



Balancing Nutrition
Tu cuerpo en Equilibrio

Rehabilitación de la salud intestinal:

Síntomas de un intestino permeable:

- Congestión nasal
- Intestino irritable (gases/hinchazón)
- Estreñimiento intermitente
- Cambios de humor/confusión mental
- Lengua recubierta (también aparece en la disfunción hepática)
- Heces malolientes
- Mal aliento
- Picor en el ano
- Sangre o mucosidad en las heces
- Olor corporal fuerte
- Ojeras

Posibles causas de un intestino permeable:

- Gluten
- Desequilibrio en las bacterias intestinales
- Factores ambientales: toxinas alimentarias, toxinas ambientales, uso frecuente de medicamentos antiinflamatorios.
- Disminución de la acidez estomacal- uso frecuente de antiácidos
- Estrés, (físico, mental, velocidad de la vida..)
- Alcohol
- Enfermedades crónicas
- Deficiencias nutricionales- zinc, B12 y más.
- Antibióticos, esteroides, analgésicos

En caso de intestino permeable, qué debemos evitar:

- Alimentos industrializados
 - Colorantes y conservantes
 - Alimentos modificados genéticamente
 - Gluten y productos lácteos industrializados de leche de vaca
 - El azúcar
 - Aceites refinados: canola, maíz, girasol, margarina, grasas trans.
 - Limitar el consumo de alcohol y medicamentos
 - Limite el uso de antibióticos
 - Intente evitar los envases de plástico (pasta de dientes, agua)
-
- Consejo: compre probióticos en polvo de buena calidad. Añada una cápsula al yogur y déjelo reposar a temperatura ambiente durante una o dos horas. Cómelo como un súper rehabilitador intestinal.