

Menú semanal

PARA REGULAR EL INTESTINO

LUNES

DESAYUNO: Crepes de trigo sarraceno con olivada, germinados y huevos pochados. Caldo de verduras. COMIDA: Ensalada tibia con espárragos, mijo, lentejas y kimchi. CENA: Crema de puerro y calabacín con semillas de cáñamo.

MARTES

DESAYUNO: Porridge de avena con canela, ciruela seca y frutos secos. Té matcha. COMIDA: Tabulé de quinoa con vinagreta y variedad de germinados. CENA: Wok de setas con tempeh y leche de coco servido con pipas y cilantro.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Batido de kale con semillas de chía, piña y agua de coco. Cúrcuma latte. COMIDA: Hummus de azukis acompañado de aguacate y endibias. CENA: Pimientos asados rellenos de trigo sarraceno y chucrut.

JUEVES

DESAYUNO: Pudín de chía con cacao, papaya y yogur vegetal. Bebida de almendra. COMIDA: Arroz negro enfriado con salsa de tomate y huevo a la plancha. CENA: Alcachofas al vapor con lentejas, vinagreta y levadura nutricional.

VIERNES

DESAYUNO: Pan de Kamut con ghee y compota de manzana. Frutos secos. Té matcha. COMIDA: Ensalada prensada de col morada y zanahoria con salsa de yogur. CENA: Crema de guisantes y puerros con semillas variadas.

SÁBADO

DESAYUNO: Endibias con guacamole, semillas de cáñamo y germinados variados. Caldo vegetal. COMIDA: Alubias con shiitakes servidas con tahini y hierbas aromáticas. CENA: Menestra salteada y frittata de espinacas, champiñones y ajo.

DOMINGO

DESAYUNO: Pan de centeno integral con paté de berenjena (mutabal) y semillas. Cúrcuma latte. COMIDA: Ensalada de uva, naranja y kiwi con garbanzos y germinados. CENA: Caldo vegetal. Aprovecha para realizar un ayuno nocturno largo.

AYUDAS NATURALES

EN CUCLILLAS

Prueba a poner un alza bajo tus pies cuando vayas de vientre para simular la posición de cuclillas. Es la posición fisiológica para defecar, pues el colon se pone más recto y favo-

rece un correcto vaciado del intestino.

RESPIRACIÓN

Los ejercicios de respiración que dirigen el aire a la zona baja de los pulmones mueven el diafragma, que a su

vez estimula los movimientos intestinales. Respira profundamente tres veces antes de empezar a comer.

ACUPUNTURA

El tratamiento con agujas sobre los pun-

tos del meridiano del intestino grueso puede ser una ayuda eficaz. Además, puede mejorar problemas como la tendinitis del codo, que a menudo aparece en personas que sufren estreñimiento.

YOGA

Los posturas de yoga que implican rotación del tronco son recomendables. También correr, nadar, el pilates y el deporte en general son beneficiosos para el tránsito intestinal.

