

# COMO LIMPIAR EL COLON NATURALMENTE

**EN UNA  
SEMANA**



**SECRETOS 100% EFECTIVOS PARA LIMPIAR EL COLON**

**DESCUBRA COMO DESINTOXICAR  
SU CUERPO CON LA LIMPIEZA  
DEL COLON 100% NATURAL**

*Mario Fortunato*

Copyright © 2012 Mario Fortunato. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación, sin el permiso escrito del autor.

# COMO LIMPIAR EL COLON NATURALMENTE

**Tabla de Contenidos:**

- **Introducción**
- **Como Limpiar el Colon Promueve la Buena Salud y Previene Enfermedades**
- **10 Preguntas que Podrían Determinar Inmediatamente su Salud del Colon**
- **Como Funciona Nuestro Sistema Digestivo**

- Los Productos Lácteos son los que Más Mucus Producen y los que más Perjudican al Colon
- La Importancia de Consumir Fibra Natural Para Limpiar el Sistema Digestivo
- Cual es La Importancia de las Enzimas Digestivas Para la Salud del Colon
- ¿Cuáles Son los

# Alimentos Que Aportan Enzimas Digestivas?

- ¿Qué Pasa Cuando Hay Exceso de Mucus en el Colon?
- Limpiar el Colon con Hierbas Naturales, ¿Cuáles Son las Más Efectivas?
- El Mejor Método de Limpieza Interna de Nuestro Sistema y del Colon

- [Como Evitar la Comida Muy Procesada y las Comidas Rápidas Para Limpiar el Colon](#)
- [Cuáles Son Los Síntomas del Colon Intoxicado y Como Limpiarlo Naturalmente](#)
- [Cuáles Son Las Ventajas de la Limpieza del Colon Para Un Cuerpo Sano y Delgado](#)

- [Como Una Dieta De Desintoxicación del Cuerpo le Ayuda a Perder Peso Más Rápido](#)
- [Los Suplementos y Alimentos Que Son Buenos Para El mantenimiento Del Colon](#)
- [Remedios Naturales Para Limpiar El Colon](#)
- [Comidas Saludables](#)

# Altas en Contenido de Fibra

- Limpieza Intestinal - ¿Es Esta Práctica Realmente Necesaria?
- Como la Limpieza del Colon Puede Ayudarle a Bajar de Peso Naturalmente
- Jugos Desintoxicantes – Descubra Cuales Son y Como Pueden Ayudarle A Limpiar Su



# Organismo

- Lo Que Usted Debe Saber Sobre La Desintoxicación del Colon Con Jugos Naturales y Recetas de Jugos Saludables Para Limpiar el Colon
- Cuál es el Mejor Método Natural Para Limpiar el Colon
- Como Limpiar el Organismo de Parásitos

# Con la Limpieza del Colon

- Colon Inflamado – Como Tratarlo
- 5 Alimentos Que Ayudan a Tener Una Buena Digestión y a Mejorar la Salud del Colon
- 4 Remedios Naturales Para el Estreñimiento
- Los Mejores Remedios Naturales Para el Colon

# Irritable



[flickr](#)

# COMO LIMPIAR EL COLON NATURALMENTE

Para el buen funcionamiento de nuestra salud el sistema digestivo y **la buena salud del colon** juegan un papel muy importante. Existen varias alternativas de **desintoxicación natural del colon** y del sistema digestivo en general pero tal vez una de las más efectivas y más recomendables es a base de tratamientos con hierbas naturales. La ventaja de elegir una **desintoxicación del colon** con base en el consumo de **hierbas naturales** es que **podemos deshacernos de las toxinas y parásitos** que están

adheridos a las paredes del intestino en forma de mucus que está allí acumulándose y causando riesgos de enfermedades como el cáncer de colon.

Para restaurar un buen funcionamiento sano del colon y de nuestro sistema digestivo se ha recopilado en este libro la más completa guía de las mejores hierbas naturales que le ayudarán a sanar todo su sistema digestivo y a **mejorar la salud intestinal de manera a 100% natural** y efectiva en corto tiempo.

Existen muchas buenas razones para practicarse una **limpieza del colon** periódicamente, estas son algunas de ellas:

- 1. Prevenir enfermedades como el cáncer de colon**
- 2. Eliminar las toxinas que se acumulan alrededor de las paredes del colon**
- 3. Mejorar la digestión y limpiar el sistema digestivo**
- 4. Eliminar grasas acumuladas en las paredes intestinales**
- 5. La limpieza de colon es una alternativa al uso de laxantes**
- 6. Prevenir el envejecimiento prematuro**

Nuestro sistema digestivo y el colon en general actúan de la misma manera en que un sistema de plomería que si no se mantiene limpio se contamina y se obstruye con el tiempo. Así como el

óxido se va apoderando de las tuberías de un sistema también dentro de nuestro organismo se van acumulando peligrosas toxinas y parásitos que se pegan a las paredes del intestino y que son potenciales generadores de diversas enfermedades como la del **colon inflamado**, colon irritable, diverticulitis e incluso el cáncer de colon en el peor de los casos.

Algunas de nuestras costumbres alimenticias son poco sanas como el exceso de consumo de comidas rápidas, comidas altamente procesadas que contienen químicos y preservativos, bebidas alcohólicas, el consumo de tabaco adicional a las impurezas que entran a nuestro organismo por el

ambiente contaminado. Las **hierbas naturales** nos ayudan a expulsar todo ese material de desecho que está allí pegado dentro de nuestro intestino de manera efectiva y natural pero debemos saber cuáles son estas hierbas y como consumirlas antes de actuar con un buen **tratamiento de limpieza del colon natural**.



Nuestro cuerpo tiene mecanismos de defensa contra los parásitos y contra las sustancias que puedan contaminarlos



pero no son suficientes cuando ingresan a nuestro organismo tal cantidad de comidas procesadas con hormonas y aditivos químicos como preservativos y colorantes. Estos contaminantes están presentes en la mayoría de las comidas rápidas y muy procesadas que se consiguen en los supermercados tradicionales y saturan nuestro cuerpo de toxinas haciendo muy difícil la tarea natural de limpieza de nuestro sistema. Cuando no se remueven estas sustancias tóxicas de las paredes del colon empiezan a formar parte de nuestro sistema adhiriéndose allí por largo tiempo e impidiendo el paso adecuado de nutrientes a nuestro sistema sanguíneo e interrumpiendo el paso de importantes

vitaminas y alimento para nuestras células. Cuando hay una contaminación continuada de estos residuos dentro de nuestro organismo empezamos a sentir síntomas como el cansancio excesivo, fatiga, falta de energía, agotamiento general, dolores de estómago, sudoración excesiva, problemas de **colon inflamado** y problemas en la piel. Estas son señales inequívocas de que algo anda mal con nuestro sistema digestivo y que debemos actuar para limpiarlo y sanarnos.

La absorción de los nutrientes que nuestro cuerpo necesita se hace a través del colon es por esto que es tan importante su limpieza periódica y natural.



**Limpiar El Colon  
Promueve La Buena  
Salud y Previene  
Enfermedades Graves**

Hacer cambios en nuestra alimentación

diaria promueve la salud del colon. Se trata de hacer un cambio de vida saludable para mejorar nuestra salud en general. **Si removemos todo el material toxico y los parásitos de las paredes del intestino las consecuencias serán un cuerpo más saludable y lleno de energía.** Por esto es bueno hacer un cambio radical de alimentación y sustituir la comida chatarra por la buena alimentación sana que contenga muchísimas frutas frescas y más vegetales verdes que aporten nutrientes y fibra natural a nuestro cuerpo. **La cantidad ideal de frutas que deberíamos consumir es de cinco raciones diarias y la mayoría del tiempo el consumo de la población en**

**general es mucho menor a esta cifra.** En general una ración de fruta equivale aproximadamente a una cantidad que esta entre 120 gramos y 200 gramos de esta. Una ración de ensalada puede ser la cantidad de verduras que contiene un plato mediano lleno de diferentes tipos de vegetales como berenjena, tomates, pepinos y zanahorias. Las [frutas y los vegetales](#) tienen poderes increíbles que logran no solo mejorar la salud del colon sino también prevenir y curar muchísimas enfermedades.



Es importante recordar cómo funciona nuestro sistema digestivo para entender el proceso de limpieza adecuado del colon y su desintoxicación completa.

Es importante entender cuáles son los pasos que harán que nuestro cuerpo se desintoxique más rápidamente y para eso se han recopilado en este libro todos los elementos y secretos necesarios para

lograr **limpiar el colon naturalmente.**

**Utilizar laxantes artificiales no es la solución para tener un colon más saludable**, por el contrario esto agravara el problema y hará más difícil la tarea de tener un colon saludable. El exceso de consumo de comida chatarra y comidas procesadas es uno de los causantes principales de los problemas de colon y del estreñimiento. **Estas comidas a las que la mayoría de las personas están acostumbradas carecen de fibra** y en cambio sí contienen grandes cantidades de grasas transgénicas y aditivos químicos que perjudican el buen funcionamiento natural del sistema digestivo.



# **10 Preguntas que Podrían Determinar Inmediatamente su Salud del Colon**



Si está experimentando dolor gástrico, hinchazón en el estómago, úlceras en la boca, gases estomacales y estreñimiento, estos son algunos de los signos que le están indicando que su colon está en peligro y necesita mantenimiento. Si estas señales se ignoran, su estado de salud inevitablemente se deteriorará con el tiempo causándole aún más molestias y enfermedades tan graves como el cáncer de colon.

**La mayoría de las enfermedades crónicas comienzan con un colon sucio** y que no trabaja bien. Las siguientes 10 preguntas le ayudaran a indagar si realmente su colon esta saludable o no o

si necesita mantenimiento:

**1. ¿Esta su alimentación diaria compuesta de comidas saludables como las frutas y vegetales y alimentos con contenido de fibra?**  
Una nutrición balanceada con estos componentes es clave para mantener una buena salud del colon.

**2. ¿Realiza alguna actividad física por lo menos 3-4 veces a la semana?**

- Ejercitarse es fundamental para tonificar los músculos, para estar saludables y para mejorar los

movimientos naturales del intestino.

### **3. ¿De qué forma maneja el estrés?**

- Las tensiones, el estrés emocional y el estrés mental afectan la digestión y el proceso de eliminación. Las funciones de sus órganos se vuelven más lentas y menos eficientes con el estrés y esto provoca un desequilibrio químico y secreciones anormales. Todo esto afecta los sistemas del cuerpo incluido el colon.

### **4. ¿Consume café, alcohol, bebidas**

## **gaseosas artificiales y tabaco?**

- Consumir todo esto eleva el nivel tóxico en su cuerpo y altera las funciones del tracto gastrointestinal y del sistema nervioso así como también afecta negativamente la salud del colon.

## **5. ¿Bebe usted la cantidad de agua suficiente durante el día?**

- ¿Cuando usted experimenta la sensación sed opta por un café, o por bebidas artificiales como gaseosas y sodas, bebidas enlatadas, etc..., en lugar de beber agua pura? **Este hábito poco**

**saludable provoca deshidratación** que va a alterar la consistencia de la mucosa del colon que ayuda a lubricar la eliminación de los desechos.

## **6. ¿Qué tanto le presta atención a la urgencia de ir al baño?**

- Haciendo caso omiso de la necesidad de eliminar los desechos del cuerpo (intestino y la vejiga) afecta sus células, tejido y órganos, causando congestión de desechos y autointoxicación con el tiempo. Esto indudablemente hace que su colon se enferme y se contamine.

## **7. ¿Tiene la tendencia a usar laxantes, antibióticos, analgésicos?**

- Al eliminar bacterias beneficiosas en el intestino se causa un desequilibrio de la flora intestinal, dejando un caldo de cultivo propicio para las bacterias dañinas que contribuyen a las enfermedades crónicas del colon. Los laxantes irritan y debilitan el tono natural del movimiento peristáltico del intestino en la eliminación de residuos.

## **8. ¿Está viviendo un estilo de vida**

## **saludable?**

- Las comidas irregulares, la falta de ejercicio, las malas elecciones de alimentos, las noches de tensión y de mal sueño debilitan el sistema inmunológico y afectan la función intestinal.

## **9. ¿Qué tan frecuentemente su cuerpo elimina los desechos tóxicos?**

- Diferentes estudios demuestran que el uso poco frecuente del baño para la expulsión de toxinas hace que no se

eliminen apropiadamente todos los desechos del intestino. Esto causa una acumulación de toxinas que se endurecen dentro del colon causando muchas enfermedades crónicas.

## **10. ¿Está incluyendo una dosis suficiente de probióticos en su dieta?**

- Los probióticos (bacterias amistosas) favorece la digestión y la absorción de nutrientes. Una relación de equilibrio saludable de los probióticos y las bacterias malas es 85 a 15. La mayoría de la gente tiene la relación opuesta y esta es una de las razones para que se presenten enfermedades crónicas del colon y otras enfermedades.



Estas preguntas pueden determinar por qué usted está experimentando problemas de colon. Es sobre estos puntos donde debe concentra los cambios de su estilo de vida para mejorar la salud del colon y su salud en general. A continuación en descubra en detalle cómo funciona su sistema digestivo y cómo afecta el buen funcionamiento de éste la salud del colon.



# **Como Funciona Nuestro Sistema Digestivo:**

**TUBO DIGESTIVO**

**GLÁNDULAS ANejas**

Boca

Faringe

Esófago

Estómago

Glándulas salivales

Parótidas

Sublinguales

Submaxilares

Intestino delgado

Duodeno

Yeyuno

Ileon

Higado

Páncreas

Intestino grueso

Ciego

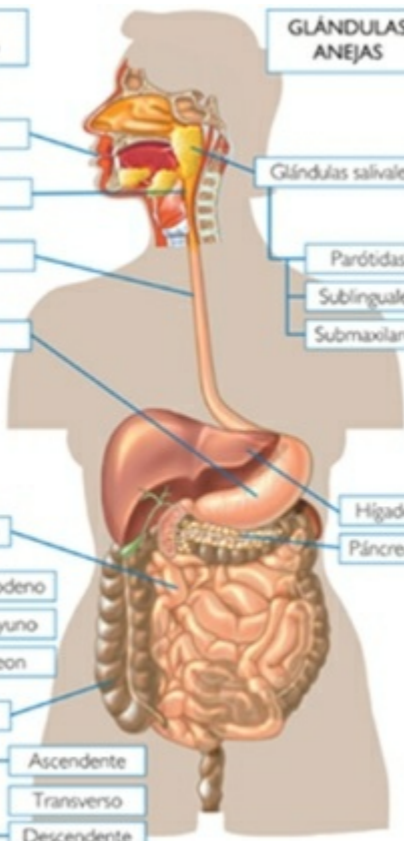
Colon

Recto

Ascendente

Transverso

Descendente



Nuestro **aparato digestivo** funciona permanentemente de manera automática sin que tengamos conciencia de su funcionamiento rutinario. **Esto no quiere decir que debemos olvidar por completo su mantenimiento.** La buena digestión es un proceso natural del organismo que influye notablemente en nuestro bienestar general.

Cuando el alimento o los alimentos que consumimos ingresan a nuestro cuerpo entran por la boca y los masticamos hasta convertirlos en pequeños tozos que son más fáciles de digerir. Allí empieza el proceso de digestión, en la boca, desde el momento en que ingresa la

comida a nuestro sistema.

La saliva empieza a romper y a descomponer esa comida que estamos masticando desde el mismo momento en que ingresa a nuestra boca. Los azúcares son absorbidos por el cuerpo con la saliva y luego el estómago deshace los alimentos con los jugos gástricos.

Nuestro estómago trabaja más o menos duro de acuerdo al tipo de comida que ingresemos en nuestro organismo.

Existen alimentos más fáciles de digerir que otros para nuestro sistema. Es por esto que es tan importante **adoptar una dieta más natural** y saludable que nuestro sistema digestivo pueda procesar más fácilmente y rápidamente sin dañarlo. Esta debe consistir en

muchas frutas y verduras frescas así como en una buena cantidad de alimentos que contengan fibra y un alto consumo de H<sub>2</sub>O periódicamente durante el día. También se deben incluir en una dieta saludable los jugos naturales libres de azúcares refinados.

Después que el estómago ha procesado los alimentos con los jugos gástricos y lo ha convertido en una sustancia más líquida llamada quimo esta pasa al duodeno donde es neutralizado y bilis del hígado es agregada. **La bilis actúa como emulsificador y rompe las grasas** y las descompone en ácidos grasos. Jugos del páncreas también son agregados a la mezcla. Las vitaminas y nutrientes que el cuerpo necesita son

separadas por encima en pequeños componentes que pueden ser absorbidos por la sangre y que llegan a las células para la obtención de energía. Luego esta sustancia llamada quimo sigue su camino por el intestino delgado donde se absorben la mayoría de nutrientes de los alimentos. Vasos sanguíneos recorren y rodean el intestino para absorber estos nutrientes como minerales y vitaminas. Las grasas son absorbidas por el sistema linfático. Las células reciben todos los nutrientes a través del torrente sanguíneo y del sistema linfático. **El colon recibe lo que queda del quimo para su procesamiento final extrayendo el líquido y dejando la materia fecal en**

**forma de heces para ser expulsada del cuerpo.**

**El tiempo que esta sustancia permanezca dentro del colon determinara la consistencia de las heces.** Cuando se presenta la diarrea es porque la consistencia de las heces es muy acuosa, caso contrario se da cuando hay constipación y estreñimiento, en este caso el paso de los desechos se hace más difícil y la evacuación de las heces es más traumática.

Las paredes intestinales producen mucus para lubricar el paso de los alimentos. Pero hay alimentos que hacen que se produzca más mucus que otros.





# **Los Productos Lácteos Son Los Que Más Mucus Producen y los que más Perjudican al Colon**

Cuando consumimos productos lácteos  
nuestro intestino produce mayor

cantidad de mucus en sus paredes. El mucus es una secreción natural que produce el intestino como defensa. Las membranas del intestino lo segregan periódicamente para mantener lubricadas las paredes del colon. También el mucus protege las paredes del intestino formando una delgada capa alrededor de sus paredes. Cuando consumimos exceso de lácteos se produce exceso de mucus dentro del intestino y también se producen más gases y flatulencias.

**Cuando los revestimientos del colon y del intestino están limpios es más fácil la absorción de los nutrientes, minerales y vitaminas que el cuerpo necesita para obtener su energía.**



# **La Importancia de Consumir Fibra Natural Para Limpiar El Sistema Digestivo**

Quando comemos exceso de comidas

procesadas no estamos agregando a nuestra dieta un importante componente que es la **fibra natural**. Si no se consumen por lo menos de **25 a 40 gramos de fibra diarios** nuestro sistema digestivo no trabajara de manera adecuada y efectiva.

La fibra natural se obtiene consumiendo alimentos naturales como las frutas frescas, las verduras, los cereales integrales y los vegetales verdes. Esta se encuentra en las manzanas, las fresas, el banano, en las zanahorias, en el brócoli, en las granadillas y en los cereales entre otros. **Cuando consumimos fibra estamos ayudando a nuestro sistema digestivo a evacuar más fácilmente**

**todos los desechos tóxicos que están acumulados dentro de nuestro organismo.** En este libro encontrara una completa **[tabla de información con la cantidad de fibra](#)** que contienen los mejores y más saludables alimentos que puede consumir para mejorar la salud del colon.



# **La Importancia de las Enzimas Digestivas Para la Salud del Colon**

La buena nutrición no solamente depende de lo que comemos sino también de en qué estado se encuentra

nuestro sistema digestivo. Aunque una persona crea tener una dieta equilibrada, si dentro del organismo existe alguna alteración y hay la sensación de pesadez, de molestias digestivas, gases, **esto puede ser un indicativo de que no se están absorbiendo bien los nutrientes de los alimentos y que se debe practicar una limpieza de colon.**

Para que la comida que ingerimos sea aprovechada y asimilada por el cuerpo se necesita la participación de unas sustancias **llamadas enzimas digestivas**. Estas sustancias son de naturaleza proteica y actúan de manera específica sobre cada uno de los nutrientes de los alimentos para que

estos puedan ser aprovechados por las células.

**Cuando no hay producción adecuada de enzimas digestivas se producen los siguientes problemas:**

1. Se produce un déficit nutricional ya que la digestión de los nutrientes no es completa.
2. Ya que como los alimentos no se digieren totalmente por la falta de encimas entonces las bacterias se asientan en nuestro intestino y realizan procesos de fermentación afectando el colon lo que se asocia con pesadez, gases y una acumulación de sustancias toxicas que pueden pasar al torrente



sanguíneo.

3. La carencia de enzimas también puede generar problemas en la piel, dolores musculares, fatiga general y dolores en las articulaciones.

## **¿Cuáles Son los Alimentos Que Aportan Enzimas Digestivas?**

Las hortalizas, los fermentados, la alfalfa y la soya son fuente de enzimas

digestivas. [Las frutas](#) también aportan importantes enzimas para la digestión.



Debido a la gran cantidad de productos lácteos que algunas personas consumen a diario, **limpiar el colon** con un buen compuesto orgánico **a base de hierbas naturales** es muy importante para limpiar la mucosa que está atrapando los

parásitos en el intestino. **Las hierbas remueven las toxinas acumuladas** en este mucus del sistema digestivo y del colon permitiéndole al intestino absorber bien los nutrientes.

**El colon actúa como el desagüe del cuerpo** y es en el intestino grueso que todo aquello que no ha podido ser absorbido y asimilado como nutriente es luego convertido en desecho para ser expulsado por las heces.



# ¿Qué Pasa Cuando Hay Exceso De Mucus En El Colon?

**Cuando se presenta exceso de mucus en el colon se tiende a acumular mayor cantidad de toxinas y de parásitos interrumpiendo así el paso adecuado de vitaminas y nutrientes al torrente sanguíneo. Este mucus tiende a secarse y a formar una placa dentro del conducto intestinal formando una capa que cubre las paredes del intestino y del colon. Esta capa una vez**

adherida a las paredes del colon no se remueve fácilmente y si continuamos ingiriendo productos lácteos esta capa mucosa solo crecerá con el tiempo haciéndose más gruesa e impidiendo que pasen los alimentos al torrente sanguíneo. **Esto aumentará el diámetro del colon** reduciendo el paso interno a tan solo media pulgada de diámetro pues se habrán engrosado las paredes internas con mucus acumulado. Las personas obesas pueden tener un colon con un peso de hasta 27 kilogramos en vez de los **14 kilogramos que un colon sano debe tener de peso normal**. Este peso de más en el colon se ve reflejado como sobrepeso en el área de la cintura y es la barriga tan desagradable que se ve en

las personas que no cuidan su sistema digestivo ni su dieta diaria.



ACUMULACION DE GRASAS  
Y TOXINAS

Desgraciadamente no tenemos un cepillo mágico para limpiar las paredes del colon y del conducto intestinal pero si podemos recurrir a las **hierbas**

**naturales** para barrer y limpiar todas las impurezas del colon de forma natural. También **podemos recurrir a consumir más alimentos con fibra natural que actuarán como escoba interna** barriendo toxinas e impurezas adheridas a las paredes del colon.

Las fuentes alimenticias de fibra incluyen trigo entero, salvado, frutas frescas o deshidratadas y verduras



# **Limpiar el Colon Con Hierbas Naturales, ¿Cuáles Son Las Más Efectivas?**





1. **Las semillas de linaza** son buenas para combatir el estreñimiento además de ser **anti-**

**inflamatorias y también laxantes naturales** que ayudan a limpiar el colon. La mejor forma de usar estas [semillas de linaza](#) es **mezclándolas en una taza de agua caliente dejándolas macerar por unas 12 horas.**

Luego de esto agregar un poco de miel y limón para eliminar parásitos y beberlo antes de dormir.



2. **La cascara sagrada** actúa como

**un excelente remedio casero para limpiar el colon. La cascara sagrada también es un laxante natural** que proviene de la corteza del árbol *Rhamnus Purshiana*. Es una sustancia de color marrón rojizo. Los componentes principales de la **cascara sagrada** son los glucósidos cascarosidos que **tienen un efecto de aumentar la contracción muscular del intestino grueso** lo que **genera un aumento del peristaltismo o movimiento intestinal**. El tratamiento con la cascara sagrada debe hacerse durante un periodo corto y no debe hacerse en mujeres embarazadas.

No es recomendable hacerlo por más de una semana. Tampoco debe usarse en niños menores de seis años de edad. También se puede ingerir en forma de [compuestos naturales](#).

3. **Los antioxidantes**, estas son sustancias capaces de proteger a las células de los efectos de los radicales libres (moléculas producidas cuando el cuerpo degrada los alimentos o por la exposición ambiental al humo del tabaco y la radiación). Los radicales libres pueden aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades y dañar las células al tiempo que aceleran el proceso

de envejecimiento. Los anti oxidantes se encuentran presentes en el mango, los tomates, la espinaca, el melocotón y en general en las [frutas y los vegetales](#). Los anti oxidantes previenen el envejecimiento celular y previenen el cáncer del colon.

4. **Psyllium Husk o Plantago Ovata** (nombre científico) las semillas de esta hierba son utilizadas para hacer remedios naturales. Son ricas en fibras dietéticas solubles. Al ser ingeridas y entrar en contacto con los líquidos, la cáscara del [Psyllium Husk](#) se hincha y forma

una masa gelatinosa que hidrata las heces y barre las paredes del colon eliminando toxinas.

5. **Cinnamomum cassia** ([Canela china](#)): esta hierba posee un efecto digestivo, y ayuda a renovar tejidos y membranas del estómago y del colon de forma natural y efectiva.
6. [Althaea officinalis](#) (Melcocha): esta hierba posee moléculas grandes del azúcar y mucilagos, estos tienen un efecto calmante sobre la mucosa, las paredes intestinales y el colon.

# **METODO DE LIMPIEZA INTERNA DE NUESTRO SISTEMA Y DEL COLON:**

El día escogido para iniciar la limpieza natural del colon es el que le permita estar en reposo relativo, sin realizar tareas o trabajos pesado, solo dedicar el tiempo a preparar su cocimiento de plantas medicinales, y su alimento.

Escuchar música relajante que sea de su pleno gusto y agrado, leer, usar Internet,

meditar, bañarse, hablar, en resumen estar tranquilo y relajado para hacer esta rutina de **limpieza del colon natural**.

**PRIMERO: AYUNE TODA LA MAÑANA, Y PREPARE UN COCIMIENTO DE PLANTAS MEDICINALES;** para limpiar el colon, desintoxicar y purificar la sangre, bilis, saliva, orina y linfa, limpiar, desintoxicar, purificar y desinflamar, hígado, vesícula, páncreas, estomago, intestino, delgado (yeyuno ileon), intestino grueso (colon), riñones, vejiga, en la mujer ovarios y matriz, y en el hombre la próstata.

**Lo ideal es disponer de las plantas medicinales y hierbas naturales en su estado natural,** semillas, hojas, tallos,



flores, raíces y cortezas, debidamente desmenuzadas, cortadas en trocitos, en semillas o en polvo.

En la mañana bien temprano poner a **hervir todo junto**. Una pizca, o punta de una cucharadita de **fenogreco** ([trigonella foenum-](#) graecum, depurativo, desintoxicante, desinflamante), un poco de **azufre en polvo** (sulfuro, depurativo desintoxicante, energizante, no recomendado para mujeres embarazadas) una cucharadita rasa de cada una, **linaza en semilla** (linum usitatissimum, limpia y desinflama el esófago, el estómago, el sistema digestivo, los intestinos, es un laxante natural suave), **llantén** ([plantagus major](#),

limpia y desinflama esófago, el estómago e intestinos, es un antibiótico natural), **diente de leon** (taraxacum officinalis, es depurativo, desintoxicante, hepatoprotector), **cardo santo** ( cirsium mexicanum, hepatoprotector, limpia la bilis, ayuda a eliminar lodo biliar), **cola de caballo** (Equisetum giganteum, limpia y desintoxica, riñones, vejiga y orina), **verbena** (verbena officinalis, limpia desintoxica y fortalece, tejido bronquial y pulmonar) y un trocito de cada una, (promedio de 2x3 cmts), **abedul** (betula alba, limpia desinflama y desintoxica, los riñones, la vejiga, la próstata, los músculos, los huesos, cartílago, tendones y ligamentos) **saúco corteza,**

limpia, purifica y desintoxica, sangre y orina, ayuda a eliminar exceso de grasa y ácido úrico) **raíz de lima** ( citrus limetta, limpia y desintoxica la sangre y la orina, ayuda a eliminar exceso de grasa y ácido úrico), **zarzaparrilla** ( smilax lundeli, limpia desintoxica la sangre y orina, antibiótico natural) y una cucharadita rasa de **flor de tilo** ( Tilia platyphyllos, calma y relaja sistema nervioso central y periférico, ayuda a regular el ritmo cardíaco).

(Todos estos ingredientes pueden ser conseguidos en una tienda naturista o bien online).

La mezcla de estas **hierbas naturales para limpiar el colon debe ser cocida**

**durante unos cinco minutos aproximadamente.** Se debe beber la mitad de esta mezcla por la mañana y la otra mitad en la tarde más o menos hacia las 5:00 P.M. para que sea más efectiva y así obtenga mejores resultados. Beber mucha agua pura durante todo el día para **limpiar el sistema digestivo.**



# Como Evitar la Comida Muy Procesada y Las Comidas Rápidas Para Limpiar El Colon

Las comidas rápidas suelen estar preparadas con ingredientes de baja calidad y por lo general **utilizan alimentos muy procesados que son difíciles de digerir por nuestro organismo**. Esto afecta la salud del colon e impide que funcione bien y de manera natural nuestro sistema

digestivo. Los fritos, las hamburguesas, los hot dogs, las bebidas gaseosas que acompañan estas comidas y el exceso de grasa que contienen aumentan la carga de trabajo al sistema digestivo y con el tiempo hace que se vayan acumulando más y más toxinas en las paredes del colon.



También las comidas con exceso de azúcares refinados como las donuts, los refrescos artificiales como las gaseosas con colorantes, **las comidas muy condimentadas y con muchos carbohidratos hacen que el colon se inflame y que sea más difícil la digestión.**

Parece demasiado obvio pero en nuestra sociedad actual es muy común consumir todo este tipo de alimentos que más que alimentos están dañando nuestro cuerpo y perjudicando la **salud del colon**. El problema con estas comidas es que suelen ser adictivas y es difícil de reemplazar su consumo por otro tipo de alimentación más sana como lo es comer



más alimentos con fibra natural dietética. **Que puede haber más sabroso que un jugo natural lleno de nutrientes y que además ayuda a la desintoxicación del organismo.** Claro es posible tener una dieta muy sabrosa y balanceada con comidas que no sean procesadas como alimentos orgánicos que afortunadamente conseguimos en las **tiendas orgánicas especializadas.**

**Alimentarse bien es una cuestión de costumbre y de cultura** que se adquiere desde pequeños. Claro es mucho más difícil cambiar hábitos alimenticios que se han llevado por años de un momento a otro pero cuando vemos los beneficios nos damos cuenta que si vale la pena

hacer el esfuerzo por cambiar nuestra dieta y mejorar nuestra salud en general. El dicho aquel que dice que somos lo que comemos es muy cierto y eso se ve reflejado en nuestro físico, en nuestra piel y hasta en nuestra propia actitud. **La persona que se alimenta sanamente se ve saludable y tiene más energía.** Por el contrario una persona que se alimenta mal tiene la tendencia a sufrir de colon inflamado, a sentirse cansada, a tener una piel grasosa, a tener problemas de gases, pesadez estomacal y es propensa a desarrollar múltiples enfermedades como la de cáncer del colon en el peor de los casos.

La manera como podemos evitar este tipo de comidas es haciendo cambios

drásticos en la forma en que compramos nuestros alimentos y hacemos mercado.

## **A continuación algunos consejos de cómo evitar las comidas procesadas:**

- Haga una lista de los alimentos que necesita para llevar a su casa teniendo en cuenta que sean alimentos sanos y no procesados
- Siempre mire las etiquetas de los alimentos que está comprando y asegúrese que no contienen aditivos ni preservativos o colorantes perjudiciales para la salud
- Prefiera las tiendas orgánicas a los supermercados tradicionales
- Incluya siempre en la lista de alimentos que va a compra las

frutas frescas que contengan fibra como la papaya, las manzanas, las fresas, las granadillas, los bananos y las peras.

- En su lista de mercado incluya también las verduras, los vegetales verdes como el brócoli, la zanahoria, el apio, la lechuga, los pimientos, el pepino y la espinaca. Todos estos le aportan fibra a su cuerpo para ayudarle a eliminar toxinas y a **limpiar el colon naturalmente**.
- Comprar “**snacks**” o **bocadillos** saludables para los ataques de hambre repentinos durante el día. Se pueden consumir nueces, cereales integrales, yogurts y

frutas para saciar esos ataques de hambre repentinos.

- Beber batidos de proteína de vez en cuando durante el día para mantenerse satisfechos y evitar los ataques de ansiedad que son los que nos hacen comer comida chatarra compulsivamente.

Siempre que tenga un deseo compulsivo de comer comida chatarra **controle su mente** y piense que eso le estará haciendo daño a su organismo y que existe una alternativa natural que lo hará sentir mejor y está a tan solo un momento de una sabia decisión.

**VIDEO RECOMENDADO:**

# **Cuáles Son los Síntomas del Colon Intoxicado y Como Limpiarlo Naturalmente**

**El mal aliento matutino es uno de los síntomas de un colon intoxicado.** El mal olor que sale de la boca es el mismo olor que se genera en el colon contaminado con toxinas. Durante la

noche el cuerpo se desintoxica ya que durante estas horas no se está ingiriendo alimentos.

El mal olor del aliento desaparece cuando limpiamos nuestro cuerpo y cuando no permitimos que los desechos de los alimentos permanezcan durante varios días dentro del intestino. De la misma manera, **el mal olor corporal también tiene relación con el estado tóxico del colon**, pues los poros de la piel dejan escapar los tóxicos que producen los malos olores del cuerpo. De la misma manera, una persona con un colon limpio, no necesita desodorantes y aún puede estar sin bañarse varios días sin despedir mal olor.

Por esta razón los niños no tienen ese mal olor que algunos adultos presentan por tener un colon intoxicado y contaminado. **El cuerpo humano soporta muchos abusos pero llega un punto en donde se satura y necesita una desintoxicación y una limpieza total.**

Los malos tratos en que incurrimos incluyen las comidas procesadas, el azúcar refinado, alimentos refritos, y grandes cantidades de alimentos cocinados. También anote los productos farmacéuticos de cualquier tipo, los químicos en los alimentos, los productos de cuidado personal y de limpieza que ingresan todos los días a todas horas a



nuestro cuerpo en forma de vapores, olores, bebidas, alimentos, productos que aplicamos sobre nuestra piel, etc... hasta que la intoxicación se acumula sin darle oportunidad a nuestro cuerpo de desintoxicarse completamente.

**Las mejores frutas para limpiar el intestino** son las de color amarillo y naranja como las naranjas, mandarinas, papayas, guayabas, manzanas, peras, etc... y entre las verduras, todas las de hoja verde son buenas para purificar nuestro sistema. También beber diariamente en ayunas agua con limón ayuda muchísimo a limpiar el organismo de parásitos y a desintoxicar el sistema digestivo. Es una excelente idea beber todos los días un té verde caliente con

un poco de zumo de limón agregado en ayunas para limpiarnos por dentro y preparar el sistema digestivo para el trabajo del día.



## **FRUTAS PARA LIMPIAR EL COLON**

Otros síntomas del colon intoxicado son el cansancio excesivo, la falta de energía para hacer las actividades diarias, la pereza en general, la

obesidad, los gases estomacales, la acides estomacal, el estreñimiento, la piel grasosa o brotada y la sensación constante de pesadez y llenura.

**Una infusión de manzanilla y limón es excelente para limpiar el colon naturalmente.** Estos dos ingredientes juntos calman la irritación del colon inflamado. Esta mezcla se puede endulzar con un poco de miel de abejas para darle un mejor sabor.



La [infusión de menta](#) es otro remedio natural que se puede beber para aliviar y **limpiar el colon**. La menta **tiene propiedades refrescantes** y **ayuda a calmar el colon irritable**. Se debe

hervir un poco de menta durante 15 minutos aproximadamente y dejar reposar durante otros cinco minutos para luego beberla si se quiere diariamente para **mantener un colon sano y limpio.**

**El jengibre es otro de los mejores alimentos naturales para limpiar el colon.** Se puede preparar un brebaje de [jengibre rayando](#) la raíz e hirviendo una taza de agua junto con el jengibre rallado, dejar reposar por cinco minutos y beber esta mezcla natural. Este proceso se puede repetir unas dos o tres veces al día para mantener un **colon saludable** y para **curar el colon irritado.**



# **Cuáles Son las Ventajas de la Limpieza del Colon Para un Cuerpo Sano y Delgado**

Los alimentos fritos, los azucares, los

endulzantes artificiales como el aspartame y la cafeína contaminan nuestro cuerpo y nuestro sistema digestivo. Las grasas hidrogenadas, las harinas blancas y en general las comidas rápidas contaminan y engordan nuestro cuerpo y **saturan el colon de sustancias tóxicas** y de una mucosa que se pega a las paredes intestinales. Esto no solo causa molestias como gases, sensación de llenura, obesidad sino que también puede causar enfermedades y el síndrome de **colon irritable**. El gran beneficio de la limpieza del colon es la mejora de la salud del sistema digestivo y la obtención de un [cuerpo más esbelto y delgado](#).

La limpieza y desintoxicación del cuerpo son la clave para la **eliminación de toxinas**, parásitos y residuos tóxicos acumulados dentro del intestino. Una dieta balanceada debe contener elementos como [suplementos naturales](#) que ayuden a limpiar el tracto digestivo y a eliminar grasas.

## **Dentro de las Ventajas de la limpieza del colon están:**

- Alcanzar una mayor longevidad
- Tener más energía
- Aumentar el metabolismo naturalmente



- Perder peso rápidamente
- Eliminar toxinas del cuerpo
- Prevenir la retención de agua
- Mejorar el estado de la piel
- Ayudar a mantener los órganos internos en buen funcionamiento
- Rejuvenecer
- Prevenir el Cáncer

Un colon sucio es un caldo de cultivo para todo tipo de parásitos y toxicidad que enferman al cuerpo humano. También es una de las causas de obesidad ya que si no se evacuan la toxinas estas se quedan atrapadas dentro del tracto intestinal en forma de sobre peso toxico.

Otro beneficio que se logra consumiendo **suplementos naturales** para purificar el sistema digestivo es un cuerpo más ligero y activo que asimila mejor los alimentos. Otra ventaja es que el cuerpo puede absorber mejor los nutrientes que están contenidos en los alimentos que ingerimos.

Al eliminar todas las toxinas y todas las heces secas que están unidas al revestimiento del intestino los nutrientes ingresan al torrente sanguíneo más fácilmente y sin obstrucciones. **Los mejores tratamientos a base de fibra natural también contienen probióticos** que son bacterias beneficiosas para lograr una sana flora intestinal y un

funcionamiento óptimo del sistema digestivo.

En conclusión los beneficios para la salud son muchos cuando se tiene un plan de depuración del intestino y del sistema digestivo en general que incluya suplementos naturales con alto contenido de fibra.



[COMPARTALO EN TWITTER](#)



[COMPARTALO EN FACEBOOK](#)

# Como Una Dieta de Desintoxicación del Cuerpo le Ayuda a Perder Peso Más Rápido



Con una mejor alimentación mejora también la digestión y por lo tanto también se elimina peso más rápidamente y de forma natural. Algunas dietas de desintoxicación son bastante drásticas y se basan solo en el consumo de jugos naturales. Pero una **dieta de [desintoxicación del cuerpo](#)** para perder peso puede ser menos estricta e igualmente efectiva. Esta dieta se puede basar en sopas de verduras y también en comer vegetales y granos enteros para que ingrese fibra al cuerpo y limpie las paredes intestinales arrastrando toxinas y grasas acumuladas allí por algún tiempo.

# Lo que debe comer:

- Lo primero que debemos hacer al levantarnos es beber un buen vaso de agua con jugo de limón para descongestionar y estimular nuestro sistema digestivo. **El limón estimula la segregación de los jugos gástricos y además elimina parásitos.** La idea es consumir al menos unos 8 vasos de agua durante el día para **limpiar el sistema digestivo** y mantenernos hidratados.
- Al desayuno comer frutas frescas como la manzana, la pera o el plátano. También puede comer granos enteros como el arroz

integral que le ayuda a **limpiar el sistema digestivo** por su alto contenido de fibra. Puede añadirle sabor a los granos mezclándolos con fruta y agregar un poco de **canela para aumentar el metabolismo del cuerpo naturalmente**. Los granos también se pueden mezclar con aceite de oliva que ayuda a mantener los tejidos sanos y a proteger las células del estómago y los intestinos.

- Junto con los granos enteros naturales también tomar un **suplemento que le aporte más fibra a su dieta de**

desintoxicación del cuerpo. Algunos suplementos como los que son hechos a partir del [Acai Berry](#) tienen anti-oxidantes que combaten la intoxicación del cuerpo y limpian el sistema digestivo de forma natural. Los suplementos que aportan fibra también **limpian el sistema digestivo** y hacen más fácil la eliminación de grasa abdominal y mejoran la expulsión de toxinas del cuerpo. Estos tratamientos con pastillas a base de ingredientes naturales hacen que el colon se limpie de todas sus impurezas y hacen la pérdida de peso más fácil.



- A media mañana es bueno consumir algún “snack” o bocadillo natural en forma de fruta o cereal orgánico.
- El almuerzo saludable puede consistir de verduras al vapor y una sopa de vegetales como la acelga, de cebolla o de brócoli. Puede agregar un cucharadita de aceite vegetal a los vegetales como aceite de oliva o aceite de linaza, algo de ajo crudo, sal de ajo y algunas hierbas frescas como la albahaca o el orégano.
- También puede **comer vegetales crudos como la zanahoria y las lechugas con algunas gotas de**

## **limón o vinagre para eliminar parásitos del intestino.**

- En la merienda nuevamente puede consumir algo de fruta para mantener el metabolismo alto y para ayudar a limpiar el sistema digestivo como parte de una dieta de [desintoxicación del cuerpo](#) natural.
- En la cena puede comer verduras frescas o al vapor con aceite de oliva y algunas especias naturales para darle más sabor. **Puede guardar el agua de la cocción de los vegetales y beberla al otro día en la mañana como complemento para la**

# desintoxicación del cuerpo.



Una **dieta de desintoxicación del cuerpo** como esta le ayudara a mejorar la capacidad del cuerpo para eliminar toxinas y residuos. Los beneficios serán una mejor digestión, perdida de grasa

corporal, mejorar su figura, mejorar el aspecto de la piel y sentirse con más energía. No está de más agregar el **ejercicio como complemento ideal de una rutina de desintoxicación del cuerpo** ya que con el sudor también eliminamos toxinas y quemamos calorías.

## **Suplementos y Alimentos Que son Buenos Para el Mantenimiento del Colon**



De acuerdo a estudios realizados por la asociación de dietistas de los Estados Unidos se requiere consumir al menos unos **25 a 40 gramos diarios de fibra diarios** para mantener un sistema digestivo en buen funcionamiento y sano. **Consumir alimentos y comidas que son ricas en fibra ayuda muchísimo a estimular el movimiento del intestino y así sacar y expulsar toxinas del cuerpo**

**para desintoxicar el organismo.**

Desafortunadamente la mayoría de las personas, especialmente dentro de la cultura alimenticia occidental, solo consumen un pequeño porcentaje de esta fibra necesaria para sentirse sano y para el buen mantenimiento del colon.

**El bajo consumo de fibra natural soluble trae muchas consecuencias perjudiciales para la salud.** Ingerir fibras es necesario para un buen funcionamiento del sistema gastrointestinal. Su consumo reduce el riesgo de cáncer de colon, enfermedades coronarias y también la hipertensión. Si la dieta de una persona es demasiado baja en fibra se pueden presentar

vómitos, flatulencias, gases, constipación, fatiga, mal aliento, infecciones intestinales, y dolor de estómago.

Existen dentro de los vegetales y las frutas muchas fuentes de fibra natural. Algunos de los vegetales que tienen más alto contenido de esta son las zanahorias y el brócoli. **El jugo de ciruela y las ciruelas pasas son una sana fuente de fibras también.** Los alimentos de grano entero como los panes integrales, los cereales, la avena, las nueces y los frijoles tienen también un alto contenido de fibra.



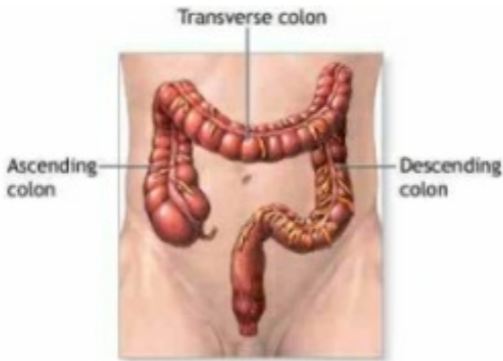
Para mejorar la digestión y estimular la desintoxicación del organismo existen en el mercado diversos suplementos que concentran al máximo las cantidades adecuadas de fibra necesarias para la buena digestión y limpieza del colon. Este tipo de suplementos que contienen fibras solubles naturales ayudan a aliviar el síndrome de colon irritable, la diarrea, el estreñimiento, y los dolores de estómago. Un beneficio adicional de consumir estos compuestos es el de



sentirse con más energía y más vitalidad.

Algunos de estos complementos naturales para la dieta también contienen probióticos que ayudan a la creación de bacteria buena para controlar el buen balance de la flora intestinal y del sistema digestivo en general. Los suplementos que contienen también dentro de sus ingredientes hierbas naturales como el Psyllium además de probióticos son los más efectivos. Este ingrediente también ayuda como laxante a la vez que disminuye los niveles de colesterol de forma natural y efectiva.

# Remedios Naturales Para Limpiar el Colon



[flickr](#)

Los tratamientos con drogas sintéticas y compuestos químicos suelen a la larga agravar el problema con una serie de

efectos secundarios indeseados para la salud. Estos son los tipos de remedios que las grandes compañías publicitan en los grandes medios de publicidad como la televisión. **La realidad es que este tipo de tratamientos son completamente artificiales y perjudiciales para la salud humana.**

Los síntomas del intestino irritado son muchos y variados como la diarrea, indigestión, acides estomacal, flatulencia, dolor al comer o defecar y hemorroides. De acuerdo a la severidad de estas condiciones el colon irritado puede ser una molestia menor o en el peor de los casos convertirse en un verdadero mal que aquea el estilo de

vida de la persona.

Los medicamentos y fármacos que normalmente se recetan por ejemplo para la diarrea suelen causar problemas aún mayores. Afortunadamente existen **remedios naturales para limpiar el colon** que trabajan para curar este molesto mal. Aquí están algunos de los tratamientos naturales más recomendados para limpiar el colon:

Para tratar la diarrea es recomendable la glutamina que no tiene sabor, esta se puede encontrar también en forma de [capsulas](#). También es bueno evitar algunos alimentos como el azúcar refinado, la cafeína, y alimentos muy

ácidos como la pasta de tomate para pizza o pasta.

Para tratar la constipación es aconsejable el consumo de **vitamina C** que además es excelente para el sistema inmunológico. Para mantenimiento es también aconsejable ingerir muchas [frutas frescas](#) y jugos sin azúcar.

También comer vegetales como brócoli, espinaca y zanahorias ayuda al mantenimiento de una buena función del colon.

**Para evitar la acides trate de evitar los condimentos muy fuertes y la cafeína especialmente durante las horas de la tarde o antes de ir a**

**dormir.** Tomar grandes cantidades de agua estimula el buen funcionamiento del intestino así como alimentos altos en fibra como los cereales.

Sin embargo existen **remedios naturales para limpiar el colon** que son hechos a partir de especias naturales con alto contenido de probióticos y mezclados en proporciones ideales. Estos **remedios naturales para limpiar el colon** pueden ser consumidos de manera periódica sin tener el peligro de ningún efecto no deseado o colateral en el cuerpo. Estos son concentrados de diferentes **hierbas naturales** en forma de píldoras fáciles de ingerir. El consumo en cantidades adecuadas de estos compuestos logra

tener un efecto limpiador muy sano para el funcionamiento del intestino si se consume de manera regular. Los beneficios adicionales que se aprecian con una rutina de este tipo de tratamiento son una mayor energía, mejor ánimo, sensación de estar más ligero y sobre todo perder peso y mantenerse saludable.



**Comidas Saludables  
Altas en Contenido de**



# Fibra □ □

En el cuadro a continuación se enumeran comidas específicas que son buenas Fuentes de fibra natural dietética. **La categoría #1** es la que está compuesta por los alimentos saludables con la mayor cantidad de fibra. **La categoría #2** le sigue con alimentos de 3 gramos de fibra o más y por ultimo esta **la categoría #3** con alimentos saludables de menos de 3 gramos de fibra.

## **Categoría #1: Alimentos con Alto Contenido de Fibra (más de 7 gramos por porción)**

<b>ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TOTAL DE FIBRA (gramos)</b>
---	-----------------	--

		<b>aprox.</b>
Aguacate	1 mediano	11.80
Frijoles Negros, Cocidos	1 taza	14.90
Cereal Integral	1 taza	19.92
Brócoli, Cocinado	1 taza	4.50
Guisantes, Cocinados	1 taza	8.80
Col Rizada, Cocinada	1 taza	7.20
Frijoles Rojos, Cocidos	1 taza	13.33
Lentejas, Cocidas	1 taza	15.64
Habas, Cocidas	1 taza	13.16
Frijoles		

Blancos, Cocidos	1 taza	11.65
Avena, Seca	1 taza	12.00
Frijoles Pintos, Cocidos	1 taza	14.70
Guisantes Partidos, Cocidos	1 taza	16.27
Frambuesas	1 taza	8.34
Arroz Integral	1 taza	7.98
Soya, Cocida	1 taza	7.62

**Categoría #2 B de Alimentos Altos en  
Contenido de Fibra (más de 3 gramos por  
porción)**

<b>ALIMENTOS</b>		<b>TOTAL DE</b>
------------------	--	---------------------

<b>ALTOS EN FIBRA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>FIBRA (gramos) aprox.</b>
Almendras	1 onza	4.20
Manzanas con Cascara	1 mediana	5.00
Banano	1 mediano	3.90
Arándanos	1 taza	4.15
Col, cocida	1 taza	4.20
Coliflor, cocida	1 taza	3.42
Maíz Dulce	1 taza	4.65
Higos, secos	2 medianos	3.72
Semillas de Lino	3 cucharadas	6.90
Garbanzos, cocidos	1 taza	5.80
Pomelo	1/2 mediano	6.10
Frijol Verde o		

Ejotes, cocidos	1 taza	3.95
Olivas	1 taza	4.30
Naranja	1 mediana	3.40
Papaya	1 unidad	5.40
Pasta Integral	1 taza	6.34
Melocotón	1 mediano	3.15
Pera	1 mediana	5.08
Pistachos	1 onza	3.10
Papa Asada con Piel	1 mediana	4.80
Ciruelas Pasas	1/4 taza	3.00
Semillas de Calabaza	1/4 taza	4.10
Semillas de Sésamo	1/4 taza	4.30
Espinaca Cocida	1 taza	3.98

Fresas	1 taza	5.90
Camote, cocido	1 taza	3.68
Acelga, cocida	1 taza	5.00
Calabaza de Invierno	1 taza	5.70
Ñame, cubos cocidos	1 taza	5.30

**Categoría #3 de Alimentos con Alto Contenido de Fibra (menos de 3 gramos por porción)**

<b>ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TOTAL DE FIBRA (gramos) aprox.</b>
Albaricoques	3 medianos	0.95
Albaricoques,		

secos	5 pedazos	2.85
Espárragos, cocidos	1 taza	2.87
Remolachas, cocidas	1 taza	2.85
Pan Integral	1 tajada	2.00
Coles de Bruselas, cocidas	1 taza	2.80
Melón, en cubos	1 cup	1.28
Zanahoria Cruda	1 mediana	2.00
Anacardos	1 onza	1.00
Apio	1 tallo	1.02
Hojas de Col, cocidas	1 taza	2.55
Arándano Rojo	1/2 taza	1.96

Pepino, tajado con piel	1 taza	0.83
Berenjena, cortada en cubos cocida	1 taza	2.47
Kiwi	1 cada uno	2.55
Champiñones o Hongos crudos	1 taza	1.34
Hojas de Mostaza , cocidas	1 taza	2.80
Cebolla Cruda	1 taza	2.85
Cacahuates	1 onza	2.30
Durazno	1 mediano	2.00
Pimientos, dulce	1 taza	2.60
Piña	1 taza	1.86
Ciruela	1 mediana	1.00



Uvas Pasas	1.5 onza	1.60
Lechuga Romana	1 taza	0.95
Calabaza de Verano, cocida	1 taza	2.50
Semillas de Girasol	1/4 taza	3.00
Tomate	1 mediano	1.00
Nueces	1 onza	2.95
Calabacín, cocido	1 taza	2.60



# Limpieza Intestinal - Es Esta Práctica Realmente Necesaria

A la pregunta si es buena en realidad una limpieza periódica del sistema digestivo, **diferentes estudios científicos han demostrado que si lo es.** Con el tiempo la tendencia que se registra es la de una acumulación de toxinas en el intestino y en las paredes del colon afectando de manera perjudicial la salud y causando una serie de molestos síntomas.

Existen dos métodos de **limpiar el colon** ya sea ingiriendo algunos suplementos concentrados que ayudan naturalmente a deshacerse de toxinas usados de manera frecuente o el método del lavado intestinal. El problema con este último es que es una técnica invasiva de irrigación del conducto intestinal lo que puede servir pero no deja de ser muy incómodo y no se puede realizar periódicamente de manera fácil ya que requiere la ayuda de un especialista.

El objetivo de estos tratamientos es el de **expulsar todas las toxinas** y residuos que están adheridos a las paredes del colon y a la larga pueden

causar enfermedades graves como la diverticulitis. **Los divertículos son pequeñas cavidades que están a lo largo del intestino en forma de orificios donde se acumulan residuos tóxicos sino se realiza una adecuada limpieza rutinaria del colon.** Este tipo de afección como la diverticulitis se presenta sobre todo por los malos hábitos de alimentación y dietas con alto contenido de grasas y es más notoria en personas mayores. La diverticulitis es una infección y puede tornarse en algo grave sino se toman precauciones.

Diferentes formas de productos naturales están disponibles en el mercado pero tal vez las más

aconsejables se presentan en forma de pastillas de concentrados de hierbas naturales mezclados en proporciones exactas para lograr el objetivo de expulsar los residuos no deseados de las paredes intestinales. Indudablemente una alimentación más saludable juega un papel fundamental para que estas toxinas no se acumulen allí en estos divertículos así como una limpieza frecuente del colon. Algunos de estos compuestos actúan como laxativos naturales que tomados con frecuencia cumplen muy bien esta tarea de **limpieza intestinal**.

En conclusión se puede decir que **si es realmente necesaria una limpieza intestinal periódica para mantener un**

**buen nivel de bienestar y salud** y así evitar molestias como las del el **colon inflamado**.



[COMPARTALO EN TWITTER](#)



[COMPARTALO EN  
FACEBOOK](#)

# **La Limpieza del Colon**

# Puede Ayudarle a Bajar de Peso Naturalmente



La obesidad hoy en día es un gran problema, especialmente en las culturas occidentales en donde se acostumbra a consumir grandes cantidades de comidas procesadas y muchas sodas con azúcares. **Una buena limpieza del colon puede liberar a una persona de hasta**

**15 a 20 libras de sobrepeso.** La falta de ejercicio es otra de las causas importantes por las cuales una persona empieza a ganar peso y a verse obesa. De alguna manera esto se convierte en un círculo vicioso ya que **la persona que no tiene la costumbre de una sana alimentación y de un buen mantenimiento del sistema digestivo también sufre de falta de energía.** Con la falta de energía viene la pereza y la sensación de pesadez y llenura que hace más difícil que una persona adopte una rutina de ejercicios frecuente.

En vez de comer alimentos sanos mucha gente opta por consumir lo que encuentra a la mano que suelen ser comidas



demasiado procesadas y malas para el sistema digestivo. Comidas como fritos, hamburguesas, pizzas y sodas hacen que haya una constipación del sistema digestivo. **Todos los aditivos y materiales tóxicos que estos alimentos contienen se quedan atrapados dentro de las paredes del intestino bloqueando el paso de nutrientes al torrente sanguíneo de forma adecuada.** Esta acumulación de toxinas se traduce en obesidad y falta de energía. Es por esto que un tratamiento natural de limpieza del intestino es tan importante.

El primer paso para bajar de peso naturalmente debe ser el de una rutina

para mantener un colon limpio. Empezar con esta rutina tiene que ver con un cambio de alimentación que incluya frutas, cereales con fibra, mucha agua y vegetales. También es necesario incorporar **suplementos naturales** que contengan los probioticos que son los que estimulan la creación de bacteria buena para que la flora intestinal este balanceada. La irrigación del colon se puede hacer también de manera rápida con la hidroterapia que es una técnica invasiva y algo costosa y que requiere de la ayuda de un especialista. Sin embargo con esta técnica también se eliminan muchas bacterias que son buenas para el organismo y para el sistema digestivo en general.

Así que en conclusión bajar de peso naturalmente está íntimamente ligado a una buena limpieza del colon y de todo el intestino con métodos caseros que inician por el cambio en la alimentación y el consumo de compuestos naturales que ayudan a eliminar los desechos tóxicos. Esta es la manera más eficiente de lograr un cuerpo sano y con más energía sin efectos colaterales.



# **Jugos Desintoxicantes - Descubra Como Pueden Ayudarle a Limpiar su Organismo**



Permanente­mente estamos expuestos a aire toxico, emanaciones y humo. Estas sustancias entran a nuestro cuerpo y lo

contaminan causando diferentes problemas de salud. Por eso es **necesario limpiarnos internamente**, a veces pensamos que solo nuestra parte exterior necesita ser cuidada cuando en realidad todo nuestro sistema necesita de una depuración natural periódica.

El primer paso es asegurarnos de que nuestro sistema digestivo está funcionando bien. Es por allí que se procesan todos los alimentos que ingerimos a diario y es allí donde también se van acumulando toxinas a medida que consumimos más alimentos procesados y más comidas rápidas. Es necesario hacernos una limpieza natural del colon y los **jugos desintoxicantes**

son una excelente respuesta y una maravillosa solución para esto.

Hay muchas maneras de **limpiar el colon** pero un plan de **desintoxicación con jugos naturales** es una de las mejores opciones y una de las más efectivas para resultados más rápidos y garantizados. El ayuno con jugo es uno de los mejores métodos para **desintoxicar el cuerpo**. El objetivo es liberar a su cuerpo de toxinas.

**A continuación algunas recetas de jugos desintoxicantes que le ayudarán a limpiar su organismo más rápidamente y más fácilmente:**

- El jugo de pepino y de apio,

estos actúan como diuréticos naturales, también es excelente para la piel y para las uñas. Contiene silicio que reduce los signos del envejecimiento.

- **El jugo de remolacha**, ideal para la limpieza y desintoxicación del hígado
- **El jugo de manzana con limón y jengibre** le ayudara a la limpieza de todo el organismo y del sistema digestivo en general
- Para limpiar la vejiga es bueno **el jugo de arándanos**
- **Los jugos de vegetales verdes**



nutren nuestras células y limpian nuestro sistema de toxinas e impurezas

- **Jugo de diente de león** es especialmente bueno para la limpieza del hígado
- **El jugo de zanahoria** que le aporta importante fibra a nuestro sistema digestivo para expulsar las toxinas del cuerpo
- **El jugo de espárragos** que es un diurético natural que ayuda a vaciar las toxinas del cuerpo y promueve la limpieza del riñón

Una excelente forma de utilizar los

**jugos desintoxicantes** es por medio del ayuno. Uno o dos días a base de una dieta de solo **jugos para desintoxicar el cuerpo** le ayudaran a su organismo a limpiarse por dentro expulsando todas las toxinas y purificando el sistema digestivo. Este método de limpieza intestinal y corporal le da a su cuerpo un merecido descanso de tantas comidas procesadas y de tantas toxinas que han ingresado a su sistema. Es muy posible hacer una **desintoxicación total de todo el cuerpo en corto tiempo** con métodos **100% naturales**, sin embargo tan solo dos días a base de jugos no serán suficientes cuando se ha llevado una vida de mala alimentación por largo

**tiempo. Puede practicar un ayuno a base de jugos naturales durante una semana para ver mejores resultados y un colon más limpio y depurado.**

# **Lo Que Usted Debe Saber Sobre La Desintoxicación del Colon Con Jugos Naturales y Recetas de Jugos Saludables Para**

# Limpiar el Colon

Practicar un ayuno a base de jugos naturales es una excelente forma de proporcionarle nutrientes esenciales a su cuerpo y así fortalecer su sistema inmunológico recuperando una condición saludable para su cuerpo entero. **Las frutas y las verduras en su estado crudo y fresco están llenas de agentes antioxidantes como enzimas, nutrientes, vitaminas y minerales** que ayudan a limpiar su organismo de una forma natural y efectiva.

El sistema digestivo descansa mientras

usted está en una dieta de limpieza a partir del ayuno con jugos naturales. **Esto le permite a su sistema renovarse al tiempo que se limpia y se cura internamente llenándose de energía y vitalidad.** Durante un ayuno con jugos inmensas cantidades de nutrientes son absorbidas por su cuerpo de una forma más natural pues se trata de una dieta líquida que es muy fácil de asimilar por su cuerpo. **Esta es una de las formas más eficaces y naturales de efectuar una limpieza de colon y de desintoxicar su cuerpo al mismo tiempo.**

**Empezara a notar cambios en su piel, cambios positivos en su forma de**

**dormir más relajadamente ya que su sistema digestivo estará en un merecido reposo.**

Idealmente usted debería separar un tiempo de relajación completa para efectuar un ayuno con **jugos para limpiar su colon y su sistema digestivo.**

Lo mejor sería ponerse en contacto con la naturaleza mientras desintoxica su cuerpo y lo revitaliza. Dedíquele al menos de tres días a una semana a una dieta basada en jugos naturales para permitir que su sistema se limpie.

Únicamente beba jugos naturales recién exprimidos hechos a partir de frutas frescas orgánicas, verduras frescas y

**hierbas. Experimente con diferentes combinaciones de frutas y verduras como las manzanas, el apio, la remolacha, los pepinos, las zanahorias, el cilantro, el jengibre, el ajo, la hierba de trigo y especias como la pimienta de cayena.** Todos estos ingredientes naturales son excelentes para la limpieza del colon.

Es una excelente idea variar los ingredientes que utiliza para preparar sus jugos desintoxicantes, todos y cada uno de los jugos naturales que usted consuma tendrá poderes limpiadores que le ayudaran a limpiar el colon de forma natural.

Unos días antes de la limpieza, trate de cambiar su dieta consumiendo más vegetales crudos y frutas frescas como sea posible. Una vez haga el cambio a solo una dieta de jugos le será más fácil a su cuerpo adaptarse.

Cuando usted inicie con la limpieza de colon a partir de jugos, beba aproximadamente de unas 35 a 65 onzas de jugo fresco natural por día más de 8 vasos de agua pura para eliminar las toxinas de su cuerpo. Si usted siente deseos de consumir más jugos está bien que lo haga. Si le gustan los jugos menos espesos puede diluirlos con agua pura. **Recuerde eliminar de su menú las bebidas artificiales como las sodas**



## **carbonatadas y también eliminar la cafeína y los sólidos.**

Puesto que usted no estará consumiendo una dieta alta en fibra dietética natural durante su limpieza a base de jugos naturales, es importante evitar las toxinas para que no sean reabsorbidas por su el cuerpo una vez más. En la noche puede beber un te natural laxante para deshacerse de más material de desecho y de materia fecal acumulada dentro de su colon. La cáscara de [Psyllium en forma de polvo](#) y el [polvo de arcilla de bentonita](#) son excelentes para extraer las toxinas del cuerpo y puede mezclar estas con algunos jugos agregando una

cucharadita. Estos actúan como laxantes naturales.

Su dieta previa al tratamiento con jugos puede incluir arroz integral, algunas ensaladas crudas, y muchas frutas frescas y vegetales frescos cocidos al vapor. Deshágase de la comida procesada y de la comida chatarra!

## **Recetas de Jugos Saludables Para Desintoxicar:**

### **Jugo Limpiador de Riñones:**

Ingredientes:

- 3 tallos de apio

- 2 tomates orgánicos
- 1 limón pelado orgánico
- 2 zanahorias orgánicas
- Agua pura

## **Jugo Limpiador de Sistema Digestivo:**

### Ingredientes:

- 1 manojo de uvas orgánicas
- 1 taza de Fresas
- 3 Manzanas orgánicas
- 4 ramitas de menta fresca
- Agua pura

## **Jugo Natural Para Curar La Constipación:**

Ingredientes:

- Una Papaya orgánica
- Un manojo de jengibre orgánico
- 1 pera orgánica
- Agua pura

## **Súper Jugo Limpiador de Colon de Vegetales:**

Ingredientes:

- 1 pepino entero orgánico
- 4 tallos de apio orgánico

- 3 manojos de espinacas orgánica
- 8 hojas de lechuga orgánica
- Un manojo de perejil y brotes de alfalfa fresca orgánica
- Agua pura

## **Súper Jugo Curativo Natural:**

### Ingredientes:

- Tres Zanahorias orgánicas
- Un manojo de espinacas frescas orgánicas
- Un puñado de perejil de hoja plana orgánico

- 3 tallos de apio orgánico
- Agua pura

## **Súper Jugo Limpiador de Jengibre:**

### Ingredientes:

- Un trozo de raíz de jengibre fresco
- 1 limón fresco orgánico
- 6 Zanahorias orgánicas
- Una Manzana verde orgánica
- Agua pura

## **Súper Jugo Natural Limpiador de Sangre:**

## Ingredientes:

- 2 manojos de uvas orgánicas
- 6 Naranjas orgánicas
- 8 limones pelados orgánicos
- 1/4 taza de miel de abejas orgánica
- Agua pura

## **Súper Jugo Natural Limpiador de Piel:**

### Ingredientes:

- 1 pepino orgánico con piel
- 1/2 manojo perejil fresco orgánico

- Un manojo de alfalfa orgánica
- 4 ramitas de menta fresca orgánica
- Agua pura

## **Súper Jugo Tropical Limpiador de Colon:**

### Ingredientes

- 1/2 papaya madura orgánica
- 1/2 plátano maduro orgánico
- 2 cucharadas de [semillas de linaza](#)
- 1 1/2 tazas de agua pura



Todos estos jugos naturales tienen un efecto limpiador y desintoxicante sobre el colon y sobre su sistema digestivo en general y también contribuyen a la pérdida de peso saludable. Uno de los mejores métodos naturales para perder peso rápidamente es con una [dieta de jugos saludable](#).

**También puede combinar esta dieta de jugos con una sopa limpiadora de colon saludable como la que se describe a continuación:**

Ingredientes

- 1/2 cucharadita de jugo de limón
- 2 aguacates

- 1/2 cebolla, picada
- 2 tazas de caldo de verduras
- 3 pepinos, pelados, sin semillas y cortados en cubitos
- 3 dientes de ajo, cocidos
- 1 cucharada de cilantro
- 1 cucharada de perejil orgánico
- 1 pimiento jalapeño, sin semillas y cortado en cubitos

Prepare todos estos ingredientes en una olla mezclados con agua pura y cocidos a fuego lento hasta obtener una sopa más o menos espesa. Puede beber una taza de

esta sopa al día durante unos tres a 7 días mientras limpia su colon naturalmente.

Como consejo adicional es siempre mejor incorporar el agua en cantidades abundantes en nuestra dieta diaria. El agua nos limpia, nos purifica y nos hidrata y es la bebida natural que más beneficia a nuestro sistema. Siempre preferir los **jugos naturales para desintoxicar el cuerpo** antes que las bebidas artificiales endulzadas con azúcares refinados y con alto contenido de colorantes y químicos que solo perjudican a nuestro organismo.



# **Cuál es el Mejor Método Natural Para Limpiar el Colon**

Lo primero que se debe advertir es que todos los ingredientes del sistema que se

va a usar sean naturales para tener la seguridad de que no se va a perjudicar al sistema digestivo. Cualquier persona que esté considerando adoptar un sistema rutinario de mantenimiento del sistema intestinal limpio debe considerar primero el tratamiento con **hierbas naturales libres de compuestos químicos**. Estos tratamientos vienen muchas veces en manera de suplementos alimenticios que se pueden tomar por vía oral con un poco de agua sin causar molestias. Este tipo de píldoras ayuda a **remover las toxinas de los canales del sistema digestivo** que se han acumulado allí debido a la falta de prevención y a una mala dieta alimenticia. Algunos síntomas de problemas con el colon

pueden ser la fatiga y la falta de energía, adoptar una rutina ingiriendo este tipo de **suplementos naturales** es muy beneficioso para la buena salud.

Este tratamiento a base de **hierbas naturales** es uno de los que más se ve favorecido por médicos naturistas ya que no tiene ningún efecto secundario sobre el sistema digestivo y aún más importante si funciona efectivamente.

De cualquier manera la alimentación diaria también es un factor determinante en el adecuado mantenimiento de un **colon sano y limpio**. Es muy recomendable adoptar una dieta con altos contenidos de fibra soluble y frutas

frescas. También el consumo de mucha agua es muy importante para facilitar un movimiento continuo del tracto intestinal y evitar la constipación.

El tratamiento con **píldoras naturales para limpiar el colon** hará mucho más que solo evacuar toxinas, también dará como resultado tener más energía, perder peso y una sensación de bienestar general.

Cada persona tiene un estilo de vida diferente pero si se adoptan sanas rutinas de alimentación junto con el consumo de fibras y compuestos naturales con alto contenido de probióticos se llegara al objetivo de

mantener un colon limpio y una mejor salud. Una buena rutina de ejercicios es el complemento ideal para combinar estas prácticas de limpieza con píldoras naturales.



[COMPARTALO EN TWITTER](#)





[COMPARTALO EN  
FACEBOOK](#)

# **Como Limpiar el Organismo de Parásitos Con la Limpieza del Colon**

Los parásitos encuentran dentro del cuerpo alimento para reproducirse y van multiplicándose rápidamente. Se estima según estudios que un alto porcentaje de

gente tiene parásitos sin saberlo siquiera. Es debido a esto que es necesario tener una limpieza de colon rutinaria. Los parásitos entran al cuerpo principalmente por comidas contaminadas y el agua. **También es posible contraer estos microorganismos cuando se camina descalzo** o con la picazón de algún insecto. Una vez dentro del organismo estos pueden afectar la salud seriamente de muchas maneras. Algunos de los daños que estos microorganismos pueden causar dentro del cuerpo son:

- **Producir toxinas**
- **Destruir células**
- **Pueden causar obstrucción del**

## **sistema digestivo y dañar el intestino**

- **Pueden causar inflamación de los tejidos**

Es entonces muy importante tener un método para deshacerse de los parásitos y esto se logra con la limpieza del sistema digestivo y del colon. Este es un proceso que puede tomar tiempo, incluso varios meses pues estos diminutos organismos se reproducen de manera muy rápida dentro del cuerpo y no es tan fácil sacarlos de allí. Se debe adoptar una medida preventiva y correctiva de mediano y largo plazo para purificar el cuerpo de estos parásitos

El uso de **hierbas naturales** y **suplementos** es lo más efectivo si se trata de usar un método sin consecuencias malas para la salud como efectos secundarios.

## **Algunas de estas hierbas son:**

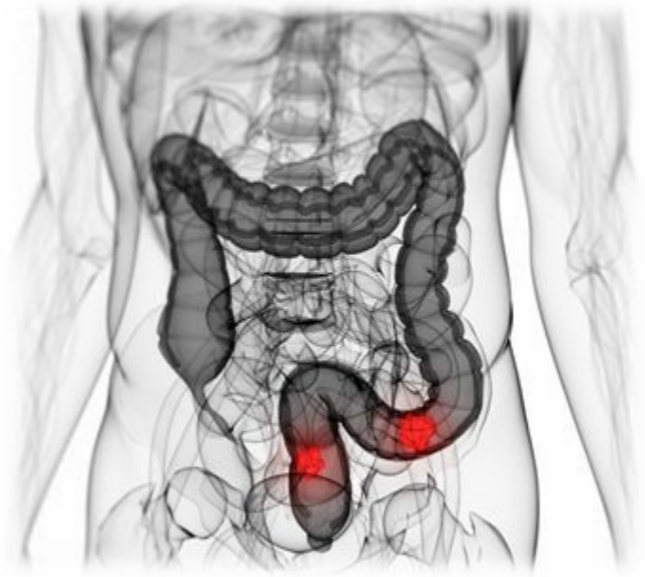
- Semillas de calabaza
- Cebollas mezcladas con leche de soya
- La piña tiene propiedades que actúan contra estos microorganismos
- El ajo y el jengibre protegen las paredes del intestino y matan los parásitos



La **irrigación del colon** con el método de **hidroterapia** también ayuda efectivamente a deshacerse de estos microorganismos. Una buena costumbre es la de consumir mucha agua y muchos líquidos, esto ayuda a desintoxicarse y a tener un **colon limpio y sano**. Siempre es mejor adoptar un buen mantenimiento del sistema digestivo como medida preventiva y como rutina de un modo de vida saludable para evitar la

proliferación de estos parásitos dentro del sistema digestivo.

## **Colon Inflamado - Como Tratarlo**



La acumulación de sustancias tóxicas en el colon pueden causar la inflamación e incluso la aparición de cáncer de

colon. **La función principal del colon es la de absorber el agua y los minerales que contienen los alimentos que ingerimos.** Luego de este proceso se eliminan los residuos en manera de materia fecal. Los movimientos del intestino y la constipación pueden dar lugar a la acumulación de toxinas de residuo dejados por los alimentos ingeridos y dar como resultado un colon inflamado.

Es por este motivo que es muy importante adoptar una estrategia para limpiar con regularidad el colon inflamado ya que muchísimos problemas de salud están relacionados con la acumulación de toxinas en esta área del



cuerpo humano. **Es fundamental el cuidado y el mantenimiento de un colon limpio para evitar problemas de salud e inflamación.** Entre los problemas más graves que se pueden presentar por no hacer una limpieza rutinaria del intestino están el cáncer de colon y el desnutrimiento.

Los [enemas](#) para limpieza intestinal son una forma muy popular para la desintoxicación del cuerpo que pueden practicarse ya sea con un especialista o en casa utilizando algún tipo de [solución salina](#) como laxante. Este es un método natural que le ayuda en la limpieza de su colon. Con este método orgánico también se puede utilizar una mezcla a

base de café que actúa como laxante natural. La desintoxicación se puede hacer en la comodidad de su hogar.

Cuando se utiliza el sistema de enema de café, la cafeína del café es absorbida por el sistema y va directamente al hígado donde se convierte en un desintoxicante muy fuerte. **Hace que el hígado produzca más bilis (deshaciéndose de las toxinas) y lleva la bilis hacia el intestino delgado para su eliminación.** Esto ayuda a liberar al hígado de materiales tóxicos que se han acumulado en los órganos, en los tejidos y en el torrente sanguíneo. El café no entra en la circulación del cuerpo, a menos que el procedimiento de enema se

realice de manera incorrecta.

El café contiene algunos alcaloides que también estimulan la producción de una enzima que el hígado utiliza para desintoxicarse. Esto permite que las toxinas se eliminen por medio de la bilis en el intestino delgado. En otras palabras, un enema de café acelera el proceso de desintoxicación y minimiza la acumulación de sustancias tóxicas dentro del colon. Para realizar este tipo de enema usted necesitará los siguientes materiales:

- Una [bolsa de enema](#)

- Una olla grande de acero inoxidable
- café orgánico molido
- Agua pura sin cloro, hervirla por 10 minutos aprox.

## **Procedimiento:**

Hervir aproximadamente un cuarto de galón de agua limpia en una olla. Añadir 2 cucharadas de café molido orgánico. Dejar hirviendo durante cinco minutos más, luego apague la estufa, dejando la olla en la hornilla caliente.

Deje reposar y enfriar esta mezcla hasta alcanzar una temperatura tibia. La

temperatura debe ser entre media o fría nunca muy caliente.

Vierta el agua con café en la bolsa de enema. Utilice una percha para colgar la bolsa de enema por lo menos dos metros por encima del suelo. Puede hacer este procedimiento en la ducha del baño utilizando algún tipo de gancho para colgar la bolsa de enema a una altura suficientemente alta por encima de su cabeza pero que no exceda el alcance de la manguera de esta. El agua con el café debe fluir suavemente en el recto y el colon. El café debe fluir dentro del intestino como si lo hubiese tomado por vía oral.

Acuéstese en el piso boca arriba o de lado e inserte suavemente el catéter por vía rectal. Puede utilizar algún tipo de lubricación natural que no contenga químicos como aceite vegetal como el aceite de oliva o una cápsula de vitamina E.

Introduzca suavemente el tubo en el recto unos centímetros y luego suelte la pinza y deje que la primera mitad del cuarto de galón de agua con café fluya hasta que sienta alguna molestia.

Trate de retener el enema durante un mínimo de 12 minutos o más. A veces sentirá una urgencia inmediata para deshacerse de él pero esto es normal.

Este procedimiento casero ayuda a limpiar las heces del colon. No obligue a su cuerpo a retener el enema si siente que no puede, retírelo cuando sienta molestias. Lo ideal es mantenerlo durante al menos 12 minutos cada vez. Después de haber vaciado el intestino, continúe con el cuarto restante de agua con café y trate de sostenerlo por lo menos durante otros 12 minutos o hasta que sienta molestias.

El objetivo es practicarse dos enemas, no superior a 1/2 un cuarto (2 tazas de agua) cada uno, y mantenerlos durante 12 a 15 minutos cada uno aproximadamente. Enjuague la bolsa de enema una vez terminado el

procedimiento y déjela colgada secándose. Limpiarla con algún tipo de jabón antibacteriano con agua hirviendo para su uso en el futuro y mantenerla en un lugar seco. Asegurase de usar café orgánico y en bajas cantidades para no causar efectos secundarios no deseados como palpitations cardiacas y también asegurarse de utilizar agua pura. Se debe reducir la cantidad de café en caso de palpitations. Es aconsejable no practicar este tipo de método muy frecuentemente solamente para una limpieza del colon inicial y luego hacer un mantenimiento con una alimentación saludable basada en frutas frescas, verduras, jugos naturales, cereales y aceites vegetales. Siempre que tenga una



reacción adversa cancele los enemas.

El método de [inmersión de pies en agua](#) es otro procedimiento que se utiliza para la limpieza de colon sin el uso de químicos. Este método consiste en colocar los pies de uno en un recipiente con agua y sal que contiene generadores de iones. El generador de iones se suministra con una corriente baja de electricidad. La generación de corriente produce iones de carga opuesta que atraen partículas opuestas cargadas en el cuerpo. **Todo el método funciona mediante la eliminación de toxinas cargadas en el cuerpo que por lo**

**general están en forma de metales.**

Los baños de saunas son otro método de limpieza de colon natural muy eficaz.

Han existido durante siglos y son tal vez uno de los métodos más antiguos de desintoxicación. El calor generado dentro del cuerpo en saunas y spas hace que el cuerpo sude intensamente.

Durante este proceso varias toxinas se eliminan del cuerpo.

Una limpieza adecuada del intestino ayuda a dar más energía y a sentirse mejor al tiempo que se logra también la reducción de peso y la prevención de múltiples males y enfermedades.

**Limpiando el intestino regularmente**

se eliminan las toxinas y los restos innecesarios dentro del intestino aliviando así la inflamación del colon. La sana alimentación juega un papel muy importante. La ingesta de alimentos como frutas y cereales con contenido alto de fibra ayuda mucho a la limpieza y mantenimiento del intestino. Sin embargo la simple alimentación sana no resulta suficiente para lograr el objetivo de mantenerse sin un colon inflamado. Existen combinaciones de hierbas naturales y plantas que logran mucho más efectivamente este objetivo sin ningún efecto secundario para el cuerpo humano como las que se encuentran en algunos suplementos hechos con ingredientes naturales.

Para reducir los niveles de estrés y alcanzar un peso más balanceado con más energía es recomendable encontrar una rutina de ingesta de estos compuestos naturales que no afectan la salud sino que más bien tienen muchísimos beneficios de corto y largo plazo.



**5 Alimentos Que**

# Ayudan a Tener Una Buena Digestión y a Mejorar la Salud del Colon

Es usual que la indigestión sea causada por una mala e inadecuada alimentación. Una ulcera estomacal o una gastritis puede aparecer como consecuencia de no cambiar los malos hábitos alimenticios. Los mejores nutricionistas recomiendan incluir una dieta que incluya las frutas frescas como:

- **la guayaba** que contiene un número alto de vitaminas, 16

vitaminas para ser más exactos, además de sales minerales y oligoelementos (cobre, zinc y manganeso). Esta fruta es baja en grasas, carbohidratos y proteínas que dificultan la digestión. Es mejor consumirla cruda y con la cascara pues una vez cocida pierde hasta un 50% de sus propiedades. La cascara de la guayaba es rica en fibra que ayuda a la digestión y a perder peso naturalmente ya que limpia el organismo.

- Otro alimento natural que se debe incluir en una **dieta para desintoxicar el organismo** es la **grosella china o carambola** que es

de origen asiático. Esta contiene un alto porcentaje de hidratos de carbono, vitaminas A, E, C y complejo B. La fibra que contiene la pulpa de la grosella china actúa como laxante y limpia el sistema digestivo. Es bueno consumir dos al desayuno para combatir el estreñimiento y la constipación. También contribuye a la absorción del colesterol malo y a reducirlo.

- **El membrillo** actúa como un antiinflamatorio intestinal gracias a la pectina que contiene y a los taninos, estas son fibras que suavizan las paredes intestinales y facilitan el tránsito de las heces. El



nivel de colesterol en la sangre se ve reducido gracias a la pectina, ayuda en caso de diarreas, aumenta el PH (disminuye la acides) al llegar el ácido bien mezclado y neutralizado con los alimentos y la fibra. En casos de problemas gástricos se recomienda el consumo de membrillo (estomago delicado, ulcera gastroduodenal, gastritis, colitis, etc....). Los taninos del membrillo secan y desinflan la mucosa del intestino (capa que cubre el interior del tracto intestinal). El membrillo también contiene un tipo de fibra soluble que es buena para adelgazar naturalmente y el ácido málico

abundante en su pulpa regula y tonifica la mucosa del intestino naturalmente.

- Otra ayuda para tener una buena digestión es **consumir coliflor** que contiene vitamina B, C, E y es rica potasio, fosforo, magnesio y hierro. La coliflor contiene oligoelementos como el zinc, el magnesio, el cromo, cobre y selenio. Estas propiedades permiten que actúe en el conducto digestivo desde el estómago hasta el colon. Esta hortaliza ayuda al tránsito intestinal y es buena para el estreñimiento y para la diarrea. Es bueno prepararlo al vapor y con algunas gotas de vinagre o cruda

para que no pierda sus nutrientes.

- **La soya** también está dentro del grupo de leguminosas que facilitan la digestión. Esta tiene más proteínas y hierro que la carne y más calcio que la leche. La soya también contiene más vitaminas que el huevo sin aportar colesterol malo al organismo. La soya es ideal para el consumo de personas con problemas de hígado graso. Contiene aminoácidos que mejoran el flujo digestivo de manera natural.

Todos estos alimentos que ayudan a tener una buena digestión pueden ser complementados con un adecuado

**tratamiento de fibras naturales**  
presentes en [suplementos](#) hechos a base  
de hierbas naturales como la cascara  
sagrada que ayudan **desintoxicar y**  
**limpiar el colon.**



# 4 Remedios Naturales Para el Estreñimiento

**A continuación una lista de los mejores alimentos que puede consumir como remedios para aliviar la constipación:**

1. Comer mucha fibra: cuando no incluimos fibra en nuestra dieta diaria la consecuencia más segura será la de sufrir de estreñimiento. La fibra insoluble, que pasa por el organismo casi sin cambios, le da a las heces una textura más suave haciéndolas más fáciles de eliminar.

Hay alimentos que son altos en contenido de fibra soluble como son los granos enteros, las frutas y las verduras. Puede ensayar con el salvado de trigo, el pan de grano entero y el arroz integral, todos con alto contenido de fibra.

La fibra soluble se disuelve con el agua que bebemos y forma una sustancia de consistencia como de gelatina dentro del intestino que compacta las grasas y las toxinas para ser eliminadas por las heces. Con el desayuno puede tomar ciruelas pasas e higos para complementar esta comida en las mañanas.

También puede **rociar una cucharadita de [linaza](#) sobre los alimentos** para agregarles fibra. Esto le da un sabor suave a nuez a las comidas.

Los suplementos de fibra natural también son una opción muy acertada para suplir su necesidad para una mejor digestión y para **limpiar el colon naturalmente**.

Tomar en cuenta que cuando se aumenta la ingesta de fibra en nuestra dieta también se debe aumentar el consumo de agua para no deshidratar el cuerpo y para que fluyan con facilidad las heces hacia afuera.



2. **Los líquidos:** debe asegurarse de beber muchos fluidos como el agua como uno de los mejores **remedios naturales para el estreñimiento**. Los líquidos hace más fáciles y más suaves los movimientos intestinales. Evitar el



consumo de cafeína y de bebidas alcohólicas que irritan su sistema digestivo y lo contaminan.

3. **Tomar algún tipo de laxante estimulante natural:** estos pueden ser a base de té natural o de algunas hierbas naturales como:

- La cascara sagrada
- El aloe
- La Sen
- También puede consumir [jugo de Aloe Vera](#) para desintoxicar el colon

Algunas de estas hierbas están contenidas en suplementos que le ayudan como

remedios naturales para el estreñimiento.

4. **Los probióticos:** estos están dentro del sistema digestivo dentro de la flora intestinal en forma de lactobacillus acidophilus. Son bacterias que regulan el buen funcionamiento de la flora intestinal y la buena digestión. Mejoran la función inmunológica y mejoran el estreñimiento. Se pueden ingerir probióticos a través de pastillas naturales que los suplementan para **mejorar la digestión** y aliviar la constipación.

Como punto final se puede concluir que los mejores remedios naturales para el estreñimiento son aquellos que ayudan a que el sistema digestivo funcione mejor como una dieta más sana y alta en fibra así como las ayudas de suplementos naturales que contienen abundante fibra y probióticos.



# Remedios Para el Colon Irritable

El síndrome del **colon irritable** se refiere a un término muy general para un conjunto de enfermedades que afectan al conducto del intestino y del colon. Este mal crea una serie de molestias e incomodidades para la persona que lo padece. Hay varios síntomas en que este mal se manifiesta como es el **ardor en la boca del estómago**, malestar general y estreñimiento. Afortunadamente existen remedios para el colon irritable que son naturales y sencillos de implementar si

sabemos aplicarlos y sabemos cuáles son.

El síndrome de colon irritable puede conducir a las hemorroides a dolores de cabeza y al cansancio. Es por esto que es tan importante encontrar los mejores **remedios para el colon irritable**.

Según varios estudios realizados por especialistas sobre este tema del colon inflamado, las causas de este mal tienen su origen en la mala alimentación y en la mala digestión que tenemos al consumir alimentos muy procesados y que son difíciles de digerir para el cuerpo. Este mal del colon inflamado es una de las enfermedades más comunes en la sociedad occidental acostumbrada a

consumir comidas rápidas como dieta diaria principal. A pesar de ser un mal tan común recibe poca atención pero hay soluciones y remedios para el colon irritable afortunadamente.

Hay varios **remedios naturales para el colon** que pueden ayudarle a encontrar alivio y a mejorar la salud del colon en general. Estos remedios por ser naturales no causan efectos secundarios y son benéficos para su salud. Se basan en un cambio de alimentación desechando por completo las comidas demasiado condimentadas, los fritos y la comida chatarra en general.

**Tomar glutamina es aconsejable como**

**uno de los remedios naturales para el colon irritable para sanar el revestimiento de la mucosa de los intestinos.** Esta debe tomarse con el estómago vacío unas tres o cuatro veces al día durante algunos días para mejorar la salud del colon. Puede ser tomada en forma de [capsulas](#).

Como remedio natural para el estreñimiento es aconsejable comer alimentos ricos en fibra como lo son las zanahorias, las espinacas, el calabacín, el brócoli, coliflor y también consumir **vitamina C** y magnesio para aliviar los síntomas.

**Se dice que el aloe vera es un maravilloso remedio natural para**

**curar los dolores de estómago asociados con el síndrome de colon irritable. Se puede tomar en forma de jugo natural orgánico.**

Antes de ir a dormir es aconsejable beber una taza de jugo a base de aloe vera como uno de los mejores **remedios para el colon irritable**. Trate de evitar los alimentos muy ácidos como los limones, las naranjas, las salsas de tomate y las bebidas que contengan cafeína. Esto irrita aún más el colon y empeora las molestias. Una sugerencia es beber algunas gotas de aceite de menta diluido en una taza de agua tibia para disminuir las contracciones del intestino y la sensación de ardor.



La menta se puede ingerir en forma de té o en forma de [capsulas de aceite de menta](#) que se consiguen en algunas tiendas naturistas. Una **hierba natural que ayuda bastante a mejorar el colon inflamado es el jengibre.**

Esta raíz ayuda a aliviar muchos síntomas gastrointestinales como las náuseas y ayuda a **mejorar la digestión.** Recuerde siempre consumir muchísima agua que sigue siendo una de las alternativas y **remedios para el colon irritable** más sanos, naturales y efectivos.

**El ejercicio también es muy importante para mejorar esta**

**condición del colon inflamado, hacer ejercicio ayuda a regularizar los movimientos del intestino y nos mantienen activos.**

Puede mantener limpio todo su sistema digestivo incluido el colon alimentándose bien y sanamente. Se puede iniciar un **ayuno de jugos naturales** y luego empezar con una dieta de vegetales, verduras, ensaladas frescas y frutas frescas que dure por lo menos de tres días a una semana. **Las frutas más recomendadas para limpiar el colon naturalmente son la papaya, las ciruelas y el mango maduro.** Consumir estos alimentos **durante una semana** dará como resultado un **colon**

**limpio y sano** ya que evacuará todos los desechos tóxicos e impurezas además de ser una dieta rica en nutrientes y refrescante para el organismo y para su sistema digestivo.

**VIVA SIEMPRE UNA VIDA SANA Y  
PLENA Y NO CONTAMINE SU  
CUERPO, INCORPORE ALGUN  
TIPO DE ACTIVIDAD FISICA A SU  
RUTINA DIARIA Y SEA SIEMPRE  
FELIZ Y SALUDABLE!**



[COMPARTALO EN TWITTER](#)



COMPARTALO EN  
FACEBOOK

Tabla de contenidos

**SUPLEMENTOS PARA LIMPIAR  
EL COLON Y BAJAR DE PESO  
NATURALMENTE**

-

Click to **LOOK INSIDE!**

**50**

*Mejores Recetas  
De Ensaladas  
Para Bajar de Peso*

**& DESINTOXICAR  
EL CUERPO**

PIERDA  
HASTA 10  
LIBRAS EN  
1 SEMANA

*Deliciosas Recetas Fáciles & Saludables*

MARIO FORTUNATO

kindle edition

[Mejores Recetas de Ensaladas](#)

Click to **LOOK INSIDE!**



kindle edition



# [SUPER ALIMENTOS SALUDABLES](#)

Click to **LOOK INSIDE!**



kindle edition



**© 2012 Mario Fortunato. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.** La totalidad del contenido de este libro, inclusive, pero no limitado al texto, el diseño, los gráficos, cover, así como la selección y la disposición de todos ellos, está protegida como derecho de autor, y otros derechos de propiedad intelectual de propiedad de Mario Fortunato y sus afiliados.

La Información contenida en este libro es producto de la investigación y búsqueda realizadas por el autor pero no constituyen en ningún momento consejo médico alguno, consulte a un especialista si desea una opinión profesional. El autor no asume ningún tipo de responsabilidad en relación a los consejos mencionados en este libro ni a las referencias hechas en el mismo.

## GARANTIA DE RESPONSABILIDAD

El autor y el editor han realizado todos los esfuerzos para garantizar la exactitud de la información aquí contenida. Sin embargo, la información contenida en este libro se ofrece sin garantía, expresa o implícita. Ni el autor ni sus distribuidores, serán responsables por cualquier daño causado directa o indirectamente por las instrucciones contenidas en este libro.

TE AMO



# COMO LIMPIAR EL COLON NATURALMENTE

**EN UNA  
SEMANA**



**SECRETOS 100% EFECTIVOS PARA LIMPIAR EL COLON**

**DESCUBRA COMO DESINTOXICAR  
SU CUERPO CON LA LIMPIEZA  
DEL COLON 100% NATURAL**

*Mario Fortunato*

