

FERTILIDAD SALVAJE

SALUD DIGESTIVA



SALUD DIGESTIVA

Señales de buena salud digestiva

**Heces formadas
y marrones**

**< de 20
pedos/día y no
muy malolientes**



**Buenas
digestiones**

**No regurgitación
ni eructos
excesivos**

**1-3 evacuaciones/día
sin dolor y se hunden**

**Sensación de
quedarse vacía**

SALUD DIGESTIVA

Escala de Bristol

Tipo 1 y 2: Falta de fibra o agua, exceso de proteínas sedentarismo, estrés, microbiota pobre

Tipo 4: Campeonas

Tipo 6 y 7: Intolerancia/alergia alimentaria, nervios, disfunción estomacal, PI, malabsorción

	Tipo 1	Abultamientos individuales como nueces (difíciles de pasar)
	Tipo 2	Forma de salchicha pero irregular
	Tipo 3	Como una salchicha pero con grietas en la superficie
	Tipo 4	Como una salchicha o serpiente, lisa y suave
	Tipo 5	Grumos blandos con claros bordes cortados (pasan fácilmente)
	Tipo 6	Trozos blandos de contornos irregulares, una caca pastosa
	Tipo 7	Acuosa, no sólida.

Tipo 3: Casi perfectas, en general indican buen funcionamiento

Tipo 5: Falta de enzimas, disfunción pancreática, exceso de ultraprocesados, dieta pobre en vegetales

SALUD DIGESTIVA

Microbiota

- Microorganismos (bacterias, hongos, arqueas, virus, parásitos) que habitan en nuestra piel y mucosas (ojos, boca, nariz, estómago, intestino, endometrio, vagina y vulva) y fluidos corporales (leche materna, semen)
- Cada persona tiene microbiota ÚNICA= HUELLA (no se mantiene estática)
- **Mayor concentración** en colon (después en la boca)
- **Primera impronta** en el vientre materno (desde la boca, intestino y vagina materna), después en el canal del parto-->determina salud en el adulto
- **Múltiples funciones:** digestión, absorción de nutrientes, desintoxicación, síntesis de vitaminas (K, B12) y AGCC (butirato), defensa frente a patógenos, equilibrio hormonal femenino, sistema nervioso entérico (síntesis de neurotransmisores: serotonina, GABA, DA), inmunidad (GALT)

SALUD DIGESTIVA

Aliados de tu microbiota

- **Verduras:** puerro, cebolla, ajo, alcachofa, setas, espárragos, calabaza
- **Frutas:** plátano verde, arándanos, uva negra, kiwi, grosella, cerezas, manzana (mejor asada o a la plancha), ciruelas, granada, cítricos.
- **Tubérculos y raíces:** boniato, patata (almidón resistente), yuca, ñame, kuzu, zanahoria, chirivía, achicoria
- **Legumbres** (almidón resistente): todas (limitar cacahuetes)
- **Frutos secos y semillas** (remojar y asar para mejor digestión)
- **Granos y pseudocereales integrales:** arroz, trigo sarraceno, quinoa y copos de avena sin gluten.
- **Levadura nutricional** : ideal como sustituto del queso rallado

SALUD DIGESTIVA

Aviso importante



Las legumbres, frutos secos y cereales poseen **antinutrientes** que hacen que no los digiramos bien y puedan dañarnos la barrera intestinal.

Para evitarlo:

1. Lavar bien
2. Poner a remojo 8-12h (cereales y frutos secos), 12-18h (legumbres)
3. Cocinar suficiente: tostar/hornear (frutos secos), cocción (legumbres y cereales) retirando la capa de espuma superficial.

SALUD DIGESTIVA

Aliados de tu microbiota

- **Hierbas aromáticas:** orégano, romero, tomillo, albahaca, comino, menta
- **Especias:** cúrcuma (+pimienta negra), canela, clavo, curry, jengibre
- **Caco puro y algarroba**
- **Grasas saludables:** Aguacate, AOVE, aceite de coco, ghee
- **Pescado azul pequeño**
- **Probióticos:** chucrut, aceitunas y encurtidos de calidad, ajo y cebolla negros, vinagre de manzana sin filtrar, salsa tamari, tempeh, miso, kéfir de agua/de coco /leche cabra, yogur de coco o de cabra
- **Germinados**
- **Algas** (wakame, nori) **y microalgas** (espirulina)--> en poca cantidad (l)

SALUD DIGESTIVA

Cómo tomar esos alimentos

No sólo es importante el qué sino el cómo:

1. Siéntate delante de tu plato
2. Haz unos respiraciones profundas
3. Agradece a la Madre Tierra los alimentos que te ha ofrecido, a los agricultores que lo han plantado y recogido y a la persona que los ha cocinado
4. Deléitate con los colores y olores del plato y deja que tu saliva llegue
5. Mastica 15-20 veces (o más si puedes, empieza por 8 y ve subiendo)
6. Deja el cubierto en la mesa después de cada bocado
7. Reposas 15 minutos tras la comida

SALUD DIGESTIVA

Enemigos de tu microbiota

- Alimentos procesados
- Azúcar y harinas refinadas
- Gluten (sobre todo el trigo)
- Leche de vaca
- Aceites refinados (snacks, margarina, galletas, fritos, ...)
- Tabaco y alcohol
- Bisfenol A
- Herbicida glifosato (Round up)
- Agua clorada del grifo
- Aditivos químicos: edulcorantes artificiales, dióxido de titanio