

The background of the entire page is a soft, warm-toned photograph of a beach. In the upper half, gentle waves with white foam are washing onto the shore. The lower half shows the smooth, light-colored sand of the beach. In the bottom right corner, a portion of a palm leaf is visible, its fronds extending towards the edge of the frame. The overall aesthetic is calm and natural.

# LOS PRINCIPIOS DE UNA SALUD DIGESTIVA

*Clara Fuentes*

Incluye **vegetales** en todas las comidas

**Evita** el consumo de **procesados**

**Hidrátate** a primera hora del día, que ayuda a mejorar la salud digestiva (del intestino e hígado)

**Empezar** el día con una **infusión digestiva** como la de jengibre es ideal

**Evita tomar bebidas durante las comidas** principales, ya que:

Diluye las enzimas digestivas y por tanto disminuye su eficacia

Disminuye la salivación (donde también hay enzimas)

Hace que tragues más sin necesidad de masticar tanto

**Termina las comidas** con alguna **infusión** digestiva: hinojo, menta, regaliz, anís, boldo

Toma **agua** durante el día como bebida única y principal, acompañándote de **infusiones**

Al inicio incluye 1 taza de **caldo de huesos** al día, antes de las comidas principales

A poder ser, compra productos ecológicos y de **proximidad**

Come respetando lo máximo posible las **horas solares**, es decir, cenar sobre las 20.30h

Procura un **descanso digestivo** entre comidas, evitando picotear (aunque sea alimentos saludables). Al menos de 4 horas entre ingestas

Procura un **ayuno nocturno de 12 horas** para un buen descanso digestivo y que este pueda llevar a cabo sus acciones de autolimpieza

Intenta tomar la **infusión** antiinflamatoria unas 3 veces al día

Sazona tus platos con las **especies** que más te gusten

Son ideales para complementar tus platos:  
cúrcuma, jengibre, tomillo, salvia, orégano,  
clavo y canela

Presta atención a tus **emociones**  
Cómo comes puede ser más importante que  
lo que comes

**Mastica** bien

Come **tranquila**

Haz 10 **respiraciones** profundas antes de  
empezar a comer