

Tres consejos para un movimiento intestinal saludable



INES BARREIRO
HEALTH COACH

inesbhealthcoach.com

Forma Correcta

Muchos inodoros son muy altos, dejándonos sentados con las rodillas en un ángulo recto. Piensa como se iba al baño antes de la invención del inodoro. La gente se ponía de cuclillas. La posición de cuclillas es en realidad la posición natural e ideal. Tranquila, no voy a pedirte que te pongas de cuclillas. La solución sería que pongas una especie de taburete, banquito o caja justo debajo del inodoro para que puede apoyar tus pies ahí, y así estarías simulando una posición similar en la cual la gravedad te va a ayudar a que sea más fácil.

Rutina

Tener una rutina establecida ayuda al cuerpo a tener un patrón y a saber instintivamente cuando es le momento de liberar. Hay un componente psicológico especialmente para aquellas personas que no quieren ir a un baño público, o cuando están viajando o cuando hay una persona cerca. La señal psicológica que está “okay” para liberar es necesaria para un movimiento intestinal saludable. De la misma manera puede ser que haya un factor emocional que te tense o por lo contrario que te haga ir al baño.

Una rutina que puedes establecer podría ser el levantarse por las mañanas tomándote un tiempo en vez de saltar inmediatamente de la cama. Después tomarte un vaso de agua tibia con limón. Para luego sentarte con las piernas cruzadas y hacer círculos con el movimiento de caderas. Luego mover el torso en sentido de las agujas del reloj para luego cambiar y hacerlo en sentido contrario. Hacer unos minutos de estiramiento enfocándote en mover el torso. La posición de yoga gato-vaca te va a ser de mucha ayuda.

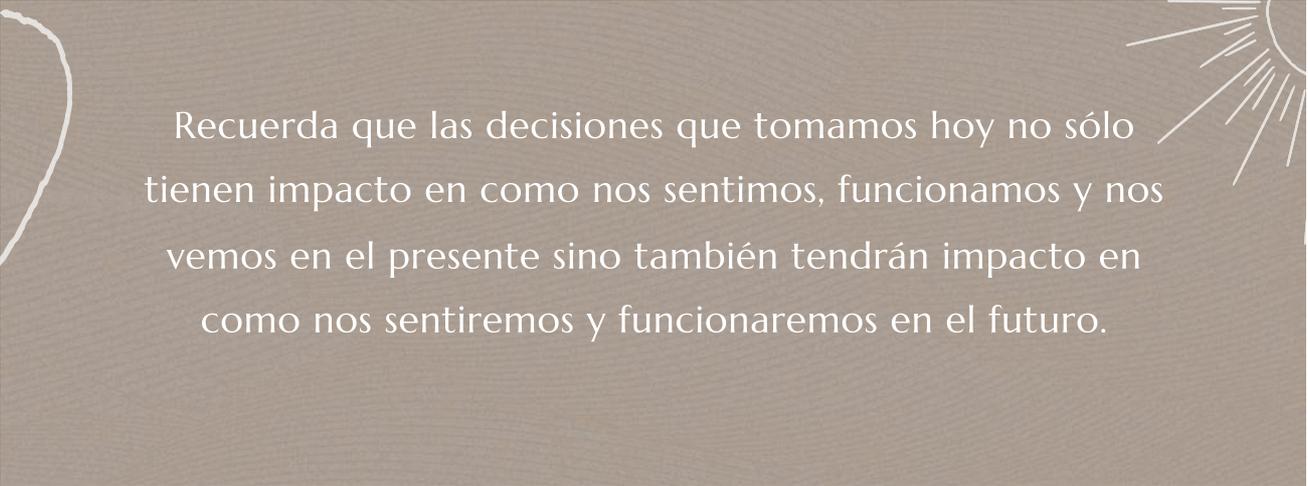
Esta rutina de movimiento te suma solo 15 minutos a tu mañana, pero ralentiza tu sistema nervioso lo suficiente para crear esa oportunidad para que puedas ir al baño y así crear ese patrón tan necesario.

Automasaje

El auto masaje es una excelente manera de conectar y sintonizar con nuestro cuerpo. Puedes aplicar una cucharada de aceite de coco en el área de tu estómago y con dos dedos masajear tu intestino en la dirección de las agujas del reloj. Le puedes agregar dos gotas de aceite esencial de menta que te va a ayudar a relajar los músculos.

Comienza alrededor de tu ombligo y masajea círculos concéntricos hacia afuera. A medida que te mueves hacia afuera, hacia tus costillas, salta sobre la parte inferior del círculo y concéntrate en masajear una forma de U invertida alrededor de tu torso superior. Este masaje lo puedes hacer diariamente durante algunos minutos.

Fuente: @nutritionsschool



Recuerda que las decisiones que tomamos hoy no sólo tienen impacto en como nos sentimos, funcionamos y nos vemos en el presente sino también tendrán impacto en como nos sentiremos y funcionaremos en el futuro.