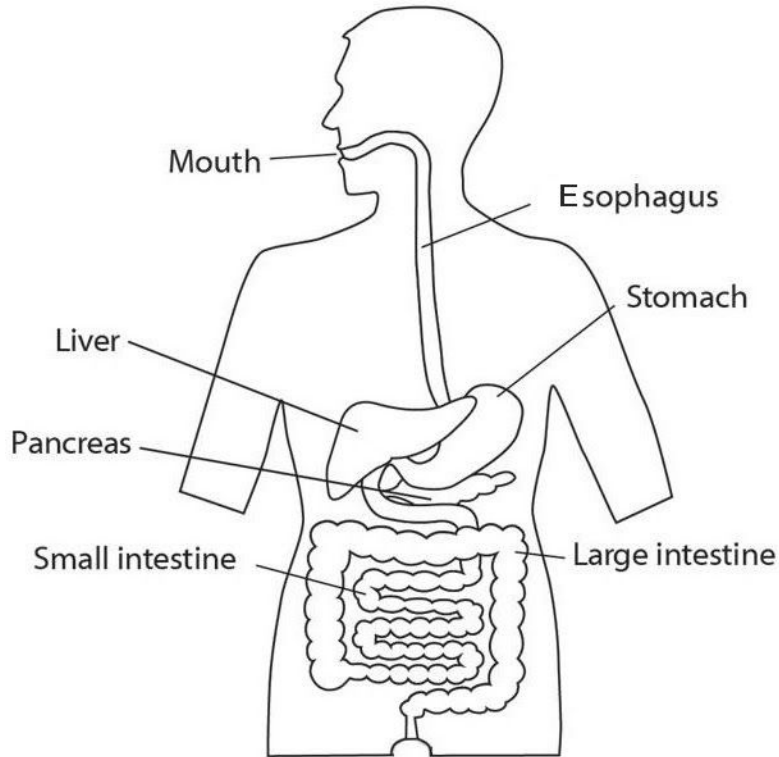


Correcting Digestive Imbalances

A well functioning digestive system is designed to process your food to best facilitate the healing process. When healing from an injury, surgery or any health issue, processing your food properly enables you to heal. The following shows where in your digestive system different symptoms originate and how to target care to specific pieces of your digestive system.



Mouth- breaks down sugars

SYMPTOMS OF DISTRESS

- Fluctuations in blood sugar
- Bloating
- Gas
- Dry mouth
- Cavities
- Irritated gums
- Halitosis

ROOT CAUSE: poor saliva production,

REMEDY: To stimulate saliva production, eat GINGER with all meals. You can cook it into your food, drink it as a tea, eat pieces of crystallized ginger or take a capsule of ginger powder

Stomach - Breaks Down Proteins

SYMPTOMS OF DISTRESS

- Acid reflux
- Halitosis
- Stomach pain

ROOT CAUSE: acid & enzyme imbalance within the stomach

REMEDY: Honey and Apple cider vinegar (both raw and unpasteurized)- Combine equal parts honey and apple cider vinegar and store in the refrigerator in a glass jar. If you need to adjust the quantity of the ingredients to make it palatable, the remedy will still be effective. Before all meals, mix about 2 tablespoons of the mixture in about $\frac{1}{3}$ cup of warm water and drink.

Duodenum/Upper small intestine - breaks down fats

SYMPTOMS OF DISTRESS

- Exhaustion,
- Blood sugar fluctuation,
- Pain in mid-belly area (just below the ribs)
- Dry skin, mucus membranes, and hair,
- Achy joints

ROOT CAUSE: interruption of normal digestion. E.G., long-term use of medication, surgery, anesthesia, dental work, stress, chronic pain, travel, poor diet, lack of sleep,, etc.

REMEDY: Peppermint/Ginger with all meals Also, for diabetes controlled with diet and/or medication: Cedar Berry with all meals

Lower small intestine - absorbs nutrients

SYMPTOMS OF DISTRESS

- Gas
- Bloating
- Lack of belly sounds and/or movement
- General signs of malnutrition
- Low back pain/sciatic nerve pain

REMEDIES:

- Carrot Juice/Raspberry smoothie as a 1 day fast (do not fast if you have unstable blood sugar)

- Bentonite clay- 2x day, dissolve ¼- ½ tsp. in ¼-½ cup warm water or tea, 15 minutes before a substantial meal. Repeat for 3 weeks if you have poor blood sugar control. This can also be done as an annual cleanse for optimal small intestine function.
- Improve your digestive flora. Look at our handout for more information. Link in bio

Large intestine / Colon - extracts water and creates a solid stool

SYMPTOMS OF DISTRESS

- Halitosis/bad breath
- Skin blemishes
- Constipation
- Low back, upper leg and hip pain

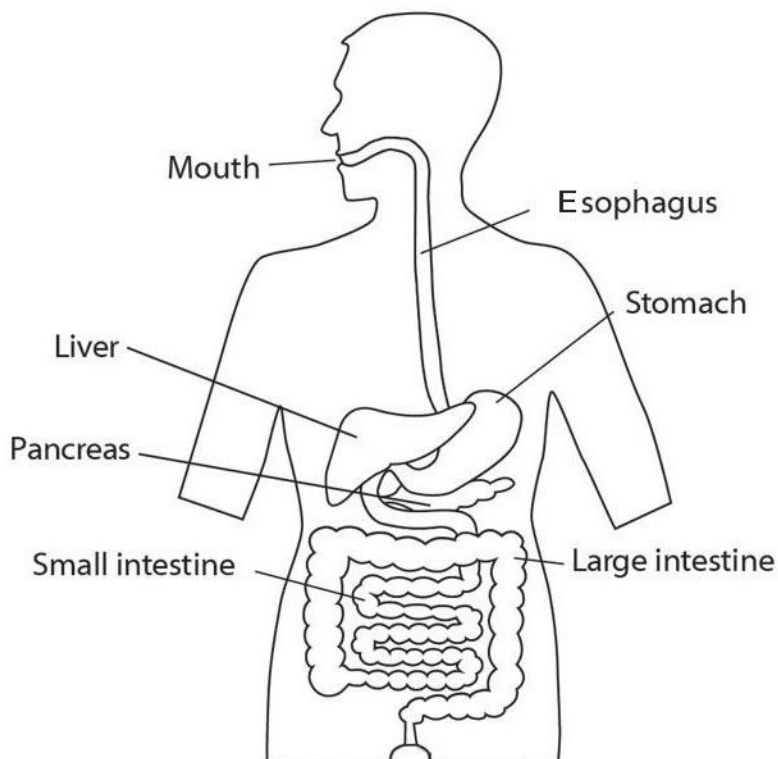
ROOT CAUSE: Dehydration, Poor diet deficient in healthy fats and fiber with excessive amounts of animal products.

REMEDY: Drink more water, increase healthy fats and fibers in the diet (see the green drink recipe) and increase exercise which moves the legs, belly and lower back (walking, bicycling, swimming etc.). Many natural remedies and herbs will work to break the cycle of chronic constipation (see the handout)

Corrigiendo los Desequilibrios Digestivos

Un sistema digestivo que funcione bien está diseñado para procesar sus alimentos para facilitar mejor el proceso de curación. Cuando se este recuperando de una lesión, cirugía o cualquier problema de salud, poder procesar sus alimentos adecuadamente le permite realmente curarse.

Las siguientes diapositivas muestran en qué parte de su sistema digestivo se originan los diferentes síntomas y cómo orientar la atención hacia partes específicas de su sistema digestivo.



La Boca - digiere los azúcares

SÍNTOMAS DE DOLOR

- Fluctuaciones en niveles de azúcar en la sangre
- Hinchazón
- Gas
- Boca seca
- Caries
- Encías irritadas
- Halitosis

CAUSA RAÍZ: escasa producción de saliva

REMEDIO: Para estimular la producción de saliva, coma un poco de jengibre con todas las comidas. Puede cocinarlo en su comida, beberlo como té, comer trozos de jengibre cristalizado o tomar una cápsula de jengibre en polvo.

Estómago - Digiere las proteínas

SÍNTOMAS DE DOLOR

- Reflujo ácido
- Halitosis
- Dolor de estómago

CAUSA RAÍZ: desequilibrio de ácidos y enzimas dentro del estómago

REMEDIO: Miel y vinagre de sidra de manzana (tanto crudo como sin pasteurizar) - Combine partes iguales de miel y vinagre de sidra de manzana y guárdelo en el refrigerador en un frasco de vidrio. Si necesita ajustar las cantidades de los ingredientes para que sea agradable al paladar, el remedio seguirá siendo eficaz. Antes de todas las comidas, mezcle aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla en aproximadamente $\frac{1}{3}$ de taza de agua tibia y beba.

Duodeno / Intestino delgado superior - digiere las grasas

SÍNTOMAS DE DOLOR

- Agotamiento,
- Fluctuación de azúcar en la sangre,
- Dolor en la zona media del abdomen (justo debajo de las costillas)
- Piel seca, membranas mucosas y cabello.
- Coyunturas dolorosas

CAUSA RAÍZ: interrupción de la digestión normal. Ejemplos incluyen el uso prolongado de medicamentos, cirugía, anestesia, trabajo dental, estrés, dolor crónico, viajes, mala alimentación, falta de sueño, etc.

REMEDIO: Menta / jengibre con todas las comidas. Además, para la diabetes controlada con dieta y / o medicamentos: Bayas del Cedrón con todas las comidas

Intestino delgado inferior - absorbe nutrientes

SÍNTOMAS DE DOLOR

- Gas
- Hinchazón
- Falta de sonidos y / o movimiento del vientre
- Signos generales de desnutrición
- Dolor lumbar / dolor del nervio ciático

REMEDIOS:

- Jugo de zanahoria y licuado de frambuesa como ayuno de 1 día (no ayune si tiene un nivel de azúcar en sangre inestable)
- Arcilla de bentonita - 2 veces al día, disuelva ¼- ½ cucharadita. en ¼-½ taza de agua tibia o té, 15 minutos antes de una comida substantiva. Repita durante 3 semanas si tiene un control deficiente del azúcar en sangre. Esto también se puede hacer como una limpieza anual para una función óptima del intestino delgado.
- Mejora tu flora digestiva. Consulte nuestro folleto "Probióticos" para obtener más información. Enlace en bio

Intestino grueso / Colon - extrae agua y crea una evacuación intestinal sólida

SÍNTOMAS DE DOLOR

- Halitosis / mal aliento
- Imperfecciones de la piel
- Estreñimiento
- Dolor de espalda, muslo y cadera

CAUSA RAÍZ: Deshidratación, Mala alimentación, deficiente en grasas saludables y fibra con cantidades excesivas de productos animales.

REMEDIO: Beba más agua, aumente las grasas y fibras saludables en la dieta (vea la receta de la bebida verde, enlace en bio) y aumente el ejercicio que mueve las piernas, el vientre y la espalda baja (caminar, andar en bicicleta, nadar, etc.). Muchos remedios naturales y hierbas funcionarán para romper el ciclo del estreñimiento crónico.