

Factores que Influyen en la Pérdida de Flexibilidad

Existen factores determinados en la pérdida de flexibilidad, uno es el exceso de calcio en los huesos. Aunque el calcio es un ingrediente necesario, su exceso es perjudicial. Cuando el cuerpo y los huesos tienen exceso de calcio, los tejidos se endurecen y pierden su flexibilidad natural. Más tarde, pueden aparecer deformaciones causadas por la sobresaturación de calcio que son avances dolorosos y se conocen como artritis.

Muchos de los conservantes, colorantes y compuestos químicos utilizados en los alimentos elaborados también colaboran a potenciar la falta de flexibilidad.

De manera similar, la dieta que contiene exceso de proteína (carnes, lácteos, huevos) sobrecarga la capacidad del cuerpo para eliminar subproductos tóxicos como el ácido úrico. Estas sustancias tóxicas encuentran entonces un lugar en las articulaciones, limitando su movimiento y produciendo dolor.

Para mantener el cuerpo flexible, debemos eliminar las toxinas alimentarias rápidamente mediante una buena digestión, y no favorecer que aumenten excesivamente. Muchas personas que se quejan de la falta de flexibilidad están sufriendo estreñimiento desde hace mucho tiempo y como resultado no están eliminando los desperdicios metabólicos de manera eficaz.

Una vida sedentaria, la carencia de ejercicio físico y una deficiente respiración celular favorecen el anquilosamiento de músculos y articulaciones, y provocan rigidez y fragilidad.

La falta de flexibilidad corporal puede ser causada también por factores mentales: falta de flexibilidad mental, rigidez interna, tensiones mentales, estrés, infelicidad, etc.