

# UN BUEN FUNCIONAMIENTO DIGESTIVO

## BOLETÍN DE SALUD PSICOFÍSICA N° 113

### El Intestino

Es el primer órgano que se forma en el útero materno. Es el que se relaciona con todos los órganos del cuerpo y fundamentalmente, a través del nervio vago, se vincula con el sistema nervioso. De ahí que cuando el intestino no funciona bien, le pide energía al sistema nervioso y viceversa.

Hoy se habla del intestino como de un segundo cerebro. Ese apodo ha dado la ciencia a una asombrosa red integrada por **más de 100 millones de neuronas que intervienen en los procesos digestivos**.

Se trata del “sistema nervioso entérico”, ubicado en los intestinos y responsable (entre otras funciones autónomas) de que el organismo sea capaz de hacer la digestión sin contar con la ayuda del cerebro principal.

Este “segundo cerebro”, además de dirigir la digestión, modula la inmunidad y el sistema hormonal. De hecho, es tan activo como el “cerebro de la cabeza”; es en este segundo cerebro donde se elabora principalmente el neurotransmisor **serotonina**, responsable de la sensación de **felicidad y bienestar**, que se fabrica principalmente en el intestino (el 95%). Además de toda esa actividad, el cerebro del intestino se comunica a través de los sentimientos, por eso hablamos muchas veces de “**sentimientos viscerales**”.

Por otro lado, este delicado sistema de neuronas, convive a nivel intestinal, con un denso conglomerado de bacterias y otros microbios.

Desde hace tiempo se tiene constancia de que estos microorganismos **no son plantas**, en consecuencia, el nombre tradicional de “flora intestinal” que se le daba carece de sentido. Por eso a ese conjunto de **microorganismos vivos, alojados en el tracto intestinal**, se le ha empezado a llamar “microbiota”.

Esta cantidad de microorganismos y bacterias, que se sitúan en el intestino, llega a pesar (en promedio) cerca de dos kilos. Un gramo de heces contiene más bacterias que seres humanos en la tierra; en nuestro organismo alojamos mayor cantidad de material genético ajeno que propio.

La microbiota intestinal regula nuestro sistema inmunitario más de lo que imaginamos, es crucial para todos los aspectos de nuestra salud. Cuando funciona bien, combate con eficacia infecciones, nos ayuda a la digestión de los alimentos, descompone fármacos y toxinas, protege contra la colonización de microorganismos patógenos y contra la inflamación crónica. Pero si las bacterias intestinales no están sanas se incrementa el riesgo de padecer enfermedades autoinmunes, diabetes, alergias, asma, autismo, cáncer, reuma. Por eso los científicos reconocen cada vez más el papel relevante que desempeña la microbiota.

Esto nos obliga a prestar mucha atención a los medicamentos que vayamos a ingerir, lo mismo que al alimento cotidiano, y a nuestros hábitos de vida en general. Hemos alterado nuestra forma de comer, con alimentos extremadamente procesados y de producción industrial, nos hemos alejado de la cocina, de sus sabores, aromas y del contacto con la naturaleza.

Son tan comunes hoy en día los problemas digestivos que de hecho, el colon irritable es una de las enfermedades más asiduas de la civilización. El estrés está íntimamente relacionado con esto.

Demasiados pensamientos incesantes, van en detrimento de nuestras sensaciones, quitando energía al segmento bajo de nuestro cuerpo, que va desde el ombligo a las ingles.

En un punto a cinco dedos por debajo del ombligo, se aloja el centro energético más fuerte que el ser humano tiene, el centro de donde surge la vida. Desde ahí se genera la energía más potente que el ser humano aloja, que es la energía del orgasmo.

Cuando hay muchos pensamientos, hay poca o nula energía en la zona pélvica. Digamos que ésta, se acumula en la zona alta de nuestro cuerpo, principalmente en la cabeza. La energía no circula, no baja, por lo tanto ocurren bloqueos en la zona del intestino.

Esto hace que las dificultades digestivas aumenten. A estas dificultades agreguemos una alimentación desenergizada con exceso de carbohidratos, de gluten que afecta la función intestinal, debido al exceso en el consumo de trigo, cuyo grano se ha ido degenerando y que no es el que se consumía hace 50 años atrás. También agreguemos el inconveniente, de consumir alimentos con el agregado de químicos, pesticidas, fertilizantes, proteínas en exceso, grasas de mala calidad, cafeína en exceso.

De aquí surge el hecho que sea tan común, que aunque solo se ingiera agua, se sienta ardor estomacal, hinchazón, flatulencias, mareos. Aunque casi no se haya ingerido comida y se coma lo que se coma, uno se siente mal, hinchado, pesado y apesadumbrado.

Volver a una forma natural de alimentación, ser perseverante en esto, oxigenarse suficientemente y teniendo los cuidados necesarios, resuelve el problema de un intestino desequilibrado. Son ajustes que el organismo necesita, que la persona necesita vivir, para darse cuenta de la importancia de hacer un cambio fundamental en su vida y en sus hábitos.

Es tan común que las personas sufran de intestinos sueltos como de intestinos constipados.

Cuando se le pregunta a una persona cómo funciona su intestino, dicen que bien porque su frecuencia intestinal es diaria.

No obstante que el intestino funcione bien depende, no solo de eso. Sino de que la materia fecal esté armada, que no sea con forma de pelotitas. El intestino tiene que tener la suficiente lubricación para moverlo asiduamente y la suficiente emulsión como para que se arme la materia fecal. Si la materia fecal es desarmada, se pierde cantidad de energía y nutrientes. Si la materia fecal es demasiado compacta, dura, es que las toxinas se retienen, por lo tanto, lubricación y emulsión deben estar presentes.

Las semillas de lino actúan ayudando en ese sentido, pero no consumiéndolas directamente. Si el problema es la falta de lubricación, es decir intestino constipado, se agrega en un vaso de agua por la

noche 2 cucharadas de semillas de lino y el agua aproximadamente a 70 °C. Se deja reposar toda la noche y luego al día siguiente se bebe únicamente el agua. Luego esperar 40 minutos a desayunar.

Si el intestino está muy suelto, la emulsión puede darse a través de cocinar 1 cucharada de semillas de lino, en un vaso de agua y llevar a hervor en un recipiente adecuado de 10 a 15 minutos. Beber este agua o té de lino, a la mañana en ayunas. Ese agua hervida actúa como emulsionante. Luego esperar de 40 minutos a 1 hora para desayunar. Una forma u otra, han de funcionar en un contexto de cuidados generales.

A veces suele ocurrir, que la materia fecal tiene buena forma y frecuencia y sin embargo hay desequilibrio en el intestino. Gases, mala digestión, hinchazón. El intestino no está bien y habrá que hacer un ajuste, una buena oxigenación, mejorar el metabolismo de hidratos y grasas, llevar adelante actividades expansivas y expresivas, descansar más, conectarse con las sensaciones, darle fuerza a la zona pélvica a través de una buena sexualidad, danzas, ejercicios de liberación del segmento bajo del cuerpo, caminar más, tratamiento de moxabustión....

La digestión consta de 5 procesos: absorción, asimilación, digestión, nutrición y excreción. Si alguno de estos procesos se ve dificultado, no entran los nutrientes como deberían hacerlo, ni salen las toxinas de la forma en que deberían hacerlo también. De ahí que sea tan importante todo el proceso, masticar bien el alimento hasta disolverlo lo máximo posible, comer despacio, pausado y en silencio. Luego estar bien sentado con la espalda recta, para que la asimilación sea buena, luego dar tiempo al proceso de nutrición y digestión y por último estar muy atento a como se produce la excreción. Cada uno de estos procesos tiene tanta importancia como el otro.

Hay que ser muy cuidadoso con el consumo de antibióticos, tomarlos en caso de extrema necesidad ya que barren con la microbiota, por lo que luego habría que compensar con el consumo de alimentos que ayuden a regenerar dicho sistema. La sopa con miso es ideal en estos casos.

***Un saludo muy afectuoso para todos.  
Liliana Racauchi - José Bidart.***

#### **Las Dalias**

Posada - Spa Ecológico de Terapias Naturales  
(C.P. 5885) Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas  
Valle Traslasierra - Córdoba - Argentina  
Tel/Fax: (54) 03544-494559 / 03544-15562837

**Web:** [www.spalasdalias.com.ar](http://www.spalasdalias.com.ar)

**E-mail:** [info@spalasdalias.com.ar](mailto:info@spalasdalias.com.ar)

**Blog:** [blog.spa-lasdalias.com.ar](http://blog.spa-lasdalias.com.ar)

**Facebook.com/SpaLasDalias**

**Youtube.com/SpaLasDalias**