

## **... LA FLORA INTESTINAL.**

*La flora intestinal está constituida por un total de  $10^{14}$  bacterias de diferentes especies distribuidas a lo largo de todo el tracto digestivo, siendo numerosas en el intestino delgado y mucho más abundantes en el colon.*

*Entre sus numerosas funciones, la flora intestinal aumenta la superficie absorbente de la mucosa intestinal, normaliza el tránsito intestinal, sintetiza las vitaminas B1, B6, B9, B12, PP, H y K, neutraliza los ácidos biliares, el colesterol y las nitrosaminas cancerígenas, finaliza la digestión de los glúcidos (hidratos de carbono), favorece la absorción del calcio, flúor, fósforo, zinc, manganeso y cobre, impide la implantación de bacterias exógenas indeseables, favorece la maduración del sistema linfático intestinal (placas de Peyer, inmunoglobulinas), participando así en la inmunidad general, etc.*

*La flora intestinal es desestabilizada gravemente por las infecciones, las antibioterapias y quimioterapias, los laxantes, corticoides y otros medicamentos, los cambios bruscos de alimentación o clima, las parasitosis y micosis, los tratamientos quirúrgicos del tubo digestivo, la prematuridad, la espasmofilia y los episodios diarreicos. Y es perturbada de manera crónica por el estrés, el estreñimiento, la vida sedentaria, una insuficiencia inmunitaria innata o adquirida, una alimentación desvitalizada, la carencia en fibras vegetales, las asociaciones alimentarias incorrectas, las enfermedades inflamatorias crónicas (divertículos, colopatías, Crohn, fistulas,...) y los conflictos emocionales “mal digeridos”.*

*Así pues, las consecuencias directas de una flora perturbada son: estreñimiento, diarrea, gastroenteritis, gases, tripa hinchada, fermentaciones, putrefacciones y sobrecarga del trabajo hepático (una flora correcta posee una acción antitóxica igual a la del hígado; deteriorada, la flora envía al hígado un incremento de trabajo importante). Y de manera indirecta, una flora intestinal deteriorada puede dar lugar a una inflamación crónica intestinal y colopatías funcionales, trastornos de la permeabilidad intestinal, implantación de bacterias indeseables, mal aliento, fragilidad del sistema inmunitario, aumento del nivel de colesterol, degradación del terreno artrítico, instalación de *Candida albicans*, gusanos intestinales y amibas, enfermedad autoinmune (lupus, tiroiditis, Crohn, esclerosis en placas,...).*

*Cuidemos de nuestra flora intestinal, ya que su equilibrio constituye un precioso pero inestable ecosistema.*

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>  
[naturholistica@hotmail.com](mailto:naturholistica@hotmail.com)