El Primer Paso para Aliviar Tu Colon

www.body012.com/colon-irritable

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO I - Colon Irritable, lo fundamental	6
CAPÍTULO II - Alimentación Recomendada para el Colon Irritable	8
CAPÍTULO III - Estrés y Colon Irritable	11
CONCLUSIÓN	15

INTRODUCCIÓN

Hola, soy Luz Pizarro, creadora del blog www.body012.com y he creado este sencillo reporte gratuito para que tengas la oportunidad de dar tu primer paso para decirle adiós de forma definitiva al colon irritable.

Seguramente te preguntas "*¿por qué Luz puede ayudarme a acabar con esta condición tan molesta?*"

La respuesta es muy sencilla…

Hace no mucho tiempo yo sufrí un caso severo de Colon Irritable y durante muchos meses estuve intentando de todo para controlar mi problema, pero como posiblemente te está ocurriendo en estos momentos, NADA de lo que probaba me daba buenos resultados.

Por esta razón **tomé la decisión** de investigar todo sobre el colon irritable, de probar minuciosamente cada dato que encontraba y crear así un esquema lógico para enfrentar y derrotar a este síndrome.

SÍ…YO LOGRÉ LIBRARME DEL INTESTINO IRRITABLE Y AHORA QUIERO QUE TÚ HAGAS LO MISMO!

Desde que tuve el privilegio de eliminar al colon irritable de mi vida me fijé un propósito muy claro:

TENGO QUE AYUDAR A OTRAS PERSONAS QUE PADECEN ESTA CONDICIÓN, PARA QUE LA SUPEREN SATISFACTORIAMENTE!

Para cumplir este propósito creé **mi blog** en donde te brindo información de calidad para que puedas tomar tus propias decisiones basadas en una fuente de información confiable y segura.

En este caso el libro que me ha ayudado con mi problema de colon irritable es:

“No Más Colon Irritable”

Descárgalo Aquí: http://www.body012.com/colon-irritable/

Asegúrate de leer este reporte hasta el final…es bastante corto y me he asegurado de escribirlo en un lenguaje muy claro y sencillo.

La información que te entrego aquí te dará lo que necesitas para empezar a derrotar la molesta irritación de tu colon...y no solo eso, sino que aprenderás **cómo gozar de una excelente salud intestinal y mejorar al máximo tu calidad de VIDA!**

CAPÍTULO 1. Colon Irritable, lo fundamental

El colon irritable (SCI), síndrome también conocido como intestino irritable (SII), colitis funcional, colitis nerviosa, neurosis intestinal, colon espástico, indigestión nerviosa, es una condición de tipo digestivo que actualmente afecta en promedio al 25% de la población mundial (Más de 1700 Millones de personas en el mundo lo padecen, es una cifra realmente considerable).

Uno de los problemas que se presentan con esta condición, es que al tratarse de un síndrome y NO DE UNA ENFERMEDAD, no existe algo que puedas llamar UNA CURA…**pero no te alarmes, porque SÍ EXISTEN MÉTODOS PARA CONTROLARLO POR COMPLETO**, de tal forma que no volverá a afectarte en lo más mínimo.

¡Yo conozco esos métodos y voy a enseñarte cada uno de ellos…esa es mi promesa!

Siguiendo con el tema, el colon irritable afecta el funcionamiento de tu intestino, provocando que este no procese y evacúe los desechos como debería hacerlo.

A causa de esto, la persona que lo padece siente mucho dolor, molestia y constantes deseos de ir al baño.

Además de lo anterior, el SCI se presenta de las siguientes formas:

- Con estreñimiento.

- Con diarrea.

- Con episodios alternativos de diarrea y estreñimiento.

Sea cual sea la forma en la que tu irritación intestinal se manifieste, siempre existirá un "síntoma" que hace presencia: El dolor abdominal que predomina en la parte baja del vientre.

¿Recuerdas que hace algunos párrafos te dije que al colon irritable también se le conoce como neurosis intestinal?

Ok…

Esto es así porque según algunas investigaciones se ha llegado a afirmar que el intestino irritable no es una condición meramente corporal sino que también afecta el ámbito neurológico de quien lo padece.

Por esta razón, los síntomas del SCI se hacen mucho más fuertes cuando pasas por episodios de estrés, ansiedad, preocupación, depresión, angustia, etc.

En este sentido… para enfrentar al colon irritable como es debido y GANARLE LA BATALLA requieres atacar dos frentes:

- El corporal o físico.

- El emocional o psicológico.

Estos dos tópicos son abordados completamente en mi libro "No Más Colon Irritable".

CAPÍTULO 2. Alimentación Recomendada para el Colon Irritable

De seguro, en algún momento has escuchado aquel adagio popular que dice: "*Somos lo que comemos*".

Lógicamente no debemos tomarlo en un sentido literal, pero si lo analizamos correctamente, tiene mucho sentido.

Los alimentos que consumes actúan como combustible para tu cuerpo… si lo alimentas correctamente, tu organismo funcionará sin mayores inconvenientes. Pero si llenas tu cuerpo con alimentos inadecuados, tu cuerpo no va a responder como debería.

Esto se aplica a TODAS las personas en el mundo… sin embargo, en tu caso, teniendo colon irritable debes ser doblemente cuidadosa(o) con la forma en la que te alimentas, pues cualquier error puede ocasionar un verdadero malestar que no se irá fácilmente.

A continuación compartiré contigo, las consideraciones más importantes a tener en cuenta en lo que respecta a tu alimentación. Vas a aprender los grupos alimenticios que debes incluir en tu dieta y aquellos que bajo ninguna circunstancia debes consumir.

A) Dieta recomendada:

El siguiente es un ejemplo de dieta que debes seguir cuando padeces de intestino irritable. Presta mucha atención!

Desayuno y Merienda

- Pan integral con margarina
- Leche de almendra, infusión de té o café
- Jugo Natural de frutas que no ocasionen irritación
- Pera, banano o manzana

Comidas Principales (Almuerzo - Cena)

- Arroz
- Papas al horno o cocidas
- Caldos y sopas de vegetales o carnes con niveles de grasa muy bajos
- Pescados (asegúrate que no sean fritos)
- Ensalada con tomate y lechuga
- Carnes sin grasa: Pollo, ternera, cerdo, pavo, cordero. Debes prepararlas al horno o a la plancha.
- Huevo
- Pan Integral
- Manzanas al horno

Complementos Alimenticios

- Puedes condimentar tus comidas utilizando sal, a menos que padezcas de otra condición como la hipertensión.
- Aceites: maíz, girasol y oliva. Máximo dos cucharadas al día.
- Bebidas: Mucha agua, jugos naturales de fruta. Evita el consumo de bebidas gaseosas.

B) Alimentos Prohibidos

Comprendo perfectamente que muchas veces resulta complicado saber cuáles son aquellos alimentos que resultan perjudiciales para el colon y que pueden desencadenar los síntomas del SCI.

Por esta razón, decidí hacer el siguiente listado de los alimentos que no debes consumir, al ser unos potenciales desencadenantes de los malestares propios de la irritación intestinal.

❶ Alimentos altos en fibra insoluble: Muchas de las personas que padecen de colon irritable suelen ser altamente sensibles a aquellos alimentos que tienen alto contenido de fibra insoluble… más específicamente salvado de trigo.

Igualmente, otros pacientes de SCI suelen ser bastante sensibles a alimentos que tienen niveles *medios* de fibra insoluble, tales como: galletas, germen de trigo, palomitas de maíz, mijo, amaranto y frutos secos enteros.

❷ Verduras Crudas: la mayoría de vegetales crudos suelen resultar algo perjudiciales para las personas que padecen de colon irritable. Verduras como el coliflor, el brócoli, las coles de Bruselas o el repollo generar bastantes problemas para tu intestino.

❸ Lentejas, frijoles y otros granos: Generalmente este tipo de granos ocasionan muchos estragos en tu intestino produciendo espasmos, diarrea, gases e hinchazón, por lo que debes reducir el consumo de estos.

❹ Endulzantes: Al tener colon irritable lo mejor que puedes hacer es alejarte de las especias y los azúcares.

Debes tener un extremo cuidado al consumir dulces, chicles, y general golosinas o bebidas que contengan edulcorantes puesto que estos pueden llegar a causar ciertas complicaciones en el funcionamiento de tu intestino.

Algo importante es que no solo se trata de evitar los endulzantes artificiales sino que también es necesario que evites o disminuyas el consumo de furtas que tengan un alto contenido de **sorbitol**, como los albaricoques, los melocotones, las cerezas y las ciruelas.

CAPÍTULO 3. Estrés y Colon Irritable

Posiblemente has escuchado que el estrés puede ser el responsable de que tengas irritación en tu colon…muchas personas al oír esto piensan que se trata de una simple broma, pero la realidad es que **sí existen una estrecha relación** entre los cambios emocionales y tu actividad intestinal.

Se ha demostrado que cuando actúas bajo ciertos niveles de estrés, diversas consecuencias ocurren en tu organismo, por ejemplo: un aumento de tu presión arterial, el cual ocasiona que tu sangre pueda irse de tu estómago y dirigirse hacia tus extremidades, o cabeza.

En términos estrictos, estas son algunas de las consecuencias que genera el estrés el estrés en tu intestino:

1. Reducción en la oxigenación de tu intestino.
2. Disminución en el flujo sanguíneo de tu sistema digestivo lo que causa diversos problemas de metabolismo.
3. Notable reducción en la producción de enzimas en tu intestino.

En realidad esto no es todo. El estrés también ocasiona diversas alteraciones en la conexión que existe entre tu cerebro y tu intestino, generando una serie de malestares de tipo gastrointestinal como:

- Colon inflamado

- Colon Irritable

- Alergia a los alimentos

- Úlcera Péptica

Ahora bien, está claro que el estrés puede estar **ocasionando tu irritación intestinal**. Sin embargo, posiblemente estés siendo afectado por un "círculo vicioso" de malestares.

¿Suena confuso?

En cierta medida lo es… con lo anterior quiero decirte que así como el estrés puede ser el responsable de tu colon irritable, así mismo, tu problema intestinal a su vez puede ser el causante de tus elevados niveles de estrés, haciendo muy difícil que superes dicha situación cíclica.

La pregunta importante por resolver aquí es:

¿Cómo Reducir o Eliminar el Estrés y Mejorar Tu Salud Intestinal?

Hay diversas acciones que puedes emprender para lograr este objetivo.

A lo largo de muchas décadas, un gran número de investigaciones muy prestigiosas, han demostrado que el ejercicio es de gran utilidad para eliminar el estrés. De igual modo, existen otros recursos entre los cuales se incluyen:

- La meditación
- La risa
- **El Yoga**

Si aplicas diversas técnicas de relajación como la respiración profunda, las afirmaciones positivas, mejor conocidas como visualización positiva, la cual es la "comunicación" que tienes con tu subconsciente en la que creas una imagen de la forma en la que quieres proyectar tu propia vida.

Te pongo un ejemplo muy sencillo y **supremamente útil:** Cada día, cuando te despiertes, en voz alta y con un tono lleno de seguridad, mirándote al espejo repite cosas como: *"Soy un(a) luchador(a)", "yo puedo", "soy capaz", "soy una persona valiosa", "este será un gran día", "tengo todo lo necesario para vencer al colon irritable", "no me dejaré vencer por esta condición",* "no sentirá dolor ni molestias", etc.

Es posible que lo anterior pueda llegar a parecerte gracioso y hasta ridículo, pero… te lo digo con total seriedad: ESTO FUNCIONA!

Se ha comprobado que condicionar a tu subconsciente a este tipo de afirmaciones, genera una serie de cambios neurológicos y bioquímicos necesarios para una recuperación satisfactoria.

Adicionalmente, es muy recomendable para reducir tus niveles de estrés que cumplas con las siguientes actividades:

- Consume alimentos fermentados

Las comidas fermentadas que han sido preparadas de forma tradicional sin procesos como la pasteurización, enriquecen a tu organismo en lo que respecta a los probióticos.

Las opciones que puedes considerar incluyen:

1. Lassi: Bebida de Yogurt procedente de la india que acostumbra a consumirse luego de la cena.
2. Natto: Soya fermentada.
3. Leche orgánica fermentada.
4. Fermentaciones de nabos, repollo, cebolla, pepino, calabaza, zanahoria, berenjena.

- Evita el consumo de fructuosa y azúcar

Si comes en exceso azúcar y fructuosa se creará una caótica distorsión en la relación que existe entre las bacterias malas y buenas presentes en tu intestino, pues actúan como combustible de las levaduras, patógenos y hongos que inhiben (dicho en términos sencillos, suspenden la labor) de las bacterias que son benéficas para tu organismo.

- Duerme en una habitación completamente oscura

¿No lo ves como algo importante? Si logras dormir en total oscuridad lograrás que tu cuerpo produzca correctamente la hormona conocida como melatonina, la cual es importante porque actúa como "mediador" entre el cerebro y el intestino y se ha demostrado que tiene una positiva incidencia en lo que respecta a la protección contra el estrés. Incluido aquel que es provocado como consecuencia de las lesiones o malestares presentes en el tracto intestinal.

- Ayúdate con suplementos de probióticos

Si por alguna razón no consumes alimentos fermentados, (en algunos países pueden ser difíciles de conseguir) es una buena idea que tomes algún suplemento de probióticos; eso sí, que sea de muy buena calidad.

Como ya te lo dije, los expertos lo recomiendan fundamentalmente porque los probióticos pueden incidir de forma muy profunda entre la interacción que tiene tu cerebro con tu intestino y de esta manera prevenir o en determinado caso disminuir el desarrollo de diversos trastornos de tipo intestinal originados en el estrés.

CONCLUSIÓN

De corazón espero que todos los consejos que te he proporcionado en este reporte sean de una gran ayuda para ti y te permitan llevar una vida llena mucho bienestar y felicidad, lejos de todos los malestares del colon irritable.

Si deseas aprender un método efectivo para solucionar tu problema de colon/intestino irritable en muy poco tiempo, te recomiendo absolutamente que leas el libro **"No Más Colon Irritable".**

Tengo la certeza que tan pronto como conozcas este sistema no dudarás un segundo en empezar a aplicarlo!

Como te dije al inicio, mi mayor compromiso es que logres mejorar tu salud intestinal y es por ello que quiero que sepas que el momento para hacerlo es AHORA!

Si tienes alguna duda o inquietud en particular, puedes ingresar en este momento al sitio web y contactarme de forma inmediata:

> http://www.body012.com/colon-irritable/ < Haz Clic Aquí !

Debes saber que siguiendo juiciosamente los consejos del sistema "No Más Colon Irritable" puedes lograr excelentes resultados en la salud de tu colon incluso en menos de 2 meses, tan solo cuidado ciertos aspectos esenciales de tu rutina diaria, sin someterte a peligrosas dietas ni tomar medicamentos de dudosa procedencia… así conseguirás la salud intestinal que por mucho tiempo llevas persiguiendo.

No olvides que estoy a tu entera disposición para ayudarte en todo lo que necesites… Me encantará conocer tu sorprendente historia de éxito cuando estés totalmente libre de la molesta irritación intestinal.

Comprometida con tu bienestar,

Luz Pizarro ***www.body012.com***