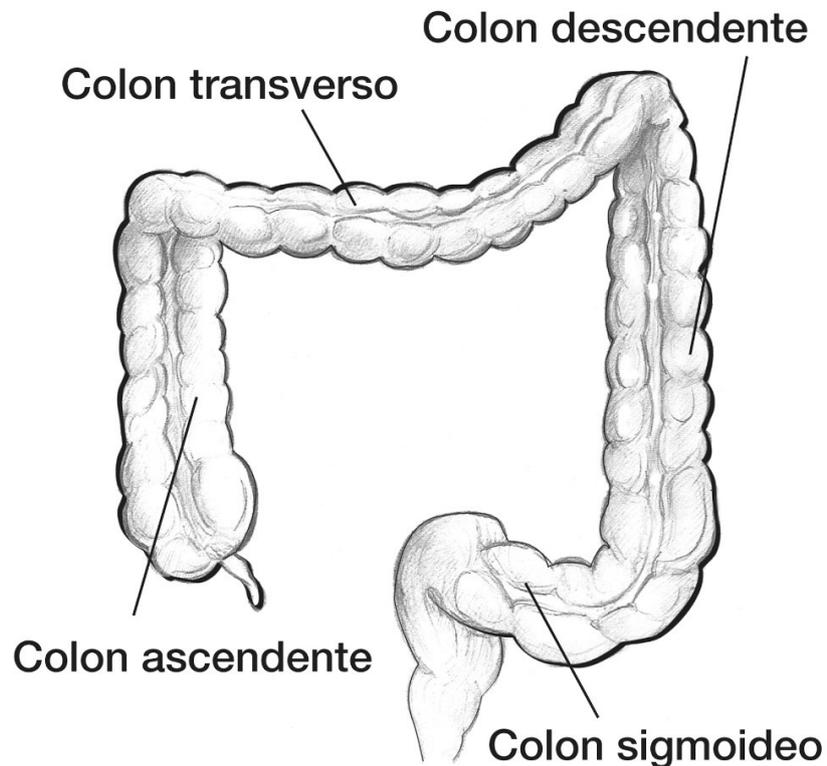




SALUD DEL COLON

Un colon sano puede sanar tu vida y un colon enfermo te puede predisponer para enfermedades graves a largo plazo.

El colon es la última porción del tracto digestivo que inicia en la boca y termina en el colon, finalizando en el ano. Parte de su función es tomar los restos de alimentos ya procesados en estómago e intestino delgado y les retira el agua y todo el líquido que trae y se lo devuelve al cuerpo junto con minerales residuales. Así rehidrata el cuerpo y forma un material fecal compacto, a la vez que suave. En él viven millones de microorganismos que son parte de su balance porque se ocupan del sistema inmunológico, del balance hormonal, etc.. constituyen lo que se ha llamado microbiota intestinal. A través del proceso de fermentación de las fibras que llegan a él, se alimentan estos microorganismos tan importantes en su equilibrio. Además de mejorar la mucosa, se sintetizan vitamina K y vitaminas del grupo B. La última función es la de eliminación de las heces fecales.



Es lógico pensar, por todo lo anterior que tener una función del colon impecable, es saludable. De hecho, regular las deposiciones, en cantidad y calidad, es básico para una buena salud.

Muchas personas piensan que tienen que “limpiar el colon” porque piensan que con eso van a sanarse. En realidad el colon necesita una cierta limpieza sin embargo hay prácticas que son nocivas para ti y tu salud.

Un elevado por ciento de mis consultantes tienen síntomas digestivos: gases, digestión lenta, dificultad para digerir algunos alimentos, estreñimiento, diarreas frecuentes, cólicos, malestares estomacales, pesadez, distensión.

En realidad mucho de nuestro tracto intestinal, especialmente el colon, con frecuencia se sobrecarga por el estilo alimenticio. Por las cargas de alimentos procesados, por el estrés, por pobre masticación, parasitosis...

Limpiar el colon no significa hacer un barrido de toda la materia fecal. Más bien, esas medidas drásticas en las que te provocas diarreas o salida brusca de materia acumulada, te empobrecen la flora intestinal y tiene peores consecuencias.

Limpiar el colon significa que tenga una buena flora intestinal, que tengas heces bien formadas, que puedas recuperar tu ritmo evacuatorio regular y que por él mismo se limpie. El mismo colon tiene capacidad para autolimpiarse de manera fisiológica.

Para tener un buen tránsito intestinal y que el colon se limpie por si mismo, disminuyendo todas las incomodidades, podemos hacer mucho. Recuerda que la idea no es provocar diarrea, es promover una evacuación regular completa.



Lo que no debes hacer:

- Prácticas purgativas que te provoquen diarrea
- Ayunos con jugos y batidos de fruta por varios días, que por un lado te provocan diarrea y por otro te aumentan el índice glicémico.
- Hidroterapia de Colon también conocidos como colónicos de manera frecuente y regular.
- Infusiones de hierbas o cápsulas laxativas. Secuestran el agua y provocan diarreas.
- Cenar muy tarde. De las comidas del día es la de más difícil digestión. Cena lo más temprano y ligero posible.
- Comer comida procesada, a cualquier hora

Lo que necesitas hacer:

- Buena hidratación para mejorar la humectación de las heces y generar una mejor evacuación. Incluye agua y alimentos ricos en agua.
- Hacer batidos de vegetales (no de frutas) y tomarlos licuados sin colar para aumentar las fibras y generar consistencia.
- Aumentar las fibras solubles e insolubles: semillas, nueces, vegetales de hojas verdes, cereales integrales, legumbres...que a la vez son prebióticos.
- Alimentos probióticos: fermentados como vinagre de manzana, encurtidos, chucrut, kombucha, miso, etc
- Cápsulas probióticas de buena calidad: 2-3 veces por semana como forma de sostén de las colonias intestinales.

- Consumo de magnesio, no como laxante, sí como regulador del movimiento intestinal y de los ácidos gástricos. Además mejoran la conexión neurológica entre intestino y el cerebro.
- Mantener un equilibrio alimenticio de las proteínas y los aminoácidos para repararlo.



Algunas recetas



Batido de emergencia sugerido:

- Cristal de sábila o aloe porción de aprox media taza
- Un cuadrito pequeño de hoja de nopal (tuna España) sin cáscara
- 1 cucharada de chía + 1 cucharada de linaza molida previamente remojadas
- 1 cucharada de ajonjolí o sésamo
- 1 cucharada de avena integral

Agregar de 6 a 8 onzas de agua y licuar. Tomar diario hasta lograr evacuación regular. Luego ir reduciendo cuidando de no provocar evacuaciones líquidas. Como mantenimiento puede tomarse 2-3 veces por semana.



Batidos de mantenimiento:

1-

- 1 puñado de hojas de espinaca
- Medio pepino
- Alternar semillas de chía y de linaza (previamente remojadas)
- 1 cucharada de vinagre de manzana

Agregar de 6 a 8 onzas de agua y licuar.

2-

- 1 pieza de aloe o sábila
- Un puñado de
- Un chorrito de limón

Agregar de 6 a 8 onzas de agua y licuar.



Advertencia:

Las informaciones de este artículo y de este sitio web tienen propósitos informativos y no pretender sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento profesional de un médico. Siempre busque la asesoría del facultativo capacitado de lugar para preguntas o decisiones médicas.

R A Q U E L I N A
Luna