

COLON IRRITABLE

El colon irritable, cuya denominación más exacta es Síndrome del Intestino Irritable, es un desorden crónico, caracterizado por la existencia de dolor abdominal y/o cambios en el ritmo intestinal (diarrea o estreñimiento).

Sus síntomas son:

- Dolor abdominal
- Gases
- Calambres abdominales
- Alternancia épocas de estreñimiento con diarreas (no hay estado normal)

No se conoce el origen exacto de este síndrome, pero causas probables son:

- El consumo de alimentos que provocan inflamación: gluten, lácteos..
- Estrés crónico
- Uso excesivo de medicamentos que acaban con la flora intestinal (antibióticos, antidepresivos...)

Los aceites esenciales que puedes usar

Los aceites esenciales que pueden ayudar con el síndrome de colon irritable son: hinojo, anís, menta, Idaho Tansy (tanaceto de Idaho), menta y la mezcla de aceites esenciales Di-gize o Juva Cleanse.

Estos aceites esenciales tienen muchos beneficios que ayudarán a calmar los duros síntomas del síndrome de colon irritable, ya que son:

- Antiinflamatorios y analgésicos, por lo que contribuirán a disminuir la inflamación del intestino y a calmar el dolor.
- Carminativos, lo que favorece la disminución de gases en el sistema digestivo, disminuyendo flatulencias y cólicos.
- Vermífugos, acaba con parásitos intestinales que pudieran haber proliferado en el intestino.
- Ejercen una acción antiespasmódica sobre la musculatura lisa de estómago el intestino.

- La menta es astringente, por lo que mejorará los casos con diarrea (cuidado con el estreñimiento) y por su contenido en mentol, le confiere propiedades refrescantes, por lo que alivia la acidez y la sensación de náusea.

Recomendaciones

Mezcla 4 gotas del aceite esencial de tu elección con una cucharadita de un aceite vegetal (aceite de almendras, coco, V-6). Pon la mezcla en la palma de la mano y masajea suavemente el abdomen alrededor del ombligo durante unos minutos. Aplicar de 3 a 6 veces al día.

Aplicar de 1 a 3 gotas de aceite esencial con una compresa caliente en la zona donde se tiene el malestar.

Aplicar los aceites esenciales en la planta del pie en los puntos Vita Flex.

En una cápsula vegetal pon 1-2 gotas de Menta, Digize, Idaho Tansy y/o Juva Cleanse acabada de rellenar con aceite de oliva y tomarlo cuando se presente la molestia.

Aplica tópicamente DiGize o Menta sobre el abdomen con una compresa tibia.

En un vaso de agua al tiempo pon una gota de DiGize y/o Menta.

Difunde o inhala el aceite esencial de tu elección.

Alimentación

Las personas que sufren de colon irritable pueden mejorar y aliviar los síntomas siguiendo una dieta adecuada de manera continua si no consumen los alimentos que a continuación se enumeran:

- Evitar las frituras y las comidas rápidas.
- Comer la menor cantidad posible de carnes rojas.
- NO tomar lácteos.
- Consumir lo menos posible el huevo, o por lo menos la yema, ya que esta contiene demasiada grasa.
- Evitar el azúcar y los endulzantes artificiales.
- No consumir bebidas con mucho azúcar (como las bebidas gaseosas) o cafeína.

Suplementos

Essentialzymes-4

Es un complejo de enzimas de amplio espectro formulado especialmente para ayudar a la vitalmente necesaria digestión de grasas de la dieta, proteínas, fibra e hidratos de carbono que se encuentran comúnmente en muchas de las dietas modernas que incluyen gran cantidad de alimentos procesados.

Life 9

Este probiótico es una combinación patentada de 9 cepas de bacterias beneficiosas en una cápsula de liberación retrasada:

- Lactobacillus acidophilus
- Bifidobacterium lactis
- Lactobacillus plantarum
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus salivarius
- Streptococcus thermophils
- Bifidobacterium breve
- Bifidobacterium longum
- Bifidobacterium bifidum

Life 9 contiene 17 billones de culturas activas.

Se aconseja tomar el probiótico durante 3-6 meses 1 vez cada año y el mejor momento es por la noche, antes de irte a dormir.

Asegúrate de guardarlo siempre en la nevera.

NingXia Red

Combina el extraordinario sabor de la fruta de licio con aceites esenciales 100% puros en una potente infusión repleta de nutrientes para todo el cuerpo. Los beneficios de las legendarias bayas de licio de Ningxia llevan buscándose durante siglos, y las investigaciones en curso siguen descubriendo nuevas propiedades.

Tomarlo diariamente para mantener los niveles de energía y fortificar y reponer los nutrientes esenciales que necesitamos para gozar de una salud y un bienestar duraderos.

Slique Tea

Esta mezcla exótica es una alternativa sana y nutritiva a los zumos de fruta azucarados, los concentrados, los refrescos y el café. Se puede incorporar a la rutina diaria como complemento a un estilo de vida sano.

Beneficios principales: Proporciona un aumento de energía natural y contiene antioxidantes naturales del té.