

Digerir la vida

Montse de Paz

Plataforma
Actual



Una buena salud digestiva
es esencial para tu calidad de vida

Digerir la vida

Mejora tu digestión bocado a bocado

Montse de Paz



Primera edición en esta colección: enero de 2017

© Montse de Paz, 2017

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2017

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-16820-66-5

Realización de portada:

Ariadna Oliver

Diseño de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, dirijase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Aviso

Historia de una barriga

Antes de empezar

1. Los primeros años
2. No me gusta estar enferma
3. Mi tripa hace su debut: amago de apendicitis
4. Perfeccionismo y barriga
5. Ardores y miedo
6. Remedios caseros que no funcionan
7. Remedios farmacológicos que funcionan, o no
8. ¿Ganar peso? No de cualquier manera...
9. Cambio de vida
10. Adicciones alimentarias
11. Adicciones mentales
12. Señales de alerta
13. Primeras pistas: el Rolls-Royce
14. El *gassss*
15. El bajón: varias pruebas sin resultado
16. Inteligencia digestiva
17. *Helicobacter pylori*
18. *No sugar!*
19. ¿Droga o alimento?
20. Un error: los crudos

21. La flora y la fauna
22. La boca, jardín paradisíaco o gruta de los horrores
23. El esófago, tobogán de circo o pozo infernal
24. El estómago, cazuela buena o una olla de grillos
25. Panza alegre o guerra intestinal
26. El reino de las bacterias
27. Jugando a detectives
28. Sospechoso número 1: el gluten
29. Sospechoso número 2: los lácteos
30. Sospechoso número 3: ¿el estrés?
31. Cómo vencer el estrés
32. Sospechoso número 4: ¿las levaduras?
33. Sospechoso número 5: las candidas
34. Sospechoso número 6: la fécula pesada
35. Sospechoso número 7: el enemigo dorado...
36. *Wabi-sabi*
37. Ángeles alrededor
38. De por vida
39. El poder de la mente
40. Respirar
41. Digerir la vida
42. El saco de oro
43. Algo inesperado
44. Nacer de nuevo
45. Natura y cultura
46. El misterio del dolor
47. El misterio de la misericordia
48. La misión sagrada
49. Custodios del templo
50. En defensa de un sistema de salud público
51. En el santuario
52. Dios entre fogones
53. A investigar

54. Más allá de una brida
55. Más allá de la medicina oficial
56. Fragancias curativas
57. Sentarse en el trono cada día
58. El eje cerebro-intestino
59. Masaje Bok Bu
60. Dulzura sin paliativos
61. Endulzar la vida
62. Otra lectura de la brida
63. Seis pasos para una excelente recuperación
64. Chiclos de menta
65. Atando cabos
66. Cinco pistas para alcanzar tu salud digestiva
67. El último ángel

Bibliografía

No soy médico ni terapeuta. Soy simplemente una persona que ha padecido problemas digestivos durante muchos años y que los está superando. Lo estoy consiguiendo a base de buscar, investigar, probar y perseverar, sin rendirme. Quiero compartir mi experiencia y la información que he reunido, esperando que, al igual que ha sido útil para mí, pueda ayudarte a ti.

Este libro no puede reemplazar una visita médica, ni lo pretende. El uso que se haga de la información contenida en estas páginas es entera responsabilidad del lector.

Historia de una barriga |

Si sufres algún problema digestivo, ¡bienvenido! Leer este libro puede ayudarte y darte ánimos. Quédate con este mensaje: tu barriga no está condenada a sufrir de por vida. ¡Hay esperanza!

La historia de una barriga es mucho más que eso: es la historia de un cuerpo y un alma, de una biología y un espíritu que viajan unidos. Es la historia de un aprendizaje muy largo que lleva toda la vida y que se adquiere escuchando los mensajes de nuestra tripa: ese segundo cerebro –y ese segundo corazón– que llevamos ovillado, como un tesoro, en el centro de nuestra anatomía.

Afrontar un problema digestivo es mucho más que conocer y solucionar molestias estomacales o intestinales. Es mucho más que aprender sobre dietas, suplementos y terapias. Cuando el cuerpo duele, nos está hablando. Cada persona tiene su punto débil, su eslabón frágil por donde el organismo lanza sus avisos. No solo nos habla de tener cuidado de nuestra salud física. Cuando el cuerpo duele, duele una parte de nuestra vida. Pero el dolor nos mueve a buscar soluciones. El grito de nuestras células nos invita a descubrir qué parte de nosotros está enferma, herida o sometida, y nos da pistas para poder sanar.

El sufrimiento es un misterio. Muchas veces nos sobreviene de manera imprevista y cruel, sin explicación aparente. Pero si sabemos darle un sentido, nos ofrecerá una oportunidad única para aceptarlo, superarlo y aprender a vivir con mayor plenitud.

Los problemas digestivos están ligados a nuestras vísceras más delicadas y cruciales: los intestinos. A través de ellos asimilamos la energía de los nutrientes. Son órganos vitales: sin ellos moriríamos. Una buena digestión es inseparable de un buen funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso. Cualquier motivo de estrés, cualquier golpe emocional o desajuste neurológico puede afectar a nuestro bienestar digestivo y la asimilación de los nutrientes. Las emociones incontroladas liberan cascadas de hormonas

que detienen o bloquean el proceso digestivo, produciendo hinchazón, dolor e intoxicación interna. Esto genera una respuesta inmune e inflamatoria del cuerpo. Si se repite a menudo, se inicia un círculo vicioso que puede volverse crónico y dar lugar a diversas enfermedades.

Casi todos hemos experimentado un nudo en el estómago cuando el miedo nos asalta, o hemos sufrido ardor y reflujo ácido cuando la ansiedad nos domina, el miedo nos descompone y nos provoca cólicos, los viajes y las tensiones pueden provocarnos estreñimiento, una mala noticia nos duele como una patada en el vientre... Aprender a gestionar las digestiones es, en cierto modo, aprender a digerir la vida.

Antes de empezar |

Durante muchos años he sufrido problemas digestivos, prácticamente desde que era un bebé. La historia de mi barriga es una sucesión dramática de guerras intestinas, tensiones con la comida y algunos periodos de paz, o más bien de guerra fría. Hasta que el conflicto tocó fondo y decidí tomar las riendas. A mis cuarenta y cinco años he iniciado un camino por el que, día a día, voy viendo la luz. Por primera vez en mucho tiempo estoy durmiendo sin miedo a despertar de golpe con el estómago revuelto y comienzo a sentir bienestar y paz en mis entrañas. Estoy en los inicios, espero avanzar mucho más. Ahora puedo mirar atrás, desentrañar muchos enigmas y encontrar un sentido a todo. Ahora puedo comenzar a escribir lo que es mucho más que la historia de una barriga: es el relato de cómo he aprendido a digerir los alimentos... y también la vida.

De la panza...

Millones de personas en el mundo sufren problemas digestivos. Es un sufrimiento amargo, que mina la energía y quita alegría. No en vano los antiguos hablaban de humores negros y biliosos asociados al estado de ánimo. La mala digestión da mala baba, amargura, melancolía y pesimismo. Por mucho que uno quiera sonreír a la vida, un vientre revuelto puede nublar el carácter más amable. Una indigestión te arruina el día. Ya lo dice el refrán: de la panza sale la danza. Yo precisaría: de la panza *contenta*. Porque si anda enojada, eso es otro cantar.

Pero tener malas digestiones es peor que molesto: es una seria amenaza. En la barriga se cuece nuestra salud, decían los antiguos. En el intestino se aloja la muerte, afirmaba Hipócrates. En la medicina tradicional china, las primeras terapias que se desarrollaron fueron expresamente destinadas a curar los males de estómago. Hoy los científicos nos dicen que de la salud intestinal depende nuestra salud cerebral, anímica y global. ¡No debería sorprendernos! Necesitamos comer para vivir y si lo que comemos no nos aprovecha, o nos hace daño, va a faltarnos energía para nuestra actividad vital. El vehículo de nuestro cuerpo necesita buen combustible y un buen carburador para convertirlo en energía, de lo contrario, se parará o funcionará penosamente. Hablar de digestión es hablar de vida. Una mala digestión significa mala calidad de vida.

Tres decisiones

Después de más de cuarenta años sufriendo problemas digestivos he tomado tres decisiones:

Una: NO voy a resignarme a sufrir. Hay dolores inevitables, pero también hay dolores estúpidos y evitables. Sufrir malas digestiones no es una condena de por vida, no es inexorable y no pienso aceptarla sin más mientras pueda hacer algo.

Dos: voy a tomar las riendas. Se acabó el abandonar mi salud en manos de médicos, terapeutas o dietistas. Ellos me ayudarán con su saber, por supuesto. ¡Cuento con ellos! Pero mi salud es responsabilidad mía. Tengo un deber humanitario hacia mi barriga, hacia ese precioso estómago y esos intestinos que quieren cumplir con su tarea y a los que durante años he maltratado. Voy a amar mi cuerpo y a cuidar de él como una adulta responsable. Es tan importante, ¡incluso más!, que cuidar mi propia casa.

Tres: voy a investigar. Quiero aprender y entender qué pasa en mi sistema digestivo y cómo puedo mejorar su funcionamiento. Estoy hablando con médicos y profesionales que saben del tema, estoy leyendo libros y publicaciones que me están resultando reveladores... Estoy asistiendo a conferencias interesantísimas de terapeutas e investigadores por Internet. ¡Y pienso seguir!

Y una convicción

Finalmente, voy a creer. Creo que puedo encontrarme bien, que puedo disfrutar de buena salud digestiva y de paz intestinal. ¡Es posible, y puedo lograrlo! Ahora sé que hay caminos y estoy dispuesta a recorrerlos. Sé que hay soluciones y estoy dispuesta a tomar medidas. No quiero sufrir inútilmente: si sé que algo me hace daño y está en mi mano prevenir, ya no lo aceptaré como inevitable.

Todos los seres humanos nos merecemos gozar de buena salud y bienestar digestivo. Algunos afortunados pueden comer lo que se les antoje porque *digieren piedras*, evacúan con regularidad envidiable y jamás han sufrido un ardor de estómago o dolores de gases. ¡Felices ellos! Otros tenemos las vísceras más delicadas, pero esto no significa que estemos destinados a sufrir. Nuestra barriga tiene una gran lección que enseñarnos. Podemos estar bien.

De corazón y de olla

Muy a menudo se asocian los problemas digestivos con problemas psicológicos. Y es verdad: hoy ningún médico serio niega que hay una conexión directa entre cuerpo y alma, entre nuestras emociones y nuestros órganos. El sistema digestivo es especialmente sensible a los vaivenes sentimentales. Muchos problemas remiten o incluso desaparecen cuando la situación personal del paciente cambia. Yo misma he experimentado muchas veces cómo el miedo, el estrés u otras emociones potentes afectaban a mis digestiones, ¡créeme que soy una experta en esto! Pero...

Pero tampoco podemos achacar todos los dolores a la psique. En el caso del sistema digestivo hay otro factor clarísimo que incide en su salud. ¿Lo adivinas? Es obvio... ¡La comida!

De la misma manera que lo que respiramos afecta a nuestros pulmones y que lo que tocamos puede provocar reacciones en nuestra piel, lo que comemos tiene una incidencia directa en nuestras digestiones. De hecho, la comida es la materia que más íntimo contacto tiene con nosotros: ¡nos la metemos dentro! Lo que ingerimos pasa –o no pasa– a formar parte de nosotros, y lo hace a través del tracto digestivo. Es inconcebible creer que lo que comemos no tiene nada que ver con nuestra digestión y nuestra salud. Sí la tiene, y mucha.

Esto, que parece tan lógico, es algo que muchos ignoramos o hemos ignorado durante demasiado tiempo, incluidos bastantes médicos.

A veces hablo con amigas que se lamentan de sus molestias digestivas. Cuando les pregunto qué han comido, ¡es para echarse las manos a la cabeza! ¿Cómo no van a tener ardor, gases, diarrea o estreñimiento? Pero es que los seres humanos somos tan ignorantes...

Hay que decirlo: no se nos ha educado para la salud. No se nos ha enseñado qué es una buena nutrición, se nos han vendido o inculcado ideas muy erróneas sobre los alimentos y durante generaciones hemos creído que era bueno comer cosas que, en realidad, nos hacen daño. Y muchos seguimos creyéndolo. Yo también, hasta hace muy poco.

1. |
Los primeros años

Mamá, quiero leche

Nací y fui la primera de cuatro hermanos. Mi madre era una jovencita inexperta de veinticuatro años. Cargada de ilusión y de miedos, pasó un día entero ingresada en la clínica, con contracciones y dolores terribles, antes de darme a luz. Así que soy la que *abrió el canal* de salida, por así decir. Los partos del resto de mis hermanos, según cuenta mi madre, fueron mucho más rápidos y llevaderos.

Dicen que la primera bocanada que aspira el bebé al pasar por el canal de parto no es aire, sino una infusión de bacterias vaginales e intestinales de la madre. ¡Bienvenidas, bacterias! Gracias a ellas el intestino del recién nacido, que sale al mundo completamente limpio, se poblará de sus primeros inquilinos, que serán fundamentales para sus digestiones y su salud. Los niños que nacen por cesárea no pueden tomar ese cóctel y sus tripitas se van a colonizar con las bacterias que pululen por el medio ambiente hospitalario.

Hoy son muchos los médicos y terapeutas que alertan sobre los riesgos que un parto por cesárea conlleva en el recién nacido. En ocasiones es necesario para salvar la vida del bebé y de la madre, y en este caso la intervención está fuera de cuestión. Pero la mayoría de las veces no es así y la cesárea se practica por comodidad, rapidez o quizá por algún motivo económico. No se contemplan los problemas intestinales y metabólicos que va a sufrir el bebé en el futuro por no haber nacido de forma natural, ingiriendo las bacterias de su madre en el momento del parto. La consecuencia es que millones de niños van a tener o ya sufren problemas de salud vinculados a este nacimiento agresivo: desde alergias hasta enfermedades inflamatorias o autoinmunes. Las madres merecen ser informadas y tener conocimiento sobre las alternativas que hay. Cada vez son más las mujeres que deciden y solicitan tener un parto natural. Algunas incluso eligen parir en casa, con el apoyo sanitario de alguna enfermera o comadrona. En ciertas clínicas privadas se cuidan mucho estos aspectos y se procura un nacimiento dulce para el bebé y la madre, en bañeras, con masajes suaves, con música, en presencia del padre y de algunos familiares... Ojalá esto llegue ser accesible a todas las madres del mundo. Los primeros minutos de vida exterior, cuando el bebé sale del útero materno, ¡son fundamentales para su futuro!

Nací y enseguida mamá se olvidó de sus dolores y me acogió con toda la alegría de una madre primeriza. Me dio de mamar durante los primeros meses. ¡Bendita leche materna! Porque es el mejor alimento para el ser humano en sus primeros años de vida. Todos sabemos que la leche materna es un concentrado de nutrientes que despierta el sistema inmunitario del bebé. Como la leche de todo mamífero, este alimento tiene una misión: conseguir que el retoño crezca y aumente de peso en poco tiempo.

El caso es que, por el motivo que sea, la leche de mamá comenzó a escasear, o quizás yo era un bebé muy voraz... «Pasabas hambre», me ha contado mi madre alguna vez, y el pediatra decidió que empezara a tomar biberón. Parece que no tuve problemas, aunque las leches artificiales suelen dar trastornos y alergias a muchos bebés. Más adelante hablaré de ello.

Muchos años después, escuchando la conferencia de un psicólogo experto en relaciones materno-infantiles, supe que cuando un bebé *pasa hambre* en la época de la lactancia o en el destete, aunque sea inconsciente de ello, es fácil que en el futuro desarrolle trastornos alimentarios o problemas con la comida. Esa información fue reveladora para mí porque, como verás, mi relación con los alimentos no ha sido siempre placentera.

Por eso es importante que, en lo posible, las madres amamanten a sus hijos todo el tiempo que puedan, y que busquen la manera de estar tranquilas y cuidarse para poder darles mucha y buena leche. Aparte del amor que supone el acto de dar el pecho, es una etapa única en la vida que todas las madres deberían poder disfrutar. Las consecuencias de una lactancia deficiente o problemática van a marcar la salud del bebé en el futuro, de manera mucho más relevante de lo que pueda parecer.

Papilla de chocolate

Crecí sana y gordita. Cuando tenía un año empecé a caminar, con prudencia y siempre buscando una mano amiga. Muy pronto me solté a hablar, ¡en dos idiomas!, las dos lenguas nativas de mis padres. Cuando tenía un año y medio ya controlaba mis esfínteres y por la noche tenía mi orinalito junto a la cama para poder levantarme y no mojar las sábanas. ¿Demasiado pronto? Quizás...

El caso es que cuando dejé los biberones y empecé a comer más sólido di los primeros quebraderos de cabeza a mi madre. ¡No me gustaba ninguna papilla! Ni las de farmacia ni las caseras, hechas con galletas, jugo de naranja y plátano chafado. Mamá, buscando la manera de alimentarme, fue probando hasta que dio con la única papilla que me zampaba sin rechistar: ¡Milupa de chocolate!

¿Vendrá de ahí mi adicción al dulce? ¿O quizá la adquirí en el vientre materno, dada la afición que tenía mamá a los bombones de chocolate? Me pregunto si tuvo muchos antojos mientras estaba embarazada... Sospecho que sí.

Me crie con papilla de chocolate, así que no es de extrañar que las fotos que se conservan en el álbum familiar muestren a una nena regordeta y sonriente. No me gustaba casi nada, ¡era terrible con la fruta! Pero lo que me gustaba me hacía buen provecho.

¡Quiero comer en casa!

De mis primeros años conservo diversos recuerdos, como el nacimiento de mi hermana, mi primera muñeca, los juegos en el jardín de infancia... También guardo recuerdos de la comida. Tenía una aversión instintiva a comer fuera de casa. La comida extraña me producía rechazo. Salvo cuando me ofrecían algunos dulces, comer en casa de otros era una tortura para mí. Tenían que convencerme, obligarme, engañarme... Solo comía a gusto lo que preparaba mamá, y no todo. Jamás pude aficionarme a las frutas. La carne me hacía bola. Odiaba los purés de verdura. Hubo temporadas en que cualquier comida me repelía y pasé horas enfurruñada, sentada a la mesa, negándome a terminar el plato que esperaba enfriándose delante de mí.

Cuando mi hermana –que me lleva un año y medio– y yo comenzamos a ir a la guardería, ¡otra tortura! Nos quedábamos a comer allí, con los demás niños, y apenas había un plato del menú que me gustara.

Creo que mi madre perdió la cuenta de todas las veces que le pedí comer en casa. En la guardería hacía trampas. Escondía la comida bajo el plato o la tiraba disimuladamente en los cubos de basura, o convencía a mis compañeros de mesa para que se terminaran mi ración. A veces lo conseguía, otras no... Cada día tenía que trazar una estrategia para esquivar los alimentos que me repelían.

Lo recuerdo bien, pero no puedo explicar por qué sentía esa aversión a la comida. Solo sé que era algo irreprimible, superior a mis fuerzas. Comer fuera de casa, incluso la vista de alimentos en cocinas ajenas, o pasar por delante de las paradas de pescado, frutas y verduras en un mercado, me giraba las tripas.

Lo he explicado a varias personas. Algunas me han dicho que quizá mi cuerpo, de manera instintiva, rechazaba algo que no me sentaba bien o que no necesitaba. Los psicólogos tienen un nombre para designar ese rechazo a la comida desconocida: neofobia. Y la relacionan, como expliqué antes, con posibles problemas durante la lactancia.

La neofobia es más frecuente de lo que se piensa. Dicen los entendidos que afecta hasta a cuatro de cada diez niños a partir de los dos años. Es el resto de algún mecanismo de supervivencia que prevenía a nuestros antepasados prehistóricos ante un alimento potencialmente dañino o venenoso. Hay quienes dicen que es hereditaria, otros la

achacan a la dieta de la madre durante el embarazo o a la transición inadecuada entre lactancia y alimento sólido. Lo curioso del caso es que las comidas que le gustaban a mamá no siempre me gustaban a mí –¡salvo los dulces!–. A ella le entusiasman todas las frutas y no tiene fobias alimentarias. A menudo oí decir a mis padres que no sabían de dónde me venían estas manías, cuando ellos comían de todo sin hacer ascos a nada. Mis hermanos tampoco tuvieron problemas en este sentido.

Neofobia. Esa fue mi primera cruz... Y el inicio de mi largo viacrucis digestivo. Las cosas no suceden porque sí, todas están conectadas.

No me gusta estar enferma

Aparte de mis manías alimentarias, fui una niña sana y razonablemente feliz. Era fuerte, inquieta, creativa y me lo pasaba en grande en el colegio. Comía bastante bien –lo que me gustaba– y crecí siendo más bien rellenita.

Mis únicos problemas de salud fueron las típicas enfermedades de la infancia –sarampión, varicela, paperas–, alguna diarrea veraniega debida al *cambio de aguas*, como se decía, y de vez en cuando anginas y catarrros en invierno. Cuando la infección era importante, el medicamento típico que tomaba era Clamoxyl. Es un antibiótico con amoxicilina. Venía en unos sobrecitos llenos de un polvo verde claro que se disolvía en agua y tenía un ligero sabor entre dulce y amargo. Me gustaba. Más tarde he recordado esto y he sabido mucho más acerca de los efectos a largo plazo de tomar esos fármacos... Toda una generación de niños tratados con antibióticos hemos sufrido algún problema intestinal años después.

Recuerdo que desde muy pequeña tuve miedo a todo lo relacionado con el mundo sanitario. Los médicos me asustaban, tenía pánico a las inyecciones y al dentista, cuando escuchaba la sirena de una ambulancia me invadía la angustia. Si me sentía enferma intentaba resistir, disimulando mi malestar hasta que ya no podía más y tenía que acudir a mi madre y confesar, con un hilo de voz, que no me encontraba bien. Muchos días incluso iba al colegio, ocultando las molestias, y aguantaba el ritmo del día. A la hora de comer o de cenar tenía que rendirme: mi cuerpo no podía tragar una cucharada de alimento y me pedía a gritos acostarme... No sé por qué hacía esto. Quizá por miedo al médico o por el rechazo que sentía hacia la enfermedad. Una vez admitía estar enferma, todo cambiaba. Mi madre era cariñosa y nos mimaba, a mis hermanas y a mí, cuando estábamos *malitas*. Medicinas, dieta especial de arrocito hervido, mucho descanso. Me

relajaba, me refugiaba entre las sábanas y me dejaba cuidar. Era una buena enferma. Cuando tuve la varicela, me asustó tanto la idea de que las pústulas me provocaran cicatrices indelebles que resistí heroicamente sin rascarme durante los días que duró la enfermedad. Aún hoy me asombro a mí misma, jamás he logrado tener tal fuerza de voluntad ante los picores como la tuve entonces, con apenas cinco años. Mi madre decía que era estoica... Yo creo que era por pura vanidad. Desde pequeña tuve muy exacerbado el sentido de la belleza física. Me encantaba acicalarme ¡y me encantaban los espejos!

Los constipados

Cuando aprendí inglés me hizo mucha gracia saber que *constipation*, palabra que nosotros asociamos a catarro, para ellos significa estreñimiento. Porque una cosa que observé, a lo largo de mi infancia, es que cada vez que tenía un catarro fuerte, anginas o faringitis, por lo general este iba acompañado de diarrea o molestias intestinales. Tuberías de arriba inflamadas, tuberías de abajo revueltas. ¿Casualidad? No, no lo era.

Como tampoco fue casual que a partir de los diez años sufriera de mocos crónicos. Un buen día no me recuperé del todo de uno de mis catarros y, durante meses, cada año, comencé a padecer de exceso de mucosidades. Los pañuelos se convirtieron en mis compañeros inseparables.

Hoy no me extraña recordar que durante toda mi infancia y buena parte de la adolescencia fui una gran bebedora de leche. Y comedora de yogures, natillas, flanes, cuajadas y ¡queso! Viví durante varios años en una zona del norte de España y la familia de mi padre viene de tierra de vacas. ¿No íbamos a hacer los honores a los productos lácteos? Pues sí. En mi familia se comía rico y sustancioso. No faltaban las verduras y las frutas a diario, ni la carne, los huevos, la mantequilla y el buen pan. Tampoco los lácteos. Mis padres, con la mejor voluntad del mundo, creían que tomar mucha leche nos ayudaría a crecer fuertes y sanos. Y sí, crecimos fuertes y... relativamente sanos.

Toma nota: mucha leche. Constipados frecuentes. Mocos.

La leche y los bebés grandes

Muchos años después he aprendido algo que debería ser evidente y que ningún animal ignora, y es que la leche es un alimento apto para las crías, y que a cada especie animal le corresponde una única leche idónea: la suya propia. Es decir, que deberíamos tomar leche exclusivamente durante nuestros primeros años de vida, durante la época de la lactancia y, a ser posible, de nuestra madre. Era mucho más sana la opción antigua, buscar nodriza para los niños cuyas madres no podían amamantarlos, que las múltiples alternativas que ofrecen las leches comerciales para bebés.

Hoy los médicos y los pediatras ya reconocen que la leche materna es esencial, y que otras leches pueden provocar reacciones indeseadas en los niños. La plaga de niños con alergias, intolerancias y trastornos que antiguamente apenas se conocían es, en buena parte, debida al consumo de leches artificiales y leche de vaca.

Lo peor es que no solo los bebés y los niños pequeños toman leche vacuna. La toman los adolescentes, la tomamos los adultos y la toman las personas ancianas. Nos pasamos la vida enganchados a la leche, como bebés grandes. Y las industrias lácteas lanzan mensajes para que nos hagamos adictos al blanco néctar, ideando cientos de productos atractivos para cautivar nuestro paladar, desde los yogures de sabores hasta los quesos más succulentos, pasando por las leches desnatadas, semi, con calcio, sin lactosa, con fibra, con omega 3...

La leche de vaca es para los terneros, afirman muchos dietistas. Y así es. Tomar leche de un animal de otra especie a una edad inapropiada es tomar una sustancia que a la mayoría de las personas no nos sienta bien y nos perjudica.

En otro capítulo hablaré con detalle de cómo la leche puede perjudicarnos. Baste decir que es un alimento riquísimo en azúcares, grasas y otros nutrientes. También en hormonas. Ideal para crías en desarrollo, letal para adultos que ya no lo necesitan. Y fuente de complicaciones digestivas y de trastornos de la salud. Entre otros: acidez de estómago, estreñimiento, asma, problemas respiratorios, sobrepeso, arteriosclerosis y, en algunos casos, cáncer. Como un día me dijo una dietista, los adultos no somos bebés, ¡ya tenemos edad para soltar el biberón y dejar de mamar!

Mi tripa hace su debut: amago de apendicitis

Tenía unos doce años cuando mis intestinos quisieron salir a escena. Todo comenzó con un día de malestar estomacal. Como solía hacer, callé y fui al colegio estoicamente. Cuando a mediodía no pude aguantar más, me escapé al lavabo y vomité. Regresé a casa al terminar las clases y allí confesé mi malestar. Mi madre me tocó la barriga, resultó que me dolía el lado derecho y me llevó de inmediato al médico.

Del médico fui al hospital. Parecía una apendicitis. Estuve ingresada varios días, sin comer, mientras me tenían en observación porque los síntomas no eran claros. No tenía fiebre y el dolor y el malestar fueron remitiendo. De hecho, al cabo de dos días me encontraba mucho mejor y tenía un hambre canina.

Me dieron de alta sin operarme. No era un caso de apendicitis aguda, estaba claro. Podía haber sido una obstrucción temporal del apéndice, podía ser que tuviera *apendicitis crónica*. Quizá con el tiempo tuvieran que operarme, quizá no. Volví a casa encontrándome bien, pero el especialista en medicina digestiva quiso hacerme un examen a fondo de los intestinos para ver qué pasaba.

Durante una semana tuve que tomar papilla de bario con agua de Carabaña cada noche, y al día siguiente, muy temprano, antes de ir al colegio, acudir a la consulta del médico para que me hiciera las exploraciones. ¡Qué semana! Tomar la papilla con el agua de Carabaña era una tortura nocturna. Las caminatas matinales a la consulta me gustaron. Iba sola, andando a toda marcha, y me distraía. Llegaba al colegio muy justa de tiempo –se lo expliqué a los profesores y fueron comprensivos–, pero henchida de vitalidad después de haber movido mi cuerpo vigorosamente de buena mañana. En la consulta, el digestólogo me hacía tender en una camilla y me examinaba por medio de radiografías abdominales mientras manipulaba mi tripa con las manos enguantadas.

Veredicto final: no tenía nada grave. Mi apéndice resultó ser *retrocecal ascendente*, o sea, situado en la parte de atrás del intestino, y vuelto hacia arriba. El médico había intentado girarlo sin conseguirlo. «Y esto –dijo– puede darte molestias cuando el apéndice se llena de residuos.» De momento no era necesario operarme porque no había infección. El especialista acertó: he tenido molestias. Y hasta hace poco he conservado mi precioso apéndice escondido y girado hacia atrás.

Luego he sabido que durante una época hubo una especie de fiebre quirúrgica: se consideraba que el apéndice era un residuo evolutivo y se extirpaba a la menor ocasión. Más tarde los investigadores descubrieron que, como todo en nuestro cuerpo, no hay nada inútil, todo tiene su razón de ser. El apéndice tiene una función en el metabolismo y en él habitan unas bacterias que ayudan a activar el sistema inmune. Por tanto, si no es estrictamente necesario, mejor no quitarlo. El criterio prudente y conservador de aquel digestólogo, en aquel momento, fue el más adecuado.

Perfeccionismo y barriga

Nuestras vísceras no son ajenas en absoluto a lo que se cuece más arriba, en el corazón y en el cerebro. Nuestra mente y nuestras emociones afectan al proceso digestivo. Los nervios y el estrés bloquean la producción de jugos y enzimas digestivos, los movimientos intestinales y la secreción de hormonas que favorecen una digestión tranquila y completa.

Hay una serie de emociones que afectan a nuestro estómago y a nuestra tripa. Incluso podría decir que ciertas personalidades y temperamentos somos más propensos a padecer molestias digestivas. En las mujeres, especialmente, hay un factor de riesgo: el perfeccionismo.

Como tantas niñas de mi generación, crecí en una familia estable, con mucho amor y también con disciplina. Considero que ambos son necesarios, pero a veces es difícil encontrar la dosis equilibrada de ambos. Si tus padres también fueron educados con mucha autoridad y sentido del deber y si, además, poseen un carácter fuerte y luchador, es muy probable que heredes de ellos sus valores y su afán de perfección.

Desde pequeña fui una niña ansiosa por complacer a quienes más amaba. Y esto, en el caso de los padres, significaba ser la mejor. ¿La mejor en qué? ¡En todo! Como eso no es posible, por supuesto, me apliqué a aquello en lo que podía sobresalir: los estudios, las tareas de casa y mi conducta social. Me esforzaba, y a esta constante lucha por superarme debo agradecer muchos logros en mi vida. Y también muchos dolores de tripa. Aun así, los doy por bien empleados por todo lo que he aprendido.

El caso es que durante mi infancia y mi primera adolescencia, hasta los catorce años, fue creciendo en mí un deseo de perfección total. No solo en los estudios, sino en todas las facetas de mi vida. Quería un cuerpo perfecto, un alma perfecta, una mente

perfecta... y, más tarde, una *vida perfecta*. Un psicólogo diría que esto es una neurosis con todas las letras. Para mí llegó a ser algo connatural.

Aprendí a ponerme el listón muy alto. ¡No podía defraudar! Los maestros les decían a mis padres que era *casi* una niña modelo y que solo tenía dos defectos: era muy nerviosa y tenía un enorme amor propio.

¿Cómo podía ser de otra manera? Los nervios son innatos en mí, y los heredo del dinamismo creativo de mi madre y de la preocupación responsable de mi padre. Soy activa y ansiosa: si no canalizo mis energías, los nervios me comen. El amor propio es una consecuencia de mi educación y mi vanidad: quiero ofrecer una buena imagen al mundo. Hasta hace poco me ha importado mucho lo que dicen, piensan y creen de mí. ¡Cuánto me ha costado liberarme! Casi tanto como empezar a entender mis dolores de vientre...

¿Te reconoces, lector o lectora? Si eres una persona activa, superresponsable y perfeccionista, es muy posible que sufras dolores de vientre o molestias digestivas. ¿Es así?

Bien, no sufras. Hay esperanza. El camino de curación pasa por un proceso muy hondo de ir reconociendo todas esas cadenas internas que nos hemos ido imponiendo y, a la vez, aprender a conocer y amar nuestra barriga... y algo más. La sanación de las entrañas es una sanación de cuerpo y alma. Es posible iniciarla, a cualquier edad y en cualquier momento.

5. | Ardores y miedo

A los quince años inicié mi gran crisis de la adolescencia. Fueron unos años críticos, duros y apasionantes, en los que se forjó la futura mujer que he llegado a ser. En sus comienzos la crisis se enfocó en mis dudas y mis temores sobre el futuro. Me debatía entre lo que quería ser, desde lo más hondo de mí, y lo que mi educación me proponía como ideal. En realidad, no debo culpar a nadie. Ya no eran mis padres ni mi entorno social los que me ponían el listón alto: era yo misma. Había aprendido bien y la presión venía de mi propia autoexigencia.

La angustia por decidir qué hacer con mi vida me bandeó durante unos años. No sabía lo que quería ser, ni qué estudios elegir. Tenía atisbos, tenía algunos principios muy claros... Poco a poco lo fui dilucidando. Aprendí que no solo se puede decidir con la mente: el corazón debe entrar en juego. Alguien dijo que a la hora de tomar grandes decisiones en realidad elegimos *con la tripa*. En algún momento logramos unificar el intelecto, la pasión y el instinto y vamos dando con respuestas. ¡Quien busca encuentra! Pero vislumbrar el camino único e irrepetible de cada cual requiere un ejercicio de exploración interior y de sinceridad con uno mismo. Este proceso me llevó su tiempo. Recuerdo que lo fui plasmando en un diario que escribía cada noche. Años más tarde, cuando ya había encontrado *mi camino*, lo quemé.

Esa crisis coincidió con la primera gran revolución de mi sistema digestivo. El conflicto se inició en el estómago. Comencé a sufrir ardores, náuseas y estreñimiento. Mis digestiones se hicieron larguísimas y pesadas. Entre esto y mis nervios, se despertó mi manía hacia la comida, durante largos años latente, y se sumó a mi afán por tener un cuerpo perfecto. Comencé a hacer gimnasia en casa, concentrándome en mis abdominales. Adelgacé mucho, hasta alarmar a familiares, amigos y conocidos. Mi

madre me llevó al médico, al digestólogo, al ginecólogo, incluso a un naturópata, el primero que conocí. No me encontraron nada. Solo nervios. ¿La receta? En resumen, tranquilidad, distracción, alegría y buenos alimentos. Suplementos y jarabes para engordar y ganar apetito, y paciencia.

Me tomé religiosamente las pastillas y los elixires, sin que hicieran gran efecto. Mi estómago seguía en pie de guerra. El problema sin duda estaba muy asociado a las emociones, puesto que cuando salía de excursión con mis amigos las molestias remitían y hasta ganaba regularidad en mis evacuaciones.

Seguí comiendo lo que se comía en casa de mis padres: una dieta muy variada y rica en verduras, arroz, pasta, carne y pescado, huevos, lácteos... Me aficioné a los yogures y las cuajadas, ¡eran mi tabla salvadora por las noches! Incluso, cosa paradójica, en esa época le tomé el gusto a la repostería y de vez en cuando me lanzaba a experimentar con recetas de tartas, pasteles y otros dulces. Mi apetito por el dulce se compaginaba de manera insólita con mis manías, mis indigestiones y mis forzosos ayunos de noche, cuando la comida me sentaba tan mal que me iba a la cama sin cenar.

¡Qué años tan contradictorios! No ha sido hasta mucho más tarde que he podido comprender las claves de lo que me estaba ocurriendo y por qué ciertos alimentos no hicieron más que perjudicar mis sistemas digestivo y nervioso... En esa época de delgadez, sufrimiento y vaivenes emocionales se consolidaron dos de las adicciones que más me ha costado vencer: al azúcar y a los lácteos.

Remedios caseros que no funcionan

Cuando empecé a sufrir del estómago leí bastante sobre dietética, nutrición y remedios naturales para la indigestión. Probé algunos. La verdad es que los resultados fueron muy pobres. ¿No resulta curioso que las personas con problemas digestivos que siempre toman su remedio, su infusión, sus hierbas... sigan padeciendo esos problemas? Si el remedio funcionara, ¿deberían poder dejarlo en poco tiempo! Lo cual quiere decir que la mayoría de esas recetas caseras solo sirven para aliviar o atajar síntomas. A veces, ni siquiera eso.

Cada persona es única y tiene su propia experiencia. Esta es la mía, pero imagino que a muchos más puede haberles sucedido igual... ¿Es tu caso?

Remedio número 1. Manzanilla, tila, anís o infusiones digestivas después de comer. Bien calentitas, pero no demasiado, con miel. Suena bien, ¿verdad? La verdad, para mí, es que después de una comida copiosa, o antes de una situación estresante, ninguna infusión me ha arreglado el dolor de estómago. Incluso algunas me han agudizado los síntomas. La menta, por ejemplo, no siempre es digestiva, a veces es irritante. Quizá debí probar lo que algunos terapeutas recomiendan: tomar la infusión antes de comer y no después. Pero a veces, por horario o faena, resulta difícil hacerlo así. Las infusiones digestivas sientan bien cuando te encuentras bien y no tienes problemas, esa es mi experiencia.

Remedio número 2. Un vasito de leche tibia para la acidez de estómago. Cuando lo tomas, la primera impresión es que calma el ardor. Al cabo de varios minutos, ¡la quemazón es mucho peor! Y cuanto más leche, peor. Es como querer apagar el fuego

echándole alcohol o aceite. Tomar leche para la acidez responde a cierta lógica: el calcio es antiácido. Pero los azúcares y la grasa que lleva producen el efecto contrario, incrementan la irritación. La evidencia, en mi caso, es que la leche contra la acidez es totalmente contraproducente.

Remedio número 3. Una infusión o agua con azúcar a media tarde, unas horas después de comer, cuando el estómago se declara en guerra. ¡Desastre total! Si la papilla anda revuelta, añadir un vaso de lo que sea, por más digestivo que lo etiqueten, no hace más que aumentar el caos.

Lo tengo comprobado. Cuando sufro una indigestión, o una digestión larguísima y pesada, lo único que me funciona es la terapia CCA: cama, calor y ayuno. Descanso, tiempo y no tomar absolutamente nada es lo único que me restaura. El cuerpo se regenera por sí solo si le das un respiro y dejas que repose. Al día siguiente me levanto nueva.

¿Conclusión? Para emergencias y a corto plazo, de todos los remedios naturales que conozco, el único que me ha ido bien es el ayuno.

Remedios farmacológicos que funcionan, o no

Durante mis años jóvenes el único remedio que alivió mis ardores estomacales, de manera parcial, fue un conocido antiácido: el Almax.

¡Qué recuerdos! Siempre que salía de excursión o de viaje llevaba mi botella de Almax. Mis amigos bromeaban conmigo. A veces compartía con ellos mi superremedio, a algunos les encantaba su sabor mentolado. ¡Dios mío, qué locos éramos! Nos bebíamos el Almax como si fuera un licor digestivo... Cuando acabábamos una botella, compraba otra.

La verdad es que el Almax, a corto plazo, casi siempre me funcionó. Aliviaba de inmediato el ardor y la sensación fresca y con sabor a menta deslizándose por mi tubo digestivo era muy agradable. Pero no mejoraba la digestión ni el tránsito intestinal, y en situaciones muy dolorosas el alivio era insuficiente.

Me volví adicta al Almax y me costó años dejarlo. Incluso cuando más tarde cambié de vida, gané peso y me encontré mejor, solía tener una botella en casa para las emergencias.

Pero, como todo antiácido, el Almax no es inocuo. Rosario, una doctora amiga, me ha explicado los efectos secundarios de este producto y de otros muy populares, como el omeprazol. Son eficaces de inmediato, pero a la larga sus efectos secundarios son devastadores: impiden que el estómago haga bien la digestión, pues se comen los ácidos estomacales, y pueden llegar a favorecer la aparición de úlceras. Además, su consumo prolongado provoca carencias nutricionales: la comida no llega bien digerida al intestino y no se asimila bien. Sin hablar del aluminio, uno de sus componentes, que se asocia con riesgo de cáncer y alzhéimer... ¡Dios mío! Cuando Rosario me explicó todo esto decidí cortar para siempre con los antiácidos de farmacia.

No he vuelto a tomar Almax. Cuando he sufrido acidez he preferido aguantar. Solo de pensar en sus efectos, y sabiendo que ya lo tomé durante tantos años, la tentación de comprar una botella desaparece. Con el tiempo he aprendido que el mejor remedio contra el reflujo ácido es evitarlo: ¡no echemos leña al fuego! Volveré a hablar de esto.

8.

¿Ganar peso? No de cualquier manera...

A los veinte años era una joven entusiasta y rebosante de energía. Ya sabía lo que quería hacer con mi vida y me entregaba con pasión a mis estudios y a mis tareas. Continuaba delgada y, de vez en cuando, sufría unos terribles dolores intestinales: eran los *ataques de gases*, que comenzaron a los dieciocho años y he sufrido desde entonces, durante más de veinticinco años.

Los dolores de gases eran lo que he llamado *mi parto*. Terribles, me doblegaban y duraban horas, a veces toda la noche. La única forma de soportarlos era arrebujarme en un sofá, en posición fetal, entre cojines –tumbarme los empeoraba–. En ocasiones eran tan fuertes que no podía reprimir el temblor y los gemidos. Las primeras veces me asusté, incluso en alguna ocasión fui a urgencias. El único diagnóstico: obstrucción intestinal y gases. ¿Remedio? Un enema y esperar. Evacuar, descansar y dejar que remitiera. Después de los primeros sustos, cada vez que me asaltaba el dolor ya sabía lo que tenía que hacer. Correr a casa, refugiarme en el sofá, armarme de paciencia y dejar pasar las horas.

Muchos años después supe que todos esos ataques de dolor eran las señales inequívocas de que algo se cocía en mis intestinos, algo que llevaba años gestándose. Nada es por casualidad.

El caso es que a los veintidós años, a insistencia de amigos y familiares, acudí a una endocrinóloga para que me hiciera engordar. ¡Y lo hizo! Me prescribió unas pastillas para aumentar el apetito –que dejé de tomar, pues me provocaban una somnolencia insoportable– y me recetó comer de todo y mucho, incluidos caprichos. «Bollería y

pastelería: sin restricción», así se podía leer en su hoja de recomendaciones dietéticas. Tal como lo escribo.

Engordé. Engordé más de quince kilos en menos de dos años, hasta que yo misma me alarmé y vi que me había pasado de raya... Lo malo es que engordé de la peor manera posible: volviéndome adicta a alimentos insanos que, después, me ha costado sangre dejar.

Como puedes imaginar, mi afición a los dulces y a los lácteos no hizo más que dispararse. A esto sumé otro ingrediente clave en mi engorde: el pan blanco. ¡Rico, crujiente, tierno y delicioso pan!

Pan con aceite, pan con mantequilla, pan con queso, pan con chocolate... Con todo está bueno el pan, y sin nada de eso, también. Dios mío, cuando pienso en mis excesos panarios no puedo menos que echarme las manos a la cabeza. ¡Cuánta ignorancia!

El caso es que gané peso, dejé de tener estreñimiento, mi estómago comenzó a digerir lo impensable y durante unos años fui una joven llena de fuerza y vitalidad. Para contrapesar mi voracidad, hacía gimnasia y empecé a correr por las mañanas. Por supuesto, esto no me hizo adelgazar, pero sí me aportó fortaleza y buen humor. Las caminatas y las carreras matinales se convirtieron en mi espacio de desahogo, de relajación en movimiento, incluso de meditación y oración. Descubrí la belleza del correr, del moverme en la naturaleza, de saludar al sol con el cuerpo despierto y los pulmones llenos de oxígeno. Con la gimnasia aprendí a ser consciente de todas las partes de mi cuerpo.

Aunque toda cara tiene su cruz. Los vaivenes emocionales no cesaron, ni tampoco mi afán de perfección. Y los dolores de gases cada vez eran peores y más frecuentes... Tardé muchos años en tomar medidas serias.

9. | Cambio de vida

A los veintiséis años experimenté un cambio importante: me trasladé a vivir a otra ciudad y cambiaron mi trabajo, mi entorno y mis relaciones. Comencé colaborando en una fundación y terminé dirigiéndola y ocupándome de su economía.

El cambio fue positivo. Tanto que dejé por un tiempo mis adicciones alimentarias – salvo una, los lácteos–, adelgacé de nuevo hasta alcanzar un peso adecuado, empecé a ir al gimnasio cada mañana y experimenté un impulso de energía vital y creativa desbordante. De los veintiséis a los cuarenta años ha sido la etapa más productiva de mi vida. Una etapa de intenso aprendizaje, creatividad, muchísimo trabajo, amistades, proyectos... Pero también de enorme estrés, responsabilidades y una creciente e imparable autoexigencia. Yo no era consciente de ello, pero mi afán de perfección seguía muy vivo en mí, tanto en mi mente como en mi cuerpo.

Creía gozar de excelente salud, si exceptuamos los episodios periódicos de indigestiones y ataques de gases. Ahora lo sé: mi salud no era tan espléndida como parecía. Mi barriga me estaba enviando avisos y mis hábitos y mi estilo de vida, que yo juzgaba sanos, no lo eran tanto.

En las buenas digestiones hay dos ingredientes básicos: el emocional y el corporal. Aunque tu vida sea maravillosa y sepas manejar el estrés, aunque tu trabajo te apasione pese a la responsabilidad, aunque estés ejerciendo tu vocación de manera creativa y tus relaciones personales sean gratificantes, si no cuidas tu cuerpo, te pasará factura. Si no comes lo que debes, tu estómago se declarará en huelga. Y si no te alimentas bien, tus intestinos protestarán.

Esto es lo que me sucedió. Yo era una mujer realizada y feliz... con problemas digestivos. Algo no encajaba en mi vida. El cuerpo es sabio y envía señales de alerta. He

descubierto que llegar a ser consciente de esto y decidirse a tomar medidas es algo muy profundo y trascendental. Casi tanto como decidir a qué quieres dedicarte o con quién eliges compartir tu vida. No exagero.

Lo iré explicando por partes.

Adicciones alimentarias

Cuando hablamos de adicción solemos pensar en drogas o en actitudes dañinas. Pensamos en alcohol, tabaco, deportes de riesgo, emociones que crean dependencia, incluso el trabajo. Pero pocas veces, o nunca, se nos ocurre pensar en alimentos.

Y resulta que las adicciones más frecuentes en nuestra cultura son precisamente estas. Pueden ser tan o más poderosas que la adicción a una droga dura.

Adicción puede definirse como la necesidad compulsiva de tomar una sustancia que nos aporta un momentáneo bienestar, aunque los efectos a medio y largo plazo sean nocivos, e incluso contrarios a los que se persiguen. Por ejemplo, el alcohol provoca euforia, alegría y desinhibición, pero, aparte de los efectos fisiológicos indeseables que produce, a la larga genera tristeza, depresión e incapacidad para tomar la iniciativa. Lo mismo sucede con la cocaína y con muchos estupefacientes.

La comida en sí puede ser una adicción. Para muchas personas que comen compulsivamente se ha convertido en el antidepresivo barato y sabroso con el que tapan heridas emocionales, situaciones estresantes o dificultades personales y en sus relaciones. La grasa corporal forma una especie de escudo protector, un chaleco antibalas para defenderse de las agresiones, reales o imaginarias, físicas o psicológicas, que impactan en la persona.

Creo que todos hemos sido un poco adictos a la comida en alguna ocasión, o a temporadas, en nuestra vida. Comer sacia, relaja, da energía. ¡Es más rico un donut de chocolate que un Prozac! Muchas personas pueden controlar esto, son conscientes y logran superarlo. Pero todos conocemos personas adictas a la comida. Personas que parece que *viven para comer*. Para ellas, la comida es protagonista y motor de su vida. Son capaces de sacrificios y de gestos absurdos por conseguir su ración de comida

tranquilizante, a horas y a deshoras. Detrás de su adicción se esconden carencias y traumas muy hondos. Por eso las dietas no suelen funcionar.

Aparte de la comida en sí, hay algunos alimentos concretos que generan una fuerte dependencia. ¿Qué alimentos producen adicción? Podríamos comenzar por los tres «polvos mágicos» de nuestra dieta moderna. El primero es el azúcar. El segundo es la sal. El tercero, las harinas blancas refinadas. Para acompañarlos, la otra sustancia que genera una adicción increíble es la grasa. Llámese aceite, mantequilla o grasa vegetal hidrogenada, bien mezcladita con los ingredientes de cualquier comida procesada jugosa.

¿Qué alimento más sencillo y apetitoso que un churro crujiente? Aquí tenemos una sencilla combinación de esta tríada superadictiva: harina, azúcar y aceite.

¿Quieres más? En versión dulce: donuts, cruasanes, ensaimadas, magdalenas y cualquier tipo de pasta que se te ocurra. En versión salada: patatas fritas, pizza, pica-pica salados... ¿Recuerdas los anuncios? Son reveladores. «Donuts, de dos en dos.» «Pringles: seguro que no puedes tomar solo una.» ¡Repites!

Azúcar, sal, grasas... He sido adicta a las tres, y a más sustancias. Puede sonar exagerado, pero así es. Y aún lo soy. Me freno, pero cuando paso por delante de una panadería o de un Pans & Company, y huelo el aroma de la masa recién horneada... mi boca todavía se llena de saliva y tengo que desviar la mirada.

Si quieres saber más, quizá te interese leer el libro de Michael Moss *Salt, Sugar, Fat*, traducido al español como *Adictos a la comida basura. Cómo la industria manipula los alimentos para que nos convirtamos en adictos a sus productos* (Deusto, 2016).

11. Adicciones mentales

Ahora hablaré de otro tipo de adicciones, tan duras como las físicas: ¡las mentales!

Son adicciones que también he experimentado en propia carne. Y tomaré una muy típica como ejemplo: la hiperactividad o adicción al trabajo.

Por algún motivo nos acostumbramos a una actitud o conducta que nos proporciona una recompensa, ya sea material, emocional, de reconocimiento, de sensación de logro... o, simplemente, que cubra una necesidad. El hábito genera adicción. ¿Por qué? Es muy sencillo: si una actividad te produce una emoción, esta provoca que el cuerpo segregue unas hormonas que acompañarán el proceso. En el caso de la hiperactividad, el cerebro, que necesita estar bien despierto, segregará adrenalina para activar los músculos e insulina para convertir el azúcar en energía. Una infusión de hormonas en la sangre, de manera repetida, acaba creando adicción. *Necesitamos* esas sustancias para funcionar y, por tanto, repetimos la conducta y la pauta de comportamiento que las provoca.

En realidad, la adicción mental es otra forma de adicción química. Desata en nuestro organismo una cascada de sustancias que nos aportan cierto estado emocional al que nos enganamos. Antes de que queramos darnos cuenta, ya somos adictos.

Lo malo es que podemos caer atrapados en comportamientos que provocan emociones negativas. Podemos ser adictos al estrés, a la tristeza, al pesimismo, a la ira... Puede parecer extraño, pero hay quienes obtienen ventajas de estas situaciones, aunque solo sea despertar la compasión, la simpatía y el apoyo de los demás.

Durante mi «época dorada» me hice adicta al trabajo. Sin ser consciente de ello, me convertí en una hiperactiva. Ahora reviso mis agendas de esos años y me da vértigo. Ocho, diez, quince tareas y compromisos en un día. Leyendo o tomando apuntes mientras desayunaba, estudiando mientras comía, escribiendo hasta altas horas de la

noche... ¿Te suena la mujer ejecutiva y superocupada, cenando con una bandeja ante el ordenador? ¡Esa era yo!

¿Por qué me volví hiperactiva? Quizá por un sentimiento extremo de responsabilidad. Estaba dirigiendo una fundación, tenía un equipo de gente a mi cargo y la necesidad imperiosa de conseguir solvencia económica para mantener todos los proyectos en marcha y pagar a todo el mundo a final de mes. La economía se volvió una obsesión, era mi angustia y mi espuela. Como tenía que atender a mil asuntos, me acostumbré a trabajar en casa para que no me interrumpieran. Así, mi velocidad y mi rendimiento se dispararon, fue como pasar de una carretera comarcal a una autopista desierta con seis carriles. Durante más de diez años rendí como cuatro personas: en una mañana hacía el trabajo que quizás otros harían en tres días, o en una semana. Me autoexplotaba y no lo sabía. Mis ordenadores sí lo sufrían. Literalmente los quemaba; cada dos años tenía que cambiar de aparato, hasta que un amigo informático me fabricó uno pieza a pieza, un tanque potentísimo que, por suerte, conservo hasta hoy.

Me acostumbré a ese ritmo. ¡La velocidad crea adicción! No podía estar quieta, mi mente giraba a mil por hora. Empezaba el día en el gimnasio o corriendo junto a la playa. Esto me daba aún más energía por la liberación de hormonas del bienestar... ¡y alimentaba mi hiperactividad! Cuando tenía un tiempo de descanso, me dedicaba a escribir o a estudiar. Por la noche, en la cama, leía hasta caer dormida. Me era imposible parar.

Como buena adicta, no fui consciente de ello hasta un tiempo más tarde. Las personas que me rodeaban sí se daban cuenta. «Siempre vas corriendo, siempre tan atareada, ¿de dónde sacas el tiempo para hacer tantas cosas?...» Es una frase que me acostumbré a escuchar demasiado a menudo.

12. | Señales de alerta

Durante mis dos décadas de hiperactividad creí que gozaba de una salud espléndida. Aparecía ante el mundo como una mujer energética, luchadora, fuerte, dinámica. Trabajaba mucho, hacía ejercicio, era alegre y creativa. Conseguía todo lo que me proponía, aunque me dejara la piel por el camino. A los ojos de muchos era una mujer de éxito, realizada. Pero en mi fuero interno no me sentía así: lo que hacía era insuficiente, nunca había bastante, siempre tenía que llegar a más.

Mi cuerpo seguía enviando señales de alerta. La lucecita roja se encendía cada vez que tenía que retirarme a la cama o al sofá, retorcida por los dolores de tripa. Los gases y un estreñimiento persistente, alternado con cólicos, revelaban que mi sistema digestivo estaba sufriendo. Irritaciones, verruguitas y manchas en la piel eran síntomas, aparentemente inofensivos, de que dentro, en mis entrañas, algo no se cocía bien.

Hacia los treinta y pico comencé a ser consciente de que mi dieta no era del todo correcta. La base de mi alimentación eran las ensaladas, bien regadas con aceite de oliva o girasol, el pan y los lácteos, sobre todo queso y yogures, pues la leche decidí dejarla porque me producía faringitis y mucosidad. Algún que otro día tomaba carne o pescado, jamón, huevo o tortilla, arroz... ¡Me encantaba el arroz con leche! Que, por cierto, pronto comprobé que es una combinación que engorda rapidísimamente, casi de la noche a la mañana.

Sabía que ese régimen no era ideal. Sentía que tanto pan y tantos lácteos no me producían beneficios, pero ¡estaba enganchada! No sabía hasta qué punto. También el chocolate y los dulces me volvían loca, pero estos los mantuve a raya, dentro de unos límites. Siempre pensaba: ya tengo edad para dejar de tomar ciertas cosas y empezar a comer *bien*. Pero la decisión de cambiar se demoraba.

Era una adicta, por eso no me resultó sencillo cambiar. Luego he sabido que esa dieta es típica de muchas mujeres superocupadas, sin tiempo para cocinar, que se enganchan a sus comidas de confort: la bollería, los lácteos, el dulce, etcétera, y las compensan con algo que parece sano: ¡ensaladas! Y muchas muchas manzanas. ¿Te suena todo esto?

No, no se puede vivir toda la vida comiendo así y trabajando a mil por hora sin sufrir las consecuencias. El cuerpo es sabio. Resiste estoicamente nuestros ataques y la tiranía de nuestro paladar. Intenta regularse como puede ante las agresiones. Pero tampoco es traidor: cuando algo no va bien, avisa. Como dice la doctora Lissa Rankin, autora de *La mente como medicina*: el cuerpo comienza susurrando. Si no le haces caso, levanta la voz. Y si sigues ignorándolo, acaba gritando.

Primeras pistas: el Rolls-Royce

Un día acudí a la consulta de María, una herbolaria y experta en medicina natural de la que me habían dado buenas referencias. María me explicó con claridad y detalle cómo funcionaba mi sistema digestivo. Escuchó mis quejas, me hizo preguntas sobre mis hábitos y me dijo: «Eres como un Rolls-Royce... ¡con muy mala gasolina!». Calificó mi régimen de desastroso y me prescribió unas hierbas para limpiar el hígado y mejorar mis digestiones, además de una dieta mucho más variada, nutritiva y, a su juicio, sana para mí.

Durante un tiempo tomé sus hierbas y suplementos, pero no le hice mucho caso en cuanto a sus indicaciones dietéticas. No me preparé esos estupendos desayunos a base de avena, leche vegetal y frutos secos. No podía perder el tiempo cocinando arroces y potajes, así que continué con mis ensaladas y mis chapatas con queso fresco. Introduje los yogures de soja y más frutos secos, e intenté que la variedad de verduras de mis primeros platos fuera mayor, así que me aficioné a las hojas exóticas: lechuga hoja de roble, trocadero, canónigos, endibias, cogollos..., que combinaba con zanahoria, pipas de calabaza o nueces. Como ves, el cambio fue mínimo. Aun así, quise convencerme de que, a pesar del pan y los lácteos, mi dieta no estaba tan mal. Al fin y al cabo me sentía bien, salvo los ocasionales dolores de tripa, y estaba pletórica de energía.

No obstante, decidí ir a las dos o tres visitas que había programado con María, la herbolaria. Ella me dio claves para entender qué podía fallar en mis digestiones. Según ella, mi problema se iniciaba en la vesícula. Por algún motivo se vuelve «vaga», segrega poca bilis y la papilla que sale del estómago y llega al intestino no se digiere bien. ¡De ahí surgen los gases! Con todo ese revoltillo medio fermentado, con gas y comida a medio digerir, el intestino se declara en guerra. Las heces no se forman bien, con lo cual

la evacuación es irregular e insuficiente. Por el camino quedan toxinas que pasan a la sangre y que el hígado tiene que filtrar. Hígado sobrecargado, vesícula poco eficiente, intestinos enfadados. Todo es un círculo vicioso.

Lo que no pude averiguar es por qué la papilla del estómago no sale del todo digerida, y por qué la vesícula se vuelve vaga. María apuntó a posibles causas nerviosas... ¡Los nervios! Volvían al ataque.

14. El *gassss*

Los gases han sido mi cruz durante años. En mis ataques de gas, con el vientre hinchado y tenso como un tambor, me he llegado a sentir como una auténtica bombona andante. Por no hablar de los intensos dolores «de parto» que pueden llegar a producir. ¿Es tu caso? Parece que son la tortura de muchísimas personas. Pero vamos a ver, ¿por qué se forman los gases?

El gas es producto de una fermentación. Según lo que comas, es normal que durante el proceso digestivo se formen gases. Pero solo hasta cierto punto.

Repasemos un poco el recorrido del alimento por el tracto digestivo. Primera estación: la boca. La mayoría de las personas masticamos poco, hablamos mientras comemos y, como resultado, la comida llega al estómago mal troceada y con burbujas de aire. ¡Ahí empieza la fiesta!

Con el alimento a grumos, poco mascado y con aire, el estómago tiene doble trabajo. Si, además, la comida que ingerimos es muy sustanciosa, con grasas, azúcares refinados, alcohol y otras mezclas explosivas, deberá segregar más ácidos para descomponer los alimentos y formar la papilla digestiva. Estos ácidos pueden irritar la válvula que comunica el esófago con el estómago, el cardias. Si este se ve atacado por el ácido, se debilita y puede abrirse un poco, dejando que algo de reflujo suba por el esófago. ¡Estalló la guerra ácida! O sea, ardor. Otras veces, lo que sale son los eructos: burbujas de gas directo del estómago.

Seguimos adelante. La papilla del estómago sale por otro esfínter, el píloro, hacia el intestino delgado. Allí está la vesícula vertiendo bilis, un líquido muy alcalino para neutralizar la acidez de la papilla, que podría corroer el intestino. Si por el motivo que sea la vesícula es vaga, o tiene poca bilis, o bien el puré del estómago sale mal digerido y

es abundante, el pobre intestino va a tener dificultades para asimilarlo. Se producirán fermentaciones... ¡más gases! Son los terribles aires que llenan la tripa, la inflan y producen ese insoportable dolor.

En el intestino delgado se produce el filtraje: es decir, los nutrientes de la papilla digerida pasan a la sangre para alimentar los tejidos y los órganos del cuerpo. Si en ese cóctel, además de nutrientes, se generan gases tóxicos, una parte de la toxicidad pasará a la sangre. Además de alimentarnos, nos estamos envenenando, literalmente. ¡Menos mal que tenemos al hígado como depurador! Pero el hígado, como veremos, también tiene sus límites...

Seguimos. A pesar del ácido, los gases, la fermentación y las toxinas, algo se ha asimilado. Los restos pasan al intestino grueso. Allí se filtra el agua, que pasa a la sangre. Las bacterias que pueblan las paredes del colon se ocuparán de extraer los nutrientes que puedan del bolo. Lo que queda serán las heces. Si estamos deshidratados y comemos escasa fibra, habrá poca humedad en la tripa y las heces formarán unas bolas duras como de caquita de oveja. ¿Te resultan familiares?

Esas bolitas duras no se deslizan bien ni tienen el volumen suficiente para estimular los movimientos del intestino y evacuar. Como consecuencia, se van acumulando hasta que forman una cantidad suficiente como para que la tripa pueda expulsarlas. Mientras se van acumulando todos esos desechos, ¿adivinas qué ocurre? Pues sí: ¡más gases!

Por fin, al cabo de varios días, y en algunos casos incluso semanas, las heces son expulsadas al exterior. Durante todo ese tiempo, desde que nos metimos la comida en la boca hasta que salieron los restos, han pasado días y días de digestión penosa, fermentación, producción de gases, intoxicación y distensión abdominal. ¡¡Pobre barriga!!

Cómo evitar o reducir los gases

Hemos visto el origen del mal. ¿Remedio? Hay infinidad de remedios, farmacológicos y caseros, para aliviar los gases. Seguramente habréis oído hablar del Iberogast o el Aero-Red, o de las infusiones de anís, hinojo y laurel, o de echar especias antigás a las legumbres y verduras, como el orégano o el tomillo. Todo esto ayuda, por supuesto, aunque la mayoría de las veces solo ataja los síntomas.

La primera medida es prevenir: comiendo lo que hemos de comer y evitando mezclas explosivas. La segunda es comer de la manera adecuada: masticando, ensalivando, con calma. La importancia del *cómo* es enorme. Es bueno comer sentados, tranquilos, sin hablar mucho y sin exaltarnos –atención a la televisión o a las discusiones en la mesa–. La medicina tradicional india –ayurvédica– dice que deberíamos «masticar los líquidos y beber los sólidos». Es decir, que lo que tragamos y llega al estómago debería ser una crema bien diluida en jugos salivares. Esto puede mejorar de manera increíble nuestras digestiones.

También podemos revisar posibles intolerancias o sensibilidad a ciertos alimentos. Los test de intolerancia alimentaria son cada vez más populares, tanto en laboratorios como en farmacias, aunque no son precisos al cien por cien ni abarcan todos los alimentos. Me contó un amigo biólogo que las máquinas que hacen estos test pueden arrojar resultados diferentes en la misma persona según el día o la hora en que se realicen, de manera que no son de fiar. Cada cual ha de observar qué comidas le producen gases y malestar. Para muchas personas las legumbres y las coles son flatulentas. Para otras, los fermentados, incluida la levadura del pan. Sí, el pan produce mucho gas. Y no solo el pan, sino toda la bollería y la pastelería.

El doctor John McDougall explica en sus libros que todos los alimentos que contienen azufre provocan gases y, además, olorosos. ¿Qué contiene azufre? Todas las carnes, los pescados, el marisco, el huevo y algunos vegetales, como la cebolla, el ajo y las coles. De ahí que algunas personas no toleren bien estas hortalizas o deban consumirlas con moderación y bien cocidas.

En cuanto a las mezclas de alimentos, cuanto más simples sean los menús, mejor. Hay mucha información disponible sobre compatibilidades de alimentos, y a veces contradictoria. Pero hay unos principios generales que casi siempre funcionan. No es

buena idea mezclar varios productos feculentos –por ejemplo, patatas, arroz y pan– en una misma comida. Tampoco son buenas las mezclas de alimentos refinados: harinas, azúcares y grasas –algo que encontramos en todos los postres y bollería–. Ni tampoco mezclar féculas potentes con carnes y pescados –por ejemplo, legumbres con carne o embutido, pescado rebozado con patatas o esos cocidos impresionantes donde en la olla se mete de todo–. Lo ideal es que el ingrediente fuerte, ya sea carne, pescado, huevo, cereal o legumbres, vaya acompañado de verduras más ligeras y suaves. Y evitar los condimentos fuertes, los charcos de aceite y los edulcorantes.

Es recomendable no rociar nuestros platos con bebida, ya sea agua, leche, vino, cerveza o refrescos azucarados. Los alcoholes y los refrescos contienen azúcares que fermentan la papilla, y el exceso de líquido puede diluir los jugos gástricos y estorbar la digestión.

Otra buena medida es la moderación. Una comida frugal evita muchas molestias, fermentaciones y gases. No nos levantemos de la mesa atiborrados, sino con la sensación de que podríamos comer más... o quizá nos apetecería repetir de algo, pero no lo haremos. Vientre ligero, vientre feliz.

El bajón: varias pruebas sin resultado

El año 2012 fue duro para mí. Tuve que afrontar una serie de dificultades laborales y económicas, y al mismo tiempo un golpe a mi vida creativa y literaria. Todo esto fue aumentando mi estrés y mi angustia. En mi tendencia autoexigente, me castigué a mí misma por mis errores, por no alcanzar mis metas, por no ser lo bastante buena como para obtener el reconocimiento y el apoyo deseado. Sufrí una tremenda crisis de autoestima y, en algún rincón de mi inconsciente, me desprecié y me creí indigna de recibir atención, cariño y cuidado. ¡Qué complicadas somos las personas! Me había pasado media vida cuidando a los demás, velando por el bienestar de otros, pero en cambio me había convertido en una maltratadora de mí misma.

El caso es que mis molestias digestivas comenzaron a ser más frecuentes. «¡Alerta, alerta!», me estaba gritando el cuerpo. ¿Qué hice? Por una vez decidí no resignarme y fui al médico.

El especialista en sistema digestivo de mi mutua me examinó, no vio nada anormal, pensó que todo sería debido a los nervios, pero, para descartar algo grave, me ordenó unas pruebas: una ecografía abdominal, una gastroscopia y una colonoscopia. ¡Dios mío! Qué miedo pasé. La sola idea de que me metieran una sonda por la garganta hasta el estómago me daba grima. Y si hubiera sabido los riesgos que conllevan estos análisis, aún me habría asustado más.

Con el apoyo de mis amigos y familiares logré afrontar la prueba con más calma. Josefina, una amiga doctora, me hizo una reflexión que me dio mucho ánimo. «Estás en la selva –me dijo–, y ves venir un león corriendo hacia ti. ¿Qué haces? No puedes huir corriendo, pero ¡puedes desplegar tus alas! Tienes alas, ábrelas y vuela. ¡El león ya no puede hacerte nada!»

Despliega las alas, respira y vuela. ¡Fuera miedos! Con esta imagen en mente fui a las pruebas muy tranquila. Me sedaron, me dormí y no me enteré de nada. Cuando me dieron los resultados aún me tranquilicé más: el examen no había detectado nada anormal. Mi estómago y mi colon estaban limpios y rosados. La ecografía abdominal también reveló un hígado y un páncreas normales, sin lesiones.

¿Qué sucedía? Por un lado sentí alivio: no tenía nada malo. Por otro, estaba intrigada. ¿De dónde venían aquellos malestares? ¿Era todo nervioso? Así lo consideró el médico. Le quitó importancia. Descansa, come bien y relájate. Quizá tuviste una infección. Ya pasó.

Pero las molestias no pasaron. Fueron a peor.

¿Te has sentido así? Estoy segura de que miles de personas se han encontrado en esta situación: aparentemente todo está bien. Su cuerpo y sus órganos están sanos. Las pruebas médicas no detectan nada malo. Pero el dolor y las molestias no engañan. ¡Algo no funciona!

Al cabo de un año, empecé a adelgazar. Día sí y día no sufría indigestiones y me acostaba muchas noches sin poder cenar un bocado. Una amiga me regaló el libro de la doctora Irina Matveikova *Inteligencia digestiva*. Lo devoré, me encantó lo que aprendí en él y decidí que iría a visitarme con esta doctora. Aunque tiene su consulta en Madrid, ese año resultó que un día a la semana visitaba en Barcelona, en una clínica privada. Y pedí hora.

La doctora Irina es una especialista en sistema digestivo formada en Rusia y en varios países de Europa. Viene de la medicina académica, pero no se ha limitado ahí, sino que ha investigado y ha estudiado, desde la biología y la neurología, todo cuanto puede afectar a la digestión. En su libro explica con mucha amenidad la íntima relación que existe entre el cerebro y el sistema digestivo. Para mí fue una revelación saber que en el intestino hay casi tantas neuronas como en el cerebro, y que buena parte de los neurotransmisores que permiten las conexiones nerviosas del cuerpo se fabrican justamente ahí, en nuestra tripa. Entre ellos, los responsables de los estados anímicos positivos y alegres. *De la panza sale la danza...* ¡Científicamente comprobado!

Por tanto, si el intestino está mal, no segregará los neurotransmisores que debería, y esto afectará a nuestras emociones y también a nuestra función cerebral. En pocas palabras, intestino enfermo es igual a cerebro enfermo. Barriga triste es igual a mente depresiva. Muchos trastornos mentales pueden tener su origen en problemas digestivos. Lo que comemos y cómo lo digerimos afecta a lo que pensamos... y lo que pensamos, igualmente, afecta a cómo vamos a digerir la comida. Encéfalo e intestino son nuestros dos cerebros. ¡Estrechamente unidos!

Fui a la doctora Irina con muchas esperanzas. Ella me hizo una larga entrevista y luego me pidió muchísimas pruebas que no me había pedido el especialista del seguro. Habiéndome hecho ya la ecografía, la gastroscopia y la colonoscopia, no tuve que repetirlas. En cambio, me pidió análisis de intolerancia a la lactosa y a la fructosa, un test de *Helicobacter pylori*, unas bacterias que colonizan el estómago, un electrocardiograma, pues le pareció preocupante mi arritmia, y un completísimo análisis de sangre.

Me hice las pruebas con la casi entera convicción de que todas darían negativo y que, posiblemente, la solución a mis males sería alguna terapia más enfocada a lo psicológico y a controlar el estrés. Y me preguntaba cómo abordaría la doctora Irina estos aspectos. Me sentía cansada y con una necesidad acuciante de retirarme, reposar, pasar horas en soledad y silencio, meditar y rezar. Con algunos amigos empecé a bromear: «Si pudiera, me iría una temporada a vivir a un convento de clausura».

Las pruebas cardiovasculares que me hice salieron completamente normales. El cardiólogo, un médico simpatiquísimo con el que tuve una charla muy amena, incluso se indignó. Dijo que la doctora Irina y todos esos médicos «holísticos» eran muy maniáticos y se excedían en su celo. Me quitó toda preocupación de encima y me aseguró que mi corazón y mis venas estaban fabulosos, y que no debía inquietarme en absoluto por mi esporádica arritmia.

La prueba de intolerancia a la fructosa dio negativo: ¡perfecto! No hay problema con las frutas ni con los azúcares... En cuanto a la lactosa, dio una intolerancia leve. Mejor evitar la leche, ¡ya lo sabía! Y también los lácteos. En ese momento decidí cortar con uno de mis alimentos fetiche: el queso. Desde entonces, salvo en una o dos ocasiones contadas, no he vuelto a probarlo. Librarme de los yogures y otros lácteos ha sido harina de otro costal. Porque la potente industria lechera lo tiene todo previsto: ¡descubrí los yogures sin lactosa! Qué lástima que vengan azucarados... Pero, irremediablemente, son suaves, cremosos y riquísimos al paladar. Luego, en la tripa, la historia cambia. Eso lo supe más tarde.

La prueba que dio un resultado rotundo y claro fue el test de aliento aspirado para detectar *Helicobacter pylori*. ¡Dio positivo! Mi estómago estaba plagado de esas bacterias con forma de espiral que se atornillan en la mucosa gástrica y resisten la lluvia ácida más corrosiva. Como no tenía visita con la doctora Irina hasta al cabo de dos meses, le escribí un *e-mail* en el que le envié el resultado. Ella me dijo que tendría que recetarme la triple terapia de antibióticos para matar las bacterias, eso era lo principal. Luego vendría la terapia de *restauración*.

Otra amiga doctora me explicó en qué consistía la terapia y me dio los nombres de los fármacos. Como no iba a esperar dos meses más con tantas molestias, pedí unas recetas, los compré y me los tomé. Doce días tomando, tres veces al día, dos antibióticos y un potente antiácido, el Omeprazol.

Durante los días que duró la terapia mis molestias estomacales cesaron por completo, ¡qué alivio! Seguramente fue por el antiácido. Eso sí, noté un efecto secundario extraño: un sabor amargo en la boca, persistente durante horas, entre comida y comida. Y al final de la terapia comprobé con horror que mis dientes comenzaban a oscurecerse. ¡Menos mal que solo fueron doce días!

La terapia fue eficaz. Exterminé mis bacterias malas. Pero, como toda terapia con antibióticos, esta se cobró su precio. También lo supe más tarde. Hoy, de haber sabido lo que sé, la habría evitado. Hay tratamientos con productos naturales, mucho menos agresivos y sin los efectos secundarios de los antibióticos, que también pueden eliminar o reducir la proliferación de bacterias en el estómago. Algunos aceites esenciales, como el de orégano, y varias plantas medicinales, junto con unas arcillas, son tan eficaces o más que los antibióticos. Pero aún tenía mucho que aprender. El camino de recuperación apenas había empezado, e iba a ser largo.

18. | *No sugar!*

Mi doctora amiga, Rosario, me aconsejó que eliminara el azúcar refinado de mi dieta. Me explicó que el azúcar es el alimento ideal para las bacterias. Todo el dulce que comes es una fiesta para ellas, ¡mátalas de hambre! Y así lo hice. Convencida de una vez por todas, vacié el azucarero y tiré a la basura el último paquete de azúcar que tenía empezado en casa. ¡Se terminó!

Lo noté de inmediato. Entre la triple terapia y abandonar el azúcar mi malestar digestivo disminuyó notablemente. Adiós acidez, ardor, pesadeces... Resistí muchos meses sin probar azúcar ni dulces. Con el tiempo, he vuelto a incorporar la miel y he introducido en mi dieta azúcares de bajo índice glucémico, como el azúcar de coco y el azúcar de abedul. En alguna ocasión he tomado un postre dulce, cuando me han invitado o en las comidas de Navidad en casa de mis padres. Pero, aparte de esas ocasiones, no he vuelto a probar un pastel o un producto de bollería.

A esta amiga doctora le debo que me concienciara sobre los daños del azúcar refinado. ¡He aprendido tanto de esto! El azúcar no solo nutre las bacterias dañinas. Es un auténtico fertilizante para el cáncer. De hecho, cuando los científicos quieren cultivar células cancerosas en el laboratorio, para estudiarlas, las riegan con agua azucarada para hacerlas crecer. Son varios los estudios científicos que demuestran una clara relación entre el consumo de azúcares refinados y el cáncer.

Uno de los efectos más positivos de abandonar el azúcar y los dulces es que, desde entonces, jamás he vuelto a tener una gripe ni un constipado. Se acabaron los dos o tres catarros monumentales que me aquejaban cada invierno y me obligaban a guardar cama. Siempre he agradecido a esos resfriados o gripes que me hicieran acostarme y tomar

unas minivacaciones forzosas durante unos días. Recuerdo que una vez aproveché una de estas gripes para escribir una novela...

¿Puedes creerlo? ¡A veces echo de menos mis catarros, que me obligan a tomar cama, calor y ayuno! Pero no hay manera: desde que dejé el azúcar, las bacterias y los virus no me aman. Ya no he vuelto a sufrirlos.

Soy una adicta al azúcar, aunque rehabilitada. Pero no dejo de ser adicta. El dulce me sigue llamando y debo ejercitar mi voluntad. Me frena pensar en el malestar que voy a sufrir si caigo en la tentación. ¡Buen maestro es el dolor! Pero la adicción está ahí. Libertad significa eterna vigilancia...

19. | ¿Droga o alimento?

¿El azúcar, una droga? Sí, y de las duras. El azúcar refinado, tal como lo conocemos, es un invento que en siglos pasados era algo carísimo, reservado al consumo de unos pocos y que se tomaba como una raya de coca: en ocasiones especiales, en pequeñas cantidades y, a menudo, a escondidas. Su efecto era similar: bienestar, subidón de energía y vitalidad. El enganche: inmediato, persistente y difícilísimo de romper.

En los dos últimos siglos, la producción de remolacha y caña se ha hecho masiva y el azúcar se ha convertido en un producto accesible a todo el mundo. Tomamos azúcar a puñados, no solo en cucharilla, con el café o la infusión, sino camuflado en cientos de comidas que ingerimos a diario. Casi todos los alimentos procesados, desde la mermelada hasta los embutidos y las mil variedades de pan, llevan azúcar para mejorar su sabor. Una lata de refresco o un yogur de sabores pueden contener no menos de dos cucharadas soperas de azúcar. Añadir azúcar a la comida tiene un doble efecto: la hace más gustosa y también más adictiva.

Los estudios muestran que hace cien años un ciudadano medio en Estados Unidos consumía unos 7 kilos de azúcar al año. Ahora consume unos 50 kilos. En los países europeos imagino que las cifras son similares. Es imposible que esto no tenga un impacto en la salud de las personas.

El azúcar provoca una sensación inmediata agradabilísima y para muchas personas es un paliativo: del estrés, de la tristeza, del vacío interior, de los problemas... Es rico, sabe bien, da alegría. Pero sus efectos colaterales son devastadores. Citaré solo unos pocos:

1. El azúcar es rápidamente asimilado y pasa de inmediato a la sangre. La insulina del páncreas se ocupa de que todo ese azúcar llegue a las células para ser quemado en forma de energía. El problema es la rapidez de asimilación. Cuando el subidón o

pico de energía descende de golpe, ¡necesitamos más! Este es el origen del mecanismo adictivo. El bajón de energía provoca debilidad, desánimo, ansiedad, igual que el síndrome de abstinencia de una droga dura. Como consecuencia, volvemos a tomar alimentos azucarados. Y el páncreas vuelve a segregar insulina para evitar un exceso de glucosa en sangre. Se inicia un círculo vicioso de picos y descensos bruscos de energía. Las células pueden volverse resistentes a la insulina y esto produce una serie de desequilibrios hormonales y metabólicos que, a largo plazo, pueden conducir a complicaciones cardiovasculares o a una diabetes.

2. El azúcar que no se quema en una actividad física o mental se acumula. ¿Dónde? Sobre todo en el hígado. Y cuando el hígado está saturado de azúcar... ¿Qué hace? Lo convierte en grasa. Un hígado graso se endurece y es similar al que poseen las personas alcohólicas. De ahí a la cirrosis hay un paso.
3. El exceso de azúcar que no se puede quemar se acaba convirtiendo en grasa acumulada, y ahí tenemos al páncreas esforzándose para poder asimilar tanto combustible. Llevado al extremo: obesidad y diabetes del tipo II.
4. El exceso de azúcar en algunos tejidos produce una reacción llamada glicación. Este proceso altera las proteínas de los tejidos y puede incluso provocar mutaciones en el ADN de las células. Cuando esto sucede en el cristalino de los ojos, se producen las famosas cataratas. ¿Sorprendido? Las cataratas pueden ser el resultado de un largo y sostenido consumo de azúcar. En las paredes de los vasos sanguíneos la glicación produce engrosamiento, pérdida de elasticidad y poros, lo cual puede favorecer complicaciones circulatorias. La glicación genera productos que oxidan los tejidos y que pueden perjudicar a las neuronas, favoreciendo la formación de las famosas placas beta-amiloideas que aparecen en la enfermedad de Alzheimer.

¿A nadie le amarga un dulce? No. Pero el dulce, tal como lo tomamos hoy día, de forma tan masiva, sí que puede amargar la vida a más de uno. El azúcar está detrás de muchas enfermedades crónicas, demencias e ingresos hospitalarios.

¿Azúcares sanos? Sí, los hay...

El azúcar consumido con moderación no es dañino, el problema es que lo tomamos en exceso y ya hay muchos alimentos que contienen azúcares en su composición. Por ejemplo, todas las frutas y los vegetales están compuestos de diferentes azúcares o glúcidos. Pero estos son más sanos que el azúcar refinado porque:

a. Están mezclados con otros nutrientes: el agua, la fibra, las vitaminas y los minerales que contiene la planta, con lo cual se asimilan mejor y en mejor *compañía*.

b. Las verduras, las hortalizas y los cereales son ricos en *azúcares complejos*, que no se asimilan rápidamente como la fructosa de las frutas y el azúcar refinado. Como se van digiriendo a lo largo de varias horas, aportan energía al cuerpo de manera lenta y sostenida, como un riego gota a gota. Así no se producen picos de energía ni bajones, ni ansiedad ni adicción.

Dicho esto, hay que saber que los azúcares naturales no refinados, que son los que se encuentran en las plantas, son el primer alimento que necesita nuestro cuerpo, el que mejor se asimila, la mejor fuente de energía, la más limpia, porque no produce residuos tóxicos al *quemarse*, y la que se digiere mejor. Un 80 % de nuestros tejidos está formado por los tres elementos que componen un azúcar: carbono, hidrógeno y oxígeno. Con la suficiente cantidad de estos elementos y pequeñas proporciones de vitaminas, minerales, enzimas y otros nutrientes, tenemos lo que necesitamos para vivir.

Un error: los crudos

Cuando terminé la triple terapia contra las *Helicobacter pylori* tenía el estómago débil y caprichoso. ¿Qué tomar? Como por entonces ya había leído bastante sobre dietética y nutrición, decidí hacer algo que me pareció sano y oportuno para terminar de limpiar mi cuerpo de residuos bacterianos y de los fármacos que había tomado. Me había informado sobre las bondades de la alimentación crudívora y decidí, durante un mes, no tomar más que frutas del tiempo y ensaladas.

Este tipo de dieta, de forma temporal, controlada y en personas sanas, puede ser estupenda. Por un lado, al ingerir alimentos frescos y crudos –frutas y verduras– el aporte de nutrientes al cuerpo es elevadísimo: un auténtico chute de vitaminas, minerales, fibra, enzimas y otros componentes. Por otro lado, como la comida que podemos tomar cruda es muy ligera y asimilable, el gasto energético del organismo para digerirla es mínimo. Y, finalmente, las propiedades antioxidantes y depurativas de las plantas permiten que el cuerpo se desintoxique bien. A esto añadí la toma diaria, cada mañana, de un buen jugo de frutas y hortalizas, recién exprimido con una licuadora de presión, que conserva la pulpa y parte de la fibra de los vegetales.

Parece ideal, ¿verdad? Pues, aunque lo sea para ciertas personas, no lo es para todas. Otra lección que tuve que asimilar...

Me encontré relativamente bien, aunque mi estómago, pese a la ligereza de los menús, seguía mostrándose vago. Por la noche, increíblemente, no tenía apetito y muchas veces me costaba cenar. Adelgacé todavía más. Me quedé literalmente en los huesos. Lo curioso es que no perdí energía ni vitalidad, aunque sí fuerza física, ¡lo noté a la hora de levantar peso!

Pasado un verano casi crudívoro, en otoño volví a tomar otros alimentos, reintroduje los yogures, pan con moderación, frutos secos, arroces y pescado. Gané algo de peso, pero las molestias digestivas persistían. Yo seguía leyendo, informándome, escuchando a unos y a otros... Llegué a un momento de confusión y cansancio. Mi barriga aún protestaba, mi delgadez inquietaba a todo el mundo y ya no sabía qué más hacer.

Hoy sé que la dieta crudívora, sin duda, tiene virtudes, pero es poco sostenible a largo plazo, tanto económica como energéticamente. Sirve como régimen temporal depurativo y como terapia para personas con sobrepeso, cáncer u otros trastornos. Puede ser bueno hacer alguna depuración al año, durante una semana o un mes. Seguramente los crudívoros practicantes me contradirán, pero la verdad es que no hay dos personas iguales ni todo le sienta bien a todo el mundo. El crudivorismo es una opción que me seducía y me parecía muy razonable, pero, en mi caso, ya había «limpiado» mucho mi cuerpo y necesitaba una ingesta de alimentos más calóricos y a la vez más suaves. El crudo puede ser irritante para estómagos delicados y dañados, como el mío. Las ensaladas con lechuga son poco nutritivas y ásperas para las paredes intestinales. Y los jugos también pueden ser indigestos: es preferible tomar la fruta entera, con toda su fibra. Si hay irritación estomacal es mejor tomarla al horno o en compota. ¡Tardé más de un año en aprender esto!

Buscando soluciones, un amigo me mostró un vídeo de Internet en el que un dietista muy simpático hablaba de la importancia de la salud intestinal, los peligros de la histamina y otros factores que influyen en la digestión, como las emociones y el estrés. Buscamos la clínica donde visitaba este terapeuta y vimos que en Barcelona tiene una sede. Así que pedí cita para tener otra opinión sobre mis trastornos, con la esperanza de dar con la clave para mejorar de una vez por todas.

Me visité en febrero de 2015 con una médico e investigadora experta en neurogastroenterología, o sea, en nervios-estómago-tripa, ¡este es mi campo! La doctora Silvia fue muy amable y alentadora. Lo primero que hizo fue encargarme unas cuantas pruebas y análisis, entre ellos, uno de heces, el primero que me he hecho. Con esto, dijo, veremos cómo está exactamente tu flora intestinal y qué necesitas.

El análisis de heces reveló un gran desequilibrio en la flora y carencia de tres tipos concretos de bacterias. La doctora Silvia me recetó un largo tratamiento, ¡de ocho meses!, con toma de probióticos, prebióticos y un activador de secreción biliar. Y me emplazó para un chequeo al cabo de cuatro meses.

Empecé la terapia con paciencia –gotas y sobrecitos de polvos–. Al cabo de una semana comencé a experimentar una mejoría. Lo noté sobre todo por las noches: ya no sentía náuseas, tenía más apetito, empecé a cenar y a dormir sin sobresaltos. Si antes podía cenar un día sí y otro no, ahora comencé a tener buenas digestiones y a cenar entre cuatro y cinco días por semana. ¡Qué alivio!

Esto me hizo comprender, en propia carne, la importancia de una flora intestinal bien nutrida y equilibrada. Y de esto voy a hablar ahora.

Una colonia de bacterias

Nuestro cuerpo tiene unos cien mil millones de células... ¡y más de trescientos mil millones de bacterias! Somos, en palabras de algunos científicos, una colonia de bacterias. La mayoría de ellas viven en nuestro intestino grueso.

La nutricionista Andrea Nakayama compara el intestino grueso con un reino habitado por muchas especies. Yo lo imagino como una hermosa selva tropical. Si el ecosistema está sano, el reino está en paz, todos conviven armoniosamente y se dedican a sus tareas. Pero si el reino es atacado y entra en guerra, ¡adiós a la paz! Se rompe el equilibrio ecológico, unas especies proliferan, otras agonizan. La selva se convierte en un campo de batalla y queda devastada.

¿Qué ataca al intestino? Los enemigos son de varios tipos: virus o bacterias, ciertos alimentos, tóxicos ambientales, estrés y fármacos.

La ingesta de antibióticos no es trivial. Un chute como la triple terapia que tomé para las *Helicobacter pylori* es como una lluvia de ácido o un incendio. La selva bacteriana queda arrasada. Y todos sabemos lo que ocurre en un bosque tras un incendio. Nunca vuelve a crecer como antes, brotan las malas hierbas y el matorral, a menos que se inicie una repoblación de los árboles autóctonos.

Pues bien, mis pobres tripas eran esto: un campo devastado, un bosque quemado con enormes calveros llenos de cenizas y mala hierba. La terapia de la doctora Silvia era el plan de repoblación.

La toma de probióticos bien planteada puede dar resultados asombrosos. Y el primer síntoma es el bienestar. ¡Se acabó la guerra intestinal! Comenzó el largo proceso de paz...

Pero la terapia no lo es todo.

La boca, jardín paradisíaco o gruta de los horrores

Voy a iniciar una serie de capítulos que serán un viaje por nuestro tracto digestivo. Una aventura que te invito a seguir, paso a paso y con buen humor, aunque en algún momento vas a necesitar coraje. Vamos a comenzar por la primera estación: ¡la boca!

Nuestra boca es una maravilla de la creación. Uno de los rasgos que hacen atractivo un rostro es, sin duda, una boca hermosa. Son bonitos los labios, perfilados o carnosos, una dentadura sana y resplandeciente hace bella cualquier sonrisa. Con la lengua hablamos, saboreamos, lamemos y percibimos los sabores, un aliento limpio es el mejor aroma para un beso.

La boca realiza muchas funciones, desde hablar a respirar, y es la principal puerta de entrada a nuestro cuerpo de todas aquellas sustancias que nos van a alimentar... o a envenenar, si no sabemos elegir bien.

Esta puerta de entrada está bien equipada y da paso a un precioso vestíbulo. Hagamos el recorrido parte por parte.

Los labios humanos son un prodigio de la evolución. No hay otro animal mamífero que posea labios similares, ni siquiera los monos. Los labios nos sirven para succionar, chupar, mamar, agarrar el bocado..., pero esto mismo lo hacen también los simios sin tener nuestro volumen labial, así que en el labio humano hay algo más que simple funcionalidad práctica. El zoólogo Desmond Morris propone que los labios son más que instrumentos de succión: son un derroche evolutivo, un adorno, una señal con clara finalidad estética y sexual. Un labio hermoso llama, pide contacto, y también está señalando otras partes del cuerpo similares que intervienen en el encuentro amoroso. De manera que podemos decir que nuestros labios son un instrumento utilísimo a la vez que una obra de arte y un ornamento que nos distingue.

El labio sujeta con delicadeza el bocado y, de inmediato, lo desliza hacia la cavidad bucal. ¿Qué viene a continuación? ¡Los dientes!

Los dientes son el mejor juego de cubiertos de mesa que podemos encontrar: sirven para cortar, trinchar, trocear, moler... Tenemos incisivos, caninos y molares para ejecutar a la perfección todas estas funciones y convertir el trozo de comida en una masa bien triturada. Pero aquí nos topamos con un primer error. ¿Masticamos bien nuestra comida? ¿La masticamos las suficientes veces? ¿En qué estado se encuentran nuestros dientes? ¿Tenemos los cubiertos limpios y bien afilados?

Para acompañar a los cubiertos, tenemos un ingrediente más que convertirá el alimento en una crema fluida: **la saliva**. Nuestra saliva lleva una enzima que disuelve los azúcares complejos, de manera que podemos decir que la digestión se inicia en la misma boca. Si masticamos y ensalivamos bien la comida, hasta reducirla a puré, lo que llegará al estómago será un preparado nutricio muy apto para ser digerido.

Como reza la terapia ayurvédica, «mastica el alimento líquido, bebe el alimento sólido». Es decir, que las comidas líquidas o cremosas deberían ser ensalivadas con calma, y no engullidas, y los sólidos no deberían abandonar nuestra boca en grumos irregulares, sino en forma de un suave puré, casi líquido. De esta manera tan simple vamos a mejorar mucho nuestras digestiones. ¡Hay que empezar por la boca!

Un pedazo de pan con nueces bien mascado y ensalivado se convierte en una crema deliciosa que pasará sin dificultad por la garganta al estómago. Todos los azúcares del pan, la fibra y la grasa de la nuez estarán reducidos a partículas pequeñas y digeribles.

Si, por el contrario, no masticamos ni ensalivamos bien, los trozos de pan, las cadenas de azúcares, la fibra áspera y las grasas pasarán al estómago casi intactos, el estómago tendrá el doble de trabajo para digerir y tendrá que segregar más ácidos y enzimas.

Cuidar el jardín bucal

¿Qué ocurre con **los dientes**? Un exceso de azúcares refinados puede acidificar nuestra boca. Si no los limpiamos con frecuencia y esmero, ese ácido corroerá el esmalte dental y las encías. Los restos de comida metidos entre los dientes se pudrirán, causando infecciones y mal olor. Con los años, las encías se debilitarán y la corrosión afectará al hueso maxilar, que sustenta la dentadura. Se producirán caries y algunos dientes caerán o tendrán que ser extraídos. La boca se puede convertir en una caverna del terror: dolorosa, pestilente, con rincones de podredumbre, encías que sangran, dientes carcomidos que caen... Además de las molestias que nos causa, ahuyentaremos a los demás con nuestra sonrisa macabra y nuestro mal aliento. ¡Menudo panorama!

La mejor medida preventiva de todos estos horrores es **la higiene**. No basta con cepillarnos los dientes. Hay que limpiar las fisuras entre dientes, las encías, el paladar y la lengua. Es como en una casa: no basta con fregar el suelo, hay que limpiar los cristales, quitar el polvo de los muebles, lavar la ropa y sacar la basura. En la boca es importante saber cómo cepillarnos bien los dientes y las encías –cualquier dentista o farmacéutico nos explicará cómo, siempre en movimientos verticales, de arriba abajo– y usar los instrumentos y los productos adecuados. Los dentífricos naturales, sin flúor y con ingredientes como la salvia, el propóleo, la mirra y el árbol de té son estupendos.

¿Y **la lengua**? ¡Nuestra gran olvidada! La utilizamos a toda máquina, pero nos ocupamos poquísimos de su mantenimiento. Nuestra pobre lengua es pasto de toda clase de agresiones y caldo de cultivo de muchas bacterias. Es como un felpudo por donde pasa todo lo que entra al cuerpo. ¡Hay que mantenerlo y pasarle el aspirador de vez en cuando! La lengua es un reflejo de nuestro tracto digestivo. Los expertos reconocen, viendo una lengua, qué problemas van a encontrar en el paciente. Por eso los médicos tradicionales y muchos terapeutas, hoy, piden a sus pacientes que saquen la lengua y la examinan.

Conviene rasparnos la lengua cada mañana, al levantarnos, con un raspador o un cepillo de dientes para barrer la capa de bacterias y residuos que se depositan allí. Esto es algo que algunas culturas, como la india, saben e incorporan como un hábito de higiene diaria. Una lengua limpia es fuente de placer: gracias a ella podemos palpar la temperatura y la textura de los alimentos, gracias a sus papilas gustativas podemos

distinguir los sabores, ¡y cómo nos gusta paladear los alimentos! Comer es un placer, pero con una lengua en buen estado se disfruta aún más.

¿Y qué hay del **mal aliento**? Hay que decir que las causas del mal aliento pueden proceder del mal estado de la boca o de otros problemas más abajo, en el resto del tracto digestivo. Algunas enfermedades provocan mal aliento, y también la ingesta de ciertos alimentos. Pero buena parte de las halitosis pueden resolverse, del todo o en parte, cuidando la boca. Enjuagarse con buenos colutorios culmina la buena higiene bucal. Más que decantarnos por los colutorios comerciales de supermercado o farmacia, cargados de edulcorantes y colorantes artificiales, es preferible usar productos naturales, con los ingredientes que he comentado para los dentífricos. Algunas infusiones son excelentes enjuagues: el tomillo es antiséptico, el aceite esencial del árbol del té purifica y cicatriza, la salvia limpia y suaviza, el propóleo ayuda a cicatrizar heridas y fortalece las encías sensibles. También los aceites esenciales son de gran ayuda. Últimamente se está difundiendo la práctica del enjuague con aceites. Se trata de enjuagarse la boca de cinco a diez minutos con algún aceite virgen –coco, oliva, girasol–. Al cabo de ese tiempo, se escupe y la boca queda limpiísima y en buen estado. Finalmente, ante infecciones y sensibilidades, el agua oxigenada de toda la vida es un enjuague de emergencia, muy eficaz y, además, con efecto blanqueador.

Atención: la boca puede ser el inicio de una maravillosa digestión... o de una indigestión anunciada. Puede ser la puerta de entrada de la salud o la antesala de la muerte. Puede ser jardín del paraíso o gruta de las torturas. De ahí la importancia de seleccionar qué comemos, ser muy conscientes de cómo masticamos y ensalivamos y dedicar un tiempo a limpiar con esmero todas las partes de la cavidad oral.

El esófago, tobogán de circo o pozo infernal

De la boca pasamos a la garganta. Allí encontramos la glotis y la epiglotis, unas membranas que cierran el paso, impidiendo que la comida pase a la tráquea y dirigiendo el bolo alimenticio al esófago.

El esófago es un tubo que conduce al estómago. Es como el cilindro del embudo. En principio, es un conducto suave y musculoso, preparado para que el puré de la boca se deslice con facilidad. Al final del esófago encontramos otro esfínter o valvulita, el cardias, que da paso al estómago.

En el esófago se empiezan a notar los estragos de una mala alimentación y de un paso apresurado de la comida por la boca. Una dolencia típicísima en nuestra sociedad es el famoso ardor de estómago. ¿Qué sucede? Que la comida que llena el estómago, por el motivo que sea –luego lo veremos– se convierte en un caldo hirviente y lleno de gases irritantes que relajan o debilitan el esfínter cardias. Este se abre un poco a media digestión y la papilla del estómago, que es muy ácida, rebosa y sube hacia el esófago. Es el llamado reflujo gastroesofágico (REGGE), una auténtica cruz para muchas personas. Yo también sé lo que es sufrir ese ardor. El esófago se convierte en un pozo que da directo a las llamas. Si el reflujo es esporádico o se da de manera puntual, no pasa nada, pero si es habitual, casi diario, el ácido estomacal irá comiendo las paredes del esófago, generando llagas y, a la larga, incluso cáncer.

¡El tobogán se convirtió en un pozo infernal! Pero ¿qué ocurre más abajo? ¿De dónde salen las llamas? Veámoslo.

El estómago, cazuela buena o una olla de grillos

¡Llegamos al estómago! Esta es la verdadera olla donde se cuece el alimento que tomamos. En la medicina china comparan el proceso digestivo con la preparación de una comida. La olla es el estómago, y de lo que salga de ella dependerá que disfrutemos de una nutrición adecuada.

Para que el guiso salga bien es necesario que la olla esté en buen estado, que los ingredientes sean buenos, que la cocción sea la justa, con la temperatura adecuada y el tiempo necesario, ni más ni menos, y que los condimentos y el caldo también sean los idóneos.

Veamos cómo lograr un estofado perfecto. La olla en buen estado es un estómago sano. El estómago en sí es una víscera muy fuerte: con poderosos músculos para agitar y batir el alimento, está forrado por dentro de una mucosa protectora para que los ácidos no lo coman, literalmente. Los ácidos que segrega el estómago son el condimento del guiso. En términos químicos, son los jugos que disuelven los alimentos en componentes básicos para que el cuerpo pueda asimilarlos. Para ello poseen enzimas específicas, una para cada tipo de nutriente. Por ejemplo: hay enzimas para convertir los azúcares complejos en simples, otras desmenuzan las proteínas en aminoácidos, otras comienzan a dividir algunas moléculas de grasas, aunque poco. Las grasas tienen que acabar de ser digeridas en el intestino, como veremos.

Si el alimento que llega al estómago ya viene de la boca bien masticado y ensalivado, nuestra olla recibirá un puré estupendo que podrá procesar y diluir bien con sus ácidos. Si, además, los ingredientes son de primera calidad, naturales y en cantidad no excesiva, digerir será coser y cantar.

Si, por el contrario, llegan grandes cantidades de comida, mal troceada, con algunos pedazos enteros y, además, con buena dosis de grasas, proteínas pesadas y azúcares, el estómago tiene mucho trabajo por delante. Segregará más ácidos para poder formar su papilla. Si está muy lleno y tiene que segregar mucho ácido, ya puedes imaginar lo que ocurre. La válvula cardias puede irritarse y se entreabrirá, lanzando las primeras bocanadas de ácido corrosivo al esófago. ¡Comenzó el reflujo y el ardor!

Exceso de alimentos y mezclas explosivas harán que el tiempo de cocción se alargue, con lo cual el puré puede comenzar a sufrir procesos de fermentación: de ahí saldrán gases –eructos, hinchazón, dolor– e incluso sensación de náuseas. La buena cazuela comienza a convertirse en una olla de grillos...

Muchas personas se quejan de acidez estomacal y no caen en la cuenta de que los ácidos son necesarios: si hay más es porque los alimentos son tan densos que requieren más dosis, y la abundancia de comida y de ácido produce reflujo. El problema es la comida y la mejor solución es evitar los alimentos irritantes y no cortar la producción de jugos digestivos. Pero lo que suele suceder es que, a partir de cierta edad, y más aún si los hábitos alimentarios no han sido adecuados, el estómago pierde capacidad para producir ácidos y enzimas digestivas. Los produce en cantidad insuficiente, la papilla llega al intestino a medio digerir y allí comienza otra fiesta. De ahí que mucha gente necesite tomar fármacos o suplementos que aporten enzimas digestivas.

Nuestro estómago es muy resistente, pero, si lo maltratamos, la olla puede deteriorarse. En el estómago de muchas personas viven unas pequeñas bacterias, las *Helicobacter pylori*, resistentes a los ácidos. En la mayoría de gente no dan molestias, pero si por algún motivo proliferan más de lo debido, pueden provocar muchos trastornos –lo sé bien por experiencia–. La pregunta es... ¿por qué proliferan las bacterias? Pues, entre otras causas, porque reciben mucho alimento del que les gusta y se ponen las botas, como suele decirse. ¿Adivinas cuál? ¡Azúcar! No hay mejor manera de combatir a estos bichos que matarlos de hambre, cortando por lo sano con los azúcares y las harinas refinadas.

Los investigadores han asociado las *Helicobacter pylori* con las úlceras de estómago. Son los parásitos que corroen las paredes de la pobre olla, causando esos poros que pueden dar tantísimo dolor. En una fase de deterioro extremo, se puede llegar al cáncer de estómago, un estadio que hay que evitar como sea, pues este es uno de los pocos cánceres que no tiene curación.

Llegamos al final del estómago. Si en el extremo superior tenía una válvula de entrada, en el inferior tiene un esfínter de salida, el píloro, la compuerta que va dejando pasar la papilla al intestino delgado. Las *Helicobacter* deben su sobrenombre justamente a este esfínter, en cuyos alrededores campan.

Panza alegre o guerra intestinal

Vamos a una parte delicadísima y preciosa de nuestro cuerpo: el intestino delgado, nuestras entrañas. Ese amasijo de tuberías de más de quince metros de largo se arremolina en nuestro abdomen y es donde tiene lugar la asimilación de los alimentos. Si el intestino delgado funciona bien y comemos lo necesario, estaremos bien nutridos. Si el intestino delgado no funciona..., comamos lo que comamos no estaremos bien nutridos. Podemos sufrir carencias, alergias, intolerancias y, a la larga, enfermedades temibles y dolorosas. Además, lo que suceda ahí, en esos tubos maravillosos, afectará directamente a nuestro cerebro. Es decir, a nuestra mente, nuestras emociones y nuestro estado de ánimo. Recuerda: *de la panza sale la danza...* o la muerte.

El proceso ideal es este: la papilla del estómago llega en estupendas condiciones al intestino. El primer tramo es el duodeno. Allí tiene lugar la última parte de la digestión: la descomposición de las grasas. Y, al mismo tiempo, se necesita echar un aditivo a la papilla para que su acidez no corroa las paredes intestinales. De esto se ocupa la vesícula biliar, que entra en acción ahora.

La vesícula es un saquito de bilis. La bilis es segregada por el hígado y se acumula en esa bolsa. Cuando la comida empieza a pasar del estómago al intestino, la vesícula va liberando bilis. Con esto, quita acidez a la papilla y empieza a descomponer las grasas en partículas más simples que puedan ser asimiladas.

Además, el páncreas segrega jugos pancreáticos que también contribuirán a completar la digestión de las grasas y otras sustancias.

El filtro precioso: fuente de vida o de muerte

Ese bocadillo, ese plato de arroz, esa fruta o ese bistec con ensalada se ha convertido en algo muy diferente de lo que entró por la boca: ahora es un cóctel que incluye aminoácidos, azúcares simples y ácidos grasos. Estas son las partículas básicas que nuestro cuerpo puede asimilar, las que irán a parar a la sangre y, de la sangre, a las células, que se alimentarán de ellas. Y así nuestro cuerpo puede seguir vivo y funcionando. En el cóctel también hay agua y otros ingredientes que no se pueden digerir, como la fibra.

El intestino delgado es el tamiz donde la papilla alimenticia se va colando en la sangre para que los nutrientes lleguen allí donde son necesarios. ¿Cómo es este tamiz? Las paredes intestinales son como un terciopelo. Los vellos finísimos del terciopelo son auténticos filtros que seleccionan lo que debe pasar a la sangre, el resto se devuelve al intestino para ser evacuado más adelante.

Si el filtro funciona bien, a la sangre solo llegará el buen alimento. Es como en un colador: si está en buen estado, solo filtrará el jugo, bien fino y sin grumos ni cuerpos extraños.

Pero... ¿qué ocurre si el colador está agujereado? ¿Qué sucede si el filtro se rompe? ¿Qué pasa cuando ese fino terciopelo de nuestras tripas se desgasta, se rasga o se hace demasiado poroso?

¡Tenemos un intestino permeable! Y a la sangre no solo pasarán alimentos, sino moléculas gordas de comida que no se ha podido digerir, bacterias y otros elementos indeseados. Y entonces... ¡alerta roja! El sistema inmune se pone en pie de guerra. El cerebro dará la orden de generar células defensoras y asesinas –glóbulos blancos, macrófagos y otras– que circularán por la sangre para eliminar a los invasores extraños.

El sistema inmune es eficaz, como un cuerpo de policía o un ejército. Pero si la invasión es masiva, repetida día tras día –o varias veces al día– y se prolonga en el tiempo, este ejército acabará debilitándose. Cuando el sistema inmune se deprime, hay pocas células defensoras o están perezosas, nuestro cuerpo es pasto de las invasiones y podemos pillar cualquier enfermedad o infección. Pero también puede suceder lo contrario: que el sistema inmune se vuelva demasiado sensible o reactivo y las células asesinas ataquen cualquier sustancia enemiga o similar al enemigo. Por ejemplo, células

del propio cuerpo cuya composición química es parecida o casi igual a la del invasor. Entonces se desarrolla una enfermedad autoinmune: el cuerpo se ataca a sí mismo. Entre estas enfermedades se encuentran la soriasis, la artritis reumatoide, la esclerosis múltiple, la diabetes tipo I y la leucemia.

Infecciones, artritis, esclerosis múltiple... Incluso dolencias más temibles que atacan al cerebro, como el párkinson o el alzhéimer. ¿Quién iba a imaginar tantas complicaciones derivadas de un intestino poroso? Realmente, la enfermedad, y la muerte, se gestan en nuestras tripas.

¿Por qué se agujerea el filtro?

Esta es la pregunta del millón. ¿Qué provoca estos poros o agujeros en el precioso filtro de nuestro intestino delgado? Pues, como en todos los problemas, puede haber varias causas. He aquí las más habituales:

- **Dieta inadecuada:** lo que comemos puede estropear el intestino. Hay alimentos que producen daños en algunas personas. Los más frecuentes son el gluten –del trigo y los cereales– y los lácteos. Según algunos expertos, casi nadie puede digerir totalmente el gluten, y el trigo que hoy se consume ha sufrido tantas modificaciones genéticas que sus proteínas son muy difíciles de descomponer y asimilar. Algo parecido sucede con la lactosa y la caseína de los lácteos.
- Toma de **antibióticos** y ciertos fármacos.
- **Infecciones** bacterianas que dañan el tejido intestinal.
- Exceso de **acidez** y mal funcionamiento de la **vesícula:** como la bilis no puede neutralizar el ácido del estómago, el intestino puede sufrir úlceras.
- La **intoxicación** medioambiental: desde radiaciones hasta pesticidas, insecticidas y otros productos tóxicos.
- Los alimentos de cultivos **genéticamente modificados:** sus componentes dañan las paredes intestinales. Alerta con el trigo, el maíz y la soja que no sean de origen orgánico.

Los síntomas de un intestino permeable pueden manifestarse o no. En algunas personas no hay molestias aparentes ni dolor, en otras pueden ser muy evidentes: gases, hinchazón, dolor, sensación de náuseas dos o tres horas después de las comidas, reacción de alergia o intolerancia a ciertos alimentos. En las personas con el sistema inmune alterado pueden darse enfermedades de la piel, artritis, hipertensión o dolencias más graves como las que cité antes: desde la diabetes hasta la esclerosis múltiple.

Pero ¡hay esperanza! El intestino es un tejido que se puede reparar. Dicen algunos terapeutas que bastan seis semanas para renovar totalmente el revestimiento intestinal. Seis semanas de dieta muy estricta, con la ayuda de suplementos adecuados y un plan de

vida ordenada, lejos del estrés y de la prisa. Con cuidado y paciencia podemos restaurar ese filtro y regenerar su tejido. ¿Cómo? Veámoslo.

Cómo regenerar el intestino permeable

Lo primero que hay que hacer es dejar de añadir leña al fuego: es decir, eliminar de la dieta todo aquello que pueda dañar al intestino. Por ejemplo, el gluten, la leche y sus derivados y todo alimento genéticamente modificado. Se ha comprobado cómo, en algunos casos, pasar a una alimentación orgánica bastaba para curar el intestino permeable, eliminando todos los restos de pesticidas y elementos intoxicantes del cuerpo.

Después de eliminar la mala comida, para evitar que los agujeros del intestino se hagan más grandes, hay que reparar el tejido. ¿Cómo? Pues hay varios alimentos que son regeneradores para nuestra tripa. He aquí seis muy beneficiosos, según el experto en nutrición y problemas intestinales Tom O'Brien:

1. **Probióticos:** repoblación con buenas bacterias intestinales. Se pueden tomar en suplementos y en alimentos fermentados, como el kéfir, el chucrut y otros.
2. **Vitamina D:** cada célula de nuestro cuerpo la necesita para vivir y es bien sencillo adquirirla. ¡Basta tomar el sol de quince a veinte minutos cada día!
3. **Glutamina:** el aminoácido más frecuente, indispensable para construir tejidos celulares. Se pueden tomar suplementos de refuerzo, pero con una buena dieta rica en proteínas de calidad ya podemos adquirirlo.
4. **Ácidos grasos omega 3:** presentes en el aceite de pescado y en frutos y semillas, como las nueces, la chía o el lino.
5. **Curcumina:** presente en la especia cúrcuma, un condimento fabuloso con propiedades antiinflamatorias potentes.
6. **Calostro:** la primera secreción materna que toma un bebé, lleno de activadores del sistema inmune –factores de transferencia–. El calostro no es leche, y es similar en todos los mamíferos. Por tanto, un ser humano puede tomar calostro de otro animal o extracto de este para obtener efectos terapéuticos. Los factores de transferencia tomados en suplementos regulan el sistema inmune: si está bajo, lo potencian, si está hiperreactivo, lo moderan.

Buena comida, a ser posible orgánica, baños de sol, cúrcuma y ayuda de suplementos son la base de una buena terapia. En unos pocos meses el intestino puede estar reparado. Aunque en algunos casos puede tardar más, según el daño que tenga y según la alteración del sistema inmune. Los expertos dicen que el intestino permeable puede curarse en un periodo que varía entre los tres meses y los dos años. Así que... ¡paciencia!

Pero ¿qué son dos años, en el marco de una vida? ¡Vale la pena emprender los pasos que nos llevarán a la curación! Es un periodo de tiempo adecuado para proponernos cambios importantes en nuestros hábitos y en nuestra vida. Roma no se tomó en un día... Nuestra salud tampoco se conquista en unas horas, y más cuando hemos de pelear contra nuestras adicciones y malas costumbres alimentarias. Pero en el proceso, si perseveramos, vamos a encontrar mucho más que una buena digestión. Aprenderemos a vivir de otra manera más sana, y esto repercutirá en todos los aspectos de nuestra vida.

Pide ayuda médica

No emprendas tu batalla solo. Si sospechas que, por tus síntomas, tienes un intestino permeable, lo más sensato es que pidas ayuda a quien mejor te puede ayudar: un buen médico o terapeuta experto en salud digestiva y nutrición. Te indicará alguna prueba para detectar y confirmar si hay permeabilidad intestinal. Luego, según los resultados, te recomendará una dieta y la toma de algún suplemento, y realizará un seguimiento regular de todo el proceso.

Hay varias pruebas para saber si tienes un intestino permeable. La mayoría son análisis muy precisos de la sangre, la orina o las heces, que no causan dolor alguno. Se trata de detectar la presencia de alimentos, bacterias o proteínas que se escapan por los poros de un intestino dañado. Las exploraciones intestinales son delicadas y entrañan riesgos de perforación, evítalas si puedes.

No todos estos análisis quedan cubiertos por la sanidad pública o las mutuas, pero en este caso, tu salud merece una inversión económica. Hay diversos laboratorios privados que los ofrecen e incluso se pueden solicitar sus servicios a través de Internet. En cuestiones de vida o muerte no se regatea, ¿verdad?

El reino de las bacterias

Hemos pasado por el laberinto aterciopelado del intestino delgado, hemos visto qué sucede si el filtro que selecciona los nutrientes está rasgado y es poroso. Hemos visto posibles causas y soluciones. Pasemos más adelante en el recorrido del tracto digestivo. Ahora llegamos al intestino grueso, un conducto más amplio y acolchado, con protuberancias y que se alarga en tres tramos formando una U invertida: el colon, el transversal y el recto.

El intestino grueso filtra el agua que hemos ingerido y la pasa a la sangre. Y recoge el resto del bolo que sobra de la digestión: fibras, grasas y otros elementos indigeribles, para expulsarlos. Ese bolo forma las heces o materia fecal.

Pero ¿por qué los va pasando por estos tres largos tramos y no echa las heces afuera, directamente? Porque de ahí todavía se va a extraer algo de alimento. ¿Para nosotros? No solo para nosotros, sino para nuestros inquilinos. Miles, millones de seres vivos pueblan las paredes de nuestro intestino grueso.

¡Bienvenido al reino de las bacterias!

El intestino grueso es un largo túnel poblado por billones de microorganismos. Tenemos más bacterias en el intestino que células en el cuerpo. Algunos dicen, con humor, que somos una colonia de bacterias. Por número, ¡ellas ganan!

A esta población que se aloja en nosotros se la ha llamado flora intestinal, flora bacteriana, microbiota o, más recientemente, microbioma. Forma un auténtico ecosistema en el que cada *bicho* tiene su lugar y su función. Hay más de dos mil especies de bacterias, hongos y hasta virus; los investigadores aún las están descubriendo hoy. De estas dos mil, solo unas cien pueden ser dañinas para nuestro organismo, el resto son

beneficiosas. Si el ecosistema se mantiene en equilibrio, como un bosque salvaje, el reino está en paz.

La microbiota se alimenta de los desechos de la digestión, sobre todo de los restos de azúcares, proteínas y fibra. La fibra es importantísima, porque alimenta a las bacterias «buenas». Si en las heces hay poca o ninguna fibra, estas bacterias se morirán de hambre y proliferarán las «malas». Se romperá el equilibrio del ecosistema y habrá problemas. La fibra, como todos sabemos, procede de los alimentos vegetales: está formada por larguísimas cadenas de azúcares o glúcidos que nuestras enzimas y jugos digestivos no han podido romper y, por tanto, no se han podido digerir. Pero es importante que sea así, porque las bacterias del intestino grueso sí pueden descomponerlas y se alimentan de ellas.

¿A qué se dedican estas bacterias buenas?

Tienen varias funciones, voy a destacar tres. La primera es dar apoyo al sistema inmune: enseñan a los linfocitos a distinguir qué células deben atacar y cuáles no. La segunda es digerir algunos azúcares complejos que no se han podido descomponer en el estómago o en el intestino delgado. Una tercera función es proteger la mucosa intestinal, impulsando el nacimiento de células nuevas para regenerar el tejido y la destrucción o apoptosis de posibles células defectuosas, que podrían dar lugar a un cáncer.

En resumen, tenemos bacterias policías, bacterias cocineras y las chicas de mantenimiento, que hacen de albañiles, fontaneras y reparadoras de lo que haga falta.

Un intestino grueso sano garantiza que vamos a culminar perfectamente nuestro proceso digestivo, acabando de digerir todo lo provechoso de nuestra comida, absorbiendo el agua y expulsando las heces con suavidad y regularidad. Habrá algunos gases, poco olorosos, y no habrá dolor ni apretones, porque la materia fecal será compacta, pero blanda, y cuando evacuemos la arrojaemos toda al exterior, sin dejar restos.

Pero... este panorama ideal ya sabemos que no siempre se da.

Cuando evacuar se convierte en una tortura

Muchas personas sufren estreñimiento, especialmente mujeres, pero cada vez más niños. Asociados al estreñimiento hay un cúmulo de problemas. El primero, el daño que se causa al intestino grueso: las heces duras forman bolitas que se acumulan en los recovecos de la tripa, porque no tienen el suficiente peso y volumen para activar los movimientos que permitirán su expulsión. La acumulación forma bolsas en la pared intestinal: los llamados divertículos. Heces acumuladas igual a putrefacción y gases, igual a... hinchazón y dolor. Si se acumulan residuos en el apéndice, pueden producir una infección: aquí tenemos un ataque de apendicitis. En ocasiones será necesario extirpar el apéndice, pues, de lo contrario, se produciría una perforación del intestino – una peritonitis–, con peligro de muerte.

Volvamos a las bolitas de oveja. Cuando hay suficiente materia, por fin el intestino decide echarlas, pero como la hez es dura, evacuar se convierte en una tortura o una especie de parto. Los esfuerzos para empujar oprimen toda la masa intestinal hacia arriba, empujando el diafragma. Si esto ocurre a menudo y hay mucha presión, una parte del estómago saldrá por el orificio del diafragma que conecta estómago y esófago: esa bolsita es la famosa hernia de hiato, que provocará reflujo y ardores sin cuento.

Además, las heces duras dañan las paredes intestinales y pueden provocar la aparición de pólipos y hemorroides. Más complicaciones y dolor. Por último, la necesidad de apretar para evacuar pide afluencia de sangre al abdomen para contraer los músculos. Esto significa que toda la parte inferior del cuerpo queda poco irrigada: ¡problemas de circulación al canto! ¿Te has parado a pensar que las varices de las piernas pueden ser causadas o agravadas por el estreñimiento? ¡Pues sí!

Cuando evacuar se convierte en una tortura, muchos niños evitan instintivamente el momento de ir al váter, con lo cual van acumulando desechos en el cuerpo. A los adultos puede sucederles lo mismo sin que se den cuenta. El estreñimiento es doloroso y tiene consecuencias. Además del sufrimiento, la presencia de tantas heces en el cuerpo en proceso de putrefacción contamina la sangre y puede producir toda clase de alteraciones patológicas.

¿Por qué estamos estreñidos?

Causa número uno: no comemos suficiente fibra. Deberíamos tomar entre 40 y 100 gramos de fibra diaria para poder activar el intestino, y la verdad es que nuestra dieta occidental típica, rica en productos refinados –harinas, azúcares– y proteína animal –carnes, lácteos, huevos–, apenas contiene fibra. Las pocas piezas de fruta y las cuatro hojas de lechuga o acelga que podamos incluir en nuestros menús diarios son insuficientes. Un par de cucharadas de cereales integrales o salvado tampoco solucionará el problema.

Causa número dos: los lácteos. Además de contener cero gramos de fibra, las proteínas de la leche y sus derivados bloquean el tránsito intestinal y producen inflamación. Así de claro. En los lácteos se incluyen los yogures con bífidos y todas esas leches y preparados con fibra añadida –ineficaz–. La toma de leche de vaca o de otros animales, antinatural para el ser humano, es como tomar un cóctel de bacterias y elementos extraños que el cuerpo intentará combatir. Provoca caos en los intestinos, gases, molestias y una respuesta del sistema inmune, que se irá agotando día a día al tener que combatir las moléculas lácteas, que son tratadas como invasores enemigos del organismo. Por si fuera poco, la mayoría de los lácteos contienen mucha grasa y azúcares. Un inofensivo helado de nata puede tener hasta un 40 % de grasa, o más. Esto lo hace muy pesado de digerir, puede provocar acidez y agotamiento de los jugos digestivos. Si los lácteos son desnatados, lo más habitual es que compensen la grasa con bastante azúcar refinado... Y los azúcares, recordemos, son ¡fiesta para las bacterias malas!

Causa número tres: el estrés. Sí, el estrés provoca que la sangre del cuerpo vaya a los músculos y al cerebro, para entrar en rápida acción. Consecuencia: que el sistema digestivo ve paralizada o ralentizada su función. El estrés puede provocar tanto una diarrea –ante un susto o un miedo grande– como estreñimiento. Es la principal causa del síndrome de colon irritable, que se caracteriza por una alternancia de estreñimiento y diarreas.

Causa número cuatro: bebemos poca agua. No hay que inundar nuestro cuerpo de litros y litros de agua sin ton ni son, porque los riñones de inmediato eliminan los líquidos sobrantes. Pero sí hay que hidratarse, poco a poco y durante todo el día, para

que las heces que se forman en el intestino tengan la textura blanda idónea para deslizarse. Beber con moderación, tomar caldos e infusiones y comer muchos alimentos vegetales nos aporta el agua necesaria, ya que las plantas comestibles contienen entre un 70 y un 90 % de agua. Tomar una manzana grande es como beber un vaso de agua... con muchísimos nutrientes añadidos.

Causa número cinco: sufrimos alguna enfermedad intestinal grave que altera todo el ritmo digestivo y evacuatorio.

Causa número seis: sufrimos alguna intolerancia alimentaria que también altera el funcionamiento intestinal.

A veces hay que jugar a detectives. Parémonos a pensar qué tipo de vida llevamos y qué alimentación tomamos. Estudiémonos durante unos días, con calma, y seguramente podremos atar cabos. Si a pesar de comer bien, manejar el estrés y tomar agua seguimos estreñidos, acudamos a un médico o especialista en nutrición y sistema digestivo. Tal vez necesitemos hacernos algunas pruebas para descartar intolerancias o enfermedades ocultas.

¡Llegamos al final del trayecto! Y aquí la pregunta del millón es... ¿Cada cuánto debemos ir al váter? ¿Cuál es el ritmo de evacuación ideal? De nuevo no podemos generalizar, cada persona tiene su *reino* particular. Lo ideal sería sentarse en el trono por lo menos una vez al día, pero los expertos consideran el rango de lo normal entre una vez cada dos días y tres veces al día. Lo importante es que las heces sean consistentes, blandas, no pestilentes, regulares y... que evacuar no cause dolor alguno. Ha de ser un proceso rápido, fluido e incluso agradable: ¡tenemos que quedarnos bien a gusto! Con una sensación de alivio y ligereza porque, al fin y al cabo, hemos limpiado nuestra tripa y acabamos de hacer una buena digestión. ¡Bienvenidos a la buena vida!

Cuando no te encuentras bien y no sabes por qué, llegas a impacientarte. Casi dos años después del ataque de las *Helicobacter* aún no había recuperado mi peso normal ni tampoco una total paz digestiva. Experimentaba mejoras, especialmente después de iniciar la terapia bacteriológica con la doctora Silvia, pero los avances eran modestos y las molestias digestivas nunca remitían del todo. Algo seguía fallando... Seguí investigando por mi cuenta.

Nunca hasta ese momento había leído tanto sobre nutrición y salud. También he visto vídeos y documentales interesantísimos por Internet. Poco a poco me he ido convirtiendo en una paciente consciente y proactiva. Los médicos y los terapeutas no tienen respuestas a todo, pero aportan ayudas valiosas. El ser humano, cuerpo y mente inseparablemente ligados, es un misterio, y los trastornos de salud a veces son un rompecabezas difícil de resolver.

¿Qué pasa con mi barriga? Como un detective, he ido sacando hilos de esta madeja enredada, he ido aprendiendo cosas y mejorando aspectos de mi vida. Pero el «asesino» del juego permanece oculto... ¿Tiene un cómplice? ¿Son varios? ¿Cómo interactúan?

El primer culpable del juego quedó eliminado: las bacterias del estómago. Otro gran enemigo fue apartado: el azúcar. Después, eliminé los lácteos. El gluten me trae de cabeza: ¿es o no es culpable? ¿Serán las levaduras? ¿Otras bacterias, o las famosas cándidas? ¿Alguna intolerancia que desconozco? ¿La mezcla de alimentos incompatibles?

Luego están los sospechosos de orden psicológico: el estrés, la ansiedad, la hiperactividad, el ambiente... También los he afrontado. Cuando me voy de vacaciones al campo mis digestiones mejoran muchísimo, aunque no al cien por cien. Hay días en

que estoy tranquila y feliz, pero mi estómago protesta. O los gases hinchan mi cuerpo como una bombona.

¿Qué sucede? ¡¡Misterio!!

¿Te has sentido así? ¿Has llegado a un momento en el cual tienes la sensación de que sabes demasiado y no sabes nada? ¿Sientes que tu cuerpo y lo que te pasa por dentro se escapa a tu control? ¡Qué confusión! Y qué cansancio... ¿Me estaré volviendo una hipocondríaca? Vienen las tentaciones de tirar la toalla y resignarse a sufrir de por vida.

Es ahora cuando toca tener paciencia y tomárselo con calma creativa. Vamos a jugar a detectives. Hagámoslo paso a paso, con precisión meticulosa, observando bien, con lupa.

El método es simple: durante una semana, deja de tomar alguna sustancia que crees que puede hacerte daño. Observa y anota cómo te sientes, y qué sucede. Luego reintrodúcela en tu dieta. De nuevo, observa y toma nota.

Voy a ir repasando uno por uno a los sospechosos, a ver si descubro al «asesino» escondido...

Sospechoso número 1: el gluten

El gluten es la proteína presente en todas las variedades de trigo –incluidos el kamut y la espelta–, en el centeno, la avena y la cebada. Los únicos cereales que no contienen gluten son el maíz, el arroz y el alforfón o trigo sarraceno.

Las personas alérgicas al gluten –los celíacos y los que sufren la enfermedad de Crohn– reaccionan de manera muy virulenta y necesitan abstenerse totalmente de su ingesta. Pero muchas personas, sin sufrir esta alergia tan potente, son sensibles al gluten y su cuerpo no lo digiere bien. En otras personas el gluten no causa molestias digestivas, pero sí reacciones del sistema inmune. Una ingesta continuada y abundante de pan y alimentos con gluten puede, a la larga, ocasionar diversos trastornos, incluidas enfermedades autoinmunes, como la artritis, la esclerosis múltiple y otras dolencias degenerativas.

El gluten es la bestia negra de muchos nutricionistas y divulgadores de salud. Y, más específicamente, el gluten del trigo. Hay que saber que el pan de trigo actual, como toda la bollería, está fabricado con una variedad de trigo genéticamente modificado cuyas proteínas son cadenas enormes de aminoácidos, tanto que superan en mucho la complejidad del genoma humano. Lógicamente, estas proteínas resultan difíciles de digerir y están provocando intolerancias, ocultas o manifiestas, en millones de personas. Según algunos autores, el trigo es culpable de la plaga de obesidad, arteriosclerosis y otras enfermedades crónicas que arrasan Occidente. Además, el pan blanco que se comercializa en la mayoría de los hornos apenas puede llamarse pan. Contiene tantos aditivos que su proporción de harina es mínima. Y se trata de harina refinada, es decir,

un chute de azúcares simples que provoca los mismos efectos indeseados que el azúcar, o peores.

¡No es de extrañar que el pan sea adictivo! Yo soy una adicta al pan blanco, aunque ahora controlo mi adicción. Durante años ha sido la base de mi dieta. Cuando pienso en las chapatas recién hechas, de corteza crujiente y miga tierna y densa, bien regadas con un chorrito de aceite, o con mantequilla, o con un pedazo de queso fresco... ¡ay!, todavía se me hace la boca agua.

Vale la pena buscar pan bueno, pan hecho como antes, con masa madre, con harinas ecológicas o de variedades antiguas, como el pan Aragón 03, el de kamut o de espelta. Incluso podemos comprar la harina y hacer pan en casa. Hace años yo impartía talleres de pan para niños utilizando *solo* harina, levadura, agua y sal. ¡Salían unos bollos riquísimos, densos y llenos de miga! Nada que ver con las baguetes de aire y goma que podemos comprar en la granja de la esquina. Hoy venden robots y pequeños hornos muy prácticos con los que cualquiera puede aprender a elaborar su pan y experimentar con variedades de harinas e ingredientes añadidos. Las personas intolerantes al gluten pueden elaborar panes con harinas de maíz, arroz, castaña, garbanzo... En Internet hay páginas dedicadas a personas celíacas e intolerantes al gluten donde se ofrecen recetas deliciosas.

Mis análisis de sangre no muestran que sea celíaca o intolerante al gluten ni a la gliadina, otro componente del trigo. Pero ya sé que estos test no siempre arrojan datos fiables y que a menudo hacen falta pruebas más específicas. Lo más simple es probar: dejar un tiempo de tomar gluten y, si las molestias remiten, está claro que es algo que hay que evitar.

La verdad es que todos los médicos y terapeutas que conozco me han aconsejado moderar mucho la ingesta de pan, incluso evitar el trigo. He probado durante intervalos de pocos días las tres opciones: dejar totalmente el pan, dejar el trigo pero tomar pan de centeno, espelta o avena, o bien tomar pan sin gluten. ¿Resultado? No comer pan, desde luego, aligera las digestiones. El pan sin gluten que se vende en farmacias o supermercados a veces me sienta bien, otras no tanto. ¡También ese pan lleva grasas y otros aditivos no muy sanos! Algunos panes especiales, como el de espelta bio o las pitas, me suelen sentar bien, pero no siempre.

¿Qué sucede con el gluten? En mi caso, este sospechoso no es claro... Hay muchos indicios, pero no suficientes pruebas como para declararlo culpable total. Ahora bien, si tú, lector, eres celíaco o tienes una sensibilidad confirmada al trigo, la medida que debes

tomar es muy clara: elimínalo por completo de tu dieta. El resultado puede ser espectacular, puede cambiarte la vida.

Sospechoso número 2: los lácteos

Ya he hablado de la leche, pero ahora examinaré los lácteos en general. Es decir: yogures, quesos y toda clase de derivados tentadores, desde las natillas hasta la *mousse* de chocolate, los helados y los batidos.

Siguiendo la indicación de la doctora Silvia, he mantenido hasta hace poco tiempo la ingesta de yogures naturales, por los probióticos. Pero finalmente he decidido cortar. ¡No más lácteos! El efecto ha sido inmediato: menos náuseas y revuelta de estómago tres horas después de comer, y más regularidad en las evacuaciones. ¡Caramba!

Aunque esto, con todo lo que he leído y escuchado, ya lo sabía.

Salvo en el caso de algunos grupos humanos, que evolucionaron tomando lácteos fermentados de su ganado, la leche es difícil de digerir para la mayoría de las personas adultas. Los lácteos *no son buena comida* para un adulto. Por mucho que la propaganda nos inculque que son necesarios para crecer, por el calcio, por la proteína..., y por mucho que la mitad de las estanterías refrigeradas de los supermercados nos ofrezcan mil y una variedades sabrosas, para todos los gustos.

He aquí algunos datos.

¿Quieres calcio? Una taza de espinacas o de col, un puñado de higos o diez almendras tienen más calcio, y más asimilable, que un vaso de leche.

¿Quieres proteína? Un bol de garbanzos tiene tres veces más proteínas que la leche. Y un plato de patatas, más o menos la misma proporción.

Aun así, puedes objetar: me gusta la leche de vaca, me gustan los yogures, prefiero una natilla a un puñado de almendras o un vaso de leche a un plato de espinacas. Bien, ahora veremos las desventajas de los lácteos. Vamos allá.

Son altísimos en azúcares simples: ¡alerta al sobrepeso, los picos de insulina, la adicción!

Son altísimos en grasa saturada, o sea, fuente de colesterol y problemas cardiovasculares. ¿Y si los tomas desnatados? Sigue leyendo...

Son altísimos en proteína animal *extraña* a nuestro cuerpo, que puede provocar rechazos, intolerancias e inflamación crónica. Se ha estudiado también la relación entre la leche y la aparición de enfermedades autoinmunes, como la diabetes I, la esclerosis múltiple y la artritis.

Restriñen. Sí, también los yogures bio con bífidos, fibra y demás añadidos. Las proteínas lácteas bloquean los intestinos y frenan sus movimientos. El yogurcito que tan suave se desliza por la boca y que en el estómago parece apaciguar la acidez provoca una auténtica guerra en los intestinos. Se han hecho estudios clínicos con niños que sufrían estreñimiento y el resultado es concluyente: cuando se les retiraron la leche y los lácteos, los niños evacuaron con total normalidad; cuando volvieron a tomarlos, al poco tiempo todos volvieron a estar estreñidos.

Los lácteos NO tienen nada de fibra alimentaria.

NO contienen azúcares complejos de combustión lenta: dan subidones, pero no proporcionan una energía constante y sostenida.

Aparte de los azúcares, la grasa y la proteína láctea, tienen poco alimento: salvo el calcio, son bajos en minerales, en vitaminas, enzimas, etcétera.

Producen acidez en el organismo: para vencer la acidez, el cuerpo necesita calcio y lo toma de donde puede –a menudo, de los huesos–. Esto contrarresta los supuestos efectos benéficos de su contenido en calcio. La verdad es que la leche, tomada en abundancia y con regularidad, descalcifica el cuerpo y debilita nuestros dientes y huesos.

Los lácteos están cargados de todo lo que las pobres vacas tienen que ingerir: pienso de mala calidad, a base de cereales transgénicos y desechos animales, un cóctel de hormonas para que segreguen más leche, virus y bacterias que las infectan... y otro cóctel de antibióticos que se les da para que no enfermen. Todo eso –transgénicos, virus, hormonas y antibióticos– está presente en la leche y en los lácteos, no se destruye con el calor ni con el envasado, y nos lo tomamos como si fuera agua.

En resumen: los lácteos engordan, enganchan, dan poca energía y producen efectos indeseados.

T. Colin Campbell, en su libro *El estudio de China*, muestra las conclusiones a las que llegaron él y un grupo de investigadores de las universidades de Cornell, Oxford y el Ministerio de Salud chino. Las conclusiones de este gigantesco estudio, realizado durante años con una población muy extensa y con rigurosa metodología, son reveladoras. Entre otras, demuestra que los lácteos son un factor que dispara el riesgo de cáncer, especialmente los cánceres de mama y próstata. Los datos científicos lo constatan: basta mirar el mapa mundial de consumo de leche por países y la incidencia de cáncer. Las zonas de mayor consumo coinciden con las de mayores casos de cáncer con una exactitud asombrosa. Y no solo el cáncer: el mapa de lácteos también encaja con el mapa de la diabetes. En las zonas lecheras se concentran más diabéticos, sin lugar a dudas. ¿Quieres otro dato sorprendente? La osteoporosis: los países donde es una epidemia son grandes consumidores de leche. En la China tradicional, que no consumía leche, esta enfermedad era casi desconocida hasta hace unos años.

Todo esto me ha hecho pensar en algunos casos que conozco de cerca, en mi propia familia. Mi madre nunca ha digerido bien la leche y ha tomado pocos lácteos, y sus huesos y dientes están perfectos. Mi padre viene de familia bebedora de leche y es consumidor asiduo de quesos y lácteos: no se ha librado de problemas dentales y en su rama familiar hay unos cuantos diabéticos.

Leer *El estudio de China* y otras publicaciones me ha hecho reflexionar y reconsiderar mi consumo de lácteos. ¿Vale la pena jugarse la salud por un sorbo dulce en la boca? ¡Hay alternativas mucho mejores, y también sabrosas!

He sido una adicta a los lácteos. Y la adicción es terrible. Me ha costado mucho dejarlos, más de un año. Además, tomar esta decisión va en contra del discurso sanitario público, médico, cultural, comercial... Los médicos aconsejan tomar leche y yogur a las mujeres mayores, incluso muchos dietistas recomiendan su consumo. Pero he leído y me he informado bien, y si esto no era suficiente, tengo mi propia experiencia: desde que me libré de ellos, me siento mucho mejor, digiero mejor, mis evacuaciones son más regulares... Ah, ¡y no me duelen los huesos!

Sospechoso número 3: ¿el estrés?

No gluten, no lácteos... Pero aun así mi estómago seguía haciendo de las suyas. Vamos ahora a un factor más emocional y muy muy sospechoso: el estrés.

No descubro América: los médicos saben desde hace muchos años que el estrés no solo enferma. Literalmente, mata. No hablo del estrés puntual, esa tensión sana y necesaria ante un peligro real, o ante una situación que nos pide toda la atención y energía, como dar una conferencia, participar en una competición deportiva, actuar en un concierto o afrontar un examen. El estrés que nos mata es mantener ese estado de alerta constante durante horas, días y meses, aunque no haya una causa real y objetiva para estar tensos. A menudo, la causa del estrés es fruto de nuestra imaginación, de nuestros temores o angustias.

Ante una situación amenazadora, en nuestro cerebro se activa una glándula, la amígdala, que envía órdenes a otras glándulas para que segreguen hormonas que nos permitirán hacer tres cosas: atacar, paralizarnos o huir. Estas hormonas tienen como efecto inyectar sangre en los músculos y los órganos de los sentidos, suspendiendo otras funciones vitales que no son de emergencia, como la digestión. Nos provocan una respiración rápida y superficial para oxigenar la musculatura, y nos hacen tener la mente bien alerta. ¡Muy útil si estás en la selva y tienes a un tigre con las fauces abiertas delante! Pero en la vida real esto rara vez sucede...

Mantener este estado durante mucho tiempo arruina nuestras digestiones. Lo malo es que, como ya comenté en otro capítulo, la inundación repetida de hormonas estresantes en nuestra sangre se hace adictiva. Aunque parezca mentira, nos enganchamos al estrés: *necesitamos* estar tensos, alerta, hiperactivos. Somos incapaces de parar y relajarnos.

Muchas personas acaban tomando sustancias para mantener ese estado, desde el café hasta la cocaína.

En mi caso, no he necesitado tomar sustancias externas, ni siquiera he sido bebedora de café. Como mucho, a temporadas he tomado té, y he notado que su efecto era eficaz a largo plazo: da una energía menos súbita y más sostenida que el café. Pero mis drogas favoritas, por así decirlo, han sido mis propias hormonas, mi propia adrenalina, mi cortisol... Mi «camello» es mi cerebro. Y, como todo adicto, no he sido consciente ni he reconocido esta adicción hasta pasados muchos años.

¿Qué produce estrés? Buscar las causas de esta tensión es un ejercicio de exploración interior. En ocasiones hay motivos objetivos. Mi trabajo, mis responsabilidades, la carencia económica... Pero también es cierto que otras personas, en la misma situación, no reaccionan de igual manera. La causa profunda de mi estrés ha sido, creo, mi tendencia al perfeccionismo y mi autoexigencia. ¡Esa vieja amiga que me acompaña desde la infancia! Sin darme cuenta, la he alimentado y he dejado que crezca en mí de manera incontrolada hasta que mi cuerpo ha dicho: ¡basta! Y he tenido que plantearme no solo mi trabajo, sino mi actitud más profunda ante la realidad, ante las personas y ante mí misma.

Rosario, mi amiga doctora, hizo un diagnóstico lúcido sobre mi situación: después de unos años de estrés brutal, mi sistema nervioso e inmunitario han quedado muy debilitados, afectando de pleno a mis digestiones y a mi salud. Ahora necesito mucha mucha calma, mucha paz, recuperar energía y tomar buenos alimentos. Y esto ha significado, también, plantearme cambios radicales en mi vida.

Manejar el estrés es cuestión de vida o muerte. La buena comida no basta. Los suplementos alimentarios no bastan. Las relaciones armoniosas y el afecto no bastan. Después de ir descartando factores patológicos, he llegado ante mi dragón. Ahí me lo juego todo. O me enfrento a él o me dejo devorar por él.

No tengo alternativa. Quiero vivir. Quiero estar sana. No voy a esquivar el combate. Sé que si lucho venceré. Porque ese enorme dragón, finalmente, es fruto de mi mente. La mente que me daña es capaz, también, de curar. Basta que sea yo quien tome el mando.

Vencer el estrés no es fácil. No hay recetas mágicas y cada persona ha de encontrar su propio camino. Para mí tampoco ha sido sencillo. Como era una hiperactiva adicta, he tardado mucho tiempo en reconocer que estaba realmente estresada, y que mi nivel de tensión y autoexigencia era tan alto que me llevó a enfermar. En realidad, nunca he estado enferma como para guardar cama, he conservado una buena dosis de energía y he mantenido mi actividad normal durante estos últimos años. La procesión, como se dice, va por dentro. Mis desórdenes digestivos y la pérdida de peso han sido los síntomas externos de una guerra interna. Podría decir que el camino hacia el bienestar físico ha sido, al mismo tiempo, un camino hacia la paz interior.

¿Cómo he ido superando el estrés? Voy a resumir mi proceso en cinco pasos, que podrían llamarse el plan «ADORA».

A de aflojar. El primer paso es poner el pie en el freno, desacelerar, parar. *Stop!* Y luego soltar. Los perfeccionistas solemos agarrar con demasiada fuerza las cosas, las tareas, los cargos y las responsabilidades. Llega un momento en que hay que saber aflojar. Este abandono no es dejadez, sino humildad y realismo. No podemos ir por la vida apretando el acelerador a fondo a todas horas. Ni podemos embestir las tareas con un afán excesivo, como si todo dependiera de nosotros. Tampoco podemos manejar a las personas o influir en ellas para que cambien, aunque sea para mejorar. No somos dioses: tenemos límites, hemos de respetar el ritmo natural del mundo y de las demás personas; hay cosas que no está en nuestras manos cambiar.

D de delegar. Este es el siguiente paso. Aprender a delegar es un desafío para las hiperresponsables como yo. Es muy fácil decirlo, pero menos practicarlo. ¡Hay infinidad

de cursos y talleres para enseñar a los ejecutivos a delegar! Yo también he hecho algunos de estos seminarios. Como de costumbre, me he llenado la mente de buenas ideas sin asimilarlas ni ponerlas en práctica. Delegar pide valor, confianza en la persona en quien delegas y una decisión firme de darle libertad y no interferir, ni en lo grande ni en los detalles. Apoyo sí, control no. Delegar es dar poder, responsabilidad e iniciativa al otro. En mi caso, tardé tiempo en reconocer a la persona en quien podía delegar una serie de tareas. Cuando lo hice, la experiencia fue hermosa. Yo me sentí muy liberada; mi compañera, en quien delegué, creció a ojos vista y me dio las gracias. ¡Creo que lo estaba esperando! Era su momento... y el mío.

O de oración. O de silencio, O de meditación. Esta letra redonda significa un espacio vacío y solitario, íntimo, para ti solo, que debes buscar cada día. O también es oxígeno: en ese espacio vas a encontrarte contigo mismo, vas a elevar tu mirada más allá del trajín cotidiano y vas a contemplar tu vida desde una visión trascendente. Es el tiempo para contactar con lo sagrado: vas a regenerar tu alma. O es también obediencia. Obedecer ¿a quién? A tus terapeutas, a tu médico, a esa persona amada que quiere que te cuides y te prescribe descanso y un poco de mimo hacia ti mismo. Obedecer es difícil para las personas muy independientes y perfeccionistas. Nos cuesta hacer caso de los demás, pero en cambio nos sometemos totalmente a nuestra tiranía personal, a nuestras propias ideas y convicciones. Obedecer al otro que quiere ayudarnos es un auténtico ejercicio de libertad. Nos sana, nos libera de nuestras propias cadenas. Nos oxigena y nos cura.

R de respirar. ¡Aprender a respirar es vital! Casi debería ser lo primero si queremos vencer el estrés. Respirar profundamente tiene muchísimos efectos positivos. Un ejercicio tan sencillo como pasar unos minutos respirando hondo cada día puede cambiarnos la vida. A mí me la está cambiando, ¡lo experimento en propia piel! La respiración honda induce en el cuerpo un estado de relajación, y esto no solo da paz, sino que potencia las funciones metabólicas inconscientes: o sea, la digestión, la circulación, la asimilación de nutrientes, la activación del sistema inmune... Respirar nos oxigena el cerebro: podemos pensar mejor y, en consecuencia, actuar mejor. Respirar nos da buen humor: favorece que segreguemos hormonas del bienestar y la alegría. Respirar nos da calma y lucidez. En resumen, la respiración profunda y consciente nos hace mejores personas, en todos los sentidos.

A de aceptar. Acepta la realidad, tu realidad, a los demás y a ti mismo. Tal como eres, tal como son. Y abraza. Y ama. Cuando aplicas esta triple A: aceptar, abrazar y amar, tanto a las situaciones como a las personas, algo maravilloso ocurre. Tú has empezado a cambiar. Pero los demás quizá también. No intentes cambiar a nadie ni forzar las circunstancias. Aceptar y amar es la mejor manera de que, algún día, en su momento, quizá tu realidad y tu entorno comiencen a evolucionar. Como dice el refrán, lo que resistes persiste; lo que aceptas se transforma.

Sospechoso número 4: ¿las levaduras?

Mis dudas acerca del gluten continuaban... y continúan, a día de hoy, porque los análisis que me he hecho no lo señalan como culpable. Hay días en que, de alguna manera, mi cuerpo me dice: ese pan me ha hinchado. Otros días la evidencia no es tal.

Hasta que un día se me ocurrió probar esas tortitas de harina planas que se utilizan para hacer *wraps*, burritos u otros preparados. Compré unas que tenían fibra añadida y de una casa más artesanal que las de otras marcas comerciales.

Lo pregunté a la doctora Silvia. ¿Puede ser que tenga una intolerancia a los fermentos? Quizá sí, me contestó. Finalmente, la levadura es un hongo, como las famosas *cándidas* que tanta guerra dan a muchas personas. Es posible que las levaduras añadan acidez y gases a mi papilla estomacal, lo que dificulta aún más el proceso digestivo. Es posible que haya un desequilibrio en los hongos que pueblan mi cuerpo y esto añada leña al fuego. El análisis de heces mostró que tenía una buena población bacteriana de levaduras.

Desde entonces como con regularidad este tipo de pan, porque es el único que no me hincha ni me irrita el estómago. ¿Será la levadura, más que el trigo o el gluten, lo que me perjudica?

Posteriormente, escuchando una conferencia *on line* del doctor Datis Kharrazian, experto en neurología y su relación con el intestino, supe que existen ciertas condiciones en que la ingesta de levaduras y fermentos, incluso los que son considerados sanos, como los probióticos, son contraproducentes y causan mayor inflamación. Cuando el intestino delgado, por los motivos que sea, sufre una infección bacteriana, ese tipo de alimento es especialmente irritante. Las levaduras también pueden incrementar el

número de bacterias fermentadoras del intestino grueso, provocando un desequilibrio en la flora. ¡Al tanto con ellas! Mientras que no podamos confirmar una dolencia intestinal, lo mejor será escucharse. Recuerda, el cuerpo no engaña.

Sospechoso número 5: las candidas

Las candidas son unos honguitos blancos en forma de filamentos, un clan habitual de nuestra fauna interior. El problema con ellas, como con el resto de los inquilinos, se da cuando proliferan de forma excesiva y comienzan a provocar conflictos.

Como cualquier hongo, las candidas tienen un único fin: medrar y reproducirse. Cuanto más, mejor. Y... ¿qué las hace crecer y proliferar? ¿Lo adivinas?

¡El azúcar! Persona dulcera, persona con riesgo de tener exceso de candidas. Los síntomas son muchos y variados, y tal vez te resulten familiares: aumento inexplicable de peso, avidez por comer dulces, problemas digestivos, hinchazón de vientre, gases, acidez, piel seca o irritada, picores, saliva espesa y blanquecina, infecciones de orina o en la vagina, irritación ocular, alergias, insomnio, soriasis, altibajos emocionales, confusión mental.

No necesariamente tienes que presentar todos estos síntomas, pero si sufres más de uno, quizá valga la pena estudiar el tema. Por Internet se puede encontrar muchísima información, no toda rigurosa. También se venden muchísimos libros y programas para vencerlas en varias semanas, siguiendo un plan de alimentación, suplementos y técnicas para superar la ansiedad y el estrés.

Por la Red también corre cierto test casero para detectar si tienes candidas. Es muy fácil y cualquiera puede hacerlo en su casa, aunque tiene sus limitaciones. Lo voy a explicar.

Durante seis días, por la mañana, apenas levántate, sin cepillarte la boca ni la lengua, ni beber nada, escupe en un vaso de cristal medio lleno de agua. Durante una hora, cada veinte minutos, observa la mancha de saliva. ¡Te puede sorprender!

Si la saliva echa unos hilos o patitas hacia abajo, o si se hunde hacia el fondo del vaso, o si aparecen manchas más oscuras, esto son señales de una posible infección de candidas.

Sin embargo, hay otros factores que pueden disfrazar los resultados y dar falso positivo: la toma de leche y derivados, la deshidratación o algunas alergias e infecciones. Por eso, antes de realizar el test, hay que pasar al menos diez días sin tomar nada de lácteos y bebiendo suficiente agua.

Lo más seguro para detectar la presencia de candidas son los análisis de sangre, de orina y de heces. La presencia de ciertos anticuerpos en la sangre o de ácido tartárico en la orina son síntomas de proliferación de candidas. En las heces también son fácilmente detectables.

¿Quieres saber mi experiencia? Hice el test casero. De mi saliva salieron patitas... luego se hundía hasta el fondo del vaso. ¡Tengo candidas! ¿Serán ellas las culpables?

Hace años que lo sospecho: mi adicción al dulce, la piel seca, irritaciones cutáneas en ciertas épocas del año, vaivenes emocionales y problemas digestivos. Es verdad que hay síntomas que jamás he tenido –eso de la «bruma mental», o las infecciones vaginales y de orina, que desconozco–. Tampoco sufro alergias graves ni problemas de piel como la soriasis. Es posible que mi candidiasis sea leve o moderada. Es posible que con los cambios de alimentación que últimamente he emprendido el problema haya remitido... Aún no lo sé. De todos modos, hay algo claro. El azúcar es el gran abono de bacterias, levaduras, hongos y otros microorganismos conflictivos. Cortar con el azúcar refinado es prevenir o ahorrarse muchos problemas.

Stop sugar!

Sospechoso número 6: la fécula pesada

Las féculas naturales –léase cereales integrales, legumbres, tubérculos– son necesarias. Nos aportan mucha energía y nutrientes variados, además de fibra. Son muy altas en azúcares, pero no simples, como el azúcar refinado o los de la fruta, sino complejos. Requieren una digestión larga y pausada, con lo cual la energía obtenida se libera lentamente, no provocan picos y bajones y no generan adicción. Son los glúcidos ideales, siempre que no se trate de harinas refinadas, ojo.

Lo cierto es que hay algunas féculas, especialmente las de los cereales, que no todo el mundo digiere bien. Un grano de cereal es muy duro y seco: debe comerse reblandecido en agua y cocinado. Lo mismo sucede con algunos tubérculos y raíces. Una patata cruda o un nabo recién desenterrado son más bien indigestos...

Desde hace muchos años sé que no me sienta bien la pasta italiana. Un plato de macarrones o espaguetis siempre se me ha hecho pesado de digerir. Quizás es porque los he mezclado con otros alimentos. Con el maíz me sucede algo parecido. Recuerdo una de mis primeras indigestiones de pequeña: unas palomitas de maíz fueron las culpables. Aunque me gusta, reconozco que no lo asimilo bien, al menos en forma de grano. La maicena es otra cosa..., pero la maicena no deja de ser almidón refinado, ideal para engordar y obtener energía, eso sí.

Pasta de trigo, maíz... ¿Y el arroz? Durante muchos años el arroz blanco ha sido uno de mis alimentos de confort, esos que te apetecen cuando estás enferma, cuando tienes un capricho o cuando no dispones de nada más a mano para cocinar. Ahora consumo arroz integral, bien cremoso, cocido con hinojo, jengibre y laurel. Un plato de arroz, en realidad, es lo bastante consistente como para ser plato único o principal, con

acompañamiento ligero de verduritas y poco más. Tomarlo de primero, seguido de un filete o unos huevos, es otro cantar. Por no hablar de las clásicas paellas o *risottos*. Hay días en que el arroz también me ha causado una digestión pesada. ¿Será por mezclarlo con otros alimentos?

¿Qué hay de la avena, tan afamada y alabada? Sin duda es un cereal fabuloso, con mucho valor nutricional, más que el trigo y el arroz. El alimento de los campeones, los atletas y los caballos de carrera. Rica en fibra y proteína. Rica de sabor, ¡deliciosos mueslis y cremosas gachas! El caso es que la avena me encanta, pero no me sienta bien. Más de una vez me ha provocado irritación en el estómago y pesadez. ¿Será otro cereal que no tolero bien? ¿Será porque tiene gluten?

Para algunos naturópatas los cereales no son un alimento natural en el ser humano, pues requieren de cocción y procesamiento para ser digeridos. Deben consumirse con mucha moderación. Para los crudívoros y los antigluten, ¡hay que mantenerse lejos de ellos! En cambio, preguntad a un macrobiótico o a un médico de tradición china u oriental: ¡inconcebible una dieta sin arroz y cereales! El doctor Shinyia, autor de *La enzima prodigiosa*, incluye arroz a diario en su dieta y asegura que jamás ha estado enfermo en treinta años. Para el doctor McDougall las féculas son la base de las grandes civilizaciones humanas y de un régimen sensato. Lo importante es cómo cocinarlas y con qué combinarlas, y tomarlas siempre en su forma integral, nada de granos refinados. Su programa nutricional se basa justamente en los almidones, no solo de los cereales, sino del resto de las hortalizas feculentas. Eso sí, elimina totalmente la grasa y la proteína animal. Una paella vegetariana sin aceite es mucho más digestiva que una mixta de mar y montaña...

La doctora Silvia, por su parte, me comentó que hay que tener en cuenta la evolución de cada grupo humano, su entorno natural y sus hábitos. El arroz puede ser estupendo para algunas poblaciones, como las orientales. Pero para otras puede ser más indigesto. Ella me comentó que para los mediterráneos no es tan fácil de asimilar; nos van mejor las hortalizas. Las patatas son estupendas para los americanos y buena parte de los europeos.

Parece ser que el problema de los cereales, así como de las legumbres, está en las lectinas que contienen. Las lectinas son unas proteínas especiales que se combinan con los azúcares y que pueden provocar alteraciones celulares y metabólicas. Hay todo un campo por investigar sobre los efectos y la función de las lectinas. El investigador y

divulgador Sayer Ji, en su página web, que es toda una enciclopedia sobre temas de salud y nutrición, les dedica unos cuantos artículos interesantes.

¡Qué confusión! ¿Cereales sí, cereales no? Este sospechoso es muy dudoso. Mejor será escuchar al cuerpo...

Sospechoso número 7: el enemigo dorado...

Después de tanto buscar, investigar y probar todavía me faltaba descartar a un sospechoso que pudiera ser culpable de mis esporádicas indigestiones.

Los demás, siendo cómplices o agentes de conflicto en ocasiones, no siempre se mostraban causantes del daño. ¿Hay motivos para eliminar un alimento de tu dieta si un día te sienta mal, pero otros días lo digieres perfectamente?

Quizá debería probar los efectos de abstenerme o incorporar ciertos alimentos sospechosos durante periodos más largos. Quizá sean ciertas mezclas las que son dañinas. Pero, en realidad, si algo no te va bien, tu cuerpo te avisa enseguida. A veces comemos algo que, de entrada, nos sienta bien. Dulce al paladar, suave al estómago, como un yogur azucarado. Pero entre dos y cuatro horas después de ingerir el alimento tu intestino ya está en acción y puedes saber si lo que has tomado te ha sentado bien o mal. El yogurcito pacífico en la boca arma la revolución en las tripas.

Cuando empiezas a detectar sospechosos hay una tendencia a ir eliminando ingredientes de la dieta. Al no mejorar del todo, te vas devanando los sesos. ¿Cómo conseguir una digestión pacífica siempre, un día sí y otro también? He eliminado el azúcar, los lácteos, el chocolate... Como pan sin levadura, y con moderación. No tomo carne roja, ni embutidos, ni fritos. Evito los crudos que tanto daño me hicieron. ¿Qué me falta quitar?

Releyendo el programa del doctor McDougall, uno de los que me han parecido más razonables y sostenibles, y que más o menos empecé a seguir hace tiempo, me percaté de un detalle. Un *ligero* detalle.

McDougall propone una dieta vegana muy completa, donde los almidones tienen un papel principal: patatas, boniatos, legumbres, cereales integrales, incluso pan. Acompañados de frutas y verduras variadas, de toda clase. Con moderada ingesta de semillas. Sin ningún producto animal –ni pescado, ni huevo, ni lácteos–. Y... ¡sin aceites!

Sin aceites. Durante meses seguí un régimen similar, pero jamás se me pasó por la cabeza eliminar el aceite de oliva virgen, de primera prensada en frío, con el que generosamente aliñaba mis platos de patatas y verdura.

¡El aceite! Solo me faltaba probar esto... ¿Qué tal si elimino el aceite? El doctor McDougall es radical, y no es el único médico que sigue este principio. Para él no hay unos aceites mejores que otros. Los excluye todos. El aceite *no es un alimento*... Es un producto graso altamente concentrado, con escaso valor alimenticio y muchos inconvenientes nutricionales. Los únicos aceites sanos y digeribles, según él, son los que están naturalmente presentes en los vegetales con su cápsula de fibra, agua y nutrientes: sobre todo en las nueces, las aceitunas, el aguacate y las semillas en general. Son las únicas grasas que acepta en su dieta. Nada de aceite.

¿Sería capaz de renunciar al aceite? En la cultura mediterránea el aceite ¡es nuestro oro líquido! Decir no al aceite de oliva es un tabú, es romper con una tradición, con la recomendación de miles y miles de médicos y dietistas, es... poco menos que una herejía.

Me decidí. Voy a probar, me dije. Y un lunes por la mañana, día ideal para comenzar un nuevo plan, empecé a comer sin una gota de aceite.

¡Cómo cuesta! Cada vez que me disponía a preparar mi comida tenía que recordarme: ¡aceite no! Alargaba la mano a la aceitera y tenía que frenarme. Entonces descubrí que... ¡el aceite también crea adicción!

Pero me mantuve firme. ¿Y qué puedo decir?

Ha sido asombroso.

Solo puedo hablar por mí. Pero en los foros de los pacientes del doctor McDougall he podido comprobar que muchas personas aseguran lo mismo. La experiencia me empuja a decirlo. Desde que como sin aceite la acidez, el ardor y la pesadez han desaparecido como por ensalmo. ¡Adiós al reflujo! Siento un bienestar y una ligereza, aun comiendo abundantemente, que hacía mucho no sentía. Y el efecto no es de un día. Se mantiene.

Como variado, como mucho. Sin aceite. No he perdido peso. Mi piel está tersa y sana.
No me siento débil, al contrario. ¡Hacer buenas digestiones da mucha alegría y energía!

¿Descubrí al enemigo camuflado?

¡Era el aceite!

Un día, buscando un vídeo por Internet, leí una frase que me llamó la atención en la carátula de otro vídeo. Era una charla TED y el reclamo decía: «La magnificencia de la imperfección». Lo vi... y volví a verlo, conmovida e impactada. La oradora era una modelo con una dura historia y un hermoso aprendizaje. Con ella conocí el concepto japonés del *wabi-sabi*. Hablé de ello con Ángel, mi terapeuta psicocorporal, y me aconsejó un par de libros. Los compré y los leí: una maravilla.

Wabi-sabi... ¿Qué es? En definición casera y muy limitada, diría que es la belleza de lo imperfecto, la grandeza de lo pequeño, la maravilla de lo viejo, lo gastado y lo triste. La hermosura de lo roto o lo incompleto. Surgió como una tendencia artística en Japón, aplicada a la ceremonia del té. Sus maestros pusieron de moda las viejas cabañas de caña y paja y los toscos utensilios de los campesinos como escenario ideal para esos momentos tan especiales. Creo que en Occidente la moda de lo rústico, lo *vintage*, las cosas antiguas con rasguños y pátina del tiempo responde un poco a la estética y a la filosofía *wabi-sabi*.

Pero el *wabi-sabi* es más profundo. Se puede trasladar a una actitud vital: aprender a aceptar que todo es caduco y efímero, que las cosas se gastan y son imperfectas. Y aprender a amar esta limitación descubriendo su belleza. No solo hay casas y objetos *wabi-sabi*... ¡Las personas también somos *wabi-sabi*!

Desde esta mentalidad se alcanza una gran paz interior. A veces, cuando me encuentro en una situación no deseada, compleja, o en la que me gustaría intervenir para corregir o mejorar algo, pero sé que no puedo, me digo a mí misma: *wabi-sabi*. Y respiro hondo. Es como un mantra, una pequeña plegaria que me obliga a contemplar la realidad con una perspectiva más amplia y profunda.

Wabi-sabi. Te animo a investigar sobre este concepto. Y a leer el librito *Wabi-sabi para artistas, diseñadores, poetas y filósofos*, de Leonard Koren, y el precioso ensayo *Elogio de la sombra*, del escritor japonés Junichiro Tanizaki, una joya que se disfruta frase a frase, y que ayuda a comprender un poco mejor la cultura japonesa.

¿Qué tiene que ver el *wabi-sabi* con las buenas digestiones? Mucho. Porque una actitud *wabi-sabi* es un antídoto excelente para el estrés y el perfeccionismo, causantes de tantos dolores de tripa. Igual que un buen té, pero con efectos mucho más duraderos...

En mi proceso de sanación he contado con muchas ayudas. Sin el apoyo y el cariño de una serie de personas me habría costado muchísimo superar mis adicciones, responsabilizarme de mi salud y dar los pasos necesarios para salir del hoyo. Quizá no lo habría logrado o sería una víctima, yendo de médico en médico sin encontrar soluciones y resignándome a sufrir.

Pero no ha sido así. A veces pienso que tengo a mi alrededor un coro de ángeles que me cuidan, me quieren y se preocupan por mi salud. Cada uno de ellos a su manera me ha acompañado y me ha enseñado lecciones muy valiosas.

Hay dos personas que han sufrido por mí y que, desde una discreta distancia, velan por mi salud y hacen lo que pueden para que mejore: son mis padres. Siento su cariño en sus miradas, en sus llamadas telefónicas, en las visitas que me hacen, cargados de frutas, chocolate sin azúcar y productos de su huerto, para que me alimente bien y gane peso. Los padres, que me educaron lo mejor que supieron y que, si se equivocaron, lo hicieron siempre con amor, aún siguen siendo padres. Cumpliré cincuenta años y papá me seguirá trayendo dulces y llamándome nena. Tendré canas y mamá continuará mirándome con la misma ternura y abrazándome como la niña que fui. Vengo de ellos y amo mis raíces. Su calor me llega, me anima y me impulsa a seguir adelante.

Mis tías y mis hermanos también me han mostrado su afecto y desvelo. ¡No me gusta que se preocupen tanto! Pero... son mi familia, y me quieren. Debo aceptar que vean mis limitaciones y mi fragilidad. Y aprender a recibir su estima.

Tampoco puedo dejar de mencionar a mis compañeros de la fundación, donde trabajo. Sin su apoyo y acompañamiento incondicional estoy segura de que no habría llegado donde estoy: encarando con valor y con ganas una nueva etapa de mi vida, luchando por

mi salud y haciéndome responsable de ella. Ellos me han ayudado a delegar, han aligerado mi carga de estrés y me han empujado, literalmente, a hacer aquello que más me gusta: escribir. ¡Qué maravillosa paradoja, que alguien me tenga que «obligar» a hacer lo que me apasiona! Nunca podré agradecerles bastante.

En cuanto a mis amigos terapeutas, debo agradecerles que me hayan enseñado a escuchar y a amar mi cuerpo, a velar por mi energía y a abrirme a disfrutar más de la vida, del presente, de las personas amadas. Ellos me han hecho más consciente de mi actitud de autocastigo, de mis imposiciones mentales y mis rigideces. Con delicadeza me han ayudado a reconciliarme con mis órganos, con mi realidad y con mi historia. Atesoro sus consejos y los recuerdo a menudo. En todos ellos hay un mensaje que se repite: vive. Libérate. Sé tú misma. En ti hay toda la fuerza que necesitas para estar bien. Ríe, haz aquello que te apasiona y te gusta. Cuídate. Ten tiempo para ti. Detén la mente y disfruta. Sé feliz.

Dicen que para vencer un mal hábito y adquirir otro nuevo son necesarias tres semanas. El doctor Mario Alonso, experto en la mente y el crecimiento personal, asegura que esas tres semanas son el tiempo que el cerebro necesita para crear nuevas conexiones. Es el periodo en que los viejos programas pueden ser descartados y se instalan los nuevos.

¡Tres semanas! ¿Y después? Después, una vez adquirido el nuevo y buen hábito..., ¡de por vida! Decía Pitágoras que una buena costumbre al principio puede costar, pero el hábito termina haciéndola agradable. Y así es. Comer sano, descansar, tomar medidas contra el estrés, todo esto no es un estado transitorio para curarse, sino que debe ser la tónica del resto de tu vida.

Toda la vida. No, no hay dietas, ni regímenes ni tratamientos. Lo que nos cura es una forma de vivir. Si un estilo de vida nos ha enfermado, será otro estilo de vida el que nos curará y mantendrá nuestra salud. Y, una vez adquiridos los buenos hábitos, ¡vale la pena conservarlos para siempre!

Ya no se trata de curarse y *volver a comer como antes*. Ya no se trata de volver a *la normalidad*. ¿Qué es la normalidad? ¿Consideramos normal sufrir de gases, hinchazón, estreñimiento y molestias digestivas regularmente? ¿Consideramos normal el sobrepeso, la hipertensión, el deterioro de los órganos, la demencia o los trastornos emocionales? Nuestra sociedad está tan enferma, o tan dormida, que ha llegado a considerar normal lo anómalo, lo estropeado, lo patológico. Nos parece normal que envejecer vaya asociado a un montón de enfermedades y un cajón lleno de medicamentos, nos parece normal que los años traigan consigo la dolencia, la incapacidad y el dolor crónico. Sí, todo esto es muy frecuente. Pero... ¿es *normal*?

Si entendemos que normal es lo natural, deberíamos reflexionar y ahondar un poco en la naturaleza del ser humano. Somos seres vivos, animales, aunque con cualidades extraordinarias y capaces de crear un ecosistema artificial en el que vivimos. Pero no lo olvidemos: detrás del urbanita que vive conectado a los aparatos y se mueve al ritmo de la tecnología hay un mono pensante. Sí, somos un simio gracioso de piel lampiña, con una gran cabeza y un corazón inquieto. En nuestra historia sobre la Tierra hemos pasado más o menos un millón de años viviendo en plena naturaleza, y apenas siete mil años viviendo en ciudades. En términos evolutivos, esos siete mil años son apenas un instante. Nuestra biología todavía clama por un estilo de vida más acorde con nuestra esencia.

Pero no podemos volver atrás. También forman parte de nuestra naturaleza el progreso y la creatividad, que nos han empujado a forjar civilizaciones. Justamente ahora, cuando la ciencia y el saber se han desarrollado tanto y podemos transmitirlo a gran velocidad, ahora que podemos explorar nuestro pasado y conocernos mejor a nosotros mismos, tenemos una oportunidad única de vivir mejor y desplegar al máximo nuestro potencial.

Si hablamos de salud del cuerpo, observemos nuestra biología. Somos primates adaptados a vivir y a movernos por todo el planeta. Un mamífero como nuestra especie necesita un tiempo de crecimiento y maduración. Cuando ya es adulto, el intervalo de vida suele multiplicar por cinco ese periodo de desarrollo. ¿Preparados para hacer el cálculo? Los expertos saben ahora que el ser humano madura totalmente hacia los 23-25 años. Multiplica por cinco. La edad media humana debería ser de... ¡125 años! Y si nos fijamos en las poblaciones más longevas del mundo, aquellas que viven de manera armoniosa y activa en su hábitat natural, esas son justamente las edades a las que llegan los individuos sanos.

En algunos lugares de Occidente ya está ocurriendo: en Cataluña, por ejemplo, son cada vez más las personas que llegan a centenarias, con una aceptable salud y lucidez mental. Lógicamente, el cuerpo se hace frágil cuando se llega a edades avanzadas, pero no por ello la vida carece de sentido.

Sí, así es. No hace falta buscar la eterna juventud ni querer alargar la vida artificialmente: ya estamos programados, por así decir, para vivir cien años, incluso más. El problema es que el deterioro del cuerpo nos mina la energía vital y, literalmente, nos va restando años y calidad de vida. A veces de manera acelerada.

Lo natural, en el ser humano, es vivir alrededor de los cien años... o más. Y morir, suavemente, de viejos. Como una vela que se extingue o una hoja seca que cae. Delicadamente, sin ruido y sin sufrimiento excesivo.

¿Es un sueño? Afortunadamente, si estás leyendo esto, si te ocurre como me ocurrió a mí, que has tocado fondo y te planteas un giro radical, SIEMPRE estás a tiempo. Estás a tiempo de cambiar, de adoptar un estilo de vida más sano, más armonioso, más acorde contigo mismo y tus necesidades. Siempre puedes decir: *STOP* y empezar algo nuevo. Aunque el deterioro pasado ya te haya quitado años, todavía puedes vivir de otra manera los que te quedan, con más salud, con más paz, con más conciencia. En definitiva, con mayor plenitud.

Vale la pena adquirir nuevos hábitos. Y vale la pena mantenerlos siempre, aunque nos cueste una eterna vigilancia. Vale la pena si deseas vivir, porque la vida vale más que una agenda repleta, más que un diploma, un premio, una foto en el periódico o la adicción al chocolate o a la *pizza* de cuatro quesos.

La vida vale más que todas esas cosas con las que llenamos nuestro tiempo y nuestro estómago. Lo que realmente importa es respirar, vivir, disfrutar... Dar lo que somos y recibir el don de los demás. Tener horas, cada día, para estar junto a los seres que amamos. Esto es lo único que queda impreso en el alma. Es lo único que importará cuando nos llegue el momento de cruzar esa frontera misteriosa, más allá de la muerte.

Todos sabemos que la mente es poderosa. *Si quieres, puedes*. Esta vieja máxima resume nuestra creencia en el poder mental. Quien se lo propone, puede llegar adonde quiera... casi siempre.

Muchos mentalistas, terapeutas, líderes y gurús del bienestar trabajan sobre el potencial de la mente. Créeme si te digo que he leído decenas de publicaciones sobre el tema. La famosa serie de libros y películas sobre *El secreto* giran en torno al poder mental. ¡No es ningún secreto! El hombre, desde que es hombre, sabe que su imaginación y su voluntad pueden obrar maravillas.

Somos nuestro cerebro, así reza el título del *best seller* del neurólogo Dick Swaab. Pero, aunque es cierto que el cerebro rige muchas de nuestras funciones, esta frase es exagerada e inexacta. ¡Somos mucho más que nuestro cerebro!

Los pensadores clásicos, que no dejan de tener vigencia, hablaban de la doble dimensión del ser humano: cuerpo y alma. Por muy unidos que estén, son dos niveles distintos, que siguen leyes y tendencias diferentes. No podemos reducir nuestros pensamientos a las leyes de la física. Somos mucho más que química.

Los clásicos también distinguían varias facultades del alma: memoria, inteligencia, afecto y voluntad. En palabras de hoy, podríamos decir que son nuestras capacidades mentales y emocionales, todo aquello que *se sirve del* cerebro para manifestarse, pero que no forma parte de nuestro cerebro. Los pensamientos no forman parte de la masa encefálica, ¡ningún cirujano se ha topado jamás con un pensamiento enredado entre el tejido neuronal! Podríamos decir que el cerebro –con el resto del cuerpo– es el instrumento, y los pensamientos y las emociones son la música. La música se manifiesta en cualidades materiales: sonido, silencio, ritmo..., pero la melodía nace en la mente del

compositor y puede permanecer oculta en su memoria, o escrita en una partitura, antes de ser interpretada por el músico. ¿Quién es el compositor? El compositor es el alma.

La partitura de nuestro cerebro es nuestro *software*. Lo que de ordinario llamamos «mente». Y sí, ¡la mente es poderosa! Nos permite funcionar, adaptarnos al medio en que vivimos, relacionarnos con los demás y con el mundo, vivir, trabajar, asimilar lo que comemos, descansar, crecer, disfrutar, capear con el dolor y los problemas... En fin, la mente es nuestro programa vital. Si es un buen programa, saldremos adelante en nuestra vida.

Cambiar el *software*

Pero ¿qué ocurre cuando el programa no es tan bueno? Entendamos que un buen programa es el que nos da calidad de vida, alegría, salud y bienestar. Un mal programa será uno que nos perjudique y dañe nuestro bienestar. En realidad, todos los programas mentales tienen una finalidad: asegurar nuestra supervivencia. Lo que ocurre es que algunos lo hacen de manera muy distorsionada. Nos aportan ciertas ventajas para sobrevivir, pero pagando un precio muy caro.

¿Por qué adquirimos un programa que nos daña? En la confección del programa hay muchos ingredientes, externos e internos. Por un lado están la educación, la cultura y los acontecimientos que nos han marcado. Por otro, nuestra genética, nuestro temperamento y nuestra herencia familiar. Todo ello contribuye al diseño de la mentalidad que nos rige.

Ese programa, como todo *software*, se instala bien en nuestras neuronas y dirige la nave de nuestra vida. ¡Qué difícil es desinstalarlo! La buena noticia es que... ¡se puede! Podemos cambiar nuestro programa, en tres semanas o en más tiempo. Creámoslo: es posible.

¿Cómo? Aquí es donde el mercado de la autoayuda nos ofrece mil alternativas, todas ellas interesantes, algunas muy eficaces y valiosas, otras no tanto.

En realidad, casi todos los sistemas de reprogramación se basan en tres premisas: primero, ser consciente. Segundo, ser constante. Tercero, utilizar alguna técnica o método como instrumento de cambio. Este tercer punto varía mucho: podemos reprogramarnos desde la mente, desde las emociones, desde la conciencia corporal, utilizando la respiración, un programa de ejercicios, una técnica de meditación o incluso la alimentación. Los medios son múltiples y los resultados pueden mejorar si se utilizan varios a la vez. Por supuesto, aquí es donde los profesionales venden su arte y ganan su dinero. Y aquí es donde cada cual debe explorar y elegir qué método le resulta más adecuado y más acorde con su manera de ser. ¡También podemos inventar nuestro propio método! Caminante, no hay camino, se hace camino al andar...

¿Qué puedo decirte? No somos nuestro cerebro. Somos mucho más. La mente es el volante de nuestro vehículo, pero el conductor ¡somos nosotros! El paso previo a toda terapia y proceso de cambio consiste justamente en esto: en devolverle a la mente su lugar y en que nosotros ocupemos el nuestro. *Yo* soy más que mi cerebro, más que mi

mente, más que mi corazón. El todo es más que la suma de las partes, ¿no es obvio? Mi mente, mis emociones, mi cuerpo..., todo me conforma, todo es parte de mí, pero yo soy el que rige. *Soy el rey. Soy la reina.*

Tomar las riendas es el primer paso para cambiar. Cuando nos damos cuenta de que podemos conducir el vehículo de nuestra vida, quitando el piloto automático y decidiendo adónde queremos ir, es entonces cuando adquirimos un enorme poder. A esto lo llamo ser libre. Creo en la libertad. No estamos sujetos a nuestros programas genéticos ni culturales. No somos esclavos de la herencia biológica ni de la histórica, por mucho que nos pesen y nos condicionen. En algún lugar de nuestra *alma*, nuestro yo sigue siendo libre ¡y reclama su libertad!

La mente es buena sirvienta

A menudo se dice que la mente es la dueña del cuerpo, o de la persona. ¡Qué peligroso! Si la mente nos domina, nos arrastrará a una carrera ciega sin fin. Razonar sin parar, imaginar sin frenos, engullir información, aprender, recordar, darle vueltas a las cosas... La mente es hiperactiva y jamás está quieta. Es un motor que, si no se le ponen límites, nos puede enloquecer. Santa Teresa tenía mucha razón cuando la llamaba la loca de la casa. La mente sola, con sus mil y una razones, se impone y nos engaña, nos atrapa y nos dispara.

¿Adónde nos lleva? A ninguna parte.

Desde niña he sido una persona muy imaginativa. Mi mente gira a mil por hora y me cuesta poquísimo fabular, planear, idear o imaginar. También tengo bastante memoria, puedo recordar episodios muy lejanos de mi infancia. Mi capacidad mental me ha supuesto una ventaja en no pocas ocasiones, pero también ha sido mi maldición en otro sentido. Sé muy bien qué es dejar que la mente se convierta en la dueña. La mente es bulímica y nunca tiene bastante. Es obsesiva y liante. He llegado a la conclusión de que la mente es una herramienta maravillosa y útil para muchas cosas, pero no debe ser la jefa. La mente, como sirvienta, es estupenda. Eficaz, rápida, creativa, siempre que esté enfocada y en sus límites. Hay que echarle las bridas y dirigirla. La jefa, el jefe, eres *tú*.

Cómo tomar el mando

El mando de la mente se toma con calma. Cuando hemos dejado que nuestra mente sea la jefa durante mucho tiempo, cuesta bajarla del pedestal. ¡Se ha enseñoreado de todo! Y es una tirana que no conoce límites.

Así que, con calma y firmeza, hay que adoptar ciertos cambios drásticos para devolverla a su lugar.

Como la mente corre a gran velocidad, el primer paso es ¡parar! *Stop*. Detenerse, aunque nos cueste sangre. Hay que recobrar la calma, el silencio, la serenidad. Y esto a veces pide un poco de fuerza.

En mi caso, he tenido que obligarme, y son varios los amigos y terapeutas que me lo han pedido, requerido y suplicado encarecidamente. ¡Para! Oblígate a no hacer tantas cosas. No trabajes tanto. Para a desayunar. Prohibido encender el ordenador más tarde de las diez de la noche. No respondas correos de tal hora a tal hora. Obligatorio: duerme la siesta y respira profundamente al menos cinco minutos cada día. No comas ante el ordenador. No escribas, ni estudies, mientras comes. No llenes tu agenda de compromisos. Proponte hacer, no una cosa más, sino una cosa menos cada día. Suelta. Afloja. Delega. VE DESPACIO.

¡Dios mío, qué guerra! Domar la mente es como un rodeo. Mi mente es un caballo de carreras, un purasangre salvaje y desbocado, y he tenido que tirar muy fuerte de las riendas. Se ha encabritado, ha derrapado y ha levantado polvareda. Pero no tenía alternativas. Eso, o galopar hasta el precipicio.

Silencio. Calma. Tiempo para no hacer... Tiempo para meditar, para rezar, para dejar que el cuerpo y la mente se relajen. Porque el cuerpo es importante. Si consigues relajarte y respirar hondo, también la mente acabará apaciguándose. El instrumento es importante. Si está bien, la música sonará bien.

El segundo paso, una vez conseguida la calma, es iniciar un diálogo interior compasivo y lúcido. Es iniciar un camino de autoconocimiento y exploración. ¿Quién soy? ¿Por qué hago lo que hago? ¿Adónde quiero ir? ¿Qué sentido tiene mi vida? ¿Cómo quiero vivir? ¿Cuáles son los deseos más profundos de mi corazón? ¿Qué me llena, qué me hace más completo, más feliz, más sano, más libre? ¿Qué estoy llamado a ser?

Recordar y escuchar

Muchos de nosotros hemos iniciado este camino desde muy jóvenes. Ya sabemos lo que queremos ser de mayores, ya hemos respondido a nuestra llamada, ya nos hemos volcado en lo que nos apasiona. ¡Sabemos muy bien quiénes somos!

El problema es que... se nos olvida.

Se nos olvida y perdemos el norte cuando la vorágine de nuestras ocupaciones nos envuelve, nos domina y nos hace perder de vista lo más importante. Los árboles nos impiden ver el bosque. Perdemos la visión aérea, la perspectiva del todo. Nos enredamos en los detalles y complejidades del día a día y olvidamos el horizonte hermoso que nos motiva y nos hace avanzar.

La mayoría de los adultos, en Occidente, hemos caído en una rueda veloz que nos tapa la visión de largo alcance y nos pone esas orejeras que llevaban los bueyes o los mulos de carga. Nos empuja a un hacer, hacer, hacer estresante y sin sentido. Decimos que trabajamos por los demás, por nuestra familia, por el bien de nuestros clientes, pacientes, alumnos o beneficiarios. Pero el trabajo nos absorbe tanto que nos olvidamos de ellos y hasta de nosotros mismos. En nuestro orgullo mal puesto, nos creemos imprescindibles, indispensables e insustituibles. Nos asusta que vean nuestros fallos y nuestra vulnerabilidad. Hemos de ser perfectos, eficaces, fuertes, rápidos e impecables. ¡Nos da pánico equivocarnos! Y nos convertimos en adictos al estrés.

El estrés es un veneno. Es un asesino. Se ha convertido en una droga masiva que mata lentamente –o muy rápido– a millones de personas. Nos chupa la energía y la vida. Hemos convertido una reacción fisiológica necesaria, de emergencia, en la norma que rige nuestra vida. Reaccionamos ante situaciones complejas como si fueran una amenaza de vida o muerte. Dicen los expertos que el cerebro no distingue entre un peligro real o imaginario. Cuando siente la amenaza, dispara el mecanismo de parálisis-ataque-huida. Y esto, de forma crónica, acaba causando estragos en nuestro metabolismo.

El cuerpo nos avisa de mil maneras. Primero susurra, luego habla, al final grita. Hipertensión, migrañas, indigestiones... Nos avisa hasta que explota. Bendito cuerpo, que nunca nos miente y sufre en silencio nuestra ignorancia, hasta que no puede más.

Escucha a tu cuerpo. Es tu mejor aliado para vencer al estrés.

40. Respirar

Dicen los monjes benedictinos de Poblet que lo primero, lo más importante de la vida es... ¡respirar! Si no respiras, te mueres. Y el sentido de la vida es bien simple: respirar, tener los pies en la tierra y dar gracias.

¡Qué filosofía tan sencilla y profunda hay en estas tres frases! Respirar. Vivir. Crecer. Tener los pies en la tierra, contactar con la naturaleza de la que venimos y a la que pertenecemos. Sentirnos vivos. Florecer. Y dar gracias porque, finalmente, nuestra vida es un don que no hemos buscado ni merecido, un regalo lleno de belleza y posibilidades. Vivir con gratitud es la base para alcanzar la alegría y la paz interior.

Respirar, ¡un acto tan básico y tan olvidado! Como lo hacemos inconscientemente, a menudo lo hacemos mal. Nuestra respiración está condicionada por las emociones y los pensamientos, y a menudo es muy superficial, acelerada e irregular. Esto significa que no nos oxigenamos lo suficiente y que, por tanto, nuestras células no van a funcionar a pleno rendimiento. Nos va a faltar energía y nuestro metabolismo no será óptimo.

¿Nos hemos parado a pensar cómo respiramos? En cierto modo, respiramos como vivimos.

Mis amigos terapeutas siempre insisten en la importancia de la respiración. «¡Respira, Montse, respira!», me dicen.

He tardado mucho en hacerles caso, hasta que, por fin, me decidí. Ahora, salvo impedimento mayor, dedico unos minutos al día –¡en mí es una proeza!– a no hacer nada más que respirar. Hondo, pausado, con calma. En paz. Dejando reposar la mente. Relajando el cuerpo.

Los cambios poco a poco se han dejado notar. Aún debo aprender mucho, pero cuando me pongo nerviosa, logro calmarme en poco tiempo. Si sufro alguna hinchazón

abdominal, pasa mucho más rápido. Si se me forma un nudo en el pecho o en el estómago, enseguida consigo disolverlo.

Son los demás quienes más han notado un cambio en mí. Lo perciben en mi cara, en mi piel, en mis gestos..., quizá lo perciben más que yo misma. ¡Aún estoy aprendiendo a sentirme!

Este es un ejercicio muy simple que me recomendó Sonia, una de mis terapeutas, y que tiene la virtud de relajarme en apenas dos minutos. Es lo que ella llama «centraje».

El centraje

Estoy de pie, ante una ventana abierta, contemplando un paisaje, o en la playa, ante el mar, o en un jardín. El cuerpo recto, pero no tenso. Intento alinear la columna. Los pies separados a la altura de los hombros. Las manos relajadas, a ambos lados del cuerpo.

Respiro hondo, inspirando por la nariz, sintiendo cómo el aire llena mi nariz, mi pecho y mi abdomen. Retengo unos segundos y espiro lentamente, también por la nariz. La boca está cerrada, pero sin apretar los labios, relajada.

Mientras respiro, voy sintiendo mi cuerpo, de los pies a la cabeza. Siento los pies posados en el suelo –si están descalzos y sobre la tierra o el césped, magnífico–. Siento los tobillos, las rodillas, los muslos. A medida que respiro, imagino la sangre que va subiendo por las venas, al ritmo de mi respiración.

Siento las caderas, los glúteos, la pelvis. Tomo conciencia de mi espalda. Cuando inspiro, siento que el oxígeno baja por la columna, cuando espiro, siento una energía que sube, vértebra a vértebra, hasta el cuello, hasta la cabeza.

Siento mi abdomen, respiro hondo. Siento mi pecho. Siento el cuello, lo relajo. Siento el peso de la cabeza.

Sigo respirando y me centro en la boca. Relajo las mandíbulas, los dientes, los labios. Dejo que la lengua repose suavemente, sin apretarla. Siento su peso. Si es necesario, entreabro los labios.

Siento el aire que entra y sale por la nariz. La relajo. Relajo las mejillas.

Ahora siento los ojos. Los cierro. Siento los párpados caer suavemente, siento el peso de los globos oculares sobre las órbitas. Relajo los ojos, las pestañas, las cejas...

Relajo la frente y toda la cara. Relajo el cuero cabelludo. Respiro hondo.

Cuando llego aquí, ¡estoy totalmente relajada! Y me siento vivísima y bien. Respiro hondo, suspiro, alzo los brazos y los bajo con suavidad. La energía recorre mi cuerpo, de pies a cabeza. Recorre mi columna vertebral y me activa.

Estoy relajada y bien.

Es estupendo hacer este ejercicio antes de dormir, o al levantarse, por la mañana... o en cualquier momento del día en que necesites una pausa, un *reset* y un poco de calma y a la vez energía. Es un *centraje*: te centra, en ti, en tu cuerpo, en tu presencia, en el ahora.

41. | Digerir la vida

Hace tiempo leí un libro muy conocido de Louise Hay, *Usted puede sanar su vida*. Al final del libro hay una lista de enfermedades comunes y su posible causa psicológica y existencial. Quizá no sea muy científico, pero las explicaciones que ofrece Louise Hay, basadas en una larga y rica experiencia, están llenas de sentido y son muy lógicas. Es verdad que no puede achacarse toda dolencia a un motivo psicológico, pero también es verdad que muchas enfermedades, incluso accidentes que nos sobrevienen, son causadas por actitudes y formas de vida que arrastramos durante años y que de alguna manera favorecen o provocan directamente ese problema.

Los médicos lo están reconociendo. Incluso en Occidente ya se afirma que una parte importante de las enfermedades, hasta un 80 %, son de origen psicosomático. ¡No podemos separar el cuerpo del alma! Si la una sufre, el otro reflejará de algún modo ese dolor o esa herida interna. También es verdad lo contrario: un accidente o una enfermedad física pueden afectar seriamente a nuestra salud psíquica y emocional.

Como siempre he tenido problemas digestivos, de inmediato busqué en la guía de Louise Hay los trastornos que más me aquejan. Lo que leí resultó significativo.

Los problemas estomacales vienen de un gran miedo, de una dificultad para digerir y asimilar la vida, de una terrible ansiedad ante las reacciones ajenas. Miedo a no estar a la altura de las expectativas, angustia económica, miedo a fallar, preocupación por la supervivencia. ¡Todo me sonaba familiar!

Los problemas intestinales vienen de una incapacidad de desprenderse y soltar lastre. Son propios de personas conservadoras que se aferran al pasado y a sus pertenencias. ¡Yo tengo muy buena memoria! Y sí, tiendo a la nostalgia, tiendo a repensar y a recordar, quizá demasiado. También tiendo a guardar, a acumular libros, papeles y

recuerdos, me cuesta tirar y desprenderme de las cosas, aunque en los últimos años he cambiado bastante. Apego al pasado. Apego a mis ideas, a mis sentimientos, a mis rutinas, a mis objetos personales. ¡Cuánto debo soltar!

Los trastornos alimentarios vienen de un terrible odio hacia uno mismo. También me reconocí en esa definición. En mi afán por ser perfecta, me convertí en una juez implacable de mí misma, hasta el punto de castigarme por el menor fallo. De ahí viene la relación conflictiva con la comida. Una forma sutil y cruel de castigarse es *matarse* de hambre, negarse el alimento y la energía para vivir. ¿Por qué me castigaba? Porque nunca era lo bastante buena, y eso es una tendencia que llevo incrustada en las entrañas y en el alma, desde muy niña. ¡Cómo me ha costado despegarme de ella! De hecho, todavía estoy lidiando con los restos de esa convicción que se me clavan, como uñas, en la conciencia.

Amarse

Louise Hay propone unas afirmaciones y meditaciones muy sencillas y amorosas para ir sanando estas actitudes.

Fuera miedo, fuera temores infundados, fuera angustia. Fuera odio. Necesito confianza, alegría, amor. Amor de los demás, para los demás, para mí misma. El mundo no es mi enemigo, los demás no esperan agazapados para atacarme, la providencia no me negará lo que necesito para vivir... No hay peligro real. He vivido demasiado asustada por los monstruos imaginarios que engendraba mi mente.

Fuera autoexigencia extrema, disciplina exagerada, autocastigo. No tengo que ser la primera, ni la mejor, ni la perfecta, ni tengo por qué agradar a todos. ¡Libertad para ser yo misma! Tanto si gusto como si no.

Sonia, mi amiga terapeuta, insiste en sus charlas de salud: hemos de aprender a amarnos a nosotros mismos. No por egoísmo, sino por pura supervivencia. Quien se ama, se respeta y se cuida está preparado para amar a los demás.

Mi madre, mis tías y mi ginecólogo me recuerdan: «Tienes que estar tú bien para poder ayudar a los demás». ¿Cómo voy a servir si soy una máquina escacharrada? ¿Cómo dar agua si soy un vaso roto? ¿Cómo dar amor si dentro de mí hay dureza y rabia contra mí misma? Lo que llena mi corazón fluirá hacia fuera... No, no puedo albergar más exigencia ni más tiranía. Ni siquiera conmigo misma. ¡Humildad! Esa típica frase: «Soy exigente conmigo mismo, pero indulgente con los demás», es una trampa. Una gran trampa.

El santuario

Hay un lugar dentro de nosotros, yo lo llamaría el santuario íntimo, el rincón más profundo de nuestra alma, que no se ve afectado ni por el cuerpo ni por el mundo exterior: es el lugar donde todos podemos refugiarnos y rescatar nuestra libertad, nuestros deseos más hondos de vivir, de estar sanos y florecer.

¡Qué importante es descubrir este santuario interior! Por eso todos necesitamos un tiempo diario de receso, cada cual como pueda y a su manera. Para unos será media hora de meditación, para otros será una hora de *footing*, para algunos será rezar en una capilla, o bailar, o dar una caminata, o esos cinco minutos sagrados para retirarse en una habitación silenciosa y dejar que el espíritu se expanda.

El silencio es necesario. Lo necesitamos si queremos ser libres y reencontrarnos con nuestra esencia más genuina. Hacer silencio es como calmar las aguas. Si un estanque está agitado, el agua removerá el limo y no veremos nada. Si las aguas están serenas, se volverán transparentes y veremos qué hay en el fondo. En ese fondo están nuestros sueños, anhelos y posibilidades de crecimiento. Ahí está nuestro tesoro, que pide salir a la luz.

En mi proceso de curación digestiva he redescubierto el valor del silencio y del retiro. Mi activismo y mi hiperresponsabilidad me habían apartado de ellos y he tenido que forzarme a dedicar un tiempo diario a no hacer, a callar, a respirar y a abandonarme. Soy creyente, de manera que para mí ese espacio no es una búsqueda del vacío ni un perderse en la nada. No necesito forzarme a vaciar mi mente. Basta que me sitúe, consciente de estar viva, ante el Dios que me crea y me sostiene en cada momento. Basta que me abandone como un niño en brazos de una madre. Basta que me deslice, mental y físicamente, en esa presencia amorosa y me deje *mirar* con amor. El amor de este Dios personal es reparador y renueva por dentro la psique más castigada.

En ese silencio amoroso, acurrucada en brazos de Dios, he podido calmar mis aguas. He vuelto a ver con claridad lo que hace años me llevó a tomar las decisiones que han marcado mi vida y mi trayectoria. He recuperado el sentido de mi vocación, mis sueños, mi origen y mi destino. Cuando ves claro, entiendes que hay que cambiar cosas y tomar decisiones. Y hay que hacerlo ya. Solo tenemos una vida, ¿para qué demorarse?

42. | El saco de oro

Acabo de leer una historia preciosa del libro *Historias para crecer, recetas para sanar*, de la doctora Rachel Naomi Remen. Me ha gustado tanto que quiero contarla aquí, lo haré a mi manera y en mi propia versión.

Dios y san Miguel están contemplando el mundo desde el cielo y ven la miseria de muchas personas. San Miguel se fija en un pobre sin techo, vestido con andrajos, que avanza penosamente, con los pies descalzos, por un camino. San Miguel le dice a Dios: «Tú que eres bueno y compasivo, ¿por qué no envías un poco de oro a este hombre, para que salga de la pobreza?». Dios responde: «No puedo hacer eso». «¿Cómo? –replica San Miguel–. ¡Tú lo puedes todo! Ayuda a ese pobre.» Dios dice: «Sí puedo, pero este hombre no está preparado para recibirlo». San Miguel insiste: «Apiádate de él, ¡envíale algo de oro!». Dios entonces accede y, formando un saco lleno de monedas de oro, lo arroja a la tierra.

El pobre va lamentándose y cavilando qué va a cenar esa noche. «Con un poco de suerte –dice–, alguien me dará un mendrugo de pan.» Entonces ve en medio del camino un bulto grande. «¡Vaya! –exclama–. ¡Una roca en medio del camino! Menos mal que la he visto y no he tropezado...»

Rodea el saco –lleno de oro– y sigue caminando, sin volver la vista atrás.

Moraleja: ¿cuántos sacos de oro hay sembrados en nuestro camino que no hemos sabido ver?

La doctora Remen explica que el paciente que le ha contado la historia lo tiene muy claro: su saco de oro fue el cáncer.

Me he quedado meditando en este cuento. Yo también he recibido un saco de oro: ¡mi estómago!

Mi barriga, mi precioso saquito, me está enseñando... No solo me está ayudando a librarme de los dolores de tripa, me está enseñando a vivir.

Me está enseñando, también, a cuidarme y a comer de una forma sana y consciente. Porque la comida es algo más trascendental de lo que parece. Todos tenemos claro que si a un coche no le echas buen combustible se estropeará, no funcionará y durará menos años. Pero nos cuesta entender que si una persona no come buen alimento también se estropeará, su cuerpo no funcionará bien y no durará todos los años que potencialmente puede vivir.

El estómago, tan sensible al estrés y a las emociones, es un barómetro que nos enseña a gestionar nuestros sentimientos. Nos urge a cambiar el ritmo vital, a buscar momentos de calma, espacios de recreo, tiempo para cuidarnos y para ser nosotros mismos. Tiempo para reflexionar si estamos llevando una vida auténtica o vivimos acorazados tras un disfraz, atados por un rol, bajo el lastre del qué dirán o presionados por expectativas irreales con las que nos tiranizamos a nosotros mismos.

El estómago nos marca límites. No puede tragarlo todo. No puede digerir basura. No tenemos por qué cargar con todo el dolor, los problemas o los desafíos del mundo. ¡Realismo! ¿Qué metemos en nuestra boca? ¿Qué tragamos en nuestra vida? ¿Con qué alimentamos nuestra mente y nuestro corazón? ¿Qué ideas, sentimientos y deseos estamos engullendo? ¿Con qué actitudes elegimos vivir?

No es normal tener indigestiones. No es normal sufrir durante años enfermedades que poco a poco te van incapacitando y limitando. El cuerpo está hecho para estar sano y disfrutar... Un estómago delicado es un regalo: ¡te avisa! Ahora, después de tantos años, estoy aprendiendo a dar gracias por haber encontrado mi saco de oro.

Estaba a punto de dar por terminada esta pequeña historia de una barriga cuando la vida me ha dado un regalo inesperado. Como muchos grandes regalos ha sido repentino, no previsto, algo que estaba fuera del guion. Algo que, cuando te sobreviene, puede parecer una catástrofe, pero que, en realidad, se convierte en una bendición.

Creía haber descubierto mi *saco de oro*. Estaba dispuesta a vivir de otra manera, más pacífica y contemplativa, más serena, más consciente. Me había ido preparando física y mentalmente. Aprendí a comer mejor, gané peso y salud. Trabajé para combatir el estrés y sentir los mensajes de mi cuerpo. Me encontraba de maravilla... hasta que llegó el imprevisto, el giro radical que quizá necesitaba, sin saberlo, para confirmar mi cambio.

Todo comenzó el 30 de diciembre de 2015. Un día soleado entre amigos. Una comida en un restaurante, animada por conversaciones jugosas. Una mezcla alimentaria de fritos, pan blanco, crudos y salsas a las que no estaba acostumbrada... Por la noche, mi vientre se hinchó como un globo y me retorcí entre dolores y náuseas. ¿Otro de mis antiguos ataques de gases? Mientras me arrastraba penosamente entre la taza del inodoro y el sofá iba repitiéndome: «Nunca más, nunca más...». Debo mantener mis buenos hábitos alimentarios, sin excepciones. Tú puedes perdonarte, pero tu cuerpo no perdona.

Pasé dos días enteros sin que mis síntomas mejoraran ni el dolor remitiera. Sin poder dormir, incapaz de tragar una gota de agua, ni siquiera la pastilla que me recetaron en el ambulatorio. Así celebré mi inicio de año nuevo. Quise laxarme con enemas, intenté aliviar el dolor con baños calientes. Nada. Finalmente, un buen amigo me sacó de casa, me metió en un taxi y me llevó a las urgencias del cercano Hospital del Mar. ¡Fue mi salvación!

Tras una noche en observación, una radiografía y un escáner, los médicos dictaminaron una oclusión abdominal tremenda debida a una brida en el intestino delgado. Tenía el íleon paralizado y un enorme atasco en las tripas, a punto de reventar. ¿Solución? Cirugía de urgencia. Así es como encaré la primera operación de mi vida. Yo, que me jactaba de tener un cuerpo virgen al bisturí, de pronto me encontraba ante la inminente necesidad de ser operada, abierta en lo más profundo y delicado de mi cuerpo, en mis propias entrañas.

No había alternativa. Me prepararon para operar. Mi amigo, que me había acompañado todo el tiempo, telefoneó a mis padres, que acudieron de inmediato. Pude hablar con ellos antes de la operación. Los cirujanos trabajaban a destajo y tuve que esperar unas horas. Hacia las dos de la tarde me llevaron ante el quirófano y aún allí esperé un tiempo, sola y tendida en mi camilla, bajo un techo pintado de blanco y azul, ante aquella sala cuya entrada me recordaba las naves espaciales de las viejas películas de cine.

Ante el quirófano

¿Qué sentí, en aquel largo intervalo silencioso, ante las puertas del quirófano? Viví una experiencia de inmensa calma y abandono. Acepté que todo era necesario y bueno. Cortar aquella brida que anudaba mis intestinos sería el final de muchos años de sufrimiento y el inicio de una etapa nueva, sin dolor ni inflamaciones. Confié enteramente en los médicos. Pensé en mis seres amados, uno tras otro, incluso en personas que ya murieron y a quienes noté muy cercanas, en especial mis dos abuelas. Me abandoné y me llenó una gran paz. Incluso los dolores cesaron y, durante unos minutos, sentí un gran bienestar, como si estuviera soltando toda la tensión y el sufrimiento pasado. Cerré los ojos y sonreí.

Recé y, cuando vi que pasaba el tiempo y nadie venía, me puse a cantar, en voz muy flojita. El *Salve Regina* y una canción al corazón de Jesús. Cantar sana, otorga una fuerza especial más allá de la energía física. Cuando llegaron los médicos y las enfermeras y me prepararon para entrar en la sala de operaciones, ya solo me quedaban la sonrisa y el agradecimiento. Ni rastro de miedo ni tensión. Abandono y paz. «Los ángeles guiarán vuestras manos. Lo haréis muy bien. Gracias.»

«Montserrat. Montserrat. Ya estás operada.» Una voz cristalina, unas manos, la luz inclemente de la sala de recuperación sobre mi cara. El cuerpo yerto, pero cálido, abrigado. A mi lado, un rostro amable, orlado de rizos rubios que escapaban bajo un gorro de gasa.

Muchas veces he oído que el despertar de una anestesia total es duro y traumático. ¡El mío fue tan dulce! Arropada, con un tubo que arrojaba aire caliente bajo mi manta, sin asomo de náuseas ni dolor y continuamente monitorizada por una enfermera, ¡quisiera recordar su nombre!, de trato exquisito y sonriente.

Solo estaba aturdida, con la mirada borrosa y la boca seca. Recuerdo que me costó fijar la vista y no dejaba de parpadear y mirar la bolsa de suero que pendía sobre mi cabeza. No paré de mover los ojos hasta que logré leer las primeras letras.

Mis padres entraron pronto. Me tomaron la mano con cariño, hablamos. El médico que me intervino nos explicó que la operación había ido bien. Querían hacerme una laparoscopia, pero estaba tan hinchada que no podían actuar y tuvieron que abrirme. Una larga incisión en medio del abdomen. Me sacaron la brida del íleon y, de paso, extrajeron el apéndice. ¡Mi pequeño apéndice retrocecal ascendente! La operación fue más complicada y larga de lo previsto, pero todo había ido bien. Mi recuperación posoperatoria, sin náuseas ni molestias especiales –aunque estaba atiborrada de calmantes–, también era excelente.

¡Hasta tenía buen color de cara! Al anochecer me llevaron a mi habitación, en la cuarta planta del hospital. Los familiares de la paciente que ocupaba la otra cama, a mi lado, me vieron tan despierta, parlanchina y fresca que dijeron que no parecía que estuviera recién operada. «Siempre sonrío, aunque esté muriéndose», comentó mi padre.

Sí, sonreía. Pero ya no por estoicismo, sino de puro agradecimiento y alivio. Había pasado mi primera cirugía. Acababa de librarme de un nudo congénito en los intestinos que había sembrado de dolor mi vida durante décadas. Eran mis primeras horas después de nacer de nuevo. Sedada, entubada, sondada..., pero algo luminoso nacía en mí. Sí, la luz tras el túnel oscuro. La luz en mi vientre, la luz en mi vida. ¿Una operación de urgencia, un regalo?

No lo dudé en ningún momento. Todo tenía sentido. Había sufrido durante muchos años, pisé el umbral de la negra muerte. Pero estaba viva, consciente, con colores en las mejillas y ganas de sanar.

Soy una ferviente defensora de la medicina natural. Siempre he querido evitar los fármacos y los procedimientos quirúrgicos cuando un trastorno se puede curar con descanso, calor, ayuno y buenos alimentos. Creo en la sabiduría de la naturaleza y en las bondades del sol, el agua, la tierra y las plantas para sanar. Creo, también, que si los seres humanos siguiéramos nuestra propia naturaleza, en cuanto a alimentación y cuidado corporal se refiere, seríamos mucho más sanos. No nos hincharíamos a comer basura ni sustancias dañinas, viviríamos más en contacto con la tierra, el mar y el sol, nos moveríamos con agilidad y nos acariciaríamos y acicalaríamos, como hacen nuestros hermanos primates. Con lo cual viviríamos más sanos, felices y lúcidos.

Pero también reconozco que el ser humano, *por naturaleza*, no es exactamente como los otros mamíferos y primates. Nuestra conciencia, nuestra inteligencia y nuestra libertad nos abren posibilidades insospechadas más allá de las leyes naturales. Los humanos somos creadores de cultura, y la cultura es tan connatural a nosotros como los instintos de supervivencia.

La cultura nos ha facilitado muchas cosas. Disfrutamos de seguridad, confort, abrigo, alimento variado y abundante, facilidades de transporte y comunicación como nunca. La ciencia y la tecnología nos han permitido proezas impensables en el reino animal. Hemos ido mucho más allá de nuestra propia naturaleza. Pero, no lo olvidemos, esa parte natural de nosotros sigue viva y sigue siendo la base de todo.

La cultura que nos ha permitido dominar el mundo se ha cobrado su precio. Hay una parte oscura en el progreso. Cuando la cultura se alía con la natura para potenciarla, el resultado siempre es magnífico. Pero cuando la cultura explota la naturaleza de forma indiscriminada, ignorando sus leyes, los frutos siempre acaban resultando en daño,

destrucción o muerte. Detrás de los desastres ecológicos provocados por el hombre siempre hay una ruptura interior, un divorcio entre el ser humano y la naturaleza. En vez de una relación de hermandad se forja una enemistad, una pugna de poder que se cobra sus víctimas.

En el campo de la salud, esta relación natura-cultura es muy evidente. Si es armoniosa, la vida humana mejora muchísimo e incluso supera los límites que impone la naturaleza. El cultivo de una medicina sana, respetuosa con la naturaleza y con los ciclos vitales de la persona, puede obrar maravillas. Pero cuando la salud se convierte en un negocio lucrativo y el objetivo no es curar, sino vender remedios y ganar dinero, la medicina y las terapias pueden ser inútiles o, aún peor, dañinas y provocadoras de enfermedad y muerte.

De ahí que cada vez más personas sean críticas e incluso denuncien los excesos de la medicina y la industria farmacéutica. Cada vez somos más los ciudadanos informados que mostramos reticencias a ciertos protocolos médicos y buscamos alternativas naturales o menos agresivas para mejorar nuestra salud. Pero, como con todo, no es bueno ser fanático de unas ideas y conviene tener criterio.

Mi posición respecto a la medicina pública y oficial ha sido de mucha reserva en los últimos años. De entrada, recelo de los medicamentos, la cirugía y los tratamientos invasivos. Pero en las últimas semanas he aprendido que, en determinadas circunstancias, sobre todo en emergencias, la medicina química y tecnológica es necesaria y puede salvar vidas. A nadie le gusta pasar por el quirófano ni hincharse de antibióticos y analgésicos, cuyos efectos secundarios no son triviales. Pero cuando se trata de una cuestión de vida o muerte, ¡hay que aceptar todo esto!

En estos días he hablado mucho con mis padres. Me han recordado antecedentes familiares con problemas de intestinos, tanto de mi familia paterna como de la materna. Y me han contado de nuevo la historia de Dolores, una niña de nueve años, hermanita de mi abuelo materno. La pequeña Dolores padecía del vientre y murió tras una semana de agonía, aullando de puro dolor. En aquella época su dolencia recibía el nombre de *colico miserere*. No había curación, no se conocía la causa y el paciente moría sin remedio en medio de sufrimientos atroces.

¿Padecía mi pequeña tía abuela de algún problema congénito, como yo? ¿Fue una apendicitis o una peritonitis lo que la llevó a la muerte? ¡Quién sabe! Lo que sé es que, si yo hubiera vivido cincuenta o cien años atrás, posiblemente habría terminado mi vida

como ella, retorcida de dolor y con el vientre hinchado y duro, hasta llegar al colapso de mis funciones vitales.

Gracias a los modernos métodos de diagnóstico –el escáner–, pudieron detectarme esa brida en el íleon, gracias a la cirugía han podido extirpármela limpiamente, gracias a la química –anestesia, analgésicos, antibióticos...– he pasado por todo ese trago sin sentir dolor, sin infecciones y aliviada en el proceso posoperatorio. Me han abierto por la mitad, sí. Mis pobres intestinos se han visto removidos, sacados y vueltos a meter en su cavidad. Me han cosido como una bota de cuero y mi cuerpo se ha deformado durante días. Pero todo el proceso ha estado envuelto de humanidad. La ciencia me ha librado de un defecto congénito que podía llevarme a las puertas de la muerte. La farmacología me ha aliviado de dolores insoportables y me hace llevadera la recuperación.

Sigo creyendo en una medicina natural. Sigo confiando en la naturaleza y en la fuerza vital que nos anima. Para conservar la salud y superar problemas crónicos, causados por nuestro estilo de vida, pueden bastar los remedios naturales, buena comida y un cambio de hábitos. Pero ante una emergencia vital, ¡bendita ciencia, bendita tecnología y benditos protocolos clínicos! Ahora puedo decir que estoy viva y he vuelto a nacer gracias a los avances científicos de las últimas décadas.

Pensando en mi jovencita antepasada, Dolores, y pensando en el origen congénito de mis problemas digestivos, no puedo evitar llegar a la pregunta: ¿por qué?

¿Por qué? Es el interrogante que seguramente llena los labios de tantas personas que nacen con enfermedades hereditarias, de tantos padres de niños con enfermedades rarísimas de origen genético, que luchan por la vida de sus hijos o, al menos, aspiran a mantenerla con la mayor calidad y dignidad posible.

¿Por qué? Mi problema es nimio comparado con otros. Pero no puedo ignorar que, de no haber vivido en esta época y en este lugar, ese pequeño lazo en mis intestinos posiblemente me habría llevado a morir joven sin remedio. En cambio, ¡me ha sido dada otra oportunidad! Me queda al menos media vida, liberada de esa brida que me ataba al dolor. Una vida renacida, con una gran lección que aprender.

¿Por qué sufre un inocente? ¿Por qué algunas personas nacen tocadas con la mala suerte de un defecto o una combinación genética desfavorable? ¿Por qué de la fábrica divina salen juguetes rotos? ¿Por qué la naturaleza produce vida defectuosa? ¿Qué ha hecho alguien para merecer esto?

Las religiones tradicionales han ofrecido explicaciones a estos dolorosos porqués. Para algunas, son marcas del pecado de los padres o ancestros, castigos divinos, la herencia de un mal karma de vidas anteriores o algún lastre de los antepasados.

Para una mente racional estas explicaciones no resultan convincentes. ¿Qué culpa tiene un recién nacido de los pecados de sus padres? ¿Por qué algún dios vengativo iba a cargar con una maldición a un inocente?

La ciencia tampoco ha ofrecido explicaciones razonables. Como mucho, puede explicar cómo se producen las mutaciones genéticas, por medio de qué procesos

químicos y qué efectos tienen en la formación del nuevo ser y en su metabolismo. Puede explicar el cómo, pero no el por qué. La única conclusión plausible es que la naturaleza no es perfecta y que los defectos de fábrica están a la orden del día.

Una dolencia genética, una malformación, una enfermedad incurable o una tara... Son realidades que están ahí y que sobrepasan toda explicación y todo razonamiento. El dolor es un misterio. Como misterios son la caducidad, la fragilidad, el deterioro y la vejez. Así es nuestra naturaleza. Bella, grandiosa, efímera y vulnerable. *Wabi-sabi*.

Ante un misterio no valen razones ni preguntas. No vale negarlo, porque sigue ahí, ni vale rebelarse contra él, porque no podemos derribarlo. Como una gran ola que surge de súbito en el mar, el misterio se levanta ante nosotros y quizás hay una sola actitud sabia ante él. Al igual que el buen surfista, podemos navegar no contra la ola, sino hacia ella. No nos enfrentemos a ella, nademos *con* ella. Y cuando se eleve sobre nuestras cabezas, agachémonos. Casi en cuclillas sobre la tabla, el surfista se desliza por su interior, recorriéndola hasta salir airoso.

Nadar con la ola es aceptar lo inevitable que se nos echa encima, sin querer destruirlo ni morir luchando contra gigantes. Agacharse es humildad. Y desde la aceptación y una actitud humilde podremos deslizarnos por las entrañas de ese misterio que nos envuelve. Apurando hasta el último sorbo. Y saldremos diferentes, renovados, con el espíritu ligero y paz en el alma. Quien sabe abrazar el misterio no es el mismo nunca más. Algo en su interior se ha abierto. Lo desconocido deja de ser hostil o enemigo. Aprende a integrarlo como parte intrínseca de la vida misma.

El misterio de la misericordia

Pero ¿acaso no podemos hacer nada ante el dolor inicuo? ¿Somos impotentes ante el sufrimiento? No. Al lado del misterio del dolor he descubierto que se levanta otro misterio no menos grande: el misterio de la misericordia.

¿Qué es la misericordia? Palabra tan poco comprendida, tan malinterpretada, su significado para mí es de los más bellos que puede contener una palabra. Viene del latín *miserere*, compadecer, y *cor*, *cordis*, corazón. Equivale a compasión, empatía, pasión por y con la persona amada. No es lástima ni condescendencia, sino conmoción y sintonía profunda con el sentimiento y la fragilidad del otro. Pero aún hay más. Misericordia, en su raíz hebrea, significa «entrañas que se conmueven»; es el estremecimiento de una madre que abraza a su hijo contra el pecho, es el palpitar de un vientre que vibra con amor, ternura y pasión. Es una virtud propia de las madres, un sentir que abarca tanto el alma como el cuerpo, hasta hacer temblar las vísceras. Misericordia es latir de puro amor.

Estoy convencida de que el mundo y la humanidad se salvan, cada día, por la misericordia. Es verdad que si vemos los noticiarios y leemos la prensa da la impresión de que nuestra sociedad humana corre enloquecida y el mal se adueña del mundo. Pero si consideramos cuánto amor oculto, cuánta compasión, cuánta fidelidad, cuánto trabajo callado y constante, cuánto perdón y solidaridad se dan a diario en todas partes, la conclusión a la que podemos llegar es muy diferente. Si nuestro planeta no ha sido destruido, si aún estamos vivos, es porque en el mundo hay mucho, muchísimo amor.

Junto al misterio del dolor crece el misterio de la misericordia. Si alguien llora, sufre o agoniza, siempre puede haber otro alguien que alargue su mano para ayudar. Los lugares

de mayor sufrimiento y horror pueden convertirse en lugares de esperanza y luz cuando brota la mirada compasiva. Porque la misericordia nunca es ociosa: siempre actúa.

Acompañar, aliviar, paliar si es posible el dolor: ¡cuántos seres humanos se dedican a esto cada día! Un hospital es un lugar perfecto para experimentar estos misterios vitales que nos acechan. Un hospital es un lugar de misericordia. En estos días de postración, tras mi intervención quirúrgica, y pese a las incomodidades y las molestias, he descubierto cuánto amor se esconde entre los muros de un centro hospitalario.

Lo he descubierto en los médicos, en las enfermeras y en los auxiliares, en los camilleros..., ¡hasta en el personal de limpieza! En especial, en las enfermeras y auxiliares que, día y noche, hacen sus turnos y pasan por cada habitación, visitando a cada paciente, revisando nuestras constantes vitales, atendiendo a nuestras llamadas para poder hacer las necesidades, para aliviar un dolor o para ajustar un suero o una sonda... En todos estos días no he visto una mala cara, ni he oído un solo desplante. Todas ellas han sido amables, delicadas, cariñosas, incluso derrochando buen humor. Conmigo y con los demás pacientes. Sé que es su trabajo, cumplen con su deber. Pero ese plus de afecto y alegría es extraordinario, las honra y honra su trabajo. Durante los primeros días me dediqué a repartir notitas de agradecimiento a las chicas que me cuidaban. Algunas se sorprendieron mucho y me abrazaron. Quise aprender sus nombres, y aún los recuerdo: Ana, Sara, Mireia, Judit, María, Silvia, Elena, Amalia, Nazaret, Laia, Cris, Montse, Carmen... Tengo presentes sus rostros y las bendigo. ¡Qué grande es su trabajo! ¡Y qué hermoso que lo hagan con tanto amor!

La misericordia se extiende, también, a las visitas. Durante los días que he estado ingresada han pasado por mi habitación miembros de mi familia, amistades y personas cercanas. Y no han venido más porque mi buen amigo, el que me trajo al hospital y vela por mi salud, los ha frenado por consejo médico. Se lo he agradecido. Cuando estás convaleciente de una operación, las visitas alegran, pero agotan, y el cuerpo pide mucha calma y descanso, más que conversaciones.

No obstante, todas las visitas que he recibido me han llenado de alegría y de fuerza interior. Durante estos días he podido disfrutar de la presencia de mis padres de otra manera. Conversaciones profundas, gestos tiernos... ¡Cuánto añoraba hablar así, poder abrazar y recibir esas caricias de mis propios padres! También he vivido algo similar con mis hermanos. Supongo que les impresionó verme tendida en la cama, intubada, tan vulnerable, cuando siempre me han visto activa y derrochando energía. Desde la

enfermedad los corazones se abren y la comunicación se vuelve más serena, mucho más honda. Las anécdotas sobran y los silencios se llenan de sentido. Hacía muchos años que no sentía una íntima comunión con mis hermanos como la he experimentado ahora.

Otros familiares y amigos me han mostrado su afecto de forma inesperada. ¡Y las amigas terapeutas! Rosario, la doctora, ha estado a mi lado desde el mismo día de la operación, pendiente de mi evolución, dándome ánimo y buenos consejos, trayéndome cremas y productos de higiene, cocinando para mí. Siempre recordaré las primeras cucharadas del caldo delicioso y suave que me preparó y que me quiso dar, en la boca, como a una niña. Después de días de ayuno forzado sin probar ni una gota de agua, aquel sorbo de caldo me supo a paraíso. ¡La alquimia de la cocina, unas manos sabias y un chorro de cariño!

Sonia acudió al día siguiente de la operación, armada de agujas de acupuntura, crema de masaje y una moxa eléctrica. Desde que estoy operada me ha regalado varias sesiones y puedo decir que sus tratamientos me han ayudado muchísimo a recuperarme, a desinflar mi cuerpo hinchado de fármacos y a ganar energía y bienestar. Después vino Marisol, la esteticista, desde Badalona. Con aceites aromáticos de lavanda e hinojo, llegó dispuesta a ofrecerme «lo que quisiera». Me lavó el pelo y me peinó. Sus masajes en el vientre hinchado lograron movilizar mis intestinos por primera vez después de la operación. Volvió otro día y me regaló dos horas de masaje profundo y reconfortante. También vino Teresa, experta en masaje coreano. ¡Qué paz, en aquella hora que estuvo conmigo! Sus manos delicadas y firmes me aliviaron las piernas hinchadas por la retención de líquidos, y con la reflexoterapia me infundió un enorme bienestar.

¡No sé cómo agradecer tanto! Recientemente mi tía Sina me envió una postal con una cita que se me ha grabado dentro, porque es precisamente lo que he vivido durante las últimas semanas. La frase es de un librito de Pablo d'Ors y dice así: «Porque si ayudar a los demás es bueno, mejor es ser ocasión para que los demás nos ayuden».

La doctora Rachel Naomi Remen, pionera de la medicina integrativa, explicaba en una de sus conferencias magistrales la importancia del linaje para la profesión médica. Los médicos y profesionales de la salud pueden encontrar una gran fortaleza recordando que proceden de una larguísima tradición milenaria. El arte de curar se inició como una práctica sagrada, y los antiguos centros de salud se construían alrededor de un templo. En algunos de ellos se erigía, en medio del patio, una estatua de Venus, la diosa del amor. Dice la doctora Remen: «Aunque se apoya en el poder de la tecnología, la medicina no es una empresa tecnológica. La práctica de la medicina es una forma especial de amor».

La misión de médicos, enfermeros y terapeutas es una misión sagrada. El arte de curar está encaminado a proteger, mejorar o salvar lo más valioso que tenemos los seres humanos: la vida. La ciencia médica es una ciencia de la vida, con todas sus letras. Quienes se dedican a ella jamás deberían olvidarlo, porque es el fundamento y la motivación que puede mantener su entusiasmo. Al mismo tiempo, ser conscientes de que están cuidando algo sagrado puede darles la humildad necesaria para desempeñar su tarea sin creerse dioses. La medicina tampoco es una ciencia exacta. Los médicos y los sanitarios topan de frente, cada día, con el misterio del dolor, de la muerte, de la fuerza vital.

El día a día de estos profesionales posiblemente es muy estresante y está invadido de cifras, datos, protocolos y emergencias. El tiempo es escaso, los pacientes son muchos y su trabajo puede convertirse en una sucesión casi mecánica de visitas, revisiones, intervenciones y controles. La tecnología y la farmacología dominan el panorama, por no hablar de la burocracia. ¡Queda poco tiempo para una mirada profunda, una

conversación calmada, una escucha atenta! La presión que se vive en los centros hospitalarios puede ser brutal. Y, como en todos los equipos humanos, siempre surgirán conflictos, tensiones y problemas personales.

Todo esto son piedras en el camino..., pero el camino no deja de ser hermoso y heroico. Ojalá, este es mi deseo, quienes se dedican a la salud nunca olviden la belleza de su misión. Que no olviden la grandeza de lo que están tratando. Que no dejen de investigar, buscar la mejora continua, perfeccionar su arte. Y que no olviden que son seres humanos que están tratando a otros seres humanos, con alma y corazón además de un cuerpo. Que no pierdan de vista que la salud es cosa de dos, y que el paciente y el médico están llamados a ser, ambos, actores y protagonistas de la curación. El paciente no es una víctima, el médico no es un dios. Ambos son aliados que buscan una vida digna, sana, plena. Que las piedras en el camino no sean obstáculo para que ambos atisben el horizonte. Que el escaso tiempo no sea óbice para que puedan mirarse a los ojos, escucharse con atención y pronunciar una palabra honda, auténtica y sanadora.

Nuestro cuerpo es un templo. Es el santuario de una vida, el castillo de un alma, una personalidad, un ser único e irrepetible. Este templo es una maravilla de la naturaleza. Una sola célula humana es más compleja y está animada de procesos más portentosos que todas las galaxias del universo.

Nuestro templo es un cosmos organizado y perfecto, que funciona con una precisión y una eficacia asombrosas. Si lo tratamos bien, si llevamos una vida sana, con unas relaciones gratificantes y una alimentación correcta, funciona de maravilla. El cuerpo es sabio y agradecido, y no quiere molestarnos. Muchos de sus procesos vitales son automáticos y se desarrollan sin que intervenga nuestra conciencia. La energía que se genera en el cuerpo nos permite liberar la mente y el corazón para ser creativos y ocuparnos en mil y una actividades que nos llenan, nos construyen y nos hacen crecer.

Pero también es verdad que muchas veces maltratamos a nuestro cuerpo. Lo hacemos por ignorancia, por una educación incorrecta o por haber adquirido un mal hábito, quizá como mecanismo de adaptación al estrés o a un trauma. No nos alimentamos bien, comemos demasiado, nos movemos poco y quizá somos adictos a alguna sustancia – comida o droga– para paliar una carencia emocional, falta de afecto o un exceso de trabajo. Si a esto le sumamos unas relaciones humanas desequilibradas, tensas o violentas y la falta de sentido o de propósito en nuestra vida, fácilmente vamos a caer enfermos.

A veces las personas somos muy cuidadosas con nuestro entorno: nuestra casa, nuestro coche, nuestra ropa... Pero olvidamos que el primer templo, el primer espacio sagrado que hemos de cuidar, es nuestro propio cuerpo. ¡Nuestra primera casa! Limpiamos nuestro hogar y sacamos la basura a diario, pero, en cambio, ensuciamos

nuestro cuerpo con comida basura y no siempre evacuamos los desechos. En nuestras células y tejidos se van acumulando los residuos –grasas, toxinas y líquidos que nos inflaman–. Nuestro cuerpo se convierte en un vertedero o un almacén de chatarra. Y claro que lo notamos: nos pesa, se hincha, se deforma y duele. Lo cubrimos con ropa, cremas y maquillaje. Disimulamos la deformidad como podemos, pero sigue ahí. Cuando comienzan los problemas de salud, ya sea hipertensión, estreñimiento, artritis o pérdida de memoria, atajamos los síntomas con fármacos. Son como el maquillaje o el vestido: tapan el problema, pero no resuelven su causa. Entonces decimos que es inevitable: es el deterioro de la edad, o es genético, o...

Pero no, nuestro cuerpo es perfecto, está hecho para vivir sin dolor y para ser bello, cada uno a su manera, según su naturaleza. No nacimos para estar enfermos, gordos y torpes. No nacimos para deteriorarnos de forma tan acusada. Los expertos indican que lo natural, en la especie humana, sería vivir hasta los cien o incluso ciento veinte años, con una salud satisfactoria hasta que nuestra batería vital se agote y, poco a poco, nos muramos dulcemente, de viejos, como una vela que se apaga con suavidad. Conscientes y en paz. ¡Qué pocos llegan a terminar así! La verdad es que, con todos los avances que ha experimentado la humanidad, solo hemos logrado que sean más numerosas las personas que llegan a ancianas. Pero no hemos alargado el intervalo de esperanza de vida y, por otra parte, ¿con qué calidad están viviendo los mayores de 60, 70 y 80 años? Para muchos la vida se hace tan penosa y viven en condiciones tan deplorables que llegan a desear morir. Cuántas veces he oído esta frase: «Prefiero morir joven antes que acabar como un vegetal».

Es triste que vivir duela. Es triste que la vida pese y que morir sea más deseable que vivir en ciertas condiciones. Es triste vivir atado a un fármaco, a una sonda, a una diálisis o a una silla de ruedas. Es triste visitar un geriátrico y contemplar esos cuerpos lánguidos de miradas apagadas, cuyas almas parecen haber huido de la carne, o quizás están enterradas en algún rincón perdido del subconsciente. Lo más trágico es que en la mayoría de los casos este deterioro se puede evitar.

Nuestro cuerpo es un templo y somos responsables de él. Y cuando nos sobreviene un accidente, una enfermedad grave o una emergencia que hace peligrar nuestra vida, contamos con la ayuda de los profesionales. Médicos, enfermeros, asistentes..., ellos son los custodios del templo en los momentos en que somos vulnerables y no podemos cuidarnos solos. Ellos son los defensores de la vida. Son la brigada de emergencia que

llega a nuestro hogar cuando ha sido dañado por un terremoto, un incendio o una inundación. Nuestro deber es cuidar de la casa siempre. Su misión es ayudarnos a reconstruirla cuando sucede alguna catástrofe.

Así veo a los cirujanos y a las enfermeras que me atendieron. Mi santuario, por así decir, tenía un fallo estructural, un defecto en sus cimientos. Hubo que derribar una pared, abrir una brecha, reparar el daño y reconstruir. En ese proceso de emergencia todos ellos trabajaron por mí y asentaron de nuevo las estructuras para que pudiera volver a habitar, con paz y confort, mi templo.

Tras las obras, queda un largo trabajo de restauración. Pero ahora todo funcionará mejor y mi casa será sólida. Lo sé, siento cómo mis entrañas se van asentando cada día un poco más, veo cómo mi cuerpo recupera su forma lentamente y atisbo esa vida sana, libre de dolores y molestias, como una promesa que ya estoy saboreando. La alegría de verme libre y la perspectiva de un futuro más luminoso me dan alas. Junto con el apoyo de mis amigos y familiares, son la mejor medicina.

Pero ahora la responsable, la custodia del templo, soy yo. Una vez que los profesionales de emergencia han hecho su trabajo, nos toca a nosotros ponernos manos a la obra. Es nuestra responsabilidad mantener el cuerpo en buen estado, y esto es una labor de mantenimiento, día a día, mes a mes, sin desfallecer. Como una buena ama de casa que limpia y cuida su hogar con esmero, así deberíamos comportarnos con nuestro cuerpo, el precioso e irrepetible templo en el que vivimos la única vida que tenemos.

En defensa de un sistema de salud público

Si antes ya me parecía importante que todos los países tengan un sistema sanitario público, ahora me he convertido en una ferviente defensora de él. Quizás antes confiaba más en la medicina privada, por su rapidez, y despotricaba, como tantos, de la lentitud del sistema público, de los colapsos de las urgencias médicas, de las listas de espera y de la falta de recursos... Son problemas típicos de las naciones que luchan por mantener una sanidad pública de calidad capeando los recortes de presupuesto, la falta de visión de los gobernantes y la corrupción política.

El caso es que mi seguro privado caducó y no lo había renovado, así que, cuando tuve que acudir a urgencias la noche del 1 de enero, fui al Hospital del Mar, el centro público que correspondía a mi lugar de residencia. El trato que he recibido ha sido excelente y la profesionalidad del personal médico y sanitario ha estado fuera de toda duda. Valoraron la emergencia de mi situación y me operaron en el momento justo. Mi recuperación ha sido cuidadosamente controlada y supervisada. He gozado de todas las atenciones posibles, con enorme calidad humana. Puedo decir, sin vacilar, que la sanidad pública ha salvado mi vida.

Por eso quiero expresar mi convicción con más fuerza que nunca. La sanidad pública ha de ser una prioridad social. Junto con la educación, es innegociable. Un país puede permitirse recortes en casi cualquier área... ¡no en salud! Los ciudadanos trabajamos y pagamos impuestos al Estado, que suponen prácticamente la mitad de nuestra renta, o más. Qué menos que disfrutar de una atención médica, humanitaria y profesional, accesible y completa.

Muchos jóvenes se forman como médicos, enfermeros y auxiliares clínicos. Merecen tener trabajo, ¡porque hay trabajo, y mucho, para ellos! En el Hospital del Mar sorprende

ver la juventud de buena parte de la plantilla. No por ello están menos preparados. La sanidad es un campo profesional hermoso, humanitario, apasionante y que nunca dejará de ser necesario. Ojalá los colectivos que se dedican a estas profesiones jamás estén en el paro ni tengan que emigrar. Ojalá nuestro país, y cada vez más países del mundo, puedan mantener y disfrutar de una sanidad pública como la que he conocido en estas últimas semanas. Se trata de proteger la vida y la salud de los ciudadanos, dos derechos humanos primordiales. Un sistema sanitario público de calidad debería ser la prioridad número uno de cualquier equipo de gobernantes.

51. En el santuario

Ya estoy en casa. Mi recuperación avanza, despacio pero firme. Poder dormir en mi cama, disfrutar del silencio, del sol que entra por las ventanas, poder refugiarme en mi sofá y pasar horas leyendo, o meditando, o simplemente descansando, todo esto me repara. He redescubierto el gozo de estar en casa, en mi refugio, mi templo. La psiquiatra Jean Shinoda Bolen habla de un arquetipo femenino que a menudo se despierta en la edad adulta: Hestia, la guardiana del templo, la custodia del hogar. Su presencia enciende una llama sagrada allí donde está. Vive recogida, está a gusto sola sin sentirse sola, porque la divinidad la llena y la envuelve. Allí donde está Hestia, la casa se convierte en santuario.

He descubierto que hay una Hestia en mí, latente desde hace muchos años, incluso desde niña, cuando jugaba a las casitas o a dibujar viviendas inventadas. Me gusta estar en casa. Mi espacio personal, con el silencio, me repara.

Sonia, mi amiga terapeuta, me dice que piense en mis intestinos y les hable con amor. Que visualice mis órganos reparándose, nutriéndose, alcanzando la máxima salud. Ella conoce de cerca experiencias asombrosas de sanación espontánea utilizando tan solo este medio. ¿Parece magia o fantasía? No.

Si lo pensamos bien, sabemos que un disgusto o un susto alteran nuestro ritmo cardíaco, disparan nuestras hormonas y pueden provocarnos un trastorno físico en el cuerpo, desde un infarto hasta una indigestión. Las emociones y los pensamientos alteran la química de nuestro cuerpo. Incluso pueden cambiar la expresión de nuestro ADN. Los genes y la biología no tienen la última palabra: nuestra mente puede activar disparadores que provoquen ciertas reacciones, pero también puede inhibirlas. En medicina china, se dice que la sangre, es decir, la materia, sigue a la energía. Y la energía sigue a la

emoción. Por tanto, cuando nos dicen que los pensamientos positivos favorecen la salud, hay mucha verdad en ello, respaldada científicamente. *Piensa sano y lo estarás.*

En cama, antes de levantarme, por la mañana o después de la siesta, pienso en mi tripa. La acaricio y le sonrío. Hermosos intestinos, ahora estáis sanos, libres de nudos, de adherencias, de dolor. Ahora podéis funcionar, dejar que todo fluya por vosotros con suavidad. Sois suave tejido aterciopelado, sano, elástico y bien nutrido. Solo voy a daros buen alimento. Comida buena que sea caricia para vosotros. Gracias por vuestro trabajo. Estáis funcionando bien. Estáis reencontrando vuestro lugar en mi cuerpo. Estáis filtrando la energía y la vida de estos alimentos que mis amigos cocinan para mí con tanto cariño. Gracias, ¡gracias!

Dios entre fogones

Santa Teresa decía que Dios también anda entre pucheros. Esta frase me viene a la mente cuando pienso en Rosario, mi amiga doctora, y dos buenos amigos que están cocinando, cada día, para mí. No quieren que me canse ni que lave platos, y me traen en tarros de cristal, calientes y recién hechos, toda clase de purés, cremas y cocidos de arroz y quínoa con verduritas. Todo son productos ecológicos, cocinados a fuego lento, aliñados con un toque ligerísimo de especias y hierbas aromáticas de propiedades curativas. Todo es muy suave y sin aceites ni productos animales, como saben que me gusta. Lo guisan con tanto amor que me sabe a pura delicia.

Mis amigos han entendido que la cocina es más que un obrador, más que un taller de producción de menús. Me explican cómo preparan los alimentos y los veo como sacerdotes de un templo peculiar. Las ollas y las cazuelas son sus instrumentos litúrgicos, los fogones son el fuego sagrado que dominan con maestría. El alimento es pura naturaleza, transformada para ser mejor asimilada. El alimento es amor materializado, vida que da vida.

La cocina de mis amigos es un templo y Dios anda entre sus fogones y cazuelas. Hay chispas de Espíritu Santo en el jengibre, el hinojo y el laurel, en la pizca de cúrcuma o en la canela que endulza el arroz. Cuando la cocina es un santuario, el alimento es medicina y el acto de comer se convierte en una fiesta.

¡Cuán agradecida estoy! Disfruto con cada bocado que llena mi boca. Me alimenta la providencia a través de estas manos amigas. Me alimenta a través de las almendras, el membrillo y las hierbas fragantes que traen mis padres de su huerto. Y me alimenta bien, con abundancia y esplendor. El alimento, tanto como el descanso, me está curando.

Dos recetas curativas

Crema naranja

O puré de carotenos, si lo prefieres. Fue mi primer alimento semisólido después de la operación, ¡y el que me ha restaurado por dentro! Es un puré delicioso, muy fino, de un color naranja brillante. Y no es para menos, cuando sepas los ingredientes. Además de digestivo y sabroso, es muy rico en betacarotenos –precursores de la vitamina A–, que son estupendos para restaurar los tejidos, tanto de la piel como de las tripas y los órganos internos.

Ingredientes: 1 boniato, cinco o seis zanahorias, un trozo de calabaza cacahuete y una mandarina o media naranja. Puedes añadirle sabor con un poco de cebolla, hinojo, un dadito de jengibre y laurel.

Preparación: pon a hervir todos los ingredientes troceados, salvo la mandarina o la naranja, con poca agua, que apenas los cubra a ras. También puedes aprovechar algún caldo de verduras que te haya sobrado, así tendrá más sabor. Cuando estén cocidos al dente –unos diez minutos, no más–, escúrrelos y tritúralos con una batidora, añadiendo el jugo de la mandarina o la naranja. Utiliza algo más del caldo si es necesario. Debe quedar una crema de textura fina y un poquito espesa, pero puedes hacerlo más licuado añadiendo jugo al gusto. A mí me gusta un poco denso, tipo *mousse*.

Sírvelo caliente o a temperatura natural. Se puede aliñar con un poco de sal, cúrcuma, canela... Y a disfrutarlo. Es tan dulce que hasta a los niños les encantará.

Crema de frutas

Es un desayuno o merienda delicioso. Equivale a tomar un bol de fruta fresca, así que es riquísimo en vitaminas, antioxidantes, fibra, agua y minerales. Además, lleva muchas enzimas digestivas. Un regalo para tu estómago y también para el paladar.

Ingredientes: un mango, una manzana, una pera, un plátano, el jugo de una naranja (o media, si es grande) y una cucharada sopera de polen. Se pueden añadir otras frutas del tiempo: albaricoques, melocotón, cerezas..., en lugar de la pera o de la manzana. Si no, también se puede hacer con dos manzanas, el mango y el plátano. Y si no tienes mango, utiliza melocotón, papaya o nectarina. Admite todas las variantes que quieras.

Preparación: trocear la fruta y batir en una batidora, hasta que quede una crema bien homogénea. El jugo de naranja ayuda a que todo se mezcle bien. La manzana y el mango le dan una textura muy cremosa. Se le puede dar un toque de sabor con una pizca de canela o de anís, al gusto.

Ya solo queda tomarlo, saboreando despacio. Es de lo más digestivo, dulcísimo y exquisito. Si utilizas frutas orgánicas, del tiempo y en su punto de maduración, vas a levitar.

Si no te gusta mucho la fruta, o si tienes niños que le hacen ascos, prueba esta receta. Pocos se resistirán.

53. A investigar

Una semana después de mi salida del hospital tuve la visita de revisión con uno de los médicos que me operaron. Me examinó, dijo que mi vientre iba muy bien (ha ido bajando en volumen e inflamación) y me preguntó cómo me encontraba. Mientras tanto, una enfermera me quitó hábilmente los puntos, ¡qué alivio sentí! Miré mi cicatriz, una línea algo sinuosa entre el ombligo y la ingle, y los dos orificios estrellados por donde intentaron sin éxito la laparoscopia. El médico me aconsejó aceite de rosa mosqueta para ayudar a la cicatrización total de las heridas.

Al decirle al doctor que iba recuperándome correctamente, sin náuseas ni problemas de estreñimiento, me dijo que todo estaba perfecto y que ya no tenía que volver, ¡qué alegría! Pero, por otra parte, comentó algo inquietante. Dijo que la extracción del apéndice había resultado perfecta, pero que las bridas o adherencias en el intestino a lo mejor en un futuro podían volver a formarse. Se me cayó el alma a los pies. ¿Otra vez? ¿No se puede hacer nada para evitarlo? «No lo sabemos y no hay nada que hacer – contestó–. A veces ocurre. Entonces no hay otra solución que volver a operar.»

Me quedé pensativa. Quise aprovechar la breve visita para consultar dos cosas más. «¿Habéis detectado en la operación si podía tener un intestino permeable?», pregunté. El médico me miró con extrañeza. «No sé lo que es este concepto de intestino permeable», respondió, y me quedé de una pieza. Intenté explicarlo: «Sucede cuando las vellosidades intestinales se hacen porosas y dejan pasar elementos a la sangre que no deberían filtrarse...». «No sé nada de eso», repitió, y no quise insistir. Luego le pedí alguna recomendación dietética. «Simplemente, sigue comiendo suave, lo que el cuerpo te pida, pero normal. Disocia las comidas: come un solo plato cada vez. Reparte lo que comas en

cinco o seis tomas al día, pequeñas y frecuentes, cada dos o tres horas. Nada más. Si te encuentras mal, vuelve de inmediato a urgencias y te veremos.»

Me despedí con sentimientos encontrados. Por un lado, contenta: la recuperación era buena. Mi curación seguía su curso y por fin me veía libre de los puntos. Parece mentira, pero creo que mi vientre se relajó al no sentir aquel hilo extraño tensando la piel. Por otro lado, salí del despacho con la sombra de una amenaza. Así que la cirugía no es una solución definitiva... ¿Podría repetirse el problema en el futuro? ¡No estaba dispuesta a volver a pasar por el quirófano! «Nunca más –me dije–, nunca más.»

Lo comenté con el buen amigo que me acompañó y me dijo que no me resignara en absoluto. «El médico no puede decirte eso», dijo, y me animó a investigar. Él ha hecho lo mismo con un problema ocular que le afecta desde hace años y no ha parado de buscar información y asesorarse. Ahora es un experto en temas oculares y ha superado todos los pronósticos médicos, que le vaticinaban una visión mucho más pobre de la que goza en la actualidad, así como un tratamiento mucho más frecuente de lo que realmente ha necesitado.

Seguí su consejo. Esa misma tarde encendí mi tableta y me puse a explorar. Escribí en el buscador de Google: «brida intestinal». ¡Dios mío, cuánta información! Empecé a leer... Al cabo de una hora ya tenía más conocimiento de lo que me había sucedido, incluso pude ver unas fotografías de esas fibras insidiosas que bloquean los intestinos. Leí varias definiciones de páginas médicas y científicas, de algunas webs divulgativas e incluso algunos estudios sobre pacientes operados. También leí los comentarios de un foro donde muchas personas hablaban de su problema y de su evolución tras pasar por el quirófano.

La primera conclusión que saqué es que mi problema es mucho más común de lo que pensaba. ¡Cuántas personas sufren de oclusión intestinal por bridas o adherencias que se forman en las asas de las tripas! Cuánto dolor y cuánta incertidumbre. Algunos pacientes explican su experiencia como un largo viacrucis entre médicos, hospitales, tratamientos y cirugías.

La segunda conclusión a la que llegué es que las bridas intestinales son un tanto misteriosas. Pueden surgir a consecuencia de una operación, una cesárea o una intervención ginecológica –frecuente en mujeres maduras– por inflamación o enfermedad, por ejemplo. En algunos casos son congénitas. Los médicos dijeron que la mía debía ser hereditaria, pero lo normal es que, cuando un bebé nace con una brida,

manifieste síntomas de oclusión intestinal muy pronto, apenas nacer o a los pocos días de vida, y entonces se le interviene quirúrgicamente para extirpar la zona fibrosa. De manera que su origen es un tanto incierto. Si son genéticas, no hay nada que hacer, más que operar y acabar con el problema. Pero si son debidas a otros factores, resulta un tanto difícil prever su formación... ¿o no?

La tercera cosa que aprendí es que, efectivamente, las bridas se reproducen. Hasta un 80 % de los pacientes operados vuelven a sufrirlas. Aquí surgió mi pronto rebelde: ¡yo seré parte de ese 20 % que nunca más volverá a tenerlas! Haré lo que sea, y estoy convencida de que tiene que haber maneras de prevenirlas y evitarlas. Una adherencia, un callo, una fibrosis, ¿no son fruto de una agresión que provoca esa inflamación? Evita la agresión, cuida tu intestino, dale buenos alimentos y buenos pensamientos, evita el estrés y... ¿por qué no creer que la curación es definitiva?

Cuarto aspecto. Muchos de estos pacientes con recidivas sufren. No acaban de digerir bien la comida ni logran un ritmo normal de evacuación. Los recién operados tampoco viven una recuperación confortable. Leí el testimonio de una persona que me llamó la atención: no se recuperó hasta que probó la homeopatía. De la mano de un médico peruano, una conocida autoridad en su campo, comenzó a tomar unas enzimas y otro producto que han mejorado sus digestiones y su movimiento intestinal y han logrado que sus cicatrices curen hasta prácticamente desaparecer. Tomé nota de esos dos preparados homeopáticos, los busqué por Internet y leí su composición, usos y efectos. ¡Qué interesante y prometedor! Y me pregunté por qué nuestros médicos convencionales no saben nada –o quizá no quieren saber– acerca de estos productos. Cuánto podrían mejorar sus pacientes si, además de seguir el protocolo médico oficial, se ayudaran con estos suplementos y preparados, además de una buena dieta. Y cuánto se ahorraría el sistema sanitario público si se evitaran recaídas y los pacientes se curaran definitivamente.

La noche de mi última revisión en el hospital llamé a la doctora Rosario y le expliqué la visita y los comentarios del médico. Cuando le dije que podía tener más bridas en el futuro me tranquilizó. «Con lo que estás comiendo y el estilo de vida tan sano que te propones, no tienes por qué preocuparte. Las bridas se reproducen cuando el paciente vuelve a comer mal, con dietas muy ricas en carne roja, grasas, azúcares, café, alcohol y otros alimentos procesados e irritantes.»

«Al contrario –añadió–. Ahora, sin la brida, cuando tus intestinos vuelvan del todo a su lugar vas a hacer unas digestiones excelentes. Vas a encontrarte como nunca, y no solo eso: al asimilar bien los nutrientes, tu piel va a estar radiante, con un color y una lozanía que te sorprenderá. Te sentirás rejuvenecida y llena de energía. Vas a disfrutar comiendo, incluso podrás comer algunas cosas que antes no te sentaban bien y ahora sí...» ¡Esto es lo que puedo y quiero esperar!

Me quedé muy tranquila y contenta. Sí, quitarme la brida ha sido una liberación. Ha sido terminar con la raíz física del *problema*. Y ha sido un aprendizaje que va más allá del aspecto meramente fisiológico...

La brida que me ataba era el dolor, el miedo, el sufrimiento. La brida era mi actitud vital estresada y afanosa por llegar a todo, por complacer a todos, por resolverlo todo. La brida era mi autoexigencia; la brida era mi esclavitud.

Cortar la brida es libertad, deleite, descanso. Cortar la brida es aprender a disfrutar del momento, ser yo misma sin miedo ni reparos, volcarme en lo que me entusiasma y me llena. Vivir sin esa atadura es vivir con paz, sin obsesionarme por el qué dirán.

Cerebro e intestino van estrechamente unidos. El nudo visceral era un eco de mi nudo mental. Mi tiranía se reflejaba en esa brida que obstruía el paso del alimento, el paso de

la vida. De alguna manera, la brida era una manifestación física de mi actitud perfeccionista y castigadora hacia mí misma. En estos días pasados en el hospital, ¡cuántas cosas he soltado, en mi interior! Dejándome cuidar, lavar, alimentar, como una niña, también he dejado que esa presión interna se fuera, bien lejos. He aflojado, he cedido. Quiero que la vida fluya en mí.

Soy como un bebé recién nacido. Soy una mujer renacida que se asombra ante el mar y camina por la calle contemplando las palmeras y los plátanos que ha visto tantas veces. Soy una niña que aprende a andar de nuevo, sintiendo el placer de dar un paso, despacito, y otro paso, y respirar bajo el sol en el cercano parque. Soy una pequeña que saborea los purés deliciosos que llenan sus potitos, alimento mezclado con amor. He dejado de ser la mamita provisora para muchos y ahora dejo que otros provean para mí. Y recibo con agradecimiento y gozo tanto regalo, cada día.

Más allá de la medicina oficial

En estos días de recuperación he empezado a tomarme unos suplementos homeopáticos que me aconsejó Sonia, y que la doctora Rosario ha considerado muy beneficiosos. Se trata de unos preparados de enzimas y de mucosa, en ampollas, así como unas pastillas con hierbas y minerales para mejorar la digestión. Las ampollas de mucosa y enzimas son excelentes para regenerar tanto el estómago como las paredes intestinales. Hace pocos días que los tomo y he notado sus efectos. Aunque me alimento con purés y cremas muy suaves, la verdad es que, después de la operación, cada vez que como tiendo a sentir hinchazón y alguna vez incluso malestar. ¡Mi cuerpo tiene que aprender a digerir de nuevo! Pero ahora estas molestias se están reduciendo de manera muy notoria y cada vez siento más bienestar en las entrañas.

De nuevo me pregunto por qué los médicos no tienen en cuenta estos productos para ayudar a sus pacientes, al igual que tampoco dan mucha importancia a la dieta. Un buen médico debería indagar, investigar, ampliar sus conocimientos, incluso fuera de los protocolos oficiales. No puede ser que la práctica médica esté tan ceñida y limitada por las prescripciones oficiales, dictadas a menudo por la industria farmacéutica. No puede ser que un especialista en medicina digestiva ignore lo que es un intestino permeable. Y si lo ignora y un paciente lo menciona, ¡debería como mínimo interesarle y despertar su curiosidad!

He escrito defendiendo el sistema de salud público, y lo seguiré defendiendo con todas mis fuerzas. Pero, dicho esto, veo que la práctica de la medicina puede mejorar mucho, y es necesario que los médicos sean los primeros en abrir su mente y tener una actitud realmente científica: de exploración, ensayo y seguimiento de todo aquello que puede beneficiar a sus pacientes, desde productos naturales, homeopatía, acupuntura, terapias

energéticas, hasta algo tan elemental como la dieta. Es algo que personas que admiro, como los doctores McDougall, Esselstyn o Barnard, en Estados Unidos, han hecho. Siguen siendo médicos tradicionales, incluso conservadores, así se definen. No renuncian a la farmacología y a la cirugía cuando es necesario, pero son inquietos, creen en la responsabilidad y en la inteligencia de sus pacientes y los informan bien sobre las opciones que tienen. Investigan sin cesar y buscan terapias más eficaces y menos agresivas, como un buen plan de alimentación, cuyos efectos suelen ser más poderosos, seguros y duraderos que los fármacos. Muchas veces logran un cambio radical en la salud de sus pacientes.

Mi amiga, la doctora Rosario, es así. Nunca deja de formarse y está al corriente de los últimos productos y suplementos que se desarrollan en el mundo. Por eso acuden a ella pacientes de todas partes, muchos desahuciados por la medicina oficial o cansados de ir a la deriva de médico en médico o de tratamiento en tratamiento. Rosario conoce productos naturales que operan cambios asombrosos en pacientes con cáncer, demencia, enfermedades neurológicas o degenerativas. Desde un polvo de arroz tailandés hasta los gliconutrientes, un suplemento que limpia y oxigena el intestino mejor que una hidroterapia de colon, o extractos de plantas y raíces más eficaces que muchos fármacos para la circulación y el cerebro.

Cuando Sonia venía al hospital a hacerme acupuntura, las enfermeras y los médicos la miraban con curiosidad sin decir una palabra. Pero la respetaron y no le impidieron realizar su trabajo conmigo. Sonia me ha explicado muchas veces que hay problemas orgánicos del cuerpo que no se resuelven simplemente con fármacos o alimentación. La química no lo es todo. Si un órgano o sistema está falto de energía, por muy buenos productos que tomes, no vas a aprovecharlo. La medicina occidental ignora que la mitad de nuestro ser físico es energía y que los desequilibrios energéticos pueden tratarse para provocar mejorías en el plano biológico. ¿Por qué la medicina china se ha abierto a los avances tecnológicos de Occidente y, en cambio, la medicina occidental sigue dando la espalda a toda la sabiduría de Oriente, cuando se ha comprobado su eficacia en tantas ocasiones?

En cuanto a la alimentación... Dios mío, pensé cuando veía y olía los menús que se servían cada mediodía y cada noche a los enfermos. ¿Cómo se pueden dar estas comidas a una persona que está convaleciente, quizá de una operación de estómago o de colon? Por un lado, curas y atenciones y, por otro lado..., ¡alimentos terribles!

Entiendo que los presupuestos sean insuficientes, entiendo que quizás los hospitales no tienen más remedio que abastecerse de servicios de *catering* económicos. Pero ¿no sería mejor que cada hospital tuviera una cocina propia, donde un equipo de cocineros se dedicara a elaborar platos sencillos y caseros, esa *comida de enfermos* que nuestras madres y abuelas sabían preparar tan bien? Con amor, pensando en los pacientes, todo hecho al día y con ingredientes buenos y simples. Quizás hasta se podría ahorrar dinero. Un enfermo necesita bien poco. Mejor un arrocito caldoso hecho con cariño que un menú de plato combinado a base de congelados y tetrabrik...

Creo que una parte de mi recuperación la debo a los caldos, los purés y los cocidos que Rosario y mis amigos cocinan a diario para mí. No solo han conseguido que recobre poco a poco mi energía y mis funciones digestivas, han logrado que comer no sea un sacrificio ni una obligación, sino un placer, incluso estando convaleciente y con poco apetito. Saborear sus cremas es una delicia, y el gusto ayuda a digerir y a asimilar. Ojalá todos los enfermos pudieran disfrutar de una comida así, tan simple y a la vez tan curativa. Pero ¿quién enseña dietética y nutrición al personal de un hospital?

Dieta, suplementos, terapias alternativas... ¡Hay tantas cosas que pueden ayudar a los pacientes y que la medicina oficial ignora! Es verdad que cada vez hay más médicos despiertos que se suman a la llamada medicina integrativa, y también cada vez hay más pacientes que no se conforman con los veredictos médicos y buscan otras opciones. Pero los ciudadanos necesitamos más información, la clase médica necesita más apertura y todos deberíamos recibir una correcta educación para aprender a cuidar y a preservar mejor nuestra salud. Una educación científica y clara, que no esté al servicio de industrias ni multinacionales ni empresas con intereses lucrativos, sino basada en estudios rigurosos, realidades comprobadas, pacientes sanados y terapias que realmente curan y mejoran la vida de las personas.

Queda camino por recorrer, pero es verdad que ya se está haciendo mucho. Internet nos pone al alcance muchísima información valiosa, aunque siempre hay que saber cribar, porque en el mundo de la medicina natural y las terapias alternativas también hay intereses comerciales. En esto, intento guiarme por los siguientes criterios:

- Que la terapia o tratamiento se base en estudios científicos serios, publicados y revisados por otros investigadores.

- Autoridad del médico o terapeuta: formación, trayectoria personal, currículum, estudios publicados, experiencia, colaboración con otros médicos o investigadores.
- Ausencia de lucro: que el médico o terapeuta prescriptor no te proponga soluciones que pasan *casi obligatoriamente* por comprar productos que él o su empresa comercializan. Una buena señal es que ponga a disposición del público sus conocimientos de forma accesible y gratuita, como el doctor McDougall.
- Testimonios de pacientes, numerosos, variados y auténticos.
- Coincidencia en criterios básicos con otros médicos o científicos.
- Autoridad académica: algunos de estos doctores ofrecen programas formativos respaldados por universidades o instituciones reconocidas públicamente.

Teniendo esto en cuenta, un paciente impaciente puede descubrir muchas realidades y remedios que quizás en su ambulatorio o en su consultorio médico jamás conocerá. Cuando se trata de la salud, vale la pena investigar y no cansarse. Nuestra perla preciosa merece la pena el esfuerzo. Por el camino habremos aprendido muchísimo, y quizás algún día podremos ayudar a otras personas que sufren dolencias parecidas a las nuestras. ¡Nada hay más sanador que compartir el dolor y apoyarse mutuamente!

Sigo investigando. Por Internet he asistido a un congreso *on line* sobre salud intestinal y he comprado todo el material didáctico que ofrecen: nada menos que treinta conferencias coloquio con diferentes expertos en nutrición y salud del sistema digestivo. Todos ellos practican una medicina funcional: la que va a las causas de la enfermedad, no a atajar los síntomas, y proponen para curarse diferentes terapias basadas en la alimentación, el estilo de vida y remedios lo más naturales posibles.

Una de estas conferencias me cautivó, tanto por el tema como por el entusiasmo y la sinceridad de su ponente, Eric Zielinski, experto en aceites esenciales. Escuchando su charla y visitando su página web he descubierto un mundo fascinante. Los aceites esenciales, presentes en la medicina tradicional de muchas culturas del mundo, tienen propiedades tan potentes o más que muchos fármacos, sin indeseables efectos secundarios.

Zielinski habla de varios aceites muy útiles para aliviar problemas digestivos y para contribuir a la regeneración del tejido intestinal. Los aceites esenciales se pueden usar de dos formas. Si se toman oralmente siempre han de estar diluidos, ya sea en agua, en miel o metidos en cápsulas de liberación retardada. La otra forma es aplicarlos sobre la piel, también diluidos en otro aceite suave y mediante un masaje.

Como toda sustancia terapéutica, hay que tener precauciones con los aceites, ya que contienen principios activos muy potentes. Es bueno consultar con un médico o terapeuta, o bien seguir cuidadosamente las instrucciones de uso que proponen expertos como Zielinski.

Me informé y leí sobre los aceites útiles para el sistema gastrointestinal. ¡Qué maravilla! Y me lancé a experimentar sus efectos beneficiosos. Fui a mi herbolario

habitual, compré los aceites esenciales y aceite de almendra dulce como base y fabriqué mi propia fórmula, basada en lo que leí y en mis prioridades: bienestar en el estómago, reducir la inflamación y los gases, favorecer el tránsito intestinal.

El resultado me sorprendió: hice la mezcla un poco intuitivamente, pero conseguí un aceite con un aroma delicioso, ¡parece un perfume! Es agradabilísimo de oler y de aplicar, y desde entonces cada día dedico unos pocos minutos a untar mi barriga con este bálsamo fragante. Además de hidratar y perfumar la piel, me relaja muchísimo y creo que ha contribuido a mis buenas digestiones y a la estupenda cicatrización de mi *herida de combate*. ¡Cada día es más fina!

Si te preguntas cuáles son los aceites más útiles para el sistema digestivo, te daré algunas pistas. El *number one* sin duda es el aceite de menta piperita. Estupendo para casi todos los problemas gastrointestinales. ¡Atención! Jamás debe ingerirse puro. Si se toma en forma oral, es preferible hacerlo en cápsulas que se liberen en el intestino, pues en la boca, estómago y esófago puede ser irritante. En cambio, diluido o en masaje puede hacer maravillas. Tiene propiedades analgésicas, antibióticas, antiinflamatorias, estimulantes del movimiento intestinal, antigases... Sin duda, es el primero.

Otros aceites muy beneficiosos son los de clavo, cardamomo y estragón. El de limón, además de digestivo, es antioxidante y bueno para la piel y los tejidos. El de anís, excelente para la digestión y los gases, tiene propiedades antiinflamatorias para la piel y las articulaciones. El aceite esencial de canela es excelente como digestivo, estimulante, regenerador, antibiótico y antiinflamatorio. De hecho, tiene tantos usos que se puede aplicar para múltiples dolencias. Si te atrae el mundo de las esencias, no dejes de investigar y leer, te quedarás asombrado. Cuántos fármacos inútiles podríamos ahorrarnos con un buen uso de estas esencias...

Además, la medicina de los aceites es deliciosa y agradable a los sentidos. El hecho de aplicarse un masaje aporta beneficios añadidos. No solo estás regalándote unas sustancias beneficiosas: estás cuidando tu piel, te estás mimando y te estás concediendo un tiempo para ti, para relajarte y apreciar tu cuerpo y su capacidad para curarse. Si vives en familia y una persona querida puede aplicarte el aceite, ¡mejor que mejor!

Esta es mi fórmula para un aceite delicioso y curativo, apto para barrigas delicadas:

- 150 cl de aceite de almendra dulce como base.
- 12 gotas de aceite de menta piperita.

- 12 gotas de aceite de anís.
- 12 gotas de aceite de limón.
- 12 gotas de aceite de canela.
- 12 gotas de aceite de clavo.
- 12 gotas de aceite de cardamomo.

Los aceites esenciales deben ser puros, no diluidos. Primero llena el recipiente con el aceite de almendra, luego ve echando las gotitas de los esenciales. Mézclalo bien, metedlo en un tarro o botellita de cristal con dispensador y aplícalo después de las comidas, con un suave masaje circular en el sentido de las agujas del reloj, y como te dicte la intuición.

Además, este aceite es bueno para masajear cualquier parte del cuerpo, ¡incluso la cara! Por sus propiedades hidratantes, antiinflamatorias y calmantes, puede beneficiar tu piel, músculos, huesos e incluso calmar dolores articulares. Y te dejará un aroma muy sabroso y a la vez suave.

Es mejor no elaborar grandes cantidades de aceite para evitar que se enrancie. Si compras una botella grande de aceite de almendra, consévala en un lugar cerrado y oscuro, a salvo de la luz, igual que los tarritos de esencias.

También es importante buscar aceites de calidad, aunque sean más caros; lo ideal es comprarlos en algún herbolario o comercio especializado. Hay fabricantes que venden en mercadillos locales y también por Internet, algunos de ellos son auténticos expertos en el tema, compran a productores nativos de otros países y saben orientar a sus clientes. Si quieres eficacia terapéutica, vale la pena buscar un poco y pagar más. El perfume y los efectos no tienen comparación. Además, necesitarás muy poca cantidad de esencia cada vez, te durará bastante tiempo. A partir de lo que vayas aprendiendo y del gusto personal puedes experimentar tus propias fórmulas. ¡Sé creativo!

Sentarse en el trono cada día

Hace tiempo leí en «La Contra» de *La Vanguardia* una entrevista al señor Santiveri, un hombre rebosante de vitalidad y entusiasmo que a sus noventa años aún se mantenía activo, conducía su coche para ir cada día a su empresa y conservaba un gran humor, lucidez mental y ganas de vivir. Santiveri es fundador de la casa de productos dietéticos que lleva su apellido, hijo de un terapeuta que ya fue pionero en su época y un auténtico apóstol de la salud natural y la dieta sana, que cree y vive lo que predica.

Santiveri daba varios consejos para mantenerse sano y uno era este: al menos una vez al día tienes que *sentarte en el trono*. Es decir, todos deberíamos vaciar nuestros intestinos a diario. Todos deberíamos tener la ocasión de sentarnos en la taza del inodoro y sentirnos como reyes limpiando nuestro organismo por dentro.

¡Qué lejos de la realidad de muchas personas! El estreñimiento es una pandemia, y aunque parezca que es algo de mujeres, no es así. Cada vez hay más hombres adultos y más niños, ¡pobrecillos!, afectados.

Ya he hablado de ello en otros capítulos. Conozco bien lo que significa evacuar heces duras y escasas, quedarse con la sensación de que queda algo sucio dentro, pasar tres, cuatro, cinco días sin expulsar absolutamente nada, acumular gases y malestar. Hay mujeres que están una semana, o más, sin ir de vientre. ¿Qué decir de los niños que padecen este problema, sufriendo hasta retorcerse de dolor?

Desde mi salida del hospital, ¡adiós al estreñimiento! Me siento en el trono cada día, una o dos veces, y aquellas hinchazones, aquel vientre de bombona y aquel malestar son historia del pasado. ¿Quién dijo que el estreñimiento era una maldición de por vida? Yo era una mujer resignada, con mi etiqueta de «estreñida», como tantísimas otras. Iba trampeando con remedios laxantes esporádicamente, pero ahora sé que eso no era bueno.

Y también sé que no era una condena perpetua. Si está leyendo esto y eres víctima del estreñimiento, ¡ten esperanza! Se puede resolver. Puedes cambiar. El cuerpo responde bien cuando se le trata bien. Puedes experimentar un giro increíble en tu salud intestinal. Y no necesitas pasar por el quirófano, por supuesto. Basta contemplar algunos hábitos sanos que voy a explicar ahora.

No más de tres días

Dicen los expertos que la comida que tomamos debería circular por nuestro cuerpo en un máximo de 48 a 72 horas, no más. Es decir, que lo que entra por la boca debe procesarse, ser digerido lo que deba ser digerido y expulsado lo que deba ser expulsado, en un máximo de tres días. De lo contrario, ¿qué sucede? Que con el paso de las horas, y al calorcito que hay dentro del cuerpo, los azúcares fermentan y se convierten en alcoholes. Las grasas se vuelven rancias. Y las proteínas se pudren. Y esos fermentos, esa rancidez y esa putrefacción es lo que va a parar a nuestra sangre y a nuestros tejidos.

¿Serías capaz de alimentar a alguien con carne podrida, aceite rancio y alcohol? ¿Se lo darías a tus hijos, a tu pareja? ¿Te lo tomarías tú? Pues eso, exactamente, es lo que llega a tus células cuando lo que comes no queda bien digerido y sufres estreñimiento. Todo se corrompe y el cuerpo queda intoxicado.

Es asombroso: nuestra naturaleza es tan fuerte y el cuerpo tiene tantos recursos y mecanismos para sobrevivir que podemos pasar años y años viviendo literalmente envenenados. ¡Y aguantamos! Pobre cuerpo...

Soluciones tramposas

Los remedios rápidos no son soluciones. Casi todos los estreñidos hemos recurrido a ellos: laxantes, fibra, productos milagro o fórmulas de farmacia.

Son remedios de emergencia que pueden ser útiles para resolver atascos graves, pero no deberían tomarse de forma crónica como hacen millones de personas. Veamos algunos.

Los laxantes puros son los que obligan al intestino a moverse, lo quiera o no. Tanto si son fármacos como si son hierbas, como el sen, que es eficazísimo, tienen un riesgo: irritan el intestino y lo hacen vago. Son estimuladores artificiales. Con el tiempo la musculatura del intestino pierde fuerza y deja de moverse por sí misma. Ya no podemos prescindir de los laxantes porque nuestras tripas son incapaces de empujar el bolo de heces hacia fuera. Y el problema va a peor.

Algunos remedios naturales son muy eficaces y no tan dañinos, pero también deberían relegarse a las emergencias. Tomar un vaso de agua de mar en ayunas provoca una rápida evacuación por reacción de ósmosis. Tragar unas cucharadas de aceite de oliva en ayunas provoca una descarga súbita de bilis y esto moviliza el intestino de manera inmediata. Las sales de Epsom son otro laxante natural, aunque bastante agresivo.

Ojo con la fibra

Otro tipo de remedio son los preparados con **fibra**, que aumentan el volumen de las heces: el salvado, las cáscaras de *psyllium*, el lino y sus derivados... Al crecer el bolo, el intestino se activa y lo mueve para expulsarlo. La precaución que hay que tomar con estos remedios es beber suficiente agua o líquido para reblandecer la fibra, porque de lo contrario pueden provocar un atasco en toda regla. Por otra parte, hay personas que tienen el intestino delgado inflamado e infectado por bacterias. A estas personas la fibra les sienta fatal. Antes de que la fibra llegue al colon las bacterias se dan un banquete y las tripas se hinchan, duelen y sufren un mayor deterioro. ¡El remedio puede ser peor que la enfermedad!

La mayoría de estos remedios fibrosos no son totalmente inocuos. Tienen efectos secundarios, pueden irritar las paredes intestinales y, a la larga, causar daños y agravar el estreñimiento. ¿No sería mejor tomar la fibra de forma natural, en forma de verduras, frutas y plantas integrales?

Beber líquidos

Beber agua o líquidos es otro remedio muy socorrido. Pero con el agua y los líquidos sucede algo, y lo he comprobado en muchas ocasiones. Puedes beber dos vasos grandes de agua en ayunas. ¿Resultado? Al cabo de un cuarto de hora o veinte minutos tienes que ir corriendo a orinar. ¿Adónde fue a parar toda esa agua? ¿Por qué no se detuvo en el intestino? ¿Por qué no produjo su efecto laxante?

El cuerpo es sabio y tiende a mantener sus niveles: de temperatura, de líquido y de acidez. Cuando entra un aporte de líquido extra, tiende a expulsarlo para compensar el equilibrio interno de sales. Por eso conviene beber agua, pero no de cualquier manera. Para que el cuerpo se hidrate bien y renueve sus líquidos necesita un aporte constante y en pequeñas cantidades. ¿Hidratarse? Sí, poco a poco. Más de un vasito por hora no será asimilado y el cuerpo lo echará. La idea de tener cerca un vaso, una jarra o una tetera con infusión, para ir bebiendo a pequeños sorbos cada media hora, por ejemplo, es una buena solución. Pero muchas personas no pueden beber así, por su trabajo o por las condiciones que las rodean.

Otra solución estupenda es tomar el líquido mediante la ingesta de frutas y vegetales. Muchas frutas tienen hasta un 90 % de agua, acompañada de sales, minerales, azúcares y vitaminas. Mejor una buena fruta que un refresco artificial o un vaso de agua del grifo. Y quizás así la asimilemos mejor.

Para las personas que tenemos poca sed de forma natural y nos cuesta beber agua, los caldos y las infusiones pueden ser un buen recurso.

En Oriente existe la costumbre de beber infusiones o agua caliente –sí, *caliente*– entre horas. Y esto también lo he comprobado: además de apagar la sed, es un estupendo sistema para desatascar los intestinos. Recuerdo que una vez, yendo de viaje con unos amigos, mi compañera de coche y yo teníamos mucha sed. No podíamos parar, pues estábamos en la autopista, en medio de una caravana inmensa. Entonces encontramos una botella de agua en el asiento trasero. Era verano y ¡estaba caliente! Pero teníamos tanta sed que la bebimos igualmente. Curiosamente, nos sentó bien, nos quitó la sed al instante y aquella noche... ¡las dos fuimos al trono y evacuamos como dos reinas! Lo comentamos, divertidas, porque las dos sufríamos estreñimiento. Entonces recordé esta

vieja y sabia costumbre de los chinos y de los rusos, que siempre tienen a punto el samovar... ¡Beber agua caliente!

Ir a la raíz del problema

Estar estreñido no es natural. Nadie nace destinado serlo. Qué triste sería que la naturaleza determinara que algunas personas van a sufrir trastornos intestinales de por vida. Pero no es así. Nuestro cuerpo, salvo que nazcamos con algún defecto congénito, está diseñado para funcionar perfectamente y evacuar con regularidad. Si no lo hace es porque no lo estamos tratando bien y estamos metiendo dentro comidas que no son adecuadas. Vuelvo al viejo ejemplo del coche diésel. Si le echas gasolina, ¿cómo va a funcionar? Un vehículo, simplemente, *no va a moverse*. Nuestro cuerpo, como es una maravilla viva que se adapta a lo que sea, seguirá funcionando, pero lo hará como pueda y habrá deficiencias. Habrá señales de alarma. El estreñimiento es una lucecita roja que nos dice: alerta, aquí abajo, en la tripa, algo no va bien.

Lo malo es que las personas estamos tan poco educadas que, cuando percibimos la señal de alerta, apagamos la lucecita roja o la rompemos, y nos quedamos tan tranquilas. Pero ¡eso no resolvió el problema! Los remedios laxantes de urgencia son eso: pedradas a la luz roja.

¿Cuál es el origen del estreñimiento? Puede ser físico o psicológico. En algunos casos, los nervios, la prisa y el estrés son los culpables de que nuestro sistema gastrointestinal se bloquee y no fluya como es debido. Pero la mayoría de las veces la causa del estreñimiento es una alimentación inadecuada.

Lo que no ayuda

Las soluciones para el estreñimiento son muchas, y casi todos las sabemos de memoria: beber agua y líquidos, comer más fibra, tranquilizarnos, seguir horarios de comidas regulares... Sabemos lo que hay que hacer, pero quizás ignoramos u olvidamos lo que *no hay que hacer*. Y sobre esto vale la pena informarse y, luego, tener fuerza de voluntad para tomar decisiones drásticas.

Cuando nos recomiendan tomar fibra no quiere decir tomar una cucharada de All-Bran con el desayuno, comer una o dos piezas de fruta y cuatro hojas de lechuga para cenar. Eso es del todo insuficiente, y la lechuga no es precisamente la mejor fibra que podamos ingerir. Te lo digo por experiencia: pasé años devorando ensaladas rociadas con aceite y comiendo manzanas crudas con piel sin que mi estreñimiento mejorara en absoluto.

¿Somos conscientes de que «tomar mucha fibra» implica tomar al menos tres raciones grandes de frutas, verduras, legumbres o cereales integrales cada día? Esto significa que hay que tomar vegetales en *todas* las comidas, y en cantidades significativas. Y nada blanco –ni arroz, ni trigo, ni pasta ni harinas–, todo integral. Los cereales y las féculas refinados son una primera causa de estreñimiento: en el intestino, forman una especie de masa pegajosa que ralentiza el tránsito y se adhiere a las paredes de las tripas, bloqueando la asimilación de nutrientes y el proceso digestivo.

Vamos a la leche. ¿Recordamos que los lácteos provocan estreñimiento? Más que eso: paralizan el tracto intestinal, dañan el revestimiento de nuestras tripas, las inflaman, aumentan sus poros y la permeabilidad intestinal. Generan respuestas inmunes indeseadas que derivan en intolerancias. Muchas personas ignoran o quieren ignorar esta información. Los médicos y la industria siempre recomiendan consumir lácteos, nos meten miedo con el mito del calcio y los huesos y, además..., ¡estamos tan enganchados a los quesos, a los helados y a los yogures!

¿Y las grasas y los azúcares? Recuerdo mi conversación con María, la herbolaria. Si lo que comes cuesta de digerir –y todas las grasas cuestan–, tu papilla estomacal llegará en mal estado al intestino, y este dará guerra. Una mala digestión estomacal es preludeo de un estreñimiento casi seguro.

Mucha gente protesta: «¡Yo no tomo grasas!». Oh, nadie toma grasas a cucharadas, pero... ¿cuánta grasa hay en un pollo frito, en un helado, en una magdalena, en un

puñado de nueces o cacahuets, en una croqueta o en un filete de merluza a la romana? Si, además, combinamos todas esas grasas con harinas y azúcares, y las regamos con buen aceite de oliva, que por bueno que sea no deja de ser grasa pura, ¡hemos lanzado una bomba a nuestro pobre estómago! Y otra a nuestro intestino.

Claro, cuando le dices a la gente que renuncie a su pan blanco, a sus lácteos, a sus donuts, a la *pizza* o al pollo frito, te replica: «Bueno, ¿y qué voy a comer?». Como si en el mundo no hubiera más que esos siete u ocho alimentos fetiche que, en sus mil variantes, llenan las estanterías de los supermercados y de nuestra nevera. Si lo miramos bien, estamos comiendo a base de cuatro o cinco ingredientes con aditivos para disfrazar su forma, color y su sabor: harina, azúcar, sal, grasas hidrogenadas y leche. Yo diría que el 70 o el 80 % de las comidas elaboradas que llenan los carritos de la compra están fabricadas a base de esto. Alguien los llamó los cinco venenos blancos...

Buenas soluciones

Pero, si apartamos estos cinco venenos, ¿qué nos queda? Cientos, miles de posibilidades sabrosas y nutritivas. Dejemos los pasillos de congelados y lácteos, las secciones de bollería y galletas, y vayamos a la zona verde del supermercado. Allí nos espera todo el mundo vegetal con sus tesoros: frutas, verduras, legumbres, tubérculos, bayas y semillas..., solo su colorido ya nos está hablando de la riqueza enorme de nutrientes que poseen. Y todos, todos los vegetales, contienen fibra y agua. Si se cocinan bien, o si se comen crudos siempre que se pueda, son un alimento ideal.

¿Y la carne y el pescado? Con moderación. Hace tiempo leí a un biólogo experto en nutrición que decía que era preferible comer un buen pescado una vez al mes que atiborrarse de filetes de piscifactoría congelados cada semana. En cuanto a la carne, sucede lo mismo. La carne de granja viene tan cargada de toxinas y contaminantes que es preferible comer de vez en cuando un bistec o un trozo de pollo ecológico –de verdad– que un trozo de beicon o de lomo, rebosantes de químicos y orina, en cada desayuno. Recordemos que los productos animales son interesantes por las proteínas, pero no tienen un solo gramo de fibra, no tienen vitaminas y, en cambio, suelen llevar bastante grasa, y de la peligrosa –colesterol y demás–.

Las posibilidades son muchas y sabrosas. Ahora estoy descubriendo lo que es comer bien, comer sano, comer rico y disfrutar sin sentirme atiborrada, hinchada y dolorida después de cada comida. ¡Se puede! Y no hay excusa: revistas, medios, Internet, hay cientos de páginas con recetas deliciosas y sanas que podemos explorar cada día. Si buscas libros o blogs, recomiendo los de la doctora Odile Fernández, que ha superado un cáncer maligno gracias, entre otras cosas, a una correcta alimentación. Su libro *Mis recetas anticáncer* es una lectura amena y a la vez rigurosa científicamente: la he recomendado a muchos amigos y la aconsejo a toda persona que quiera mejorar su salud física y anímica.

Me vienen a la mente las palabras de Juanita, una buena amiga. Es una espléndida octogenaria de lucidez envidiable, que también fue desahuciada por un cáncer cuando tenía cuarenta y pocos años y ha logrado sobrevivir más de cincuenta gracias al cambio radical de dieta. Ella siempre dice que la cocina puede ser el laboratorio de la muerte... ¡o de la vida!

Como dice el doctor McDougall, «*it's the food*». Es la comida. En gran medida, el problema del estreñimiento se resuelve comiendo bien. Comiendo lo que nuestro cuerpo está preparado para digerir. ¿Y para qué está bien equipado nuestro cuerpo? Desde los dientes hasta el recto, todo nuestro tracto digestivo está hecho para digerir y asimilar buenas cantidades de frutas, semillas, raíces, tubérculos y toda clase de plantas dulces y alimenticias. Y un poco de proteína animal. Como un acompañamiento festivo o una *delicatessen*. Si comemos lo que tenemos que comer, el cuerpo funcionará de manera óptima. ¿No lo crees? Pruébalo una semana o dos. A mí me bastaron tres días para convencerme. No me convenció la mente ni un ideal, sino mi propio cuerpo.

Estoy comiendo toda la fruta y las verduras que no tomé de niña, ni de jovencita, ni en mis años locos de estrés y ensaladas rápidas. Estoy explorando sabores y alimentos nuevos, como la quínoa y el trigo sarraceno, y especias como la cúrcuma y el jengibre. Exploro recetas de pan sin gluten con harinas de garbanzo, castaña, maíz y almendra molida. He aprendido a fabricar leche vegetal de almendra, deliciosa. Estoy divirtiéndome en la cocina, deleitando mi paladar y encontrándome de maravilla. ¿Qué más se puede pedir?

El doctor Denis Burkitt, pionero y defensor de la fibra en la dieta, observó y estudió la población africana de Uganda, donde estuvo unos años trabajando como médico. Consumían una dieta muy rica en vegetales íntegros e iban a evacuar una media de tres veces al día. No solo carecían de problemas de estreñimiento, sino que presentaban rarísimos casos de hipertensión, diabetes, problemas de vesícula, estreñimiento, intestino irritable, apendicitis, hemorroides... ¡Enfermedades tan típicas de la cultura occidental!

El estreñimiento no solo es molesto: es el síntoma de que algo no funciona en el intestino. Y si algo no funciona en nuestras tripas, eso es el origen de muchos otros problemas de salud. Desde la mala circulación hasta una hernia de hiato, desde un problema respiratorio hasta el deterioro de nuestro cerebro, por falta de oxígeno y buenos nutrientes.

¡La conexión cerebro-intestino! Sí. Da vértigo pensarlo, pero... ¿has pensado que la plaga de demencias seniles que sufre Occidente tiene su origen, en gran parte, en lo que sucede dentro de las tripas? Cientos de investigadores, médicos y científicos así lo están demostrando en sus estudios.

¿Quieres envejecer como un rey, como una reina? Haz lo que sea necesario y siéntate en el trono, por lo menos, una vez cada día.

Estoy leyendo un libro impactante que adquiriré después de escuchar una de las conferencias del congreso sobre salud intestinal que he seguido por Internet. Es del doctor Datis Kharrazian, al que ya he mencionado, y lleva por título *¿Por qué no funciona mi cerebro?* Aunque trata sobre la salud cerebral, está muy relacionado con la salud digestiva e intestinal. Porque, como ya hemos podido aprender, ambas están íntimamente relacionadas.

De manera rigurosa y amena, ilustrando cada tema con casos reales y dando claves para una terapia eficaz, el doctor Kharrazian desvela cómo funciona nuestro cerebro, qué necesita para estar sano, qué lo daña y cómo se puede curar. Para mí está siendo un golpe de alerta, una llamada a ser muy consciente de cómo nuestros hábitos de vida, nuestra alimentación y nuestro estrés no solo afectan a nuestra digestión y a la salud corporal en general, sino... a nuestro cerebro, nuestra inteligencia, nuestras emociones y hasta nuestro carácter. Enfermedades como la depresión o el autismo pueden estar ocasionadas por problemas digestivos que alteran la química cerebral. Y viceversa: trastornos intestinales pueden tener su origen en una lesión o una disfunción del cerebro.

Mi primera conclusión leyendo este libro es: ¡cuida tu cerebro! Que equivale a decir: cuida tu salud, cuida tu dieta y tu actitud, porque te estás jugando tu propia integridad, ser tú misma, tu vida.

Voy a hablar brevemente de algunos de los temas que toca este libro. La buena noticia es que hay muchas dolencias y muchos problemas que ¡pueden resolverse! Más de lo que creemos, y de manera fácil –es decir, sin fármacos o con muy pocos y sin cirugía–. Vamos allá.

Qué necesita nuestro cerebro

Para que el cerebro funcione bien es necesario que las neuronas trabajen bien. ¿Qué es una neurona? Es una célula cerebral que recibe y transmite información. Imagínate una estrellita de gelatina, con unos pelitos que irradian de su centro y un brazo muy largo que se estira hacia otras células: esta es la neurona. Por los pelitos cortos, llamados dendritas, recibe información y estímulos. Por el brazo largo, llamado axón, envía información a otras neuronas. Las neuronas no se tocan directamente: entre el axón de una y las dendritas de otra se transmiten impulsos eléctricos por medio de unas sustancias químicas, los famosos neurotransmisores.

Nuestro premio Nobel, Ramón y Cajal, estudió a fondo las neuronas y sus conexiones y fue el primero en descubrir, con el asombro de un pionero, la belleza del cerebro, sus células y su asombrosa capacidad de transmisión.

Un cerebro sano tiene una red de neuronas bien interconectadas unas con otras. Cada circuito de conexiones es un pensamiento, una acción, un recuerdo o un aprendizaje. Cuantas más conexiones establecen las neuronas, más información y conocimientos tenemos en el cerebro. Aprendemos bien, tenemos memoria, somos creativos y gestionamos nuestras emociones de manera sensata. Buen funcionamiento significa muchas y buenas conexiones entre neuronas.

Así que cerebro sano igual a neuronas sanas. ¿Qué necesita la neurona? Lo mismo que las personas, estar en forma y activa. Es decir, alimento y ejercicio.

¿De qué se alimentan las neuronas? ¡De **glucosa**! Y de inmediato pensarás: ¡azúcar! Sí, azúcar, mucho. Pero, ojo, porque ya hemos visto que tomar mucho azúcar refinado puede provocar alteraciones hormonales en la sangre. Si la insulina sube demasiado rápido para poder colocar tanto azúcar, puede darse una reacción contraria: las células la rechazarán, se harán resistentes y el resultado final será que no recibirán la glucosa necesaria. Tomar muchos azúcares refinados, paradójicamente, puede hacer que nuestras neuronas se mueran de hambre. El doctor Kharrastian previene con insistencia contra los azúcares, la comida procesada y las dietas altas en carbohidratos. Pero si las neuronas necesitan glucosa..., ¿de dónde pueden obtenerla? Solo hay glucosa en los alimentos vegetales, ricos en carbohidratos. Aquí es donde médicos como el doctor McDougall y el doctor Barnard vienen en nuestro auxilio y nos dicen: carbohidratos sí, pero no

refinados, sino complejos. Es decir, no a los refrescos azucarados, la bollería y los dulces, pero sí a los buenos azúcares de las legumbres, los cereales integrales, las verduras y los tubérculos. Los que se asimilan lentamente y van aportando glucosa a todo el cuerpo y al cerebro de manera sostenida.

Además de la glucosa, las neuronas necesitan mucho **oxígeno**. La oxigenación es vital, y para ello hay que procurar que la sangre fluya bien, pues el oxígeno lo distribuyen los glóbulos rojos. Así que alerta con los problemas circulatorios, las arterias bloqueadas de grasa o endurecidas por placas, ojo con las anemias y con las deficiencias respiratorias. Necesitamos respirar, y nuestro cerebro se lleva buena parte del oxígeno que tomamos. Lo ideal: respirar mucho y profundamente, hacer ejercicio cardiovascular –tanto como nuestra salud nos lo permita– y tomar alimentos antioxidantes. Ya sabemos cuáles son, ¡todos los de coloridos vivos! Es decir, frutas rojas, amarillas, naranjas y violetas, hortalizas de los mismos colores y bayas. Muchas vitaminas, en su forma natural, acompañadas de agua y minerales.

Finalmente, nuestras neuronas necesitan **ejercicio**. Como un buen gimnasta, tienen que entrenar. Cualquier desafío mental es bueno: desde aprender a tocar un instrumento, leer, escribir, memorizar números de teléfono, hacer sudokus, desempolvar nuestros cuadernos de cálculo y problemas matemáticos, apuntarse a un curso de historia o atreverse a aprender un nuevo idioma. Algo que nos sea estimulante y requiera un poco de esfuerzo será un regalo para nuestro cerebro. El doctor Kharrazian explica que nuestras neuronas van muriendo con la edad, pero la inteligencia no tiene tanto que ver con el número de neuronas vivas como con el número y la calidad de sus conexiones. Y una neurona puede establecer muchas. Así es como un octogenario activo puede ser mentalmente más brillante y ágil que un veinteañero aturdido por la pereza y la comida basura. Nunca es tarde para ejercitar el cerebro: podemos estar creando nuevas conexiones y aprendiendo cosas nuevas hasta el último día de nuestras vidas. ¡Esto sí que es una buena noticia!

¿Qué tiene todo esto que ver con la digestión? Pues mucho. Si no digerimos bien y no asimilamos bien los nutrientes, nuestras neuronas se van a morir de hambre. Nuestra sangre será pobre y la circulación puede verse comprometida por una mala dieta, así que llegará poco oxígeno al cerebro. Un cerebro hambriento, poco oxigenado y cansado por el estrés y los impactos del día a día es un cerebro que va a enfermar, se inflamará y

funcionará mal. Y si el cerebro enferma..., ¡todo se descoloca! Desde nuestra salud anímica hasta nuestras digestiones. Cerebro en llamas, vientre en llamas.

Dos sistemas autónomos

Antes de entrar en materia, hay que saber que nuestro sistema nervioso se divide en dos: el central y el autónomo.

El **sistema nervioso central** está formado por el cerebro y los nervios que activan nuestros miembros: brazos, piernas y tronco. Este sistema obedece a nuestras órdenes conscientes y consume el 10 % de la energía que pasa por el cerebro.

El **sistema nervioso autónomo** se lleva el 90 % de la energía cerebral. Y funciona independientemente de nuestra voluntad, lo queramos o no. Es el responsable de regular las funciones digestiva, respiratoria y reproductora, el latido del corazón, los impulsos de los vasos sanguíneos, las reacciones instintivas y, en general, todo nuestro metabolismo. Es el piloto automático que nos permite vivir y sobrevivir mientras nuestra mente está ocupada con otras cosas.

Este sistema autónomo, a su vez, se divide en dos: el **simpático** y el **parasimpático o vagal**. El simpático es el responsable de las reacciones ataque-huida, es decir, el que se activa ante una amenaza, un peligro o una situación de estrés. El parasimpático funciona el resto del tiempo y requiere de un estado de calma.

Creo que sobra decir que para tener unas buenas digestiones es imprescindible que el sistema parasimpático esté activo cuando conviene y que el simpático reaccione solo cuando es estrictamente necesario..., pero ya veremos que, por desgracia, no siempre es así.

Un «vago» muy activo

El nervio vago es la conexión directa entre el cerebro y el sistema digestivo. Es el responsable de segregar saliva en la boca, activar el mecanismo de engullir en la garganta y los movimientos del esófago. Es el que promueve la secreción de jugo gástrico en el estómago, enzimas en el páncreas y bilis en la vesícula. Es el que provoca los movimientos intestinales –peristalsis– y facilita la evacuación. Si el vago está en correcto estado, todo funcionará y haremos buenas digestiones. ¿Qué necesita para estar bien? Sobre todo, calma y relax.

Pero nuestra vida dista mucho de ser tranquila y a menudo caemos en un estado de estrés. Si es puntual, podemos sufrir una indigestión, una diarrea o un periodo breve de estreñimiento e hinchazón. Pero si el estrés es crónico, nuestro nervio vago se volverá mucho más gandul. En realidad, toda la energía del cuerpo irá al sistema simpático y no quedará fuerza para estimular el vago y poder realizar una buena digestión.

Con el vago perezoso no vamos a segregar suficientes enzimas ni jugos digestivos, el estómago y el intestino se paralizarán, los alimentos no se digerirán ni se asimilarán bien y lo más probable es que terminemos con una enorme inflamación abdominal y síndrome de intestino irritable, con alternancia de estreñimiento y cólicos. Además, llegará poca sangre a nuestras tripas, con lo cual los tejidos intestinales no podrán oxigenarse ni alimentarse: se deteriorarán más deprisa, muchas células morirán y podemos llegar a desarrollar un intestino permeable. Ya lo vimos en otro capítulo: la malla que filtra los nutrientes se gasta, se agujerea y deja pasar a la sangre lo que no debe, con la consiguiente respuesta inflamatoria y autoinmune.

¡Todo por el estrés! Si queremos que nuestro vago recupere su actividad normal, hay que recuperar la calma...

Qué estropea el intestino

El intestino puede resultar dañado por el estrés, pero también por una mala alimentación, por los antibióticos, algunos fármacos, alimentos genéticamente modificados, contaminantes ambientales o infecciones.

Además, si hay problemas en el cerebro, el intestino queda directamente perjudicado. Por ejemplo, un accidente o un traumatismo craneal pueden dañar el sistema vagal y terminar en una enfermedad autoinmune o en intolerancias alimentarias. Enfermedades del cerebro, como infecciones o dolencias degenerativas –párkinson, alzhéimer–, inflamación cerebral por tóxicos o mala dieta, diabetes, exceso de glucosa en sangre, mala circulación, todo esto inflama el sistema nervioso y afecta al sistema digestivo.

La relación cerebro-intestino es mutua y el incendio puede declararse en cualquiera de los dos lados. Sea como sea, los dos quedarán afectados.

Soluciones al alcance de todos

¿Remedios? Hay muchos, y muchos de ellos son naturales y sin efectos secundarios peligrosos. El primero es dejar de exponerse a los elementos de riesgo y a los tóxicos. Después conviene adoptar cambios: en la alimentación y en el estilo de vida. Y, según el caso, incorporar alguna rutina de ejercicios físicos y mentales.

Lo primero es averiguar la causa del problema para saber cuál es la mejor terapia. Esto se hace mediante un minucioso examen del paciente y diversos test, de sangre, heces, orina, saliva... En algunos casos también será necesario realizar resonancias magnéticas y otras pruebas. Estos análisis revelarán posibles carencias nutricionales, desequilibrios hormonales, infecciones o situaciones de riesgo, como el intestino permeable o la inflamación cerebral. Son test que los médicos no suelen pedir, y la pena es que la mayoría de los pacientes los desconocen, pero resultan importantísimos para detectar cuál es exactamente la situación del cuerpo y dónde está la raíz del problema.

Una vez detectado el foco del incendio, el médico podrá diseñar una terapia adaptada al paciente y a sus necesidades. Normalmente la recuperación pide constancia y seguir la terapia durante varios meses. Acabado el periodo de tratamiento, se harán nuevos análisis y pruebas, pero casi siempre el estado del paciente revelará hasta qué punto ha habido curación.

Sea cual sea el problema, hay unos principios que sirven para casi todos los casos y mejoran la salud, a veces de manera espectacular. Voy a intentar resumirlos.

Alimentación para el cerebro y el intestino

NO a los azúcares refinados y a la comida procesada, a las grasas trans –todos los fritos, grasas y aceites vegetales saturados– y a los alimentos genéticamente modificados.

NO a los lácteos y al gluten –llevan gluten todos los granos menos el arroz y el maíz no transgénico–. Por diversos motivos, el doctor Kharrazian recomienda eliminar todos los cereales, al menos temporalmente.

NO al alcohol.

Mucha prudencia con las legumbres, las patatas, los tomates, los huevos y la soja. Pueden provocar reacciones irritantes o de intolerancia.

SÍ a todas las frutas –las muy dulces con moderación–, a los vegetales de hoja verde, hortalizas de colores y bayas.

SÍ a los huevos, la carne y el pescado de calidad –todo orgánico y con el mínimo de contaminantes–. En cuanto a las grasas, el doctor Kharrazian señala dos aceites como beneficiosos: el de coco y el de oliva virgen prensado en frío. Esto lo discuten otros médicos que también tratan con éxito a muchos pacientes con problemas digestivos y neurológicos, así que me limito a constatarlo. Estos médicos, como McDougall o Esselstyn, prefieren reducir al máximo los productos de origen animal y eliminar todos los aceites, limitando el consumo de grasas a aquellas que están presentes en las semillas, los aguacates y las legumbres.

Además de comer bien, en situaciones de carencia conviene suplementar con otros nutrientes. Para citar los más comunes y conocidos, diré que son especialmente buenos para el intestino el regaliz, la cúrcuma, el orégano, el ajo, el áloe vera, los tés herbales y la camomila. Y suplementos como el MSM, la L-glutamina, los prebióticos y los probióticos. Para problemas específicos, como la proliferación de candidas, hongos y bacterias, el doctor Kharrazian recomienda suplementos como la uña de gato, el Pau d'Arco, el aceite de coco y el de ricino.

Recientemente he vuelto a pedir una serie de sesiones de masaje Bok Bu a Teresa, una de mis amigas terapeutas. ¡Es asombroso el cambio que produce en mi vientre en cuestión de minutos! Y qué bienestar tan grande, y duradero, obra en todo mi cuerpo.

Interesada en saber más sobre esta terapia, vi un vídeo de una de las conferencias de Lee Kuy Moon, el pionero introductor de este masaje en España, que es director del centro donde trabaja Teresa. Ella es una discípula aventajada de Lee.

Esta conferencia me permitió profundizar más en el masaje oriental derivado de la medicina tradicional china. Es una de las terapias que se utilizan para equilibrar las energías del cuerpo, y en cada país asiático se ha desarrollado con variantes: el tuina en China, el *shiatsu* en Japón y el *keng-rak* en Corea. La novedad del masaje coreano es que trabaja de manera mucho más concreta y a fondo la zona abdominal. El masaje Bok Bu es precisamente el que se concentra en el abdomen; su finalidad es proporcionar bienestar digestivo y liberar la energía bloqueada en esa zona o bien atraer calor y energía a las entrañas, en caso de carencia.

Escuchar a Lee me ha hecho recordar lo poco que he aprendido sobre medicina china y la importancia de la energía vital. También me ha hecho percatarme de la importancia de observar el cuerpo: ver, sentir, palpar y percibir su textura, la temperatura de la piel, su dureza o blandura... Si tienes tiempo, vale la pena que te explores un poco. Puede sorprenderte. ¡No tenemos una temperatura uniforme en todo el cuerpo! Algunas partes del cuerpo están más calientes, otras templadas, otras casi frías. Quizá notarás zonas congestionadas, muy cálidas e incluso rojizas. Otras están frescas y blancas, como si les faltara sangre. Las manos y los pies tal vez estén helados...

Todo esto son señales que indican al terapeuta cómo está el paciente. Muchos médicos en Occidente suelen ir tan aprisa que apenas miran a la persona que tienen delante. En Oriente, un buen médico debe examinar con cuidado y detenimiento al paciente, tomarle el pulso, observar la expresión de su rostro, además de hablar con él. El cuerpo y la historia personal son herramientas de diagnóstico muy certeras. El paciente no es un estómago dolorido, ni un pulmón enfermo, ni una pierna reumática... El paciente es una persona, un todo formado por cuerpo físico, energía, emociones y alma. Unas dimensiones afectan a las otras, y es así como se puede comprender el origen y el desarrollo de la enfermedad. Es así, también, como se puede acertar mejor a la hora de prescribir una terapia o varias.

Ahora comprendo mejor por qué me siento tan ligera y tan llena de vigor y buen humor cuando salgo de una sesión con Teresa. El masaje no solo ha recolocado mis vísceras: ha activado mi energía vital. Y la energía mueve sangre, mueve vida... El movimiento también estimula un estado emocional sano. Y cuando te encuentras bien, la alegría fluye y la salud retorna.

Dulzura sin paliativos

Estos días he renovado un viejo propósito que había descuidado un poco. Algunos días de malestar estomacal me han decidido a revisar mi alimentación y a recordar a esos *asesinos* sospechosos que sabotean la buena digestión. Algunos los tengo bien a raya, pero hay uno que se me resiste, quizás el más viejo, el más sibilino y sutil..., el más persistente. ¡El azúcar!

Siguiendo el programa de McDougall, que es fabuloso para recuperar la salud y el bienestar digestivo, he bajado un poco la guardia con el tema del azúcar. Para el doctor McDougall, los grandes enemigos son el aceite y las grasas, junto con las proteínas animales. Aunque avisa de que el consumo de azúcar refinado y dulce debe ser muy moderado, no es tan riguroso en este aspecto. Somos los pacientes los que debemos estar alerta.

Si hay algo en lo que coinciden todos los doctores, de una y otra tendencia, es en que hay que limitar o evitar el consumo de carbohidratos refinados, o azúcares simples, y todos los alimentos que los contienen.

El azúcar es una dulce droga, ya he escrito largo sobre esto... Pero ahora me doy cuenta de que también es la droga más dura y la más difícil de dejar. ¿Por qué? Porque a los humanos nos encanta el dulce. Y quizás a las mujeres todavía más. Y porque, una vez que dejamos el azúcar de mesa, buscamos como locas paliativos y sustitutos.

Dejando aparte los edulcorantes nocivos y cancerígenos, como el aspartamo y similares, tenemos otras opciones más naturales que pueden mantenernos atrapadas: el azúcar de coco, el xilitol o azúcar de abedul, el sirope de agave, los derivados de la estevia... Todo son maneras de continuar tomando azúcar concentrado «que sea más

sano», pero nuestro paladar sigue habituado al intenso dulce. Y, a la que nos descuidamos, es fácil volver a caer.

Estos azúcares –coco, xilitol, derivados de la estevia–, aunque sean de bajo índice glucémico, no dejan de ser azúcar concentrado. Son artificiales y muy diferentes a los azúcares que encontramos de forma natural en las frutas o en las verduras. Lo que el aceite es a las grasas naturales, el azúcar lo es a los carbohidratos naturales. De la misma manera que el aceite es una bomba de grasa y calorías para nuestro cuerpo, el azúcar es otra bomba de carbohidratos de efecto fulminante y adictivo. Es verdad que el azúcar tiene casi tres veces menos calorías que la grasa, se asimila más rápido y no colapsa nuestras venas y arterias, pero sus efectos en nuestro metabolismo no dejan de ser dañinos.

¿Por qué nos gusta el dulce?

¿Qué nos ocurre con el dulce? Por un lado, tal como nos enseña nuestra biología, el ser humano tiene una apetencia natural por el dulce. Nuestras papilas gustativas están adaptadas para distinguir, sobre todo, el sabor dulce y el salado –las del sabor amargo están en el fondo de la lengua–. Esto es así porque los alimentos que necesitamos para vivir son básicamente dulces. Si lo consideramos despacio, casi todos los vegetales lo son: un tomate, una zanahoria, una cebolla tierna, un boniato, los guisantes, el arroz y todas las frutas maduras ¡son dulces! Un pisto de verduritas al dente es dulce. Un plato de arroz caldoso con hinojo es dulce. Unos garbanzos con cebolla son dulzones. Las espinacas al dente, sin sal, son dulces. Hay un sabor dulce natural, con miles de matices, que es sano. Y los alimentos vegetales, además de aportarnos la glucosa indispensable para producir energía, nos aportan muchas otras cosas: agua, minerales, fibra, vitaminas y proporciones ideales de grasas y proteínas muy digeribles.

El problema es que hemos acostumbrado nuestro paladar a sabores excesivamente intensos y cargados de azúcar. ¿Dónde está la frontera entre una sana apetencia por el dulce natural y la adicción al dulce extremo?

El dulce nos alimenta. Pero también nos sacia y nos produce satisfacción. Y en este mundo en que vivimos, acosados por el estrés, las obligaciones y a menudo muchos sinsabores y amarguras, los dulces son paliativos. Comer dulce nos ayuda a digerir la vida, aunque luego arruine nuestra digestión y nuestra salud. Cuántas personas resuelven con azúcar la falta de ternura, cariño y alegría en su vida. Para muchas, ese bocado dulce es uno de los pocos, o el único placer, que pueden disfrutar. Por eso no es sencillo tratar esta adicción. Por eso tantas dietas y tratamientos fallan.

Las mujeres, tan propensas a tomar dulce, no somos conscientes del daño que nos hacen los azúcares. Esas tiendecitas tan monas, decoradas con colores pastel, donde se venden a granel cientos de chucherías son auténticos almacenes de armas para las hijas del *baby boom*, que crecimos comprando chuches en el quiosco de la esquina, a la salida del colegio. Nos regodeamos engullendo nubes, gominolas y Lacasitos como si fuéramos colegialas, y nos reímos de nosotras mismas. Pero el asunto no es para tomárselo a broma. Nuestras madres, a nuestra edad, no tenían estas aficiones, aunque quizás ahora toman muchos más pastelitos y bombones que en su infancia o juventud. Lo que antes

eran extras ahora es el pan de cada día. El pastel del cumpleaños, la torta de Reyes o el turrón de Navidad se han convertido en el chocolate, el cruasán y la caña de crema diarios. Lo que antes tomábamos en contadas ocasiones al año, ahora lo consumimos varias veces al día. En algunos hornos, cuesta menos comprar media docena de donuts que una barra de pan.

Peligros del azúcar

Los estragos que el azúcar provoca en nuestro cuerpo son graves. Por un lado, provoca un exceso de insulina, desequilibra nuestra glucosa en sangre y nuestras hormonas. Con los años, el exceso de azúcar produce los llamados «productos de glicosilación avanzada»: la glucosa reacciona con las proteínas del cuerpo y genera estos residuos, que son altamente tóxicos, oxidan los tejidos y atacan el ADN de las células. Así de claro: el exceso de azúcar tomado de forma crónica produce mutaciones genéticas, destruye tejidos, incluido el tejido cerebral y los tejidos de los ojos, altera nuestras hormonas y, cuando ya no puede ser metabolizado, se acaba convirtiendo en grasa.

Las hormonas locas y el cerebro dañado dan síntomas, y muchos te resultarán familiares. Aquí tienes algunos: síndrome premenstrual, sofocos y altibajos emocionales en la menopausia, piel seca o irritada, depresión, histeria, angustias y miedos exagerados, obsesiones, despistes, pérdida de memoria, torpeza mental, migrañas, cansancio general, desmotivación, dolores difusos o localizados en articulaciones. Más graves: el azúcar puede empeorar o contribuir a la aparición de enfermedades «misteriosas» o autoinmunes, como la fibromialgia, la esclerosis múltiple, diversas intolerancias alimentarias y la diabetes tipo II. Más graves aún: el azúcar es uno de los principales inductores de las enfermedades neurodegenerativas, como el párkinson y el alzhéimer. Algunos científicos llaman al alzhéimer «diabetes tipo III».

Leer el libro del doctor Kharrazian sobre salud cerebral me ha alertado. Literalmente, he sentido pánico. No es hipocondría, sino conciencia del daño que ciertos hábitos pueden producirnos. El azúcar nos convierte en viejos gruesos, torpes, enfermos y dementes. No debería extrañarnos que las demencias y los achaques se hayan multiplicado en los países ricos, que vivimos empachados de azúcar y grasas.

¡Qué infantiles somos a veces los humanos! Necesitamos tener miedo, necesitamos verle los dientes al lobo para reaccionar y adoptar cambios definitivos. En mi caso, había decidido decir NO al azúcar, hace tiempo ya... Pero nunca lo he dejado del todo. Últimamente, estaba haciendo la manga ancha. Ahora se terminó.

NO sugar. No más. No quiero pasar el resto de mi vida viendo cómo mi salud y mi cerebro van decayendo. *Stop!*

Superpoderes

Necesitamos liberarnos de esta adicción. Y para ello necesitaremos una firme determinación, similar a la del que decide dejar el tabaco o el alcohol. Quizás incluso tendremos que pedir ayuda a nuestros familiares y personas próximas. Que nos apoyen y ayuden. Quizá necesitaremos leer y ver documentales que nos mantengan la motivación alta. O apuntarnos a un foro virtual para encontrar grupos de apoyo. O, simplemente, automotivarnos pensando en lo que ganaremos si dejamos la adicción. Romper con una adicción es la libertad.

Dejar el azúcar cuesta porque aparentemente nos estamos privando de algo placentero que nos da bienestar. Pero ese bienestar es efímero comparado con los daños que nos causa, no solo a largo plazo, sino de manera muy inmediata. Por unos minutos de dulce paladeo estamos pagando horas de cambios de humor, tristezas injustificadas, nerviosismo sin control y ansiedad, igual que una droga dura: son síndromes de abstinencia que nos irritan y nos piden tomar más.

Leí una entrevista simpática al Mago More, autor del libro *Superpoderes del éxito para gente normal*. Decía que si logramos mantener un buen hábito durante un mes, día a día, sin fallar, podremos adquirir superpoderes. Basta proponerse doce al año, ¿te parece poco? Liberarse del azúcar, definitivamente, es un verdadero superpoder. No podemos imaginar hasta qué punto. Los resultados también son rápidos y espectaculares: nuestro cuerpo es muy agradecido y sabe regenerarse rápidamente cuando lo tratamos bien. A menos que hayamos ido demasiado lejos y ya esté muy deteriorado. Pero siempre siempre –y esta es la buena noticia– podemos frenar un proceso. Y, si lo pillamos a tiempo, incluso podemos revertirlo.

Conseguir liberarse del azúcar significa ganar estabilidad emocional, buen humor y serenidad interior, además de mejorar la salud de nuestras células y dejar que se regeneren con naturalidad. Decir no a los dulces significa, también, rejuvenecer y embellecer nuestra piel desde dentro. Comer sin postres es facilitar una buena digestión, sin somnolencias ni pesadeces, y asegurarnos una mente ligera y despierta. Desterrar los azúcares refinados de nuestra dieta es un respiro y un regalo para nuestro cerebro, y un seguro contra la demencia senil.

Si tú, lector o lectora, te encuentras en esta misma situación, consciente de que «deberías» dejar el azúcar, pero te cuesta, ojalá te animes a hacerlo ya, sin demora. Adquiere tu superpoder. Libérate de esa droga. Avanza hacia tu salud. Tu cerebro es el hogar de tu alma, tu identidad, tu historia, tu vida íntima más preciosa... ¡No lo echas a perder por una cucharada de dulce! Cuídalo. Fuera el azúcar. Deja que recupere su lucidez. Lo agradecerás toda tu vida.

61. | Endulzar la vida

Releyendo lo que he escrito sobre el azúcar, no acabo de quedarme tranquila. Sé que dejar el dulce es difícil. Lo estoy viviendo en propia carne. Sé que para muchas personas es poco menos que una cima inalcanzable. O son inconscientes de su adicción y de sus peligros o realmente no lo desean. Es duro renunciar a una de las pocas –o la única– fuentes de placer que da la vida para mucha gente. Pienso en tantas mujeres ancianas, quizá viudas o que sufren soledad, y que se reúnen con sus amigas para tomar café y pastas. Las veo y veo que en esos momentos están contentas y sienten alivio. Pero al mismo tiempo me estremezco porque veo cómo se están felizmente envenenando. Sus cuerpos están hinchados y enfermos, sufren infinidad de dolores y la que no tiene azúcar tiene colesterol, la que no sufre de artritis pierde la memoria y la que no es diabética padece arteriosclerosis. ¿De verdad es necesario sufrir tanto? ¿Es eso lo normal?

Un panorama desolador

Los médicos y los observadores alertan. Las generaciones que venimos detrás de los actuales mayores no vamos a ser más sanas. Es más, con la pandemia de obesidad infantil y juvenil que azota el mundo, se prevé que muchos padres van a ver morir a sus hijos antes que ellos. Son niños que a los siete años ya son obesos, a los diez toman medicación para problemas cardiovasculares propios de ancianos de ochenta, a los dieciocho, o quizás antes, sufrirán algún infarto o embolia y antes de los veinte ya habrán pasado por el quirófano una o varias veces. A los treinta muchos serán diabéticos y quizás a los cuarenta tendrán que hacerse diálisis... Muchos serán discapacitados antes de los cincuenta y necesitarán sillas de ruedas, muletas o respiración artificial. ¿Sabes lo que significa esto? Miles, millones de ancianos-jóvenes, de jóvenes reducidos a la incapacidad y a una calidad de vida penosa. Una vida sin fuerza, sin energía, sin capacidad para moverse con agilidad y disfrutar. Con todo el coste psicológico y el sufrimiento que esto comporta para ellos y sus familias. Sin hablar del coste sanitario que supondrá para el Estado. Un Estado que también se prevé que en las próximas décadas dejará de cubrir muchos gastos... Lo cual quiere decir que una parte importante de la población quedará enferma, desatendida y abandonada a su suerte o a merced del mercado farmacéutico. Morirán de gordura y enfermedad, intoxicándose más y más con alimentos-droga que les harán sentir unos minutos de felicidad antes de hundirse en la miseria.

¡Qué panorama! Y mientras las alertas sanitarias se disparan, el mercado alimentario no deja de invadirnos con más y más productos de comida basura, alimentos *low cost* fabricados con harinas refinadas y grasas malas, saturados de sal y azúcar que nos enferman más y más. A veces me da la impresión de que la sociedad somos una enorme masa alimentada no con comida natural, sino con piensos de baja calidad, baratos y sabrosos. No estamos nutridos, estamos cebados y narcotizados. Tampoco faltan quienes sospechan y hablan de una conspiración mundial para reducir la población en masa. El arma de destrucción masiva no es otra que la comida basura. No quiero entrar en estas teorías, pero los hechos saltan a la vista: por un lado, la industria alimentaria nos inunda con alimentos adictivos que nos enferman, por otro, la industria farmacéutica se lucra vendiendo miles de fármacos para curar esas enfermedades y, finalmente, tenemos al

Estado, incapaz de hacer frente a tantos gastos, que recorta más y más en sanidad... Una vez una amiga me dijo: «Nos están matando». «Sí –pensé–, nos están matando lentamente para ir extrayendo el máximo de lucro de la población mientras morimos de enfermedades que no tendrían por qué existir.»

Ante esta situación, no puedo evitar rebelarme.

Revolución silenciosa

¿Podemos hacer algo los ciudadanos de a pie? ¿Estamos indefensos? ¡No! No lo estamos. Podemos hacer mucho. Lo único que necesitamos es educación, información adecuada y la voluntad de vivir, y vivir bien. Y tenemos cantidad de recursos a nuestro alcance, más que nunca: libros, vídeos, Internet, médicos y terapeutas íntegros que se toman en serio su labor sanitaria y educativa con el paciente... Necesitamos estar despiertos y desear con todas nuestras fuerzas la salud. No solo tenemos derecho a ella: es nuestra responsabilidad y tenemos capacidad sobrada para estar sanos. Nuestro cuerpo es un ecosistema maravilloso que funciona y sabe regularse si lo dejamos, si no lo maltratamos demasiado, si aprendemos a escucharlo y lo alimentamos bien. El gran enemigo es la ignorancia.

Adoptar cambios en nuestra alimentación y en nuestro estilo de vida está en nuestras manos. Esa es nuestra revolución silenciosa, pero potente y profunda. Aunque el mercado nos bombardee con publicidad y el sistema sanitario nos imponga protocolos y tratamientos que no siempre son beneficiosos ni eficaces, podemos decir no. Podemos informarnos, podemos tomar decisiones y empezar a vivir de otra manera, a comer de forma consciente, a cuidarnos con responsabilidad. Podemos decir no a las montañas de fármacos y de comida basura, podemos decir no a un estilo de vida estresante y absurda, podemos decir no a muchas cosas... Y estaremos diciendo sí a la salud, sí a nuestros seres queridos, sí a nosotros mismos. Sí a la libertad de elegir. Sí a la vida.

Alternativas sanas

Dicho esto, regreso a mi reflexión inicial... ¡la necesidad de endulzar la vida! Es cierto: las personas necesitamos dulzura, en la boca y en nuestra existencia día a día. La solución fácil ya nos la ponen a nuestro alcance: una pasta, una tableta de chocolate, un refresco edulcorado o un kilo de chucherías surtidas. Pero hay otras opciones, sanas y naturales.

Si adoptamos una dieta abundante en vegetales, podemos disfrutar del sabor dulce propio de frutas, verduras, tubérculos, legumbres y cereales integrales. Cocinar al dente y combinando sabores nos proporcionará mucha satisfacción, placer y variedad al paladar. Los carbohidratos complejos de patatas, cereales y legumbres van a saciarnos, cortando la sensación de hambre y la avidez por comer más. Lo único que hemos de hacer es acostumbrarnos a un dulce menos concentrado y artificial: bastan tres días, o incluso dos, te lo aseguro.

También hemos de aprender a cocinar las verduras. Su sabor natural es delicioso. Aleja de tu mente la idea de un plato de acelgas aguadas y unas patatas insípidas. Si no tienen sabor, es que no las hemos preparado bien, las echamos a perder con una mala cocción o un procesamiento inadecuado. Busca recetas, aprende a controlar el fuego, el corte, la cantidad de agua y el tiempo de cocción. Ensaya en la cocina: un pisto de verduras bien cocinado tiene una mezcla de sabores increíbles sin necesidad de echarle nada, ni aceite, ni carne, ni siquiera condimentos. Lo que da sabor a las comidas son justamente los componentes que existen en los vegetales. Fíjate en los ingredientes base de salsas, aliños y sazones: aparte de la sal, la mayoría son especias y esencias obtenidas de diversas plantas.

¿Quieres dulce dulcísimo? Toma fruta del tiempo en su punto de maduración. Una crema de frutas es un desayuno sanísimo y delicioso, con un dulzor increíble. Los jugos naturales todavía son más dulces. No necesitan una sola gota de azúcar, ni siquiera de miel.

Acostúmbrate a esta dulzura natural. Las frutas, frescas o en compota, son un estupendo endulzante para postres o acompañamiento. Utilízalas sin añadir ningún otro edulcorante. También puedes aprender a fabricar mermeladas sin azúcar ni glucosa añadida, solo con fruta, pectina y un poco de jugo natural de manzana o uva.

¿Endulzantes para una infusión o algún postre? Prueba la canela, el anís molido o la estevia. El anís y la estevia tienen mayor poder edulcorante que el azúcar refinado. Además de aportar un toque de sabor fragante, tienen propiedades terapéuticas. La canela y la estevia regulan la glucosa en sangre, son buenas para la diabetes y la hipertensión y tienen otros componentes nutricionales muy beneficiosos. El anís es digestivo y combate los gases. Esto son alternativas sanas si necesitamos darle un toque más dulzón a la comida.

Endulzar la vida

Por último, yo aconsejaría a las personas ávidas de dulce que, además de vigilar su salud física, lanzaran una mirada comprensiva y amorosa a su vida. ¿Les falta amor, quizás, o ternura? ¿Les falta alegría, paz interior, calidez? Cuántas veces los azúcares son remedios sencillos a esa frialdad y desamparo íntimo...

Podemos endulzar nuestra vida siendo muy conscientes y cambiando de actitud. Tanto si vivimos solos como en familia, podemos ser más tiernos, cariñosos y amables con los demás. Dar dulzura nos apaciguará y nos llenará por dentro. Quien da recibe. Abrirnos a los demás, al afecto, a la amistad, a unas relaciones sanas y respetuosas, nos puede paliar esa carencia profunda que sufrimos. No nos encerremos en casa ni busquemos el consuelo en el atracón de azúcar. Hay que salir, comunicarse, dar... y aprender a recibir. Cuando das ternura, alguien te la devolverá, de una manera u otra. Y será una gratificación sana, hermosa, duradera y sin efectos secundarios nocivos.

Otra lectura de la brida

En estos días de recuperación, en casa, en los que llevo un ritmo de vida tan sosegado como no recuerdo haber vivido en muchos años, he tenido tiempo para reflexionar largo y tendido.

La brida intestinal era una atadura. Pero también puedo verla como un valioso mensaje, ¡tan significativo!

Durante años he vivido acelerada. Mi vida era una carrera sin frenos: espoleada por mi perfeccionismo, por mi autoexigencia, por mi deseo de abarcarlo todo, por responder a todo, superarme siempre... Mi mente era incapaz de detenerse. No le bastaba mi actividad normal de cada día, sino que la disparaba aún más con lecturas, cursos, compromisos y deberes que me imponía a mí misma.

La hiperactividad puede ser una droga durísima. Y cuanto menos consciente eres de ello, más destructiva es.

Yo no era consciente. Para mí era normal hacer cinco cosas a la vez, o una tras otra, sin parar, a velocidad de vértigo. Era normal trabajar ocho horas y estudiar cuatro, y escribir, y leer hasta caer dormida... No daba importancia a los comentarios que escuchaba con frecuencia: «¿Cómo puedes hacer tantas cosas? ¿De dónde sacas el tiempo?».

Mi mente era un corcel desbocado. Un caballo de carreras, potente y agilísimo, pero sin freno. El que puede llevarte a buena meta también puede conducirte al abismo... Sin saberlo, estaba galopando hacia un precipicio. ¡Y qué inconsciente era!

Los avisos de mi cuerpo, de las personas amigas, de mi entorno, no eran suficientes. Era como si la velocidad me impidiera ver los semáforos, las señales, los toques de alerta. Al final, una brida tuvo que venir a detenerme.

¡Y con qué potencia! El tirón fue tan fuerte que mi caballo se revolcó por tierra. Brutalmente frenado, hubo que derribarlo para evitar que se despeñara. Esa fui yo. Necesité algo rotundo y abrumador, como esa obstrucción y una cirugía de emergencia, para detenerme.

Bendita brida. Bendita rienda que me llevó al límite, pero logró parar mi galope desenfrenado. Bendito misterio que me dejó asomarme al abismo sin llegar a precipitarme en él.

Bendita brida maestra. ¡Ahora tengo tiempo para aprender de ti! Que tu recuerdo me ayude a caminar a paso sosegado. Cuando me recupere del todo, ya nada será igual. No volveré atrás. No volveré a ser como antes, ni a actuar como antes, ni a comer como antes. Cuando una experiencia te arrastra a las puertas de la muerte, tu vida ya no vuelve a ser igual. O no debería.

Quiero aprender la lección. Mi tía Sina me envió, con un libro de Pablo d'Ors de regalo, una preciosa oración impresa en una hojita:

Señor, ayúdame a ir despacio.

Ayúdame a aflojar, a ralentizar mi paso,
a acompasar mi ritmo.

Ayúdame a disfrutar del momento,
a comprender que las cosas grandes crecen lentamente,
como las encinas;

enséñame a ser humilde y a esperar.

Ayúdame a no olvidar nunca que,
cuando se quiere llegar muy lejos,
hay que caminar despacio.

Seis pasos para una excelente recuperación

Ha pasado un mes de mi operación y día a día sigo mejorando. Mi cuerpo vuelve a recuperar su forma, cada vez me siento más yo, con más energía, con deseos de caminar, de emprender tareas, de escribir...

Mi vientre se ha ido aplanando, la hinchazón posoperatoria es apenas un residuo en la curva de mi abdomen. La cicatriz está cada día más lisa. A veces bromeo y digo que la terminaré decorando con un tatuaje. Siento bienestar en mi interior. Evacuo con regularidad pasmosa, cada día. Sigo hablando a mis intestinos con cariño, ¡lo estáis haciendo muy bien!

Salgo cada mediodía a caminar. También he comenzado a participar en algunas actividades fuera de casa y las personas de mis ámbitos, las que mejor me conocen, dicen que estoy muy bien, ¡incluso mejor que antes! Me aconsejan no tener prisa, no correr ni hacer valentías, pero se alegran.

Es verdad, mi recuperación es espléndida. Los médicos me pronosticaron dos meses de reposo en casa; ha pasado poco más de un mes y estoy mejor de lo que podía esperar.

Quiero explicar, ahora, cuáles han sido los factores claves en esta convalecencia. Pienso que se pueden extender a cualquier tipo de proceso o enfermedad.

La alimentación

Desde el primer día en que pude comer sólido, la comida ha sido un elemento decisivo en mi recuperación. Tomar buenos alimentos, de calidad, y bien cocinados es crucial. El cuerpo lo nota y lo agradece. Y como ahora mi intestino absorbe mejor los nutrientes, sin atascos, todo me aprovecha más. He ganado peso y mi piel y mi cabello acusan el efecto de una buena comida.

Un convaleciente ha de comer suave, pero también rico y sustancioso. Por eso la calidad de la comida es tan importante como la forma de prepararla. Los alimentos han sido en su totalidad frutas, verduras, cereales y legumbres ecológicos o bien de calidad. Hay quien se muestra muy crítico con la comida orgánica. Solo puedo decir que ¡se nota, y mucho! Un puré o un pisto con productos de huerta ecológica tienen una riqueza de sabores incomparable. Aunque también es verdad que muchos fruteros de barrio e incluso supermercados venden productos de calidad. Es cuestión de conocerlos y saber elegir entre los que son de proximidad. ¿Es caro comer así? No tanto como imaginas. Y cuando se puede, la calidad de los nutrientes y el sabor merecen la pena.

La forma de cocinar es importante. En la cocina hay el riesgo de echar a perder los mejores ingredientes. Un fallo muy frecuente suele ser *pasar* la comida, aguarla o disfrazarla con aditivos. Las verduras son muy delicadas y deben cocinarse muy poco tiempo si queremos conservar sus nutrientes, su textura y su sabor. Lo ideal es cocerlas al dente o al vapor, con muy poca agua y a fuego lento. Cuando se preparan así, conservan un sabor increíble y necesitan muy poco condimento, casi ni siquiera sal. Imagina un plato de acelgas y patata. Casi seguro que estás pensando: insípidas. Una masa blanda e insulsa, sin colorido ni gracia alguna. Si no le echamos sal y aceite abundante, o mayonesa, o... ¡son incomedibles! Pues bien: unas acelgas al dente, en su punto, además de conservar un precioso color verde oscuro, son sabrosísimas. Incluso tienen un punto salado que hace innecesario echarles sal. Lo mismo sucede con las espinacas, que en invierno, si son de huerta de proximidad, ganan un regusto dulzón delicioso; igual con los espárragos trigueros o con las judías verdes. Toma nota de un truco de buen cocinero: si la verdura está en su punto, jamás pierde su color verde. Una verdura que deja de ser verde está pasada y ha perdido no solo su color, sino su sabor y su valor nutritivo.

Lo mejor de cocinar de esta manera es que es sano, sabroso ¡y rápido! Unas patatas troceadas, cocidas con poquita agua o un poco de caldo vegetal, no tardan más de diez minutos en estar al punto. Las verduras, entre cinco y siete minutos. En un cuarto de hora puedes tener una deliciosa comida vegetal en tu plato. ¿Quién dijo que la cocina buena no puede ser también cocina rápida?

Con los arroces y las legumbres se necesita más tiempo, pero siempre se puede echar mano de las ollas a presión, cocer una buena cantidad de granos aparte y luego utilizar la porción que se desee, mezclándola con pisto, verduritas, caldo, salsa vegetal... Y las legumbres cocidas, compradas en el mercado o en algún comercio especializado en estos alimentos, son deliciosas y nos ahorran muchas horas de fuego y cocina.

Y si quieres tomar pollo, pavo o pescado, se pueden hacer unos estofados ligeros con verduritas y caldo vegetal, deliciosos y también rápidos de hacer. Unos filetes de merluza o bacalao se cocinan rápidamente con un pisto a base de cebolla, hinojo, calabacín, tomate o lo que se quiera añadir. El pollo troceado con verduras tampoco pide más de quince o veinte minutos de fuego lento y con amor.

Comer sano y disfrutar con la comida es importante. El cuerpo necesita nutrirse con alimentos que pueda asimilar bien, y si es con gusto, los absorbe aún mejor. En mi caso, estoy siguiendo el programa McDougall que ya empecé antes de la operación, y que me dio tanto bienestar digestivo y mejoras físicas. Es una alimentación basada en plantas ricas en almidón –patatas, boniato, arroces, legumbres, cereales–, con verduras, frutas, frutos secos y algo de azúcares –miel y mermelada casera–. Algunos días he incorporado pollo o pescado. El pan sigo tomándolo sin levadura –pita o tortitas–. Comer así me sienta bien, me da energía, me satisface y creo que me está ayudando muchísimo a restablecerme.

Suplementos y terapias

Ya hablé de la importancia de conocer algunos complementos que ayudan mucho en las situaciones de convalecencia y recuperación. No soy amiga de tomar pastillas, pero en estas circunstancias ¡hay que dejarse ayudar!

Los médicos que practican una medicina convencional, farmacológica, cuando te dan el alta rara vez te aconsejan algo especial. Haz vida normal, come de todo y si te encuentras mal, ¡vuelve de urgencia! Esa es la fórmula. Y la manera segura de tener que volver al médico al cabo de un tiempo. Y eso es lo que no queremos.

Recuperarse es un proceso que no solo pide tiempo, sino apoyos. Como ya comenté, la toma de enzimas y compuestos de mucosa –homeopatía– me está ayudando y ha acelerado mi bienestar digestivo. Mi amiga, la doctora Rosario, me ha recetado también unos probióticos y un suplemento multivitamínico para que recupere las posibles carencias debidas al largo ayuno posoperatorio.

Por otra parte, Sonia no ha dejado de venir a verme a casa para hacerme varias sesiones de acupuntura y moxibustión. Insiste en la importancia de activar los órganos del cuerpo desde los canales energéticos. «Si no tienes energía –me dice–, por mucho que comas, y aunque te tomes los mejores suplementos, tu cuerpo no los asimilará y no te harán provecho, será como echarlos al váter.» Me explica cómo se relacionan los diferentes órganos del cuerpo, cómo se apoyan mutuamente, y me hace ver cómo las agujas plantadas en mis brazos, piernas y abdomen reaccionan. Cuando hay baja energía, ¡las agujas se inclinan y casi caen! Otras se agarran a la carne como si quisieran echar raíces. Otras se quedan tías y otras, el cuerpo las expulsa a los pocos minutos..., ¡es increíble! Después de la sesión me siento vital y a la vez muy relajada. Los efectos duran. De nuevo pienso cuánto ganaría la medicina occidental si incorporara esta sabiduría y estas terapias a su práctica habitual. Porque no todo el mundo puede permitirse pagar suplementos ni terapias que no están cubiertos por la seguridad social. Hay terapeutas conscientes, como Sonia, que trabajan con una elevada ética profesional y procuran hacerse accesibles a pacientes con pocos recursos. Pero no todos son así. Y los productos de homeopatía y medicina natural a menudo son caros.

También pienso que las personas podemos organizar bien nuestra economía y priorizar lo que es realmente importante. Podemos prescindir de ciertos gastos superfluos

y gastar un poquito más en comer con calidad y pagar alguna terapia que nos ayude. Vivir sano no siempre es cuestión de tener mucho dinero, sino de organización y cabeza. Por otra parte, ¿qué precio tiene la salud? ¿Cómo valoramos el estar sanos? ¿De qué nos sirve ahorrar o acumular dinero si no podemos disfrutar de la vida?

Por eso escribo esto: vale la pena, por poco que podamos, ayudarnos y dejarnos ayudar con buenos suplementos y buenas terapias. Es como la diferencia entre recuperarse de una lesión deportiva con entrenador y masajista o dejar que el cuerpo vaya recomponiéndose como pueda... ¡Los resultados saltan a la vista!

Muévete y toma el sol

Aunque te sientas frágil y con pocas ganas de salir, ¡hay que moverse! Los médicos me lo dijeron desde el primer día después de la operación. Camina, tienes que movilizar tus intestinos. Y me lancé a recorrer el pasillo del hospital, arriba y abajo, arrastrando mi *báculo* con todos los tubos y las bolsas de suero y demás. Había días en que no me apetecía, pero tuve voluntad y lo hice. A veces aprovechaba las visitas para pasear con ellas. Entonces me ayudaban con la percha de los sueros y se me hacía más llevadero el paseo. ¡Mi padre se convirtió en un experto acompañante!

Es cierto que una operación, sobre todo cuando te abren con una incisión profunda, te vacía literalmente de energía y cuesta recuperarla. He hablado con otras mujeres que han sido operadas, ya del vientre o de la matriz, o que han sufrido parto por cesárea, y todas coinciden en afirmar que a ellas les sucedió lo mismo. Las primeras semanas, incluso ya estando en casa, solo me apetecía quedarme en la cama. Sentía verdadera *hambre* de descanso, de reposo, de sueño. Y hay que descansar, mucho, dormir, hacer la siesta, relajarse. Claro que sí.

Pero es bueno salir y moverse un poco. En mi caso, cada mediodía he dedicado entre una y dos horas a pasear. Primero muy lentamente, distancias cortas. Poco a poco, a medida que me iba encontrando mejor, aumenté el recorrido y ahora ya casi puedo caminar a paso tan ligero como antes.

Caminar es beneficioso. Nos ayuda a tonificar el cuerpo y a recuperar la musculatura, que después de unos días de reposo forzado en el hospital queda muy flácida y mermada. Pone en marcha el corazón, nos hace circular la sangre y el oxígeno, facilita que hagamos mejor las digestiones, que nos cansemos un poco y luego tengamos más apetito y mejor sueño. Caminar es un deporte universal, sin riesgo de lesiones, el más barato y agradable si se hace en buena compañía o en soledad voluntaria, y accesible a todo el mundo. No solo mejora nuestra salud física, sino también la anímica. Dicen que caminar a paso ligero entre treinta y cuarenta minutos al día es más eficaz que un potente antidepresivo. Aumenta el flujo de sangre al cerebro, con lo cual combate los problemas de memoria y espesura mental. En resumen: caminar nos hace más guapos, sanos, inteligentes y felices. ¿Quién da más por menos?

Mediodía es una buena hora para el paseo, sobre todo en invierno y si tienes la suerte de vivir en un lugar donde la mayoría del año luce un buen sol. Son las horas más templadas y agradables del día. ¡Y el sol es tan beneficioso! Da energía, calor, buen humor y, además, nos ayuda a sintetizar la famosa vitamina D, que solo podemos obtener del sol o en suplementos.

Mi casa es pequeña, pero en invierno es un delicioso invernadero. Entra el sol por las ventanas y aprovecho unos cuantos minutos, a media mañana, para tenderme en mi pequeño solárium particular. Recuerdo los balnearios y los sanatorios de antaño, donde una parte de la terapia con los pacientes eran sesiones de baños solares. ¡El sol también cura!

En resumen, baños de sol y *paseos de miss Daisy* han sido otro ingrediente estupendo para la recuperación.

El apoyo emocional

Pero ¿de qué servirían la mejor comida, las mejores terapias, los últimos suplementos o el paseo sin el calor de una familia, sin el apoyo de unos amigos que sabes que te quieren y a quienes les importan tú y tu bienestar?

El amor que he recibido de tantas personas a mi alrededor ha sido, sin duda, la mejor terapia. Es el factor «secreto», que no se puede medir ni constatar científicamente, pero que está ahí, y los resultados son evidentes.

El amor cura. Nos curamos unos a otros con nuestra amistad, con nuestras palabras, con una mano amiga, con el apoyo y la compañía. El mejor medicamento es la otra persona.

No puedo dejar de agradecer. A mis padres, que no han dejado de velar por mí. A mis amigos, que me acompañan, cocinan, me traen regalos y pasean conmigo. A mis compañeras de la fundación, en quienes puedo confiar totalmente y que me insisten en que descanse, que no me preocupe por nada, que todo está funcionando de maravilla sin mí... ¡Qué paz! A todas las personas, incluso algunas que todavía conozco poco, que han rezado y rezan por mí. ¡Creo en el poder de la oración!

Lluvia de bendiciones. En forma de cartas, mensajes, velas encendidas, detalles, regalos o sonrisas. Lluvia de bienes que son más medicinales que la medicina más pura, más milagrosos que la terapia más puntera. ¡Cuánto bien, cuando uno decide dejarse querer! Cuánta vida.

Reflexionando en la importancia de este factor, el apoyo emocional, comprendo mejor el sufrimiento de muchas personas que, cuando regresan del hospital a su casa, quizá se encuentran solas. A lo mejor no tienen quien las acompañe, por sus circunstancias vitales, y necesitan pedir ayuda, incluso contratar a alguna persona. Otras quizá viven en familia, pero experimentan un desamparo íntimo porque quienes las rodean no comprenden cómo se sienten. Quizá no entienden su necesidad de retiro, de descanso, incluso de soledad. No están acostumbrados a ver su fragilidad. En el caso de madres o esposas muy fuertes, de las que todo depende en el hogar, los suyos quizá no acaban de asumir que ahora son ellas las dependientes, las que necesitan asistencia y ayuda. Es posible que muchas mujeres terminen sintiéndose culpables porque no tienen ganas de levantarse de la cama y volver, poco a poco, a realizar las tareas de casa. Si la pérdida de

energía va acompañada de una depresión o de sentimientos de tristeza y desánimo, también es posible que la mujer se sienta mal o que tema dar la impresión de ser una mala madre o una mala esposa. No es así: simplemente su cuerpo le está pidiendo a gritos reposo, recogimiento y calma para hacer acopio de fuerzas. Durante ese tiempo necesita apoyo, dulzura, respeto en sus ansias de descanso, sueño y, a veces, incluso de soledad. Necesita que los demás comprendan su nuevo ritmo, su periodo de adaptación a la vida normal.

Yo vivo sola en mi apartamento. Jamás me preocupó ni pensé qué haría el día en que, como ahora, me viera dependiente y necesitada de ayuda. De pronto, ante mi operación y mi dolencia, he visto como una riada de gente se volcaba en ayudarme. Tengo amigos que cocinan, una persona de confianza que viene a limpiar mi casa, el apoyo que quiero de mis compañeros y sesiones a domicilio de amigos terapeutas. He recibido tanto que me siento literalmente desbordada. A veces me pregunto qué he hecho para merecer esto. Luego reflexiono sobre una frase que leí hace poco. Era de una homilía del papa Francisco y hablaba, entre otras cosas, de la terrible soledad de quienes se cierran en sí mismos y terminan aislados.

Una persona que genera comunidad jamás estará sola. Este es, quizás, el único secreto. Somos seres personales y relacionales. Somos redes de células y nuestras sociedades son redes de personas. La vida surge de las redes: tanto biológicas como emocionales. Enamorarse, apasionarse por los demás y comprometerse de por vida es el fundamento de una red muy sólida. Y no es un mérito especial: tejer redes de amistad, de afecto, de fidelidad y apoyo es un arte para el que todos estamos dotados y para el que todos hemos nacido. No hay un solo ser humano que no sea capaz de hacer brotar, aunque sea uno solo, un vínculo profundo desde el corazón.

Por eso el remedio, el antídoto contra la soledad, no es otro que abrir el corazón y entregarse. Quien ayuda será ayudado. Quien hace algo por los demás, aunque le parezca muy poco e insuficiente, recibirá. Quien cree en la bondad ajena encontrará bondad. Basta dejarse ayudar. Basta abrirse. Basta dejarse aconsejar, cuidar y curar.

Cambio de vida

Cuando sufres una operación o una experiencia que te lleva a las puertas de la muerte, la recuperación es un renacimiento. Y renacer es nunca volver atrás. Ya no volveré a *la vida de antes*. Hay un punto de inflexión. Hay un antes y un después. El tiempo de convalecencia es un regalo para pensar, con serenidad, cómo queremos que sea nuestra vida a partir de ahora. Como decía la poeta Mary Oliver: «Dime, ¿qué planeas hacer con tu única, salvaje y preciosa vida?».

Posiblemente vamos a replantear nuestra escala de valores. ¿Qué es lo realmente importante para nosotros? Y ya no solo vamos a cambiar ese orden de prioridades: vamos a vivirlo. ¿Lo importante para mí son mis seres queridos? ¿Es mi vocación auténtica, dedicarme a lo que me apasiona, tener más tiempo para mí? ¿Debo cambiar mi trabajo o replantearme mis horarios, mis responsabilidades, mi ritmo vital? ¿Debo hacer cambios en mi casa? ¿Necesito tomar decisiones laborales o familiares? ¡Es el momento de construir algo nuevo!

Para mí esta operación ha sido un espaldarazo tras un largo proceso. Ya iba incorporando hábitos nuevos a mi vida, he ido delegando tareas, he buscado más tiempo para mi vocación literaria, para el silencio, para rezar, para cultivar mi vida interior y mi salud. Pero quizá necesitaba algo más rotundo, algo que me *acorralara* entre la espada y la pared y me hiciera pensar: o cambias de verdad o mueres. Hay personas, como yo, que somos un poco tozudas y duras de mollera. Nos cuesta ser flexibles. No terminamos de adoptar las medidas necesarias. Necesitamos esos frenazos que detienen nuestra carrera loca a ninguna parte. Necesitamos experiencias *tumbativas* que nos hagan parar y cambiar el rumbo.

La enfermedad y el periodo de recuperación son una oportunidad magnífica para reenfocar nuestra vida y reencontrarnos para ser más auténticos, más nosotros mismos. Encarar este cambio, que sabemos que es bueno para nosotros, es otro elemento clave para nuestra sanación. Nos dará motivación, fuerza de voluntad y alegría. La doctora Lissa Rankin lo resume de manera maravillosa en su libro *La mente como medicina*: «La autenticidad, en el trabajo y en la vida, puede ser medicina para el cuerpo».

No recuerdo desde cuándo me gusta mascar chicle, pero supongo que la afición comenzó muy temprano, en mi infancia. Mi madre solía decir que los chicles limpian la boca, son un excelente recurso cuando vas de viaje y no tienes dentífrico y cepillo a mano y, además, refrescan, e incluso, dicen algunos, ayudan a segregar jugos gástricos y a hacer la digestión.

Los chicles son la única chuchería que me permití durante la niñez. Mi madre hizo con sus hijos algo que poquísimas madres han hecho, que yo sepa, con los niños de mi generación: nunca nos dio dinero de bolsillo para comprar chuches. Para ella todo eso eran cosas insanas que estropeaban los dientes y no alimentaban –cuánta razón tenía, y cuánto debo agradecerle su actitud, pasados tantos años–. Pero ¡explícale eso a una niña de ocho, diez años, que ve cómo sus amigas compran bolsitas repletas de chucherías cada tarde, a la salida del colegio, en el quiosco o en la papelería que siempre suele haber en las inmediaciones de la escuela! Mi hermana y yo, lo recuerdo, nos moríamos de ganas de atiborrarnos de chuches... A veces nuestras amigas compartían, pero siempre era poco. ¿Cómo conseguirlas? En mi caso, encontré una solución. En clase siempre destacué por dibujar bien. Me encantaba dibujar a todas horas, y durante un tiempo me aficioné a copiar los modelos que descubrí en una lámina de la enciclopedia Larousse que teníamos en casa: «la moda a través de los siglos». Me puse a dibujar damiselas vestidas con la moda de cada siglo. Pintaba los dibujos, los colocaba en un dossier y enseñaba mi catálogo a mis compañeras de clase. Ellas se deleitaban mirando mi colección... ¡y se daban bofetadas por hacerme pedidos! Yo los vendía, y los chicles fueron mi moneda de cambio. Mi chuche favorita, la que no era tan mala ni estropeaba tanto los dientes. ¡Cuántos chicles masqué gracias a mi arte!

El caso es que he llegado a la edad adulta descubriendo los estupendos chicles sin azúcar y los mentolados de Orbit, que dejan un frescor sin igual en la boca y una sensación de limpieza en el tubo digestivo. Hay días en que los tomo para tener mayor ligereza y frescura, para «animar» el tránsito de mi bolo alimenticio. Y he llegado a necesitarlos, a ciertas horas cada día.

Los chicles, ¿digestivos? Ay, ¡craso error! Un día, Rosario, mi amiga doctora, me explicó exactamente qué hacen todos esos ingredientes que contiene un chicle de menta sin azúcar. Dejando a un lado los efectos cancerígenos del aspartamo y otros químicos, me dijo que el efecto que producía mascar chicle era todo lo contrario de lo que yo perseguía. Provoca la secreción de jugos gástricos, sí, pero eso interrumpe el proceso digestivo. Además, el chicle aumenta la producción de gases, algo que siempre he necesitado combatir. En resumen, una cosa es la sensación y otra la reacción de mi cuerpo.

Ahora no quiero alarmar a ningún lector, pero el asunto de los chicles es más serio de lo que parece. Esas pastillitas tan inofensivas, de sabores deliciosos, que ya no provocan caries porque no llevan azúcar, que están recomendadas por dentistas –eso dicen–, que resultan tan prácticas para evitar el picoteo entre horas, para lavarse los dientes y refrescar el aliento cuando vives aceleradamente, pueden causar estragos en nuestro metabolismo. Un chicle de vez en cuando no mata a nadie. Ingredientes como el aspartamo, el dióxido de titanio, el sorbitol o el ácido cítrico tampoco, si los ingerimos de manera muy puntual. Pero tomados a diario, varias veces, y absorbidos desde la misma boca –pasan directos a la sangre–, todos estos componentes resultan tóxicos, y mucho. Hay investigaciones de expertos, como el doctor Russell Blaylock, que demuestran el daño que provocan los chicles y su relación con la obesidad y algunas enfermedades degenerativas y neuronales. Un documental, *Dulce miseria: un mundo envenenado*, lo explica en detalle, y pone la piel de gallina.

¡Adiós a los chicles! ¿Otra adicción? Sí, y fuerte. Me ha costado dos intentos dejarlos, creo que a la tercera va la vencida. Qué lástima que tenga que echar mano del miedo para sentirme motivada a no recaer en la tentación. Pero así somos las personas. Si no aprendemos por las buenas, aprendemos a base de golpes y espantos.

Azúcar, pan, lácteos, chocolate..., trabajo, lectura, velocidad. Solo faltaban los chicles. Soy una poliadicta, así de claro. ¿A qué otra cosa estará enganchado mi cuerpo? ¿De qué más tendré que liberarme?

Todo esto me lleva a pensar. ¿Por qué tantas adicciones? Hay una explicación química, claro está. Mi cerebro se acostumbra a ciertas sustancias y mi cuerpo las pide, y cada vez más, aunque me perjudiquen. Ese círculo vicioso solo se rompe con abstinencia y voluntad, no hay otra.

Pero creo que detrás de muchas adicciones, además de la costumbre y el enganche químico, hay algo más. El padre Fondevila, un jesuita de mente aguda y palabra mordaz, decía que las personas somos como las lapas, ¡necesitamos vivir aferradas a algo! A algo o a alguien, pero nuestro corazón es así: no puede vivir suelto, solo, aislado y vacío. Si no te agarras a otra persona, a tu amado, a tu esposa, a tus hijos, a tus amigos, terminarás agarrándote a la primera cosa que te ofrezca algo de consuelo, placer o satisfacción. Llámese comida, tabaco, deporte, chocolate, Coca-Cola o *gin-tonic*. ¿Solución?

Puestos a agarrarnos..., ¡agarrémonos a algo bueno! Como dice el doctor McDougall, si no eres una persona moderada, frugal y espartana, si te gusta disfrutar y vivir a tope, como la mayoría de los mortales, aficionádate a lo bueno. A lo que es sano. A lo que no te hace daño. Espina con espina se saca... Aprende a disfrutar de lo que te sienta bien y convierte eso en tu hábito. Cuando lo tengas interiorizado, recuerda al Mago More: tendrás otro superpoder en tu manga. Un superpoder que no te pondrá enfermo ni te esclavizará. Un superpoder que te dará alegría, salud y mucha energía. ¿A qué esperas para descubrirlo?

65. | Atando cabos

Sigo leyendo y estudiando... Y he dado con otra conferencia del Congreso Sana tu Intestino que ha sido reveladora. A raíz de escuchar a su ponente, el doctor Raphael Kellman, médico que practica la medicina funcional con enfoques muy innovadores y que se ha convertido en un experto en salud intestinal, he comprado y estoy leyendo su libro *The Microbiome Diet*. En él explica con mucho detalle cómo es ese increíble ecosistema que habita nuestras tripas, sus funciones, su metabolismo y cómo mantenerlo sano. La tesis de este libro es muy clara: el 90 % de nuestras células son microorganismos que *no somos nosotros*, con otro ADN y una vida propia, en simbiosis con nuestro cuerpo. Estos organismos están ahí para vivir y facilitarnos la vida. Si tienes un microbioma sano, estarás sano. Si tu selva animada está enferma o dañada, tendrás problemas, desde molestias digestivas, erupciones en la piel o enfermedades más graves, autoinmunes o degenerativas. Equilibrar el ecosistema de bacterias, hongos, virus y otros microbios que habitan en tus tripas es posible en un periodo relativamente corto de tiempo. Basta seguir al pie de la letra un régimen sanador, que el doctor Kellman describe en detalle en su libro, y los resultados son asombrosos. Sus miles de pacientes curados así lo atestiguan.

Lo que me ha gustado de este médico es su inquietud por los pacientes, su espíritu investigador –está a la última en los hallazgos científicos sobre la microbiota intestinal– y su aplicación práctica para curar a las personas. No es dogmático, pues cuando la persona está sana no propone seguir una dieta espartana de por vida, pero sí muy rotundo a la hora de aplicar su protocolo, y explica por qué.

Leyendo su libro he entendido mejor el porqué de algunas de mis molestias digestivas, y he comenzado a atar todos los cabos que me quedaban sueltos... Ahora creo que puedo

ligar y encontrar coherencia a la historia de mi barriga. ¡Y veo una salida clara, un final definitivo a mis problemas digestivos y metabólicos!

Vamos allá.

La historia, paso a paso

Nací por parto natural, con lo cual enseguida fui colonizada por las bacterias de mi madre. ¿Era una microbiota equilibrada y sana? No lo sé, pero posiblemente ya tenía una cierta tendencia a los antojos por el dulce y una intolerancia a la lactosa, lo cual habla de un desequilibrio inicial.

En mi primera niñez sufro neotenia, adicción al chocolate y aversión a ciertas comidas, ¿señal de que algo no acaba de encajar dentro de mi tripa?

Como toda niña de mi generación, recibí vacunas y generosas dosis de antibióticos cuando sufrí infecciones y las típicas enfermedades de la infancia. Además, crecí bebiendo leche de vaca y tomando lácteos a diario. Hacia los nueve o diez años padezco mucosidades de forma crónica y recurrentes inflamaciones de garganta. Esto es otra señal de intolerancia o sensibilidad, posiblemente a los lácteos. Entre las «matanzas» microbianas de los fármacos y la leche, además de los dulces que solíamos comer en casa, mi ecosistema se va desequilibrando más.

Llega la pubertad y comienzo a sufrir desórdenes digestivos: indigestiones, estómago vago, ardores y cuadros de estreñimiento alternados con diarreas ocasionales. Estómago protestón y vago: posiblemente por insuficiencia de jugos gástricos, ácido y enzimas. Esta insuficiencia, como he aprendido, posiblemente era causada por dos poderosos disparadores: la microbiota ya desequilibrada desde la infancia y mi estrés, fruto de mis inquietudes, miedos y afanes perfeccionistas.

Como remedio a la mala digestión comienzo a tomar antiácidos. ¡Craso error! Pues los antiácidos solo neutralizan el poquito de ácido que sale del estómago en forma de reflujo. Alivian el dolor, pero dentro del estómago la digestión queda arruinada. Si ya tenía poco ácido digestivo, ahora es peor. Como consecuencia, la papilla que llega al intestino está mal digerida. ¡Trabajo doble para la vesícula y el duodeno!

El problema es que el intestino tampoco está en plena forma... De ahí que comience a sufrir los «ataques de gases» que se iniciaron en mi adolescencia. ¡Mis tripas se declaran en guerra!

Y la guerra dura años... Con etapas de tregua y ataques agresivos. No resuelvo el problema estomacal: carencia de enzimas y ácidos, ni el intestinal: una disbiosis creciente, con una microbiota cada vez más desequilibrada. Sigo con mis antiácidos y

con una creciente apetencia por el dulce, el pan, los lácteos... Que son, justamente, los alimentos que generan una mayor respuesta inmune del cuerpo. Exceso de azúcar en sangre, proteínas que no puedo asimilar, estado de alerta permanente del sistema inmune. Esto explica que mis análisis de sangre siempre dieran una cifra elevada de ciertos glóbulos blancos –los médicos decían que había algo que disparaba el sistema inmunitario, posiblemente una pequeña infección o algo así–. ¡Nunca pensaron en una intolerancia alimentaria! Y esto explica también mi tendencia a estar baja de hierro. En los últimos años, se convirtió en una anemia leve, pero permanente. Esto es debido también al mal estado de la microbiota, que entre otras cosas se ocupa de la absorción de hierro de los nutrientes.

Finalmente, mi cuerpo no puede más. Las indigestiones son tan frecuentes que pierdo peso. Gracias a la doctora Irina descubro la infección de *Helicobacteri pylori*, otra consecuencia de todo ese desconcierto interno. ¿Remedio? Más antibióticos. Con lo cual mi pobre selva intestinal queda definitivamente devastada... Para empeorar las cosas, paso dos años comiendo mucho crudo, que en sí es bueno, pero que para una barriga tan castigada es otro golpe mortal. Como alimentos buenísimos, pero no me aprovechan porque mi intestino delgado está lleno de rasgaduras y el cuerpo rechaza unas cosas y deja de aprovechar otras. Cuánta buena fruta, cuánto suplemento debo haber echado al váter. Qué lástima.

Poco a poco voy investigando y descubro remedios e incluso dietas, como la del doctor McDougall, que me ayudan a reencontrar el confort y a ganar peso. Venzo algunas molestias y esto me permite una cierta recuperación y bienestar.

Paralelamente me he ido planteando cambios en mi vida. He aprendido a parar, a delegar, a respirar y a confiar más en las otras personas. Estoy aprendiendo a relajarme y a disfrutar más del momento, a vivir de otra manera. Estoy aprendiendo a saborear y a digerir la vida...

La brida intestinal es el espaldarazo: con la intervención quirúrgica, mi vida da un vuelco y me comprometo seriamente en mi curación, abriéndome a investigar más y a llegar a fondo hasta resolver esa larga guerra interna.

Creo que las conversaciones de paz han llegado a un punto crucial. Ahora sí. He mantenido un largo diálogo con mis queridas bacterias, con mi querido ecosistema interno, que deseo reconstruir, que deseo ver florecer de nuevo, sano y pujante. Ya no solo se trata de hablar con cariño a mis intestinos..., ¡sino a sus habitantes! Mis viejos

compañeros de viaje desde que nací. Mis viejos y nuevos aliados, porque la vida microbiana se renueva en cuestión de horas. Este precioso ecosistema interno, que todos deberíamos aprender a valorar y amar como parte de nosotros, puede regenerarse. Es hermosa esta conexión con la vida que vive en nosotros, sin ser nosotros. Tan hermosa como la conexión con el ecosistema natural que nos envuelve.

Pues bien, ahora nos conocemos mejor. Ahora podemos empezar a redactar un tratado de paz, definitivo, concreto, incluso con un plazo. ¡Por fin!

El «tratado de paz»

El doctor Kellman propone un programa de recuperación del microbioma intestinal en varias fases. Voy a resumirlo, adaptándolo a mi situación. Tú también, lector, puedes hacerlo.

Es importante no saltarse ninguna fase y ser muy fiel en cumplir el protocolo. Vale la pena porque, después, podemos ser más flexibles e incluso permitirnos algunas excepciones y caprichos. Una vez que nuestra microbiota esté sana, podremos asimilar mejor los alimentos y reintroducir algunos que antes nos hacían daño o que, en el caso de las personas con sobrepeso, las engordaban de inmediato.

Alto el fuego

La primera fase es la que yo llamaría de apagar incendios. O de cese de hostilidades. ¡Alto el fuego! Y, de inmediato, comenzar a reparar. Esta fase dura tres semanas y es la que el doctor Kellman llama de las cuatro erres:

R de *remove*, de **retirar** todos los alimentos que dañan e inflaman el intestino. Si tenemos una alergia o intolerancia a algún alimento, llegó el momento de eliminarlo por completo. Y si no lo sabemos, hay ciertos alimentos que conviene eliminar en las primeras tres semanas: azúcares refinados, lácteos, gluten, todos los cereales y granos (con gluten y sin gluten), huevos y soja. ¿Por qué? Porque estos cinco alimentos: azúcar, leche, huevos, gluten y soja, suelen ser los más alérgenos y provocan una respuesta inmune si hay permeabilidad intestinal.

R de **reemplazo**. Hay que aportar enzimas y ácidos gástricos para que el estómago deficitario pueda digerir bien la comida. Esto se traduce en suplementos y alimentos ricos en enzimas o que las promuevan.

R de **reintroducir**. Se trata de restaurar la microbiota dañada con prebióticos –alimento para los bichitos– y probióticos –cepas de bichitos para repoblar–. Kellman prioriza los prebióticos, porque a veces bastan para reforzar la flora y fauna propias de cada persona. Pero si es necesario, también los probióticos ayudarán. Se pueden tomar tanto en suplementos como en alimentos. Son ricos en probióticos todos los fermentados

naturales: col fermentada, kéfir, kimchi, té kombucha..., aunque en esta primera frase el kéfir y los lácteos no deben tomarse. Y ricas en prebióticos tenemos unas verduras estupendas: puerros, cebollas, espárragos, tomates, zanahorias y alcachofa de Jerusalén.

R de **reparar** el tejido intestinal, sus paredes y sus microvellosidades. Para ello hay que echar mano de alimentos, los mismos que actúan como prebióticos y que acabamos de ver. Y, además, otros ricos en omega 3 y 6: pescado azul, nueces, almendras, pipas, semillas de lino, aceite de girasol y de oliva. Los suplementos estrella son la glutamina, la curcumina, la quercetina, minerales como el zinc y plantas como el regaliz y el malvavisco.

Impulsa tu metabolismo

La segunda fase dura cuatro semanas y aquí se trata de mejorar el funcionamiento del sistema digestivo y del cuerpo en general: recobrar energía y lograr que el ritmo de nuestro metabolismo sea correcto. Las cuatro erres se mantienen: restricción de alimentos dañinos, reparación, reemplazo y reintroducción de bacterias buenas. Aquí ya se pueden añadir algunos alimentos más que en la primera fase no se permitían: huevos, yogur y kéfir de cabra, frutas dulces, granos sin gluten, legumbres, patatas y boniatos.

Para el resto de tu vida

La tercera fase es el retorno a la normalidad. Son cuatro semanas más, en las que se siguen tomando los suplementos indicados, pero se pueden incorporar más alimentos: el trigo (siempre que no haya intolerancia) y cereales con gluten, pero no más de dos veces por semana. Y aquí ya se pueden hacer «excepciones». No más de un tercio de tu dieta, dice Kellman, con humor. Un día a la semana puedes permitirte extras. Disfrútalos, pero no hagas de ello la norma. Cuando tu intestino esté sano, será cierto aquello de *una vez al año no hace daño*.

A partir de aquí, mantén tu forma de alimentarte sana, disfruta de la comida buena –ya te habrás acostumbrado a comer bien– y permítete algún caprichito de vez en cuando. Para el resto de tu vida, intenta evitar en lo posible los alimentos procesados, las grasas trans, los transgénicos y los azúcares refinados.

Reconciliarte con el hambre... y con tu cuerpo

El doctor Kellman expone unas reflexiones sobre la salud y la relación con nosotros mismos, con nuestra ecología corporal y con nuestro entorno. Conocedor de las batallas que muchos pacientes libran con el sobrepeso y la fuerza de voluntad, también habla de las muchas hambres que padecemos. No solo el hambre física, sino el hambre de amor, de afecto, de sentido, de paz, de conexión con la naturaleza o de compañía. Cuántas veces queremos paliar un hambre con otra. Cuántas personas llenan con comida la soledad y el hambre de cariño. Kellman nos invita a reconciliarnos con el hambre.

Una de las mejores formas de reparar tus relaciones es quitar todo impedimento que cortocircuita el flujo de dar y recibir. Si estás frustrado con tu salud o con tu peso, mira los diferentes mundos en los que vives: tu hogar, tu trabajo, tus amistades, el amor, la comunidad, tu vida espiritual. ¿Hay alguno de estos mundos en el que te sientas hambriento? ¿Hay alguna manera en que puedas saciar esa hambre? Al tiempo que reparas tu intestino, puedes reparar tus relaciones. Irónicamente, reparar estas relaciones también puede ser la vía para saciar tu hambre física y disfrutar mucho más del alimento.

Me aplico el cuento. ¿De qué manera mejorar mis digestiones me ha ayudado a digerir la vida? ¿Qué aspectos vitales han cambiado cuando me he planteado sanar mi barriga? Este libro que tienes en las manos es una respuesta... ¡Han cambiado tantas cosas! Ha cambiado todo.

Cinco pistas para alcanzar tu salud digestiva

Si tuviera que resumir este camino de aprendizaje y ofrecer unas pistas para cualquier lector que esté sufriendo problemas digestivos, me centraría en cinco aspectos. Con esto, cada persona puede emprender su proceso particular hacia la recuperación y la salud, tomando las riendas y superando la resignación.

Son cinco, para poder memorizarlos bien: uno por cada dedo de la mano.

1. Tú diriges

Eres el jefe, el director de orquesta. Tú decides cuál es tu meta, adónde quieres llegar. No te resignes a «ir tirando» o a vivir atado a unos fármacos para el resto de tu vida. Aspira a lo que realmente deseas. Una «digestión diez», una salud óptima, un buen nivel de energía, un bienestar satisfactorio, el mejor dentro de tus posibilidades. Amplía tu perspectiva y atrevete a soñar. Es posible vivir sin indigestiones, sin estreñimiento crónico, sin hinchazón ni molestias cada dos por tres. Es posible rejuvenecer y vigorizarte, a cualquier edad. Ponte metas y toma la batuta.

2. Investiga

Aprende todo lo que puedas, navega por Internet, pregunta, busca, interroga... Conviértete en un experto en tu dolencia. Averigua qué pasa en tu cuerpo, conoce tu enfermedad. No cierres los ojos a tu realidad ni dejes que los médicos te hablen en un lenguaje ininteligible. Esfuérate por comprender cómo funciona tu sistema digestivo. Lee, interioriza, contrasta, valora. Esto te convertirá en un paciente activo y te dará mucha fortaleza mental y emocional. Además, investigar puede conectarte con muchas otras personas en situaciones similares a la tuya y obtendrás un apoyo humano impagable. Solo investigando podrás encontrar los terapeutas o médicos que necesitas y que quizá te ayuden a dar con la clave de tu salud.

3. Busca aliados

Tus médicos, terapeutas o nutricionistas están ahí para hacer equipo contigo. Son tus aliados. Nada de paternalismos ni acatamiento ciego a sus veredictos. Entre todos vais a trabajar para conseguir tu meta: la máxima salud. Habla con ellos, pregunta, no te quedes con dudas, explícales lo que vas aprendiendo sobre tus trastornos. Comparte con ellos la información que obtienes, leyendo o por Internet. Hay médicos orgullosos que no quieren oír ni hablar de ciertas novedades, pero los hay inquietos y de mente abierta, y quizás agradecerán que les des a conocer estudios, terapias o experimentos que ignoran o de los que no tienen noticia. Cada maestrillo tiene su librillo, y esto también es verdad con los médicos.

Pero los profesionales no son tus únicos aliados. Busca el apoyo y la complicidad de tu pareja, tu familia, tus amigos, aquellos que puedan ayudarte y colaborar contigo, ¡sin su apoyo emocional todo te costará mucho más! Rodéate de personas amigas que tengan paciencia y comprensión contigo y te ayuden a recuperar la salud. Si no las encuentras o tus seres queridos no están por la labor, pide ayuda con toda la delicadeza y amabilidad y sincérate con ellos, explicándoles tu necesidad. No tengas miedo ni te avergüence pedir lo que necesitas.

Recuerda que tú diriges la orquesta. Coteja lo que te recomiendan unos y otros, analízalo y prueba... Y ahora vamos al siguiente paso.

4. Escucha a tu cuerpo

Tu cuerpo es sabio, ya he hablado de esto... Aprende a escuchar sus mensajes. Aprende a sentirte, a notar tus sensaciones, a detectar dónde hay dolor, palpitaciones, tensión, calor o frío. Escucha qué te intenta decir tu cuerpo a través de esas impresiones. Habla con él, con cariño. Descifra sus mensajes. Pueden ser asombrosamente simples y sabios, de total sentido común. Muchas veces, el cuerpo sencillamente te dice cosas como: «Para, por favor. Descansa y dame un respiro. No me des eso. No vayas ahí. Calla. Dame tiempo».

Y todo eso lo necesitas tú, como persona, tu cuerpo y también tu alma.

Necesitas escuchar a tu cuerpo porque no todas las terapias son buenas para todo el mundo. Cada persona es única y algo que puede ser beneficioso para muchos puede perjudicarte a ti. Incluso un buen especialista puede equivocarse y necesitará rectificar su terapia contigo si no acierta a la primera. A veces la única manera de saber si algo te sienta bien es probar, y si no escuchas la reacción de tu cuerpo, no podrás saberlo.

No trates a tu cuerpo como un cacharro o como un vehículo que puedes usar y del que abusar. Es parte de ti, eres tú. Cuídalo y préstale atención. Fíate de tu intuición y, si dudas, prueba y experimenta.

5. Come bien

Si tus problemas de salud son de orden digestivo, lo primero que vas a tener que plantearte es tu forma de comer. Qué comes, cómo comes, con quién lo comes, cuándo y cuánto comes. Prepárate. Ten la sana curiosidad de aprender sobre dietética y ten el valor de adoptar cambios radicales si es necesario. A lo mejor vas a descubrir que tienes que comer de manera totalmente distinta a como lo haces. Quizá vas a curarte tomando alimentos que jamás has probado y dejando de comer cosas que has comido toda la vida, como me ha sucedido a mí. Tendrás que vencer adicciones muy pertinaces y adquirir nuevos hábitos saludables. No te librarás de ello. Pero ¡te librarás de las molestias y el dolor!

Si tienes problemas digestivos, es casi seguro que tienes que revisar tu alimentación. Y este punto es crucial: por mucho que sepas y aprendas, por mucho que quieras y te mentalices, si no comes lo que te sienta bien, no vas a curarte.

Como dice el doctor McDougall, el alimento es una medicina poderosa que tomas al menos tres veces al día, y en cantidades importantes. ¡Cuida lo que entra en tu boca! Y recuerda la máxima de Hipócrates, que nunca fue tan cierta como hoy: «Que tu alimento sea tu medicina».

67. | El último ángel

Cuando pienso y repaso un poco mi vida, me doy cuenta de que todos mis procesos de crecimiento nunca han sido en solitario. Siempre he estado acompañada, ayudada y orientada por otras personas que, en los momentos de más oscuridad, duda o confusión, han sido como lámparas encendidas.

Una lámpara en la noche da luz, da calor y hace renacer la confianza. La oscuridad, tanto física como mental, produce miedo y a menudo nos hace tropezar. Es en esos momentos cuando se hace necesario no estar solo. Sufrir soledad en las épocas más difíciles de la vida puede ser un auténtico infierno. Estar en medio del túnel sin luz, sin ver la salida y sintiéndote solo puede hundirte en la desesperación y el desequilibrio mental. Esto sucede cuando te cierras en ti mismo y no dejas que nadie entre en tu corazón.

Pero las personas tenemos un instinto innato de supervivencia. Y no solo del cuerpo. Nuestra psique también quiere vivir. Abrirnos a los demás es nuestra tabla de salvación y el apoyo que nos ayuda a salir adelante.

De la misma manera que buscamos médicos y terapeutas para cuidar nuestra salud corporal, es sabio buscar mentores y consejeros que nos ayuden con nuestra salud espiritual. Nadie crece solo y nadie es buen maestro de sí mismo. Las personas más inteligentes, emprendedoras e incluso místicas siempre han contado con un consejero, un guía o un director espiritual, o más de uno, que las han apoyado en su camino. Me viene a la mente santa Teresa, una gran mujer a quien admiro. Ella logró salir de su pozo espiritual cuando encontró a confesores y sacerdotes que la comprendieron, alentaron su vida interior y la apoyaron en su proyecto de reformar el Carmelo.

En mi vida también he tenido el regalo de contar con personas amigas que han estimulado y acompañado mi crecimiento interior. En concreto, me siento inmensamente agradecida por tener cerca de mí a un amigo sacerdote.

Este sacerdote ha sido mentor, educador, modelo y a la vez compañero en muchos proyectos de mi vida, tanto en la fundación como en las parroquias donde he colaborado. Lo conocí siendo muy jovencita y desde el primer momento ha sido una persona que me ha visto con enorme lucidez y ha querido potenciar mis talentos y capacidades. Una de las formas más poderosas de hacer crecer a una persona es confiando en ella y pidiéndole tareas de responsabilidad. Para mí fue una alegría inmensa que me pidiera colaborar y, más tarde, que me pusiera al frente de varias iniciativas sociales y humanitarias. ¡Cuánto he aprendido! ¡Cuánto se han estirado mi mente y mi alma, cuánto se ha ensanchado mi corazón tocando realidades que nunca soñé, conociendo a cientos de personas de ámbitos muy diferentes, organizando eventos, dedicándome a trabajos tan variados...! Siempre digo que mi principal formación no ha sido en la universidad. Fuera de ella, trabajando en la fundación y en las parroquias, es como si hubiera hecho diez carreras simultáneas.

Contar con un mentor espiritual ha aportado mucha luz a mi vida. Es una persona en la que puedo confiar hasta las últimas consecuencias. Me ha ayudado a discernir en los momentos de duda y confusión y ha afianzado mi autoestima, tantas veces herida. Me ha escuchado con enorme delicadeza y paciencia, me ha hecho conocerme a mí misma y ha sacado lo mejor de mí, respetando siempre mis sentimientos y mi forma de ser. En este sentido, ha sido un educador, un maestro con mayúsculas. Él ha sido la persona que más me ha animado a desplegar mi creatividad literaria. Ahora, me alienta a seguir escribiendo cada día y a hacer lo que en el fondo siempre he deseado. Un verdadero director espiritual siempre potencia lo más genuino de la persona y la anima a ser ella misma, en su plenitud. Con él he aprendido que la voluntad de Dios es colmar nuestros deseos más íntimos, rebasando incluso nuestras expectativas.

Una de las cosas más hermosas que he aprendido a su lado es a no dejarme vencer por el lastre del pasado y de las circunstancias. Posee una tenacidad y una esperanza inquebrantables. Su vida no ha sido fácil, pero él siempre ha sabido extraer lo bueno de cada situación y de cada persona y mirar hacia adelante. Creo que no he conocido una persona que tenga tanta fe. Pese a los golpes, jamás vacila, jamás retrocede. Es un hombre apasionado y luchador, que arde y se entusiasma. ¡Y este fuego contagia!

Al mismo tiempo, es humilde. Jamás muestra arrogancia, no presume ni llama la atención, escucha mucho y no exhibe sus conocimientos ni su sabiduría –y los tiene, muchos–. Eso sí, cuando tiene que hablar en público, se revela en toda su espontaneidad como un orador sincero, enérgico y a la vez cálido, que conecta e interpela.

Después de muchos años, es más que un mentor, más que un guía, más que un consejero. Escuchándole y hablando con él, trabajando con él y tratando a otras personas con él, he descubierto a un amigo fiel e incondicional, de esos pocos que todos contamos en nuestra vida como un tesoro inmenso. Y los amigos, más que nadie, son los que nos sostienen y nos curan.

Bibliografía

- BERTHERAT, THÉRÈSE. *El cuerpo tiene sus razones*, Barcelona: Paidós Ibérica, 2014.
- CAMPBELL, T. COLIN. *El estudio de China*, Málaga: Sirio, 2012.
- ENDERS, GIULIA. *La digestión es la cuestión*, Barcelona: Urano, 2015.
- FERNÁNDEZ, ODILE. *Mis recetas anticáncer*, Barcelona: Urano, 2013.
- HAY, LOUISE. *Usted puede sanar su vida*, Barcelona: Urano, 2009.
- KHARRAZIAN, DATIS. *¿Por qué no funciona mi cerebro?*, Carlsbad (California), Elephant Press, 2014.
- KOREN, LEONARD. *Wabi-sabi para artistas, diseñadores, poetas y filósofos*, Barcelona: Sd, 2015.
- LEZAETA ACHARÁN, MANUEL. *Salud natural para todos*, México: Pax, 1997.
- MATVEIKOVA, IRINA. *Inteligencia digestiva*, Madrid: La Esfera de los Libros, 2011.
- MORE, MAGO. *Superpoderes del éxito para gente normal*, Barcelona: Alienta, 2015.
- MOSS, MICHAEL. *Adictos a la comida basura. Cómo la industria manipula los alimentos para que nos convirtamos en adictos a sus productos*, Barcelona: Deusto, 2016.
- POWELL, SUZANNE. *Alimentación consciente*, Málaga: Sirio, 2013.
- RANKIN, LISSA. *La mente como medicina*, Barcelona: Urano, 2014.
- REMEN, RACHEL NAOMI. *Historias para crecer, recetas para sanar*, Madrid: Gaia, 2009.
- SHINYA, HIROMI. *La enzima prodigiosa. Una forma de vivir sin enfermar*, Barcelona: Aguilar, 2013.
- SWAAB, DICK. *Somos nuestro cerebro. Cómo pensamos, sufrimos y amamos*, Barcelona: Plataforma, 2014.
- ZHAO, XIAOLAN. *Medicina tradicional china para la mujer*, Barcelona: Urano, 2006.

Bibliografía en inglés

Disponibles en Amazon o en las páginas web de sus autores.

CASS, HYLIA. *The addicted brain*, Marina del Rey (California): Better Balance Books, 2015.

GATES, DONNA. *The Body Ecology Diet*, Carlsbad (California): Hay House, 2011.

KELLMAN, RAPHAEL. *The Microbiome Diet*, Boston: Da Capo Lifelong Books, 2015.

MCDUGALL, JOHN. *Digestive tune-up*, Summertown (Estados Unidos): Book Pub Co, 2006.

—. *The starch solution*, Rodale, 2013.

SISGOLD, STEVE. *The whole body intelligence*, Emmaus (Estados Unidos): Rodale, 2015.

STANGER, JANICE. *The perfect formula diet*, Perfect Planet Solutions, 2011.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos, consulte con su librero habitual.

«I cannot live without books.»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.



Vivir con el Alzheimer

El amor no se olvida
Dr. José Luis Molinuevo



Cuidar a un enfermo de Alzheimer
desvela nuestra infinita capacidad de amar

Vivir con el Alzheimer

Molinuevo, José Luís

9788415750178

168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir con el Alzheimer tiene como propósito servir de apoyo a las personas que tienen a su cuidado a familiares o seres queridos que padecen la enfermedad de Alzheimer. En esta obra se abordan los aspectos íntimos que contribuyen a producir sufrimiento en el cuidador. Aunque vivir sin sufrimiento es imposible por tratarse de algo inherente a la psique humana, sí es viable comprender aquellos procesos psíquicos que son fuente de conflicto y por ende de un mayor padecimiento. Vivir con el Alzheimer es una obra pensada para quienes están sufriendo un "duelo vivo"; "duelo" porque la sensación de pérdida es constante, y "vivo" porque supone cuidar a una persona que está cambiando continuamente. La lectura de esta obra nos ayudará a entender con claridad la enfermedad y, quizá lo más importante, el proceso íntimo de transformación del cuidador. Si nos abrimos a la experiencia presente, a la realidad que estamos compartiendo con nuestro ser querido y a nuestra transformación en el plano interior, la vivencia del Alzheimer puede ser sorprendente y paradójicamente enriquecedora. Vivir con el Alzheimer aspira en definitiva a ser útil para el proceso de crecimiento que todos experimentamos a lo largo de la vida.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA,

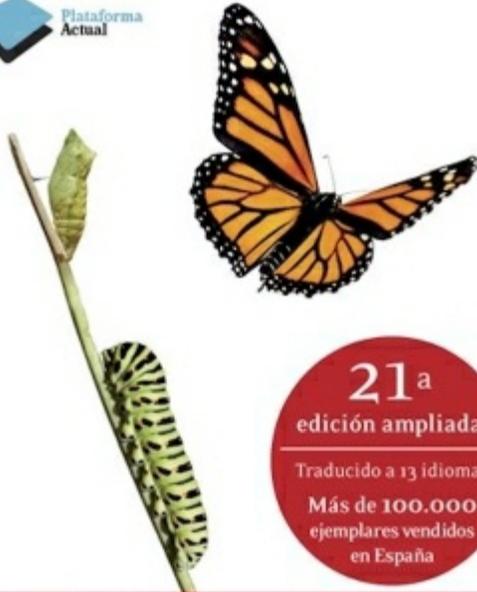
psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



21^a
edición ampliada

Traducido a 13 idiomas
Más de 100.000
ejemplares vendidos
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras
que no puedes fallar?

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces
que no utilizan los merluzos

Plataforma
Actual



Victor Küppers

*Autor de *Vivir la vida con sentido**

Para vender, o enamoras o eres barato

Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Aviso	7
Historia de una barriga	8
Antes de empezar	10
1. Los primeros años	15
2. No me gusta estar enferma	21
3. Mi tripa hace su debut: amago de apendicitis	25
4. Perfeccionismo y barriga	27
5. Ardores y miedo	29
6. Remedios caseros que no funcionan	31
7. Remedios farmacológicos que funcionan, o no	33
8. ¿Ganar peso? No de cualquier manera...	35
9. Cambio de vida	37
10. Adicciones alimentarias	39
11. Adicciones mentales	41
12. Señales de alerta	43
13. Primeras pistas: el Rolls-Royce	45
14. El 'gassss'	47
15. El bajón: varias pruebas sin resultado	51
16. Inteligencia digestiva	53
17. 'Helicobacter pylori'	55
18. 'No sugar!'	57
19. ¿Droga o alimento?	59
20. Un error: los crudos	62
21. La flora y la fauna	64
22. La boca, jardín paradisíaco o gruta de los horrores	66
23. El esófago, tobogán de circo o pozo infernal	70

24. El estómago, cazuela buena o una olla de grillos	71
25. Panza alegre o guerra intestinal	74
26. El reino de las bacterias	82
27. Jugando a detectives	88
28. Sospechoso número 1: el gluten	90
29. Sospechoso número 2: los lácteos	93
30. Sospechoso número 3: ¿el estrés?	96
31. Cómo vencer el estrés	98
32. Sospechoso número 4: ¿las levaduras?	101
33. Sospechoso número 5: las candidas	103
34. Sospechoso número 6: la fécula pesada	105
35. Sospechoso número 7: el enemigo dorado...	108
36. 'Wabi-sabi'	111
37. Ángeles alrededor	113
38. De por vida	115
39. El poder de la mente	118
40. Respirar	125
41. Digerir la vida	128
42. El saco de oro	132
43. Algo inesperado	134
44. Nacer de nuevo	137
45. Natura y cultura	139
46. El misterio del dolor	142
47. El misterio de la misericordia	144
48. La misión sagrada	147
49. Custodios del templo	149
50. En defensa de un sistema de salud público	152
51. En el santuario	154
52. Dios entre fogones	156
53. A investigar	159

54. Más allá de una brida	162
55. Más allá de la medicina oficial	164
56. Fragancias curativas	168
57. Sentarse en el trono cada día	171
58. El eje cerebro-intestino	183
59. Masaje Bok Bu	192
60. Dulzura sin paliativos	194
61. Endulzar la vida	201
62. Otra lectura de la brida	208
63. Seis pasos para una excelente recuperación	210
64. Chicles de menta	220
65. Atando cabos	223
66. Cinco pistas para alcanzar tu salud digestiva	231
67. El último ángel	237
Bibliografía	240
Colofón	242