

ACTIVIDADES



ASOCIACIÓN UNI

<http://www.asociacionuni.es>

Centro Cívico Casa Cuna. C/ Ecuador, 2 Valladolid

DICIEMBRE 2025

	ACTIVIDADES	HORARIO AULA	COLABORADOR
LUNES 1-15	PRÁCTICAS DE U.C.D.M.	20:00 -21:30 9	GRUPAL

MARTES 2-9-16	MEDITACIÓN PRÁCTICA DEL LIBRO EL OJO DEL YO	19:30 -21:30 9	GRUPAL
------------------	---	-------------------	--------

MIÉRCOLES 3	ESTREÑIMIENTO, UN PROBLEMA DE MUCHA MIERDA	19:30 -21:30 9	CARLOS SÁNCHEZ
----------------	--	-------------------	-------------------



OBJETIVO DE LA CHARLA

No normalizar el estreñimiento.

Dar estrategias naturales a largo plazo.

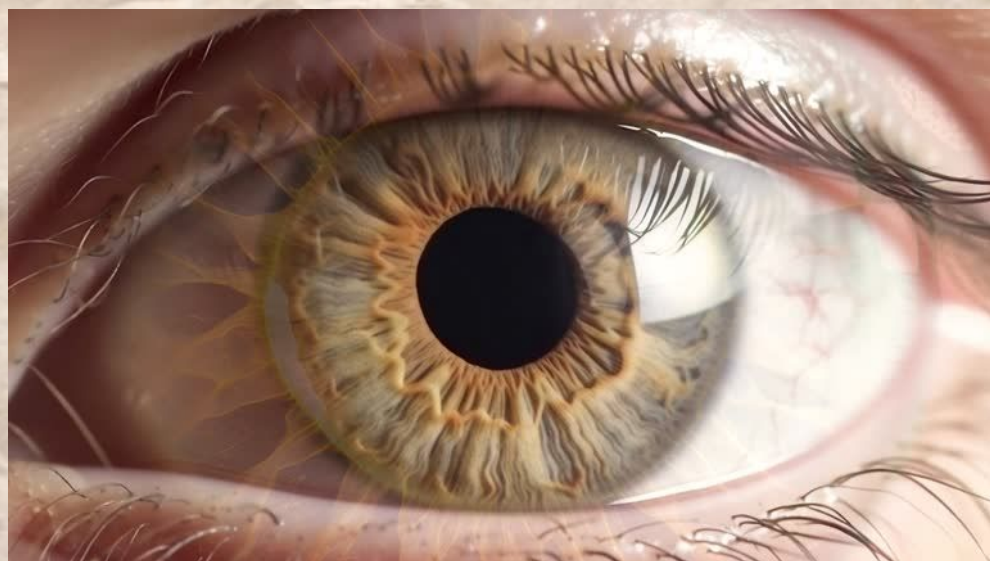
Saber evaluar nuestro estado salud a través de las heces y gases.



No te creas nada

¿Eres **escéptico** o
arrogante?

Todas las teorías expuestas son provisionales, no corresponden a verdades definitivas. Deberán ser modificadas, complementadas, reformadas y algunas incluso suprimidas.



¿Qué es el estreñimiento según los criterios de medicina alopática?

Criterio de Síntoma	Descripción
	Definición Oficial (Criterios de Roma IV)
Esfuerzo excesivo	Necesidad de hacer un gran esfuerzo para defecar en al menos el 25% de las deposiciones.
Heces duras	Presencia de heces grumosas o duras (tipos 1 o 2 en la Escala de Bristol) en al menos el 25% de las deposiciones.
Evacuación incompleta	Sensación de evacuación incompleta en al menos el 25% de las deposiciones.
Bloqueo anorrectal	Sensación de obstrucción o bloqueo anorrectal en al menos el 25% de las deposiciones.
Maniobras manuales	Necesidad de realizar maniobras manuales (como el uso de dedos) para facilitar la defecación en al menos el 25% de las deposiciones.
Baja frecuencia	Menos de tres deposiciones espontáneas completas a la semana.

ESTREÑIMIENTO SEGÚN LA NATUROPATÍA

La Regla de "Entrada = Salida"

CRITERIO NATUROPÁTICO



PRINCIPIO IDEAL



*Una deposición por cada comida principal se considera óptimo para una salud digestiva plena.

¿Qué es el estreñimiento según los criterios de la naturopatía?

Datos del estreñimiento en España

Prevalencia en la Población General



12-25%

de la población española
sufre estreñimiento crónico

Afecta a casi de
cada 4 españoles

Impacto en Consultas Médicas



20-50%

del total a consultas digestivas
en Atención Primaria

Es una de las
causas más frecuentes
de consulta

Por Género



2x más frecuente en
MUJERES

Ratio 2:1



Por Edad

+65 AÑOS

>25%

prevalencia aumenta
con la edad

El término médico para la expulsión de contenido intestinal, incluidas heces, por la boca se llama **vómito fecal o fecaloide**.

¿Porqué en América se dice constipación en vez de estreñimiento?

La razón principal es una **diferencia en la evolución del significado** de la palabra entre el español de la península (España) y el español de América.

1. **Origen Común:** Originalmente, tanto en España como en América, el término "**constipación**" (del latín *constipatio*, que significa 'estreñimiento' o 'apretamiento') se utilizaba para referirse a la dificultad para evacuar.
2. **Evolución en España:** A partir del siglo XVIII, en España, la palabra "**constipado**" (derivada de *constipar*) empezó a usarse también como sinónimo de "**resfriado**" o "**acatarrado**". Este cambio de significado se debió, según algunas teorías, a la moda de la época de usar términos más "finos" en la Corte de Madrid. Con el tiempo, esta nueva acepción para el catarro o resfriado se consolidó en la península.
3. **Mantenimiento en América:** En gran parte de América, sin embargo, se conservó la acepción original de la palabra.

La palabra «wc» es un acrónimo inglés que significa «*water closet*». Esta palabra también se ha traducido como «inodoro». La palabra «*water closet*» se remonta al siglo XVIII, cuando los primeros inodoros aparecieron en Inglaterra.



¿Quién podría cagar aquí?



NATUROPATÍA:

TRES CAUSAS DE ENFERMEDAD

1. TOXEMIA



¡Estamos
intoxicados!

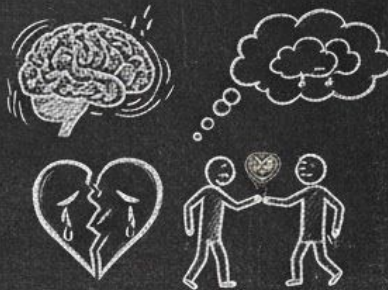


2. DESNUTRICIÓN



¡Nos faltan
nutrientes
esenciales!

3. CONFLICTO EMOCIONAL



¡Estrés y emociones
no gestionadas!

El estreñimiento está **infravalorado**, tanto a nivel social como, a veces, incluso dentro del sistema de salud, **no se le da la importancia ni la seriedad que realmente merece** como problema de salud con potencial para causar complicaciones significativas y deteriorar la calidad de vida.

Consecuencias del Estreñimiento

Autointoxicación y Carga Tóxica:

- **Reabsorción de Toxinas**
- **Sobrecarga Hepática**

Consecuencias y Posibles Patologías Asociadas

- **Problemas Digestivos Locales:**
 - **Diverticulosis/Diverticulitis:** El esfuerzo crónico y la presión pueden debilitar la pared intestinal.
 - **Hemorroides y Fisuras Anales:** Causadas por el esfuerzo excesivo para evacuar heces duras.
 - **Disbiosis Intestinal:** El estancamiento favorece el crecimiento de bacterias patógenas y la alteración de la microbiota (flora intestinal).
 - **Hinchazón y Gases:** Aumento de la fermentación y putrefacción en el intestino.

● **Manifestaciones Sistémicas (por Toxicidad):**

- **Fatiga Crónica y Disminución de la Energía:** El cuerpo gasta mucha energía en intentar desintoxicar y el hígado está sobrecargado.
- **Dolores de Cabeza y Migrañas:** Atribuidos a la presencia de toxinas en la circulación sanguínea.
- **Problemas de la Piel:** Acné, eccemas y otras afecciones cutáneas se ven a menudo como un reflejo de que el cuerpo está intentando eliminar toxinas por vías secundarias (la piel).
- **Mal Aliento (Halitosis):** Relacionado con la putrefacción intestinal.
- **Alteraciones del Estado de Ánimo:** El intestino se considera el "segundo cerebro"; su disfunción puede afectar el equilibrio emocional, llevando a irritabilidad, ansiedad o bajo estado de ánimo.

**EL PEZ ESTÁ ENFERMO PORQUE
EL AGUA DE LA PECERA ESTÁ SUCIA.
¿QUÉ TENEMOS QUE HACER?**

**SOLUCIÓN A:
VACUNAR AL PEZ**



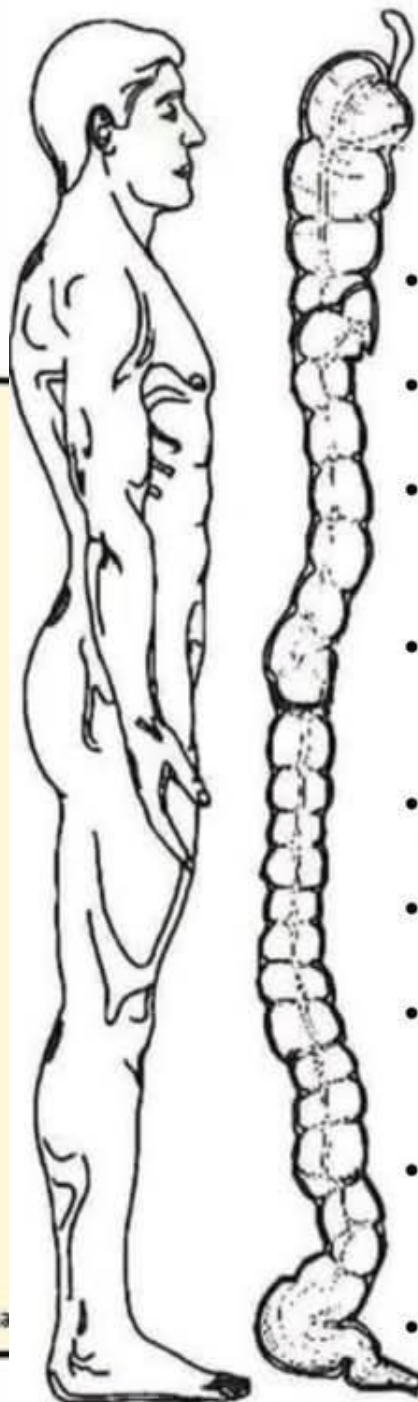
**SOLUCIÓN B:
CAMBIAR EL AGUA
DE LA PECERA**



@geoyloshuma

NUESTRO COLON

- Nuestro colon es tan largo como nuestra altura.
- El diámetro de nuestro colon es igual al de nuestra muñeca.
- Por cada 30 centímetros de colon, podemos almacenar entre 2,5 y 5 kilos de heces.
- Una persona sana evacúa tantas veces como ha comido, entre 2 y 5 evacuaciones al día.
- Una buena evacuación mide entre 30 y 45 centímetros.
- El colon reabsorbe líquidos entre 8 y 10 veces cada 30 minutos.
- Nuestro colon tiene áreas reflejas similares a los puntos de reflexología en manos y pies.
- El grado de limpieza de nuestra sangre equivale al grado de limpieza de nuestro colon.
- El colon ascendente controla el proceso de envejecimiento en el cuerpo.



ESCALA DE BRISTOL: TIPOS DE HECES

TIPO 1



TROZOS DUROS SEPARADOS
QUE PASAN CON
DIFICULTAD

ESTREÑIMIENTO
IMPORTANTE

TIPO 2



COMO UNA SALCHICHA
COMPUESTA DE
FRAGMENTOS

LIGERO
ESTREÑIMIENTO

TIPO 3



COMO UNA SALCHICHA
CON GRIETAS EN LA
SUPERFICIE

NORMAL

"Perfect".

TIPO 4



COMO UNA SALCHICHA O
SERPIENTE LISA Y BLANDA

NORMAL

TIPO 5



TROZOS DE MASA PASTOSA
CON BORDES DEFINIDOS
QUE SON DEFECADOS
FÁCILMENTE

FALTA DE
FIBRA

TIPO 6



FRAGMENTOS BLANDOS Y
ESPONJOSOS CON BORDES
IRREGULARES Y
CONSISTENCIA PASTOSA

LIGERA
DIARREA

TIPO 7



TOTALMENTE LIQUIDA,
SIN PEDAZOS SÓLIDOS

DIARREA
IMPORTANTE

ESTREÑIMIENTO Y LAS GRAVES CONSECUENCIAS DE NO EVACUAR DIARIAMENTE 🦄

El tiempo que las heces deben estar en el cuerpo (lo que se conoce como **tiempo de tránsito intestinal**) varía considerablemente entre personas, pero existe un rango considerado saludable.

Proceso de Fermentación de Gases en el Intestino Grueso, **hablemos de pedos**

La producción de gases en el intestino es un proceso **fisiológico normal** y se debe principalmente a dos mecanismos: la **ingestión de aire** y la **fermentación bacteriana**.

¿Cuántos gases son normales en un día?

¿Qué se Fermenta?

La fermentación tiene lugar en el **intestino grueso (colon)** y es llevada a cabo por la **flora intestinal** (la microbiota). Lo que estas bacterias fermentan son los **carbohidratos no digeridos** que no pudieron ser absorbidos previamente en el intestino delgado.

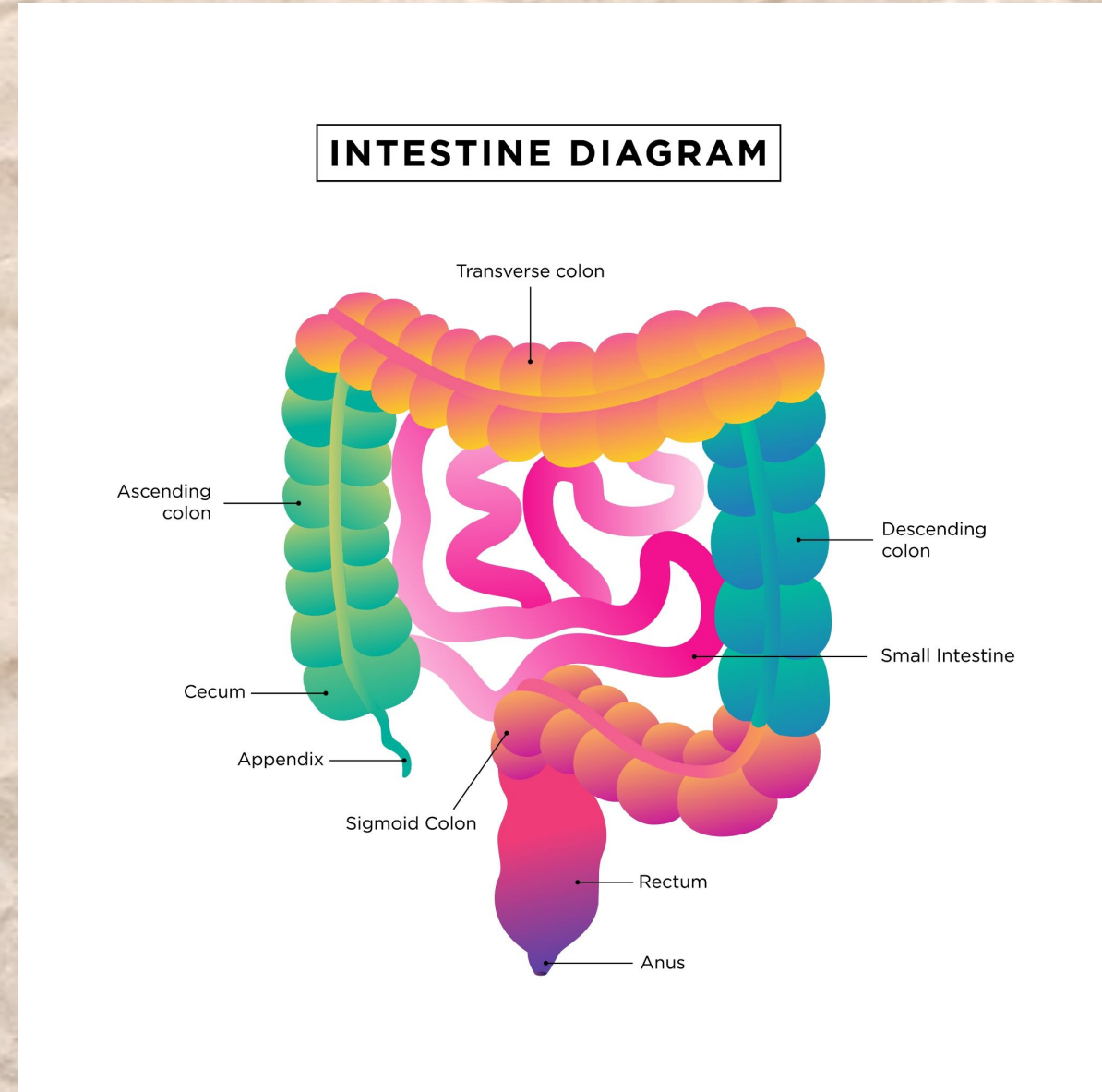
Estos carbohidratos incluyen:

- **Fibra alimentaria:** La celulosa, pectinas y otros tipos de fibra que el ser humano no puede descomponer con sus enzimas digestivas.
- **Algunos almidones y azúcares:** Carbohidratos complejos o ciertos azúcares (como la lactosa en personas intolerantes o los FODMAPs) que escapan a la digestión completa en el intestino delgado.

Los Productos de la Fermentación

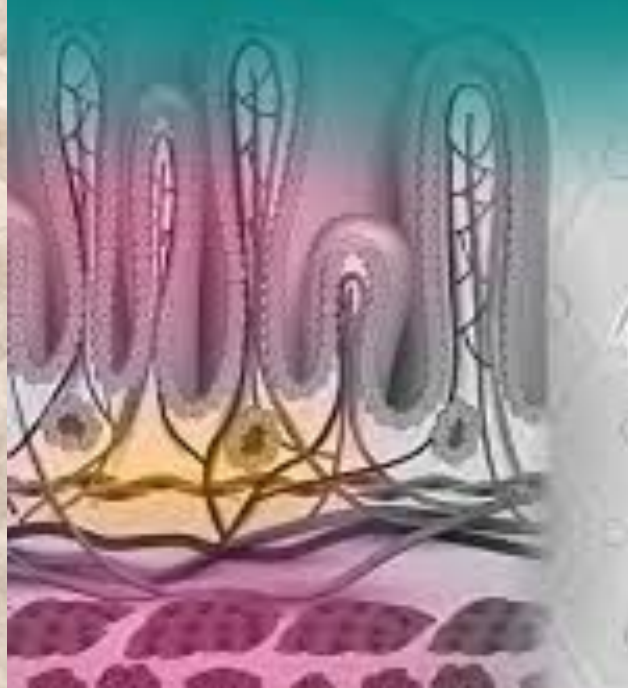
Cuando las bacterias descomponen estos residuos de carbohidratos, se liberan varios subproductos, siendo los más importantes:

- **Gases:** Los principales gases producidos por la fermentación son el **Hidrógeno (H_2)** y el **Metano (CH_4)**. También se produce **Dióxido de Carbono (CO_2)**.
- **Dato Clave:** Los olores asociados a los gases (flatulencias) suelen deberse a la presencia de compuestos sulfúricos (como el sulfuro de hidrógeno, H_2S), que son generados por ciertas bacterias a partir de proteínas no digeridas.

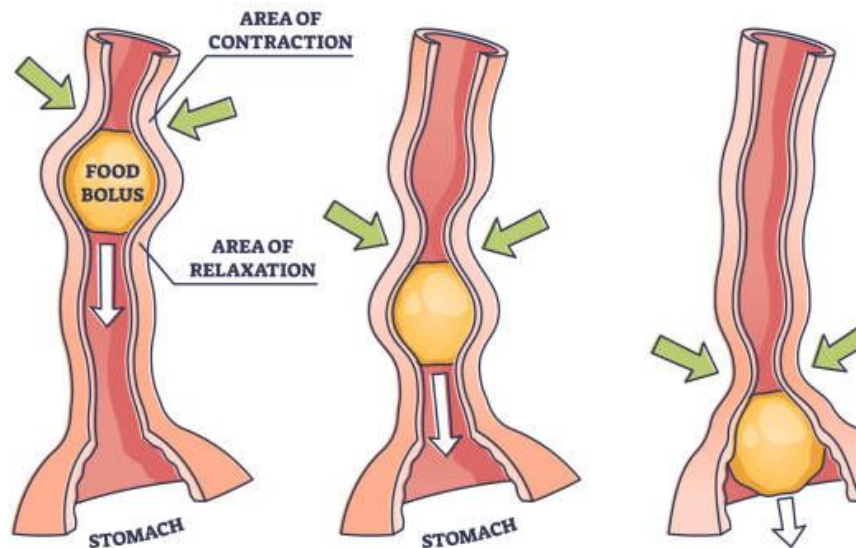


EL ESTRÉS ALTERA EL FUNCIONAMIENTO DE TU SISTEMA DIGESTIVO

Complejo motor
migratorio ¿Qué es?



PERISTALSIS



"El estrés es invento moderno"

Claro, los cavernícolas iban relajadísimos con
los mamuts persiguiéndolos.



Dieta hídrica contra el estreñimiento

Humectación y Lubricación del Tracto Intestinal

Si el cuerpo está deshidratado, el colon intentará recuperar la mayor cantidad de agua posible de la masa fecal.



Los alimentos ricos en fibra:

Aumento de Volumen (Bulto): La fibra, especialmente la insoluble, no es digerida por las enzimas humanas. Pasa intacta, actuando como un **agente de carga**. Esto aumenta significativamente el **volumen** y el **peso** de las heces.

Velocidad de Tránsito (Limpieza): La fibra arrastra los residuos de alimentos y células muertas del tracto digestivo de manera eficiente, funcionando como una "escoba" o "cepillo" tiene una alta capacidad de **retención de agua**.

Sustrato para la Microbiota (Efecto Prebiótico): Gran parte de la fibra actúa como **prebiótico**, es decir, alimento para las bacterias beneficiosas del intestino (la microbiota).

AYUNO PROFUNDO 3.0

Claves prácticas de
restauración metabólica
y nutrición celular



Ernesto Prieto Gratacós



Monodieta de Frutas de un Día (Según Principios Naturistas)

Propósito de la Monodieta de un Día

- **Descanso Digestivo:** Evitar la complejidad de la combinación de alimentos.
- **Eliminación de Toxinas:** Facilitar los procesos de limpieza naturales del cuerpo (hígado y riñones).
- **Aumento de Energía:** Al no gastar energía en digestiones complejas.

. Selección de la Fruta de temporada.

- **Escoge una única fruta:** Debes elegir **un solo tipo de fruta** para consumir durante todo el día.
- **Prioriza la calidad:** Se recomienda que la fruta sea **ecológica** y de temporada para asegurar el máximo aporte de nutrientes y el menor contenido de tóxicos.
 - *Ejemplos comunes:* manzana, uva, cereza o plátano.

Consumo y Cantidad

- **Come a demanda:** Consume la fruta elegida **cada vez que sientas hambre**, sin forzarte a comer si no tienes apetito, y sin pasar hambre.
- **Formato:** La fruta se consume entera y cruda. Se desaconseja hacerla en jugos o batidos (para mantener la fibra y el esfuerzo digestivo mínimo).
- **La clave es la moderación:** Come menos cantidad pero más veces, evitando atiborrarte.

Esquema dieta disociada

Opciones para la ensalada

Lechuga, escarola, apio, todas ellas con hojas bien verdes y con buen aspecto, endivias, tomate bien maduro (nunca verde), pimiento (rojo y/o verde), ajo, cebolla, puerro, pepino, zanahoria cruda rallada, remolacha cruda rallada y sus hojas, calabaza tierna cruda rallada, rábano, nabo, manzana, aceitunas negras de las arrugadas, hojas de col, col lombarda, hojas de achicoria, un poco de calabacín crudo rallado, algunas hojas verdes crudas y tiernas de espinacas, acelgas, rúcula, berros, verdolaga, diente de león, perejil bien verde, hojas de menta verde fresca, col fermentada (Sauerkraut o Chucrut), algunas inflorescencias tiernas de coliflor o brócoli crudo, corazones de alcachofa tierna crudos, champiñones crudos, bulbo de hinojo, pipas de girasol, semillas de calabaza, aguacate, escorzonera y verduras exóticas que no sean demasiado duras y puedan consumirse crudas, frutos secos crudos, 1 ó 2 cucharadas de levadura de cerveza en escamas, hierbas aromáticas condimenticias, cayena, 1 cucharada de Biorandín® de remolacha, germinados, algas, etc...

CRUDOS

Aliño de ensalada:
Aceite de oliva.
SIN
VINAGRE ni LIMÓN
(se puede usar ácido láctico: Molkosán®, Lacticol®)

SI COMBINAN

ENSALADA

SI COMBINAN

Aliño de ensalada:
Aceite de oliva y vinagre de sidra o limón

Hidrato de Carbono

Arroz integral, arroz basmati.
Patatas.
Boniatos.
Castañas.
Trigo integral.
Pasta integral de trigo o bien pasta hecha de arroz, quinoa o trigo sarraceno:

Macarrones. Espagueti.
Pizza vegetal. Tallarines.
Fideos. Cintas....

Cereales integrales:

Avena. Maíz.
Centeno o pan de centeno.
Trigo sarraceno.
Cus-cus. Polenta.
Pan de cereales.
Quinoa real, Mijo, etc...

O bien LEGUMBRES:

Lentejas. Judías. Garbanzos. Soja. etc...

Menú preferente de la comida, al mediodía

SI COMBINAN

NO COMBINAN

Elegir uno solo de cada lista.
No mezclar.
Ir variando.

Proteína

Carne (pollo o pavo). (mejor ecológicos)
Pescado:

De preferencia el pescado azul: caballa, sardinas, atún, salmón, arenques, etc.

Carne o pescado

UNA SÓLA vez por semana.

Huevos (2 por semana).

Lácteos: yogur y quesos.
mejor el queso fresco o requesón, los curados sólo tomar en ocasiones.

Frutos secos y semillas:

Almendras. Nueces.
Avellanas. Macadamias.
Piñones, girasol, lino, calabaza, etc...

Proteína vegetal:

Tofu. Seitan.
Hamburguesas vegetales...
Champiñones. Setas.

Menú preferente de la cena.
Cena temprana, ligera y nutritiva.

SI COMBINAN

VERDURAS

Calabacín, puerro, zanahoria, acelga, espinaca, pimiento, cebolla, col, berza, brócoli, borraja, cardo, alcachofa, nabo, judía verde y guisantes tiernos, espárragos, berenjena, apio, chirivía,

MARILYN DIAMOND

la cocina de la antidieta

Consejos y recetas para mejorar nuestra alimentación y mantenernos llenos de salud y energía



URANO

Harvey y Marilyn
DIAMOND

La Antidieta

Más salud, más energía
y el peso ideal en forma
permanente

URANO BOISILLO

Las frutas en general se toman aparte, en el desayuno o entre comidas (como merienda por ejemplo), **nunca de postre**, excepto la manzana (o piña natural o papaya si hay proteínas en el menú). También se pueden hacer menús o cenas a base de frutas, acompañadas de yogurt y/o semillas de sésamo, lino, girasol..., horchata de chufas, y/o gofio de maíz, gofio de arroz o pan dextrinado.

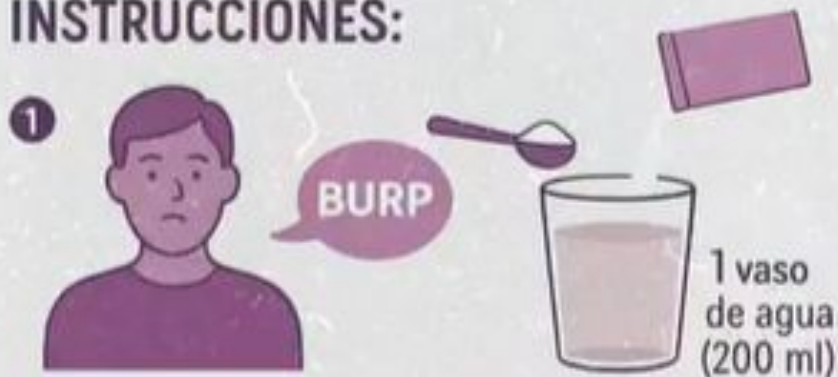
El magnesio es muy efectivo para ayudar a la evacuación intestinal porque actúa como un **laxante osmótico**. Su acción se basa en un mecanismo doble que facilita la expulsión de las heces de forma natural



TEST DE BICARBONATO

para medir la hipoclorhidria

INSTRUCCIONES:



Al despertar, en ayunas, disolver 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio en 1 vaso de agua (200 ml) y beberlo.



Medir el tiempo que tarda en producirse el primer eructo

INTERPRETACIÓN: Eructo dentro de 1 a 2 minutos: producción de ácido gástrico normal

Instrucciones:

Al despertar, en ayunas, disolver 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio en 1 vasito de agua (200 ml) y beberlo.

Medir el tiempo que tarda en producirse el primer eructo.

Interpretación:

Eructo dentro de 1 a 2 minutos: producción de ácido gástrico normal.

Eructo después de más de 2 minutos o no hay eructo: posible hipoclorhidria.

! No es una prueba diagnóstica definitiva, pero puede ser una señal útil cuando se acompaña de síntomas como digestiones lentas, hinchazón, gases o reflujo.

Estreñimiento y agua de mar

Tiene 2 efectos principales:

1. **Efecto osmótico:** A la hora de emplear el agua de mar para combatir el estreñimiento, tenemos que recordar que pretendemos un **efecto osmótico**, de modo que al ingerir el agua de mar incrementará la retención de agua y por tanto el volumen de las heces.
2. **Efecto laxante:** Si buscamos un **efecto laxante** más intenso se debe **combinar el agua de mar con carbonato de magnesio**.

Lo ideal es consumir el agua **a lo largo de la mañana**, en **ayunas** para incrementar el peristaltismo, favoreciendo la evacuación.



SALVADO DE AVENA

- ✓ Rico en fibra
- ✓ Se debe tomar con mucha agua

Dietas para adelgazar
Reduce colesterol

- Evita el estreñimiento
- Previene las hemorroides

The image shows a bowl of oat bran with a spoon. The text on the left lists benefits of oat bran: 'Rico en fibra', 'Se debe tomar con mucha agua', 'Dietas para adelgazar', 'Reduce colesterol', 'Evita el estreñimiento', and 'Previene las hemorroides'.





- Fibra de avena en polvo titulada en beta-glucanos.
- Inulina.
- Galactopiranosil fructosa.
- Goma de xantano.
- Manitol.
- Malvavisco (*Althaea officinalis* L., radix) extracto seco.
- Fructooligosacáridos de cadena corta.
- Zumo de ciruela deshidratado.
- Antiaglomerantes: Carboximetilcelulosa de sodio reticulada, estearato de magnesio vegetal, sílice coloidal, talco.
- Ruibarbo (*Rheum emodi* Wall. rhizoma) extracto seco titulado.
- Agente de carga: celulosa microcristalina.
- Agentes de recubrimiento: hidroxipropilmetilcelulosa, cera de carnauba.

Psyllium para desparasitar en 7 Dias

7 días de psyllium en polvo.

Los 4 días primeros ,1 cucharada de postres colmada en un vaso de agua de 250ml.

Los siguientes 3 días, 1 cucharas soperas colmadas 3 veces al día.

Importante: Separación de la comida dos horas antes o después de cada comida.





Enema de cafe

1.-Hervir un litro de agua y justo al soltar el hervor se agregan 3 cucharadas del café.

2.-Se deja reposar hasta que tenga una temperatura ambiente.

3.-Una vez el café está tibio se pasa a la cuela y se pasa a la jarra irrigadora.

4.-Se conecta al recto, espera a que todo el liquido pase al intestino y una vez terminada puede reposar unos 15 minutos.

*Desintoxicación directa de la porción del intestino difícil de limpiar.

*Ayuda a crear estímulos al los hepatocitos con lo cual activan el metabolismo y la limpieza de la sangre



CARBÓN+ VEGETAL



PROPIEDADES TRAS SU ACTIVACIÓN

1. **Capacidad de adsorción** (fenómeno por el cual un sólido o un líquido atrae y retiene en su superficie gases, vapores, líquidos o cuerpos disueltos) y **detoxificante**. Este fenómeno le permite fijar ciertos elementos tóxicos o patógenos y facilitar su eliminación. De hecho, su porosidad le permite fijar elementos patógenos o tóxicos y promover su

eliminación a través de las heces.

2. **Digestivas**: disminuye las flatulencias y los eructos: el carbón vegetal se usa para reducir la presencia de gas en el sistema digestivo.

3. **Lucha contra la diarrea y el dolor de estómago**: también se recomienda comúnmente para la diarrea o el dolor abdominal.

Tomar 6 cápsulas de carbón vegetal en ayunas durante 15 días seguidos para limpiar el sistema digestivo. Esperar 30 minutos antes de comer





naturópata

Carlos Sanchez Santa Teresa