



El mal humor del intestino

Entre un 15% a un 20% de la población adulta padece el síndrome del intestino irritable, y la proporción es de 3 a 4 mujeres por cada hombre.

¿Qué es el síndrome del intestino irritable?

Es un trastorno funcional del aparato digestivo que carece de una base orgánica conocida. Es enfermedad común y a la vez desconocida, tremendamente incomprendida, que se suele achacar a los nervios y que de momento no tiene cura.

Causas

No hay una causa concreta de este trastorno. Es importante la alimentación y el estrés. El paciente es consciente de que hay alimentos que empeoran sus síntomas. Con más frecuencia son los lácteos, trigo, café, te, chocolate, alimentos refinados y bebidas con gas, entre otros. También los colorantes, conservantes, aromas artificiales pueden causar síntomas. En cuanto al estrés, pueden sufrir taquicardias, problemas respiratorios, insomnio y hasta ataques de pánico, aunque el punto más débil suele ser los intestinos. No debemos olvidar que ser humano es una totalidad, y todo lo que pasa en su cabeza se verá reflejada en su cuerpo. Por otra parte, parece existir una relación entre el colon irritable y el maltrato psicológico unido a la falta de autoestima y mutismo. Las situaciones que actúan como desencadenantes del síndrome pueden ser los divorcios, matrimonios, fallecimientos, mudanzas, viajes, conflictos laborales, relaciones personales, problemas económicos. Pensemos que el intestino es el segundo cerebro y así las crisis se pueden padecer en el intestino.

Sintomatología

Lo más corriente son los dolores abdominales que se suelen aliviar al hacer de vientre, presentan gases, espasmos intestinales, hinchazón, alternan estreñimiento y diarrea, predominando la diarrea en algunos casos y en otros el estreñimiento, evacuación con la sensación de ser incompleta, mucosidad en las heces, náuseas, fatiga, malestar general, etc. también se suele asociar a otras patologías como la depresión,

ansiedad, fibromialgia o fatiga crónica.

Diagnóstico

Con la historia clínica en la que se refiere un dolor abdominal de 12 semanas consecutivas o no, la diferencia en la frecuencia de las evacuaciones y la aparición de las heces, puede ser suficiente en principio. De todos modos, es conveniente realizar un diagnóstico diferencial para descartar otras patologías y en este caso podría ser conveniente solicitar ecografías abdominales y rectoscopias.

Tratamiento

Lo único que funciona es cambiar el estilo de vida ya que no existe tratamiento específico para tratar este trastorno. El tratamiento debe ser individualizado. El ejercicio, educar al intestino manteniendo un horario para hacer de vientre,

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

Reducir el estrés

■ En homeopatía tenemos remedios para el miedo en la agorafobia tipo colon irritable como el Aconitum o el Arsenicum Album. En cuanto al estrés, las técnicas de relajación, respiración diafragmática, ejercicio físico suave, reir, etc. son antidotos contra el estrés. Por otra parte, las vitaminas C, B y A, así como el zinc mejoran la reacción al estrés. La infusión de manzanilla, melisa y anís verde reducen los espasmos intestinales.

una dieta adecuada reduciendo el consumo de alimentos que son difíciles de digerir por el organismo, hacer 5 comidas al día porque pasar demasiadas horas sin comer, aumenta los niveles de insulina y debilita nuestra capacidad digestiva. La hipnoterapia trata los síntomas del síndrome del intestino irritable, con efectos beneficiosos que duran años. El apoyo psicológico para mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo, porque una de las consecuencias que puede desencadenar este síndrome es la agorafobia tipo «colon irritable» que se caracteriza por ataques diarreicos a menudo impredecibles, miedo intenso a vivir situaciones en las que no van disponer de un cuarto de baño en caso de que aparezcan los síntomas. Esto puede hacer el trastorno digestivo se convierta en el centro de su vida.



ALMA LARROCA



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIROZA | TEXTO

CROQUETAS DE GARBANZO CON ESCAROLA Y GRANADA

INGREDIENTES

- Un bol de garbanzos cocidos
- Un trozo de alga Kombu
- Medio bol de arroz integral cocido
- Dos zanahorias ralladas
- Una cucharera sopera de tahini
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Un chorrito de tamari
- Perejil picado
- Harina integral

PREPARACIÓN

1. Se cuecen los garbanzos con el alga Kombu
2. Se cuece el arroz integral y se reserva
3. Se rallan las zanahorias
4. Mezclamos garbanzos, arroz, zanahorias, crema de sésamo (Tahini) y perejil picado. Se tritura todo hasta obtener una pasta
5. Se añade el chorrito de aceite de oliva y el tamari
6. Preparamos pequeñas bolitas que se rebozan en harina integral y se frien en abundante aceite (opcional rebozar con huevo y pan rallado)
7. Servir con ensalada de escarola, canónigos y granada

PROPIEDADES

La granada tiene fama de afrodisíaca, y quizás sea por su alto contenido en manganeso. Es diurética y depurativa, antioxidante, astringente y antiinflamatoria del tracto digestivo, por lo que está indicada en caso de diarreas infecciosas. Es antiparasitaria.

CURIOSIDADES

Propiedades del ajeno

■ El ajeno se usa para mejorar la digestión, combatir las lombrices y para estimular la menstruación. Se prepara en infusión, y se toman dos al día y nunca más de 4 semanas seguidas. Para la menstruación se tomarán dos semanas antes de la regla. Im-



portante la infusión de ajeno, siete días antes del cambio de estación para preparar al cuerpo al nuevo ciclo. Debe tomarse sola, templada y recostarse sobre el lado derecho durante unos 10 minutos, visualizando como el ajeno está reconstituyendo el hígado.

El masaje interno

■ Con el Tai chi-chi kung se actúa sobre órganos y sistemas del cuerpo, favoreciendo su funcionamiento, pero también sobre la energía y la mente. Practicarlo significa llevar los principios de



este arte a la vida cotidiana. Es muy importante practicarlo mínimo 10 minutos diarios. Las mejores horas son la mañana y la noche, aunque cualquier momento es bueno.

¿Qué es la radiónica?

■ Es una ciencia médica que se conoce desde los egipcios quienes aplicaban metales sobre el cuerpo con fines terapéuticos. El concepto actual se debe al doctor Albert Adams (1863), un prestigioso especialista en enfermedades del sistema nervioso de su época. Descubrió que las enfer-

medades podían medirse en términos de energía. Para la Radiónica, una enfermedad o patología es un desequilibrio en los campos energéticos, y el tratamiento se basará en proyectar patrones curativos que restablezcan el equilibrio perdido.

