

NÚMERO

1

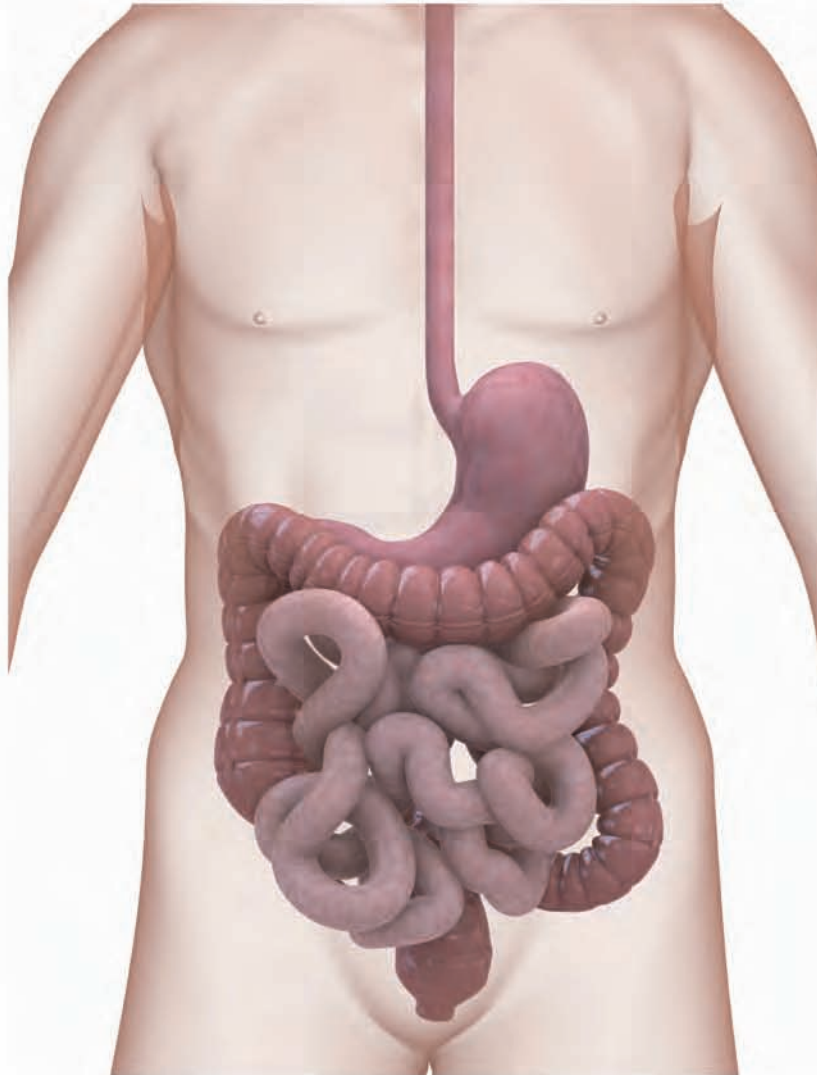
BOLETIN DE SALUD
NATURAL

NOVIEMBRE

2010

DICIEMBRE

BioDrago
Taller Integral de Salud



Higiene Intestinal

HIDROTERAPIA DE COLON

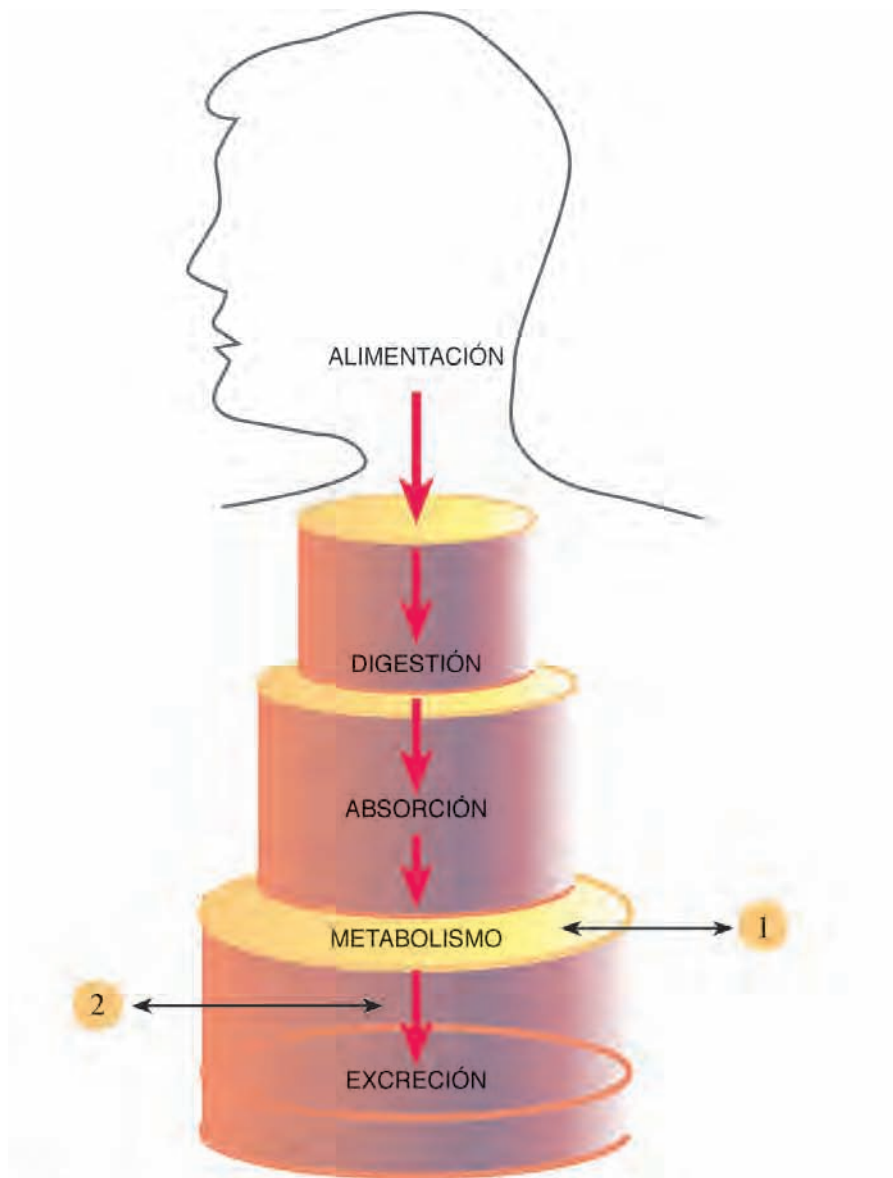
La higiene intestinal es un acto de prevención y autocuidado de nuestro sistema digestivo. El intestino es el órgano encargado de asimilar nutrientes y de eliminar desechos para el funcionamiento del resto del organismo; tal como la plantas, si sus raíces no están enterrafértil, esto repercutirá en sus hojas y en sus frutos.

El colon o intestino grueso está localizado en el último tramo de nuestro sistema digestivo, se trata de una estructura tubular muscular de 1,5 metros de longitud, donde una membrana mucosa de apenas 2 a 3 milésimas de milímetro separa el contenido intestinal de nuestros capilares sanguíneos. En el colontienen lugar importantes funciones de absorción, producción de vitaminas, defensa inmunitaria, eliminación de desechos y protección frente a toxinas; de donde se desprende la importancia del cuidado en la integridad y en la funcionalidad de este órgano.

Parte importante de las enfermedades de nuestra época son la expresión de un atascamiento y de una intoxicación progresiva de nuestro organismo. La alimentación y su calidad: productos agroalimentarios cada vez más industriales y elaborados, con añadidos de conservantes, colorantes, aromas, etc.; y cada vez más desprovistos de vitaminas, minerales y enzimas; la falta de fibra en la dieta, el exceso en el consumo de carne y grasas animales, azúcar, antibióticos y otros medicamentos. Todos estos factores alteran el funcionamiento normal de nuestro intestino, causando desequilibrio en la flora bacteriana intestinal a favor del desarrollo de una flora bacteriana patógena (disbacteriosis) en detrimento de la flora benéfica rica en bacterias acidófilas. La piel, el sistema linfático, los riñones, incluso los pulmones, y nuestro propio intestino son las vías de salida,

de evacuación de desechos y toxinas acumuladas en nuestro organismo. El desarreglo de esta principal vía de excreción, el intestino grueso o colon, sobrecarga y perturba a las otras vías, y se instala un verdadero círculo vicioso de autointoxicación que, de persistir en el tiempo, desemboca en enfermedades propias del intestino y en enfermedades a distancias crónicas o degenerativas. Dentro de los métodos terapéuticos naturistas clásicos, la higiene intestinal siempre tuvo un alto crédito, como parte de las curas depurativas en el período inicial, o de mantenimiento en el tratamiento de cualquier enfermedad.

La piel, el sistema linfático, los riñones, incluso los pulmones, y nuestro propio intestino son las vías de salida, de evacuación de desechos y toxinas acumuladas en nuestro organismo.



2 EXCRECIÓN

Excreción de desechos digestivos y tóxicos metabólicos a través de los órganos o sistemas de eliminación:

- Intestino
- Hígado y vesícula biliar
- Riñón y vías urinarias
- Pulmón
- Piel y mucosas

1 METABOLISMO

Transporte y utilización de nutrientes para la obtención de energía, la renovación de estructuras y el mantenimiento funcional de las células, tejidos, y órganos

Toma diaria de semillas de lino.

La semilla de lino es un laxante mecánico suave que tiene la propiedad de hincharse con el agua aumentando el volumen de las heces y estimulando el peristaltismo intestinal debido al mucílago y a la fibra soluble. Además el mucílago ejerce un papel facilitador lubricante que forma una capa resbaladiza y protectora sobre la mucosa intestinal, lo que evita su inflamación.

La semilla de lino ejerce un efecto antiinflamatorio por vía interna sobre las

mucosas del tubo digestivo. Los lignanos ejercen un papel importante de prevención, demostrado epidemiológicamente, y disminuyen la incidencia de cáncer de colon y de mama.

Estas propiedades atribuidas a las semillas de lino y sus sustancias activas nos sugieren que su incorporación en la alimentación cotidiana de todas las personas, podría mejorar su salud digestiva. Este recurso preventivo consiste en tomar cada día entre una y dos cucharadas soperas colmadas de semi-

llas de lino molidas, aun mejor si se muelen en el momento. Luego se ponen en remojo, con una o dos ciruelas pasas, en un vaso de agua desde la mañana o el mediodía par tomar todo por la noche. Este cuidado de nuestro intestino debe traducirse en una deposición (o dos) diaria, abundante, puntual y cómoda. Si las semillas de lino se toman sin moler, conservan la acción lubricante y laxante aunque nos perdamos, al no ser digeridas, su efecto nutricional.



La semilla de lino ejerce un efecto antiinflamatorio por vía interna sobre las mucosas del tubo digestivo.

Los lignanos poseen un papel importante de prevención, demostrado epidemiológicamente, y disminuyen la incidencia de cáncer de colon y de mama.



Lavado rectal, enema o lavativa.

Material: un irrigador de 2 litros de capacidad, con tubo de goma, cánula rectal y llave de paso. Se puede adquirir en farmacias. Manzanilla amarga = *Anthemisn obilis* = camomila romana.

Procedimiento:

1. Preparar una infusión concentrada hirviendo medio litro de agua y añadiendo 3-4 cucharadas de flores de manzanilla. Dejar a fuego lento durante 2 minutos, dejar reposar 10 minutos y colar; finalmente añadir un litro y medio

más de agua hasta conseguir 2 litros de infusión tibia (35°-37°). Llenar el irrigador con la llave de paso cerrada y colocarlo en alto.

2. Sobre una toalla ponerse de espaldas en el suelo con las piernas encogidas y entreabiertas. Luego, solo o con ayuda de otra persona, introducir la cánula en el recto y después abrir la llave de paso para que la infusión ingrese en el intestino. Con una mano, para ayudar a la progresión del agua, darse masajes desde la pelvis, por la izquierda hasta las

costillas, luego alrededor del ombligo al revés que las agujas del reloj, y después por la derecha desde las costillas hacia abajo.

3. Terminado el lavado, se puede evacuar de inmediato el líquido y las heces. Para ayudar a la evacuación, el masaje se realiza justo en sentido contrario al anterior, desde la pelvis derecha hacia las costillas, luego alrededor del ombligo en el sentido de las agujas del reloj y después por la izquierda desde bajo las costillas hacia la pelvis.

Hidroterapia de colon.

Es un procedimiento de higiene del intestino grueso que se sirve de un sencillo aparato mediante el cual se introduce agua, previamente depurada a través de filtros de carbón activo, a temperatura y presión reguladas, y se realizan llenados y vaciados consecutivos del colon a fin de lograr el desprendimiento de las materias fecales adheridas a la mucosa digestiva. De esta manera se mejora la ecología bacteriana intestinal, facilitando la reeducación funcional de este órgano. Cada sesión de hidroterapia de colon dura alrededor de media hora. En general se recomienda una primera consulta médica y tres sesiones como mínimo para estimar una higiene intestinal adecuada. Lo ideal sería integrar el lavado del colon también en la cura depurativa, pero sería en sustitución del lavado rectal.

¿Cuándo y para qué está indicada la hidroterapia de colon?:

- Previa a la realización de un enema opaco o una colonoscopia.
- Previa a las operaciones quirúrgicas de intestino u otras.
- Por higiene vital, como se lava la boca o la nariz.
- En curas depurativas de ayuno y desintoxicación.
- En la prevención de enfermedades degenerativas como el cáncer.
- Problemas digestivos como estreñimiento, diarrea, colon irrita-
ble, flatulencias, colitis, divertículos, parasitosis intestinal, etcéter
- Desórdenes de la circulación venosa o linfática, edemas, piernas pesadas y dolorosas.
- Fatiga, astenia, trastornos del sueño, cefaleas, migrañas.
- Enfermedades dermatológicas: acné, dermatitis-eccema, psoriasis.
- Reumatismos, artritis.
- Estimular las defensas naturales del organismo, reforzar el sistema inmunológico.



Prebióticos	Probióticos
Fructooligosacáridos	Lactobacillus acidophilus
Galactooligosacáridos	Lactobacillus bulgaricus
Inulina	Lactobacillus casei
Lactulosa	Bifidobacterium bifidum
Lactitol	Bifidobacterium lactis
En general oligosacáridos de la fruta y vegetales; y polisacáridos como pectinas, almidón, gomas y mucílagos que también contienen algunos frutos, granos y semillas.	Bifidobacterium termophilus
	Presentes en el yogur y otros alimentos fermentados.

Prebióticos y probióticos

Actualmente se denominan “**prebióticos**” aquellos alimentos, o derivados de estos, que sin ser digeridos por los ácidos o las enzimas digestivas, llegan hasta el colon, donde son utilizados como alimento por las bacterias que componen la flora intestinal beneficiosa que habita el intestino grueso, a las que aportan energía para su multiplicación y funcionamiento, como agentes productores de ácidos orgánicos (ácidos grasos de cadena corta como el butirato) reparadores de la mucosa intestinal, además de preventivos de estreñimiento y de cáncer colónico.

Llamamos “**probióti-**

cos” a aquellos alimentos o suplementos dietéticos que contienen microorganismos vivos de acción beneficiosa que se incorporan directamente a la flora intestinal y contribuyen al control de la flora bacteriana patógena que también coloniza nuestro intestino; sintetizan vitaminas y sustancias inmunomoduladoras.

Efectos adversos o contraindicaciones: no se han documentado efectos adversos o contraindicaciones cuando se siguen las pautas de prescripción.

Dosificación: no se han establecido criterios de dosificación ideal para estos productos; en general recomendamos seguir las instrucciones del laborato-

rio responsable, o las indicaciones del médico que lo prescribe. La recomendación habitual es de 1 a 2 cápsulas al día, preferentemente con las comidas. microorganismos.

“prebiótico”

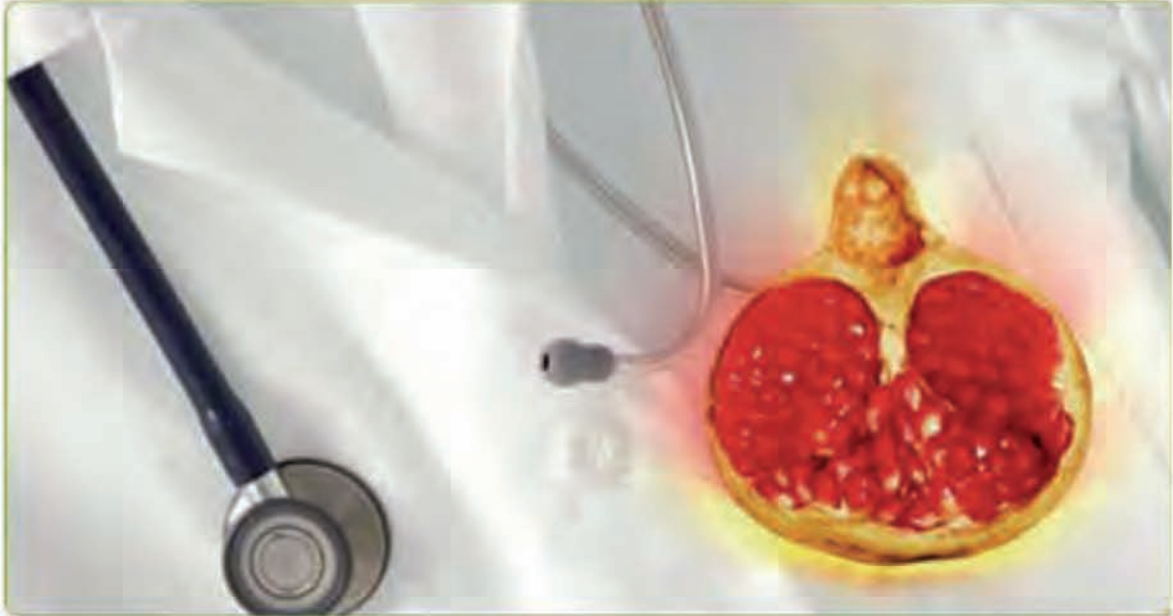
alimento para las bacterias que componen la flora intestinal beneficiosa que habita el intestino grueso

“probiótico”

microorganismos vivos de acción beneficiosa que se incorporan directamente a la flora intestinal.

BioDrago

Taller Integral de Salud



BioDrago T.I.S.
Taller Integral de Salud

ALTO NIVEL EN MEDICINA NATURAL

Profesionales sanitarios titulados,
médicos y fisioterapeuta al
servicio de su salud...

- Medicina naturista
- Nutrición y dietética
- Homeopatía
- Hipnosis Clínica
- Fisioterapia y masajes
- Acupuntura
- Hidroterapia de colon
- Clases de Yoga Integral

C/. 25 de Julio, 47. (Gáldar)



928 88 34 97

928 55 00 63

www.biodrago.com

La higiene intestinal es un acto de prevención y autocuidado de nuestro sistema digestivo. El intestino es el órgano encargado de asimilar nutrientes y de eliminar desechos para el funcionamiento del resto del organismo; tal como las plantas, si sus raíces no están en tierra fértil, esto repercutirá en sus hojas y en sus frutos.

NUEVO EN

BioDrago

CONSULTA DE PSICOTERAPIA

D. Sergio Soto Medina

Licenciado en Psicología

www.psicologiagaldar.com

Más información en nuestra página web y correo electrónico:

www.biodrago.com

informacion@biodrago.com