

PINCELADA NUTRITIVA XV ELIMINACIÓN DE RESIDUOS: EXCRECIÓN.

DE QUE SE TRATA:

A la orina, al aire expirado y a la piel, en esta Pincelada. le sumaremos al intestino grueso como parte del proceso excretor de excedentes y de sustancias nocivas.

Nos intrigarán el **ciego** y el vermiforme **apéndice** que parecieran vestigios ciegos de un pasado vegetariano pero que, sin embargo, pueden causarnos molestias serias.

Nos asombraremos con la flora intestinal y sus más de 400 tipos de diferentes micro-organismos; cuya función principal es producir fermentación y putrefacción.

Aprenderemos que un gramo de bolo contiene hasta 50 mil millones de bacterias; el 85% de ellos son beneficiosos, ayudan en el proceso digestivo; producen vitamina B y K, ácido láctico, estimulan la peristalsis; muertos proveen masa para el excremento.

Nos replantearemos las preguntas sobre cuando y en que condiciones deben suministrarse los antibióticos para que sean más beneficiosos que dañino.

Si el intestino está sano, se puede confiar en que se tiene una flora intestinal equilibrada pero si está debilitado, aún sea por tratamientos con antibióticos o con quimioterapia, puede ocurrir que los micro-organismos beneficiosos se tornen tóxicos.

TEXTO:

Rev. 0 08.07.22

Ya hemos visto el por qué y los cómo del proceso excretor de excedentes y de algunas sustancias nocivas a través de la orina, del aire expirado y de la piel. Completaremos la observación del Sistema Excretorio examinando lo que pasa en el **intestino grueso**, donde se desecha y expulsa al 5% de lo ingerido.

La digestión y la absorción de los macro-nutrientes se han completado en el intestino delgado, la válvula ileocecal recibe la orden de abrirse y el suave, rítmico, movimiento ondulatorio de contracción llamado peristalsis empuja a los cerca de 11 litros de bolo alimenticio en el comienzo del intestino grueso o colon, tubo de casi metro y medio de largo y 60 mm de diámetro cuyas paredes interiores están cubiertas con corpúsculos formados de células secretoras de

mucosidad –para lubricar el paso de las heces- y de células transportadoras de agua y de electrólitos.

Los anatomistas, en general, dividen al intestino grueso en ciego, colon, recto y canal anal o ano, aunque algunos también distinguen a la sección sigma uniendo al colon con el esfínter anal.

El **ciego** -de unos 75 mm de longitud- y su extensión, el vermiforme **apéndice**, me asombraron y asustaron cuando supe de ellos en la enseñanza media y aún ahora me causan cierto desasosiego, porque son dos tubos ciegos ubicados en el lado derecho del bajo-estómago y ¡por debajo! de la válvula ileocecal... *pozo de decantación de 'basura'*.

No se les ha reconocido una función específica. Se sospecha que el apéndice, por estar constituido (a diferencia del resto del intestino) de músculo longitudinal y por contener tejido linfático, debería tener o tuvo una función en el sistema inmune. Se encuentra sólo en los humanos, en ciertas especies de simios y en unos marsupiales australianos; algunos animales, como el conejo, tienen -en el mismo lugar del ciego y apéndice- un tubo equivalente a la mitad de la longitud del intestino grueso que les sirve para almacenamiento y fermentación o tienen un estómago adicional donde bacterias digieren celulosa y fibra. La mayoría de los estudiosos creen que es una reliquia del pasado pre-carnívoro y que ya no lo necesitamos, *¿asimilábamos a la celulosa?... pero, ¿por qué no podría ser un órgano para usar bajo una condición especial o en el futuro, cuando comamos...?* La ignorancia se complica debido a la existencia de la apendicitis; la única vez que tenemos conciencia de este 'órgano' es cuando se inflama (*desde el siglo pasado no es un gran problema porque se aprendió a extirparlo pero antes de ello los pacientes morían de peritonitis*).

El **colon** ascendente, en el lado derecho de la cavidad abdominal tiene, a unos 2,5 cm de su parte más baja, una unión T donde entra el íleo, en la parte baja están el ciego y el apéndice. En la parte superior el tubo se dobla hacia la izquierda, justo por debajo del hígado y del estómago; desciende enfrentando a la cadera izquierda para girar hacia el centro y rematar en el recto con sus 10 cm de esfínter anal.

El bolo alimenticio entra en el ciego en estado semi-líquido; mediante el movimiento peristáltico es estrujado rítmicamente en el colon **ascendente** y a medida que avanza por el colon **transversal** el agua es extraída; cuando llega al colon **descendente** empieza a endurecerse y a tomar la consistencia de excremento. El colon absorbe hasta 1,5 litros de agua al día; sus paredes absorben sodio, magnesio, cloro, sulfatos y fosfatos y expelen bicarbonatos y potasio, y estimulan el crecimiento de bacterias que pueden sintetizar algunas vitaminas.

El colon tiene relación con la colitis, con los cólicos y con la *cola*.

El **recto** no es más que un depósito, de 15 a 20 cm. de longitud, para feces, y el ano es la válvula anular de doble esfínter que da paso para excretarlas al tiempo y circunstancias sociales convenientes... después que se aprende a controlarla.

Las feces están constituidas de un 75% de agua y 25% de material sólido (un tercio de bacterias muertas; un tercio de grasas y albúminas no digeridas, sustancias inorgánicas, restos de jugos digestivos secos, y un tercio de fibras celulosas... y un mucho o un poco de olor). Esto no quiere decir, como se pensó en el pasado, que las fibras vegetales sean indeseables, por el contrario, son necesarias porque ayudan al ejercicio muscular del intestino, proporcionan energía a las bacterias y 'barren' las paredes interiores.

El olor fecal es la consecuencia de la acción bacterial en el intestino, la que produce una variedad de componentes nitrogenados, metano, sulfitos, ácido sulfhídrico... el de los huevos podridos.

El color del excremento es dado por la estercobalamina y por la bilirrubina, pigmentos de la bilis que ayudan a esterilizar y a desodorizar a las feces.

El intestino grueso no sólo contiene, desliza y seca desechos sino que también da albergue a una 'sociedad' compleja y sofisticada de más de 400 tipos de diferentes microorganismos. Veamos que pasa, milímetro a milímetro en ese metro y medio de túnel no esterilizado.

La **flora intestinal** tiene como función principal el producir fermentación y putrefacción. Un gramo de bolo contiene hasta 50 mil millones de bacterias. En un colon saludable, el 85% de estos microorganismos -mientras permanezcan sólo en el colon- son nuestros amiguitos, los mas ayudan en el proceso digestivo; algunos producen vitamina B, que necesitamos para nuestros nervios y cerebro; otros producen ácido láctico, que junto con mejorar la digestión de los alimentos y aumentar su absorción, también hay ayudantes en la peristalsis del intestino; otros fabrican vitamina K, que es un factor en la coagulación de la sangre; hasta nos son útiles aún muertos porque sus cuerpos proveen la mayor parte de la masa del excremento. En general, digamos que además de producir sustancias químicas que necesitamos, sus secreciones les causan problemas a los micro-organismos dañinos. Aquellos que tengan un interés especial en esta materia (me refiero al tema) debieran profundizar en todos los beneficios que aportan estos "bichitos".

La absorción en el intestino grueso es casi nula para evitar que los desechos de esos miles de millones los micro-organismos pueden ser traspasados a la vena porta.

Sin embargo, no es zona libre de trastornos; las personas con hipoclorhidria (baja producción de ácido estomacal) tienen una cantidad de bacterias y anaerobes (bacteroides) y coliformes mayor que la que tienen las personas con estómago normal. Esto quiere decir que si el estómago no trabaja apropiadamente, micro-organismos pasarán, primero, del intestino grueso al delgado y, posteriormente, invadirán al estómago; el empeoramiento de la situación es progresivo.

Una digestión deficiente conduce a una propagación no deseada de la flora intestinal; pero también puede ocurrir que, por otras razones, se causen desequilibrios entre los distintos tipos de micro-organismos de la flora intestinal. Por ejemplo, los antibióticos frecuentemente exterminan parte de la microflora intestinal beneficiosa, lo que se traduce o en un aumento de la población de bacterias "enemigas", ó en la colonización del intestino por micro-organismos que previamente eran rechazados. Una vez que el antibiótico ha sido administrado y ha reducido las defensas del organismo, bastará una cantidad relativamente pequeña de organismos patógenos para producir infecciones serias en el paciente tratado. ¡Cuánto niño de la segunda mitad del siglo XX, y aún de comienzos del XXI, son víctimas ejemplares del mal uso de los antibióticos!

Claramente, la integridad de la flora intestinal es importante para nuestro bienestar, y los antibióticos que afectan esta integridad, debieran ser usados con extrema precaución.

Cloro es agregado al agua potable para matar bacteria. ¿Afectará también a la flora intestinal? ¿Y que pasa con los miles de otras sustancias químicas 'antinaturales' que han entrado en la cadena alimenticia? No lo sabemos todavía a ciencia cierta, por ahora sólo somos usados como conejillos de Indias, pero hay suficientes indicios como para ser extremadamente cautelosos.

Podría parecer que estamos sobrepasando los límites de la cuarta forma de excreción pero creo que es el momento de abordar un tema controvertido aunque de interés en la Salud y cuya discusión nos servirá como un adelanto a las causas de las enfermedades: se trata de las **Levaduras**, esos hongos unicelulares que se agrupan para causar fermentación.

¿Por qué controvertido?, por un lado está la noción fuertemente evidenciada y documentada que sostiene que las toxinas de las levaduras pueden causar virtualmente cualquier enfermedad en cualquier parte del cuerpo: por ejemplo, el hongo *Candida Albicans* origina un malestar común, molesto y peligroso; por otro lado está el sistema médico tradicional, que limitándose a las enseñanzas de las Escuelas de Medicina, ignoran (en doble sentido) y desprecian el problema... a los trastornos causados por el *Candida* le llaman burlonamente "problemas de mujer".

El problema, en mi opinión, es lo suficientemente serio como para que, todos nosotros aunque no evidenciamos síntomas, nos examinemos porque se ha comprobado que prácticamente todo adulto sufre, en mayor ó menor medida, de trastornos tóxicos causados por las levaduras.

Aún aquellos que aceptan la validez de la evidencia, discrepan acerca de las causas. Algunos dicen que el problema de los hongos de levadura radica en las drogas medicinales y en los alimentos refinados. Otros aceptan que las drogas y los alimentos refinados son factores contribuyentes del problema pero sostienen que, por ser estos de ocurrencia reciente, no pueden ser la causa principal pues las enfermedades que causan las levaduras son conocidas desde hace mucho tiempo.

Son levaduras las causantes de cólera, tifus, disentería y otras enfermedades que han sido relativamente controladas con servicios de higiene, alcantarillas, etc. Pero no todas han sido controladas ni tampoco se ha ido a la fuente del problema.

La causa primera es una digestión deficiente.

Seamos personales, si usted no digiere sus alimentos con rapidez, algunos micro-organismos lo harán por usted y en el proceso producirán toxinas.

Aunque las levaduras sean la que tienen toda la "publicidad", también hay otros cientos de tipos de "bichitos" que producen toxinas y hasta puede ocurrir que aún las bacterias "buenas", bajo ciertas circunstancias, también produzcan toxinas.

Estas son las situaciones que tenemos que evitar y para ello, en primer lugar, tenemos que comprender en que consiste el mecanismo de la digestión, para así mejorar las dietas y costumbres alimenticias de las familias y lograr desterrar a las levaduras de nuestros organismos.

¿Dejarían ustedes alimento preparado guardado por un día ó más en un lugar oscuro, húmedo, infectado con gérmenes? ¡Claro que no! Esto es lo que pasa en sus intestinos si la digestión es lenta; es un festín para sus microscópicos enemigos. Para peor, ellos gozan depositando sus excrementos en nuestros intestinos. Ellos producen, por lo menos, 78 tipos de toxinas diferentes (lo puede verificar por usted mismo) incluyendo escatoles, índoles, fenoles, alcoholes, amoníaco, acetaldehído, formaldehído... ¡los puros nombres ya asustan! ...(vean en el diccionario el significado de escatofilia)

Una de las consecuencias de la presencia de estas toxinas es que hacen muy difícil el retorno de las bacterias "buenas" creando así un ambiente tóxico que

invita a otros "terroristas" a instalar sus campamentos en el intestino; esto suele pasar cuando, por ejemplo, se viaja a países cálidos, donde abundan otras especies de micro-organismos en los alimentos, en las agua, en el aire.

En algunas personas las condiciones intestinales son tan precarias que permiten albergar hasta gusanos ó hacen posible que las levaduras formen raíces y se conviertan en hongos.

Rara vez se encuentra un sólo tipo de "malvado" en el intestino, generalmente son muchos los tipos que conviven comunitariamente. No es muy difícil eliminar a estos "bichos" si, como primera medida, se restablece el funcionamiento del estómago. Si no se hace, no hay remedio que los elimine permanentemente.

Es frecuente encontrar grandes cantidades de gases asociados a la fermentación y la putrefacción de las toxinas. Hinchazón, erucción, devolución de alimento y flatulencia son signos de que los "malvados" están de fiesta en sus intestinos.

Si la membrana del intestino se irrita, va a segregar más mucosidad para protegerse de la irritación. Esto eventualmente clausura un sector de la membrana, reduciendo el área de absorción de las toxinas, pero también se reducirá la absorción de los nutrientes.

Si la irritación en el intestino aumenta se producirá una inflamación. Recordemos que la inflamación es la reacción normal del cuerpo contra la irritación; básicamente consiste en el envío de más sangre a la región afectada para remover ("barrido de chorro") a los irritantes y en el aumento del suministro de nutrientes y de glóbulos blancos para acelerar la curación.

Si la cantidad de irritantes producidos es mayor que la de los evacuados y removidos, muchos de ellos serán absorbidos y en la sangre serán combatidos por el sistema inmune pero, eventualmente, por razones heredadas o adquiridas, podrían acumularse y causar una enfermedad crónica en el órgano más vulnerable del sistema.

Las enfermedades de inflamación son generalmente nombradas con el sufijo "itis". Así, la inflamación del colon se llama colitis; la de las sinus, sinusitis; la de los bronquios, bronquitis; la de las articulaciones, artritis.

También podría ocurrir que durante la inflamación, los poros del intestino se agranden; (síndrome del intestino poroso) y por esos poros dilatados pasen pedazos de proteínas que no fueron totalmente digeridas, y que al ser absorbidas por la sangre, causen alergias.

Dijimos anteriormente que el tratamiento médico 'normal' contra las inflamaciones causadas por una infección bacteriana se basa en antibióticos, ó con drogas anti-inflamatorias si se desconoce que irritante las causa. La droga anti-inflamatoria más fuerte es la cortisona.

Generalmente la cortisona corta la inflamación, pero no olviden que ¡la inflamación es la defensa natural del cuerpo contra los irritantes! El hecho que se detenga la inflamación no quiere decir, necesariamente, que también la irritación haya desaparecido. Lo común es que cuando se suspende el tratamiento anti-inflamatorio, la inflamación reaparezca.

Los antibióticos y los anti-inflamatorios destruyen la flora intestinal "amiga", por lo tanto sólo se debieran usar en casos de emergencia y NUNCA como tratamiento normal; su función destructiva debería –por lo menos- complementarse con una reconstructiva. Sin embargo, pareciera que, por motivación económica, la medicina ha convertido los tratamientos inflamatorios en enfermedades crónicas.

¿Cómo se podría prescindir de estas medicinas "claves" del sistema? Logrando que el propio sistema inmune trabaje mejor y atacando a la causa del problema, la irritación.

Un intestino irritado intentará expulsar violentamente a los irritantes y ocasionará frecuentes diarreas.

Por otro lado, la constipación es el resultado lógico de *dieta*, y/o digestión y/o funcionamiento del intestino deficientes. Tratando estas deficiencias por separado, se ha comprobado, se logran sólo mejoras parciales. Mientras más constipada esté la persona, los "bichos dañinos" tienen más tiempo para hacer su asqueroso trabajo y da más tiempo para que sus toxinas sean absorbidas y llevadas al flujo sanguíneo.

Todavía existe la probabilidad de algo peor; si uno tiene un intestino sano, puede confiar en la flora intestinal pero en el caso de pacientes debilitados por tratamientos con antibióticos o con quimioterapia, puede ocurrir que los micro-organismos "buenos" se pasen al bando de los "malos" y ahí si que tenemos problemas... como ocurre en política.

Médicos especializados han determinado que casi todos tenemos estómagos que trabajan crónicamente irritados debido a lo que comemos y bebemos y que también casi todos tenemos una flora intestinal desequilibrada con sobrepoblación de los micro-organismos dañinos.

Entonces, si virtualmente todos tenemos sistemas digestivos sobrecargados y que funcionan precariamente; si tenemos floras intestinales desequilibradas, y tenemos nuestra sangre recargada con toxinas intestinales, ¿porqué no estamos todos en el hospital?...sólo algunos muestran síntomas.

La respuesta a esta pregunta obvia está en el hígado y en la vesícula...y este será el tema de la Pincelada siguiente.

¿Por qué y cómo se producen los vómitos?

PAUTA:

- El proceso excretor de excedentes y de sustancias nocivas es través de los ya estudiados orina, aire expirado y piel y ahora veremos, el **intestino grueso**.
- Que desecha y expulsa al 5% de lo ingerido en un período de 12 a 14 horas.
- Es un tubo de metro y medio de largo y 60 mm de diámetro cuyas paredes interiores están cubiertas con corpúsculos formados de células secretoras de mucosidad –para lubricar el paso de las heces- y de células transportadoras de agua y de electrólitos.
- Los anatomistas dividen al intestino grueso en ciego, colon, recto y canal anal o ano, algunos distinguen a la sección sigma que une al colon con el esfínter anal.
- La peristalsis empuja a los casi 11 litros de bolo alimenticio en el ciego.
- El ciego -de unos 75 mm de longitud- y el vermiforme apéndice, son dos tubos ciegos en el lado derecho del bajo-estómago y ¡por debajo! de la válvula ileocecal.
- No se les conoce función específica; se cree que es una reliquia del pasado pre-carnívoro que ya no lo necesitamos pero capaz de inflamarse.
- El colon, a la derecha de la cavidad abdominal tiene, a 2,5 cm de fondo, una unión T donde entra el íleo, en la parte baja están el ciego y el apéndice; en la parte superior dobla transversalmente a la izquierda, y desciende enfrentando a la cadera izquierda para girar hacia el centro y rematar en el recto con sus 10 cm de esfínter anal.
- El bolo entra semi-líquido; es estrujado rítmicamente, se le extrae el agua, se endurece, se excreta.

- El colon absorbe 1,5 litros de agua al día; sodio, magnesio, cloro, sulfatos y fosfatos y expelen bicarbonatos y potasio; estimula a bacterias que sintetizan algunas vitaminas.
- El colon tiene relación con la colitis, con los cólicos y con la cola.
- El recto es un depósito, de 15 a 20 cm. de largo, para feces, el ano es la válvula de doble esfínter que da paso para excretarlas... después que se aprende a controlarlo.
- Las feces están constituidas de un 75% de agua y 25% de material sólido (un tercio de bacterias muertas; un tercio de grasas y albúminas no digeridas, sustancias inorgánicas, restos de jugos digestivos secos, y un tercio de fibras celulosas... y olor).
- Las fibras vegetales son necesarias porque ayudan al ejercicio muscular del intestino, proporcionan energía a las bacterias y 'barren' las paredes interiores.
- El olor fecal es la consecuencia de la acción bacterial en el intestino, la que produce componentes nitrogenados, metano, sulfitos, ácido sulfhídrico... de huevos podridos.
- El color del excremento es dado por la estercobalamina y por la bilirrubina, pigmentos de la bilis que ayudan a esterilizar y a desodorizar a las feces.
- Los 1.500 mm. del colon no sólo contienen los desechos sino que también da albergue a una 'sociedad' compleja y sofisticada, la flora intestinal.
- Ella está formada por más de 400 tipos de diferentes micro-organismos; cuya función principal es producir fermentación y putrefacción.
- Un gramo de bolo contiene hasta 50 mil millones de bacterias; el 85% de estos micros organismos son beneficiosos, ayudan en el proceso digestivo; producen vitamina B y K, ácido láctico, estimulan la peristalsis; muertos proveen masa para el excremento.
- La absorción en el intestino grueso es casi nula para evitar que los desechos de esos miles de millones los micro-organismos pueden ser traspasados a la vena porta.
- Pero sufre trastornos; personas con hipoclorhidria tienen más bacterias, anaerobes y coliformes que lo normal lo que ocasionaría que micro-

organismos pasasen del intestino grueso al delgado y, posteriormente, invadiesen el estómago.

- Una digestión deficiente aumenta la flora intestinal dañina.
- Hay otras razones de desequilibrio micro orgánico. Por ejemplo, los antibióticos frecuentemente exterminan parte de la microflora intestinal beneficiosa, lo que estimula la colonización del intestino por microbios previamente eran rechazados.
- El antibiótico reduce las defensas del organismo, bastará una cantidad pequeña de patógenos para producir infecciones serias en el paciente tratado
- La integridad y equilibrio de la flora intestinal es importante para nuestro bienestar; los antibióticos que afectan esta integridad, debieran ser usados con precaución.
- Las Levaduras son hongos unicelulares que se agrupan para causar fermentación.
- Se sabe que levaduras pueden enfermar a cualquier órgano pero el hecho es ignorado por la medicina tradicional aunque han controlado al cólera, tifus, disentería y otras
- El problema de las levaduras radica en las drogas medicinales y en los alimentos refinados pero la causa primera es una digestión deficiente.
- Si los alimentos no se digieren con rapidez, algunos micro-organismos lo harán y en el proceso se producirán toxinas hasta defecadas por las bacterias "buenas".
- Para evitarlo, tenemos que comprender en que consiste el mecanismo de la digestión, mejorar las dietas y costumbres alimenticias y 'desterrar' a las levaduras.
- Si la digestión es lenta; los microscópicos enemigos tienen banquete; sus heces contienen 78 tipos de toxinas incluyendo escatoles, índoles, fenoles, alcoholes, amoníaco, acetaldehído, formaldehído... hasta es posible escatofilia.
- La presencia de toxinas dificulta el retorno de las bacterias "buenas" y crea un ambiente tóxico que invita a otros "terroristas" a instalarse en el intestino.

- Algunas personas albergan hasta gusanos ó hacen posible que las levaduras formen raíces y se conviertan en hongos.
- No es difícil eliminar a estos "bichos" si, como primera medida, se restablece el funcionamiento del estómago. Si no se hace, no hay remedio que los elimine del todo.
- Gases asociados a la fermentación y la putrefacción de las toxinas causan hinchazón, erucción, devolución de alimento y flatulencia; risas de los "malvados" intestinales.
- Si la membrana del intestino se irrita, va a segregar más mucosidad para protegerse, esto clausura un sector de la membrana, reduciendo el área de absorción de las toxinas, pero también se reducirá la absorción de los nutrientes.
- Si la irritación aumenta se producirá una inflamación que consiste en el envío de más sangre a la región afectada para remover ("barrido de chorro") a los irritantes y en el aumento de nutrientes y de glóbulos blancos para acelerar la curación.
- Si la cantidad de irritantes producidos es mayor que la de los evacuados y removidos, muchos de ellos serán absorbidos y en la sangre serán combatidos por el sistema inmune pero, eventualmente, por razones heredadas o adquiridas, podrían acumularse y causar una enfermedad crónica en el órgano más vulnerable del sistema.
- Las enfermedades de inflamación son generalmente nombradas con el sufijo "itis". Así, la inflamación del colon se llama colitis; la de las sinus, sinusitis; la de los bronquios, bronquitis; la de las articulaciones, artritis.
- Podría ocurrir que durante la inflamación, los poros del intestino se agranden; (síndrome del intestino poroso) y por esos poros dilatados pasen pedazos de proteínas que no fueron totalmente digeridas, y al ser absorbidas por la sangre causen alergias.
- La cortisona corta la inflamación, ¡la defensa natural del cuerpo contra los irritantes! El que se detenga la inflamación no quiere decir que la irritación haya desaparecido. Es común que si se suspende el tratamiento anti-inflamatorio, la inflamación resurja.
- Los antibióticos y los anti-inflamatorios destruyen la flora intestinal "amiga", sólo se debieran usar en casos de emergencia y NUNCA como tratamiento normal; su función destructiva debería complementarse con una

reconstructiva. La motivación económica ha convertido los tratamientos inflamatorios en enfermedades crónicas.

- Se podría prescindir de estas medicinas “claves” si el propio sistema inmune trabajase mejor y si se ataca a la causa del problema, la irritación.
- Un intestino irritado intenta expulsar violentamente a las toxinas y ocasiona diarreas.
- La constipación es el resultado lógico de dieta, y/o digestión y/o funcionamiento del intestino deficientes. Si se tratan por separado, se logran sólo mejoras parciales. Mientras mayor la constipación, más tiempo tienen los "bichos dañinos" para hacer su asqueroso trabajo y más tiempo para que las toxinas sean absorbidas por la sangre.
- Si se tiene intestino sano, se puede confiar en la flora intestinal pero si está debilitado por tratamientos con antibióticos o con quimioterapia, puede ocurrir que los micro-organismos "buenos" se pasen al bando de los "malos"... y ese sí que es problemas.
- Se ha establecido que casi todos tenemos estómagos que trabajan crónicamente irritados debido a lo que comemos y bebemos y que también casi todos tenemos una flora intestinal desequilibrada con sobre-población de los micro-organismos dañinos.
- Entonces, si todos tenemos sistemas digestivos sobrecargados que funcionan precariamente; floras intestinales desequilibradas, y sangre recargada con toxinas intestinales, ¿porqué no estamos todos en el hospital?; sólo algunos tienen síntomas.
- La respuesta a esta pregunta obvia está en el hígado y en la vesícula...
Pínelada XVI

¿Por qué y cómo se producen los vómitos?

Entender el mecanismo de la digestión.

- *Desintoxicarse → restablece el funcionamiento del estómago. Si no se hace, no hay medicina que resuelva el problema “de raíz”.*

Mejorar las dietas y los hábitos alimenticios. Mejorar las condiciones del Sistema Inmune. Digerir con rapidez; no dar tiempo a los bichos para que defequen toxinas.