

El origen de las enfermedades

Mi primera lección de medicina tuvo lugar cuando era un niño y vivía en Uruguay, muchos años antes de que empezase a estudiar en la facultad. La recibí de la persona más inesperada. Yo siempre andaba «persiguiendo» a nuestro jardinero, Fermín. Observé que cuando veía un árbol con mal aspecto, inspeccionaba sobre todo las raíces y la tierra de alrededor. Las hojas sólo las miraba de pasada. A continuación, trazaba un plan: más agua, menos agua, fertilizante, eliminar plagas, o cualquier otro remedio que llevase en la caja de herramientas. Yo me preguntaba por qué perdía el tiempo con las raíces, si estaba claro que el problema radicaba en las hojas. Es decir, ¡yo veía el problema con mis propios ojos!

Cuando preguntaba a Fermín por qué se preocupaba tanto por las raíces, me respondía con una sonrisa: «Chico, así es como lo ha diseñado la naturaleza. La salud y la enfermedad de tu árbol empiezan en las raíces». En aquel momento, lo primero que pensé (si no recuerdo mal) fue algo así: «Vale, lo que tú digas», pero no podía discutir sobre los resultados de Fermín. Siempre abordaba los problemas actuando sobre las condiciones que rodeaban a las raíces. Las hojas volvían a ser abundantes y verdes. Fermín era un buen jardinero y un hombre sabio.

La razón por la que explico que ésa fue mi primera lección de medicina es que después de ocho años estudiando, seis años de prácticas y quince años más como profesional, llegué a la conclusión de

que la buena medicina se parece mucho a la buena jardinería. Imagina que tienes un árbol por el que sientes auténtico cariño. Un día observas que las hojas se han vuelto marrones. Entiendes que pronto se marchitarán y caerán. Imagina que llamas a un experto y que después de examinar las hojas te recomienda que las pintes de verde y las pegues a las ramas para que parezca que el árbol está sano. ¡Todos estaríamos de acuerdo en que sería una locura! Si quieres que tu árbol esté realmente sano, no puedes limitarte a tapar el problema. Tienes que llegar a la raíz. Como decía Fermín.

Cuando estudiaba en la Facultad de Medicina, la tendencia era especializarse más y más. Los médicos se convertían en expertos en un órgano, o incluso en una parte de un órgano. La tecnología ayudó no sólo a detectar problemas, sino también a tratarlos. Los avances científicos eran fascinantes, y la población sentía un gran respeto por la medicina. La gran ironía de nuestro éxito, sin embargo, fue que sólo conseguimos aprender a pintar mejor las hojas. Fuimos mucho más allá que los jardineros que pintan de verde las hojas marchitas. Cortamos ramas enteras y las sustituimos por otras sanas. O creamos ramas y hojas artificiales. Llegamos a ser tan buenos atacando enfermedades y síntomas que nos olvidamos de buscar su origen.

Tomemos el ejemplo de la respuesta de la comunidad médica a las inflamaciones. Tras acabar mi formación como cardiólogo, en 1988, los científicos empezaron a darse cuenta de que todas las enfermedades crónicas, por muy distintas que fuesen y con independencia de la parte del cuerpo en la que se manifestasen, compartían un síntoma común: la inflamación. Identificada como precursora de la enfermedad, el *establishment* médico se centró en combatirla. Se convirtió rápidamente en la «nueva enfermedad de moda». Se escribieron cientos de artículos, estudios y libros sobre ella. Surgieron nuevas industrias para combatirla. Si la lucha contra la inflamación ayudó a muchas personas a aliviar su sufrimiento,

también es cierto que en realidad sólo se trata del primer síntoma de una enfermedad. La lucha contra ella no es más que otro ejemplo del intento de la medicina moderna por mantener las hojas sanas y verdes mientras la planta se está muriendo. Sigue siendo necesario llegar al origen de la enfermedad.

Es lo que hace *El método Clean para el intestino*. Antes de una enfermedad crónica se produce inflamación, pero antes de la inflamación tiene lugar una disfunción del intestino. Los tratamientos antiinflamatorios ayudan, pero la restauración del intestino corrige el problema de raíz.

En estas páginas explico la conexión entre la salud global y una zona concreta del cuerpo: el intestino. Expongo que el origen de casi todas las enfermedades crónicas está en el intestino. Descubrirás que la mayoría de las «enfermedades» que se diagnostican en proporciones epidémicas (dolencias cardíacas, cáncer, enfermedades autoinmunes, insomnio, depresión, asma, diabetes y artritis, por ejemplo) se remontan a un intestino dañado e irritado.

Aunque no te hayan diagnosticado una enfermedad específica, muchas de las pequeñas dolencias que tal vez sufras (cansancios, dolores, alergias, cambios de humor, falta de libido, halitosis, olor corporal, eccema, estreñimiento) también podrían estar relacionadas directamente con una disfunción del intestino. Además, un intestino dañado provoca envejecimiento prematuro. En general, esos síntomas se justifican y se atribuyen al desgaste inevitable del cuerpo, pero en última instancia están relacionados de manera directa con la salud del intestino y se pueden invertir mediante un programa de reacondicionamiento.

De hecho, la mayoría de los problemas de salud que afectan a la población mundial actual se deben a un intestino alterado o dañado. Resulta imprescindible que esta herramienta de información y salud, de vital importancia, llegue a todo el mundo. *El método Clean para el intestino* es un camino probado para evitar las enfermedades

y recuperar el poder de disfrutar de una vida realmente sana. En mi primer libro, *El método Clean*, expliqué que los químicos tóxicos a los que estamos expuestos y las condiciones tóxicas que creamos en nuestro entorno son los responsables de muchos de nuestros problemas de salud. Nadie puede escapar de esa realidad. Y es más cierta ahora que nunca. Existen grandes beneficios si se aprende a activar y cuidar los órganos y sistemas detoxificadores del cuerpo. El método Clean de veintiún días ha ayudado en ese sentido a miles de personas.

En *El método Clean para el intestino* comparto un nuevo y eficaz programa, una herramienta decisiva para atacar de forma preventiva y eliminar las enfermedades desde su origen. No tenemos que esperar a estar enfermos para ponernos bien. Me explico: las toxinas más comunes proceden de nuestra alimentación, y es el intestino quien soporta su embate. Incluso las toxinas que se absorben a través de la piel y los pulmones acaban causando estragos en el intestino. Dúchate con agua sin filtrar en cualquier ciudad y acabarás con cierta cantidad de cloro en tu circulación sanguínea. El cloro llega hasta las células que revisten el intestino y perjudica a las bacterias buenas del mismo. La realidad es que la vida actual *no* es respetuosa con la salud del intestino.

Resulta incuestionable que la salud humana está en crisis. Cada vez hay más enfermedades. Parece que todo el mundo sufre alguna, nos sometemos a análisis y tomamos medicamentos sin y con receta. Las enfermedades crónicas van en aumento. Cada vez más personas son diagnosticadas con enfermedades más diversas. Se nos está yendo de las manos. Cuando estudiaba medicina, conocí a muchos pacientes con cáncer en el hospital, pero no en mi vida personal. Actualmente, en cambio, muchos de mis amigos tienen cáncer y cada vez más personas que conozco reciben ese diagnóstico. Enfermedades que eran raras en la década de 1980, como las autoinmunes, ahora son epidemias globales.

No sólo la salud humana está en crisis; el estado de nuestro sistema médico también está al borde del colapso. Los médicos no tienen ningún reparo en diagnosticar sin más, solicitar pruebas sofisticadas y recetar tratamientos que incluyen cirugías drásticas y combinaciones radicales de medicamentos para silenciar los síntomas. Esas combinaciones químicas suelen ser eficaces en la eliminación de los síntomas, pero también resultan tóxicas. Numerosos problemas de salud, e incluso algunas muertes, se deben a tratamientos prescritos a los pacientes por médicos competentes.

Recetar una pastilla para suprimir los síntomas de una enfermedad se parece mucho a pintar de verde las hojas marrones de un árbol enfermo. Se trata de una mala práctica de jardinería. Y no funciona. Hablo con personas de todo el mundo y percibo una frustración general respecto al estado actual de la medicina. La gente está decepcionada con los médicos y preocupada por la falta de información y de soluciones reales y duraderas. Nos enseñaron a confiar en los médicos, a sentir fascinación por la ciencia y a estar agradecidos a ella, pero esa fe ciega en la profesión médica está empezando a desvanecerse.

Muchos pensamos que diagnosticamos más enfermedades porque avanzamos cada vez más en ciencia y tecnología. Resulta muy sencillo aceptar el estado actual de la profesión médica y pensar que sin ella, las cosas probablemente irían mucho peor. Nos dicen, y esperan que lo creamos, que las enfermedades son una combinación de mala suerte y malos genes, que las enfermedades aparecen principalmente cuando el cuerpo hace algo mal.

Los síntomas se agrupan en síndromes, que se clasifican por sistemas. En general, se necesita una serie de pruebas de laboratorio para confirmar un diagnóstico. El tratamiento es casi siempre un plan tipificado que consiste sobre todo en cirugías y medicamentos. No importa qué paciente tiene una enfermedad determinada, sino qué enfermedad determinada tiene un paciente. La medicina

moderna ofrece el mismo tratamiento para el mismo diagnóstico, seas quien seas.

No tiene por qué ser así. Al centrarnos en la salud del intestino, podremos eliminar la enfermedad desde su origen y proteger nuestra salud a largo plazo. Aunque hayas seguido el método Clean o cualquier otro programa de detoxificación y ya hayas eliminado la mayor parte de la exposición a agentes químicos dañinos, es probable que tu intestino siga necesitando una renovación profunda. Los alimentos ecológicos, sin agentes químicos, también pueden influir de manera negativa en la salud del intestino si no se combinan adecuadamente o se toman con la frecuencia o en la cantidad equivocadas. Determinados alimentos (como el azúcar, el café y los lácteos) que tal vez no hayas identificado todavía, podrían ser detonantes tóxicos que ponen en marcha un aluvión de reacciones que perjudican tu salud desde la misma raíz.

Todas esas influencias negativas y tóxicas alteran el intestino. Pasarse a una dieta «sana» no es suficiente. Es preciso tomar medidas especiales y responder a unas condiciones específicas para ayudar a nuestro cuerpo en su intento de restaurarse a sí mismo. Es lo que hacemos con otros órganos cuando el daño va más allá de la «autorreparación natural».

Dentro de la comunidad médica, la palabra *intestino* se define sin demasiada precisión. Habitualmente se emplea como sinónimo del tubo digestivo. En mi caso, cuando empleo el término, me refiero a algo más: incluyo también los organismos vivos del interior del intestino, la flora intestinal, y los sistemas inmune y nervioso del intestino y las paredes del mismo. El cuerpo no distingue entre esas partes. Y nosotros tampoco deberíamos hacerlo. Todos esos órganos y tejidos conforman el intestino, uno de los instrumentos más complejos e importantes del cuerpo. Tu salud y tu bienestar dependen del buen funcionamiento de todas esas partes, en todos sus niveles y de más maneras de las que podrías imaginar. En reali-

dad, es muy sencillo: si sabes cómo funciona tu intestino y entiendes cómo restaurarlo y mantenerlo limpio, conseguirás una salud excelente y duradera.

El intestino realiza funciones esenciales. Los diferentes órganos que lo conforman, aunque trabajan de manera independiente, permanecen en constante comunicación entre sí a través de los nervios y las hormonas. El funcionamiento del intestino tiene un efecto directo e indirecto en cada una de las células del cuerpo humano, desde las de la médula ósea hasta el cabello y la piel. En muchos casos, las disfunciones intestinales provocan síntomas en las partes del cuerpo más inesperadas. Una erupción cutánea, por ejemplo. Cuando notas un sarpullido, acudes al dermatólogo. Dado que es algo que se puede ver y sentir, lo más probable es que el dermatólogo centre ahí su atención y te recete una pomada para eliminarlo o para calmar el picor que lo acompaña. En otras palabras, el dermatólogo se limita a pintar de verde las hojas marrones. Éste es sólo un ejemplo de cómo una disfunción en el intestino se manifiesta como un síntoma en otra parte (en cualquier parte) del cuerpo. Existen muchos otros. Como les digo a mis pacientes, el intestino es el gran embaucador del cuerpo, siempre está oculto. Engaña a casi todo el mundo, incluyendo a médicos, incluso a los gastroenterólogos, para que piensen que se encuentra en perfecto estado, que el *auténtico* problema está en otra parte.

La profesión médica continúa minimizando o ignorando por completo la salud del intestino a la que me refiero en este libro. La prevención en gastroenterología se limita a una colonoscopia para la detección precoz y la extirpación de pólipos. Los médicos buscan constantemente un nexo entre órganos específicos y determinadas enfermedades y gérmenes sin tener en cuenta el intestino. O se centran en los órganos que parecen tener un impacto más inmediato en nuestra supervivencia, como el corazón (que tiene que seguir latiendo), los riñones (que tienen que filtrar la sangre) o el cerebro

(que tiene que poner en marcha las neuronas). La medicina moderna continúa siendo una industria dedicada a recetar medicamentos para cada enfermedad en gran parte porque muy pocos médicos prestan atención al intestino. Del mismo modo que el secreto de un jardín exuberante empieza en las raíces de las plantas, la salud del cuerpo empieza en el intestino, sus propias raíces internas. El intestino es el centro de la salud, la enfermedad y la disfunción. Si quieres saber por qué tus hojas se están poniendo marrones, presta atención a tu intestino.

El método Clean ayudará a tu cuerpo a reparar tu intestino. Sea cual sea tu estado de salud actual, te beneficiarás de este programa. Basado en los cuatro principios de la medicina funcional (eliminar, reponer, reinocular y reparar), el programa Clean para el intestino se divide en dos fases. La primera es una dieta de veintiún días que se centra en consumir alimentos fácilmente digeribles, bajos en azúcar, al tiempo que se eliminan los productos que provocan disfunciones del intestino. Como «ayuda exterior», incluye los suplementos necesarios para los diferentes aspectos de la reparación del intestino. La segunda fase, la crucial, es un proceso de reintroducción de siete días cuyo objetivo consiste en identificar los alimentos que más nos perjudican. Esos detonantes tóxicos, como yo los llamo, deben ser identificados para restaurar y mantener la salud del intestino. Se trata de un programa completo, fácil de integrar en la vida diaria y con el potencial de curar y restaurar la parte del cuerpo más castigada día a día: el intestino.

Todos tenemos el intestino dañado en mayor o menor medida, y todos sufrimos las consecuencias en nuestra salud diaria y a largo plazo. Si el intestino no funciona bien, simplemente perdemos toda oportunidad de conseguir una buena salud a largo plazo. Cuando reparamos el intestino y eliminamos la causa de la enfermedad, los síntomas mayores y menores desaparecen, y descubrimos qué significa estar realmente sano.

Para algunas personas, puede tratarse de una mejora muy sutil, pero las mejoras sutiles a veces son extraordinarias. Un buen amigo mío lleva una vida realmente sana. Jimmy come bien y realiza ejercicio de manera habitual. Dice que siempre se siente estupendamente. Pero por ser amigo mío ha tenido que escuchar mis explicaciones sobre lo que observo en muchas personas. Un día, llevado por la curiosidad, decidió probar el programa Clean para el intestino. Después, me explicó que respiraba de manera más lenta y profunda, y que sentía el aire en sus pulmones fresco y renovado, algo que no había experimentado nunca. Me dijo también que se sentía más despierto y más consciente, y que la respiración le aportaba más satisfacción y placer. El resultado: una experiencia mejorada y más clara de cada minuto del día.

En el caso de otras personas, los resultados serán más profundos. Magdalena, por ejemplo, siempre se sentía cansada y tenía muchos síntomas que la debilitaban: boca y ojos secos, dolores articulares, múltiples infecciones que se prolongaban durante semanas, etc. Visitó a varios médicos hasta que uno le diagnosticó el síndrome de Behcet, una enfermedad autoinmune. Le dijo que el tratamiento, dada la severidad de su enfermedad, era el metotrexato, un agente de quimioterapia empleado también en varios tipos de cáncer. Lo que más asustó a Magdalena fue que el tratamiento reducía considerablemente las posibilidades de quedarse embarazada. Contactó conmigo desde Uruguay poco después. Le recomendé que empezase el programa Clean para el intestino como prueba antes de comenzar con el tratamiento de metotrexato. Pasados veintiún días, la mayoría de los síntomas de Magdalena habían desaparecido por completo o se habían suavizado considerablemente. Me explicó que nunca se había sentido tan fuerte, tan bien y tan sana. Decidió prescindir del tratamiento e intentar quedarse embarazada.

Tanto si pretendemos reparar los pequeños daños inevitables como eliminar enfermedades desde su origen, mejorar la salud del

intestino ha proporcionado a mis pacientes un nuevo estado de salud y de vitalidad que nunca habían imaginado. Este enfoque sobre la reparación del intestino es la herramienta curativa más poderosa de mi «caja de herramientas» médicas, y ha ayudado a muchos de mis pacientes en todo el mundo. Ahora tú también puedes conseguirlo siguiendo el programa Clean para el intestino tal como se indica en el capítulo 6. Recuperarás la salud de tu intestino y evitarás la aparición de enfermedades.

Del mismo modo que Clean no es el resultado de pruebas clínicas multimillonarias o de un programa patrocinado por una empresa farmacéutica, *El método Clean para el intestino* es el resultado de mi viaje personal, espiritual y profesional, un viaje que me ha llevado por todo el mundo hasta regresar a mi primera lección con Fermín.