

humano

—Ciática, bramó el doctor.

La condena estaba servida.

Ya tengo nombre para mi dolencia, ya puedo avanzar, hacer un **plan** de cura.

Receta: Limpieza de vientre comiendo adecuado.

La microbiota intestinal es como la biomasa del monte: humus. (de donde deriva humedad, **humano**, humor)

La **poda** es una limpieza. Como un expectorante para los pulmones, o como un laxante para el vientre. Uno al año no hace daño.



Panfleto impreso en el Taller de Papel hilvanando cabos.

hilo de: ciática resumida, definiendo la enfermedad, ciática sabia, estreñimiento. Cuatro entradas sobre salud en los nuevos tiempos. Que no dejan de ser, en ámbito biológico, los mismos viejos tiempos. No por comer lechuga nos vamos a volver superman.

Defiendo la enfermedad

como fuente de conocimiento.

La enfermedad y el fracaso enseñan los puntos débiles que podemos (o no) tener en cuenta en el próximo intento. Como el dolor indica dónde te has pinchado.

Los fallos detectan los puntos flacos de cualquier sistema. Donde haya un fracaso, hay algo que reforzar y aprender.

“Fracaso tras fracaso hasta la victoria final” decía Mao.



Panfleto impreso en el Taller de Papel **hilvanando cabos**.

Ciática sabia

Hoy me desperté encogido, fui a urgencias asustado. Ciática, diagnosticó el doctor. El hecho de ponerle nombre al malestar ha iniciado el proceso de cura. Otro ejemplo del poder de la palabra: identifica malestares concretos y al conocerlos ya se pueden pergeñar estrategias de cura.

¿Y a quién le importa tu ciática? preguntará como lector de esta misiva?

Cierto, no lo cuento para que se conozca mi ciática, sino para tomar conciencia de lo que me pasa y ponerle remedio. Y para tomar conciencia lo tengo que nombrar. Me basta con nombrárselo al ordenador. Él se encargará de dejar grabadas las palabras que me llevan a la toma de conciencia.

Ciática.

Vale, asumido, inflamación de un nervio por sobrecarga del resto del cuerpo o suciedad en el intestino.

El dolor actual durará tres días, pero si quiero evitar que se repita debo cuidar los niveles de cansancio y la limpieza e idoneidad de lo que como.

Comer (dando prioridad al, pensando en) con el vientre-culo y no con el estómago o con la vista. Norma de *salud*.

El tracto intestinal, con su **microbiota**, es como el monte con su manto de **macrobiota**, la biomasa, el humus que almacena cada año tras la fermentación de la capa de hojas que lo cubre en invierno.

El **humus se forma por descomposición** de los desechos de las hojas que las plantas y árboles han estado produciendo desde la primavera. Caen en el otoño, **fermentan** durante el invierno bajo la capa de hielo que le tiende el cielo, y se convierten en nutrientes que el año que viene absorberán las mismas plantas y árboles.

Limpiar el humus del monte vendría a ser como limpiar la microbiota intestinal. Una vez limpio, permitirá que se airee todo mucho mejor.

Es como la **poda**, se poda-limpia en invierno para que las plantas tengan aire para refrescarse y empezar la tarea de la primavera con ánimos reforzados. El invierno sería como el ramadán del bosque, tiempo de limpieza y relax.

Para la biota intestinal es igual el ciclo, pero repetido día a día en el ciclo circadiano: en la hora del ocaso se limpia para pasar la noche, en la mañana se refresca-limpia con agua, recolecta el alimento que ingiere y digiere a lo largo del día, y a la hora del ocaso volver a empezar.

Si aceptamos el apriori “la enfermedad es fuente de conocimiento” podemos aplicar el razonamiento anterior a cualquier enfermedad, como la gripe. La conclusión es la misma: **cuidando la biota intestinal estamos cuidando el cuerpo entero.**

¿Cuántos vientres sanos conocemos de entre los ocho mil millones (8.000.000.000) de almas que somos?

El cuidado del vientre debería ser obligatorio para todas las capas de población.

*Panfleto impreso en el Taller de Papel **hilvanando cabos.***

estreñimiento

Si comiésemos con el culo* nos ahorraríamos muchas molestias

El 15% de la población sufre **estreñimiento**. En una comunidad de vecinos de 100 miembros, 15 son entreñidos.

Visto el amplio margen concedido al estreñimiento como enfermedad (sólo es un síntoma que alcanza el grado de enfermedad cuando la frecuencia es de menos de 3 veces a la semana, es decir, 48 horas. Dejémoslo en 50), si vas al baño en menos de 50 horas, tienes un problema. Deberías ir cada 24. Lo mejor sería que fueras cada 8: mañana, mediodía y cena.

Si nos paramos a tomar conciencia clara de lo que eso significa, tenemos que, controlando la alimentación para ir una vez al día al baño, aseguramos un correcto funcionamiento de los cinco órganos que día a día trabajan por el equilibrio de las funciones vitales. Una buena alimentación complementada con un buen sueño son dos síntomas de salud perfecta.

Lo que nos lleva a madrugar como forma natural de disfrutar de la especial fuerza que tiene la atmósfera a las 7 de la mañana, cuando el sol empieza a salir.

Disfrutar la amanecida y preparar el disfrute del ocaso, que en días como hoy ha estado espectacular, bien ofrece tarea para toda una existencia. Llendo por agua y cogiendo leña.

adelgado@acta.es en Portela a 7-1-24

**Comer con el culo: ver “ciática sabia”*



Panfleto impreso en el Taller de Papel **hilvanando cabos**.