

**Se han
identificado
más de
900 especies
microbianas
en la flora
intestinal.**



¿Cómo está tu flora intestinal?

DESCÚBRELO CON EL TEST DE KINESIOLOGÍA HOLÍSTICA

Por influencias externas o internas, el equilibrio de la flora puede romperse y llegar a ser nociva para su portador. Con la kinesiólogía holística podemos conocer el estado de nuestro ecosistema intestinal y tratarlo de la manera más adecuada, para prevenir, mejorar e incluso curar numerosos síntomas y enfermedades.

Desde el momento en que nacemos hasta el día en que morimos coexistimos con más de 100 billones de bacterias que se multiplican en la mucosa de nuestro tubo digestivo, de los aparatos respiratorio, genital y urinario, de la boca y en la piel. El conjunto de bacterias que habitan en el intestino se llama flora intestinal y su función es fermentar los restos de los alimentos no digeridos. Gracias a ella, estamos protegidos ante la invasión de los microorganismos patógenos de nuestro entorno.

El tubo digestivo empieza a poblarse desde el embarazo, ya que las bacterias de la madre pasan a través de la placenta al bebé. La flora que éste

desarrollará estará fuertemente influenciada por la alimentación (leche materna o del biberón), el tipo de parto (vaginal o por cesárea) y las condiciones del entorno: candidas, bacterias, virus y parásitos.

Después de los primeros 4 años, la composición de la flora intestinal se acercará a la del adulto y adoptará su aspecto casi definitivo.

La flora intestinal de los seres humanos está compuesta por más de 900 especies microbianas. Son simbióticas, es decir, viven en compañerismo con nosotros: reciben alimento y nos proporcionan algo a cambio.

A nivel del intestino se establece una competición entre el huésped y las bacterias, ya que los alimentos ingeridos pueden ser utilizados por ambos. →

POR DR. JOAN GUXENS, MÉDICO NATURISTA Y FUNDADOR DE LA ESCUELA IGEN



→ En los tramos altos, el huésped tiene mecanismos suficientes para que las bacterias apenas proliferen, y así utilizar la mayoría de los alimentos. En el intestino grueso, hay mayor cantidad de bacterias, pues se hallan los residuos de los alimentos (celulosa) y del propio organismo (moco, restos celulares, secreción biliar), los cuales se nutren.



Una función protectora

La flora intestinal desempeña un papel importantísimo en nuestro organismo. Entre otras funciones, participa en la síntesis de la vitamina K y de las vitaminas del complejo B, especialmente de la vitamina B₁₂, en la degradación del colesterol, en la producción de amoníaco a partir de urea, en la degradación de los hidratos de carbono no digeridos (celulosa, hemicelulosa, pectina, almidón, etc.) o parcialmente digeridos (lactosa), en las variaciones del pH del intestino, etc. Además, los microorganismos de la flora normal nos protegen de los

gérmenes externos, actuando como una barrera. Normalmente, la acidez del estómago destruye las bacterias indeseables, pero, a pesar de todo, algunas van a parar al intestino. Las “bacterias buenas” cubren la pared del intestino fijándose a lugares concretos (*locus*), impidiendo así que las bacterias indeseables se fijen en estos lugares y penetren en la sangre y los tejidos.

Así pues, un individuo sin flora es mucho más propenso a tener infecciones gastrointestinales y generales. Comparado con un individuo que posee una flora normal, tendría múltiples deficiencias inmunitarias: menos anticuerpos, hiporreactividad de los macrófagos, subdesarrollo de los tejidos linfoides, etc.



Cuando la flora se desequilibra...

El desequilibrio de la flora intestinal favorece la aparición de varias enfermedades que pueden llegar a ser crónicas como alergia respiratoria, alergia cutánea, alergias alimentarias, intolerancia a la lactosa y al gluten, diarrea, gastritis crónica, hernia de hiato, meteorismo, abombamiento abdominal, estreñimiento, estados de desnutrición, avitaminosis y desmineralización, ciertas infecciones como candidiasis y herpes simple, colon irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, hiperactividad, trastornos del aprendizaje, autismo y depresión.

Es importante mantener equilibrada la flora intestinal para conservar en buen estado el sistema inmunológico y para la prevención del cáncer de colon y recto.

Otra de las consecuencias del desequilibrio de la flora intestinal es una mala absorción nutricional a nivel del intestino delgado, que poco a poco irá en aumento y puede conducir a carencias significativas de vitaminas, minerales y oligoelementos. Esta situación puede empeorar si existe un déficit de secreción de enzimas digestivas, si la alimentación es pobre en alimentos como piña, papaya y alimentos crudos que aportan enzimas nutritivas, si tenemos hipoclorhidria y a medida que envejecemos. El envejecimiento comporta las tres situaciones a la vez, ya que disminuye la secreción de enzimas digestivas, también es menor la secreción de ácido clorhídrico en el estómago y comemos menos alimentos crudos.



¿Qué puede descubrir la kinesiología sobre tu flora?

Un excelente método de evaluación de la flora intestinal es la kinesiología holística. Se trata de una técnica de diagnóstico y tratamiento que

Los enemigos de la flora

EL EQUILIBRIO DE LA FLORA INTESTINAL SE VE AMENAZADO POR MUCHOS FACTORES:

FACTORES VINCULADOS AL INDIVIDUO

- Déficits inmunitarios congénitos o adquiridos
- Malnutrición
- Premadurez
- Enfermedades debilitantes, crónicas o graves
- Alteraciones anatomohistológicas o funcionales del tubo digestivo
- Enfermedades inflamatorias del intestino
- Afecciones tumorales, divertículos, fístulas, estenosis o cualquier situación que pueda ir acompañada de estasis o de perturbaciones del movimiento intestinal
- Aclorhidria
- Infecciones por virus

FACTORES EXTERNOS

- Contagio externo
- Cambio importante de alimentación o de entorno (viajes a países con unas condiciones higiénicas pésimas)
- Cansancio
- Falta de sueño
- Estrés emocional
- Cirugía del estómago o del intestino
- Mal uso de los antibióticos

CASO CLÍNICO: ARTROSIS

MUJER DE 56 AÑOS CON ARTROSIS EN AMBAS RODILLAS DESDE HACE 20 AÑOS. TIENE CRISIS DOLOROSAS, SOBRE TODO EN LA RODILLA IZQUIERDA, CADA 2 AÑOS DURANTE VARIOS MESES. SE INICIAN MUCHAS VECES DESPUÉS DE UN CONFLICTO EMOCIONAL.

Un tratamiento que hizo con siete infiltraciones la mejoró un tiempo, pero después sufrió una recidiva y por ello se le aconsejó que se operara y estaba pendiente de realizar la operación. A causa de ello acudió a mi consulta y el test de kinesiología

holística mostró una carencia de minerales y oligoelementos por un desequilibrio de la flora del intestino delgado y una alteración del sistema nervioso vegetativo, con tendencia depresiva. Durante 2 meses le recomiendo un tratamiento a base de cobre en cápsulas (antiinflamatorio), manganeso-cobalto en ampollas (regulador emocional), azufre en cápsulas (como componente articular y depurativo hepático), calcio en cápsulas (como componente articular) y un probiótico en cápsulas 5 minutos antes del desayuno (para mantener una buena

absorción intestinal de nutrientes). En la siguiente consulta ha mejorado un 70% el dolor articular y en un plazo de 4 meses mejoró totalmente del dolor y de su estado de ánimo. Posteriormente, tomó durante unos meses selenio en cápsulas (como antioxidante), probióticos, aceite de pescado (omega 3), vitamina E y antocianinas (antioxidante). Ocho años más tarde no había sufrido ninguna recaída del dolor, a pesar de estar muy nerviosa por problemas familiares. Le recomiendo tomar probióticos en cápsulas 3 meses

cada año, de forma alternativa y tomar 2 cucharaditas de lecitina de soja, en el desayuno para mantener una buena digestión de las grasas y de la circulación, 10 meses al año, excepto los meses de calor (julio y agosto). Una parte importante de mantenerse sin dolor inflamatorio fue ir tomando probióticos para tener equilibrio la flora del intestino delgado, lo que es necesario para que haya una buena absorción de minerales, oligoelementos y otros principios nutritivos que aportan los alimentos.

utiliza el test muscular llamado Arm Reflex (AR, reflejo del brazo) para obtener una información exacta de los desequilibrios del cuerpo y el tratamiento más adecuado.

Con este método podemos saber si existe un desequilibrio de la flora del intestino delgado, un déficit de enzimas digestivas, una hipoclorhidria o una carencia de vitaminas, minerales y oligoelementos.

Una vez que sabemos cuál o cuáles son los desequilibrios o carencias, también con kinesiología holística podremos testar cuál es el complemento dietético más adecuado para el paciente y se lo aconsejaremos.



Si cuidas tu flora, tu flora cuidará de ti

Una alimentación inadecuada (con exceso de proteínas e hidratos de carbono refinados, con pocos aceites vegetales monoinsaturados o poliinsaturados, fibra vegetal y alimentos crudos, y con una mala ordenación de los alimentos en una misma comida), así como la toma de medicamentos, etc., nos van a ir produciendo una serie de cambios solapados en nuestro organismo, sobre todo a nivel de la

flora microbiana intestinal, cuya repercusión la observaremos en un deterioro progresivo de nuestra salud, que puede manifestarse de varias formas: estado de toxemia general del organismo, disminución de la capacidad de absorción y asimilación de determinados principios nutritivos (vitaminas, minerales y oligoelementos), activación de la virulencia de microorganismos inofensivos hasta entonces por disminución de la inmunidad, alergias alimentarias, alergias respiratorias y cutáneas, dolores articulares y musculares, irritabilidad, estado de ánimo depresivo, astenia, hiperactividad, trastornos del comportamiento, etc.

Por todo ello, para disfrutar de una buena salud, es muy importante mantener equilibrada la flora intestinal. ■

El tubo digestivo del ser humano alberga 100 billones de microorganismos, es decir, ¡¡ 10 veces más que el número de células con que cuenta el cuerpo humano!!

► Probióticos frente a antibióticos

Los antibióticos administrados por vía oral pueden provocar una ruptura del equilibrio del ecosistema intestinal e inducir profundas perturbaciones de la flora autóctona, con riesgo de:

- ◆ **Destrucción de cepas microbianas simbióticas**, que garantizan el efecto barrera.
- ◆ **Generación de bacterias resistentes a los antibióticos**, potencialmente patógenas, que se encontraban reprimidas a niveles de población muy bajos (*Clostridium difficile*, *Klebsyella oxytoca*).
- ◆ **Disminución de la respuesta inmunitaria**, tanto humoral como celular.

Por el contrario, **ciertos microorganismos ingeridos (bacterias probióticas) contribuyen a equilibrar la flora intestinal**, que puede así desempeñar plenamente su papel de barrera contra la colonización por gérmenes indeseables.