

Aunque NO lo creas, te has sentado mal en el inodoro TODA la vida ¡Mira la explicación!

El Ciudadano · 7 de octubre de 2015



El hombre desde que existe en la tierra se ha adaptado a gran cantidad de costumbres y maneras de sobrellevar la vida. Desde el momento de buscar alimento, comer, vestirse, los humanos hemos creado ciertas normas, que, obviamente han cambiado con el tiempo, incluyendo la de ir al baño. Y aunque no lo creas, esos cambios han creado ciertas molestias que hoy en día padecemos.

Piensa por un segundo: ¿cómo te sientas en el inodoro? Probablemente así...

... ¿o quizás así? Pero, ¿sabías que esta es la postura menos saludable de todas?

Y, es que, en esta postura en 90 grados (nos referimos al ángulo que forman tus caderas) el paso natural de tu intestino se ve interrumpido y literalmente cortado. Únicamente realizando ese esfuerzo innecesario que va contra la ley de la física

podemos finalizar ese movimiento. En el peor de los casos esto puede provocar estreñimiento, síndrome del intestino irritable, hemorroides o incluso cáncer de colon.

La postura denominada de “los 35 grados” es totalmente diferente: aquí todo puede seguir su curso natural. Cuando se está en medio de la naturaleza y en muchas culturas esta postura es totalmente normal y se aprende desde la infancia. Únicamente en el mundo occidental se fuerza esta postura antinatural.

Aquí te proponemos una solución, ya que adaptar todos nuestros retretes para que estén a la altura apropiada puede resultar poco práctico. Esta sugerencia consiste en poner tus pies encima de un banquito mientras estás sentado. No tiene por qué ser algo elaborado, puede ser incluso una caja vieja. ¡Pruébalo tú mismo! ¡Vas a alucinar!

**Ni siquiera tu lectura favorita para el baño se interpondrá en tu camino.
¡Tu salud te lo agradecerá!**

Si piensas que esto es completamente normal en otras culturas, todo empieza a cobrar sentido. Es posible que esta sea la causa de la mayor parte de los problemas de digestión del mundo occidental.

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)