

DRA. IRINA MATVEIKOVA

Inteligencia digestiva

Una visión holística de tu segundo cerebro



- Reflujo, acidez y otros malestares del estómago
- Estreñimiento, laxantes e hinchazón

- La hidroterapia de colon
- El concepto de cerebro digestivo
- Envejecimiento y sistema digestivo



INTELIGENCIA DIGESTIVA

Dra. Irina Matveikova

Inteligencia digestiva

Una visión holística de tu segundo cerebro

la esfera  de los libros

Primera edición: octubre de 2011

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Irina Matveikova, 2011

© Del prólogo: Yuyi Beringola, 2011

© La Esfera de los Libros, S.L., 2011

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel. 91 296 02 00 • Fax: 91 296 02 06

www.esferalibros.com

ISBN: 978-84-9970-098-4

Depósito legal: M. 35.118-2011

Fotocomposición: IRC, S. L.

Fotomecánica: Unidad Editorial

Imposición y filmación: Preimpresión 2000

Impresión: Cofás

Encuadernación: De Diego

Impreso en España-*Printed in Spain*

Índice

Agradecimientos	13
Prólogo, por Yuyi Beringola	17
Prefacio	21
CAPÍTULO 1. Tu SEGUNDO CEREBRO	27
Curiosidades de la evolución	30
Fuera de control	32
Ser sano y cuidarse con las medicinas complementarias se pone de moda	34
Influencia emocional en ambos sentidos	35
El enorme potencial escondido dentro de tu tripa.	38
El concepto de cerebro digestivo en las filosofías orientales	41
CAPÍTULO 11. LAS VIRTUDES DEL SISTEMA DIGESTIVO	45
¿Somos huecos?	46
Las emociones digestivas	47
El viaje del chuletón	48
¿Puede ser la digestión «delicada»? 51	51

CAPÍTULO 111. EMOCIONES Y DIGESTIONES. EL SÍNDROME DEL COLON IRRITABLE 59

Los tratamientos alternativos 71

Recomendaciones dietéticas 75

Algunas pautas prácticas 79

CAPÍTULO IV. UN TABÚ SOCIAL 89

CAPÍTULO V. EL ESTÓMAGO 99

Un poco de historia 100

Las virtudes anatómicas y fisiológicas 102

El «caldo de la bruja» 103

Las emociones y el estómago 105

Los malestares del estómago y los tratamientos complementarios 107

CAPÍTULO VI. EL INTESTINO DELGADO: UN CAMPO DE FÚTBOL ESCONDIDO EN LAS TRIPAS 1 1 1

Los nombres curiosos 113

¿De dónde procede tu colesterol? 114

La «aduanas» inteligente 116

El intestino poroso y sus consecuencias 117

CAPÍTULO VII. COLON Y TOXEMIA 123

No es una bolsa de basura 126

<u>El recorrido de tu intestino puede ser complicado</u>	<u>128</u>
<u>...</u>	
<u>Pólipos intestinales</u>	<u>131</u>
<u>Actividades cerebrales y salud intestinal</u>	<u>134</u>
<u>La autointoxicación es un resultado de la toxemia intestinal</u>	<u>139</u>
<u>CAPÍTULO VIII. EL ESTREÑIMIENTO. UNA SOMBRA SIEMPRE PRESENTE</u>	<u>145</u>
<u>Personalidad y estreñimiento</u>	<u>149</u>
<u>¿Qué es el estreñimiento?</u>	<u>155</u>
<u>El tratamiento</u>	<u>157</u>
<u>Los laxantes</u>	<u>158</u>
<u>Recomendaciones alternativas</u>	<u>160</u>
<u>La hidroterapia de colon</u>	<u>164</u>
<u>CAPÍTULO IX. HIDROTERAPIA DE COLON. LA ITV PARA EL CUERPO</u>	<u>169</u>
<u>Historia de la limpieza interior</u>	<u>171</u>
<u>Hidroterapia de colon en la actualidad</u>	<u>173</u>
<u>El método de la hidroterapia de colon</u>	<u>176</u>
<u>La ITV para tu cuerpo</u>	<u>179</u>
<u>Indicaciones generales para la hidroterapia de colon</u>	<u>181</u>
<u>...</u>	

<u>Contraindicaciones generales para la hidroterapia de colon</u>	<u>182</u>
<u>HTC y las enfermedades crónicas</u>	<u>183</u>
<u>La hidroterapia de colon como vínculo emocional...</u>	<u>189</u>
<u>CAPÍTULO X. LA MICROFLORA INTESTINAL. SUS MITOS Y REALIDADES</u>	<u>195</u>
<u>¿A qué llamamos microflora intestinal?</u>	<u>197</u>
<u>Un universo dentro de las tripas</u>	<u>197</u>
<u>La formación de la microflora intestinal</u>	<u>200</u>
<u>Clasificación «social» de las bacterias</u>	<u>202</u>
<u>¿Por qué las bacterias buenas de nuestra microflora intestinal son tan importantes e imprescindibles para nuestra vida?</u>	<u>205</u>
<u>Y ¿cómo saber si en mi tripa tengo bacterias buenas o malas?</u>	<u>208</u>
<u>CAPÍTULO XI. EL REFLUJO GASTROESOFÁGICO</u>	<u>215</u>
<u>¿Por qué tengo reflujo?</u>	<u>219</u>
<u>Obesidad, sobrepeso, embarazo, estreñimiento, meteorismo, flatulencias</u>	<u>220</u>
<u>¿Qué puede aumentar la acidez del estómago?</u>	<u>223</u>
<u>CAPÍTULO XII. EL HÍGADO Y LA VESÍCULA</u>	<u>231</u>

[¿Qué puede causar la retención de bilis y los problemas de la vesícula? 236](#)

[La limpieza y el drenaje hepático 237](#)

[CAPÍTULO XIII. ENVEJECIMIENTO Y DIGESTIÓN 245](#)

[Senectud celular 248](#)

[La edad puede ser reversible 250](#)

[¿Cómo empezar con tu tratamiento antiedad? 252](#)

[Edad metabólica 258](#)

[CAPÍTULO XIV. RESPIRACIÓN Y DIGESTIÓN 261](#)

[Comentarios finales 269](#)

[Bibliografía 273](#)

A la maestría de la naturaleza.

Agradecimientos

Hace más de once años, participé en un congreso médico en Biarritz. La última noche durante la cena-gala, magnífica por cierto, unos ocho colegas y amigos nos reunimos alrededor de una mesa grande; éramos médicos, científicos y empresarios de distintos países del mundo, nos conocíamos desde hacía tiempo. Después de disfrutar de una alucinante comida y ya cuando nos habían servido el café, nos quedamos un rato largo en silencio, pensativos pero increíblemente cercanos, y de repente empezamos un «juego» que consistía en hablar sobre nuestros sueños, de cómo cada uno se quería ver a sí mismo en unos diez años, en quién nos queríamos convertir y a qué dedicarnos. Nos permitimos llevar por la brisa de las ilusiones y los sueños con toda libertad; fue un momento muy bello y tierno, aunque poco frecuente para este grupo de gente madura y ya muy establecida en sus vidas de negocios y rutinas.

¿Pero por qué no? Eso pensamos todos. Total, al día siguiente cada uno tenía su avión de regreso y sus responsabilidades habituales; pero aquella noche nos podíamos permitir ese lujo y un momento para ser tremendamente sinceros y abiertos, al menos por una sola vez... La magia nos envolvía a todos y cada uno se quedó por un instante con los ojos cerrados y esbozando una suave sonrisa.

Fuimos escuchando las bellas historias de cada uno, las fantasías y sueños que queríamos vivir dentro de diez años.

Cerré los ojos y dejé volar mi imaginación y mis pensamientos más ocultos. Cuando llegó mi turno de hablar, me dejé llevar y por primera vez en mi vida pronuncié en voz alta que quería ser escritora; me imaginaba escribiendo

un libro con gran devoción y placer profesional, me veía en un lugar muy luminoso con sol y el sonido del mar, visualizaba unas ventanas grandes, con sus cortinas blancas; fue un momento con una sensación de plenitud, de satisfacción en relación al trabajo y a la vida... Lógicamente, ese sueño en aquellos momentos estaba muy alejado de mis posibilidades.

Ahora, once años después, entrego a vuestro juicio mi primer libro, escrito en lengua castellana, de la cual nada sabía en esos momentos en Biarritz y menos que la aprendería algún día. En la actualidad estoy viviendo en España, aunque ni siquiera en mis sueños más locos estaba el mudarme de Praga a Madrid. En estos momentos estoy mirando a través de unas ventanas grandes con cortinas blancas a... la sierra de Madrid. No tengo el sonido del mar, pero adoro el lugar donde vivo actualmente.

Quiero compartir con vosotros este acto de magia que tengo el lujo de poder vivir en mi vida, una vida normalmente tan movida e imprevisible.

Nunca llegué a imaginar siquiera que los sueños de una noche entre amigos en Biarritz de 1999 se iban a cumplir.

Quizás mi deseo de cambio era tan intenso que determinó en ese mismo instante mis elecciones y mis prioridades, sin tener conciencia alguna de ello.

Agradezco especialmente a Mónica Liberman de la editorial La Esfera de los Libros y a mi editor Daniel Chumillas su confianza y su gran paciencia, por creer en mi proyecto y darle una oportunidad a este libro.

A Carlos, mi pareja y mi maestro, sin él no estaría donde estoy.

A Vlad, mi hijo, mi pilar, que me motiva a crecer, a aprender y a estar al corriente de la vida moderna.

A mi madre, tan entregada a la familia, paciente y sabia.

A todos los maestros que he tenido, que de diferentes maneras y en distintos momentos aparecieron en mi camino y me aportaron su sabiduría: a mi maestro tan especial de plantas medicinales, Carlos Andrin; a mi mentor y excelente terapeuta, Daniel Chumillas; al filósofo solitario Gustavo Muñoz; al amigo y sabio doctor Jesús Valverde; a Darina Blahova, que respira la vida a pleno pulmón y aprecia cada momento; a Andrei Matveikov, que me ayudó y respaldó a dar un salto cuantitativo laboral y personal; al doctor Santiago de la Rosa, por darme su apoyo profesional, a Elizabeth Wiggins y a muchos, muchos más.

Quiero dar las gracias a mis pacientes, que muchos de ellos ya son mis amigos, que me han aceptado de forma tan abierta, con mucha curiosidad y confianza, por su apoyo y colaboración. Y a todos aquellos que me han brindado sus testimonios de forma desinteresada: Yuyi Beringola por su prólogo, Teresa Bueyes, Joana Bonet, Miguel Ángel Sola, Rosa de la Torre, la doctora Ana María Ruiz Sancho, el doctor José Hernández Maraver, José Antonio Hernández Martín, el doctor Luis Bril, Pablo Pinilla, Paula Martínez.

Y a los demás, de quienes respeto su anonimato.

Y, por supuesto, tengo que mostrar mi agradecimiento a la rebeldía de mi propio sistema digestivo, que en su momento me estimuló, me empujó y motivó para aprender mucho sobre este ser tan inteligente y escondido que se encuentra en nuestras tripas.

Prólogo

A los doce años tuve una depresión por un problema familiar y empecé a tener unos dolores tremendos de estómago; me diagnosticaron un principio de úlcera de duodeno y me pusieron una dieta que apenas he abandonado en todos estos años.

A los quince perdí a mi padre biológico, mis notas en el colegio bajaron de muy buenas a regulares y a continuación empecé a tener unos cólicos biliares en los que terminaba tirada en el suelo. Así que no me cabe la menor duda de que las emociones y la digestión tienen muchísimo que ver.

Después de esos cólicos me diagnosticaron una vesícula perezosa y algunos médicos me dijeron que también tenía un hígado muy lento. Lo cierto es que son cosas que no se pueden ver en una ecografía y que, en un principio, no parecen graves, pero lo cierto es que toda mi vida he sufrido de grandes dolores de cabeza y semanas enteras de no poder probar bocado debido a las náuseas.

Trabajo en cine, soy scripty es un trabajo que me apasiona, pero no es precisamente lo mejor para el aparato digestivo: cambios de horario permanentes, rodajes de noche durante semanas, mucho calor, mucho frío, viajes... Pero digamos que he procurado cuidarme todo lo que he podido. Mis compañeros a veces se burlan de mí y me dicen que así voy a vivir eternamente, pero ese no es mi fin; mi deseo es vivir lo que viva bien, es decir, poder disfrutar de mi vida y de mi trabajo hasta que me vaya.

Y quizás estoy también concienciada en lo relativo a cuidarse, porque en casa he visto cómo mi madre, una mu-

jer maravillosa y llena de energía que nunca se cuidó demasiado, tuvo una oclusión intestinal a los setenta y cinco años debido a su estreñimiento crónico, teniendo que ser operada de urgencia, y teniendo que ser otra vez operada dos años más tarde porque se le había soltado el enganche; ni que decir tiene que esa mujer, que en la boda de mi hermano fue la última en abandonar la fiesta, nunca volvería a ser la misma después de esas dos operaciones.

Hace años leí en una revista que el maravilloso director de cine sueco Ingmar Bergman tenía diarreas antes de su primer día de rodaje. ¡Cómo le entendía! A mí me había pasado toda la vida lo mismo.

Casi todo el mundo ha tenido algún tipo de trastorno con la comida. Hay gente que cuando se enamora se le quita el hambre por un tiempo y no puede comer, y hay otras personas que cuando tienen algún problema no pueden parar de comer a pesar de saber que le va a sentar mal.

Yo, a veces, he pasado días sin ganas de comer y mis amigas me decían: «¡Qué suerte, así estás de flaca!». Pero cuando volvía a tener hambre, ¡eso era la felicidad! Creo que cuando uno está sano y con ganas de vivir tiene hambre, y ese es un síntoma maravilloso.

Muchas filosofías orientales hablan del cuerpo como del «templo» o el «vehículo»; en cualquiera de los dos casos se refieren a la importancia de cuidarlo y mantenerlo sano y limpio, porque si no tenemos salud, todo lo demás es mucho más difícil.

La vida es algo maravilloso que muchas veces no sabemos apreciar. Estamos tan ocupados con lo que sucede dentro de nuestra cabeza que nos olvidamos de vivir y apenas vivimos el presente y mucho menos sabemos qué pasa