



Este es un apartado donde iremos recogiendo todas aquellas recomendaciones que consideremos de interés para nuestra vida diaria. Hábitos que pueden mejorar nuestra salud o aquellos otros que nos la van deteriorando día a día sin que seamos conscientes de ello.

## MALOS HÁBITOS

- **Uso del cinturón del pantalón.** Cuando padecemos de inflamación intestinal y de vanidad, es muy posible que para intentar aparentar una mejor figura, pongamos el cinturón en un agujerito menos, o sea, más apretado de lo recomendado. Esto nos va a producir más problemas de lo que podemos imaginar, mucho peor si pasamos largo tiempo sentados en el sofá, silla de trabajo o conduciendo. Al sentarnos, la presión del cinto nos va a formar un pliegue en el colon ascendente, una flexión anterior, debido a la inflamación y a la presión del cinturón. Este pliegue va a bloquear el colon ciego, a descompensar la actividad de la válvula ileocecal, y crear una sobre presión en la zona del ciego y apéndice. Según investigaciones llevadas a cabo en USA, es una de las zonas más propensas al cáncer de colon y una de las causas más frecuentes de este cáncer. Además añadiría que esto puede ser origen de reacciones alérgicas (válvula ileocecal atónica), reacciones en la piel, inflamaciones articulares, cansancio, depresión... y un largo etc., que podemos evitar con sólo un agujerito más de nuestros cinturón.
- **No llesves la cartera en el bolsillo posterior del pantalón.** Son muchas las personas que padecen problemas lumbares, ciáticos y otros desordenes pélvicos a causa de llevar una gruesa cartera, llenas de papeles (casi siempre inservibles) en el bolsillo posterior del pantalón. Este complemento actúa a modo de cuña, rotando o descompensando una pala iliaca (una cadera) y ocasionando problemas en la articulación sacro-iliaca. Esto conlleva adaptaciones en la articulación coxo-femoral, en las lumbares, que incluso pueden ocasionar desarreglos viscerales, o sea, problemas de próstata, testículos, vejiga, urinarios, etc.
- **Cuando comas, en especial almidones, deja entrar aire en tu boca.** Hagamos una prueba, muerde un trozo de manzana y másticalo con la boca herméticamente cerrada, sin dejar entrar nada de aire, mastica durante 2 minutos y observa el color de la manzana masticada. Después vuelve a morder la manzana y mastica durante otros dos minutos, pero esta vez con la boca abierta, y podremos observar como esta segunda porción se ha ido oscureciendo, debido a la oxidación del almidón. Esto hace mucho más digerible el alimento y, sobre todo, no afectará negativamente al resto de los alimentos que comamos junto con la manzana. Pero no pienses que tenemos que comer con la boca abierta (como hacen los niños y todos los animales de la naturaleza), aunque es un hecho totalmente natural, basta con que dejemos entrar algún soplo de aire cada dos o tres masticaciones.
- **Cuidado con los tampax si has padecido o padeces de garganta o de intestino.** Si lees el prospecto de la caja de tampax, te dice que tengas precaución con el “shock tóxico menstrual”, que no es preocupante pero te puede causar la muerte. Extraña frase. Este tipo de shock, está producido por antígenos de un grupo de bacterias, entre ellas el estreptococo pyogenes y el estafilococo aureus,

que se pueden localizar en las mucosas de nuestro colon ciego, garganta y en la de la vagina. Cuando pones un tampax se produce una bajada de la humedad de la mucosa vaginal y, en consecuencia, una alteración inmunitaria, en especial de las mujeres que no puedan modular correctamente su actividad inmunitaria en relación con estas bacterias. Esto conlleva un aumento en la producción de antígenos bacterianos y un debilitamiento progresivo de la actividad orgánica, cosa que va aumentando mes tras mes hasta llegar a un nivel en el que los órganos afectados no pueden trabajar de forma sana, llevándonos a diferentes enfermedades.

