



NOSOTRAS.COM

Menú navegación ▼

## Intolerancia alimentaria: Las causas y sus síntomas

SALUD

Like 12 Share

Twitter

G+1 0

Autor: M<sup>a</sup> Àngels Vidiella | 27/10/2016



Gestión anuncios



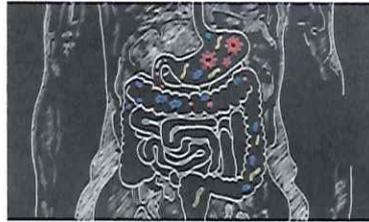
[Deficiencia vitamina b12](#)

[Síntomas de diabetes](#)

Cuando se repiten los **síntomas al ingerir un determinado alimento**, podemos sospechar que padecemos alguna de las **intolerancias alimentarias** que existen. Son habituales trastornos como la sensación de **barriga hinchada, pesadez abdominal, estreñimiento, diarreas, halitosis y malestar gástrico diario**. A veces es **difícil atribuir un aumento de peso** descontrolado a una intolerancia alimentaria y raramente pensaremos que la migraña puede tener esa misma causa.

### **Cómo se llega a una intolerancia alimentaria**

Este trastorno aparece cuando el **intestino de una persona no metaboliza bien** un determinado alimento y **acaba creando una toxina**. La toxina queda **depositada en el intestino** y desplaza la **flora intestinal**. Pero no solo eso. La toxina llega a proliferar tanto que **incluso daña las paredes intestinales**, que se hacen porosas. Como consecuencia de todo ello, **las células del organismo se nutren de una toxina** y la persona no tardará a experimentar algunas de las **molestias** antes descritas.



### **A qué alimentos soy intolerante**

La única manera de saberlo es mediante el **análisis de una muestra de sangre** - es una pequeña extracción - . Una vez **tengamos los resultados de las pruebas**, hay que trabajar en dos direcciones. Hay que dejar de ingerir esos alimentos durante tres o cuatro meses - dependiendo del grado de intolerancia -. Ese es el tiempo que la **flora intestinal**

necesita para recuperarse. Al substituir esos alimentos por otros, la persona se acostumbra a comer de todo. En otras palabras, **debe aprender a tener una dieta lo más rica y variada posible** y esa es la manera de concienciarse de que cada alimento nos aporta algún nutriente. En paralelo, la persona **empezará un tratamiento homeopático** con el objetivo de eliminar la toxina depositada en el intestino. Tan importante es una medida como la otra.

Pasados los cuatro meses, hay que **volver a someterse al test**. Si se ha seguido bien el tratamiento, lo más probable es que la persona **ya no tenga ninguna intolerancia alimentaria**. A lo sumo el test le dirá que es intolerante a unos pocos alimentos, que la persona identificará enseguida.



#### **¿Padecer intolerancias alimentarias significa que no se está comiendo sano?**

No tiene por qué. Incluso una alimento sano como la lechuga **puede provocar una intolerancia alimentaria**. Y, de hecho, la lechuga **es uno de los productos que a menudo aparece en los test de intolerancias**. También son muy habituales las **intolerancias a los productos lácteos** - leche, yogur, queso, etc. - y a las harinas refinadas - bollería, galletas, pasta, etc.- Los **primeros habrá que substituirlos por bebidas de avena, de almendras o de arroz**. Las harinas refinadas **tendrán que cambiarse por semillas o**

la **energía** que desprenden esas personas.

Con la intuición **podemos saber si somos fieles a nosotros mismos**. El corazón nos da respuesta a **si nos conviene una determinada situación exterior**. El hara es más sutil y dice si tal decisión es adecuada. Cuando hemos conseguido liberarnos de **todos los bloqueos que nos coartan la libertad**, estamos conectados en todo momento a este tipo de percepciones. De hecho, **todos nosotros las podemos experimentar**, gracias a nuestro **hemisferio derecho**.

*Griselda Vidiella*

Autora de "Un nuevo despertar"  
(Ediciones Luciérnaga)

Psicoterapeuta, naturópata y  
directora del *Centro FAC*

Más sobre: [autoestima](#) | [bienestar emocional](#) | [intuición](#) | [psicología](#) |

Like 5 Share

Twitter G+ 0

También te puede interesar



Cuando no tienes sexo, tu cuerpo responde así



Aprender inglés rápido  
Es el método perfecto para los perezosos: rápido y sin esfuerzo.

Publicidad



¿Embarazada? Consejos básicos para cuidar tu salud

los dos:

- **Nunca dejes de ser tú misma** para gustar al otro.
- **No te sacrifiques esperando algo a cambio.** Quizás tu pareja no se da cuenta de que lo que estás



**SECRETS AWARDS**  
**WEB CANDIDATA**  
**¡VÓTANOS!**

la ilusión y la pasión, párate y reflexiona para averiguar qué ocurre. No creas que es normal. Averigua si hay alguna decepción. Los problemas se resuelven siendo conscientes de ellos y actuando.

- **El tiempo no arregla las cosas.** Es justo lo contrario: **las va deteriorando.**
- ¡Quiérete y permítete tener una relación sana! ¡Te la mereces!
- No sigas al lado de tu pareja por una cuestión de miedo, por costumbre, por pena, por los hijos... Si lo haces, sentirás que te apagas poco a poco. Si mantienes algo que no existe, estás cerrando la puerta a otra oportunidad con la persona que te mereces.
- **No tengas miedo a sentir, a amar, a entregarte...** Si lo haces, estás poniendo corazas en tu corazón para que no te hagan daño y te irás secando emocionalmente. ¡Arriésgate a ser feliz!
- Si ves que no puedes, **acude a un profesional.** Seguro que tienes **bloqueos importantes.** Pero los bloqueos pueden liberarse, no lo olvides. Cuando hayas recuperado tu fuerza y tu autoestima, sabrás cómo actuar.