





Inteligencia digestiva





DRA. IRINA MATVEIKOVA

Inteligencia digestiva

Una visión holística de tu segundo cerebro



 **Editorial El Ateneo**

la esfera  de los libros

Matveikova, Irina

Inteligencia digestiva. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires. :
El Ateneo; Madrid : La Esfera de los Libros, 2015.
288 p. ; 23x15 cm.

ISBN 978-950-02-0877-2

1. Autoayuda. I. Título
CDD 158.1

Inteligencia digestiva

© Irina Matveikova, 2011

© Del prólogo: Yuyi Beringola, 2011

© La Esfera de los Libros, S.L., 2011

Derechos exclusivos de edición en castellano para la Argentina, Uruguay,
Paraguay, Ecuador, Perú y Bolivia

Obra editada en colaboración con La Esfera de los Libros - España

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2015

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

1ª edición en España: octubre de 2011

1ª edición en la Argentina: mayo de 2015

ISBN 978-950-02-0877-2

Impreso en El Ateneo Grupo Impresor S. A.,
Comandante Spurr 631, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en mayo de 2015.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.
Libro de edición argentina.

Índice

<i>Agradecimientos</i>	13
<i>Prólogo</i> , por Yuyi Beringola	17
<i>Prefacio</i>	21
CAPÍTULO I. 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 II. LAS VIRTUDES DEL SISTEMA DIGESTIVO	45
¿Somos huecos?	46
Las emociones digestivas	47
El viaje del chuletón	48
¿Puede ser la digestión «delicada»?	51

CAPÍTULO III. 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	111
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
El recorrido de tu intestino puede ser complicado ...	128
Pólipos intestinales	131
Actividades cerebrales y salud intestinal	134
La autointoxicación es un resultado de la toxemia intestinal	139

CAPÍTULO VIII. EL ESTREÑIMIENTO. UNA SOMBRA	
SIEMPRE PRESENTE	145
Personalidad y estreñimiento	149
¿Qué es el estreñimiento?	155
El tratamiento	157
Los laxantes	158
Recomendaciones alternativas	160
La hidroterapia de colon	164
CAPÍTULO IX. HIDROTERAPIA DE COLON	
Historia de la limpieza interior	171
Hidroterapia de colon en la actualidad	173
El método de la hidroterapia de colon	176
La puesta a punto para tu cuerpo	179
Indicaciones generales para la hidroterapia de colon ..	181
Contraindicaciones generales para la hidroterapia de colon	182
HTC y las enfermedades crónicas	183
La hidroterapia de colon como vínculo emocional ..	189
CAPÍTULO X. LA MICROFLORA INTESTINAL. SUS MITOS Y REALIDADES	
¿A qué llamamos microflora intestinal?	197
Un universo dentro de las tripas	197
La formación de la microflora intestinal	200
Clasificación «social» de las bacterias	202
¿Por qué las bacterias buenas de nuestra microflora intestinal son tan importantes e imprescindibles para nuestra vida?	205
Y ¿cómo saber si en mi tripa tengo bacterias buenas o malas?	208
CAPÍTULO XI. EL REFLUJO GASTROESOFÁGICO	
	215

¿Por qué tengo reflujo?	219
Obesidad, sobrepeso, embarazo, estreñimiento, meteorismo, flatulencias	220
¿Qué puede aumentar la acidez del estómago?	223
CAPÍTULO XII. EL HÍGADO Y LA VESÍCULA	231
¿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
<i>Comentarios finales</i>	269



A la maestría de la naturaleza.



Agradecimientos

Hace más de quince 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 responsabi-

lidades 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 Solá, 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 *script* y 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 mujer 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 en nuestro cuerpo; vivimos como desconectados de él; solo nos acordamos de que existe cuando nos duele algo y en ocasiones ya es demasiado tarde.

Llegué a la consulta de Irina no hace mucho tiempo. Sabía que ella hacía la limpieza de hígado y vesícula que yo quería pero que me daba miedo hacer sola. Me pareció una mujer estupenda, muy entregada a su trabajo, cariñosa y que te explicaba todo muy clarito. Me citó para una hidroterapia de colon, cosa que yo ya había hecho antes y que no me había resultado muy agradable; pero bueno, había que hacerlo. Así que un día por la mañana tempranito me fui para allá; en fin, Irina consigue que una cosa como esa sea agradable. Su clínica es un lugar con una energía maravillosa, es bonita, llena de luz, y cada detalle se ve que ha sido buscado con mucho cariño.

Al terminar la hidroterapia me ofreció una infusión de hierbas. Fíjate qué tontería, pero ese pequeño detalle lo cambia todo; no por la infusión, que estaba buenísima, sino por el cariño con el que estaba hecho.

Irina es todo lo que yo he estado buscando como médico: alguien que te escucha, te explica desde un lugar muy parecido al tuyo y, desde luego, sin prisa.

Hice mi limpieza de hígado y vesícula y más que un hígado parecía tener una cantera: salieron cientos de piedras, y una se pregunta: ¿cómo es posible que mi pobre hígado pudiera funcionar con eso dentro?

Después de esa, he hecho otras y siguen saliendo piedras, pero por lo menos creo que ya estoy en el buen camino y sobre todo me encuentro mucho mejor.

Ahora, cuando me duele la cabeza, me pongo un enema de café y la mayoría de las veces funciona. ¡Qué alivio!

Creo que muchas cosas que nos pasan pueden curarse a través de medios naturales y eso es una cosa que hace muy bien Irina.

Solo espero que este libro nos ayude a todos a conocernos mejor, a entender qué nos pasa y nos ayude a solucionarlo.

YUYI BERINGOLA
Actriz y guionista de cine

Prefacio

La directora de la sucursal de mi banco (y también paciente mía muy rigurosa) el otro día exclamó:

—¡Nunca hubiese podido ser médico! ¡Tiene mucha responsabilidad decidir sobre la salud y la vida de otro; me sentiría fatal! En el banco puedo equivocarme y cometer un error y no pasará nada que no se pueda reparar; sin embargo, con la salud humana no hay espacio para muchos errores.

La sociedad moderna demanda mucho del médico. Todos quieren tener ni más ni menos que al doctor House de cabecera y estar sano con las mínimas visitas médicas y sin pastillas y con las menores molestias e incomodidades.

Estando en tu banco respetas los consejos financieros y las órdenes bancarias; normalmente no te dejan mucho espacio para las dudas y tienes que cumplir con lo que te piden mes a mes. Pero la visita a la consulta médica es opcional y no obligatoria: puedes posponer tus chequeos o ignorar tus problemas, dudar de tu médico y no cumplir las recomendaciones.

La sociedad no te obliga a cuidarte y estar sano; a lo mejor te sugiere y aconseja; nadie te controla realmente si estás bien y apto. No es como con las facturas mensuales o informes bancarios. Para tu banco eres transparente y con un diagnóstico claro. Para tu médico eres una persona cansada y discreta, con una serie de problemas que ni siquiera él sabe por dónde empezar a atajar; pero ¿escucharás y cumplirás después sus prescripciones?

Estar sano y prevenir el desarrollo o avance de tus enfermedades es un derecho tuyo y si no eliges ese camino, la sociedad puede que no te rechace; al contrario, te cuidará como pueda (dirás que nunca suficiente, por supuesto), te asignará un médico, te proporcionará los medicamentos y un hospital si hace falta. El banco te echará y cerrará la cuenta. El centro médico no: estamos a tu servicio.

Al banco acudes ya preparado y algo informado sobre el tema. Y lo mismo podrías hacer con la consulta médica. Los expertos aseguran que 80 por ciento de los cuidados que necesita un enfermo crónico podría proporcionárselos él mismo con la preparación y formación suficiente. Y el 90 por ciento de las enfermedades y los problemas que causan la visita al médico se pueden prevenir solamente con una alimentación sana, una mínima actividad física y una higiene adecuada.

Para ayudar a los médicos a ser precisos y poder estar atentos al paciente hay que permitirles dejar espacio para ese 20 por ciento al que realmente le hace falta una asistencia seria. Y sería una maravilla si el 80 por ciento restante acudiese a recibir una formación y educación sobre su salud y cuidado personalizado.

Es evidente que quejarse de los médicos, de la sanidad y de las largas listas de espera para las pruebas resulta frustrante

y pareciera que a corto plazo no va a cambiar mucho la situación; solo creará agobios. Entonces, ¿por qué no dar la vuelta al tema y conocerte a ti mismo?

Tu cuerpo es tu vehículo: requiere pasar la verificación técnica, un buen combustible y un buen trato. Conocer tus problemas y cuidar tu salud tiene que ser tan imprescindible como trabajar o tener una cuenta bancaria. Prevenir la enfermedad debe tener el mismo valor que prevenir una bancarrota.

Encontrar interés y un desafío en tu salud, dar pequeños pasos pero constantes hacia un estilo de vida sano es un camino que te ofrece este libro: *Inteligencia digestiva*.

Tenemos un cerebro más. ¡Vaya! Emociones escondidas en las tripas: una inteligencia fina y poderosa situada en el eje, en el centro del cuerpo. Es curioso e importante colaborar con esta inteligencia y saber decodificar sus señales.

Mi intención es proporcionarte el placer de aprender, reconocer y respetar tu sistema digestivo; ese ser maravilloso y poderoso que ocupa casi todo tu interior. Convertirlo en tu amigo para servirte y ayudarte o maltratarlo diariamente será una decisión tuya.

Con buenos cuidados, el sistema digestivo sabe repararse muy bien y empezará a agradecer tus mimos unas quince horas después de una dieta y un cuidado adecuado; sin embargo, el mismo sistema aguanta los meses y los años de tu «maltrato» sin quejarse mucho.

Tener digestiones sanas no es poco para una buena calidad de vida.

Este libro no sustituye ni a tu médico ni tampoco tu visita a su consulta, si realmente te hace falta; intenta proporcionarte los conocimientos básicos y novedosos sobre tu sistema

digestivo para que puedas ayudar a tu médico a distinguir tus problemas y darle el placer de la comunicación con un paciente inteligente, que sabe ser preciso en sus quejas y que aplica las pautas básicas preventivas en su vida diaria.

Yo opto por una medicina integrada u holística, que combina los avances modernos de la medicina convencional y la sabiduría de las medicinas complementarias junto con los cuidados preventivos. Hay que tratar al paciente y no a la enfermedad, buscando la raíz de su problema y no solamente poniendo parches a los síntomas.

La medicina holística, en primer lugar, aplica los métodos naturales y menos dañinos, corrige y coordina las funciones de todos los sistemas y, desde el primer día, introduce e insiste en los cambios nutricionales e higiénicos teniendo en cuenta la reeducación como objetivo. Y, sin lugar a dudas, el médico holístico tiene un respaldo convencional y unos conocimientos sobre medicina actual para aplicar los métodos diagnósticos y tratamientos farmacológicos o instrumentales que sean necesarios. Inevitablemente, es la medicina de futuro.

Todavía existe una brecha; un vacío entre un médico de hospital público o centro de salud y un médico naturópata. Frecuentemente uno niega al otro y no tiene ni tiempo ni ganas de aprender algo que esté fuera de su área de interés profesional. Es necesario cambiar en este aspecto.

Yo no soy extremista y no me inclino por una de las partes negando a la otra. Me encanta estar en ambas medicinas.

Hace veinte años atrás no era mi objetivo ser una especialista de las «tripas». ¡Ni me podía imaginar que un día estaría excavando en los problemas digestivos de mis pacientes, apli-

cando a mi trabajo la filosofía de desintoxicación corporal de la medicina holística! Como médica joven y perfeccionista, quería salvar el mundo y a los pacientes graves; y lo he hecho durante algún tiempo. En los últimos años de carrera soñé con la cirugía cardíaca y literalmente «viví» al lado del quirófano pescando experiencias.

El nacimiento de mi hijo dio vuelta todo y me transformé en una residente de endocrinología. Tuve suerte, ya que pude aprender de los mejores profesores y trabajar en el centro más importante que trataba a los pacientes graves, internados por las complicaciones de la diabetes u otras disfunciones hormonales extremas. Era un trabajo que nunca se acababa, un sacrificio constante y una lucha permanente por los pacientes. Era muy apasionante.

Si trabajas así las veinticuatro horas los siete días de la semana, es como si no existieras; ni siquiera notas las necesidades y exigencias de tu cuerpo, hasta que te agotas a ti mismo y a tu familia. Empecé a encontrarme muy mal físicamente y mi sistema digestivo me declaró la guerra. Tuve que elegir entre mi salud y mi carrera. Mi hijo, que era pequeño en esa época, me ayudó a decidirme. Entonces me cambié a un trabajo menos estresante de consultas externas y descubrí que los pacientes a los cuales les salvamos la vida en urgencias estaban abandonados y no sabían manejar su enfermedad, y aún menos mantener unas pautas. Para poder avanzar con ese trabajo y crecer, me metí en los estudios de distintas medicinas.

Tuve la suerte de colaborar muchos años en la industria farmacéutica, lo que me permitió participar en estudios clínicos y congresos importantes relacionados con la oncología,

en primer lugar. Descubrí otro mundo: la medicina científica moderna y el cáncer.

Durante años discutimos los protocolos de quimio y radioterapia, los detalles mínimos de cómo combatir el cáncer. He visto todas las caras de esta enfermedad tan tramposa y, desgraciadamente, «muy inteligente». Incluso me tocó vivir en carne propia la experiencia del cáncer en un familiar cercano.

Las circunstancias de mi vida me obligaron a viajar mucho y aproveché la estancia en otros países para buscar los recursos más auténticos y los maestros más destacados, intentando aprender sobre las medicinas naturales y complementarias. Eso compensó mucho mi labor profesional tan convencional, al tiempo que sustentaba la ilusión de poder, un día, combinar mis experiencias y aplicar mis conocimientos.

Y creo que ha llegado ese día.

MIGUEL ÁNGEL SOLÁ

Actor

La vida me dice que uno siente y piensa según la digestión decide. Escuchar a Irina y leerla es la posibilidad de pensar y sentir mejor. Irina sabe. Mucho.

Capítulo I

TU SEGUNDO CEREBRO

A veces se hacen bromas con respecto a la existencia de dos cerebros: uno femenino, que está dentro de la cabeza, y otro masculino, que está dentro del pantalón (también hay comparaciones parecidas que se refieren al corazón de la mujer y del hombre y apuntan en la misma dirección). Si alguien piensa que en este capítulo hablaré sobre este segundo cerebro, es decir, acerca de los orgullos escondidos debajo de la ropa interior, se equivoca. Aunque creo que entiendo por qué este último es más famoso por poseer un fuerte poder de decisión, que escapa a cualquier «filtro» de la mente fría, al sentido común y a la lógica.

Hablaré de otro cerebro, el digestivo, menos glamoroso e interesante que el del sexo, pero yo diría que igual de salvaje e imprevisible y de uso más frecuente, ya que el cerebro digestivo lo utilizamos todos los días y varias veces al día.

El intestino no es exactamente la parte anatómica del cuerpo que más nos apasiona y acelera nuestras pulsaciones.

Ningún poeta le dedicó una oda, ningún pintor se inspiró en la «belleza» digestiva.

Sinceramente, la idea más común y más vulgar es que el intestino es una parte del cuerpo con forma parecida a una serpiente, que además es muy fea, maloliente, produce sonidos socialmente no aceptados y nos avergüenza.

Sin embargo, os confirmo que poseemos un verdadero cerebro dentro de nuestras entrañas, y su función neuronal es muy parecida a la actividad cerebral de la cabeza, de donde surge todo lo bello. El sistema digestivo posee una red extensa de *neuronas*, que se encuentra entre las dos capas musculares de sus paredes. La estructura de las neuronas digestivas es totalmente idéntica a la estructura de las neuronas cerebrales y tienen la capacidad de liberar los mismos neurotransmisores, hormonas y moléculas químicas.

Os presento al sistema nervioso entérico (SNE) o nuestro segundo cerebro. No es una metáfora; es un término oficial aceptado por la sociedad médica.

La importancia del sistema nervioso entérico se ha puesto de manifiesto hace relativamente poco tiempo, con la publicación de los estudios de Michael Gershon, profesor y director del Departamento de Anatomía y Biología Celular de la Universidad de Columbia, en Nueva York, y precursor de la nueva ciencia denominada «neurogastroenterología». Esta nueva disciplina estudia *los síntomas de los trastornos psicósomáticos con expresión gastrointestinal*, y los relaciona con el sistema nervioso central.

El doctor M. Gershon estudió y analizó a fondo, durante treinta años de su carrera científica, la actitud y las conductas de las tripas humanas, y consiguió confirmar que nuestro

sistema nervioso digestivo tiene su propia actividad cerebral e inteligencia.

Su ensayo, publicado en 1999, representó un salto cuantitativo en la información sobre el sistema nervioso entérico con respecto a los conocimientos médico-científicos realizados hasta la fecha.

Según los nuevos datos, la cifra de neuronas que se encuentran en la red del intestino delgado llega a situarse en nada menos que cien millones. Esta cifra representa, por ejemplo, un número considerablemente mayor que las neuronas de la médula espinal. El cerebro de las tripas es la mayor fábrica responsable de la producción y del almacenamiento de las sustancias químicas conocidas como *neurotransmisores*, la mayoría de los cuales son idénticos a los que se encuentran en el sistema nervioso central (SNC), tales como la *acetilcolina*, la *dopamina* y la *serotonina*. Estas sustancias regulan nuestro ánimo, bienestar emocional y psicológico, y constituyen un grupo de sustancias esenciales para la correcta comunicación entre las neuronas y el sistema de vigilancia. Representan a las «palabras» en el idioma neuronal.

La presencia de una variedad tan amplia de neurotransmisores en nuestras tripas es una referencia clara y evidente de la complejidad y la riqueza del idioma digestivo y su capacidad de ejercer las funciones neuronales y expresar sus propias emociones.

Gershon reveló que el 90 por ciento de la serotonina (la famosa hormona de la felicidad y del bienestar corporal) *se produce y se almacena en el intestino*. Allí regula los movimientos peristálticos y la transmisión sensorial. Y solamente el 10 por ciento restante de la serotonina del cuerpo se sintetiza en las neuronas del sistema nervioso central, es decir, en el cerebro superior.

Esta cantidad mínima de serotonina cerebral tiene una importancia vital para el ser humano, cumple diversas funciones, tales como la regulación del estado de ánimo (la sensación de calma y bienestar), el apetito, el sueño, la contracción muscular, e interviene en funciones cognitivas como la memoria y el aprendizaje. La serotonina es «un mensajero de felicidad», gracias al cual las neuronas pueden comunicarse, liberándola y volviéndola a captar, según las necesidades.

Antes de esta revelación, el mundo científico no se fijaba demasiado en este aspecto de los intestinos y no apreciaba mucho la red nerviosa que los recorre. El concepto vigente era que el cerebro superior predominaba con sus decisiones y que influía de forma unidireccional en el sistema digestivo. El proceso se dirigía desde el cerebro hacia la periferia. No obstante, las observaciones científicas del profesor Gershon nos permiten, en la actualidad, considerar que existe un proceso de influencia en ambos sentidos; una comunicación continua entre dos cerebros: el que se encuentra en nuestro cráneo y el otro, hermano suyo, que reside en las tripas.

Os puedo asegurar que esta relación entre dos cerebros, que transcurre en los niveles hormonales, metabólicos, emocionales... es bastante compleja, diríamos incluso «intelectual», y además suele ser bastante democrática y respetuosa.

Curiosidades de la evolución

La evolución tiene mucha magia: hace millones de años, al mismo tiempo que nuestros ancestros desarrollaban la columna vertebral y acababan de empezar con las estructuras bási-

cas del cerebro craneal, esos mismos ancestros ya poseían un sistema nervioso en sus entrañas, que les permitía sobrevivir y evolucionar. Este antiguo cerebro se encargaba de todas las funciones vitales viscerales de manera totalmente independiente y bien coordinada. Nuestros antepasados ya podían estar más atentos a las cosas importantes y atractivas de la vida, como realizar alguna actividad, acumular experiencia, defenderse y concentrarse en la actividad sexual, mientras que el cerebro intestinal se encargaba por cuenta propia de la nutrición, de la digestión, la absorción, la hidratación, la eliminación de los residuos...

En los principios del desarrollo de la corteza cerebral, la actividad mental de nuestros ancestros era básica y se guiaba más bien por los instintos y las intuiciones. Es decir, nuestros parientes lejanos escuchaban bastante a sus tripas y actuaban según las señales que sus cerebros intestinales les enviaban. De hecho, para los animales, la voz del cerebro entérico sigue siendo un factor de información y comunicación predominante. Frecuentemente nos asombra la intuición tan certera de los perros, caballos, gatos... Están atentos a lo auténtico, a las señales de sus tripas.

Sin embargo, nosotros, los seres superiores, nos separamos del mundo animal (no del todo) y hemos suprimido esa capacidad intuitiva de nuestras «entrañas», ya que la voz todopoderosa de la mente y de la conciencia nos guía constantemente.

A pesar de todo, cada uno de nosotros, de vez en cuando, experimenta ese «sentir con las tripas»: es un aviso que viene desde muy adentro y aparece en situaciones emocionales intensas o extremas. Se presenta con todo un abanico de

sensaciones: desde el cosquilleo placentero hasta un nudo, un vacío o un dolor. Así nos habla el cerebro intestinal. El pobre, para atraer nuestra atención y generar alguna acción, tiene que gritar muy fuerte usando su «lenguaje» a través de episodios de diarrea, espasmos o náuseas.

El cerebro intestinal también evolucionó junto con su hermano superior, aumentó su volumen, la diversidad y la producción de las sustancias neuroquímicas. Perfeccionó el control sobre las funciones vitales y se adaptó a las nuevas demandas y necesidades del cuerpo humano. Y, hasta el día de hoy, este pasa por una formación continua. Aparte de todos sus cargos ya mencionados, su labor consiste en asimilar información sobre las nuevas sustancias químicas que pasan por su «aduana digestiva».

Tras un desarrollo prolongado, el sistema nervioso entérico se transformó en algo mucho mayor que una reliquia de nuestros ancestros: es un sistema moderno que nos provee de funciones complejísimas vitales sin necesidad de hacer algún esfuerzo mental o control sobre su trabajo.

Fuera de control

No tenemos posibilidad alguna de controlar con la mente nuestras funciones digestivas. Imagínate que fuéramos capaces de ordenar cosas del tipo: «Hoy voy al baño sin laxante» o «El cordero que comeré en casa de mi suegra me sentará fenomenal». Pues no, nuestro poderoso control mental se termina en el momento de tragar y recobra su poder en el momento final de expulsar. Nos queda solamente la posibi-

lidad de tener conciencia sobre los dos orificios, que poseen funciones y posiciones muy contrarias, y que marcan los límites del sistema digestivo. ¡Lógico! La mente puede llegar a ser tramposa y cambiante, y las decisiones que a veces tomamos carecen de sentido común. La naturaleza no nos puede permitir que las funciones nutritivas, digestivas e inmunológicas sean manipuladas por nuestra conciencia o convertidas en las víctimas de nuestros altibajos anímicos. Así no hubiésemos podido sobrevivir.

Curioso, ¿no? Con la fuerza de voluntad y la inteligencia podemos cambiar el mundo, pero de ninguna manera nuestra propia digestión... ni siquiera podemos influenciarla sin conocimientos especiales. ¡Cómo enfada esto a mucha gente! Les pone de mal humor la propia resistencia digestiva. No les encaja para nada esta rebeldía interna con la agenda del día a día... No todo se encuentra bajo el poder mental y mucho menos la digestión. Hay que firmar un pacto, una relación diplomática con la tripa para que colabore y te deje seguir con lo tuyo.

Ese «enfado» y falta de paciencia es exactamente lo que muy a menudo encuentro en mis pacientes. Ellos esperan mejorar sus digestiones, bajar su hinchazón, solucionar el estreñimiento o su colon irritable ejerciendo mucha presión; parece casi una exigencia hacia el propio cuerpo y hacia el médico: se debe conseguir tan pronto como se pueda. Y si en dos semanas parece como que «no funciona nada» y no se notan algunos cambios «mágicos», entonces se frustran.

Pero el cerebro intestinal no adquiere muchos compromisos: requiere un tratamiento y un cuidado prolongado hasta que pueda recuperar su salud y su equilibrio interno. Del

mismo modo que no es posible solucionar la ansiedad ni la depresión en un par de semanas, no se puede tratar la neurosis digestiva en unos días.

Quienes llegan en busca de una ayuda alternativa para su sistema digestivo, normalmente llevan arrastrando sus problemas desde hace varios años y se encuentran algo desesperados. Entonces, pregunto yo: ¿por qué suena a: «Uff, eso es mucho» plantearse unos meses de «trabajo» con tu tripa y tu dieta?

Ser sano y cuidarse con las medicinas complementarias se pone de moda

¡Por fin! No me sorprende en absoluto que actualmente la sociedad moderna esté recobrando su interés por las medicinas alternativas y complementarias, el chamanismo, los rituales nativos regionales, las antiguas técnicas de la meditación, buscando la reconexión con el cuerpo. Ahora se ha puesto de «moda» el antiguo tema de la «atención plena» (*mindfulness*). Nos atraen los conceptos del budismo, nos importa cada vez más la espiritualidad, reaparece la necesidad de recuperar el contacto íntimo con la naturaleza y realizar retiros... Lo considero una nueva vuelta evolutiva, muy bella y lógica.

Para muchas personas ya está muy claro que con el estrés, la tensión, las tareas y las responsabilidades interminables el cuerpo y la mente se cansan, se agotan, con lo cual las funciones sistémicas del cuerpo empiezan a fallar (y en primer lugar las digestivas y las psicológicas).

¿Qué hacer? Parar y cambiar de vida suena imposible. Los medicamentos tampoco parecen solucionarlo todo. Los

estudios e investigaciones en las áreas de la biotecnología y la neurociencia moderna son muy importantes y prometedores para la medicina del futuro, pero todavía es muy poco lo que en este aspecto se puede considerar de aplicación práctica.

Pese a todo, la búsqueda del equilibrio interno, la práctica de las medicinas complementarias y las filosofías espirituales suenan, más que nunca, como algo real y posible para aplicarlo a la vida diaria.

Y además está al alcance de cada uno.

Pero volvamos a nuestros cerebros. Nuestras capacidades son mucho más amplias de lo que habitualmente utilizamos (se dice que apenas usamos un 15 por ciento de nuestro potencial cerebral). Poseemos los mecanismos internos necesarios de recuperación y curación; nuestro cuerpo «nos habla, nos avisa», y si pudiéramos decodificar y respetar esas señales, seríamos mucho más fuertes y sanos.

Como un buen hermano, el cerebro intestinal comparte, asume y asimila las emociones y los problemas que está generando su hermano superior, grabando en la memoria de las «entrañas» los momentos emocionales más fuertes e impactantes.

Influencia emocional en ambos sentidos

Quiero recordaros, con varios ejemplos, cómo el cerebro superior influye en la digestión y viceversa, y también repasar los efectos de la conducta digestiva sobre el pensamiento y el ánimo:

- Una situación de miedo terrorífico, un trauma o una situación de tensión emocional fuerte pueden provocar vómitos o diarrea o cortar la digestión por completo.
- Una sensación de soledad, una frustración sentimental, una baja autoestima... son estados psicológicos que influyen en el metabolismo y en los complejos procesos digestivos. Pueden provocar falta de apetito, disgusto e indiferencia, una digestión lenta y molesta. Aunque es más frecuente que esta «falta crónica de felicidad» se manifieste con un cuadro de ansiedad y una conducta compulsiva hacia la comida, apareciendo la necesidad de comer sin control en las horas críticas que son la media tarde y la noche. La forma compulsiva y descontrolada de comer (y en especial los hidratos de carbono) provoca una liberación rápida de hormonas y sustancias químicas en ambos cerebros, que induce una sensación transitoria de bienestar y de satisfacción plena con todo. No obstante, en un periodo corto, ese mecanismo neuronal se «agota», la digestión se «estropea» y aparece pesadez e hinchazón; el sistema digestivo empieza a «gritar y protestar» sobre este abuso con los alimentos y todo esto viene acompañado con un sentimiento de culpa, la autoestima «cae por los suelos» y los remordimientos afloran. Muchas mujeres, en estos casos, optan por un vómito provocado.

Seguimos con algunos ejemplos de la comunicación entre los dos cerebros:

- Una diarrea con cólicos y espasmos (que puede ser un brote agudo de colon irritable o una gastroenteritis) nos

nubla la mente, enciende al máximo el volumen de la irritabilidad y la sensibilidad y nos vemos invadidos por el cansancio y el agotamiento. Nos pone de mal humor y nos baja la productividad intelectual.

- Un estreñimiento acompañado de su hinchazón, te hace sentir que tu vida es «pesada» y problemática (la misma sensación que tiene tu estómago). Te quita las ganas de realizar actividades sociales y físicas. Aunque no lo creas, el estreñimiento crónico nos convierte en pesimistas sarcásticos, baja la libido y limita la vida sexual. Así es. Un estado de estreñimiento, sea por una razón o por otra, puede suponer una falta de serotonina (o una baja sensibilidad a esta hormona) producida por las neuronas del cerebro intestinal; esto limita la motilidad muscular digestiva y a su vez provoca una carencia de las emociones positivas. Por otro lado, el tránsito lento intestinal aumenta la sobrecarga tóxica del organismo.
- Una «acumulación de todas las emociones en las tripas» es frecuente en el caso de mujeres controladoras y perfeccionistas; es como si la central del control sobre sus vidas estuviese en los intestinos y con esta actitud llegan a generar un estreñimiento especialmente grave y resistente a los tratamientos clásicos.
- Algunas personas presentan un cuadro de supresión emocional, una falta de expresividad; no saben manifestar el afecto y, por eso, a menudo presentan una revolución interna: episodios de diarreas profusas, colon irritable y un sistema digestivo demasiado sensibilizado.
- Una buena deposición por la mañana, hecha con ganas y que te deje una sensación de placer por quedarte lige-

ro y limpio, es una muy buena forma de empezar el día; te pone de buen humor, te llena de energía y promete todo lo positivo. No me digas que no es verdad.

- Un mal gusto en la boca al despertarte, la ausencia de apetito y de ganas de desayunar, el vientre lleno de heces desde hace días... Son otras cuestiones que no te piden limpiarte, ni te ayudan, pues sales pitando después de tomar solamente un café. Ese día no te promete mucho ni te deja un buen «sabor de boca», ya estás emocionalmente preparado para que todo sea de color gris.

Nuestros dos cerebros son dos maestros que se «divierten», hablan entre ellos, se estropean o se potencian el uno al otro. Depende del día y de la situación tanto emocional como digestiva.

El enorme potencial escondido dentro de tu tripa

Está demostrado que el sistema digestivo posee un tremendo potencial neurológico y hormonal. Por eso actualmente los científicos y la industria farmacéutica dedican muchos ensayos y estudios a la neurogastroenterología.

Los psicofármacos que se prescriben de forma masiva para la depresión pertenecen al grupo de los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina. Estos medicamentos favorecen «la comunicación neuronal», prolongando la presencia activa de la serotonina en el espacio entre dos neuronas antes de ser recaptada por los receptores. Y es cierto que con esta influencia psicofarmacológica solamente sobre el 10 por ciento

de la serotonina cerebral, mediante la modelación de su forma liberada, se consigue mejorar el ánimo del paciente y controlar bien su depresión. Ahora sabemos que tenemos un cerebro intestinal que produce «un mar» de serotonina: el 90 por ciento restante de esta hormona de la felicidad y del bienestar. ¿Cómo beneficiarse de eso y usar este recurso valioso para la salud mental y digestiva? Esta es una tarea y un desafío para los investigadores.

Un hallazgo sorprendente para los científicos ha sido constatar que el intestino es también una abundante fuente de benzodiazepinas endógenas, que son el principio activo de medicamentos denominados ansiolíticos. Estos fármacos los utilizamos para dormir, superar el estrés, bajar la ansiedad, tratar las fobias... ¿Y si pudiésemos activar los recursos propios y conseguir un modo de liberar «ansiolíticos» digestivos para nuestras necesidades psicoemocionales? Nada es imposible; todas las respuestas las tenemos dentro.

¿Habéis observado que los bebés tienen sus tripitas especialmente sensibles? Cuando la madre o el padre les miman la zona abdominal con un masaje muy suave, se nota la mejoría de sus digestiones y de los gases del pequeño; los bebés se tranquilizan, dejan de llorar y se duermen más rápido. Es un efecto parecido a las benzodiazepinas endógenas (fabricadas dentro del cuerpo), inducido naturalmente.

A los adultos nos falta el tiempo y la costumbre de mimar la tripa, permitir un masaje especializado y/o algún ejercicio de relajación abdominal. El toque de las manos siempre tiene efecto calmante, relajante y, a veces, curativo; no nos olvidemos de eso.

También los receptores opiáceos (células que captan y potencian el efecto de sustancias como la morfina) que se

hallan en el cerebro se encuentran en el intestino. Eso explica el efecto de la morfina y la heroína en el sistema digestivo, pues el segundo cerebro desarrolla una dependencia hacia estas drogas al igual que el primero.

Parece que los malestares digestivos pueden provocar insomnio o falta de descanso. Y viceversa: un insomnio o falta de sueño y de descanso (por estrés, trabajo...) puede provocar disfunciones digestivas.

El trazado electroencefalográfico (estudio de las ondas eléctricas del cerebro) de las *cinco fases del sueño* encuentra una expresión equivalente en el trazado electromiográfico (estudio de las ondas eléctricas de los músculos intestinales) del sistema nervioso digestivo, con idénticos ciclos del sueño. Los estudios demuestran que las personas con problemas digestivos también tienen un sueño REM anormal (sueño de movimientos oculares rápidos; es la etapa del sueño más ligero, y es esencial para el descanso completo y la asimilación de la memoria).

Como conclusión, me gustaría repetir que, evidentemente, existe una conexión entre la psique y el estómago. Muchas molestias intestinales podrían explicarse por el incorrecto funcionamiento del «cerebro intestinal» o por interferencias en la comunicación con el cerebro superior. En el cerebro de las tripas pueden originarse el miedo, la ansiedad, la fobia, el control excesivo, la obsesión, también un presentimiento y la intuición.

Los científicos consideran que el cerebro abdominal también puede memorizar ciertas emociones, sufrir estrés y tener sus propias psiconeurosis.

La fórmula conocida es: «Pienso, luego existo». A esto tendremos que añadir ahora: «Si mi intestino me lo permite». Con vómitos, diarrea y espasmos la mente se nubla.

El sistema nervioso entérico jamás escribirá poesía o abordará un diálogo socrático, pero, a pesar de ello, es un cerebro, más intuitivo y sin mucha influencia social. «El cerebro intestinal desempeña un papel importante en la felicidad y en las miserias humanas, aunque poca gente sepa que lo tiene», afirma Michael Gershon.

El concepto de cerebro digestivo en las filosofías orientales

Mientras que la medicina occidental, y solo recientemente, reconoce el «segundo cerebro», para la medicina oriental el área del vientre es el centro vital del organismo. Las medicinas tradicionales mundiales y sus tratados sobre el sistema digestivo son un tema inmensamente amplio que quizás merezca un libro aparte.

Sin más preámbulos, vamos a repasar algunas tendencias filosóficas para poder saborear esta sabiduría auténtica que integra al ser humano en todos sus aspectos: físicos, espirituales y energéticos.

El *Dan-Tien* de la medicina tradicional china enseña sobre el «área del vientre, gran océano de energía, océano de Chi».

Hara, en las artes marciales japonesas, representa «el vientre, centro vital del hombre, océano del Ki». De ahí viene la conocida expresión *hara-kiri*, que significa corte del vientre, de la energía vital.

Svadhsthana, en el hinduismo, se refiere al *chakra* situado en la región del vientre: «Mansión del soplo vital».

El cerebro intestinal coincide con el *chakra* o rueda de energía de la filosofía oriental, llamado también *manipura* o gema brillante. La palabra *chakra* significa rueda o centro de energía circular. Este *chakra* se sitúa unos 3 centímetros por debajo del ombligo y a una profundidad de unos 4 centímetros, en el centro de gravedad del cuerpo; y es el lugar donde se concentra la energía (fuerza, impulso) vital Chi, Ki, *prana* en el hinduismo, *pneuma* en la Grecia clásica, *élan vital* en la terminología del filósofo francés Henri Bergson. Es el lugar donde la Vida Universal se expresa en Vida Existencial; se trata del centro del ser humano, cuerpo y alma incluidos. A diferencia de la fuerza movida por la voluntad (la fuerza del «hacer»), el Ki del vientre se siente y «se deja venir». Lo ideal es estar en contacto con ese centro (la tripa misma) y reunir «la fuerza».

«Estar centrado en el *hara*» equivale a un estado de salud y de integración óptima de todos los sistemas corporales, de la longevidad y del bienestar. Es un estado general de serenidad y de calma profunda, conciencia y razonamiento, poder personal y acción equilibrada. Este estado se puede promover a través de la meditación y de disciplinas psicofísicas como el Tai Chi, el Chi Kung o el Hatha Yoga, entre otras.

Se dice que quien tiene un *hara* bien desarrollado puede realizar muchas cosas sin esfuerzo aparente, a la vez que puede ser muy paciente y observar con calma, sin sentirse obligado a intervenir, si algo le desagrada.

Quien posee el arte del *hara* (*haragei*, el «arte del estómago») puede tomar conciencia, en poco tiempo, de aquellos momentos en que deja el «centro justo», cayendo bajo el influjo del Yo egocéntrico y, con naturalidad y sin esfuerzo voluntarista, recuperar de nuevo su centro. Quienes tienen un

hara débil son de salud frágil, pierden fácilmente las formas, enseguida montan en cólera, y, ante la adversidad, pierden pronto el aplomo.

La expresión psicósomática de «estar centrado», en contacto con nuestra fuerza interior, tendría mucho que ver, en lenguaje médico occidental, con tener un sistema digestivo equilibrado.

El cuerpo es un auténtico tesoro que tenemos a nuestra disposición y que solo funciona a plenitud si se le respeta y se le deja actuar sin agresiones externas que lo desequilibren artificialmente.

JOANA BONET

Directora de *Marie Claire*, escritora y periodista

Vivimos en la sociedad más narcisista de la historia. El cuidado de la imagen se ha convertido en un mandato social, pero a menudo nos olvidamos del interior. En una sociedad higiénica y aséptica como la nuestra, que busca desesperadamente la calidad de vida y el bienestar, no tiene sentido que no miremos hacia dentro y tomemos conciencia de nuestro cuerpo.

Por ello, las labores de profesionales como la doctora Irina Matveikova son fundamentales, no sólo por su aportación terapéutica, sino también pedagógica, enseñando lo desaprendido y alentándonos a una vida más saludable que aporte una sensación real de bienestar, una higiene vital.