

INTESTINO GRUESO PEREZOSO

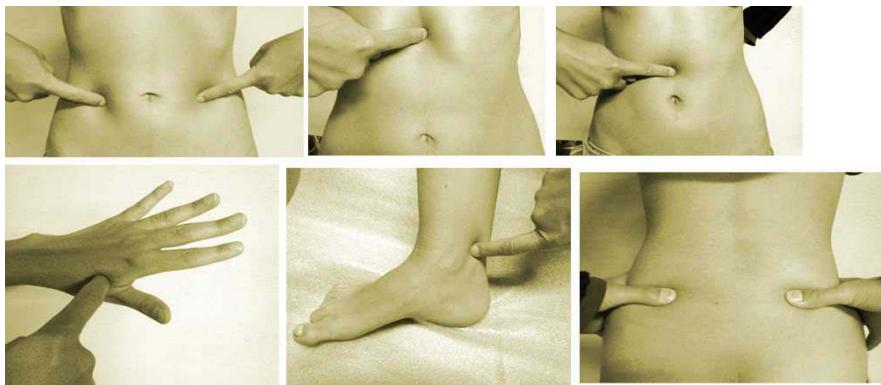
En los últimos años es común escuchar comentar a todo tipo de personas sus problemas de estreñimiento, colitis, gastritis, diarreas, inflamación...etc ¿No te has puesto a pensar lo directamente relacionado que están estos padecimientos con el estrés y las preocupaciones de tu vida cotidiana?

Para la Medicina China cada órgano está gobernado por otro órgano, y este órgano a su vez tiene que alimentar a la víscera que le pertenece. El órgano, a su vez, está sujeto a un color, un sabor, una

órganos y qué está provocando el desequilibrio. Cada diagnóstico debe ser individualizado, y habrá que tratarlo de forma muy particular.

TRATAMIENTO CON DIGITUPUNTURA

A continuación presento un programa basado en una alimentación adecuada con el que podrás dar solución a muchos problemas digestivos.



estación del año, un sonido y, qué curioso, también está regido por emociones. El intestino grueso es alimentado por el pulmón. Al pulmón lo rigen varias emociones; la melancolía es una de ellas. El padre del pulmón es el bazo-páncreas, que tiene como víscera al estómago y sus emociones correspondientes ¿Vas entendiendo de dónde viene el problema? Bueno, pues ahí no acaba, hay que ir más atrás... Al bazo lo alimenta el corazón "el rey de todas las emociones" La alegría es su responsabilidad, y como víscera a su cargo está el intestino delgado. Ahí tenemos a los tres principales órganos a tener en cuenta en un tratamiento de acupuntura para estos casos: corazón/intestino delgado, bazo/estómago, pulmón/intestino grueso. Este sería un diagnóstico general sin contar con todos los síntomas para un diagnóstico preciso. Con el ciclo de la creación de los 5 elementos nos damos cuenta en qué medida están siendo alimentados los

Licuada de frutas en ayunas. A escoger:

1. Una rebanada de melón con 2 ciruelas pasas.
2. Una manzana con una cucharada de polen y miel.
3. Zumo de naranja con una cucharada de semillas de lino en polvo.

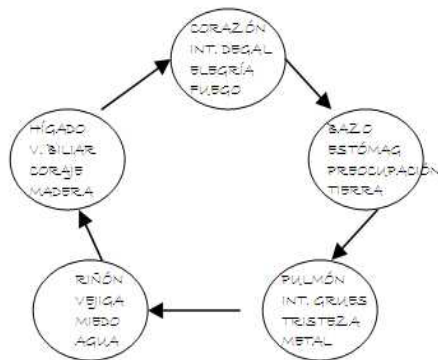
DESAYUNO:

1. Lechada de 3 cucharadas de semillas de girasol con 3 ciruelas pasas (poner todo a remojo 8 horas, con leche de avena)
2. Licuado de lechuga, pepino, perejil, y acelgas, miel y limón.
3. Sobre todo fruta (no demasiado madura): manzana, kiwis, melón, plátano, piña, naranjas.

COMIDA:

Debe ser todo aquello que proporcione fibra vegetal, como las verduras, las legumbres, germinados,

cereales integrales. Incluye siempre una ensalada aderezada con grasa vegetal como aceite de oliva, de lino, girasol, aguacate, nueces, almendras, aceitunas y una proteína como un huevo, un lácteo, queso fresco, requesón, yogurt...



complejo de vitamina B, clorofila, magnesio, aloe vera.

A l i m e n t o s
limitados:

Los que ya se saben, por su poco aporte en fibra y nutrientes:

X. Bollería elaborada con harina

refinada.

X. Bebidas gaseosas.

X. Pastas elaboradas con harina refinada.

X. Conservas, embutidos, quesos añejos.

Es importante darse cuenta de que el problema digestivo tiene que ver con el nerviosismo o estrés. Antes de empezar cualquier tratamiento debes relajarte, meditar y tratar de poner orden a tus emociones para que todas las funciones orgánicas vuelvan a ser normales. Ayúdate con caminatas al aire libre, ejercicios de relajación, respiraciones y aquello que pueda poner en paz a tu cuerpo-mente. Y aprovecha para practicar aquellos ejercicios que fortalezcan la musculatura abdominal.

Y por favor no acudas a los laxantes como primera alternativa. Debes contribuir un poco para que tu cuerpo vuelva hacer su trabajo por sí solo, ya que ha sido diseñado para eso. Si fuera necesario aplícate un enema de 1 litro de agua con una infusión de manzanilla y el jugo de la mitad de un limón. Esto relajará el colon descendente, lo desintoxicará y ayudará a desinflamarlo. El enema es algo muy beneficioso que utilizaban nuestras abuelas. Si se emplea con conciencia puede ser de gran ayuda en el tratamiento de cualquier enfermedad.

"Ni la saciedad ni el hambre deben sobrepasar los límites naturales."

Hipócrates

Complementos alimenticios:

Tomar 2 litros de agua al día como mínimo (no durante las comidas), lecitina de soja, probióticos, alga espirulina,

Roxana Pérez Coss y León
Estudiante de Terapias Naturales.