espacioágape
Coaching Nutricional y Salud

BIENESTAR DIGESTIVO y EMOCIONAL

Como tener digestiones saludables

Estar sano depende en parte de lo que ocurre en el sistema digestivo. Hay que cuidar el estómago, comiendo sin sobrecargarlo, y considerar el intestino como un ecosistema agrícola cuyo equilibrio se debe respetar

La digestión es la función fisiológica que permite descomponer los alimentos para asimilar los nutrientes y desechar los residuos inútiles. Por tanto, la obtención de nutrientes depende no solo de los alimentos que se comen, sino también de la calidad del proceso digestivo. Cualquier enfermedad que dificulte la digestión reduce la absorción de nutrientes.

El sistema digestivo está formado por la boca, el esófago, el estómago, los intestinos delgado y grueso y el ano, así como los órganos anexos, hígado, páncreas y vesícula biliar. Por lo tanto, gran parte del centro del cuerpo está dedicado a una función que **requiere armonía** ente un gran número de órganos. Además el sistema digestivo precisa la participación de los sistemas nervioso y vascular. Las alteraciones que afectan la digestión pueden situarse en cualquiera de los órganos y sistemas implicados.

Los trastornos digestivos se manifiestan con diferentes síntomas: nauseas, vómitos, gases, pesadez o digestión lenta, hinchazón ardores, reflujo, diarrea, estreñimiento, dolores, hemorroides

Para ayudar al sistema digestivo conviene establecer unos hábitos adecuados. Para empezar es importante masticar bien los alimentos, este habito aporta grandes beneficios. Con una buena masticación se solucionan muchos problemas digestivos comunes.

Comienza en la boca

La digestión se inicia en la boca, donde la saliva aporta una enzima, la ptialina, que comienza a disgregar los hidratos de carbono. El proceso continúa en el estómago, lo ideal es comer solo cuando se tiene hambre y se siente atracción por el aspecto de la comida porque así se favorece la segregación en el estómago de jugos gástricos con ácido clorhídrico, imprescindible en el proceso digestivo

Los alimentos de sabor amargo inducen la producción de jugos gástricos y ayudan al hígado, el órgano depurador por excelencia en su tarea de eliminar tóxicos, entre los amargos sanos se encuentran la alcachofa, la endivia y la escarola.

LA FUNCIÓN DE LA FLORA INTESTINAL

El sistema digestivo dispone de una flora bacteriana propia y beneficiosa. Su alteración es motivo de trastornos digestivos como la diarrea, mala absorción de nutrientes y vulnerabilidad a las enfermedades en general. Los antibióticos también la alteran.

En el intestino grueso viven centenares de clases de bacterias positivas que forman parte de las defensas antiinfeciosas, las más efectivas son las variedades lactobacillus acidophilus, bulgaricus y bifidus. Los **alimentos probióticos** como el yogur, el kéfir o las verduras fermentadas como el chucrut, aportan cantidades considerables de estas bacterias. Además existen **alimentos prebióticos** que aportan cierta cantidad de fructooligosacaridas, una fibra soluble que sirve de nutriente a la flora intestinal, como la cebolla, la zanahoria, las alcachofas y los espárragos.

Flora bacteriana y estado de ánimo

La flora bacteriana influye en el sobrepeso y en la mente: Nuestro peso y nuestro estado mental están influidos por nuestra flora intestinal. Las bacterias influyen en el estado de ánimo. Es importante cuidar el intestino. Para ello además de cuidar la alimentación es necesario gestionar bien las **emociones**, gestionar no es controlar, gestionar es reconocerlas, sentirlas y sacar el lado positivo de cada emoción.

Alimentos beneficiosos

Además del yogurt, hay muchísimos alimentos interesantes para las bacterias, como el ajo, la achicoria, el pan integral, los plátanos, las ciruelas, los espárragos y el arroz frío o la ensalada de patata, las alcachofas, las legumbres, cebollas o puerros.

Si aspiramos a **sentirnos bien**, es imprescindible cuidar nuestro intestino -aproximadamente, el **80%** del sistema inmunitario se aloja allí-, entre otras cosas, porque mantiene línea directa con el cerebro.

Las personas con exceso de peso metabolizan (aprovechan) los hidratos de carbono de forma diferente a las que tienen un peso normal. Esto quiere decir que es mejor tomar menos hidratos de carbono que las que tienen un peso normal.

Escucha a tu cuerpo

Cada uno tiene que comprobar e indagar por sí mismo qué tipo de alimentos le sientan bien, qué tipo de hidratos de carbono le hacen sentirse animado o cansado y qué tipo de grasas le hacen tener una mejor predisposición. Las respuestas son personales y están dentro de uno mismo.

¿Qué alimentos estimulan las malas bacterias intestinales?

Ciertas grasas influyen negativamente en las bacterias y también, sobre todo, comer carne en exceso. Lo que pasa, y esto es realmente importante, es que **hacemos demasiado poco de lo bueno**. Esto es más importante, finalmente, que tomar alimentos que tienen mala fama porque al azúcar, por ejemplo, ya lo digiere nuestro cuerpo. Hay que comer más bacterias buenas. Como comemos poca fibra, la poca cantidad que comemos se queda en la primera parte del intestino. En cambio, los restos de la carne sí que llegan a la segunda y tercera parte del intestino, algo muy desaconsejable porque acaba provocando putrefacción, aumentando en el último tramo del intestino el riesgo de padecer cáncer. *Del Libro "La digestión es la cuestión"*

ALIMENTOS PROBIOTICOS Y PREBIÓTICOS

Los probióticos no son más que microoirganismos vivos que se añaden a alimentos o que se presentan por su modo de elaboración en algunos productos alimenticios, tales como el yogur, el kéfir o en otros alimentos fermentados. Éstos llegan vivos al intestino y junto a las bacterias que están presentes allí, mejoran el funcionamiento de este órgano y constituyen una excelente barrera de defensa que refuerza el sistema inmunológico.

Por su parte, **los prebióticos** no son microorganismos vivos, son simplemente sustancias que estimulan el crecimiento de los probióticos y otras bacterias que se encuentran en nuestro organismo como constituyentes de la flora intestinal.

Los prebióticos actúan junto a los probióticos, repoblando la flora intestinal y optimizando sus funciones a favor de la salud de nuestro organismo.

Alimentos probioticos: yogur, kéfir, chucrut y miso

Alimentos prebióticos: la alcachofa, la patata, los espárragos, las legumbres, las bananas, entre otros.

Cómo incluir prebióticos naturalmente en nuestros platos

- Utilizar ajo, cebolla y puerro como base para salsas, guisados, o aderezos para ensaladas, pues contienen inulina y fructooligosacaridos que son prebióticos naturales.

- Incluir legumbres como ingredientes habituales de nuestros platos, que poseen rafinosa y estaquiosa con acción prebiótica.
- Cocinar la patata o el boniato con piel o no cocinar en demasía, de esta forma conservamos su fibra indigerible que se comporta como prebiótico en el intestino.
- Emplear cereales integrales derivados de trigo, avena o cebada que contienen inulina, un prebiótico natural de estos ingredientes.
- Añadir espárragos o alcachofas a nuestras recetas para aprovechar sus frutctooligosacaridos o su inulina, respectivamente.

Algunas recetas con prebióticos y/o probióticos son:

- Patata y puerro al horno
- Crema de puerro y cebolla.
- Purrusalda
- Ensalada de anchoas y atún con salsa de pimientos escalibados
- Judías blancas con alcachofas y almejas
- Puerros a la plancha con mojo picón
- Postres de yogur con frutas
- Batido de plátano con yogur y cereales
- Ensalada de arroz integral

INTELIGENCIA DIGESTIVA. DIGESTIÓN Y EMOCIONES

"En el sistema digestivo, con su sistema nervioso entérico (el segundo cerebro), acumulamos muchas emociones no expresadas o problemas no solucionados"

Digestiones pesadas, ardor de estómago, estreñimiento, hinchazón, flatulencias… Nuestro sistema digestivo no siempre responde como nos gustaría y puede influir negativamente sobre nuestro bienestar y estado de ánimo. Pero también se produce el fenómeno inverso: las emociones alteran las funciones digestivas. Y es que el estrés, la ansiedad, la tristeza, la excitación o el enfado son factores de riesgo para desarrollar patologías tan serias como el Síndrome de Intestino Irritable. Hay una estrecha relación entre **emoción y digestión.**

Los alimentos consumidos en exceso constituyen la fuente principal de toxinas (incluso los alimentos naturales y sanos consumidos en exceso pueden ser una fuente de intoxicación)

Buenas digestiones. Claves para una buena digestión

- Come relajado, con la boca cerrada y sin frio
- Mastica bien los alimentos
- No comas en exceso y sin apetito

- Come sentado, con atención plena en la comida
- Reposa 10 minutos y no hagas ejercicio fuerte antes de 3 horas.

Para no tener gases:

- Masticar mucho los hidratos de carbono a fin de que no lleguen parcialmente digeridos al intestino grueso
- Comer poco cada vez calculando nuestra capacidad enzimática
- Introducir en las comidas sabores que estimulen las secreciones digestivas como el jengibre.
- Tomar habitualmente hierbas relajantes como la pasiflora para no inhibir las secreciones digestivas.
- Tomar productos fermentados en cantidades pequeñas y de buena calidad como el miso, el yogur, el kéfir, el chucrut para mejorar la flora bacteriana. Se puede añadir miso a las legumbres aparte del sabor para mejorar su digestión

Si es necesario se pueden tomar preparados enzimáticos naturales para ayudar en los procesos digestivos, tales como la papaya o la piña.

Para ayudar a expulsar los gases, especias y hierbas como el hinojo, el cilantro, el comino y el anís. Para poder aprovechar mejor sus principios activos que se encuentran dentro de las semillas y además son muy volátiles, se añade agua caliente a las semillas, después se trituran con una batidora, se dejan reposar y se cuelan

Para reducir hinchazón y mejorar la digestión

- Comer más productos integrales
- Hacer de 3 a 5 comidas pequeñas al día
- Beber agua, por medio de caldos e infusiones
- Cenar 3 horas antes de irse a la cama
- Cocinar con hierbas aromáticas. Mejoran la digestión (mejorana, romero, salvia, estragón, tomillo, jengibre)
- Después de las comidas tomar, a pequeños sorbos, una infusión que contenga Melisa (ideal para los problemas digestivos de origen nervioso), Regaliz (reduce la acidez), Anís verde o Hinojo (eliminan los gases)

Si crees o sientes que en este momento concreto de tu vida necesitas hacer algo mas, que solo no puedes porque ya lo has intentado otras veces, que necesitas que alguien te acompañe, te motive, te ayude en este viaje hacia tu **bienestar** físico, mental y emocional puedes contar conmigo, soy experta en este tema y me encanta acompañar a mis clientes es este viaje personal.

Siempre realizo una **Sesión Exploratoria Gratuita** donde informo con más detalle de mi método de trabajo. Esta sesión puede ser presencial (Zaragoza) u Online (Skype o Telefónica)

Puedes solicitarla en **info@espacioagape.com** o por teléfono y vía WhatsApp **+34 680680802**

Sobre mí.

ASUN ARMAS

Acompaño a personas comprometidas con su salud a recuperar su poder personal y nutricional. Ser su mejor versión y alcanzar su equilibrio y bienestar físico, mental y emocional.

Con más de 15 años de experiencia difundiendo la alimentación saludable y seis años realizando procesos de Coaching Nutricional & Bienestar. Unido a mí propio proceso de crecimiento y desarrollo personal de más de 20 años ha dado lugar a la creación del Método Ágape. En 2013 cree Espacio Ágape dedicado a la alimentación consciente y al coaching nutricional

El Método Ágape está inspirado en el significado de la palabra ágape -por un lado comida en común y por otro amor y servicio a la humanidad-.

Nuestro lema es COME VIVE ÁMATE**.** El bienestar integral requiere además de comer sano, pensar sano, sentirte sano, tener hábitos sanos y relaciones sanas. Todo esto es lo que trabajamos con el método ágape. Si tú cambias, todo cambia.

He colaborado y aparecido en diferentes medios de comunicación: Heraldo.es, Heraldo de Aragón, Aragón Radio, Aragón Televisión, Radio W de Colombia (PRISA) y Mindalia TV.

Soy Experta en Coaching por IEC, especializa en Alimentación y Coaching para el Bienestar. Diplomada en Dietética y Nutrición y Estudios de Psicología en UNED

espacioágape
Coaching Nutricional y Salud