

Dentro del abanico de plantas adaptógenas, las hay más o menos conocidas, vamos a ver un pequeño resumen de algunas de ellas:



Eleuterococo

Eleutherococcus senticosus. De mis preferidas, porque aparte de ser una gran adaptadora, es tonificante. Hace que utilicemos la energía inteligentemente, que no la desperdiciemos, y eso justamente es lo que más se necesita en la época otoñal. Llamado también ginseng siberiano, no posee la fase excitativa del Panax ginseng o ginseng coreano, con lo que evitamos de esta forma la recaída de energía. Excelente adaptógena para los cambios de temperatura, estados emocionales o reforzarnos mentalmente en cada cambio estacional.

Rhodiola

Rhodiola rosea. Gran adaptógeno calmante del sistema nervioso que crece entre 11.000 y 18.000 pies sobre el nivel del mar. Vive en sitios "difíciles", donde otras especies no pueden sobrevivir, por eso esta planta ayuda a aumentar la resistencia del cuerpo a los distintos factores estresantes medioambientales. Esta planta aumenta la resistencia del cuerpo a las enfermedades y a la depresión emocional.

Ashwagandha

Withania somnifera. Esta conocida planta es la gran adaptógena emocional. Excelente para procesos menopaúsicos y cuando hay dificultad para dormir, bajando los niveles de fatiga. Reduce los niveles de cortisol, que es la hormona del estrés. Trabaja en dos sentidos opuestos como son la depresión y la ansiedad, de ahí su catalogación como adaptógena.

Avena

Avena sativa. La más cercana a nuestra latitud de todas la que hemos visto anteriormente. La humilde avena es un gran adaptógeno. Regula las fases de estrés y trabaja muy bien los procesos de mocos, regulándolos, quitando el moco viejo y poniendo moco nuevo. Esta planta es energética, aunque su función adaptógena principal se centra en el sistema nervioso.



Remedio casero con avena:

Cocer 1 cucharada de avena en grano en 250 ml de agua durante 5 minutos, dejar reposar, colar y tomar el agua resultante por un lado y las semillas trituradas en puré o legumbres por otro.

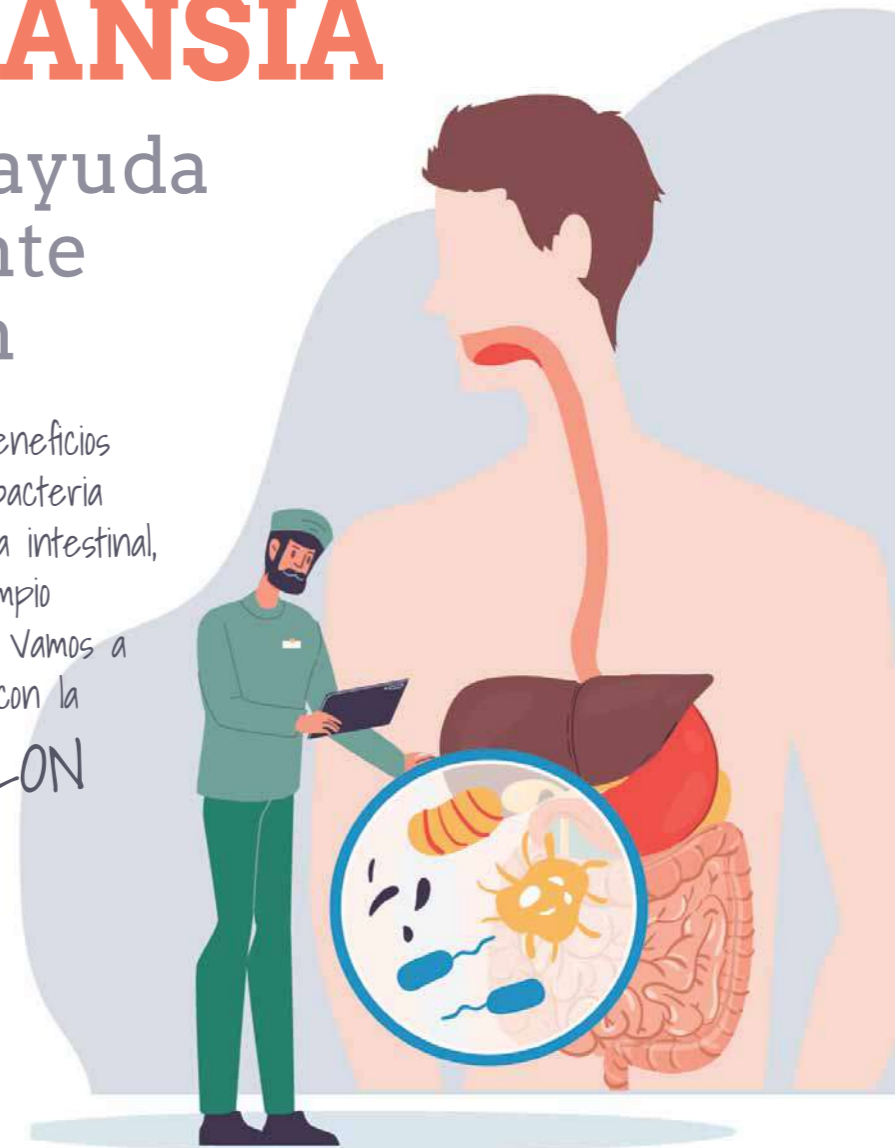
Por un otoño libre de tristeza y de exceso de estrés. Más comunicativo entre las personas y la naturaleza, más fluido, liviano e inspirado. Pasea por la naturaleza, siéntela, observa tus pensamientos y déjalos ir igual que el árbol deja ir sus hojas. Que los pensamientos caducos vuelen, para dejar sitio a otros nuevos pensamientos, llenos de nuevas ideas, que habrá que darles forma pasito a pasito, sin dejar de mirar al frente, hasta que un día se materialicen, cumpliendo otro ciclo, al igual que los ciclos de la naturaleza. No te pegues a nada de lo que ya te sobre, y si necesitas ayuda, las plantas adaptógenas son un maravilloso recurso entre otras tantas opciones para que nos ayuden.

Feliz otoño y feliz adaptación a lo que estás viviendo y a lo que estás por vivir.

AKKERMANSIA

la bacteria que ayuda a tu cuerpo frente a la inflamación

Esta gran desconocida tiene múltiples beneficios para la salud. La Akkermansia es una bacteria mucinógena que vive en nuestra mucosa intestinal, pero necesita estar en un ambiente limpio para poder desarrollar todo su potencial. Vamos a conocerla un poco más y cómo ayudarla con la **HIDROTERAPIA DE COLON**



¿Quién es la Akkermansia?

La Akkermansia es una bacteria que se encuentra en nuestras mucosas intestinales, comiendo moco del tubo digestivo y generando una protección de nuestra salud. Participa en la fabricación de un ácido graso de cadena corta, el BUTIRATO. Este ácido graso de cadena corta, entre otros, es un gran **modulador de la respuesta inflamatoria**. Imaginaros la importancia que tiene hoy en día la respuesta moduladora de la inflamación.

En el 2004 se comprobó que en algunas enfermedades como **la Hipertensión, las epilepsias, el Parkinson y el autismo era total la ausencia de la bacteria Akkermansia en nuestro tapiz intestinal**, y fue desde ahí donde empiezan a descubrir que **la disminución de esta bacteria trae problemas importantes para nuestra salud**. Entre ellos, y además de los estados inflamatorios, se ve una relación directa con enfermedades mentales y metabólicas, sobre todo en la resistencia a la insulina y la diabetes.

Nuestra protagonista es conocida desde hace ya unos años, pero no se le da la importancia que tiene hasta el año 2004. En este momento, publicaciones de estudios científicos hechas en el PubMed desvelan la importancia de esa bacteria en procesos metabólicos como:

- La diabetes
- La obesidad
- La inflamación de medio y bajo grado
- El estado de ánimo y mental
- La fuerza física

por MAITE GONZALEZ
Nutricionista, Ortomolecular, PNIE, Hidroterapeuta de colon.

www.maitegonzalez.net
info@maitegonzalez.net

¿Cómo sabemos si nuestra flora intestinal está en buena forma?

Los síntomas que aparecen en el cuadro de la derecha nos dan pistas para pensar que algo no va bien. Pero la forma más segura de comprobar si tenemos un déficit de esta bacteria es realizar un **análisis de heces**, donde contemplamos **el recuento de todas las bacterias y el estado de disbiosis de nuestro intestino**. Nos da muchísima información y una hoja de ruta para poder reparar el ecosistema y la salud.

En un análisis de heces podemos ver, además de patógenos y parásitos, diferentes tipos de microbiota. Nos dará información sobre qué barrera debemos trabajar:

-La Microbiota INMUNOMODULADORA

-La Microbiota MUCONUTRITIVA, en la cual valoramos la cantidad de Akkermansia y la Faecalis, dos bacterias que se alimentan de moco o mucinas, pero proteger esa barrera

-La Microbiota PROTECTORA

-La Microbiota PROTEOLÍTICA

-El número total de bacterias.

Esta información es sumamente útil en muchísimas patologías y la analizamos frente a otros tipos de colonias dándonos un marco real de la situación.

La disminución de Akkermansia nos da síntomas muy típicos como:

- Cansancio, que no se recupera al dormir
- Inflamación generalizada
- Obesidad o dificultad para bajar de peso
- Malas digestiones
- Gases
- Cambios de humor hacia los bajones emocionales más que a la ansiedad

¿Qué hace que disminuya la colonia de Akkermansia?

Son muchos los hábitos de nuestra era moderna que afectan directamente a estas bacterias de moco, lo disminuyen haciendo que **nuestra barrera mucosidad se vea alterada**. Como consecuencia tendremos además de problemas metabólicos una barrera débil con permeabilidad intestinal. Por lo tanto, tendremos que empezar siempre un tratamiento **empezando por la limpieza y reparación de la barrera**, además de aumentar el número de Akkermansia.

Los factores que afectan son:

- El tabaco
- El estrés crónico
- El Alcohol de manera muy importante
- Las grasas saturadas
- Los azúcares rápidos y alimentos procesados
- La disminución de antioxidantes
- La disminución de grasas buenas
- La falta de ejercicio
- La falta de agua

De todas maneras, y aún mejorando nuestros hábitos en general, algo que tampoco deja desarrollar a la Akkermansia es una disbiosis intestinal importante.

Un punto muy importante antes de empezar un tratamiento es que debemos limpiar la luz intestinal para que pueda darse la reparación de la barrera intestinal.

Con nuestro tipo de vida "moderno" cada vez tenemos más problemas inflamatorios, alergias, histaminosis... que realmente parten desde una disbiosis intestinal no diagnosticada.

¿Cómo mejorar la cantidad de Akkermansia?

Puesto que la Akkermansia fortalece la integridad de la barrera intestinal y forma parte de un 3 % de esta misma, será conveniente tener una barrera fuerte y con un buen número de bacterias "buenas".

Esta barrera necesita un tapiz lo más limpio posible de bacterias patógenas, arqueas, parásitos y desechos para poder desarrollarse en buenas condiciones. Hoy en día este punto es sumamente complicado porque la inflamación de bajo grado nos acompaña, no solo por la mala alimentación sino por la falta de ejercicio y el estrés crónico, como lo hemos visto. Con lo cual llegados a este punto la HIDROTERAPIA DE COLON es una terapia de gran ayuda para recuperar la integridad de la barrera. Al ayudar a eliminar esta cantidad de desechos ayudamos a eliminar biofilms y bacterias patógenas que empobrecen y debilitan el moco.

La HIDROTERAPIA DE COLON es sumamente rápida y efectiva en este caso y es por esa restauración de la AKKERMANSIA que notamos un rejuvenecimiento, aumento de energía, desinflamación, mejora del estado de ánimo y aunque en enfermedades autoinmunes y alergias la mejoría es más costosa, se obtienen avances para su recuperación.

Otra de las cosas que podemos imaginar que mejora la calidad de la AKKERMANSIA es el AYUNO INTERMITENTE. En este caso también la ausencia de comida del espacio digestivo ayuda para la recuperación de nuestro moco y la autofagia prolongada junto con la HIDROTERAPIA DE COLON puede ayudar a restablecer el orden en todo el intestino. Con lo cual la mejora de nuestra salud está garantizada.



Sobre la alimentación se han hecho muchos estudios con los polifenoles de la GRANADA y parece que es un antioxidante que mejora muchísimo la calidad del moco y le aporta la nutrición para su mejora, un moco gordito y activo.

Alimentos para evitar:

- GLUTEN
- LOS LÁCTEOS
- LOS REFINADOS
- SOBRE TODAS LAS GRASAS SATURADAS, FRITURAS...
- EL INCREMENTO DE CARNE DE MALA CALIDAD
- BEBIDAS GASEOSAS Y ALCOHÓLICAS (ESTÁ ULTIMA, SOBRE TODO)

Alimentos indicados:

- FRUTOS ROJOS
- GRANADA COMO ESTRELLA
- FRUTOS SECOS
- PESCADOS
- HUEVOS ECOLÓGICOS
- VERDURAS
- FRUTAS
- LEGUMBRES BIEN COCINADAS (SERÁ ALIMENTO PARA EL MOCO)
- KUZU
- CHIA/LINO/SESAMO

Alimentación y Probióticos

Una alimentación equilibrada y limpia con espacios, ingesta de agua suficiente, control de estrés, muy importante, y ejercicio físico aeróbico como de fuerza, pueden aportar una barrera de mucosa fuerte y sana. Esto mejora nuestra salud y el sistema inmune y nervioso. Es lo que deseamos para tener una salud fuerte y prolongada en la vida.

Debemos "resetear" este sistema para poder encontrarnos realmente bien y no terminemos polimedificados por múltiples enfermedades del sistema inmune.

Dentro de los probióticos en España no hay ninguno específico, pero hemos visto que las bifidobacterias tienen una acción reguladora debido a la formación de ácidos grasos

de cadena corta (SCFA) y, en consecuencia, con probióticos de estas cepas de 4ª generación, se observa un aumento de la Akkermansia.

Los probióticos de 4ª generación son aquellos que son:

- De cepas humanas
- Se implantan en la mucosa
- Son capaces de crear colonia
- Fortalecer el sistema.

Los laboratorios que a mí me dan buenos resultados son BROMATECH con Adomelle o Bifiselle y los Eryphilus plus de NUTERGIA.