

«Lea este libro y abra la puerta a la salud para toda la vida.»
David Perlmutter, autor del bestseller *Cerebro de pan*.

Dr. Josh Axe



**TODO
ESTÁ
EN TU
DIGESTIÓN**

Descubre el origen de tus problemas
de salud y cómo curarlos en cinco pasos

PAIDÓS

Índice

Portada

Dedicatoria

Introducción

Primera parte: POR QUÉ ENFERMAMOS

1. La epidemia oculta
2. La zona cero del intestino permeable
3. La conexión inmune
4. Comer sucio

Segunda parte: LOS CINCO FACTORES DE LA SALUD INTESTINAL

5. Somos lo que comemos
6. Una sociedad desinfectada
7. La comodidad tiene un precio
8. Vivimos vidas estresantes
9. Una sociedad medicada
10. El programa «Comer Sucio»

Tercera parte: CÓMO CURAR CADA TIPO DE INTESTINO

11. Curar todo el cuerpo
12. Curar el intestino con candidiasis
13. Curar el intestino estresado
14. Curar el intestino autoinmune
15. Curar el intestino gástrico
16. Curar el intestino tóxico

Cuarta parte: RECETAS

17. Recetas para el hogar y para el cuerpo

[Guía de recursos](#)
[Agradecimientos](#)
[Notas](#)
[Créditos](#)

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Dedico este libro a la Axe Nation, esos valientes guerreros que me acompañan y me ayudan a difundir el mensaje de que los alimentos pueden curar.

Introducción

Tenía veinticuatro años, estudiaba medicina y trabajaba como nutricionista clínico en las afueras de Orlando (Florida, Estados Unidos) cuando recibí una llamada de mi casa. Mi madre, Winona, estaba al otro lado del aparato y su voz sonaba abatida.

«¿Qué pasa, mamá?», pregunté.

«El cáncer ha vuelto», respondió entre sollozos.

El corazón me dio un vuelco y retrocedí automáticamente a la edad de trece años, cuando diagnosticaron a mi madre un cáncer de mama en estadio cuatro que se había extendido a los nódulos linfáticos. La noticia no sólo fue un terrible golpe para mí, lógicamente, sino que sorprendió a todo el que la conocía. En aquel entonces, mi madre tenía cuarenta y un años, era profesora de gimnasia en una escuela y monitora de natación. Todo el mundo pensaba que era la viva imagen de la salud.

Poco después del diagnóstico, mi madre se sometió a una mastectomía total del pecho izquierdo y empezó el primero de los cuatro ciclos de quimioterapia que le administrarían. Ver cómo le afectaba la quimioterapia resultaba dolorosísimo: la debilitaba tanto que en los días posteriores al tratamiento no podía ni levantarse de la cama. Recuerdo un día que entré en el cuarto de baño y vi mechones de su cabello rubio en el suelo. Parecía haber envejecido veinte años en dos semanas.

Afortunadamente, unos meses después los médicos anunciaron que el cáncer había desaparecido por completo. Sin embargo, su salud continuó deteriorándose. Incluso después de haberse recuperado de la quimioterapia y de haberse reincorporado al trabajo, se encontraba muy mal. Cada día regresaba a casa a las tres y media de la tarde y dormía hasta la hora de la cena. Aunque cenaba con nosotros, le costaba mucho mantenerse despierta, y poco después de haber terminado volvía a acostarse. Cuando le dijo al médico que no se veía capaz de desempeñar sus funciones como esposa, madre y maestra, éste le recetó un anti-depresivo.

Deprimida y agotada. Ésta es la madre que conocí durante mi adolescencia. Durante mucho tiempo viví con el temor de que pudiera recaer.

Y ahora, diez años después, el cáncer había vuelto a aparecer.

La angustia en su voz me devolvió al presente. «El oncólogo me ha dicho que me han encontrado un tumor de dos centímetros y medio en el pulmón —dijo—. Quieren operarme y empezar con radioterapia y quimioterapia inmediatamente.»

Intenté animarla tanto como me fue posible. «Mamá, no te preocupes. Tu cuerpo es capaz de curarse —le dije—. Lo que tenemos que hacer es dejar de alimentar las células cancerígenas y encontrar el origen de la enfermedad.» Estaba convencido de que podía curarse, pero, para ello, teníamos que ocuparnos de todo su organismo.

Al día siguiente volé a casa para ayudarla a confeccionar un programa de salud. Le pedí que enumerara todos los síntomas que había ido experimentando hasta que le diagnosticaron el cáncer.

Suspiró. «Bueno, aún no he superado la depresión —dijo—. Y aunque duerma toda la noche, siempre me despierto».

to agotada.» Describió síntomas que indicaban que tenía sensibilidad a múltiples alimentos. También me dijo que le habían diagnosticado hipotiroidismo.

Aunque todo resultaba bastante perturbador, lo que me sorprendió más fue el último síntoma que enumeró. Cuando le pregunté por su tránsito intestinal, me dijo que llevaba unos diez años yendo al baño entre una y dos veces por semana.

«¡Caramba, mamá! ¿Por qué no se lo has dicho al médico antes?», le pregunté asombrado.

«Porque pensaba que era normal», me respondió con el rostro desencajado.

Le di la mano y le dije que no se desanimara. «Mamá, son *buenas* noticias. Podemos mejorar tu digestión y sólo con eso ya notarás una gran diferencia.» Y, con suerte, también ayudará a combatir el cáncer, pensé.

Le hablé del síndrome del intestino permeable. Se trata de un trastorno que afecta a la pared intestinal y que permite que tanto los microbios como las partículas de comida escapen del tracto digestivo, lo que activa una respuesta inmunológica inflamatoria. Le expliqué lo peligroso que era y añadí que creía que podía ser la causa tanto de su estreñimiento como de varios de sus problemas de salud, y que teníamos que hacer algo al respecto inmediatamente. «Podemos hacerlo, mamá. Vamos.» Me levanté y le pedí que me siguiera a la cocina.

Juntos, nos deshicimos de todos los alimentos procesados que encontramos en su despensa:

- ▶ Cereales envasados, como los Honey Nut Cheerios y los Honey Bunches of Oats (mi madre pensaba que eran cereales saludables).
- ▶ Botellas de zumo cuyas etiquetas proclamaban «90 por ciento de zumo de fruta natural», pero que, en

realidad, eran concentrado de zumo de manzana y aromatizantes «naturales» que eran de todo menos naturales.

- ▶ Patatas fritas y galletitas saladas hechas con glutamato monosódico y con maíz modificado genéticamente.
- ▶ Barritas de cereales con jarabe de maíz alto en fructosa, colorantes artificiales y proteína de soja.
- ▶ Aliños de ensalada con espesantes y emulsionantes artificiales o grasas hidrogenadas.
- ▶ Paquetes de azúcar blanco refinado y de harina blanca refinada.

A continuación, atacamos la nevera y eliminamos condimentos, salsas, margarina, crema para el café, mayonesas y productos lácteos convencionales como leche desnatada y queso en porciones. En total, tiramos tres bolsas de basura rebosantes de alimentos procesados.

Después, fuimos en coche a una tienda de alimentación saludable cercana, recorrimos los distintos pasillos y le enseñé el tipo de alimentos que debía comer para ayudar a su cuerpo en la batalla contra las células cancerígenas. Seleccionamos verduras y bayas orgánicas, salmón salvaje, pollo criado y alimentado al aire libre y alimentos básicos «limpios»: alimentos orgánicos con los mínimos ingredientes y con el mínimo procesamiento posible. Al salir, nos dirigimos a otra tienda de productos saludables donde compramos suplementos nutricionales como cúrcuma, setas para reforzar el sistema inmunitario, vitamina D₃ y aceite esencial de olíbano.

En aquella época, estábamos en plena fiebre antibacteriana y daba la impresión de que casi todos los productos en las tiendas convencionales (desde el dentífrico hasta los lápices del número dos) contenían bactericidas añadidos.

Los científicos habían dado ya las primeras voces de alarma acerca de que el consumo excesivo de antibióticos estaba empezando a generar resistencia a las cepas de algunas enfermedades y también advertían de que los entornos excesivamente estériles eran peligrosos para el sistema inmunitario, pero esta investigación aún no había llegado al público general. Sin embargo, en mi consulta de medicina natural me encontraba a diario con las pruebas de estos problemas. Llevaba años viendo los daños colaterales que provocaban estos agentes antibacterianos y supuestamente «higienizantes».

Si parte del problema era que nos habíamos vuelto demasiado limpios, estaba seguro de que la solución debía residir justamente en lo contrario: en ensuciarnos. Dicho de otra manera: crear de forma consciente «microexposiciones» repetidas a suciedad que contuviera bacterias, virus y otros microbios que pudieran funcionar como vacunas naturales. Reforzar y recuperar las bacterias beneficiosas que nuestros organismos habían perdido como consecuencia de la avalancha de productos antibacterianos en nuestro entorno. Reeducar por completo el sistema inmunitario, para que reaprendiera a defenderse en su justa medida.

No tener miedo a ensuciarnos con un poco de tierra aquí y allí, sino, por el contrario, seguir de forma consciente el ritmo de la naturaleza y abrazar su poder curativo, que nos rodea a diario.

Por lo tanto, cuando empecé a diseñar el programa de salud para mi madre, recurrí directamente a la suciedad. Durante mis años de investigación en medicina había desarrollado un interés especial por los probióticos: suplementos dietéticos y alimentos ricos en microorganismos, bacterias, hongos y levaduras saludables que inclinan la balanza de nuestra flora intestinal hacia la salud. Una de las ramas de investigación más novedosas e interesantes que había

encontrado se centraba en los microorganismos existentes en el suelo, que posee muchos microbios vitales que suelen estar ausentes en el cuerpo humano. Así que receté inmediatamente a mi madre un suplemento probiótico con organismos del suelo (SBO, por sus siglas en inglés) que se cree que mejoran la absorción de nutrientes, eliminan el exceso de levaduras y mejoran la función intestinal.

Entonces, se me ocurrieron una serie de ideas para lograr que mi madre se «ensuciara». Cuando era pequeña le encantaba montar a caballo, así que la envié de vuelta al establo, y empezó a montar con regularidad, a respirar polvo y a limpiar caballos. También visitamos el mercado agrícola para comprar productos orgánicos locales, cultivados a menos de quince kilómetros de distancia. Las verduras relucían por su elevado contenido en antioxidantes y aún conservaban trozos de tierra adheridos a las raíces. Una vez en la cocina, enseñé a mi madre a preparar batidos verdes con espinacas, apio, pepino, cilantro, lima, manzanas verdes y estevia. Seguía un régimen diario de suplementos y de extractos de plantas medicinales de alta calidad. Bebía muchas tazas de caldo de huesos, el elixir curativo hecho con carcasa y entrañas de pollo, ternera, cordero o pescado, las partes que antes se consideraban desperdicios y que ahora sabemos que son una fuente excelente de colágeno, glutamina y otros nutrientes que ayudan a «reparar y sellar» la mucosa intestinal. Salía al jardín cada día, cavaba en la tierra o, sencillamente, se quedaba allí sin moverse y daba gracias.

La verdad es que tuve que felicitarla porque siguió al pie de la letra la dieta y los consejos sobre estilo de vida que le prescribí. También siguió tratamientos naturales, como masajes linfáticos y tratamientos quiroprácticos. A lo largo de los meses siguientes, detectó muchos cambios positivos en su salud: el estreñimiento cesó y empezó a ir al

lavabo a diario; notó que su nivel de energía aumentaba significativamente; los problemas de tiroides desaparecieron; adelgazó diez kilos y la depresión se esfumó. Según me confesó, jamás se había sentido tan feliz como entonces.

Cuando, cuatro meses después, le hicieron una tomografía computerizada, los cirujanos no dieron crédito. No sólo el análisis de sangre había salido normal, sino que los marcadores tumorales habían disminuido drásticamente.

«Lo que ha sucedido es muy poco habitual —dijo el oncólogo con evidente sorpresa—. No solemos ver tumores que disminuyen de manera espontánea.» El tumor de mayor tamaño que tenía se había reducido en un 52 por ciento.

El oncólogo la animó a seguir haciendo lo que estuviera haciendo, «porque, sea lo que sea, funciona», y el equipo médico decidió posponer la operación. Mi madre sintió un gran alivio al ver que podía evitar volver a pasar por quirófano.

Quiero dejar algo muy claro: el cáncer es uno de los mayores problemas de salud a los que podamos enfrentarnos. Jamás se me ocurriría afirmar que mi programa «curó» el cáncer de mi madre. Son muchos los factores que intervienen en un caso como el suyo, y ella fue muy estricta en el cumplimiento de los consejos e instrucciones del resto de sus médicos. Sin embargo, allí donde acababan las instrucciones de los médicos, empezaban los cambios en la dieta y en el estilo de vida. Y creo que gracias a la integración de todos esos factores puedo decir que hoy, más de veinte años después de que le diagnosticaran un cáncer de mama y diez años después del segundo diagnóstico, mi madre disfruta de los resultados de todos esos cambios en su estilo de vida.

Aproximadamente siete años después del segundo diagnóstico, mis padres se jubilaron y se trasladaron a una casa junto a un lago en Florida. En la actualidad, disfrutan de la práctica del esquí acuático y de las excursiones con nuevos amigos. Mi madre ha participado conmigo en varias carreras de cinco kilómetros. (¡Y ha acabado en segunda y tercera posición de su grupo de edad!) Está radiante y llena de energía. Casi cada vez que la veo, manifiesta su asombro por cómo ha llegado a cambiar su salud. Dice que se siente mejor ahora, a los sesenta años, que cuando tenía treinta.

CONTENIDO ADICIONAL: Si quiere consultar el plan de alimentación exacto, el plan de suplementos y el régimen de estilo de vida que mi madre siguió para curarse, puede descargarlo de forma gratuita (en inglés) en: <www.draxe.com/healing-plan-bonus>.

No alcanzo a expresar la gratitud que siento por la salud de mi madre. Ella ha sido, y siempre será, mi mayor fuente de inspiración. Los terribles meses de dolor y de agonía que sufrió cuando le diagnosticaron cáncer de mama por primera vez fueron lo que me llevó a convertirme en médico. Y la experiencia de ayudarla a curar su intestino permeable (y, de paso, dejar atrás el hipotiroidismo, la fatiga crónica, la depresión y el cáncer) cristalizaron en la que considero mi misión en tanto que profesional de la medicina. Para mí, la transformación de su salud se ha convertido en el epítome de la potencia que tiene el organismo para sanarse cuando empezamos por curar el intestino.

El protocolo que siguió mi madre parte del mismo enfoque que he utilizado con miles de pacientes y constituye la base del programa «Comer Sucio». Creo que este progra-

ma tiene un potencial extraordinario para revolucionar la salud de nuestra sociedad y no hay un segundo que perder. Estamos sufriendo una epidemia oculta de síndrome del intestino permeable.

Una patada en el estómago

Aunque el término «síndrome del intestino permeable» sigue despertando escepticismo y desdén en algunos miembros de la comunidad médica y de los medios de comunicación, hace más de cien años que la literatura médica documenta ampliamente el término médico más preciso («permeabilidad intestinal aumentada») que, más recientemente, se ha reconocido como un factor de riesgo para las enfermedades autoinmunes. Es evidente que la prevalencia de este trastorno devastador va en aumento, tal y como demuestra el aumento en paralelo de las enfermedades autoinmunes durante la última década. La prevalencia en todo el mundo de la diabetes tipo 1, una enfermedad cuya relación con el intestino permeable está más que demostrada, aumentó casi en un 40 por ciento sólo entre 1998 y 2008.[1] Por ejemplo, se estima que, hoy en día, unos cincuenta millones de estadounidenses (prácticamente uno de cada seis) sufren un trastorno autoinmune. En la actualidad, la cantidad total de trastornos autoinmunes se acerca al centenar y se sospecha que otros cuarenta tienen un origen autoinmune.[2] Y, mientras los investigadores siguen esforzándose por determinar con exactitud los mecanismos intervinientes, los profesionales de la medicina funcional han descubierto que muchas enfermedades distintas (desde las alergias, el asma y las sensibilidades alimentarias a los trastornos digestivos, la artritis, los problemas de tiroides e incluso enfermedades tan difíciles de tratar como la fatiga

crónica o el autismo) mejoran significativamente, o incluso se curan por completo, si se introduce y se aplica con sensatez el protocolo del intestino permeable.

Estamos sufriendo una epidemia oculta. Llevamos demasiado tiempo descuidando el sistema digestivo, al que privamos de nutrientes reales al tiempo que lo cebamos con niveles tóxicos de comida procesada y de azúcar y lo saturamos con sustancias químicas ambientales, estrés y un exceso de antibióticos. Durante mucho tiempo hemos creído que el sistema digestivo sólo era responsable de transformar los alimentos en energía, de contribuir a la regulación del metabolismo o de eliminar los productos de desecho. Ahora nos estamos dando cuenta de lo lamentablemente incompleta que es esta postura que, además, nos ha impedido ver la verdad fundamental: el intestino es mucho más que un centro de procesamiento de alimentos. El intestino es el centro de la salud.

Sellar nuestras defensas

Los signos del intestino permeable son tan diversos que llegan a confundir:

Puede sentirse cansado y aletargado.

Puede experimentar con frecuencia indigestión, acidez de estómago, hinchazón y gases.

Puede desarrollar sensibilidad a ciertos alimentos, algunos de los cuales quizá lleve años (o décadas) comiendo y disfrutando sin problemas.

Puede experimentar una «neblina cerebral» persistente, caracterizada por dificultades de memoria y de concentración.

Puede notar cambios en la piel, como círculos oscuros bajo los ojos o enfermedades inflamatorias cutáneas,