

# LOS DESARREGLOS DIGESTIVOS.

por: 

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética. Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional **a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.**

**Web: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)**

Mas y mas personas están afectadas diariamente con algún desarreglo digestivo: gases, diarrea, estreñimiento, digestiones largas y pesadas, flora intestinal pobre, incompatibilidades con ciertos alimentos, intestinos débiles, acidez de estomago, cándida, indigestiones....

**Nos hemos preguntado, cual es la razón por la que esta lista se va alargando cada vez mas?**

La forma de vida de nuestros antepasados era muy diferente a la nuestra. Desde los últimos 200 años, debido a la modernización de a agricultura y a los productos procesados, nuestra forma de vida y de alimentación, se ha ido apartando mas y mas de una forma tradicional y natural, y así nuestro cuerpo lo esta expresando: Comida ya preparada, empaquetada, lista para calentar en el horno microondas, con un alto contenido en sal, grasas saturadas y calorías, pobre en fibra, vitaminas, carbohidratos y aceites de buena calidad, por descontado, carentes de VITALIDAD, ENERGIA, FRESCOR y VIDA!

Es comida vacía, que puede que nos llene al comerla durante un par de horas, pero nos producirá de nuevo un bajón energético, necesitando reponerlo con mas azúcar, estimulantes, snacks salados.... Es una rueda sin principio ni fin.

Nuestro sistema digestivo es el encargado de recibir, digerir y transmutar lo que comemos, viéndose afectado con prioridad por la pobre calidad de lo que le damos.

**Primeramente, podríamos reflexionar sobre las 4 fases de la digestión.**

**1) LA Masticación tiene muchas ventajas:**

- Tal como nos decía Gandhi: masticar nuestras bebidas y beber nuestros alimentos.
- La digestión de los carbohidratos integrales, comienza con la MASTICACIÓN. La tialina que contiene nuestra saliva desglosa los carbohidratos integrales, en azuceres mas simples, para poderlos almacenar en forma de glucosa y así poder mantener el nivel estable de energía y vitalidad que todos deseamos.
- Si masticamos bien los cereales integrales, nuestras ansias por “dulces” disminuyen radicalmente y con ello también tendremos mas estabilidad emocional.
- Reduce la cantidad de comida que deseamos, snacks y alimentos entre comidas ... regula problemas de peso.
- Fortalece los dientes y las encías.

- Evita flatulencias, gases y digestiones pesadas.
- Genera un estado general de RELAJACIÓN.
- Fomenta CLARIDAD y SALUD MENTAL.
- Produce un estado de energía y vitalidad estable.
- Estimula el funcionamiento general del sistema endocrino y con ello refuerza el sistema inmunitario.

## 2) LA DIGESTION

- Nos tenemos que acordar a diario de **que el estomago no tiene dientes!** Si nos masticamos bien, luego nos produciremos digestiones pesadas y lentas.
- Hay acidez, dolor, somnolencia?

## 3) ABSORCION

- Es importantísimo cuidar esta tercera fase, ya que es la que nos ayuda a generar energía y vitalidad. Si masticamos bien, digerimos estupendamente y nuestra flora intestinal esta en optimo estado, podremos absorber los nutrientes de lo que comemos generando energía estable y duradera, para poder seguir con nuestra vida diaria.
- La señal de que estamos absorbiendo bien es que hacemos buenas comidas, y no tenemos hambre en medio de ellas; no padecemos gases ni flatulencias y nuestro nivel de vitalidad no oscila durante el día.

### DE QUE FORMA PODEMOS MEJORAR NUESTRA ABSORCION.

- 1) Hacer Comidas regulares
- 2) Masticar bien
- 3) Evitar lo que produce gases, flatulencias, inflamación y expansión de nuestros intestinos:

- Las carnes y los azúcares rápidos producen fermentación en los intestinos y pérdida de flora intestinal
- Harinas refinadas con levadura artificial ( bollería)
- Harinas integrales sin masticar.
- Un exceso de crudos: ensaladas y frutas.
- Legumbres: hay que cocinarlas con tiempo y con algas. Producirán gases si : las mezclamos con otra legumbre, si las condimentamos con especias, las combinamos con fruta en la misma comida.
- Tofu: producirá gases si lo comemos crudo, lo combinamos con fruta o en postres.
- Exceso de especias y picantes.
- Exceso de frutos secos sin masticar bien.
- Postres después de las comidas con proteína vegetal.
- Beber líquido durante las comidas. (diluye los jugos gástricos)
- Bebidas con gas y frías.
- Exceso de verduras crudas.
- El uso de Vinagres y alcohol.

#### **4) LA ELIMINACION.**

Esta fase es importantísima y hay que darle atención, observando a diario su calidad: el color, el olor, su consistencia, etc... Como adultos tendríamos que tener una buena eliminación.

**Aunque estas etapas, no solo se pueden referir al tema de alimentación, también las podemos aplicar a la forma en que vivimos:**

- Estamos masticando, viviendo nuestras experiencias diarias al 100%?
- Podemos digerirlas rápidamente, o hay digestiones muy pesadas y difíciles?
- Podemos absorber y aprender nuestras lecciones, con facilidad. Enriqueciendo nuestra parte sabia con nuevas experiencias del día a día.
- Podemos eliminar del día a día, todo lo que no necesitamos con agilidad y desapego? O estamos atados al pasado, digiriendo y acarreando pesos inútiles que ya no existen.
  
- En cual de ellos tenemos algún problema? O todas estas etapas ocurren en nosotros sin percibirlos, de forma fácil, y con calidad?

**También podríamos reflexionar en otros puntos fundamentales:**

**1) QUE CLASE DE ALIMENTOS NECESITAMOS?**

**2) CUANDO ES EL MOMENTO IDEAL DE NUTRIRNOS?**

**3) QUE CANTIDAD DAMOS A NUESTRO CUERPO?**

**4) COMO O DE QUE FORMA COMEMOS?**

Tan solo recapacitando sobre estas preguntas o siendo los observadores de nuestros hábitos, podemos poco a poco relacionar la forma que nuestro cuerpo se siente con lo que hemos comido. Por supuesto, existen muchísimas mas razones que pueden causar desarreglos digestivos a otros niveles.

**QUE CLASE DE ALIMENTOS NECESITAMOS?**

**Alimentos puros, producidos de forma natural, libres de productos químicos en cualquiera de sus formas. Alimentos que nuestra madre Tierra nos proporciona, biológicos y sin procesar.**

Existen en la actualidad en el mercado infinidad de productos llamados "naturales" especialmente carnes vegetales, etc... que realmente son una mezcla química de proteínas vegetales. Es pues importante que cualquiera que sea nuestra filosofía, nos centremos en utilizar alimentos naturales, sin procesar, ni refinar.

Puede que relacionemos esta clase de alimentación a un estilo aburrido y soso, que la vida es para disfrutarla; que dirán nuestros amigos; familia; que le daremos a nuestros hijos en lugar del bizcocho; o a nuestro compañero; significa el fin de poder salir a fiestas, restaurantes o reuniones con amigos?

Nos pasaremos horas, comprando, lavando y cocinando?

A todas estas dudas, hay una respuesta categórica, clara y con base de muchos años de experiencia.

Una alimentación sana y natural no esta apartada de una cocina deliciosa, sensorial, con color, sabor, atractiva, simple de cocinar y con la absoluta garantía de que nuestro cuerpo lo agradecerá al máximo.

## **CUANDO ES EL MOMENTO IDEAL DE NUTRIRNOS?**

Hay que reflexionar a nuestro estilo de vida y amoldarnos a nuestras actividades diarias. Cada persona es única y no hay reglas fijas que puedan adaptarse a todos.

Pero hay que observar cuando nuestro cuerpo se siente con más hambre, nuestro metabolismo es diferente para cada uno de nosotros. Cuando podemos efectuar la comida principal del día y cuando una mas ligera. Puede que cada día sea diferente de acuerdo a las actividades que efectuemos.

Es importante nutrir nuestro cuerpo 3 veces al día. Un buen desayuno, nos dará la base para empezar el día con energía y vitalidad. Mientras que olvidarnos de el, pasar el almuerzo con un simple snack y llegar a la tarde hambrientos, será la receta ideal para la desesperación de la tarde y noche. Para no poder parar de comer y abusar de nuestro cuerpo una vez mas! Es de esperar que nuestro cuerpo se queje y nos comunique sus molestias.

## **QUE CANTIDAD DAMOS A NUESTRO CUERPO?**

La cantidad juega también un papel importante en la futura calidad energética de nuestro cuerpo. Es mejor pequeñas cantidades distribuidas tres veces al día, que una gran dosis una vez al día.

Al ir comiendo varias veces al día, la energía será distribuida paulatinamente a través de nuestro cuerpo, dándonos los resultados deseados para seguir con nuestras actividades diarias.

El comer una gran cantidad de golpe, todos nuestros sistemas se colapsaran, nos sentiremos cansados, pesados y con sueño y sin energía.

## **COMO O DE QUE FORMA COMEMOS?**

Hoy en día vemos más y más personas comiendo en la calle, caminando rápidamente para llegar a su destino, en transportes públicos, o de pie en lugares de snack rápidos y comida basura. O puede que si tenemos la suerte de sentarnos, estemos en frente de la televisión, en medio de una acalorada discusión de negocios, discusión familiar, hablando con una amiga de nuestros problemas emocionales o puede continuemos trabajando mientras comemos?

Como podremos absorberla calidad máxima de lo que comemos? Sorprendiéndonos, cuando al cabo de unos minutos padecemos de indigestión o algún otro desarreglo digestivo. Es importante tener un cierto espacio de tiempo para relajarnos antes de comer. Comer con tranquilidad y armonía, ayudando a nuestro cuerpo a absorber y digerir, para que nos pueda ofrecer y generar la máxima energía y vitalidad.

## **PRIMEROS PASOS PARA FORTALECER NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO**

- Descubre el valor de la masticación.
- Utiliza alimentos naturales y biológicos,
- Utiliza alimentos fermentados,
- Utiliza alimentos ricos en fibras,
- Descubre las propiedades de las verduras del mar,
- Descubre el valor nutritivo de las proteínas vegetales,

- Come con regularidad y sin exceso,
- Cenar tarde y con exceso debilita los intestinos,
- Disponer de tiempo para comer con tranquilidad,
- Evitar todos los alimentos que produzcan inflamación: levaduras, especies, exceso de crudos, y frutas tropicales, vinagres, alcohol, tofu crudo, leche de soja, yogures de soja, azúcares refinados.
- Evitar alimentos que produzcan toxicidad, bloqueo y pérdida de flora intestinal: carnes, embutidos, lácteos, horneados de harina.

