

## Capítulo 2

# ENFERMEDADES CAUSADAS POR UN COLON TÓXICO

**E**n este capítulo explicaré de forma concisa algunas de las enfermedades más comunes causadas por la acumulación de toxinas en el colon. En el capítulo anterior me referí brevemente a algunas de ellas y comenté de qué forma las toxinas que absorbes cada día son la causa de estas enfermedades. En la segunda parte me ocuparé de estas toxinas con todo detalle.

En este momento quizás estés pensando que no tienes ningún problema con tus intestinos. Eso es lo que cree la mayoría de la gente, pero por favor sigue leyendo y seguramente te sorprenderás.

### **ENFERMEDADES INTESTINALES COMUNES PROVOCADAS POR LA EXPOSICIÓN COTIDIANA A LAS TOXINAS**

¿Qué es lo que sucede exactamente cuando no limpias regularmente los intestinos y el colon? Todo tipo de cosas. A medida que avances en este capítulo comprobarás que algunas enfermedades te resultan muy familiares, y te sentirás muy satisfecho de poder

solucionarlas recurriendo a tratamientos seguros, sanos y constantes. Sin embargo, tal vez haya otros síntomas o trastornos que te resulten sorprendentes, pero que tal vez estén afectando negativamente a la salud de alguno de tus familiares o amigos. Es conveniente que los conozcas por si algún día se manifiestan en tu propio cuerpo.

## ESTREÑIMIENTO

El Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos ha admitido abiertamente que más del 90% de los estadounidenses tienen «el colon congestionado».

El estreñimiento es la enfermedad intestinal más común en todo el mundo. Es tan frecuente, y está tan extendido, que se debería catalogar como una epidemia. Independientemente de que pienses o no en ello, tú también sufres estreñimiento. La cruda realidad es que la definición médica de estreñimiento es completamente errónea.

*La definición médica de estreñimiento:* el tránsito de pequeñas cantidades de heces duras y secas, que habitualmente se eliminan menos de tres veces por semana.

¿Y qué pasó con las deposiciones «tres veces al día»? No tienes más que observar el reino animal: las aves, los caballos, las vacas y todo animal viviente que se alimenta de la tierra (aparte de los seres humanos). Estos animales evacuan sus intestinos varias veces al día, en algunas ocasiones más de diez. ¿Cuándo fue la última vez que viste una vaca estreñida esforzándose por defecar en el campo, o a un caballo en su establo, o a un pájaro en un arbusto? Tus propios hábitos intestinales no deberían ser diferentes. Deberíamos ir al retrete varias veces al día.

*La definición **real** de estreñimiento:* mi opinión profesional es que padeces estreñimiento si no evacuas excrementos blandos al menos dos veces al día. Si los residuos son blandos, inoloros y se eliminan fácilmente como mínimo dos veces al día, diría que no tienes

estreñimiento. Pero recuerda que esto no significa que en tu tracto intestinal no haya kilos de materia fecal compactada y dura.

### ¿Cuáles son los síntomas del estreñimiento?

Muchas personas que sufren estreñimiento sienten que sus evacuaciones intestinales son incompletas. Esa sensación las lleva a esforzarse aún más para eliminar los residuos, corriendo el riesgo de que con el paso del tiempo se produzca una fisura anal o hemorroides, o ambas cosas a la vez. Otros síntomas de estreñimiento incluyen ruidos intestinales, cansancio, mala respiración y manchas cutáneas.

¿Acaso notas que las personas con las que hablas se apartan un poco de ti? Esto podría deberse a que tienes mal aliento la mayor parte del tiempo. El mal aliento es un síntoma de estreñimiento, aunque a menudo no se le presta la atención que merece. No obstante, tiene sentido cuando pensamos en ello. Después de todo, la boca y el estómago están conectados. Un tracto digestivo perezoso debido al estreñimiento puede ocasionar un olor fétido en la boca. Esto se debe a los gases que suben desde el estómago y permanecen en la boca. Además, la halitosis es una señal que produce tu cuerpo para comunicarte algo; alberga la esperanza de que percibas el olor y te ocupes de eliminar la causa mediante una limpieza de tu organismo y suprimiendo las toxinas presentes en tu entorno. Tu cuerpo siempre te da señales cuando algo no va bien. Todo lo que tienes que hacer es escucharlo y estar atento.

*Las erupciones de la piel o las manchas cutáneas* también pueden ser signos de un colon tóxico y estreñimiento. Este último puede causar acné o agravar los síntomas de un acné ya existente. Muchas personas ignoran que la piel es un órgano muy importante, y que también es responsable de eliminar los residuos. Si el hígado y los riñones están sobrecargados por sustancias tóxicas que deben ser evacuadas del cuerpo, la piel hace todo lo que puede para salir al rescate y ayudar en el proceso.

Los individuos estreñidos están llenos de materia fecal que a la piel le resulta imposible eliminar. No obstante, la epidermis (la capa externa de la piel) puede mostrar signos de sus intentos por deshacerse de las toxinas que afectan al cuerpo, a través de un proceso inflamatorio o desencadenando alguna reacción cutánea.

### **¿DE QUÉ FORMA LA LIMPIEZA REGULAR DE COLON COMBATE EL ESTREÑIMIENTO?**

- Retira las heces incrustadas en las paredes del revestimiento intestinal, y de este modo favorece una mayor absorción de los nutrientes vitales que tu organismo necesita.
- Ayuda a que el tránsito intestinal sea más frecuente.
- Favorece la formación de heces con mejor consistencia y mayor volumen.
- Colabora en la formación de heces que atraviesan el intestino sin esfuerzo.
- Reduce en gran medida las probabilidades de sufrir enfermedades asociadas al estreñimiento.
- Disminuye el número de toxinas que se filtran hacia el torrente sanguíneo.
- Mejora el tiempo del tránsito intestinal.

Muchas personas hacen caso omiso de su estreñimiento, o desafortunadamente no son conscientes de la gravedad del problema porque han convivido demasiado tiempo con él. Se han olvidado de qué es lo que se siente al tener movimientos intestinales normales y sanos. Ignorar el estreñimiento no es una buena idea, pues al hacerlo puedes poner tu salud en peligro. Convivir con él no debería ser una rutina diaria para nadie. El estreñimiento es uno de los precursores de todas las enfermedades intestinales, y también de otras que afectan a otras partes del cuerpo.

Un estreñimiento sin tratar puede dar lugar a trastornos muy graves, como puede ser una obstrucción intestinal que se manifieste a través de un estómago delicado y vómitos. También puede producir episodios de diarrea. Muchas personas que tienen diarrea no pueden comprender que sea causada por su estreñimiento. Lo que se conoce como «diarrea paradójica» se produce cuando las heces blandas pasan junto a la materia fecal incrustada en el colon. Durante esta etapa del estreñimiento, normalmente se recurre a las radiografías para conocer la ubicación exacta de la materia fecal incrustada en los intestinos. En algunos casos graves de estreñimiento es necesario recurrir a la cirugía.

*Las buenas noticias son que cuando se mantienen limpios los intestinos y el colon, nunca más se vuelve a sufrir estreñimiento.*

## SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

Mira a tu alrededor: uno de cada cinco estadounidenses adultos presenta síntomas del síndrome del intestino irritable (SII). El SII, también conocido como colon espástico, se caracteriza por problemas intestinales leves pero persistentes. Sus síntomas pueden incluso suponer un peligro para el colon a largo plazo. El SII puede interferir seriamente en la vida cotidiana de las personas que lo padecen. En la mayoría de los casos, sin embargo, sus factores desencadenantes y sus síntomas pueden tratarse mediante un cambio en la dieta y el estilo de vida, combinado con una limpieza de colon regular.

### ¿Cuáles son los síntomas del SII?

El dolor y la hinchazón abdominal son las dos molestias más comunes de quienes sufren el síndrome del intestino irritable. También se han documentado otros síntomas. Algunos individuos que sufren estreñimiento manifiestan tener dificultades para defecar y afirman que les requiere esfuerzo. Otros tienen diarrea, el extremo opuesto del espectro. Y también hay otros en los que los episodios de estreñimiento se alternan con los de diarrea.

Además de los síntomas físicos, quienes padecen el SII suelen sufrir depresión y ansiedad, lo que normalmente agrava los síntomas. De un modo similar, los síntomas asociados con este síndrome pueden ser la causa de que una persona se sienta ansiosa y deprimida. De este modo el ciclo se repite por sí mismo.

La ciencia médica todavía no ha identificado la causa específica del SII. Algunas teorías sugieren que muchos de los que lo padecen pueden ser extremadamente sensibles a determinados factores que no afectarían al sistema digestivo de una persona normal. El estrés, las comidas demasiado abundantes, los gases intestinales, los medicamentos, determinados alimentos, el café, la leche y el alcohol son algunos de los diversos estímulos que pueden afectar e irritar al colon.

Pero voy a contarte un pequeño secreto. ¿Quieres conocer qué es realmente lo que provoca el SII? Estoy seguro de que ya lo has adivinado. Es la acumulación de toxinas y su constante bombardeo en el colon.

**¿Lo sabías?** Más del 90% de la serotonina que hay en tu organismo se encuentra en el tracto digestivo. La investigación actual sugiere que el sistema digestivo de algunas personas que sufren el SII puede contener niveles anormales de esta hormona química, un neurotransmisor que ayuda a regular las emociones, la temperatura corporal, la sexualidad y el apetito. Esto puede dar lugar a que los malestares abdominales y los problemas intestinales se agraven.

### ¿Quién corre el riesgo de sufrir el SII?

El síndrome del intestino irritable se produce dos veces más frecuentemente en mujeres que en hombres, y suele manifestarse al inicio del estado adulto. La genética puede desempeñar un rol importante, porque muchas personas que lo padecen tienen parientes que también lo sufren.

Puede ser muy difícil diagnosticar este trastorno porque cuando un médico realiza una exploración estándar de colon no encuentra indicaciones precisas de su existencia. Se ve forzado, por tanto, a basarse completamente en el historial médico del paciente.

### **¿CÓMO PUEDE LA LIMPIEZA DE COLON REGULAR, PREVENIR Y TRATAR EL SII?**

- Elimina las toxinas incrustadas y libera las paredes intestinales de levaduras y bacterias nocivas. Establece una condición propicia para el equilibrio de la flora intestinal sana. Las personas que sufren el SII carecen de bacterias intestinales beneficiosas.
- Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad, que contribuyen a recrudecer los síntomas del SII.
- Contribuye a calmar los nervios excesivamente activos en el tracto intestinal y, en consecuencia, reduce la inflamación asociada al SII.
- Disminuye el tiempo de tránsito intestinal y, al mismo tiempo, la irritación constante del revestimiento de los intestinos.
- Ayuda a aliviar los calambres abdominales, la hinchazón, los gases y el dolor asociados al SII.

## **ENFERMEDAD DIVERTICULAR**

A medida que nos hacemos mayores, el revestimiento de nuestros intestinos pierde espesor y elasticidad, igual que nuestra piel. En determinados puntos débiles de la pared intestinal comienzan a formarse pequeñas bolsas de tejido, conocidas como divertículos. Uno de cada diez estadounidenses de mediana edad tiene al menos algunas de estas bolsas en sus intestinos. Algunos investigadores estiman que los divertículos están presentes en el 50% de la población de personas mayores. Esta afección es conocida como diverticulosis.

Suele suceder que este trastorno pase inadvertido. Pero aproximadamente en una quinta parte de los casos las bolsas se irritan

o infectan, un proceso que se conoce como diverticulitis. Los movimientos intestinales pueden ser muy dolorosos cuando las bolsas se infectan, y esto puede provocar estreñimiento y otras complicaciones.

### ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad diverticular?

Algunas personas sufren diverticulosis sin experimentar síntomas, aunque otras afirman sufrir calambres suaves, estreñimiento o hinchazón abdominal. La diverticulitis, por el contrario, se caracteriza por dolor abdominal (especialmente del lado izquierdo), calambres, estreñimiento, fiebre, náuseas, vómitos y escalofríos.

Dado que estos síntomas están asociados a otros trastornos digestivos, la enfermedad diverticular puede ser difícil de diagnosticar. Con el fin de determinar la causa del problema, un médico



**Figura 3.** Divertículos

formulará una serie de preguntas sobre los hábitos intestinales del paciente, su dieta y otros factores de riesgo potenciales. También puede realizar un examen rectal digital. Otros métodos incluyen radiografías, ecografías, TAC, colonoscopias y sigmoidoscopias.

#### **¿CÓMO PUEDE LA LIMPIEZA REGULAR DE COLON PREVENIR Y TRATAR LA ENFERMEDAD DIVERTICULAR?**

- Elimina las toxinas que pueden acumularse en los divertículos.
- Libera las paredes intestinales de las bacterias perjudiciales que causan diverticulitis (es decir, producen infección o inflamación).
- Evita que los divertículos se infecten o inflamen.



- Ayuda a aliviar el estreñimiento, que contribuye al desarrollo de la enfermedad diverticular.
- Fortalece las paredes intestinales, previniendo su estrechamiento, debilitamiento y abultamiento.
- Reduce el tiempo de tránsito intestinal y, en consecuencia, la exposición del revestimiento de los intestinos a los ácidos tóxicos.
- Ayuda a restaurar la función intestinal, lo que reduce las posibilidades de desarrollar una diverticulitis.

Si la enfermedad no recibe tratamiento, puede producir diversas complicaciones graves, la mayoría de las cuales surgen cuando una parte de la pared del colon se desgarrar o perfora. Como resultado, el material residual tóxico se filtra desde el intestino hacia la cavidad abdominal, causando serios problemas de salud, como por ejemplo los siguientes:

- Abscesos: infecciones abdominales que llegan a estar «encapsuladas».
- Peritonitis: una infección en la cavidad abdominal muy dolorosa y que puede causar la muerte.
- Obstrucciones: bloqueos intestinales.
- Fístulas: una conexión entre dos órganos, o entre un órgano y la piel.

**Nota del médico:** Cada año, 576.000 hospitalizaciones en los Estados Unidos son debidas a las enfermedades diverticulares.

### ¿Quién corre el riesgo de sufrir una enfermedad diverticular?

La enfermedad diverticular es más común a medida que se envejece. De hecho, se prevé que casi el 70% de la población

desarrollará una enfermedad diverticular alrededor de los ochenta y cinco años. Una vez más, el bombardeo constante de las toxinas del colon, especialmente las que proceden de los alimentos, contribuye a aumentar el riesgo de desarrollar esta dolencia.

## ENFERMEDAD CELÍACA

Alrededor de dos millones de personas en Estados Unidos son celíacas. Y esta cifra no hace más que aumentar. La causa de la enfermedad celíaca es una intolerancia genética al gluten, una proteína vegetal que se encuentra principalmente en el grano de los cereales. Cuando una persona que sufre esta enfermedad ingiere alimentos que contienen gluten, su sistema inmunitario reacciona atacando al intestino delgado. El daño causado puede alterar la capacidad del intestino para absorber nutrientes, lo que provoca que las personas afectadas no estén bien nutridas, independientemente de la cantidad de alimentos que consuman.

Pese a que la mayoría de los médicos jamás lo mencionarán, si eres celíaco seguramente tienes algún tipo de disfunción hepática debido a la presencia de piedras en la vesícula o el hígado. Esto se debe a que todos los nutrientes (incluido el gluten) que absorbe el intestino delgado son depositados finalmente en el hígado o la vesícula. (No es extraño expulsar entre cien y quinientas piedras después de hacer una limpieza profunda del hígado o la vesícula).

### ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad celíaca?

Muchos celíacos no manifiestan ningún síntoma, lo que es especialmente peligroso porque no son conscientes del daño que está teniendo lugar en el interior de su cuerpo. Cuando los síntomas se manifiestan, pueden variar sustancialmente de una persona a otra, y pueden incluir dolor abdominal, gases, hinchazón, diarrea, cambios de peso, cansancio, dolor en las articulaciones, hormigueo en las piernas, calambres musculares, convulsiones, problemas menstruales y de fertilidad, llagas en la boca, decoloración de los dientes,

irritación de la piel y osteoporosis. Debido al daño causado al intestino delgado, combinado con una insuficiente absorción de los nutrientes, los celíacos además pueden tener mayor riesgo de desarrollar cáncer de colon.

### **¿CÓMO PUEDE LA LIMPIEZA REGULAR DE COLON MEJORAR LA ENFERMEDAD CELÍACA?**

- Elimina las toxinas incrustadas en los intestinos y mantiene limpias las paredes intestinales.
- Al reducir el número de piedras formadas, ayuda a aliviar la presión sobre el hígado o la vesícula.
- Fortalece las paredes intestinales, y de este modo evita que las toxinas vuelvan a filtrarse en el hígado.
- Ayuda a aliviar el estreñimiento, que contribuye al desarrollo de la enfermedad diverticular.
- Reduce el tiempo de tránsito intestinal y, en consecuencia, también la exposición al gluten del revestimiento de los intestinos.

### **¿Quién corre el riesgo de desarrollar la enfermedad celíaca?**

Las investigaciones sobre la enfermedad celíaca son bastante escasas, en comparación con las que se realizan sobre otros tipos de enfermedades intestinales. No obstante, se ha observado que las personas de raza caucásica, particularmente las de origen europeo, tienen más probabilidades de desarrollar esta dolencia. La enfermedad celíaca es una de las enfermedades genéticas más comunes en el mundo occidental. En muchas regiones de Europa afecta a una de cada doscientas cincuenta a trescientas personas. Por el contrario, casi nunca es diagnosticada entre los pueblos africanos o asiáticos.

Hasta hace poco tiempo la incidencia de la enfermedad celíaca parecía ser mucho más baja en los Estados Unidos, aunque estudios recientes sugieren que es igualmente común entre los

estadounidenses de origen europeo. Sorprendentemente, está muy poco diagnosticada.

**Nota del médico:** El método más simple y directo de combatir la enfermedad celíaca es eliminar totalmente el gluten de tu dieta. Esta enfermedad es un trastorno intestinal autoinmune que dura toda la vida, presente en individuos que son genéticamente sensibles. El daño de la superficie mucosa del intestino delgado se produce por una reacción tóxica del sistema inmunitario a la ingestión de gluten, e interfiere en la absorción de nutrientes. Un gran porcentaje de personas que sufren la enfermedad suelen sentir un gran alivio cuando practican la limpieza regular del colon, el hígado y la vesícula.

## ENFERMEDAD INTESTINAL INFLAMATORIA

La Enfermedad Intestinal Inflamatoria (EII) es el nombre que se da a dos enfermedades que son bastante semejantes; ambas causan hinchazón e inflamación en el tracto intestinal. Se trata de la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, que se caracterizan por tener prácticamente los mismos síntomas. Esto dificulta que incluso los profesionales más experimentados puedan diferenciarlas. Hasta un 20 % de las personas que sufren colitis ulcerosa tienen un familiar con la misma dolencia, o la enfermedad de Crohn.

Estas enfermedades pueden tener efectos especialmente intensos en los niños pequeños, ya que uno de los síntomas preponderantes de ambas es una diarrea persistente con presencia de sangre en las heces. Este síntoma puede dar lugar a una anemia, una malnutrición y, en última instancia, el estancamiento del desarrollo de la mente y el cuerpo del niño.

## ENFERMEDAD DE CROHN

Lo que caracteriza a esta enfermedad es una inflamación e hinchazón importantes en la zona más profunda del revestimiento

del tracto digestivo. Esa inflamación puede ser tan dolorosa que fuerza a los intestinos a secretar los residuos prematuramente mediante una diarrea. La enfermedad afecta normalmente a los intestinos, aunque también puede perturbar otras porciones del tracto digestivo, como pueden ser la boca y el estómago (efectivamente, la boca está en uno de los extremos del tracto digestivo). En algunos casos, también pueden inflamarse varias secciones del tracto digestivo mientras que las zonas que hay entre ellas permanecen sanas.

### **¿CÓMO PUEDE LA LIMPIEZA REGULAR DE COLON PREVENIR Y MEJORAR LA ENFERMEDAD DE CROHN?**

- Elimina las toxinas incrustadas y limpia las paredes intestinales.
- Puede prevenir y reducir la inflamación del tejido intestinal.
- Fortalece las paredes intestinales, reforzando los puntos débiles que podrían ser susceptibles a la enfermedad de Crohn.
- Crea un ambiente propicio para el equilibrio natural de las cepas de probióticos, que son necesarias para reparar el revestimiento intestinal.
- Acorta el tiempo de tránsito, lo que a su vez reduce la exposición del revestimiento intestinal a las toxinas.
- Ayuda a restaurar una correcta función intestinal, disminuyendo así la necesidad de practicar múltiples cirugías.

### **¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad de Crohn?**

Los síntomas más frecuentes de la enfermedad de Crohn son la diarrea y el dolor abdominal en el lado derecho del cuerpo. Otros síntomas pueden incluir pérdida de peso, artritis, problemas cutáneos, fiebre y sangrado rectal (el sangrado crónico puede producir anemia).

La enfermedad de Crohn es probablemente la más grave de las dos formas de la EII. Hasta un 75 % de los individuos que la sufren al menos en una ocasión reciben de sus médicos la recomendación de someterse a una intervención quirúrgica. De hecho, no es

infrecuente que los pacientes sean sometidos a varias operaciones para extirpar las secciones dañadas de sus intestinos, en un intento por aliviar los síntomas de la enfermedad. Con una limpieza regular combinada con la ingestión de probióticos basados en suelo,\* es posible evitar la cirugía y reparar el revestimiento intestinal.

### ¿Quién corre el riesgo de sufrir la enfermedad de Crohn?

La enfermedad de Crohn suele ser diagnosticada entre personas con edades comprendidas entre los veinte y los treinta años. Los individuos con familiares que sufren alguna forma de EII presentan más riesgos de desarrollar la enfermedad. Aproximadamente el 20% de las personas que la padecen tienen un familiar cercano (a menudo un hermano o hermana) con EII. El hecho de tener origen judío parece incrementar significativamente el riesgo, por el contrario, los orígenes afroamericanos parecen reducirlo.

### COLITIS ULCEROSA

La enfermedad conocida como colitis ulcerosa causa inflamación en el revestimiento del colon y del recto. Los síntomas son similares a los que sufren los pacientes con la enfermedad de Crohn, aunque la colitis ulcerosa no afecta al intestino delgado, la boca, el esófago ni el estómago. Una diferencia importante entre estas dos formas de enfermedad intestinal es la profundidad de la inflamación en la pared intestinal.

En la enfermedad de Crohn todas las capas del tejido digestivo son propensas a verse afectadas. En contraste, en la colitis solamente resulta alterada la superficie del revestimiento intestinal. La colitis destruye completamente algunas zonas del revestimiento

---

\* N. de la T.: Los probióticos basados en suelo o probióticos con base tierra, también conocidos como organismos suelo-base o SBO (por sus siglas en inglés), son bacterias beneficiosas que viven en la tierra y cuya ingestión se considera ventajosa para la digestión humana.

intestinal y produce úlceras o heridas abiertas. De dichas úlceras mana constantemente sangre y pus tóxico que fluyen nuevamente hacia el sistema digestivo, y la consecuencia es una inflamación de los intestinos y la formación de nuevas úlceras. Otro círculo vicioso. En varios sentidos, las dos formas de la enfermedad son como un fuego que vierte constantemente gasolina sobre sí mismo.

### **¿CÓMO PUEDE LA LIMPIEZA REGULAR DE COLON PREVENIR Y TRATAR LA COLITIS ULCEROSA?**

- Elimina las toxinas incrustadas en los intestinos y mantiene las paredes intestinales libres de materiales tóxicos.
- Reduce las concentraciones de ácidos en el revestimiento intestinal e impide el desarrollo de los tejidos ulcerados.
- Ayuda a limpiar las ulceraciones existentes y reduce el tiempo de curación de los tejidos ulcerados.
- Acorta el tiempo de tránsito, lo que a su vez disminuye la irritación constante de las úlceras debido a la materia fecal compactada y dura.
- Ayuda a restaurar la secreción mucosa adecuada, lubrica las paredes y reduce la irritación y fricción alrededor de las zonas ulceradas.

### **¿Cuáles son los síntomas de la colitis ulcerosa?**

El dolor abdominal y la diarrea sanguinolenta son los dos síntomas más comunes de la colitis ulcerosa. Quienes la padecen también suelen sentir cansancio, perder peso, experimentar cambios en el apetito, y tener lesiones cutáneas y fiebre. También se han observado afecciones aparentemente no relacionadas con esta enfermedad, como pueden ser la osteoporosis, la artritis, las enfermedades hepáticas y la inflamación de los ojos, aunque los médicos aún no pueden afirmar con certeza por qué se producen. Es muy habitual que se prescriban fármacos para controlar los síntomas de la colitis ulcerosa durante periodos lo más prolongados posible. Desafortunadamente, los medicamentos no son especialmente efectivos, y lo más triste es que un tercio de los pacientes acaban

siendo sometidos a operaciones para extirpar el colon, con los consecuentes cambios inevitables en su estilo de vida. La mayoría de esas operaciones son innecesarias y, desde mi punto de vista, podrían evitarse con una limpieza regular.

### **¿Quién corre el riesgo de sufrir colitis ulcerosa?**

Las personas de raza caucásica o de origen judío con edades comprendidas entre los quince y los treinta años tienen mayor riesgo de desarrollar colitis. Tal como sucede con la enfermedad de Crohn, aproximadamente el 20% de los individuos que padecen colitis ulcerosa tienen familiares aquejados de EII.

### **PÓLIPOS EN EL COLON**

Los pólipos aparecen algunas veces en las noticias (o incluso se muestran gráficamente de un modo alarmante) cuando las celebridades o las figuras políticas son sometidas a intervenciones para extirparlos. Los pólipos son partes de tejido que crece en el colon. Son como un lunar o una verruga de tamaño grande que se desarrolla en el revestimiento interno del colon. Igual que los lunares reales, los pólipos pequeños generalmente no son peligrosos; sin embargo, al crecer pueden llegar a ser cancerosos. Por esta razón la mayoría de los médicos deciden extirpar los pólipos de cualquier tamaño que encuentran al hacer una colonoscopia. A diferencia de la mayoría de los pólipos de los divertículos, es muy factible que una gran parte de los pólipos que crecen en el interior del colon lleguen a ser cancerosos.

### **¿Cuáles son los síntomas de la presencia de pólipos en el colon?**

Las personas que tienen pólipos en el colon no suelen experimentar ningún tipo de síntomas. Los pólipos pueden ser sigilosos. Muchos individuos descubren que los tienen durante una colonoscopia o una sigmoidoscopia. No es frecuente que esta afección



produzca síntomas como estreñimiento, diarrea o presencia de sangre en las heces.

### ¿Quién corre el riesgo de tener pólipos en el colon?

Tus posibilidades de desarrollar pólipos aumentan si:

- Tienes más de cuarenta años.
- Ya has tenido pólipos.
- Un miembro de tu familia tiene pólipos.
- Un miembro de tu familia ha sufrido un cáncer colorrectal.
- Tienes una dieta rica en grasas.
- Fumas o bebes alcohol.
- No sueles practicar ejercicio.
- Tienes más de seis kilos de sobrepeso.
- No limpias tu hígado, vesícula biliar ni tracto intestinal de forma regular.

### ¿Cuáles son las opciones de tratamiento?

El método más común que proponen los médicos para tratar los pólipos de colon es extirparlos durante una colonoscopia (se detectan mediante una diminuta cámara que está adosada a un instrumento diseñado para extirparlos). Luego se analizan para conocer su nivel de malignidad. No obstante, debo decir una vez más que esta intervención solo se ocupa del síntoma y no de la causa. Si ya existía un pólipo en ese lugar, ¿cómo se puede impedir que vuelva a crecer, tal como lo hacen las uñas o los cabellos? En realidad, los pólipos vuelven a desarrollarse en la mayor parte de los casos.

Mantener una dieta sana y hacer suficiente ejercicio físico, además de tomar medidas para evitar la mayor cantidad posible de toxinas en el colon, es la forma más conveniente de reducir las posibilidades de tener pólipos. También recomiendo hacer limpiezas regulares de colon para mantener el revestimiento intestinal libre

de sustancias tóxicas compactadas que pueden generar pólipos que podrían llegar a ser cancerosos.

### **¿CÓMO PUEDE LA LIMPIEZA REGULAR DE COLON PREVENIR Y TRATAR LOS PÓLIPOS?**

- Elimina las toxinas incrustadas y limpia las sustancias tóxicas de las paredes intestinales, reduciendo así la posibilidad de desarrollar pólipos.
- Reduce el tiempo de tránsito, lo que minimiza la irritación constante del revestimiento de los intestinos.
- Disminuye el tamaño de los pólipos, y esto a su vez rebaja el riesgo de desarrollar cáncer de colon.
- Ayuda a eliminar la candida y otros hongos que, según se cree, inician el desarrollo de los pólipos.

## **CÁNCER DE COLON**

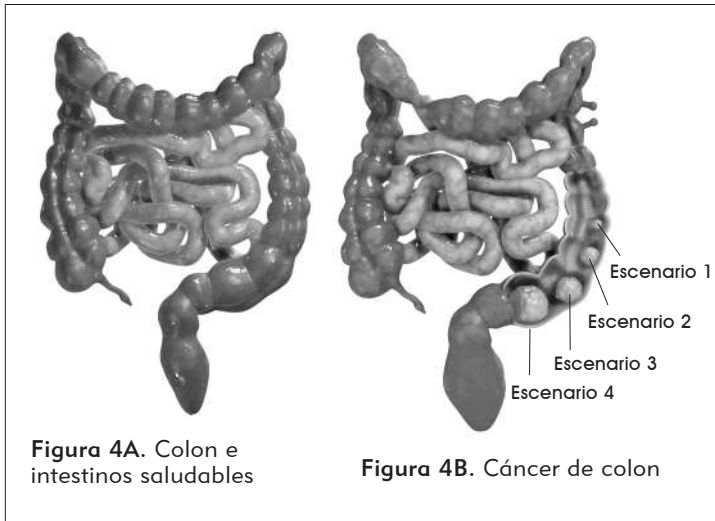
También conocido como cáncer colorrectal (porque incluye tanto el colon como el recto), el cáncer de colon es uno de los más comunes en los Estados Unidos, y se está propagando por todo el mundo de una forma alarmante. *Aproximadamente la mitad de los casos de cáncer colorrectal provocan la muerte.* Es esta una estadística bastante aterradora cuando sabemos que prácticamente en todos los casos la muerte del paciente se hubiera podido evitar.

Normalmente, el cáncer de colon se desarrolla cuando los pólipos benignos se tornan cancerosos y comienzan a dañar el delicado tejido intestinal.

### **¿Cuáles son los síntomas del cáncer de colon?**

Con frecuencia los pólipos no se detectan hasta que se experimentan algunos síntomas, aunque en algunos casos esta afección resulta asintomática. Asusta pensarlo, pero el caso es que sucede lo mismo con el cáncer de colon provocado por pólipos cancerosos.

Los afectados por lo general no experimentan ningún malestar ni síntoma mientras los pólipos se desarrollan y se vuelven cancerosos. No obstante, hay muchas personas que experimentan los siguientes síntomas: sangre en las heces, dolor abdominal, episodios alternos de diarrea y estreñimiento, pérdida de peso, cambios en el apetito, anemia, cansancio o tez pálida.



### ¿Quién corre el riesgo de sufrir cáncer de colon?

*Todo el mundo corre el riesgo de desarrollar un cáncer de colon.* Los factores que pueden elevar el riesgo incluyen tener pólipos o sufrir la enfermedad intestinal inflamatoria, haber padecido cáncer en otra parte del cuerpo (en particular el pecho) y tener familiares que han desarrollado un cáncer colorrectal. Las mujeres mayores de cuarenta años tienen ligeramente más probabilidades de sufrir cáncer colorrectal; se estima que una de cada veintiséis mujeres (contra uno de cada veintisiete hombres) sufrirán la enfermedad en algún momento de su vida. No obstante, el mayor factor de riesgo para ti es la cantidad de toxinas diarias a la que estás expuesto.

¿Recuerdas el umbral tóxico del que te hablé en el capítulo uno? Tomar algunas medidas para reducir la exposición diaria a esas toxinas de tu entorno es la forma más sencilla de prevenir el desarrollo del cáncer de colon.

Las personas que reciben este diagnóstico en los estados tempranos de la enfermedad tienen muchas más posibilidades de recuperarse. La detección tardía de los pólipos malignos es una de las causas principales de que una de cada cinco muertes por cáncer en los Estados Unidos se deba a un cáncer colorrectal.

Mi opinión personal y profesional es que todos los tipos de cáncer se inician por una sobrecarga tóxica en el hígado o en los intestinos, combinada con factores emocionales estresantes.

#### **¿CÓMO PUEDE LA LIMPIEZA REGULAR DE COLON PREVENIR Y TRATAR EL CÁNCER DE COLON?**

- Elimina las toxinas incrustadas en las paredes intestinales junto con todo el material tóxico que hay en ellas, lo que reduce las posibilidades de que los pólipos se tornen malignos.
- Reduce el tiempo de tránsito, y esto minimiza la irritación del revestimiento intestinal y ayuda a prevenir la formación de pólipos que causan cáncer.
- Disminuye el tamaño de los pólipos, lo que a su vez reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon.
- Ayuda a equilibrar los niveles de pH en el intestino y, en consecuencia, reduce el entorno ácido que los tejidos cancerosos necesitan para desarrollarse.
- Previene la fermentación crónica de los intestinos, reduciendo así los niveles de glucosa, que es la fuente principal de alimentación de los tejidos cancerosos.