

Va a estallar la Revolución de los Intestinos

Por Feliciano Pla-Xiberta de Univerd-Permacultura.1984 univerd@wanadoo.es Tel. 93 430 64 78

Llegará un día en que la gente, convencida de que comemos 9 veces más de lo que necesitamos -cultivamos, manipulamos, transportamos, . . ., y personalmente compramos, cargamos, preparamos y, finalmente cocinamos y polucionamos inútilmente NUEVE veces más de los que necesitamos para nutrirnos y permanecer sanos, tranquilos y felices disfrutando en este planeta azul y verde que habitamos; entonces va a estallar la Revolución de los Intestinos.

Sabemos que tenemos intestinos; lo que no tenemos bastante claro es su función principal y el cuidado con que debemos tratarlos para bien vivir. El intestino delgado es un tubo donde el estómago descarga su contenido, después de realizarse la mayor parte del complejo proceso de la digestión.

Los alimentos depositados en la boca, bien masticados, insalivados y deglucidos, pasan a la faringe y el esófago mediante movimientos musculares peristálticos, y luego penetran en forma de masa en el estómago. Así la digestión empieza en la boca con el fermento de la saliva, que transforma la fécula en glucosa, y mediante contracciones anulares, que corren como ondas por las paredes del estómago hacia el píloro – salida del mismo- el amasijo alimenticio se va mezclando con el jugo gástrico que destilan ellas y finalmente penetra en el intestino delgado -de hasta unos 8 m de longitud, si bien la mucosa que es de hasta 14 m- donde, mediante también movimientos peristálticos, el ahora llamado “quimo”, va avanzando hacia el ciego, mientras se va amasando lentamente con los jugos intestinales, hasta llamarse “quilo”. No digo nada del trabajo –digamos cooperador lateral- del hígado, de la vesícula biliar, el páncreas y. . .

En el intestino delgado, digeridos los alimentos, se produce la absorción de los nutrientes a través de las vellosidades de su pared. El agua, las sales, . . ., pasan a la sangre por los capilares y venas intestinales que los conducen a la gran vena aorta; las grasas, pasan a los vasos quilíferos de las propias vellosidades y de ahí a la cisterna de Pecquet, para desembocar en la confluencia de las venas yugular y subclavia izquierda.

La sangre lleva esos nutrientes, al mismo tiempo que el oxígeno, procedente de la respiración, a todas las células del cuerpo.

Los residuos de la digestión -lo no digerido y los nutrientes que no consiguen pasar a la sangre, porque no encuentran las vellosidades que los absorban, pasan al intestino grueso y

finalmente se defecan con más o menos facilidad, según su dureza y la posición más o menos inconveniente en que nos situamos para descargarlos –la natural y ergonómica, es la posición “de cuclillas” sobre taza plana o baja; no la de sentado en una taza alta, como en un trono “el trono real de la defecación si no imposible, si forzada, trabajosa, . . ., y casi casual”-.

Este texto, hasta aquí, es una simplificación del proceso, que es necesario leer para darnos cuenta que esta máquina perfecta, no puede ser tratada como un electrodoméstico, que usamos sin leer las instrucciones, desaprovechando sus posibilidades, y exponiéndonos a estropearlo fácilmente.

Pero aún no he dicho el “quit” de la cosa. Como no distinguimos alimentos amucosos y mucosos, y estos se adhieren en las paredes de los intestinos, se forman en ellos capas de “quilo” que acaban por cubrir las vellosidades; y como así, los nutrientes no pasan a la sangre, nuestro subconsciente no se siente nutrido y nos alienta a comer más, y más, hasta 9 veces más. NUEVE. ¡Qué os parece!

Dejar de consumir estas NUEVE partes de exceso, es lo que puede salvar el planeta, sanear al género humano, y regresar –es un decir- a la felicidad que se vivía comiendo fruta en el Jardín del Edén, antes de lo de la manzana (¿?).

Limpiemos nuestros intestinos, evitemos los alimentos mucosos y tomemos fruta con fibra que haga de escobillón, para mantenerlos funcionales, de forma que “*nutriente digerido, nutriente absorbido*” y, por tanto, bien aprovechado. Comeremos una décima parte, nos mantendremos bien nutridos, sanos y felices. No despilfarraremos nuestras energías buscando dinero para comer lo necesitamos, lo que nos hace sufrir, nos pone enfermos y, finalmente nos mata.

Esta será la Revolución de los Intestinos. No lo pensemos más. Hagamos esta revolución por nuestro propio bien, aunque, para los que se odian a si mismos, esto sea de juzgado de guardia, porque ataca el Sistema Equivocado que nos aprisiona.

“permaSOLUCIONES” son soluciones sencillas, rápidas, permanentes, y . . . NATURALES

© F.Pla -Univerd-Permacultura.1984-