

BESTSELLER INTERNACIONAL #1

Dr. John Douillard



Reconcíliate
con el *pan*

Un acercamiento clínicamente probado
para reincorporar el trigo y los lácteos a tu dieta

AGUILAR

BESTSELLER INTERNACIONAL #1

Dr. John Douillard



Reconcílate
con el *pan*

Un acercamiento clínicamente probado
para reincorporar el trigo y los lácteos a tu dieta

AGUILAR

Dr. John Douillard

Reconcílate
con el *pan*

Un acercamiento clínicamente probado
para reincorporar el trigo y los lácteos a tu dieta

AGUILAR

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleermex



@megustaleermex

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

La gente recomienda
Reconcíliate con el pan

“John Douillard ha formado parte de la avanzada de la salud dinámica e inmejorable por varias décadas. Douillard ha decidido cuestionar nuestra obsesión con la alimentación libre de lácteos y gluten, y para eso formuló la pregunta: ‘¿Por qué después de siglos de consumir estos alimentos sin problema, ahora hay tanta gente afectada por hacerlo?’ Además de su precisión científica, la respuesta a esta pregunta resulta provocadora: porque, para empezar, nuestra digestión es menos que óptima, y porque nuestros sistemas de desintoxicación están saturados por muchas otras razones. En vez de sólo tratar los síntomas, el doctor Douillard ha ido directo a la raíz, y de esa manera ha ayudado a miles de personas a curarse de sus distintas intolerancias alimentarias. Independientemente de que decidas volver a consumir gluten y lácteos o no, lo que aprenderás con este libro será esencial para tu salud.”

—CHRISTIANE NORTHRUP, M.D., ginecóloga y obstetra, autora de los *bestsellers* de la lista de *The New York Times*, *Goddesses Never Age: The Secret Prescription for Radiance, Vitality and Wellbeing*, *Women’s Bodies, Women’s Wisdom*, y de *The Wisdom of Menopause*

“En medio de la actual tendencia a no consumir gluten ni lácteos, el título *Reconcíliate con el pan* resulta impactante. Sin embargo, al doctor John Douillard se le ha reconocido durante muchos años por ser un innovador del cuidado de la salud, y tal vez este nuevo libro sea su mayor contribución hasta el momento. Con base en evidencias, Douillard presenta una estrategia para comer trigo y lácteos de man-

era segura, la cual tranquilizará a ese creciente segmento de la población comprometido con una alimentación sana. La lectura de este libro es obligatoria para quienes todavía disfrutamos de una dieta completa y seguimos creyendo en consumir 'de todo con moderación'."

—DR. RAV IVKER, DO, ABIHM, cofundador y antiguo presidente de la American Board of Integrative Holistic Medicine, otrora presidente de American Holistic Medical Association, y autor del *bestseller Sinus Survival*

"Evidentemente, *Reconcíliate con el pan* es el libro de regímenes nutricionales más innovador e inteligente escrito en años recientes. Todos deberían leerlo con cuidado: tanto el lego como el profesional de la salud. El doctor John Douillard derrumba los mitos detrás de la intolerancia a gluten y revela la identidad del verdadero culpable de nuestros debilitados sistemas digestivos.

Douillard expone problemas similares detrás del rechazo masivo a los productos lácteos que, al igual que el trigo, han sido consumidos desde hace miles de años y tienen un enorme valor nutricional. El doctor revela la imprecisión de las investigaciones y de la propaganda comercial que ha puesto a millones de personas en contra de dos de los alimentos más valiosos en la historia de la humanidad.

El doctor Douillard destaca la sabiduría de la medicina ayurvédica, así como su profundo entendimiento del papel de Agni, el fuego digestivo: un concepto que la medicina moderna no ha entendido de manera adecuada todavía. El doctor explica con gran detalle cómo podemos incrementar nuestras opciones de alimentos y fomentar nuestra propia salud y vitalidad positiva, por medio del mejoramiento del fuego digestivo."

—DR. DAVID FRAWLEY, autor de *Yoga and Ayurveda*, y de *Ayurvedic Healing*

“¿Cómo? ¿En verdad puedes volver a comer pan? El doctor John Douillard, experto en Ayurveda —un sistema medicinal holístico con 5 000 años de antigüedad—, ¡nos dice que sí! El doctor nos explica que, como sucede con el gran mito del colesterol, se ha determinado de manera errónea que el gluten es la fuente de tus problemas digestivos. Douillard sostiene que, en realidad, el problema es una digestión débil. *Reconcíliate con el pan* ofrece convincente evidencia científica que respalda esta aparentemente idea radical, y te muestra cómo la sabiduría de Ayurveda no sólo puede ayudarte a sentirte mejor que nunca, sino también a fortalecer tu digestión a un punto que te permitirá volver a consumir otra vez tu alimento preferido: una rebanada caliente de pan recién salido del horno con mantequilla derretida.”

—CHRISTINE HORNER, M.D., cirujana certificada, experta en salud natural y autora de los *bestsellers* *Waking the Warrior Goddess* y *Radiant Health, Ageless Beauty*

“El doctor John Douillard combina el conocimiento de la investigación científica moderna con el magnífico sistema de medicina ayurvédica, y de esta manera lleva el análisis de la sensibilidad a los alimentos a un nivel más profundo, hasta llegar a la raíz del problema. Ayurveda nos enseña que si no puedes digerir un alimento en particular a pesar de que esté repleto de nutrientes, de que sea orgánico y de que mamá lo haya cocinado con amor, te causará problemas e incluso enfermedades. *Reconcíliate con el pan* no sólo nos revela cuáles son los alimentos que causan el problema, también nos explica por qué y nos da una mejor solución que sólo evitarlos.”

—TIMOTHY MCCALL, M.D., autor de *Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing*, fundador y director de los seminarios y entrenamientos de Yoga As Medicine; coeditor de *The Principles and Practice of Yoga in Health Care*, editor médico de *Yoga Journal*, y creador de DrMcCall.com

“La palabra en sánscrito para trigo es ‘godhuma’. ‘Go’ significa ‘órganos de los sentidos’ y ‘dhuma’ significa ‘remover la nube de la percepción’. El trigo en realidad mejora nuestra percepción sensorial y, por lo tanto, sacarlo de nuestra dieta la perjudica. El fortalecimiento del fuego metabólico nos permite digerir gluten y productos lácteos.”

—VASANT LAD, B.A.M.S., M.A.S.C., médico ayurvédico, autor de *Ayurveda: Science of Self-Healing*, la serie *Textbook of Ayurveda* y otros.

“¿Cómo es posible que después de todos los años que llevamos en el planeta, los humanos sigamos debatiendo cuáles alimentos nos hacen bien y cuáles no? En este libro, el doctor Douillard presenta un convincente argumento científico con el que nos muestra que el trigo y los lácteos no tienen por qué causar problemas si se consumen de la manera adecuada y con moderación.”

—JOSHUA ROSENTHAL, CEO del Institute of Integrative Nutrition

“Si eres una de las millones de personas que han eliminado el trigo y los lácteos de su dieta y aun así sigues sufriendo de problemas digestivos y preguntándote por qué no te sientes bien, en este innovador libro encontrarás las respuestas. El doctor John Douillard combina la sabiduría tradicional con la ciencia moderna, y de esa manera llega a

la raíz de la controversia del trigo y los lácteos, y te enseña las técnicas para volver a comer alimentos deliciosos sin poner en peligro tu vida ni tu salud.”

—ANDREA BEAMAN, Chef/HHC/Educadora

Dedico este libro a los miles de pacientes que confiaron en mí y me permitieron ayudarlos a sanar por sí mismos. Sus viajes me permitieron escribir este libro.

Historias de éxito

“El doctor John Douillard me ayudó a descubrir que, en realidad, nunca fui alérgico al trigo. El problema era el tipo de trigo que consumía y los alimentos con que lo combinaba. Aprendí a prestarle atención a todo el proceso industrial del trigo que comía. Actualmente ya ni siquiera pienso en el trigo, sólo como bien y consumo alimentos de verdad.” —**Kobe***

“He tenido problemas digestivos desde que nací, y esto me ha provocado mucha ansiedad. Ésta es la primera vez en mi vida que siento paz verdadera en mis intestinos, en mi corazón y en mi mente al mismo tiempo. ¡Gracias! ¡Gracias! ¡Gracias!” —**Felicity**

“Siento que mi cuerpo está digiriendo mejor la comida. Además, ahora tengo dos movimientos normales de intestinos. Normalmente tengo uno temprano en la mañana, uno más leve después del desayuno, y uno fuerte después de la cena. Solía tener sólo uno. Gracias a esto, mi vientre está más plano, me siento más sensible a la comida, sé mejor cuándo dejar de comer, y me dan más ganas de consumir verduras, frijoles y arroz en lugar de carne.” —**Adam**

“Siento que mi fuerza digestiva se ha incrementado y ahora entiendo mejor cómo funciona mi cuerpo, y el efecto

de las emociones en el sistema digestivo.” —**Aldric**

“Mi esposo y yo salimos a hacer la comida de “prueba”. Comimos alimentos abundantes, fritos y deliciosos, pero esta ocasión, ¡no tuvimos problema! Debo admitir que me sentí feliz, pero también un poco sorprendida.” —**Judith**

“Bajé cinco kilos y, dos semanas después, seguía unos tres o cuatro kilos abajo, así que, al parecer, me establecí en ese peso.” —**Anton**

“Mi digestión mejoró muchísimo. Elimino con MUCHÍSIMA más facilidad y me siento mejor en general. Los dolores de estómago matutinos casi han desaparecido.” —**Lina**

“Continúo aplicando lo que aprendí de esta depuración, y me mantengo consciente de mi fuerza digestiva. Aunque me ha tomado varias semanas, ahora puedo digerir lo mismo que podía hace siete años, o antes de vivir un año en un ambiente muy estresante y con mucho abuso emocional. Para darles un ejemplo, además de trigo y lácteos, no podía consumir ni fruta porque me provocaba problemas debido a sus azúcares naturales. Obviamente, el alcohol, la comida chatarra y los alimentos dulces también me causaban dificultades. Básicamente sobrevivía a base de arroz y vegetales. Lo que aprendí me ayudó a entender que podía restaurar mi fuerza digestiva, y así lo hice. Cuando estaba enfermo tenía la idea de que, al mejorar, llevaría una dieta sana, ahora como papas fritas y chocolate, bebo alcohol y compro comida para llevar siempre que quiero, sin problema. He vuelto a disfrutar de la comida. Supongo que me estoy compensando por los años que no pude hacerlo. En caso de que esto les suene terrible, debo aclarar que peso 80 kilos, mido 1.80 cm y llevo un estilo de vida muy activo.” —**Edward**

“Bajé tres kilos, pero el resultado más notable es la increíble forma en que mejoró mi digestión. Además, no he vuelto a tener agruras para nada. Como tengo cincuenta y

seis años, ya había dado por sentado que mis problemas digestivos eran parte del envejecimiento. Sin embargo, ahora creo lo que dice el doctor John: con un poco de cuidado, casi todos podemos tener la fuerza digestiva de un adolescente.” —**Katerina**

“Ya no sufro de alergias de temporada. Tampoco padezco inflamación ni molestia abdominal cuando como ajo. ¡Gracias! Estoy incorporando lentamente el gluten, los lácteos, el azúcar y la cafeína. En los últimos tres años también me he acostumbrado sin dificultad a consumir alimentos de temporada. ¡Gracias de nuevo!” —**Elena**

“Mi fuego digestivo ha mejorado sin lugar a dudas, y se mantiene fuerte. Debo añadir que mi sistema inmunológico se fortaleció notablemente después de la primera Depuración Colorado que hice.” —**Bernard**

“Ya no tengo que consumir ningún tipo de suplemento de fibra. Durante demasiados años no pude ser regular sin consumirlos. Ahora mi digestión funciona perfectamente y me siento emocionadísima.” —**Anastasia**

“Mi digestión está mejor que nunca. Los cambios en mi salud se han hecho más profundos con el tiempo. En algún momento dejé de sentir el deseo irrefrenable de consumir azúcar. No dejé de disfrutarla, pero rara vez la consumo. Dejé de comer gluten y lácteos un año para ver cómo me sentía. No los extrañé pero luego llegué a la conclusión de que podía comerlos sin pensar que eran veneno, como cuando mi madre de noventa y cinco años me lleva a comer su pizza favorita. Dejar el azúcar hizo que los dolores que había tenido durante años disminuyeran dramáticamente, ¡es una diferencia tan grande como la noche y el día! Ahora como yogurt y, en el invierno, he llegado a consumir la crema de vacas alimentadas con pastura de un productor local, como parte de uno de los grupos importantes de alimentos. Naturalmente, sigo las instrucciones del doctor John de muchas otras maneras y me siento muy agrade-

cida. En este tiempo me he acostumbrado a tener una digestión buena, regular, casi perfecta; y por eso sé cuando algo no anda bien: como cuando tengo un virus subclínico o estrés. En ese momento hago un ajuste para arreglar la situación. Gracias a todos en LifeSpa. Necesitaría ser un poeta para poder expresar mi gratitud de verdad.” —**Sebastian**

“Ahora puedo comer yogurt griego y un poco de queso sin tener problemas gástricos (intolerante a la lactosa).” —**Iva**

“Bajé cuatro kilos y me siento mucho más limpia. Ahora puedo confiar en mi estómago y mi digestión.” —**Emily**

“Mi digestión se restauró por completo. Sería imposible hacer una lista de todos los pequeños cambios que me causaron tanta alegría.” —**Matilda**

“Doctor John, en verdad lo apreciamos por impartir de una manera tan brillante sus conocimientos sobre la aplicación del antiguo sistema Ayurveda en una cultura de gente enferma debido a los alimentos. Usted ayudó muchísimo a nuestra familia, en particular para superar nuestros problemas digestivos y de fatiga.” —**Rachel**

“Ya volví a incorporar a mi dieta los lácteos en pequeñas cantidades.” —**Max**

“Esa sensación de que siempre cargaba un ladrillo de cenizas en la parte inferior de mi abdomen desapareció.” —**Antonio**

“Ya no tengo la panza inflamada e inflada como si tuviera seis meses de embarazo. ¡Me siento mucho mejor!” —**Paula**

“En las últimas semanas incluí pequeñas cantidades de lácteos para ver si mis intestinos habían sanado lo suficiente, y para cerciorarme de que no tenía ni gas ni inflamación. Probé el helado de mi esposo y la polenta que

preparan en mi restaurante favorito... Ahora digiero más rápido y he recuperado la regularidad.” —**Michael**

“Había perdido la capacidad de digerir pequeñas cantidades de lácteos, y ahora puedo hacerlo.” —**Tristan**

“Siento que mi sistema digestivo se restauró. ¡Genial!”
—**Leo**

“Mi digestión mejoró muchísimo, ¡y ya no me inflamo después de las comidas!” —**Eva**

“El otro día comí pizza, ¡y no me hinché ni tuve gases!”
—**Darius**

“Primero seguí una dieta vegetariana, y luego una vegana. Después de sufrir muchos problemas de salud por consumir almidones/granos, terminé volviendo a comer productos animales y carne, lo cual me resultaba muy difícil. Ahora manejo los almidones y los granos mucho mejor, y aunque mis problemas no se han terminado por completo, me siento mucho mejor.” —**Brendan**

“Me sorprendió mucho ver que la hinchazón de estómago que había tenido desde mi último embarazo, hace veintitrés años, y la inflamación alrededor de mis ojos, disminuyeron bastante.” —**Dana**

“Me encantó descubrir que por fin podría volver a comer frijoles y legumbres sin los efectos adversos (como terribles dolores por la producción de gas e hinchazón) y que mis problemas de eliminación (estreñimiento o diarrea) se habían arreglado.” —**Nadia**

“Ahora tengo menos indigestión ácida y no he necesitado tomar mis medicamentos para calmarla.” —**Carolina**

“Mi digestión ha mejorado de una manera exponencial, y estoy muy agradecida por ello.” —**Jeanne**

“He mantenido mi digestión y mi peso a un nivel saludable, ¡y me siento bien en general!” —**Cristina**