



## El gluten desencadenante del colon irritable, tratamiento.

Nutrición, 07/07/2012

Miles de personas en el mundo sufren una enfermedad llamada síndrome del intestino irritable, comúnmente llamada colon irritable.

Aunque cueste de creer para la persona que no lo sufre, es una enfermedad muy complicada, el intestino gobierna tu vida, tienes siempre miedo a tener un "apretón" en cualquier momento y lugar, por lo que el colon irritable condiciona la vida del que lo sufre.

Lo sé por propia experiencia.

Desde que recuerdo siempre he sufrido colon irritable, gracias a la enfermedad de mi hija Marta y al cambio de alimentación que realizamos en casa los síntomas del colon irritable mejoraron mucho.

Hoy voy a explicar cómo se debe tratar el síndrome de colon irritable de forma eficaz, solo con la alimentación.

La función del intestino es la absorción de nutrientes, la producción de enzimas, ciertas vitaminas y anticuerpos que son los encargados de protegernos ante las infecciones.

El intestino está recubierto por una membrana permeable para que pasen los nutrientes, pero también para rechazar las sustancias nocivas que podrían dañar el organismo.

Hay muchas personas que esa membrana debido a la mala alimentación, contaminación ambiental y otros factores, la tienen dañada. En estos casos el intestino se inflama, pierde su capacidad protectora y no puede absorber todos los nutrientes, deja de producir enzimas digestivas y no puede protegernos de los intrusos.

El intestino hiperpermeable deja entrar en el organismo todas las sustancias nocivas, intoxicando los órganos y dejándolo débil y expuesto a enfermedades.

A través de un intestino inflamado, los pesticidas, metales pesados, distintos químicos, pasan a la sangre afectando a los diferentes sistemas del cuerpo, inmunitario, hormonal, nervioso, respiratorio, reproductivo.

**Por esta causa aparecen síntomas y enfermedades como:**

Migraña  
artritis  
Alergias  
palpitaciones  
Mareos  
irritabilidad  
Cándidas  
Fibromialgia

**Hay una serie de enfermedades relacionadas con el colon irritable:**

Enfermedad celíaca  
Alcoholismo  
Enfermedad de Crohn  
Alergias alimentarias  
Eczema atópico  
Parasitosis Crónica  
Candidiasis crónica  
Enfermedad celíaca  
Alcoholismo  
Enfermedad de Crohn  
Alergias alimentarias  
Eczema atópico  
Parasitosis



## **Síntomas relacionados con el colon irritable:**

Migrañas Dolores musculares y articulares Diarrea/ estreñimiento fatiga Fiebre leve Malestar general Hinchazón abdominal Flatulencias Náuseas Palpitaciones Mareos Problemas menstruales Mal alimento Nerviosismo Insomnio Migrañas Dolores musculares y articulares Diarrea/ estreñimiento fatiga Fiebre leve Malestar general Hinchazón abdominal Flatulencias Náuseas Palpitaciones Mareos Problemas menstruales Mal alimento Nerviosismo Insomnio

Podría seguir enumerando síntomas, causas y enfermedades relacionadas, pero voy a ir al grano, vamos a buscar la solución.

## **El tratamiento del colon irritable es bastante simple:**

Eliminar de la dieta los siguientes alimentos que irritan la membrana intestinal:

Lácteos Carnes grasas Azúcar

Pero uno de los alimentos más irritantes para el intestino es:

## **El gluten.**

He podido comprobar que eliminando los cereales que contienen gluten, el intestino en unas semanas empieza a funcionar correctamente.

## **Cereales que contienen gluten:**

Trigo Centeno Avena Cebada Trigo Centeno Avena Cebada

## **Cereales que no contienen gluten:**

Mijo Quinoa Maíz Amaranto Trigo sarraceno Arroz Mijo Quinoa Maíz Amaranto Trigo sarraceno Arroz

## **Tan fácil como cambiar de costumbres.**

Te recomiendo que las primeras semanas elimines de la dieta la fruta. Poco a poco iras notando como el intestino "Sana" por dentro. Es una sensación muy buena. Pronto dejaras de notar hinchazón abdominal, síntomas como la migraña, ansiedad, dolores musculares y tensión, irán desapareciendo.

Te recomiendo leer mi libro "[La alimentación fundamental en el tratamiento del cáncer](#)".

En el explico cómo una alimentación sin gluten puede ayudarnos en el tratamiento de muchas enfermedades, En el libro

puedes encontrar un menú para seguir una alimentación sin gluten, además de recetas y postres.

Deja de sufrir por culpa de esta enfermedad y empieza a disfrutar otra vez de tu familia, sal a pasear , sal de compras y disfruta.

**Es más fácil de lo que parece.**