz blanco

Fácil de digerir, aporta energía.



Plátano maduro

Rico en potasio, ayuda a espesar las heces.



Manzana cocida o en compota

Fuente de pectina, regula el tránsito.



Zanahoria cocida

Suave, rica en betacarotenos y fácil digestión.



Caldo de pollo casero

Rehidrata y aporta electrolitos y nutrientes.



Yogur natural con probióticos

Restaura el equilibrio de la flora intestinal.



Comer en pequeñas porciones, masticar bien y evitar atracones.

PLANTAS MEDICINALES ÚTILES



Manzanilla
(Antiinflamatoria, calmante y antiespasmódica.)



Menta
Alivia cólicos, gases y náuseas.



Arándano
(Astringente natural, ideal en diarreas infecciosas.)



Morera blanca
Disminuye la frecuencia intestinal.)



Salvia
(Astringente y antimicrobiana.)



Hierbabuena
(Calma el intestino y reduce espasmos.)



Regaliz
(Protege la mucosa intestinal y reduce la irritación.)



Consulta con un profesional antes de usar plantas si estás embarazada, en lactancia o bajo medicación.

SUERO ORAL CASERO (REHIDRATACIÓN NATURAL)



1 litro de agua hervida o embotellada



6 cucharaditas de azúcar



1/2 cucharadita de sal



Jugo de 1/2 limón (opcional)



Mezclar bien y tomar a sorbos frecuentes durante el día. Ideal para reponer líquidos y sales minerales.

CONSEJOS PRÁCTICOS



Lava bien tus manos y los alimentos.



Bebe agua de forma regular.



Cuida la higiene en la preparación de alimentos.



Mantén una dieta variada y rica en fibra soluble.



Gestiona el estrés con técnicas de relajación.

EN RESUMEN

La diarrea es una respuesta del cuerpo para eliminar algo que lo irrita o enferma. La hidratación, la alimentación adecuada y el uso de plantas medicinales pueden ayudarte a recuperarte y prevenir nuevos episodios.



RECUERDA

Escucha a tu cuerpo, cuida tu intestino y fortalece tu microbiota. ¡Tu salud digestiva es tu bienestar!

BENEFICIOS DE UN INTESTINO EQUILIBRADO



Mejor digestión



Inmunidad fuerte



Más energía



Mejor ánimo



Piel saludable



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 6 – SISTEMA DIGESTIVO

6.5

GASES

Comprende, previene y alivia de forma natural

Los gases intestinales son una acumulación de aire en el sistema digestivo. Pueden ser normales en pequeñas cantidades, pero cuando son excesivos, causan hinchazón, molestias, cólicos y sensación de pesadez.

MENOS HINCHAZÓN
MÁS BIENESTAR
DIGESTIVO

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué son los gases?
- Causas principales
- Síntomas asociados
- Tipos de gases
- Consecuencias
- Qué hacer y qué evitar
- Alimentos recomendados
- Plantas medicinales útiles
- Consejos prácticos
- Resumen y test



¿QUÉ SON LOS GASES?

El aire que tragamos o que se produce en la fermentación de los alimentos en el intestino. Una parte se expulsa por eructos y flatulencias, y otra se absorbe en la sangre.

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES



Hinchazón abdominal



Retortijones y cólicos



Sensación de plenitud



Eructos frecuentes



Flatulencia excesiva

CAUSAS PRINCIPALES



Tragar aire al comer rápido, hablar o mascar chicle.



Alimentos que fermentan en el intestino (legumbres, coles, lácteos, etc.).



Desequilibrio de la microbiota intestinal.



Intolerancias alimentarias (lactosa, fructosa, gluten...).



Estreñimiento o tránsito intestinal lento.



Estrés y ansiedad (eje intestino-cerebro).

TIPOS DE GASES



GASES DEGLUTIDOS

Proviene del aire que entra al estómago al comer, beber o hablar. Se eliminan principalmente por eructos.



GASES INTESTINALES

Producidos por la fermentación de los alimentos por bacterias intestinales. Se eliminan por flatulencias.

CONSECUENCIAS

- Malestar abdominal y dolor.
- Distensión abdominal e hinchazón.
- Vergüenza o incomodidad social.
- Alteraciones del tránsito intestinal.
- Fatiga y disminución del bienestar general.



¿CUÁNDO CONSULTAR?



Si los gases son muy frecuentes, dolorosos, se acompañan de pérdida de peso, sangre en heces, fiebre o cambios importantes en el hábito intestinal.

QUÉ HACER

- ✓ Come despacio y mastica bien.
- ✓ Evita hablar mientras comes.
- ✓ Realiza comidas pequeñas y frecuentes.
- ✓ Bebe suficiente agua durante el día.
- ✓ Incluye actividad física moderada.
- ✓ Reduce el estrés (respiración, yoga, meditación).
- ✓ Mantén una buena salud intestinal con probióticos y prebióticos.



QUÉ EVITAR

- ✗ Bebidas con gas y carbonatadas.
- ✗ Alimentos ultraprocesados y fritos.
- ✗ Uso excesivo de chicles y caramelos.
- ✗ Pajitas (sorbetes) y fumar.
- ✗ Excesos de legumbres, coles y lácteos sin una buena adaptación.
- ✗ Estrés crónico y ansiedad.



ALIMENTOS QUE PUEDEN CAUSAR MÁS GASES



Legumbres



Coles, brócoli, coliflor



Cebolla, ajo y puerro



Lácteos (en intolerantes)



Bebidas carbonatadas



Trigo y harinas refinadas



Edulcorantes artificiales



Frutas en exceso (manzana, pera, uvas)

ALIMENTOS RECOMENDADOS



Arroz blanco



Calabaza



Zanahoria cocida



Plátano maduro



Pepino



Yogur natural (con probióticos)



Avena (ricas en fibra soluble)



Favorecen una digestión ligera y reducen la fermentación intestinal.

PLANTAS MEDICINALES ÚTILES



Hinojo (Carminativo, reduce gases y cólicos)



Manzanilla (Antiinflamatoria, relaja el intestino)



Menta (Antiespasmódica, alivia cólicos y hinchazón)



Anís verde (Carminativo, facilita la expulsión de gases)



Jengibre (Mejora la digestión y reduce la inflamación)



Puedes tomar infusiones después de las comidas o cuando aparezca la molestia.



Los gases son comunes, pero pueden controlarse con buenos hábitos, una alimentación adecuada y el apoyo de plantas medicinales. Escucha tu cuerpo y ayúdalo a mantener su equilibrio.



RECUERDA

Una digestión en equilibrio es sinónimo de bienestar físico y emocional.

BENEFICIOS DE UNA BUENA DIGESTIÓN



Menos hinchazón



Mejor tránsito intestinal



Más energía



Sistema inmune fuerte



Bienestar emocional



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

➤ MÓDULO 6 – SISTEMA DIGESTIVO ➤

6.6

DIGESTIONES PESADAS

Comprende, previene y mejora tu digestión de forma natural

Las digestiones pesadas son la sensación de plenitud, lentitud o malestar que aparece después de comer. Pueden ir acompañadas de hinchazón, somnolencia, gases o ardor. Adoptar buenos hábitos y apoyar la digestión de forma natural favorece el bienestar y la energía diaria.

UNA DIGESTIÓN LIGERA ES SINÓNIMO DE ENERGÍA Y BIENESTAR

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué son las digestiones pesadas?
- Causas principales
- Síntomas más frecuentes
- Consecuencias
- Qué hacer y qué evitar
- Alimentos recomendados
- Plantas medicinales útiles
- Consejos prácticos
- Resumen y test



¿QUÉ SON LAS DIGESTIONES PESADAS?

Son digestiones lentas y difíciles que provocan sensación de pesadez, hinchazón o malestar después de comer. Ocurren cuando el sistema digestivo tarda más de lo normal en procesar los alimentos.

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES



Sensación de pesadez



Hinchazón abdominal



Somnolencia después de comer



Eructos



Gases



Plenitud prolongada



Ardor o reflujo

CAUSAS PRINCIPALES

- Comer en exceso o muy rápido.
- Alimentos ricos en grasas, fritos o muy procesados.
- Baja producción de jugos digestivos (ácido, enzimas, bilis).
- Estrés y tensión: afectan al movimiento digestivo.
- Sedentarismo y falta de actividad física.
- Mala combinación de alimentos.
- Intolerancias o sensibilidades alimentarias.

CONSECUENCIAS

- Malestar digestivo recurrente.
- Fatiga y cansancio.
- Disminución del rendimiento físico y mental.
- Dificultad para mantener un peso saludable.
- Mayor riesgo de reflujo, gases e inflamación abdominal.

FACTORES QUE ENLENTECEN LA DIGESTIÓN

- Exceso de grasas y azúcares.
- Bebidas con gas y alcohol.
- Comidas copiosas por la noche.
- Falta de fibra y vegetales.
- Estrés y emociones negativas.

¿CUÁNDO CONSULTAR AL PROFESIONAL?



Si la pesadez es frecuente, intensa o se acompaña de dolor, náuseas, pérdida de peso o alteraciones en las heces, consulta con tu profesional de salud.



QUÉ HACER

- ✓ Mastica bien y come despacio.
- ✓ Realiza comidas moderadas.
- ✓ Incluye alimentos frescos, cocidos y fáciles de digerir.
- ✓ Bebe agua tibia o infusiones digestivas.
- ✓ Realiza actividad física suave después de comer.
- ✓ Mantén horarios regulares y un buen descanso.
- ✓ Gestiona el estrés (respiración, meditación, paseos).



QUÉ EVITAR

- ✗ Comidas abundantes y muy grasosas.
- ✗ Fritos, rebozados y ultraprocesados.
- ✗ Bebidas con gas, alcohol y cafeína en exceso.
- ✗ Postres muy dulces después de comer.
- ✗ Acostarse justo después de las comidas.
- ✗ Estrés, prisas y preocupación constante.



ALIMENTOS QUE FACILITAN LA DIGESTIÓN



Verduras cocidas (calabaza, zanahoria, calabacín)



Arroz integral y quinoa



Pescados blancos



Plátano maduro



Manzana cocida



Yogur natural (kéfir)



Caldo de verduras o pollo



Papaya y piña (en moderación)

PLANTAS MEDICINALES DIGESTIVAS



Manzanilla (antiinflamatoria, carminativa)



Menta (relaja, reduce espasmos)



Hinojo (carminativo, evita gases)



Jengibre (estimula la digestión)



Alcachofa (estimula la bilis y el hígado)



Diente de león (depura y favorece la digestión)

📌 Puedes tomarlas en infusión después de las comidas.

HÁBITOS QUE MEJORAN TU DIGESTIÓN



Bebe agua tibia con limón por la mañana.



Camina 10-15 minutos después de comer.



Practica respiraciones profundas.



Evita pantallas y distracciones durante las comidas.



Duerme bien: tu sistema digestivo también descansa.

EN RESUMEN

- Las digestiones pesadas aparecen cuando el sistema digestivo trabaja más lento o está sobrecargado.
- Nuestros hábitos alimentarios y emocionales influyen directamente.
- Con una alimentación adecuada, plantas digestivas y buenos hábitos, puedes lograr digestiones ligeras y mayor bienestar.



RECUERDA

Una digestión ligera te aporta energía, claridad mental y bienestar cada día.

BENEFICIOS DE UNA BUENA DIGESTIÓN



Más energía



Menos hinchazón y malestar



Mejor absorción de nutrientes



Sistema inmune más fuerte



Mejor estado de ánimo



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS
ACADEMIA

Formación en Salud Natural
y Bienestar

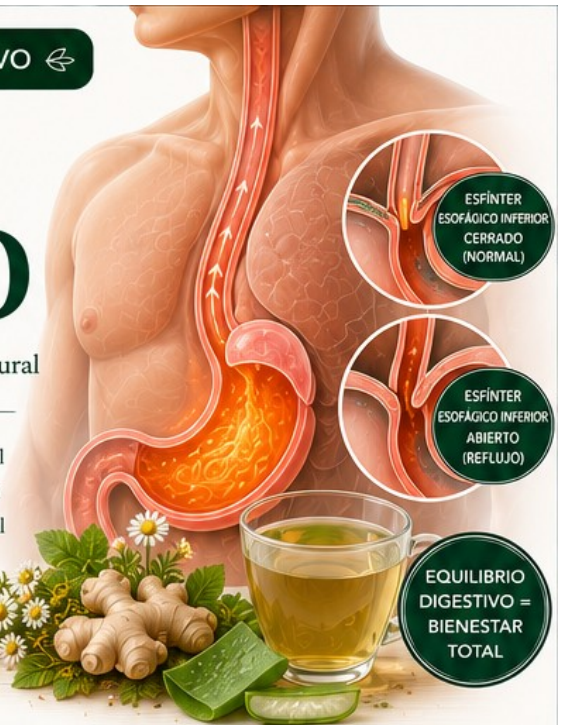
➔ MÓDULO 6 – SISTEMA DIGESTIVO ➔

6.7

REFLUJO

Comprende, previene y mejora de forma natural

El reflujo gastroesofágico ocurre cuando el contenido del estómago regresa al esófago provocando ardor, molestia y otros síntomas. Con hábitos adecuados y apoyo natural podemos reducirlo y mejorar nuestra calidad de vida.



¿QUÉ ES EL REFLUJO?

Es el regreso del ácido y otros contenidos del estómago hacia el esófago debido a un mal funcionamiento del esfínter esofágico inferior (EEI), el músculo que separa el esófago del estómago.

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES



Ardor o acidez en el pecho



Regurgitación de alimentos o líquidos



Sensación de nudo en la garganta



Tos seca o irritación



Hinchazón y gases

CAUSAS PRINCIPALES

- Relajación incorrecta del EEI.
- Alimentación inadecuada (grasas, fritos, café, alcohol, picantes, chocolate...).
- Comer en exceso o muy rápido.
- Hernia de hiato.
- Sobrepeso u obesidad abdominal.
- Estrés y ansiedad.
- Fumar y consumo excesivo de alcohol.
- Acostarse justo después de comer.

CONSECUENCIAS

- Esofagitis (inflamación del esófago).
- Úlceras esofágicas.
- Estenosis (estrechamiento del esófago).
- Dificultad para tragar.
- Tos crónica, ronquera, laringitis.
- Alteraciones del sueño y fatiga.

FACTORES QUE EMPEORAN EL REFLUJO

- Exceso de grasa abdominal
- Ropa muy ajustada
- Estrés crónico
- Falta de actividad física
- Medicamentos irritantes (AINEs, aspirina, algunos antibióticos...)

¿CUÁNDO CONSULTAR?

Si presentas síntomas más de 2 veces por semana, dificultad para tragar, pérdida de peso inexplicable, vómitos frecuentes o anemia, consulta con un profesional de la salud.



QUÉ HACER

- ✓ Come despacio y mastica bien.
- ✓ Realiza comidas pequeñas y frecuentes.
- ✓ Mantén un peso saludable.
- ✓ Eleva la cabecera de la cama (15-20 cm).
- ✓ Espera 2-3 horas antes de acostarte.
- ✓ Bebe agua tibia en pequeñas cantidades.
- ✓ Practica técnicas de relajación (respiración, meditación, yoga...).



QUÉ EVITAR

- ✗ Comidas copiosas y muy grasosas.
- ✗ Fritos, picantes, salsas y ultraprocesados.
- ✗ Café, té negro, alcohol y bebidas con gas.
- ✗ Chocolate, menta y alimentos muy ácidos (tomate, cítricos).
- ✗ Acostarse o agacharse después de comer.
- ✗ Fumar.



ALIMENTOS RECOMENDADOS



Avena



Plátano maduro



Verduras cocidas



Arroz integral



Pescados blancos



Manzana cocida



Yogur natural o kéfir



Caldo de verduras



Patata y boniato cocidos



Agua tibia



Prefiere preparaciones al vapor, hervidas, al horno o a la plancha.

PLANTAS MEDICINALES ÚTILES



Manzanilla (antiinflamatoria, calmante)



Regaliz (protectora de la mucosa gástrica)



Malvasisco (calmante y reparador)



Aloe vera (alivia la irritación y protege)



Jengibre (mejora la digestión y reduce náuseas)

❶ Puedes tomarlas en infusión después de las comidas.

HÁBITOS QUE AYUDAN A PREVENIR EL REFLUJO



Mantén horarios regulares de comida.



Camina 20-30 minutos después de comer.



Duerme del lado izquierdo.



Gestiona el estrés a diario.



Evita cinturones ajustados y ropa muy ceñida.

EN RESUMEN



El reflujo puede controlarse con cambios en la alimentación, el estilo de vida y el apoyo de plantas medicinales. Pequeñas acciones diarias marcan una gran diferencia en tu bienestar digestivo.



RECUERDA

Escucha a tu cuerpo, come con conciencia y elige alimentos que nutran y no que irriten tu sistema digestivo.

BENEFICIOS DE UN SISTEMA DIGESTIVO EQUILIBRADO



Menos acidez y malestar



Mejor absorción de nutrientes



Más energía y vitalidad



Sueño reparador y profundo



Bienestar físico y emocional



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu salud.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 6 – SISTEMA DIGESTIVO

6.8

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tu mejor medicina para hoy y para siempre

Una alimentación saludable es equilibrada, variada y adaptada a tus necesidades. Aporta los nutrientes que tu cuerpo necesita para funcionar, previene enfermedades y mejora tu calidad de vida. Pequeñas elecciones diarias generan grandes cambios.



COME BIEN
HOY, VIVE MEJOR
MAÑANA

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué es una alimentación saludable?
- Principios básicos
- Grupos de alimentos y sus funciones
- Cómo construir un plato saludable
- Hidratación
- Alimentos recomendados
- Alimentos a limitar
- Consejos prácticos
- Resumen y test



¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es aquella que proporciona al organismo todos los nutrientes que necesita en las cantidades adecuadas y con la variedad necesaria, de forma que garantice el buen funcionamiento del cuerpo y de la mente.

PRINCIPIOS BÁSICOS



Equilibrada
Aporta todos los nutrientes necesarios.



Variada
Incluye diferentes alimentos y colores.



Natural
Prioriza alimentos frescos y poco procesados.



Adecuada
Adaptada a tu edad, actividad, estado de salud y necesidades.



Sostenible
Buena para ti, para los demás y para el planeta.

GRUPOS DE ALIMENTOS Y SUS FUNCIONES



VERDURAS Y HORTALIZAS
Aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Protegen y regulan el organismo.



FRUTAS
Aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Dan energía de forma natural.



CEREALES INTEGRALES Y TUBÉRCULOS
Fuente principal de energía sostenible y fibra. Mejora el tránsito intestinal.



PROTEÍNAS SALUDABLES
Construyen y reparan tejidos. Esenciales para músculos, piel, hormonas y defensas.



GRASAS SALUDABLES
Importantes para el cerebro, las hormonas y la absorción de vitaminas. Aportan saciedad.



LÁCTEOS O ALTERNATIVAS
Aportan calcio, proteínas y otros nutrientes esenciales para huesos y dientes.



CÓMO CONSTRUIR UN PLATO SALUDABLE

Distribuye tus alimentos en cada comida principal:

50%

VERDURAS Y HORTALIZAS
Cuantas más colores, mejor.



25%

CEREALES INTEGRALES O TUBÉRCULOS



25%

PROTEÍNAS SALUDABLES



+ AÑADE



GRASAS SALUDABLES
(AOVE, aguacate, frutos secos, semillas)



AGUA
Tu mejor bebida

HIDRATACIÓN

El agua es esencial para todas las funciones del organismo.



- ✓ Bebe entre 1,5 y 2 litros de agua al día.
- ✓ Aumenta la ingesta si haces ejercicio, hace calor o sudas mucho.
- ✓ Infusiones sin azúcar y caldos naturales también hidratan.
- ✓ Evita refrescos, zumos industriales y bebidas azucaradas.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

VERDURAS Y HORTALIZAS



- De hoja verde
- Brócoli, coliflor
- Zanahoria, calabacín
- Pimiento, tomate
- Cebolla, ajo

FRUTAS



- Fruta fresca de temporada
- Frutos rojos
- Cítricos
- Kiwi, manzana
- Plátano

CEREALES INTEGRALES



- Avena
- Arroz integral
- Quinoa
- Pan integral
- Legumbres

PROTEÍNAS SALUDABLES



- Pescados azules
- Huevos
- Legumbres
- Pollo, pavo
- Tofu

GRASAS SALUDABLES



- Aceite de oliva virgen extra
- Aguacate
- Frutos secos
- Semillas (chía, lino, sésamo)



ALIMENTOS A LIMITAR

ULTRAPROCESADOS



- Embutidos y carnes procesadas
- Snacks, galletas, bollería industrial
- Comida rápida
- Platos preparados

AZÚCARES AÑADIDOS



- Refrescos y bebidas azucaradas
- Zumos comerciales
- Dulces, bollería
- Chocolate con mucho azúcar

EXCESO DE GRASAS SATURADAS Y TRANS



- Fritos y rebozados
- Mantequilla en exceso
- Margarinas industriales
- Bollería, repostería industrial

EXCESO DE SAL



- Embutidos y quesos curados
- Snacks salados
- Salsas industriales
- Pan en exceso

CONSEJOS PRÁCTICOS



Compra alimentos frescos y de temporada.



Cocina en casa con ingredientes naturales.



Come con calma, mastica bien y disfruta de cada comida.



Haz 4-5 comidas al día, sin saltarte el desayuno.



Planifica tus menús y preparaciones semanales.

HÁBITOS QUE TRANSFORMAN TU SALUD



Actividad física regular



Descanso adecuado



Gestión del estrés



Conexión con la naturaleza



Actitud positiva y gratitud

ATENCIÓN ESPECIAL



Cada persona es única. Adapta la alimentación a tus necesidades, preferencias y posibles intolerancias o patologías.



Si tienes dudas o síntomas persistentes, consulta siempre con un profesional de la salud.

EN RESUMEN



- Una alimentación saludable es la base de tu bienestar.
- Prioriza alimentos naturales, variados y equilibrados.
- Hidrátate bien, muévete y cuida tus hábitos diarios.
- Pequeñas decisiones cada día = grandes resultados.

RECUERDA



No se trata de hacer dietas ocasionales, sino de construir un estilo de vida saludable y sostenible.

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Más energía y vitalidad



Mejor digestión y tránsito



Sistema inmune más fuerte



Peso saludable y estable



Mejor estado de ánimo



Prevención de enfermedades



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué son las plantas medicinales?
- Principios activos y acción
- Plantas digestivas y sus usos
- Cómo preparar infusiones
- Precauciones y contraindicaciones
- Consejos prácticos
- Resumen y test

MÓDULO 6 – SISTEMA DIGESTIVO

6.9

PLANTAS TRADICIONALMENTE UTILIZADAS

Sabiduría ancestral para tu bienestar digestivo

Desde hace siglos, las plantas medicinales han sido grandes aliadas para cuidar y equilibrar nuestro sistema digestivo. A continuación, conoce algunas de las más utilizadas tradicionalmente, sus propiedades y formas de uso.



LA NATURALEZA
OFRECE
SOLUCIONES
PARA TU
BIENESTAR

¿QUÉ SON LAS PLANTAS MEDICINALES?

Son plantas que poseen compuestos activos capaces de prevenir, aliviar o mejorar diferentes síntomas y desequilibrios de salud. Su uso tradicional, respaldado por la experiencia, forma parte del patrimonio cultural de la humanidad.

¿POR QUÉ UTILIZAR PLANTAS PARA LA SALUD DIGESTIVA?



Alivian síntomas de forma natural



Favorecen la digestión y la absorción



Ayudan a reducir la inflamación y el malestar



Apoyan las defensas y la flora intestinal



Promueven relajación y bienestar general

FORMAS DE USO MÁS COMUNES



Infusiones



Decocciones



Macerados



Tinturas



Polvos / cápsulas



PLANTAS TRADICIONALMENTE UTILIZADAS PARA EL SISTEMA DIGESTIVO

MANZANILLA

(Matricaria chamomilla)



PROPIEDADES

- Antiespasmódica
- Carminativa
- Antiinflamatoria
- Relajante suave

USOS TRADICIONALES

- Gases e hinchazón
- Cólicos digestivos
- Digestiones pesadas
- Nerviosismo digestivo



INFUSIÓN: 1 cdta. flores secas en 250 ml de agua. Tomar después de las comidas.

MENTA

(Mentha piperita)



PROPIEDADES

- Carminativa
- Antiespasmódica
- Colerética
- Refrescante

USOS TRADICIONALES

- Gases e hinchazón
- Digestiones lentas
- Náuseas leves
- Síndrome de intestino irritable (espasmos)



INFUSIÓN: 1 cdta. hojas secas en 250 ml de agua. Tomar 1 taza después de comer.

HINOJO

(Foeniculum vulgare)



PROPIEDADES

- Carminativo
- Digestivo
- Antiespasmódico
- Galactogogo

USOS TRADICIONALES

- Gases e hinchazón
- Cólicos abdominales
- Digestiones pesadas
- Falta de apetito



INFUSIÓN: 1 cdta. semillas machacadas en 250 ml de agua. Tomar después de las comidas.

BOLDO

(Peumus boldus)



PROPIEDADES

- Colerético
- Colagogo
- Digestivo
- Hepatoprotector

USOS TRADICIONALES

- Digestiones pesadas
- Hígado lento (digestión)
- Náuseas
- Estreñimiento leve



INFUSIÓN: 1 cdta. hojas en 250 ml de agua. Tomar antes o después de las comidas.

MELISA

(Melissa officinalis)



PROPIEDADES

- Antinflativa
- Antiespasmódica
- Sedante suave
- Rígestiva

USOS TRADICIONALES

- Nerviosismo digestivo
- Cólicos
- Hinchazón
- Insomnio leve



INFUSIÓN: 1 cdta. hojas secas en 250 ml de agua. Tomar por la noche o después de comer.

JENGIBRE

(Zingiber officinale)



PROPIEDADES

- Digestivo
- Antiinflamatorio
- Antinauseoso
- Carminativo

USOS TRADICIONALES

- Náuseas y mareos
- Digestiones pesadas
- Gases
- Falta de apetito



INFUSIÓN: 3-5 rodajas frescas en 250 ml de agua. Tomar antes de las comidas.

DIENTE DE LEÓN

(Taraxacum officinale)



PROPIEDADES

- Colerético
- Colagogo
- Depurativo
- Digestivo
- Diurético suave

USOS TRADICIONALES

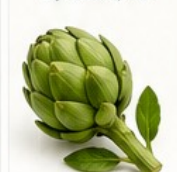
- Hígado perezoso
- Digestiones lentas
- Retención de líquidos
- Falta de apetito



INFUSIÓN: 1 cdta. raíz tostada o 1 cdta. hojas en 250 ml de agua. Tomar antes de las comidas.

ALCACHOFA

(Cynara scolymus)



PROPIEDADES

- Colerética
- Colagoga
- Digestiva
- Antioxidante

USOS TRADICIONALES

- Digestiones pesadas
- Hígado graso
- Gases
- Náuseas



INFUSIÓN: 1 cdta. hojas secas en 250 ml de agua. Tomar antes de las comidas.

REGALIZ

(Glycyrrhiza glabra)



PROPIEDADES

- Protectora gástrica
- Antiinflamatoria
- Antiespasmódica
- Emoliente

USOS TRADICIONALES

- Reflujo y acidez
- Gastritis
- Úlceras leves
- Tos asociada a irritación



INFUSIÓN: 1 cdta. raíz en 250 ml de agua. Tomar lejos de comidas. (No usar en hipertensión).

CÚRCUMA

(Curcuma longa)



PROPIEDADES

- Antiinflamatoria
- Antioxidante
- Digestiva
- Hepatoprotectora

USOS TRADICIONALES

- Inflamación intestinal
- Hígado graso
- Digestiones lentas
- Gases



INFUSIÓN: 1/2 cdta. polvo en 250 ml de agua o leche vegetal. Tomar 1 vez al día.

TOMILLO

(Thymus vulgaris)



PROPIEDADES

- Antiespasmódico
- Antimicrobiano
- Carminativo
- Expectorante

USOS TRADICIONALES

- Gases e hinchazón
- Infecciones digestivas
- Digestiones pesadas
- Cólicos



INFUSIÓN: 1 cdta. hojas en 250 ml de agua. Tomar después de comer.

LLANTÉN

(Plantago major)



PROPIEDADES

- Antiinflamatoria
- Demulcente
- Cicatrizante
- Reguladora intestinal

USOS TRADICIONALES

- Diarrea leve
- Inflamación intestinal
- Colon irritable
- Protección de mucosas



INFUSIÓN: 1 cdta. hojas en 250 ml de agua. Tomar 2-3 veces al día.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

- Las plantas medicinales no sustituyen un tratamiento médico.
- Consulta con un profesional si estás embarazada, en lactancia, tomas medicación o tienes alguna enfermedad crónica.
- Respeta las dosis recomendadas y el tiempo de uso.
- Observa cómo responde tu cuerpo y suspende su uso si aparecen molestias.



Elige plantas de calidad, preferiblemente procedentes de cultivo ecológico.



Prepara tus infusiones con agua de buena calidad y a la temperatura adecuada.



Toma las infusiones de forma constante, pero haz pausas de 1-2 semanas.



Combina las plantas según tus necesidades o consulta a un profesional.



Una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable potencian los efectos de las plantas.



EN RESUMEN

Las plantas medicinales son aliadas naturales valiosas para cuidar tu sistema digestivo. Conócelas, úsalas con responsabilidad y deja que la sabiduría ancestral te acompañe hacia tu bienestar.



RECUERDA

La naturaleza nos ofrece recursos increíbles; aprender a usarlos es cuidar de nosotros mismos cada día.



Mejor digestión



Menos inflamación y gases



Alivio de molestias



Apoyo al hígado y detox



Mayor bienestar general

BENEFICIOS DE LAS PLANTAS DIGESTIVAS



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

EN ESTE MÓDULO HEAMOS VISTO

- 6.1 Anatomía y fisiología digestiva
- 6.2 Microbiota intestinal
- 6.3 Estreñimiento
- 6.4 Diarrea
- 6.5 Gases
- 6.6 Digestiones pesadas
- 6.7 Reflujo
- 6.8 Alimentación saludable
- 6.9 Plantas tradicionalmente utilizadas
- 6.10 Resumen

MÓDULO 6 – SISTEMA DIGESTIVO

6.10

RESUMEN

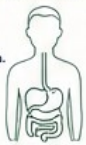
Todo lo que has aprendido en este módulo

El sistema digestivo es clave para nuestra salud y bienestar.
Cuidarlo cada día con buenos hábitos, una alimentación adecuada
y el apoyo de la naturaleza es la mejor inversión para tu calidad de vida.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR TU SISTEMA DIGESTIVO?

- ✓ Permite obtener los nutrientes que el cuerpo necesita.
- ✓ Fortalece el sistema inmunitario.
- ✓ Influye en el estado de ánimo y la energía.
- ✓ Previene enfermedades y mejora la calidad de vida.



FUNCIONES PRINCIPALES



Ingestión
de alimentos



Digestión
de los alimentos



Absorción
de nutrientes



Eliminación
de desechos



Protección
y defensa



Comunicación
intestino-cerebro

RECUERDA



Pequeños hábitos diarios
generan grandes cambios
en tu salud digestiva
y en tu bienestar general.



ALTERACIONES DIGESTIVAS MÁS FRECUENTES: CAUSAS Y CLAVES PRINCIPALES

	ESTREÑIMIENTO	DIARREA	GASES	DIGESTIONES PESADAS	REFLUJO
¿QUÉ ES?	Disminución de la frecuencia o dificultad para evacuar.	Evacuaciones líquidas o muy blandas y frecuentes.	Acumulación de aire en el sistema digestivo.	Sensación de plenitud, lentitud o malestar después de comer.	Regreso del contenido gástrico al esófago.
CAUSAS	Dieta pobre en fibra, falta de agua, sedentarismo, estrés, cambios de rutina.	Infecciones, alimentos en mal estado, intolerancias, estrés, cambios de microbiota.	Alimentos que fermentan, comer rápido, intolerancias, disbiosis intestinal.	Exceso de grasas, comidas abundantes, poca masticación, estrés, enzimas insuficientes.	Esfínter esofágico inferior debilitado, exceso de grasa, ácidos, estrés, hábitos posturales.
SÍNTOMAS	Poco frecuentes, heces duras, esfuerzo, sensación de evacuación incompleta.	Evacuaciones líquidas, urgencia, cólicos, posible deshidratación.	Hinchazón abdominal, flatulencias, eructos, sensación de presión.	Hinchazón, pesadez, somnolencia, eructos, malestar abdominal.	Ardor, acidez, regurgitación, tos seca, irritación de garganta, molestias torácicas.
CLAVES	Aumentar fibra y agua, ejercicio, rutina intestinal, alimentos naturales.	Hidratación, dieta suave, probióticos, evitar irritantes, descansar.	Masticar bien, evitar alimentos gasificantes, probióticos, infusiones digestivas.	Comer moderado, masticar, infusiones digestivas, enzimas, alimentos fáciles de digerir.	Comidas ligeras, no acostarse después de comer, elevar la cabecera, gestionar el estrés.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: PILARES

- ✓ Alimentos naturales y poco procesados.
- ✓ Alto consumo de verduras, frutas y fibra.
- ✓ Proteínas de calidad en cada comida.
- ✓ Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, frutos secos, semillas.
- ✓ Hidratación adecuada a lo largo del día.
- ✓ Evitar excesos: azúcares, ultraprocesados, alcohol, fritos.



PLANTAS TRADICIONALMENTE UTILIZADAS



Manzanilla



Menta



Hinojo



Boldo



Melisa



Jengibre



Diente de león



Alcachofa



Regaliz



Cúrcuma

Usadas en infusiones, decocciones, macerados o tinturas para favorecer la digestión y el bienestar intestinal.

HÁBITOS QUE MEJORAN TU DIGESTIÓN



Come sin prisas y mastica bien.



Mantén horarios regulares.



Realiza actividad física diaria.



Gestiona el estrés.



Duerme bien cada noche.



Escucha a tu cuerpo y sus señales.



Agradece y disfruta de tus comidas.

BENEFICIOS DE CUIDAR TU SISTEMA DIGESTIVO



Mejor absorción
de nutrientes



Más energía
y vitalidad



Menos inflamación
y malestar



Sistema inmunitario
más fuerte



Tránsito intestinal
equilibrado



Mejor estado de ánimo
y claridad mental



Bienestar general
y calidad de vida

EN RESUMEN



Un sistema digestivo equilibrado depende de una alimentación adecuada, buenos hábitos, manejo del estrés y el apoyo de la naturaleza. Pequeñas decisiones diarias marcan grandes cambios en tu salud.

RECUERDA SIEMPRE



No existe una solución única. Cada persona es diferente. Observa, escucha y adapta lo que funciona para ti.

TU COMPROMISO



- ✓ Elige alimentos que te nutren.
- ✓ Hidrátate y muévete.
- ✓ Gestiona el estrés y descansa.
- ✓ Usa las plantas a tu favor.



La naturaleza
es tu mejor
medicina.



NATURSAIS ACADEMIA
Formación en Salud Natural y Bienestar



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu intestino.



Salud digestiva,
vida plena.