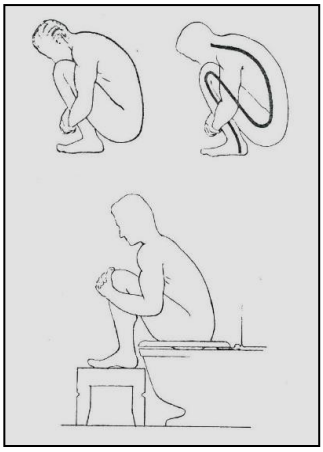
En el inodoro: ¿sentado o acuclillado?

Por el Dr. Joseph Mercola - www.espanol.mercola.com

¿Será el inodoro occidental, en parte, responsable de los problemas como hemorroides, estreñimiento, enfermedad del intestino inflamado (IBD por sus siglas en inglés, o colon irritable), apendicitis, e incluso ataques cardiacos?
Si examina los datos, hay una gran cantidad de evidencia de que esto es cierto. El inodoro moderno nos ha obligado a cambiar la posición que utilizábamos para evacuar nuestros intestinos, lo cual cambia la anatomía de las heces.
Los bebés instintivamente se acuclillan para defecar, como lo hace la mayoría de la población mundial. Pero de alguna manera los Occidentales se convencieron de que sentarse es una manera más civilizada.
Sentarse en el inodoro moderno (adoptado en Inglaterra en el siglo XIX), coloca sus rodillas en una postura de un ángulo de 90 grados con respecto a su abdomen. Sin embargo, la posición tradicional y natural de acuclillarse coloca a las rodillas mucho más cerca de su torso, y esta posición cambia realmente las relaciones espaciales de los órganos intestinales y de la musculatura, optimizando la fuerza para poder defecar.
Al evacuar sentado, su intestino requiere que se aplique una fuerza adicional (esfuerzo), que tiene algunos efectos adversos biológicos, incluyendo una interrupción temporal del flujo cardíaco.

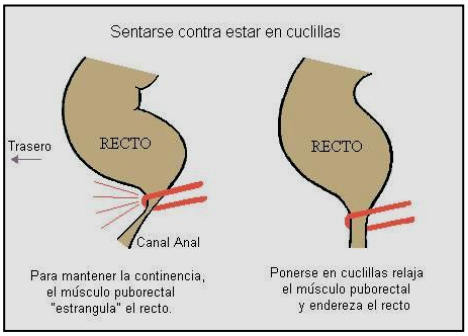
¿PODRÍA EL WC SER CULPADO POR LAS CRECIENTES TASAS DE ENFERMEDADES PÉLVICAS Y DEL COLON?



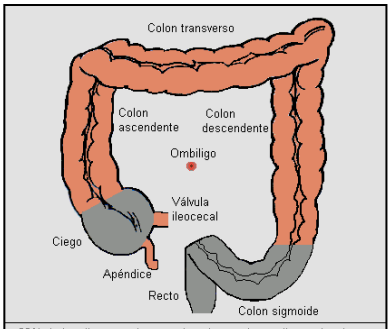
Acuclillarse es la forma en que nuestros antepasados realizaban sus funciones corporales hasta mediados del siglo XIX. Los inodoros tipo silla estaban reservados para la realeza y los discapacitados. Pero el "progreso" de las sociedades occidentales podría ser en parte el culpable por las tasas más altas de cáncer de colon y enfermedades pélvicas, como se describe en un informe publicado en la revista *Israel Journal of Medical Science: "La prevalencia de las enfermedades intestinales (apendicitis, hemorroides, pólipos, colitis ulcerosa, síndrome del intestino irritable, enfermedad diverticular y el cáncer de colon) son similares en los blancos de Sudáfrica y en las poblaciones prósperas de los países occidentales. Entre los rurales sudafricanos con un estilo de vida tradicional, estas enfermedades son muy poco frecuentes o casi desconocidas."*
Debido a que la globalización sigue atravesando el mundo, los inodoros para evacuar o defecar en cuclillas están siendo reemplazados por inodoros para evacuar sentados. Por ejemplo, el Ministerio Tailandés de Salud acaba de anunciar que va a reemplazar los inodoros para evacuar en cuclillas por las variedades de inodoros para evacuar sentado en todos los establecimientos públicos.
Esto puede ser malo para la salud pública, ya que una amplia gama de problemas de salud se han asociado con esta transición. De hecho, los problemas de salud que potencialmente se derivan por evacuar sentado incluyen: Apendicitis - Estreñimiento - Hemorroides - Incontinencia - Colitis - Enfermedad de Crohn - Diverticulitis - La contaminación del Intestino Delgado - Trastornos ginecológicos, incluyendo prolapso genital y fibromas uterinos - Cáncer de Colon - Hernia hiatal y reflujo gastroesofágico - Embarazo y Parto - Trastornos de la próstata - Disfunción Sexual - Reducción del riesgo de eventos cardíacos

ELIMINACIÓN DIRECTA

La evidencia sugiere que los problemas intestinales y pélvicos pueden estar relacionados con la postura incorrecta. Sólo con la posición tradicional acuclillada, su cuerpo está alineado de una manera que promueve la completa eliminación intestinal.
Como se puede ver en el diagrama, al estar en *cuclillas se endereza y se relaja el recto.* Según Jonathan Isbit de Natural´s Platform:
"Por razones de seguridad, la naturaleza ha creado deliberadamente obstáculos para la evacuación que sólo pueden ser removidos en la posición de cuclillas. En cualquier otra posición, el colon esta por default en "modo continencia". Por esta la razón la postura convencional para evacuar sentado evita que el colon se apoye de las caderas y deja el recto atascado por el músculo puborrectal. Estos obstáculos hacen que la eliminación sea incompleta y difícil: es como si intentara manejar un coche teniendo el ***freno de estacionamiento.***
La evacuación crónicamente incompleta, combinado con la extracción constante de agua, hace que los desechos se adhieran a la pared del colon. Las vías son cada vez más estrechas y las células comienzan a asfixiarse. La exposición prolongada de toxinas a menudo dará lugar a mutaciones malignas".



Él explica la manera cómo el pliegue donde el sigmoideo se une con el recto (ver diagrama anterior) cumple una función importante en la continencia. "Aplica los frenos" del flujo de la perístasis, reduciendo la presión sobre el músculo puborrectal. Según el artículo de Isbit, evacuar en cuclillas ofrece siete ventajas:
- Hace que la eliminación sea más rápida, más fácil y más completa. Esto ayuda a prevenir el "estancamiento fecal", un factor principal en el cáncer de colon, apendicitis e IBD
- Protege contra el estiramiento y daño de los nervios que controlan la próstata, la vejiga y el útero
- Sella la válvula ileocecal, entre el colon y el intestino delgado. En la posición convencional para defecar sentado, esta válvula no es compatible y a menudo causa fugas durante la evacuación, contaminando el intestino delgado
- Relaja el músculo puborrectal que normalmente cierra el recto para mantener la continencia
- Usa los muslos para soportar el colon y evitar el esfuerzo. El esfuerzo crónico en el inodoro puede causar hernias, diverticulitis y prolapso de órganos pélvicos
- Un tratamiento altamente eficaz, no invasivo para las hemorroides, como se muestra en la investigación clínica publicada
- Para las mujeres embarazadas, defecar en cuclillas evita la presión sobre el útero; defecar a cuclillas diariamente ayuda a preparar a que las mujeres embarazadas tengan un parto más natural.



80% de los diversos cánceres de colon se desarrollan en las áreas coloreadas en gris, que no se evacuan por completo en la posición sentada. El estancamiento fecal es la principal causa de enfermedades del colon.

PREVENCIÓN DE HEMORROIDES

Dos problemas comunes son las hemorroides y el estreñimiento. Desafortunadamente, muchas personas sufren innecesariamente debido a que tienen vergüenza de hablarlo con su médico. Afortunadamente, estos problemas demasiado comunes se pueden resolver con estrategias similares, ya que comparten los mismos factores causales, incluyendo la típica dieta occidental, la falta de ejercicio, la deshidratación crónica y estrés. Las encuestas indican que en los países occidentales, la mitad de la población mayor de 40 años puede sufrir de hemorroides.
Las hemorroides son venas en la pared del recto y del ano que se han retorcido, hinchado e inflamado. Se pueden formar ya sea interna o externamente, y los grumos resultantes pueden causar dolor y sangrado. Las hemorroides son la mayor parte del tiempo creadas por un aumento de la presión, por lo general de esfuerzo para tener un movimiento intestinal. Las hemorroides son comunes en las personas con trastornos digestivos crónicos; especialmente estreñimiento. También se observa en los ancianos, y durante el embarazo. Si usted está embarazada, la presión adicional que el feto genera en su útero puede causar hemorroides. El parto puede aumentar el problema, pero afortunadamente, la mayoría de las hemorroides causadas por el embarazo desaparecen después del parto.

Existe investigación que duda de la teoría de que las hemorroides son causadas por la carencia de fibra dietética, pero no por otros factores, como la pérdida de la "dieta ancestral", y el esfuerzo asociado para defecar en una posición sentada.
El Dr. Berko Sikirov, un médico israelí que estudió los efectos de la eliminación en cuclillas, ha encontrado que las hemorroides se han eliminado virtualmente cuando las víctimas cambiaron su posición de ir al baño al sentarse por acuclillarse. Sikirov concluyó que las hemorroides son el resultado del agravamiento continuo y lesiones por el esfuerzo por defecar excesivo, al intentar defecar sentado. El esfuerzo es necesario para superar la constricción en el recto diseñado para mantener la continencia.
Para prevenir las hemorroides, usted debe también mantenerse hidratado con suficiente agua todos los días, tratar de controlar su estrés emocional, y hacer mucho ejercicio. Asegúrese de que su alimentación incluya muchos probióticos, como los tradicionalmente presentes en los alimentos fermentados como el chucrut y otros vegetales fermentados, que son importantes para el mantenimiento óptimo de la flora intestinal. Para una discusión completa de la prevención y tratamiento de las hemorroides, vea mi artículo anterior sobre este tema.
Ocasionalmente una deficiencia de bio flavonoides permite que los vasos sanguíneos se rompan más fácilmente y si este es el caso un suplemento llamado rutina es particularmente útil en la corrección. Si le salen moretones con facilidad sugiere que se beneficiaría de tomar rutina.

ESTRATEGIAS NATURALES PARA LA RELAJACIÓN DE LA CONSTIPACIÓN
El estreñimiento y las hemorroides son las dos caras de la misma moneda. Su riesgo de hemorroides aumenta considerablemente si tiene episodios recurrentes de estreñimiento. Uno de los mayores obstáculos para su éxito puede ser el no darse cuenta de que usted está estreñido. Los movimientos regulares del intestino son extremadamente importantes para su salud, ya que, sin ellos, las toxinas se acumulan y recirculan en el torrente sanguíneo. Si la eliminación no es regular y completa, los desechos se secan y se endurecen en las paredes de su colon.
El estreñimiento ha demostrado aumentar el riesgo de cáncer de colon y se ha implicado en la diverticulosis y la apendicitis. El uso acumulado de laxantes comerciales durante su vida, se ha asociado con un mayor riesgo de cáncer de colon.
La medicina convencional normalmente define el estreñimiento por dos o tres movimientos intestinales a la semana. Pero usted realmente debería tener una evacuación al día, **y preferiblemente dos o tres**. Así que si usted tiene menos de un movimiento intestinal por día, usted debe tomar medidas para mejorarlo. Algunas de las causas comunes del estreñimiento incluyen el abuso de laxantes, el hipotiroidismo, IBD, y hacer caso omiso de la necesidad de ir al baño. Si usted constantemente hace caso omiso a la necesidad de evacuación intestinal (por ejemplo, para evitar el uso de un baño público) con el tiempo puede dejar de sentir la necesidad de ir al baño.
Los laxantes no son una buena opción, ya que su cuerpo puede hacerse dependiente de ellos. Los laxantes pueden disminuir la capacidad de que su colon se contraiga y pueden incluso dañar eventualmente los nervios de su intestino grueso, músculos y otros tejidos. Esto se aplica tanto a los laxantes farmacéuticos, así como también a las hierbas como la cáscara sagrada. Afortunadamente, a pesar de que el estreñimiento es muy común, también es generalmente temporal y relativamente fácil de resolver, sin recurrir a laxantes. Evacuar en cuclillas es una de las mejores intervenciones, que previene el estreñimiento de cuatro maneras:

1. La gravedad hace la gran parte del trabajo. El peso del torso presiona contra los muslos y, naturalmente, comprime el colon. La presión suave por los suplementos de diafragma forjan la gravedad.
2. La válvula ileocecal, entre el colon y el intestino delgado, está sellado correctamente, lo que permite que el colon esté completamente presurizado. Esta presión crea un efecto laxante natural. Al evacuar en la posición sentada, la válvula IC no es compatible y tiende a tener fugas, por lo que es difícil generar la presión requerida.
3. Evacuar en cuclillas relaja el músculo puborrectal, que normalmente cierra el recto para mantener la continencia.
4. Evacuar o defecar acuclillado levanta el colon sigmoideo para desbloquear la "contractura" de la entrada hasta el recto. Esta contractura también ayuda a prevenir la incontinencia, eliminando parte de la presión del músculo puborrectal.

Prevenir y tratar el estreñimiento es muy similar a la prevención y tratamiento de las hemorroides. Enfóquese en su alimentación, ejercicio, hidratación y estrés. Consuma alimentos ricos en probióticos y, posiblemente, añada un suplemento probiótico (ndt: kéfir, fermentos, algas, etc). La chía y el lino son excelentes fuentes de fibra soluble e insoluble. El aloe vera y los suplementos de magnesio también pueden ser herramientas útiles para acelerar sus movimientos intestinales.

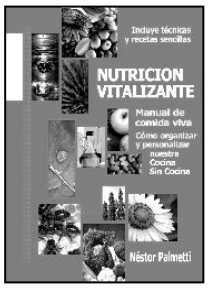
¿ESTÁ LISTO PARA ASUMIR LA POSICIÓN?

Los beneficios científicos de evacuar en cuclillas han generado esfuerzos para diseñar dispositivos que nos ayude a regresar a defecar en una posición más natural. Sin embargo, si usted ha estado evacuando sentado toda su vida y no se puso en cuclillas desde la infancia, esa posición puede presentar un desafío físico.
Varios dispositivos han aparecido en el mercado para ayudar con este problema, como el Potty Squatty, desarrollado por Robert Edwards, de 37 años de edad, contratista y diseñador en Utah que buscaba una manera de ayudar a su madre a aliviar sus problemas de estreñimiento y hemorroides (ndt: ver recomendaciones en Cuerpo Saludable).
Evacuar o defecar en cuclillas implica fuerza y flexibilidad que los adultos tienden a perder a través del tiempo, pero que los niños tienen de forma natural. Estos dispositivos sanitarios especiales y de deposición que hacen que su cuerpo esté en una mejor posición de cuclillas podrían ayudarle a estar más cerca de lo ideal.
¿Cuáles son otras de las ventajas de evacuar en cuclillas? Beneficia los muslos. Nada mejor desarrolla sus muslos como una posición en cuclillas. Agregar sentadillas a su plan de ejercicio sin duda le ayudará con la posición de cuclillas en el baño.

EN RESUMEN
• El inodoro clásico occidental de hace 175 años, podría en gran parte ser el responsable por el aumento de los problemas intestinales y pélvicos, incluyendo, constipación, hemorroides, colitis, apendicitis, cáncer de colon y otros
• Los inodoros modernos lo hacen acomodarse en una posición sentado en lugar de la posición tradicional de acuclillarse sobre sus tobillos pegando las rodillas con el pecho; el sentarse para vaciar su intestino, causa más tensión debido a que sus órganos no están en posición óptima para la evacuación
• El acuclillarse causa estiramiento del recto, relaja el musculo puborrectal y le permite la evacuación completa del intestino y el apéndice sin causar tensión, lo cual previene el estancamiento fecal y la acumulación de toxinas en su tracto intestinal
• El acuclillarse ha mostrado científicamente aliviar la constipación y hemorroides, sin embargo, aún se necesita realizar investigaciones a fondo
• Comunidades no occidentales, que acostumbraban acuclillarse, no tienen la alta prevalencia de enfermedad intestinal presente en las naciones desarrolladas; en algunas culturas con estilos de vida tradicionales, estas enfermedades son poco comunes o desconocidas

---

Más información del proceso depurativo

ESPACIO DEPURATIVO
www.espaciodepurativo.com.ar

Villa de Las Rosas - Córdoba
Tel (03544) 494.871 - 155.54119
info@espaciodepurativo.com.ar