

Helicobacter Pylori (H. pylori)

¿Qué es y cómo combatirla?

La H. pylori es una bacteria en forma de espiral que es muy común y a menudo no provoca ningún síntoma ni problema, pero su multiplicación excesiva ha sido asociada a inflamación crónica e infección en el estómago y el duodeno.

1 Síntomas

(que no siempre se presentan con la multiplicación del H. pylori)

- Hinchazón
- Eructos
- Náuseas y/o vómitos
- Malestar abdominal

2 Infecciones más graves

Pueden llegar a presentar otros síntomas

- Úlceras pépticas
- Dolor abdominal
- Fatiga
- Acidez estomacal
- Vómitos de sangre
- Heces oscuras
- Diarrea
- Mal aliento
- Anemia
- Pérdida de apetito

3

El rol del estrés

Si usted tiene una infección por H. pylori, el estrés solo empeora los síntomas. Incorpore, a diario, medidas que reduzcan el estrés en su vida, como respiración profunda, la práctica de alguna actividad física como pilates o tai chi y una terapia relajante como masajes o acupuntura.

Fuentes:
- <https://draxe.com/h-pylori/>
- www.gutmicrobiotaforhealth.com/es/presentamos-el-proyecto-de-microbioma-humano-el-mayor-mapa-microbiano-jamas-realizado-hasta-la-fecha/

a

Microbioma:

El estudio de la simbiosis entre las bacterias y nuestro organismo da luces de que, siempre que se mantenga en equilibrio, la H. pylori sería un habitante normal y natural dentro de nuestro microbioma interno.

Puntos para comprender la H. PYLORI

a b c

b

Antibióticos:

Atacar a la H. pylori con medicamentos solo termina matando la flora intestinal (dañando así nuestro microbioma interno), y no trata el problema de fondo.

Además la H. Pylori se está volviendo cada vez más resistente a los antibióticos.

Estómago

c

Equilibrio natural:

Los estudios del microbioma humano han dejado en claro que no se conoce por completo el funcionamiento del sistema inmune ni de las respuestas de infección, y que sería una "arrogancia facultativa" responsabilizar a una sola bacteria por algo que claramente es un problema de equilibrio en general, creando la ilusión de que al "atacarla o eliminarla" se acaba el problema. La solución está en nutrir y equilibrar nuestro microbioma, porque cada especie de bacteria tiene múltiples funciones necesarias para el equilibrio óptimo del cuerpo humano.

Duodeno

4 Tratamiento natural

Propóleo

Varios estudios han encontrado que el extracto de propóleo, disponible como suplemento, es capaz de inhibir el crecimiento de la bacteria H. pylori gracias a su alto contenido de compuestos fenólicos.

Té verde

Puede utilizarse para prevenir y tratar la gastritis asociada a la bacteria H. pylori, ya que puede inhibir el crecimiento de esta bacteria. Además, los estudios han demostrado que el consumo de té verde puede prevenir la inflamación de la mucosa gástrica.

Ajo

Antiinflamatorio natural con propiedades antibióticas. El consumo de ajo, tanto cocido como crudo (2-3 dientes con el almuerzo y la cena), puede ayudar a eliminar el exceso de H. pylori.

Probióticos

Puesto que la H. pylori es una bacteria no deseada o "mala" cuando está presente en cantidades excesivas en el intestino, tiene sentido que los probióticos (que son las bacterias "buenas") puedan ayudar a combatir naturalmente este tipo de infección.

5 Alimentación para equilibrar el organismo

¿Qué comer en gran cantidad?

- Probióticos como el kéfir (yogurt de pajaritos)
- Pescados grasos
- Semillas de linaza y chía
- Miel cruda, con moderación
- Bayas como frambuesa, frutilla, mora y arándano
- Hortalizas crucíferas, especialmente brócoli

¿Qué no comer o reducir el consumo?

- Cafeína (café, bebidas cola, energéticas)
- Bebidas gaseosas
- Alimentos en escabeche
- Alimentos picantes
- Granos o cereales bajos en fibra