

Olga Mendonça PPS 2008



Série Nossos Órgãos



Segundo a Tradicional Medicina Chinesa

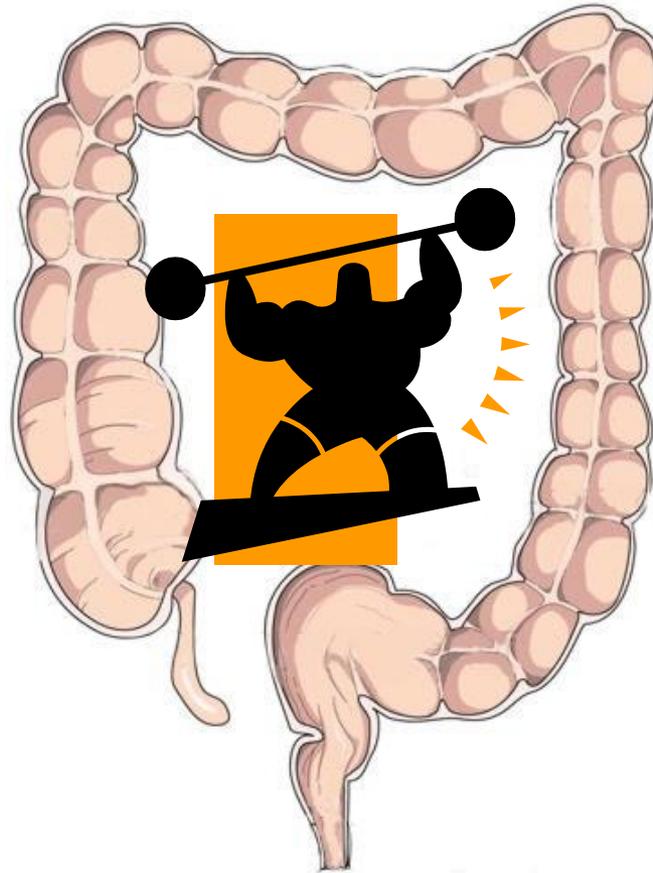


Este é um material para estudo e reflexão.
Leia-o quando tiver tempo,
pois é longo. Relaxe.
A transição é automática.
Ligue o som.



Sou o seu **Intestino Grosso**, uma víscera acostumada a trabalhar *duro*, a lidar com *material putrefato e tóxico...*

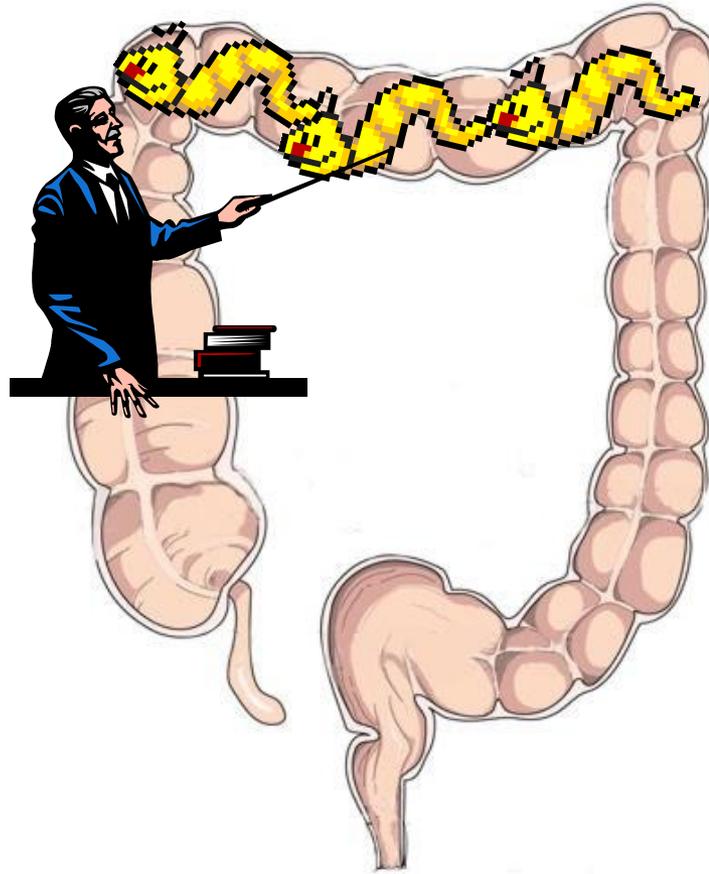
Conheça-me melhor e saiba porque depende de mim e do meu trabalho para manter-se saudável e jovem!



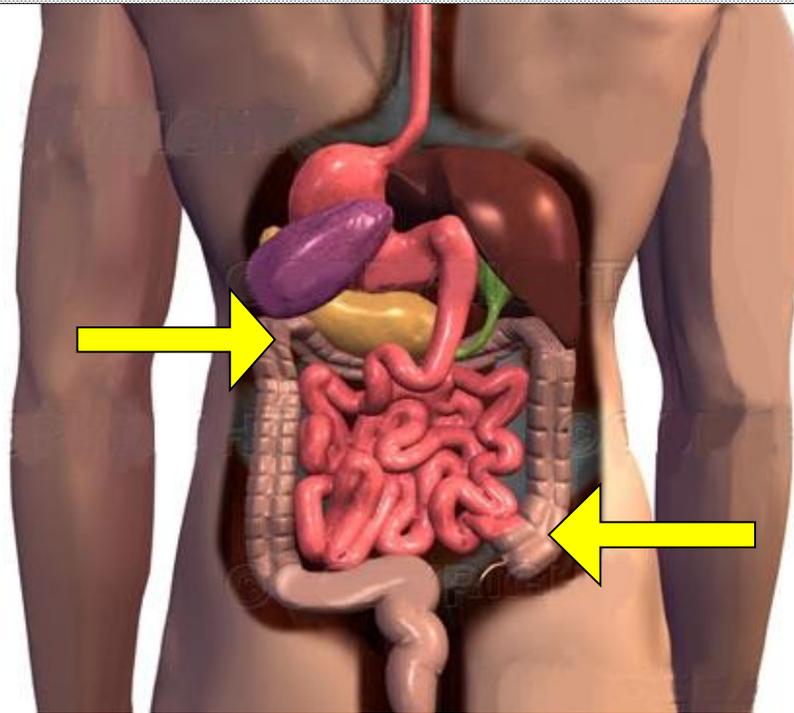
Devo meu nome ao fato de ter um diâmetro maior e paredes mais grossas do que as do Intestino Delgado.



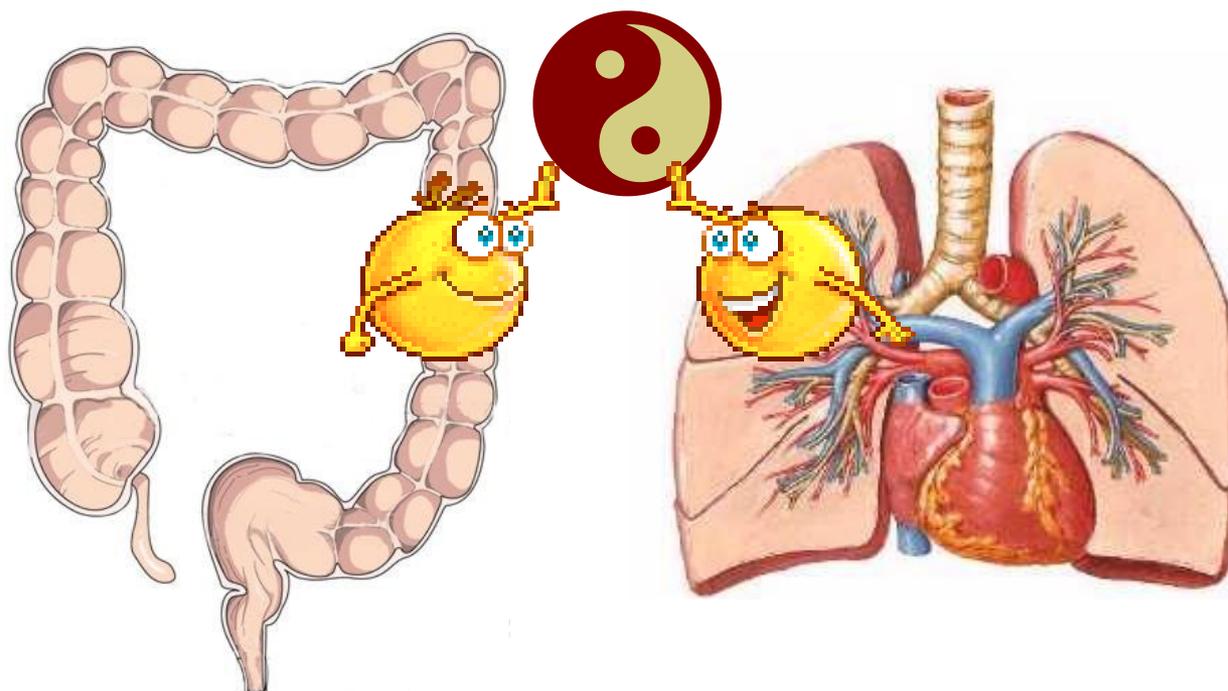
Diferente dele, sou um órgão muito simples!
Não possuo vilosidades nem funções secretas,
não segrego sucos digestivos e todo material que
me atravessa é movido e sacudido pelas
contrações rítmicas de meus músculos
longitudinais e circulares (movimentos peristálticos).



Esses movimentos são semelhantes aos de um verme, e se produzem 7 vezes por minuto.



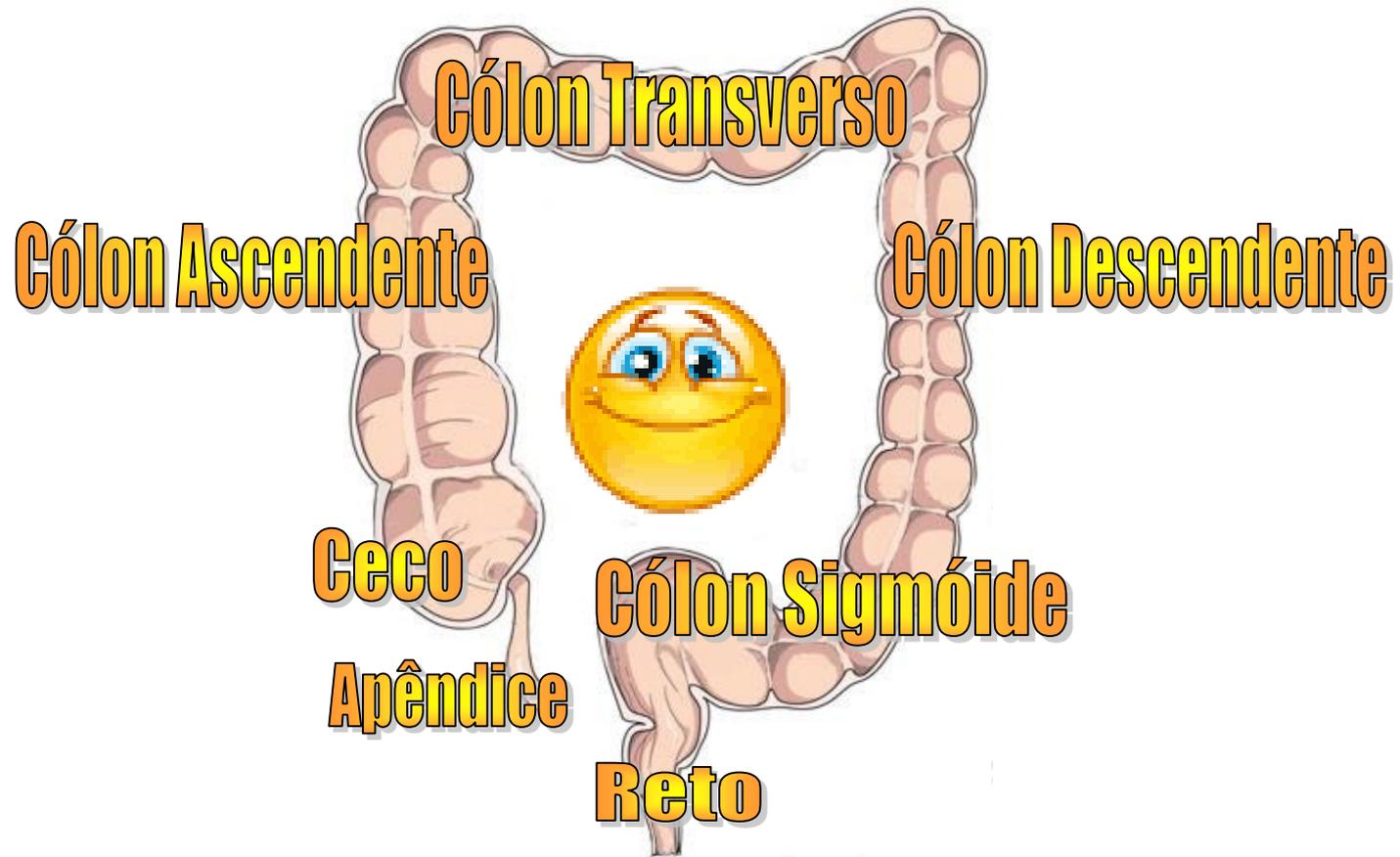
Sou um tubo de aproximadamente 1,5 m de comprimento, tenho a forma de *U invertido* e começo no lado inferior direito do seu abdômen, na válvula íleocecal; após subir, dobrar para esquerda, cruzar seu corpo e dobrar novamente, desço pelo lado esquerdo do abdômen e viro para a direita, no meio da cavidade pélvica, terminando no canal anal.



O meu *chi* é de metal e
estou ligado aos Pulmões pela relação de
complementaridade Yin/Yang e pela cor branca.

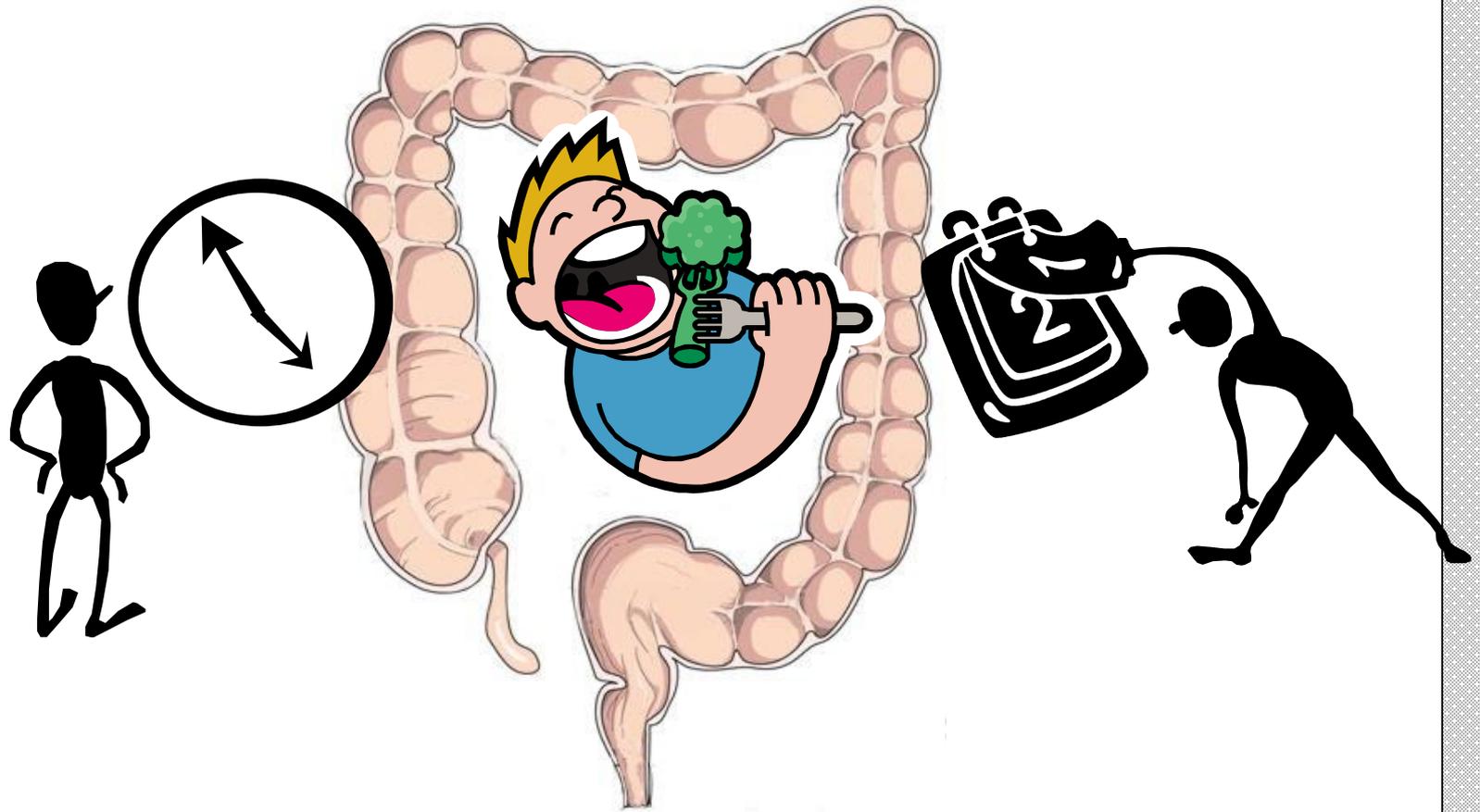


Na medida em que subo e desço,
dobro pra cá e pra lá, minhas partes vão
recebendo diferentes nomes...

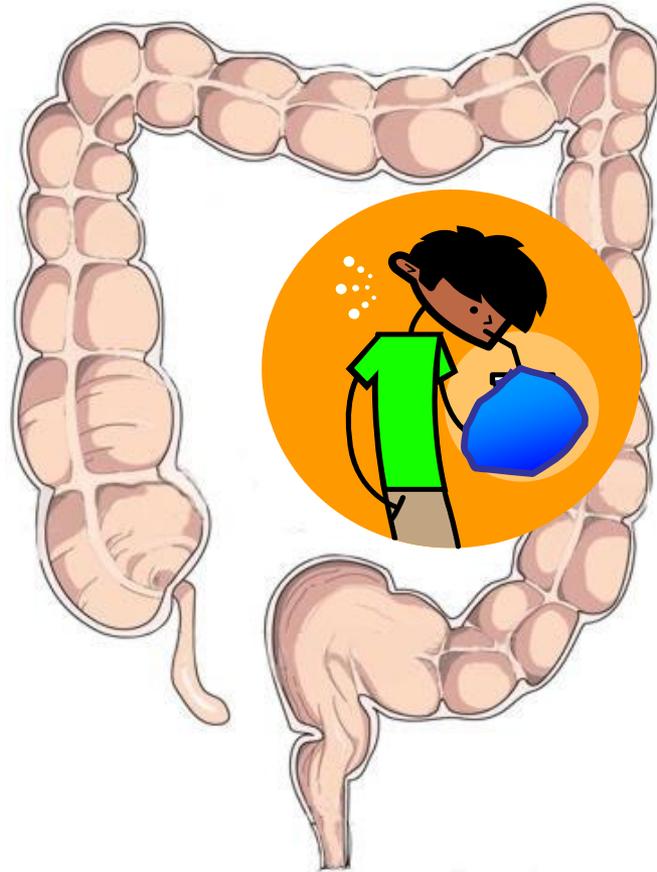




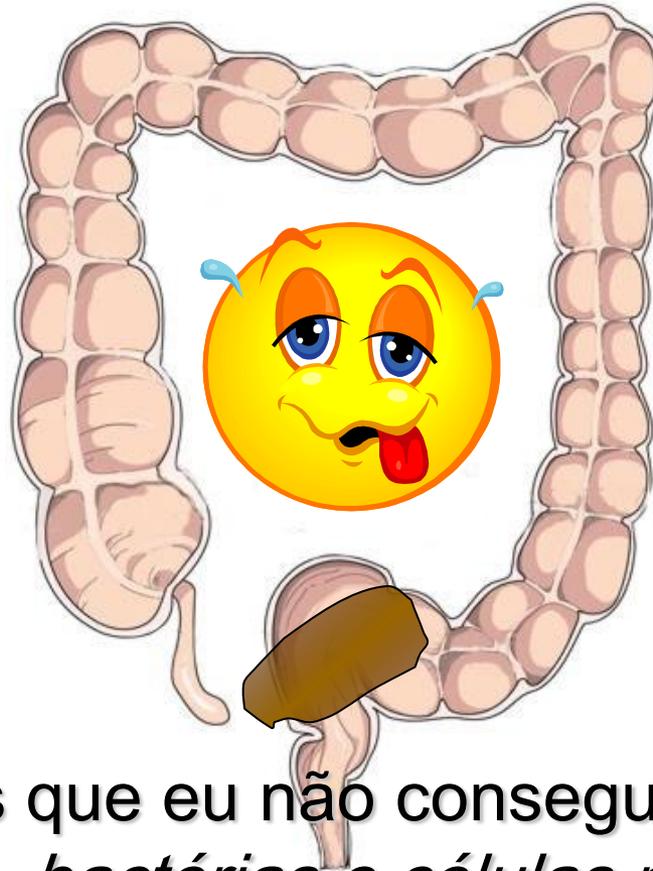
Você sabia que meu *Apendice* sempre foi considerado inútil e apenas fonte de problemas? Só recentemente os cientistas descobriram que ele protege minha flora e os microrganismos que ajudam a digestão, recolonizando o Cólon após diarreias ou tratamentos com antibióticos!



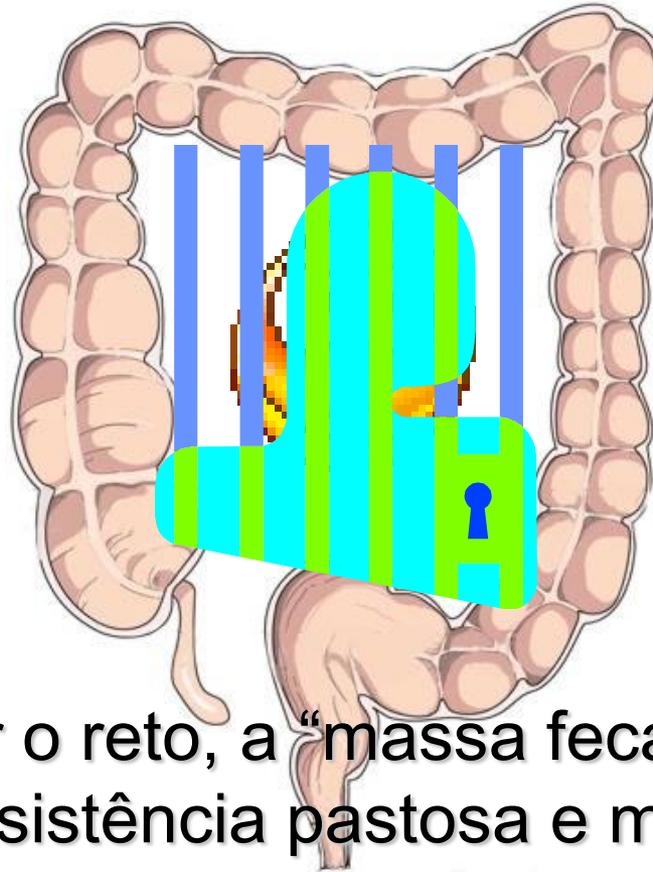
Os restos de sua refeição levam cerca de nove horas para chegar até mim, onde permanecem aproximadamente por dois ou três dias...



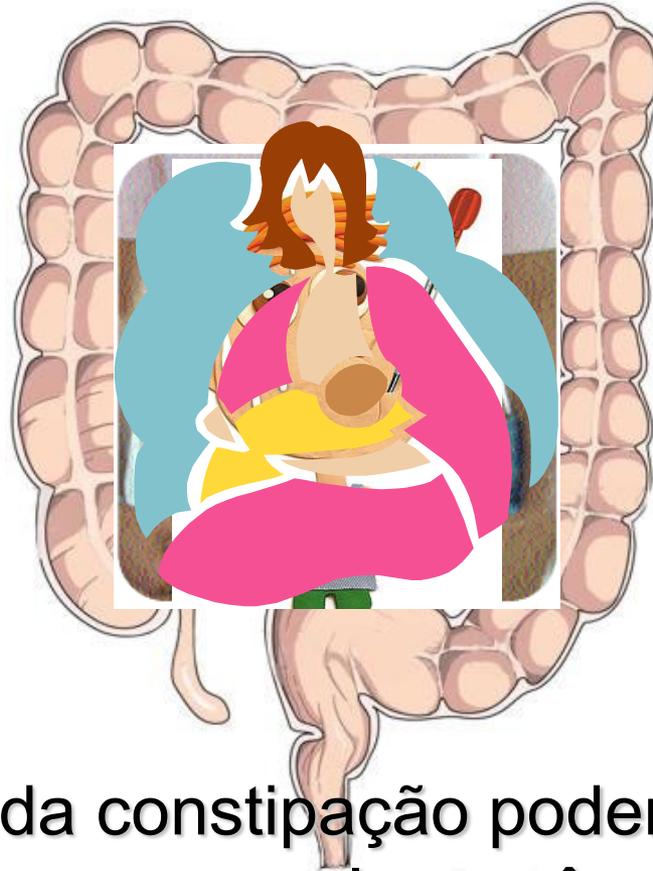
Minha função é absorver toda água, sais, eletrólitos, nutrientes e vitaminas possíveis, dos restos de alimento e outros produtos não digeridos pelo Intestino Delgado.



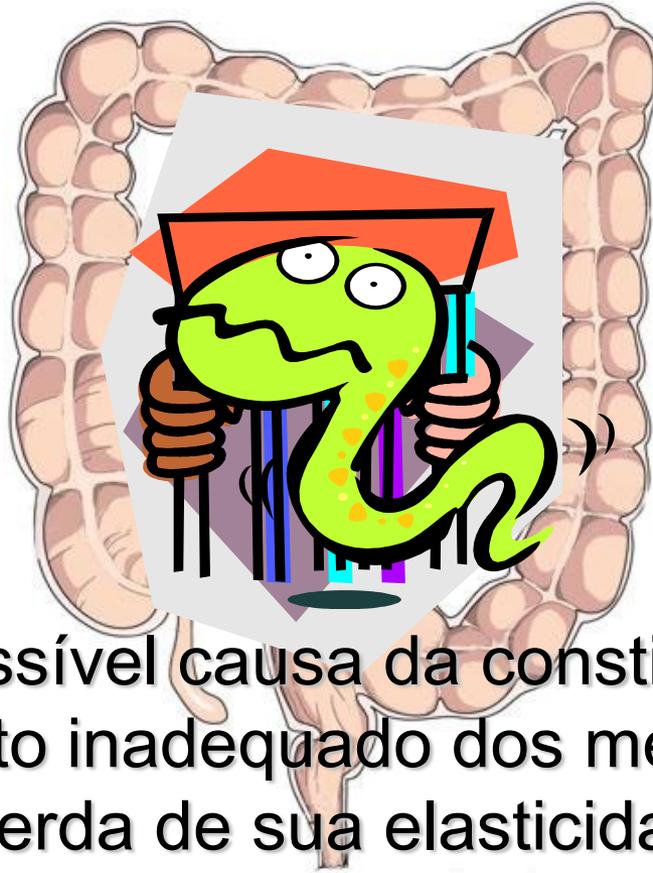
Os resíduos que eu não conseguir absorver – *fibras, mucos, bactérias e células mortas do trato digestivo* - serão armazenados no Cólon Sigmóide, e depois impulsionados para o interior do Reto, para serem excretados pelo ânus como fezes.



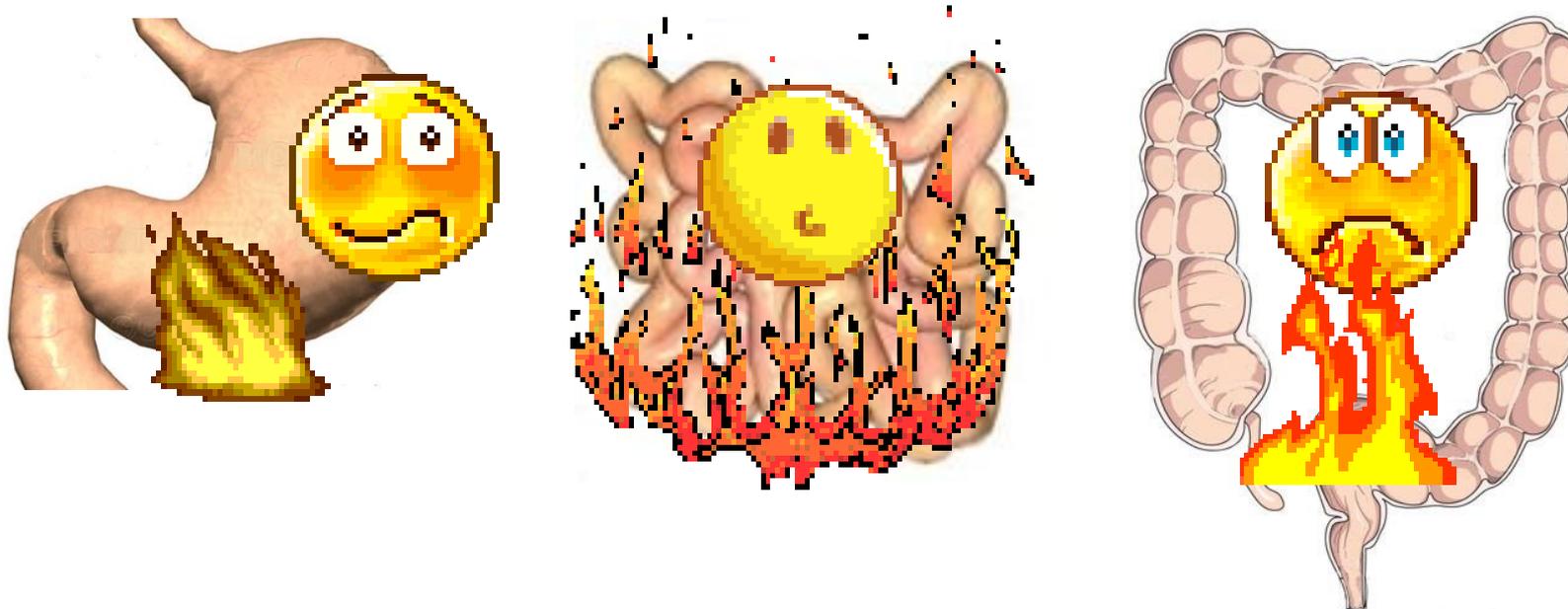
Ao atingir o reto, a “massa fecal” deve ter consistência pastosa e macia, para que seja excretada facilmente. Às vezes, eu absorvo água em excesso e a matéria residual fica muito seca, provocando “prisão de ventre” em você!



As causas da constipação podem ser muito simples como, por exemplo, você não dar atenção à hora de excretar. Aí as fezes voltam e endurecem. Ou devido à desidratação, após quadros infecciosos e o parto.

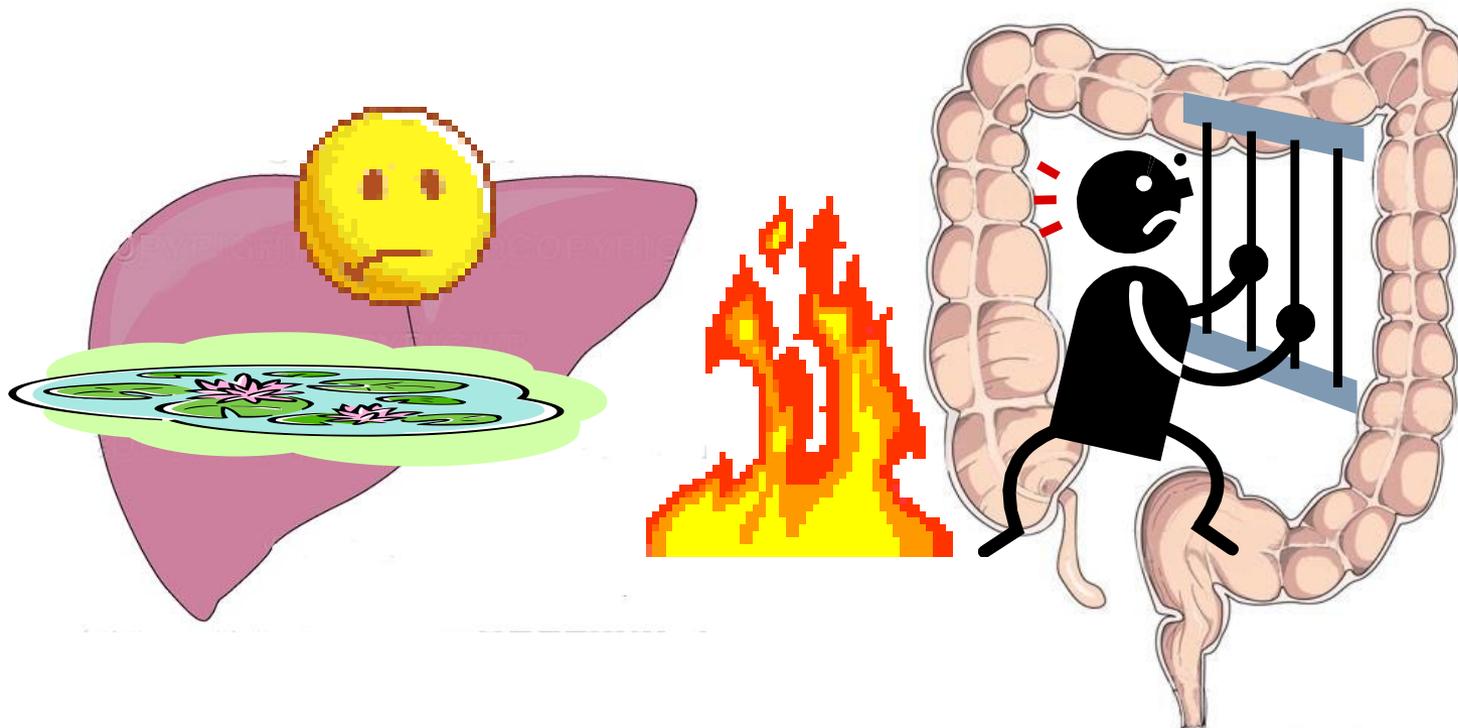


Outra possível causa da constipação é o funcionamento inadequado dos meus músculos, devido à perda de sua elasticidade e força, ou por se tornarem cronicamente tensos. Os laxantes costumam provocar esse efeito, pois me forçam a me retorcer e repuxar, como uma cobra agonizante...



Para os chineses, a principal causa da constipação
é o *fogo no Estômago*, no
Intestino Delgado e em mim.

O excesso de calor produz demasiada evaporação
dos líquidos, ressecando a massa fecal...

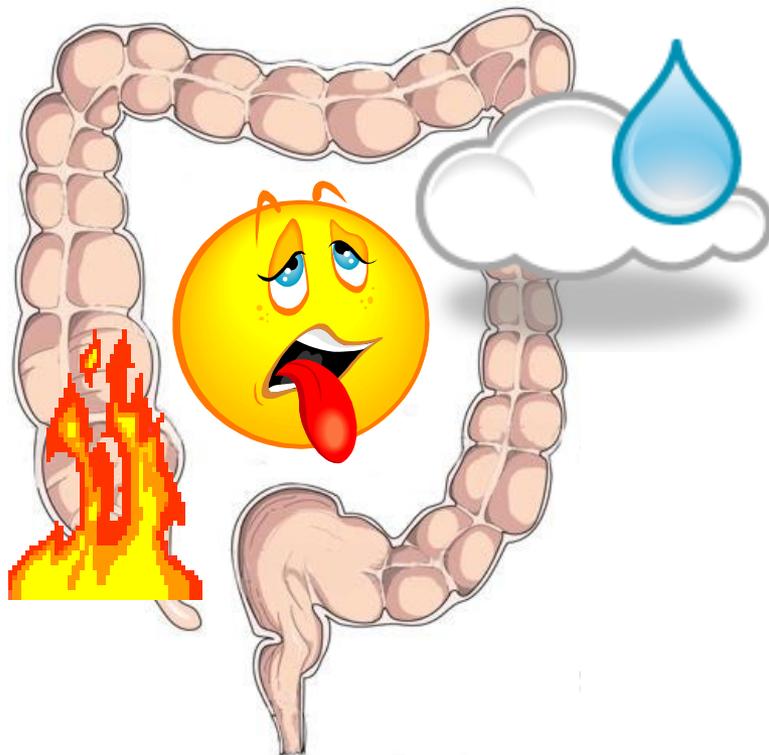


Uma outra causa é a *estagnação do Fígado*,
que também gera calor...



Além de constipação, o excesso de calor em mim deixa o seu *abdômen inchado e dolorido, a urina concentrada, provoca sede, febre ou o seu oposto, uma diarreia explosiva e quente.*

Essa síndrome está associada à disenteria bacteriana aguda ou qualquer infecção séria.



Se ao calor adicionar-se umidade, isso tornará sua recuperação mais lenta, pois a umidade cria outros sintomas como *fadiga, sensação de não ter terminado de defecar, sangue ou pus nas fezes, febre intermitente.*



Muitas vezes o calor excessivo combina-se com a estagnação do *chi* e do sangue que circulam em mim.

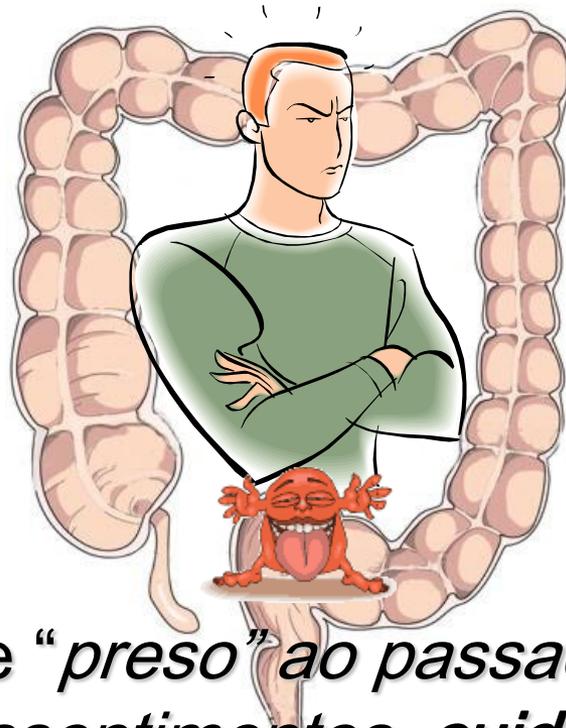
Isso causa *constipação ou diarreia, dor abdominal aguda e constante, inchaço, vômito e febre.*

Esta é uma condição séria e a intervenção médica adequada é essencial, pois pode tratar-se de *apendicite ou diverticulite.*



Mas não podemos esquecer o fator emocional
agindo na prisão de ventre ...

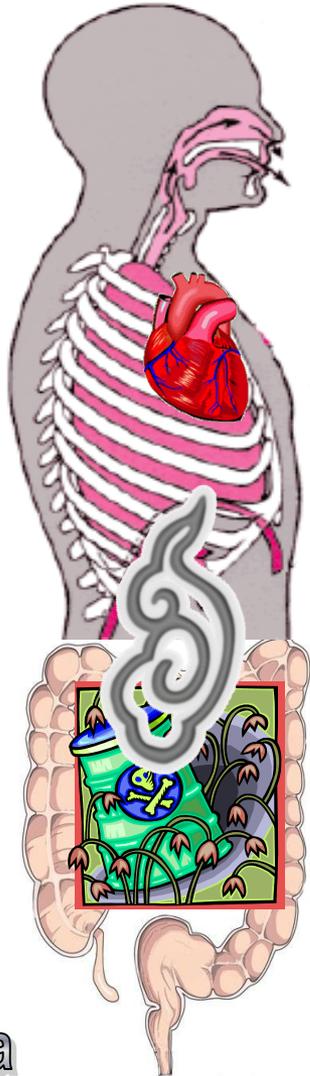
*Se você é uma pessoa “presa”, que têm dificuldade
em se relacionar, que se isola e evita se
envolver por medo, talvez desconheça que esses
comportamentos se refletem em mim,
me aprisionando também!*



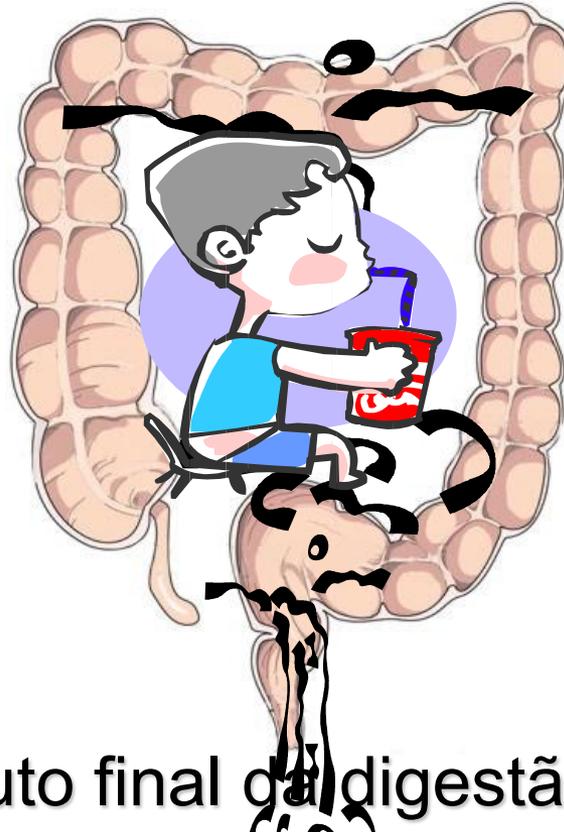
E se você vive *“preso”* ao passado, a mágoas e ressentimentos, **cuidado!**

Estados emocionais ligados à “retenção”, me desequilibram seriamente!

Aliados a uma dieta rica em gorduras, ao estresse e um estilo de vida sedentário, eles podem causar *câncer de Cólon...*



Quando eu fico constipado, aumento de volume e interrompo o movimento livre do diafragma! A pressão dos gases que se formam dentro de mim provoca uma contração progressiva da caixa torácica e atrai a toxidez em toda extensão do diafragma. Isso acaba *pressionando o coração e gerando ansiedade, dores cardíacas e dificuldades respiratórias, favorecendo manifestações asmáticas.*



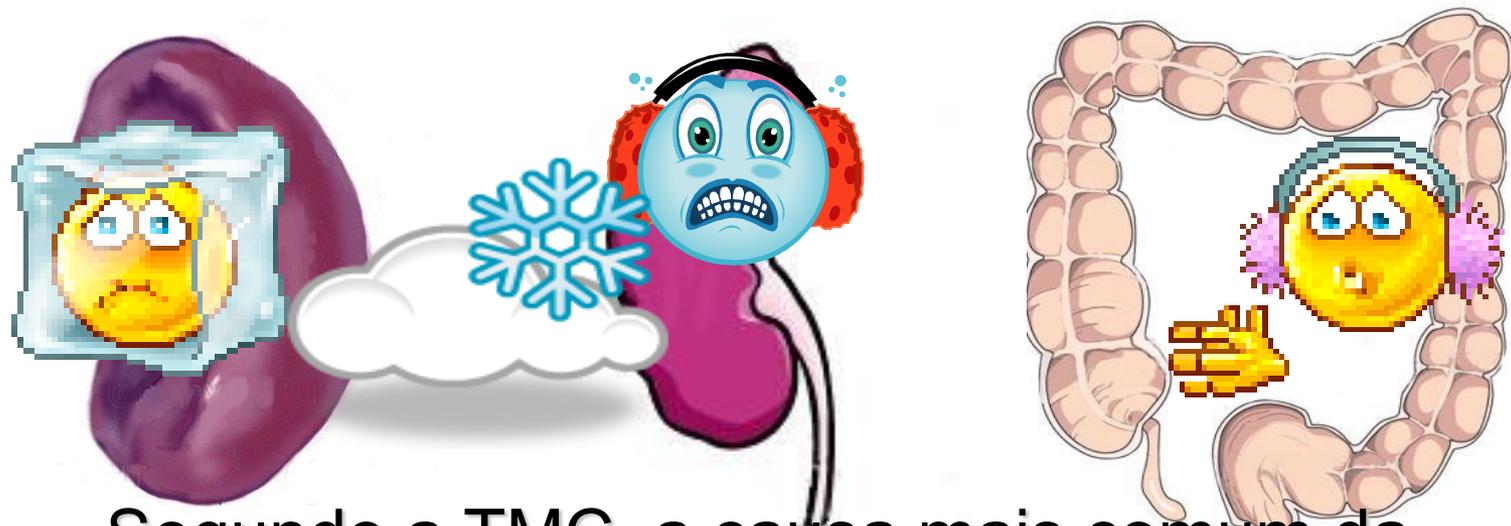
Quando o produto final da digestão chega em meu interior, é totalmente *líquido* e só na medida em que lhe absorvo a água, vai se tornando sólido.

A diarreia é a eliminação freqüente de fezes líquidas e abundantes.



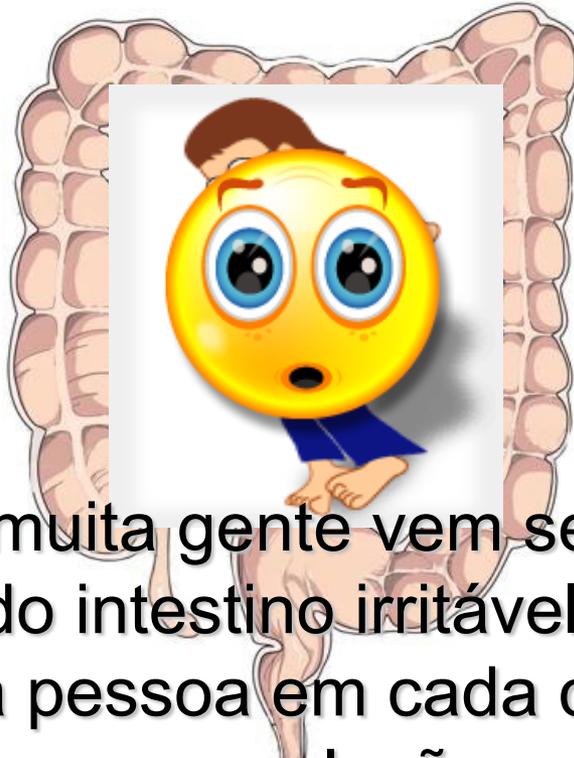
Uma das causas da diarreia pode estar na porção inferior do Intestino Delgado – o Íleo – ou no meu Cólon, que não absorve a água do conteúdo em quantidade suficiente.

A diarreia geralmente está ligada à *preocupação e ansiedade*, que provocam a super-excitação dos meus nervos, resultando em movimento hiper-peristáltico e descarga prematura.



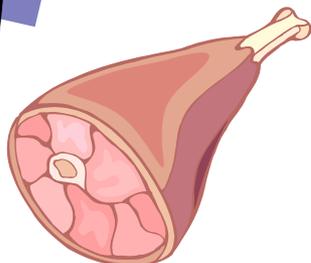
Segundo a TMC, a causa mais comum da diarreia é quando sou invadido pelo excesso de frio no Baço e nos Rins.

Então você pode ter sintomas como *fezes líquida não-fétidas, dor abdominal aliviada por pressão e aquecimento, sons abdominais borbulhantes, que pioram após a ingestão de alimentos gelados.*



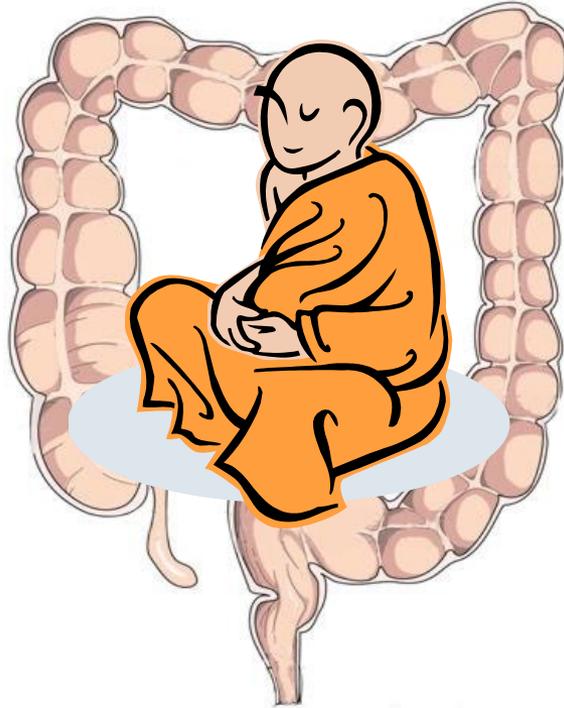
Ultimamente muita gente vem se queixando da “síndrome do intestino irritável”, que atinge uma pessoa em cada cinco!

Embora não me cause lesões, seus sintomas provocam desconfortos: *cólicas, gases que distensionam o abdômen, crises alternadas de prisão de ventre e diarreia, sensação de que não fui esvaziado completamente com a evacuação...*



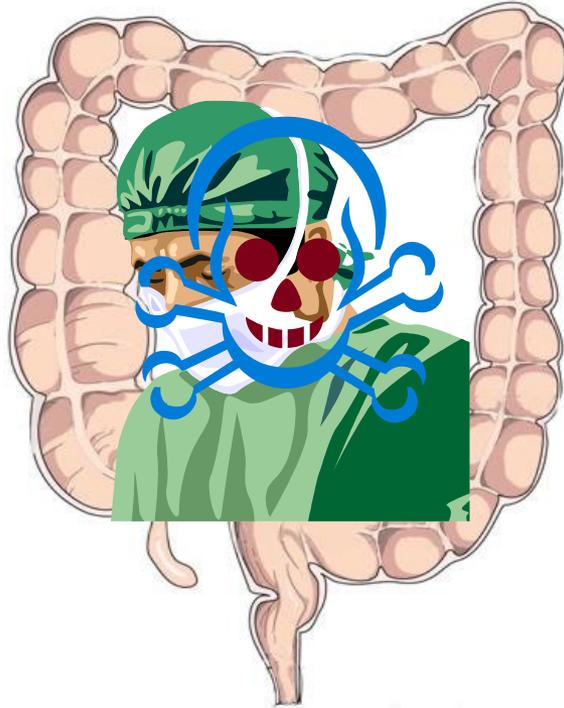
Essa síndrome pode ter muitas origens, desde *intolerância alimentar e dietas com poucas fibras, ao uso de laxantes, de vitamina C, estresse emocional, que provocam alterações em meu chi e descontrolam meus movimentos peristálticos!*

Consulte seu médico, se apresentar alguns dos sintomas descritos anteriormente!



Os antigos taoístas e médicos interioranos sabiam da importância de me manterem sadio.

Os taoístas jejuavam durante anos para terem a certeza de que eu estava completamente limpo.



Infelizmente, os médicos modernos subestimam minha função crucial. Por isso o *câncer de Cólon* é o que causa o maior número de óbitos, depois do *câncer de Pulmão!*

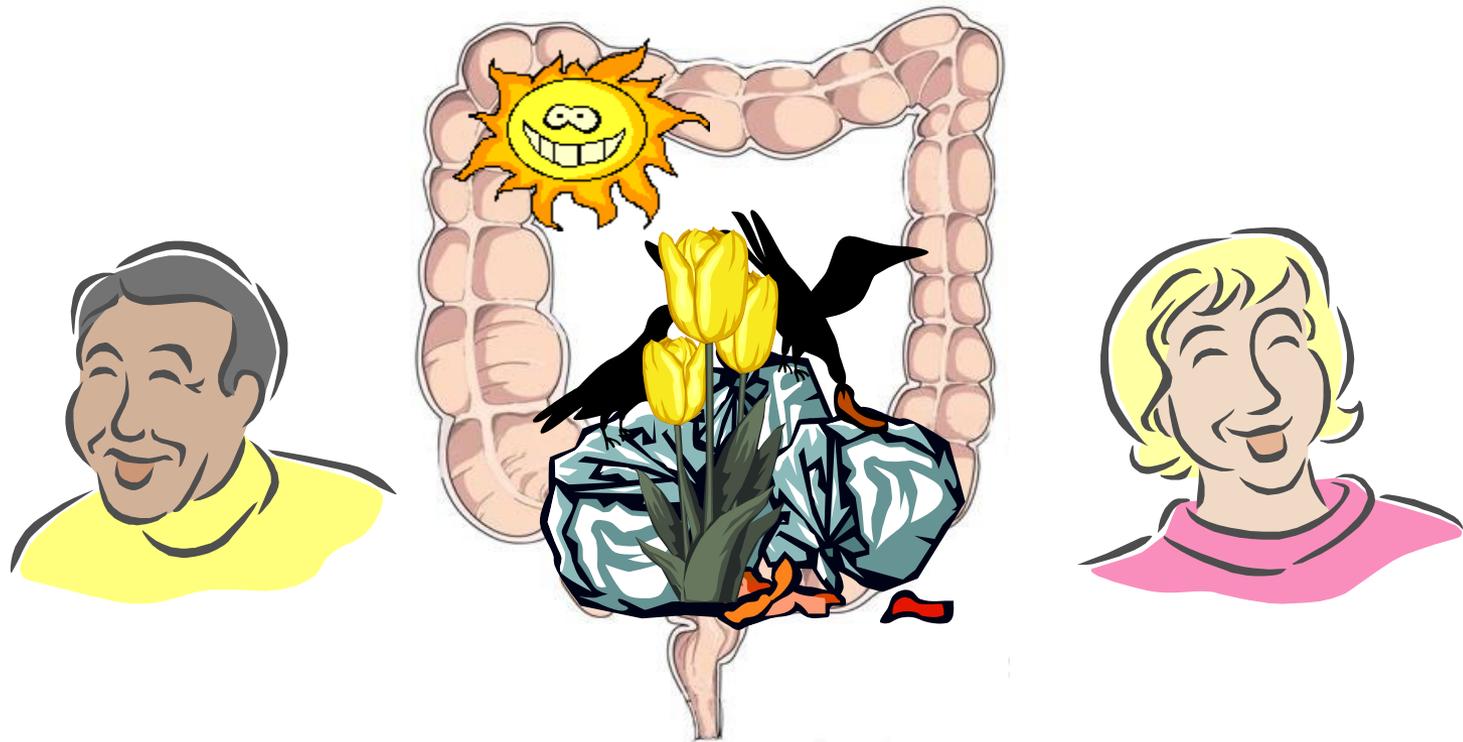


Mas na ciência moderna encontrei finalmente quem entendesse minha importância!
Houve um pesquisador, H.V. Irons, que passou sua vida inteira tentando demonstrá-la.

“Pode-se dizer que toda doença crônica tem sua origem, direta ou indiretamente, na influência dos venenos bacterianos absorvidos do Intestino Grosso”.



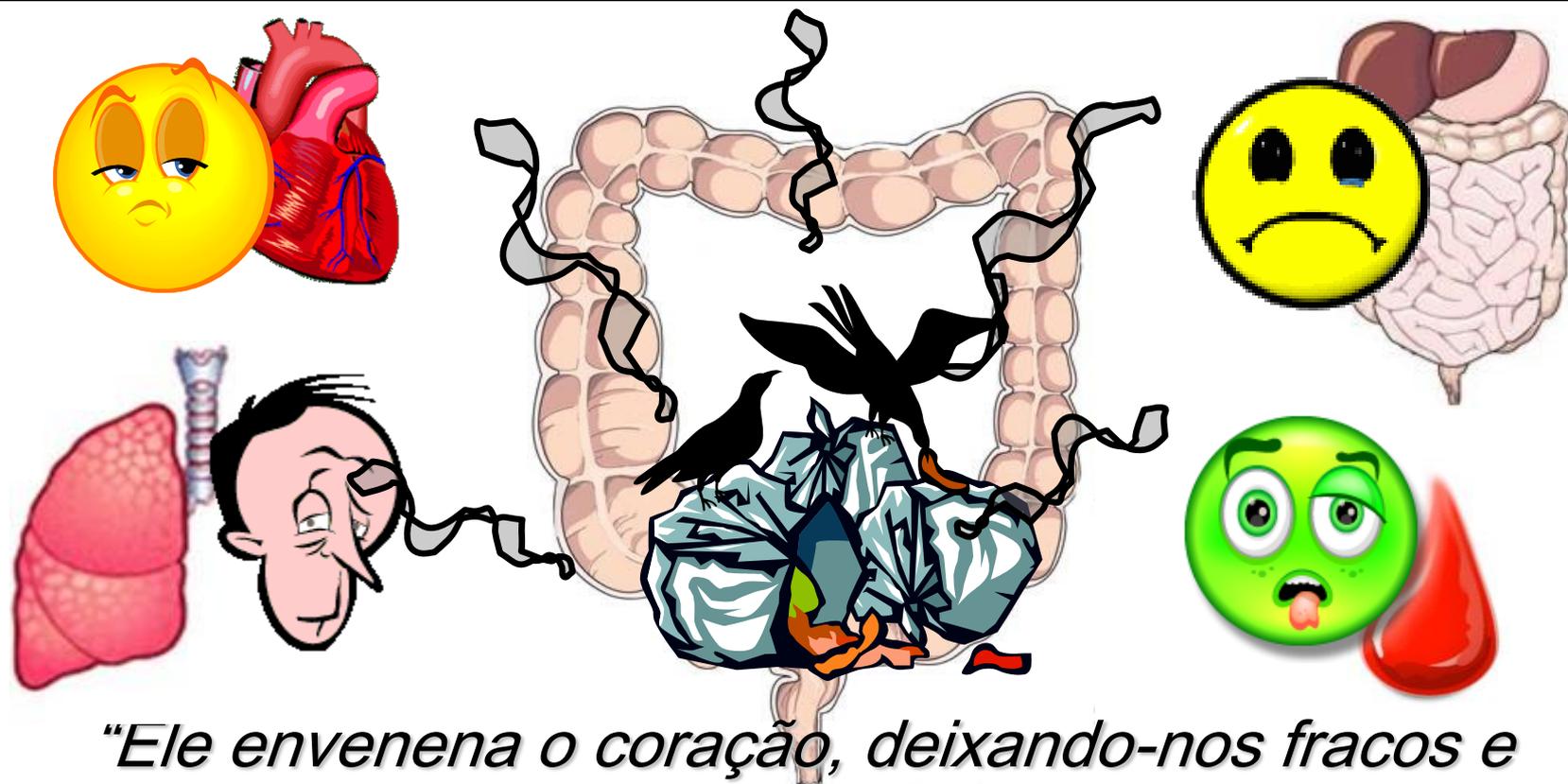
“Pode-se muito bem considerar o Cólon como uma verdadeira caixa de Pandora, de onde sai mais miséria e sofrimento humano, mental, moral e físico, do que de qualquer outra fonte conhecida”



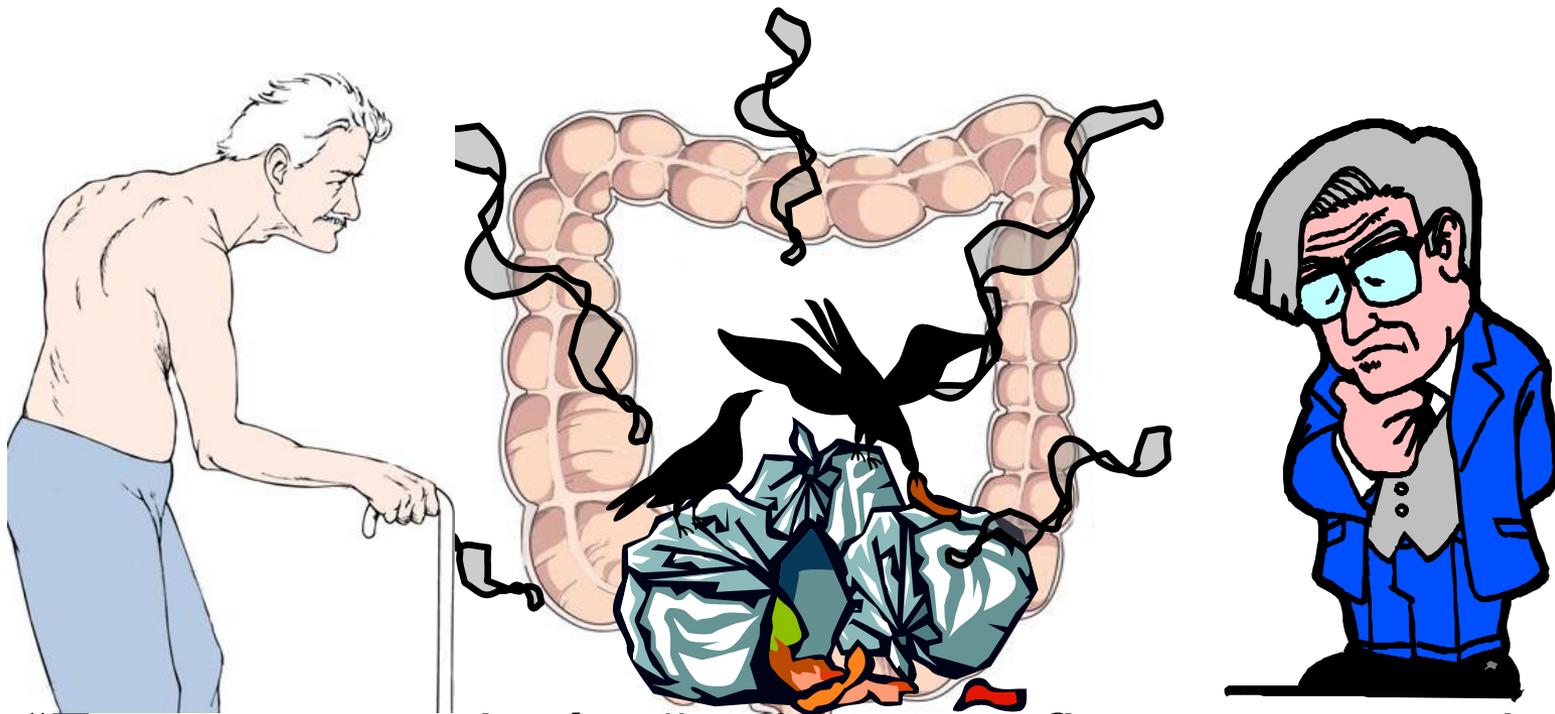
“O Cólon é um sistema de esgoto, mas que, por negligência, torna-se uma fossa sanitária. Quando ele está limpo e normal, nós estamos bem e contentes”...



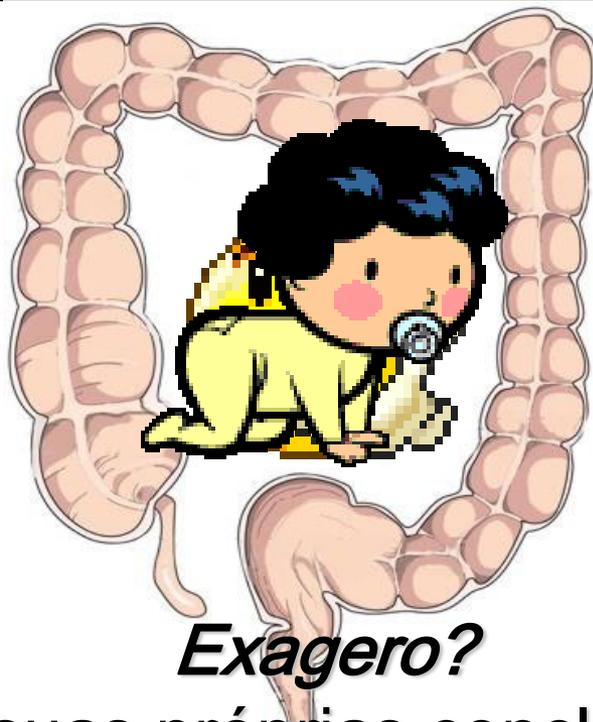
“Estagnado, ele destila os venenos da deterioração, da fermentação e putrefação no sangue, contaminando o cérebro e o sistema nervoso, de maneira que ficamos deprimidos e irritadiços”.



“Ele envenena o coração, deixando-nos fracos e indiferentes; os pulmões, tornando a respiração fétida; o aparelho digestivo, deixando-nos angustiados e inchados; envenena o sangue, de modo que a pele se torna descorada e enferma”...



“Em suma, cada órgão do corpo fica envenenado, nós envelhecemos precocemente, parecemos e nos sentimos velhos, as juntas enrijecem e doem, a neurite, olhos embaçados e um cérebro indolente nos acometem; o prazer de viver desaparece”.



Exagero?

Tire suas próprias conclusões!

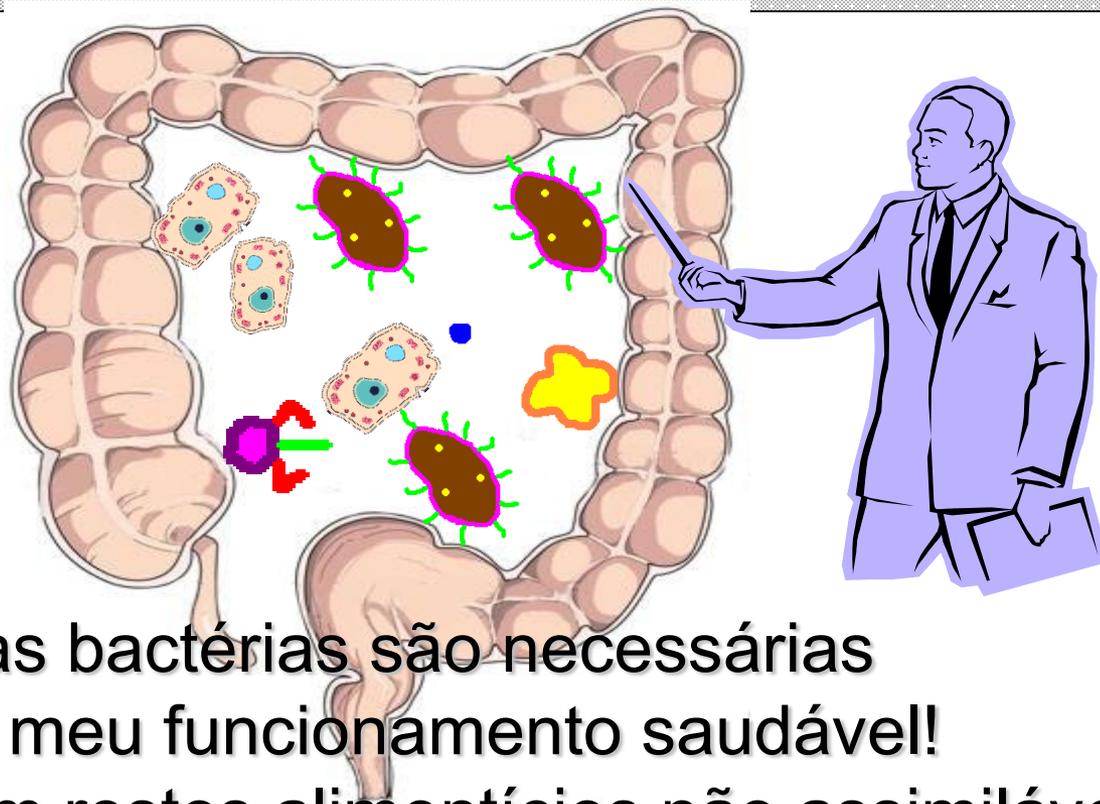
Mas não esqueça, meu Cólon é cheio de sulcos, fissuras e dobras...

Geralmente, minhas paredes ficam recobertas de material refugado que se acumulou durante anos, talvez desde a sua infância!



Isso sem falar nas numerosas bactérias
que se desenvolvem em mim!

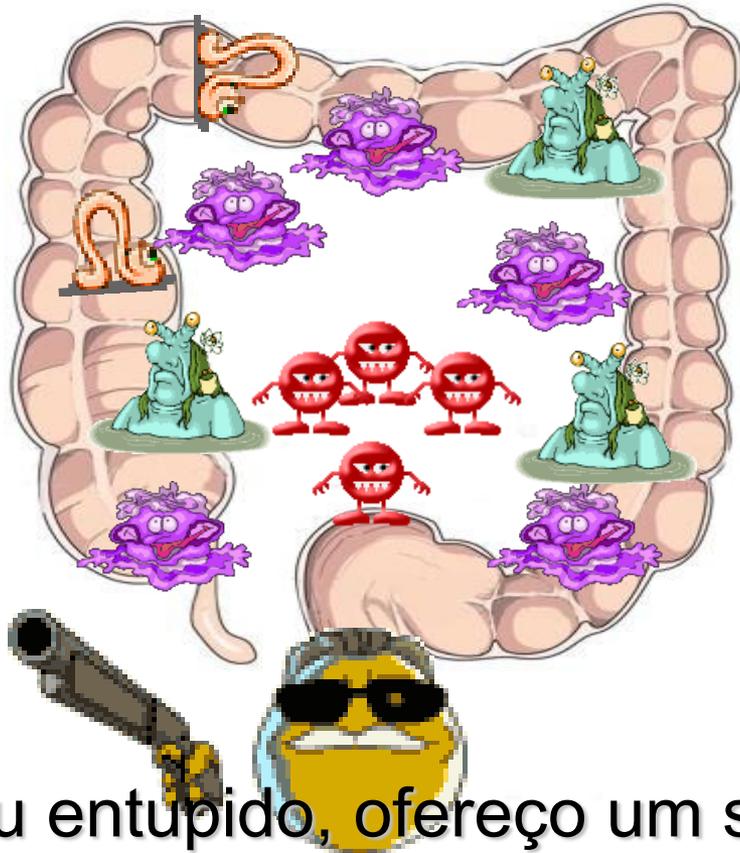
Não estou me referindo às que vivem em perfeita
simbiose comigo, que me auxiliam na digestão dos
alimentos e em troca recebem nutrição e um lugar
seguro para viver - *meu apêndice!*



Essas bactérias são necessárias

para o meu funcionamento saudável!

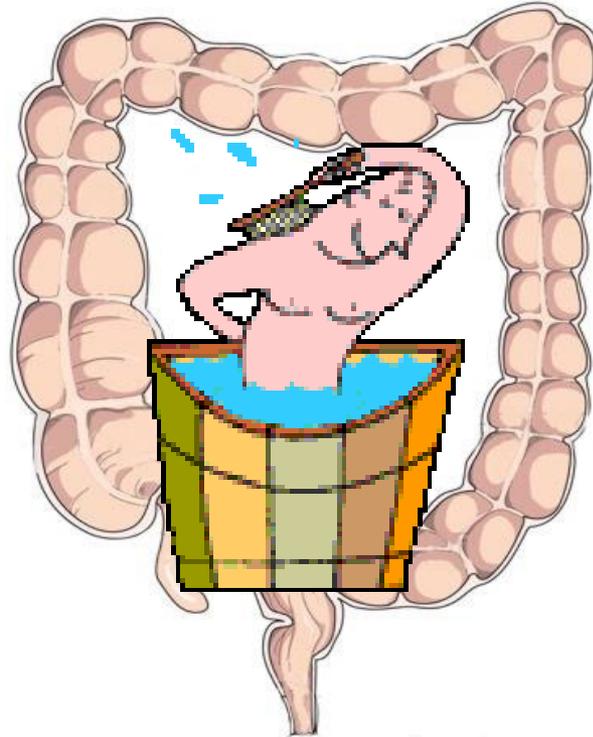
Elas dissolvem restos alimentícios não assimiláveis e sintetizam algumas substâncias importantes, como, por exemplo, a vitamina K, encontrada nas folhagens e responsável pela coagulação normal do seu sangue!



Quando estou entupido, ofereço um solo fértil para o desenvolvimento de bactérias perigosas, parasitas e vermes que causam dor, inflamação e muitas bolsas de gases, tornando-me...
mal educado e inconveniente!

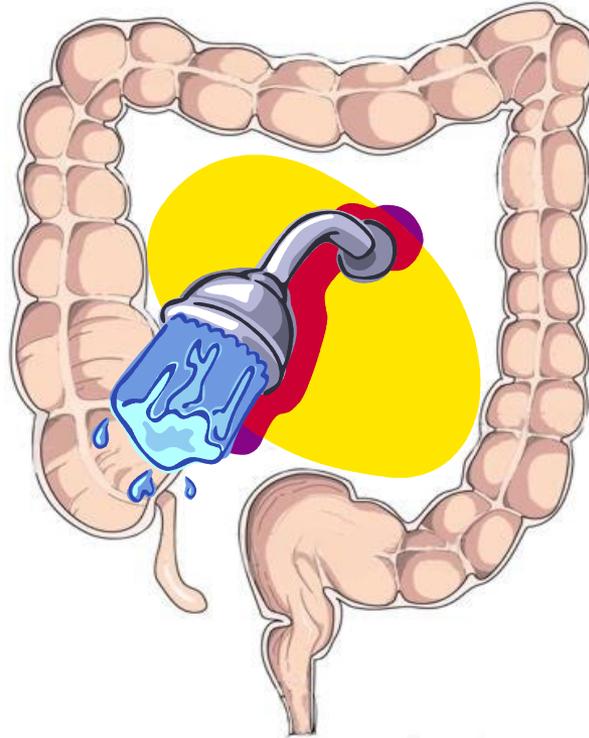


Por tudo isso, você deve perceber a importância de manter-me limpo! Como seria bom que a sabedoria e a preocupação dos antigos taoístas comigo fossem recuperadas! Mas me darei por satisfeito se você aprender a ter os cuidados apropriados comigo!

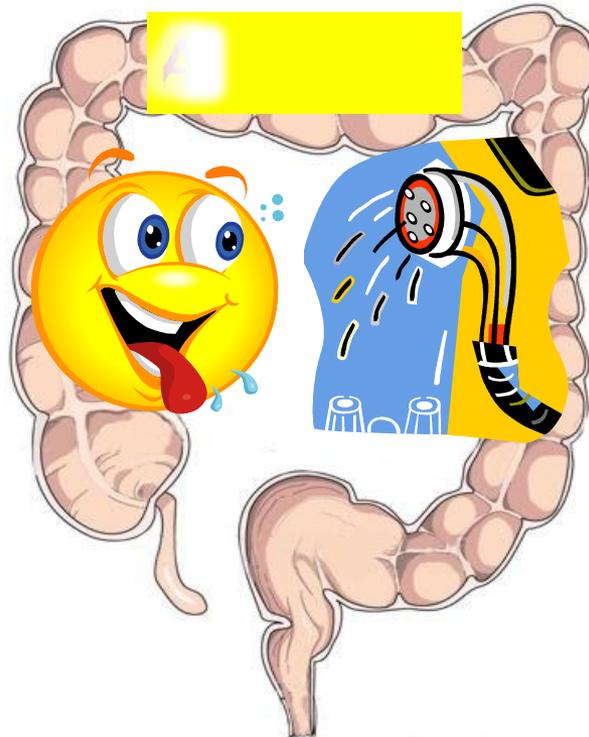


Que tal começar com a minha limpeza?

O único modo de limpar-me adequadamente é aplicar-me uma boa ducha, isto é, fazer passar por mim uns 100 litros de água corrente filtrada (de uma torneira com um purificador, por exemplo).



A pressão constante da água desfaz aos poucos as placas e acúmulos de velhas fezes ressecadas. Uma irrigação completa é necessária para restabelecer minhas funções.

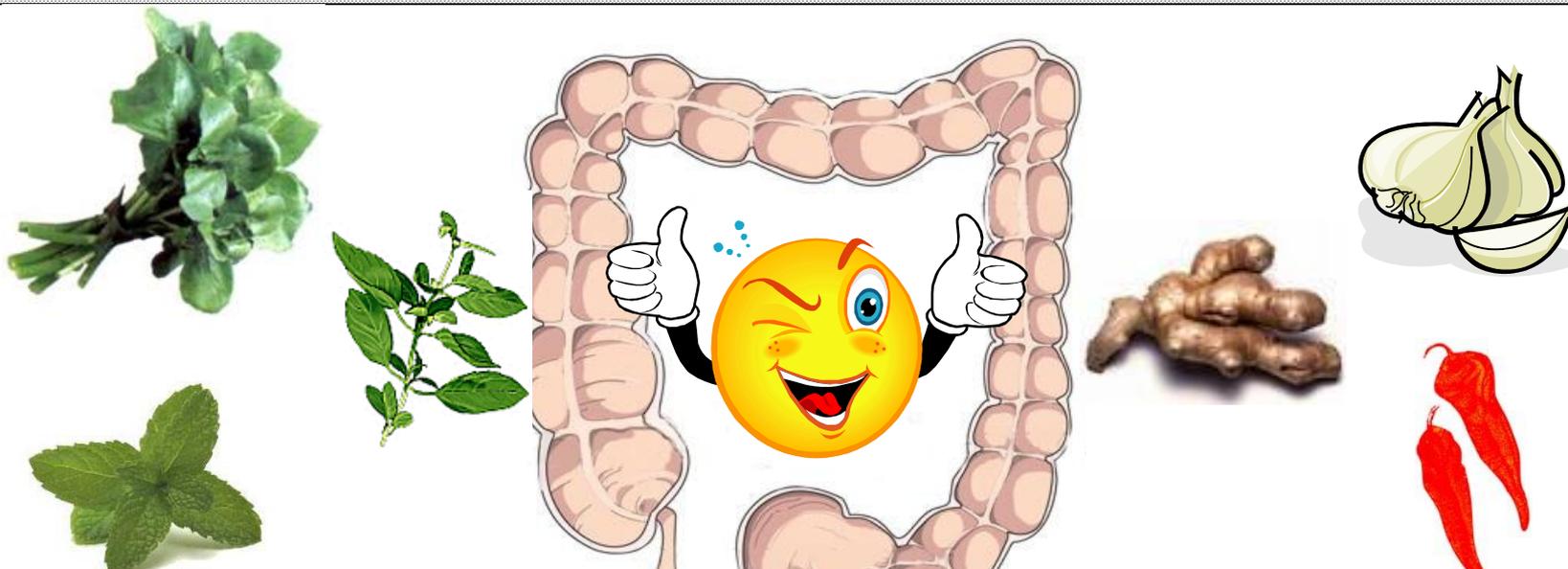


Facilmente posso tornar-me dependente da irrigação do Cólon, e a dependência prejudica o meu funcionamento normal.

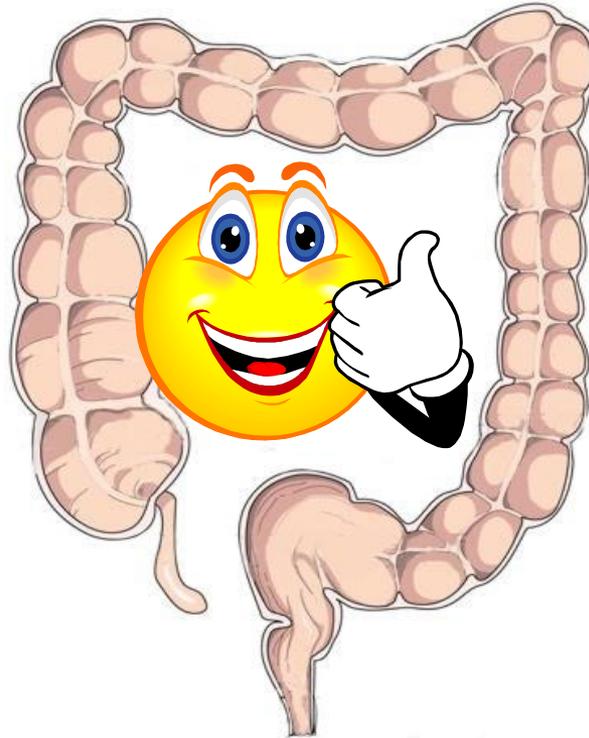
Por isso, recomendo a irrigação apenas para uma limpeza inicial.



Depois você poderá manter-me limpinho através de uma alimentação rica em *fibras insolúveis*, que facilitam a mobilidade do bolo fecal. Essas fibras estão presentes nas cascas das frutas e de cereais como trigo, arroz, milho e em todas as verduras.



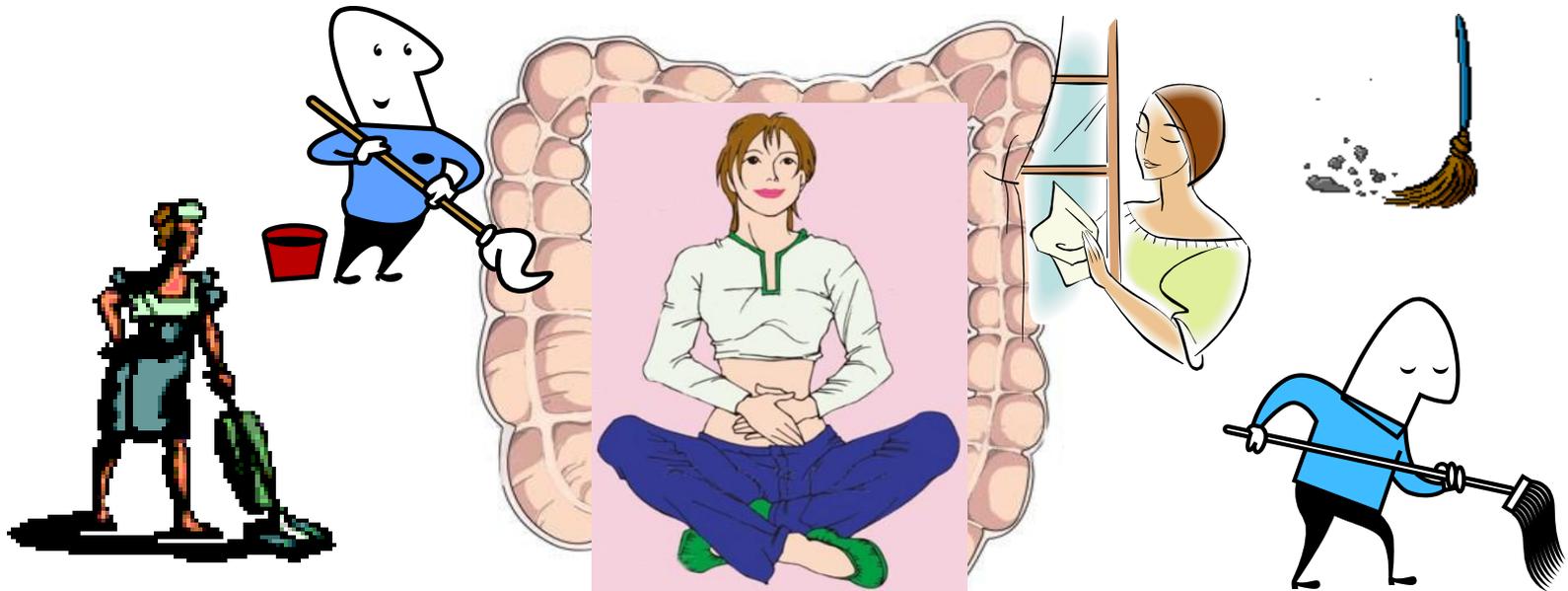
E lembre-se de incluir em sua dieta *alimentos de sabor picante*, que estimulam meu *chi Metal* e a circulação sanguínea, harmonizam o *chi dos Rins*, fortalecem o Fígado, facilitam a eliminação de mucos dos Pulmões e ajudam a limpar a pele. Verdadeiros “antibióticos naturais”, eles também são excelentes para qualquer processo infeccioso!



Da capacidade de seu corpo de eliminar toxinas dependem sua saúde e a possibilidade de retardar o envelhecimento!



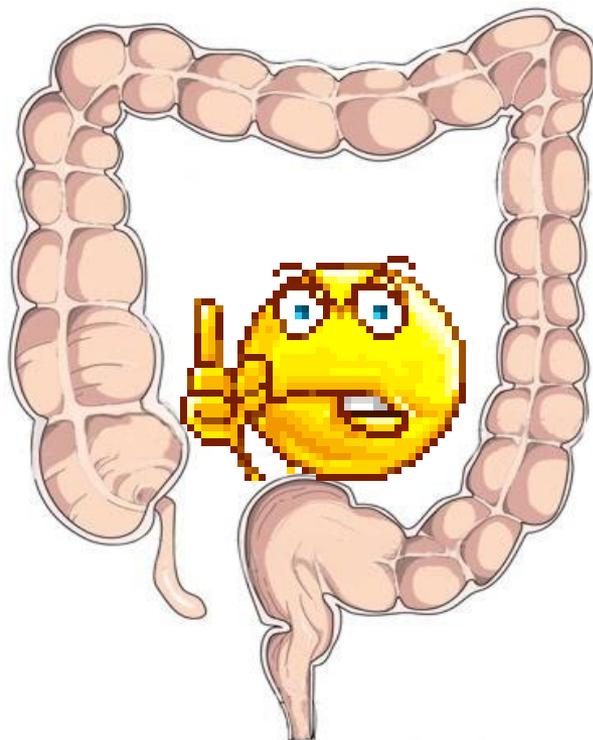
As toxinas saem do seu corpo de várias maneiras:
*pelas fezes e urina, através da pele, pelo suor
ou na forma de erupções, espinhas e furúnculos.*
Então, garanta o bom funcionamento de
seus órgãos de eliminação:
Rins e Bexiga, a Pele, os Pulmões e eu!



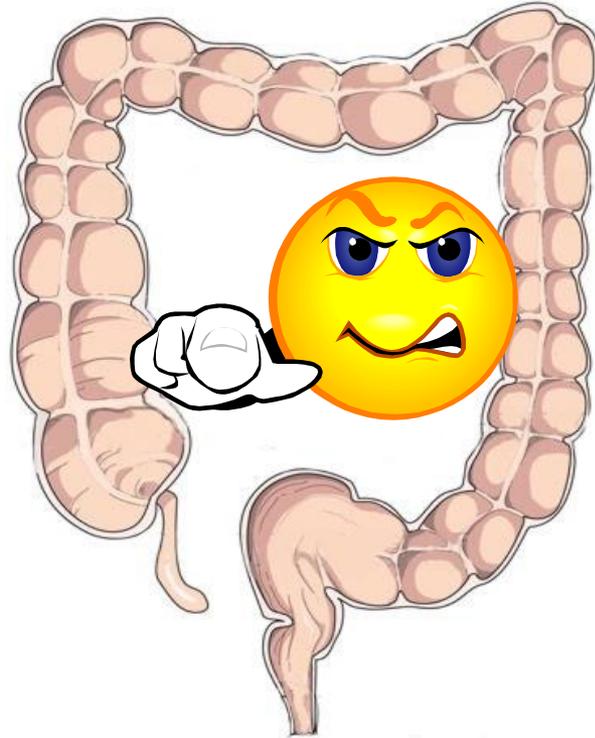
Além da alimentação, aprenda técnicas de auto-massagem para desintoxicar os órgãos responsáveis pela “faxina” de seu corpo. O Chi Nei Tsang é um sistema taoísta milenar de cura, que oferece algumas das melhores técnicas para nos manter equilibrados e desempenhar bem nosso trabalho!



E se você tem sintomas como *constipação* ou *diarréia crônicas*, saiba que além de acupuntura e moxabustão, a Medicina Chinesa dispõe de uma infinidade de ervas e raízes refrescantes, purgativas, que eliminam meu calor e me umedecem, ou dissipam a umidade e movimentam meu sangue, equilibrando o meu *chi!*



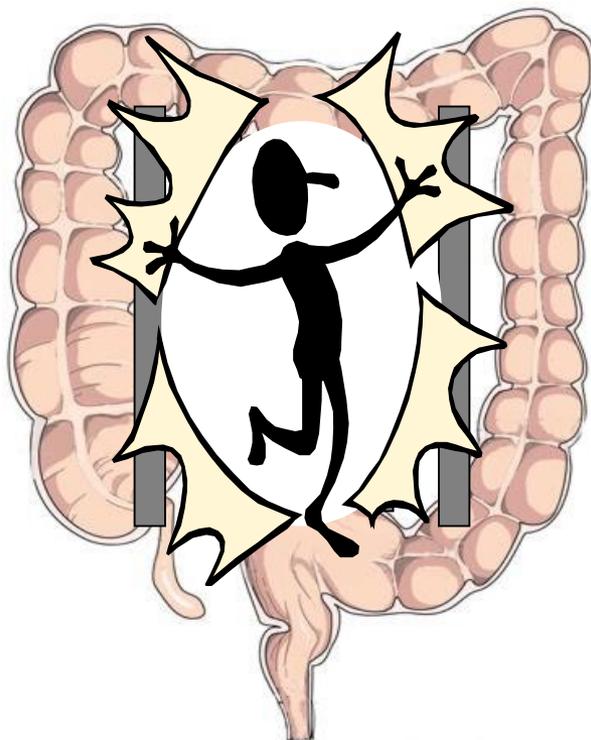
Não quero me tornar repetitivo...
Você vem sendo informado que o *estresse*, a *preocupação* e a *ansiedade* afetam sua saúde, pois agredem a todos os órgãos de seu corpo, inclusive a mim...



Ajude-se! Aprenda a reduzi-lo!
Você já sabe como!



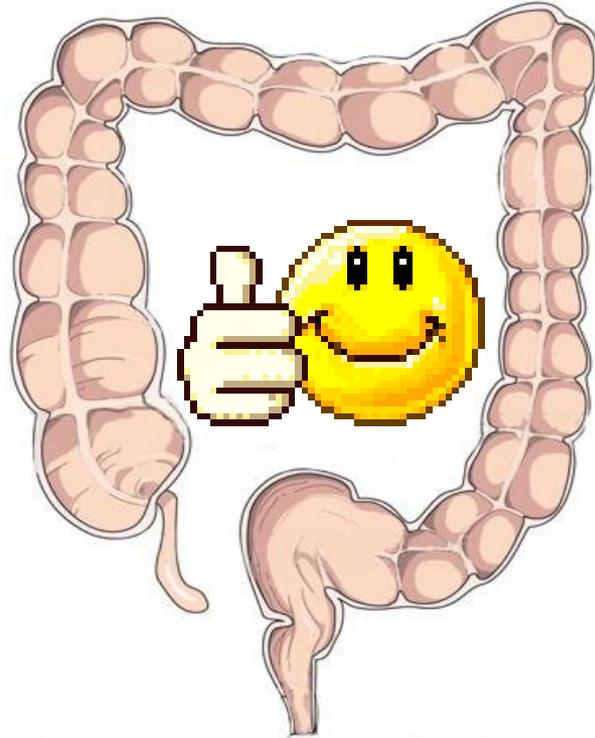
E agora já sabe que o *medo de se relacionar e de se envolver*, e a *dificuldade em se libertar do passado e perdoar ressentimentos* podem não apenas me desequilibrar e criar vários sintomas desconfortáveis, mas nos adoecer fatalmente...



Então liberte-se da prisão
que criou para mim e para você!



A chave sempre esteve em suas mãos!



No mais profundo de seu corpo,
saiba que estou “*torcendo*” por você!

Seu Intestino Grosso



Texto adaptado do Método Taoísta de Mantak Chia
Música : Song for Peace. Wave - Kitaro.

Criação e Formatação: OLGA MENDONÇA
Psicóloga, Psicoterapeuta Corporal e Naturoterapeuta

Contato: olga.saude@gmail.com

Visite nosso site e conheça outros órgãos da série:

<http://www.terapeutaolga.com.br/>