

**LA VIDA SECRETA DE
TU MICROBIOTA**

Neus Elcacho

LA VIDA SECRETA DE
TU MICROBIOTA

Guía completa para entender
y mejorar tus digestiones de forma
actualizada e integrativa

COLECCIÓN PRÁCTICA

LA VIDA SECRETA DE TU MICROBIOTA

Guía completa para entender
y mejorar tus digestiones de forma
actualizada e integrativa

COLECCIÓN PRÁCTICA

Primera edición: marzo de 2023

Segunda edición: mayo de 2023

© dels textos: Neus Elcacho Rovira

© de la fotografía de la portada: Lola Marín

© de la edición: Editorial Efadós

© de la Colección Práctica: Editorial Efadós

EDITORIAL EFADÓS

Calle Edison, 3 - Nave A

Polígono industrial Les Torrenteres

08754 El Papiol (Baix Llobregat)

Teléfono 93 673 12 12 · efados@efados.cat

www.efados.cat

Diseño: Editorial Efadós / Marta Solà

Coordinación editorial: Isabel Grabulosa

Asesoramiento lingüístico: M. Neus Doncel Saumell

ISBN 978-84-19239-62-4

DL B-5087-2023

Impreso en Catalunya

Toda forma de reproducción, distribución, comunicación pública
o transformación de esta obra solamente se puede realizar
con la autorización de sus titulares, salvando la excepción prevista
por la ley. Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento
de esta obra, diríjase a CEDRO (Centro Español de
Derechos Reprográficos) - www.cedro.org

Agradecimientos especiales:

Millones de gracias, Laura, por pasar de ser una gran fan a ayudarme tanto a revisar este libro con tanto mimo y detalle.

A ti, Jen, siempre, por ser la mejor acompañante que una puede tener.

Y a ti, lector/a, por tu confianza. Esto no sería posible sin tu *feedback*, tus ánimos y tu ayuda al compartir.

Página

- 12 — **INTRODUCCIÓN**
- 12 — **Este no es 'un libro más' sobre microbiota**
 - Somos lo que absorbemos y sentimos
 - ¿Qué encontrarás, pues, en este libro?
 - ¿Y qué vas a aprender?

- 16 — **CAPÍTULO 1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR LA SALUD DIGESTIVA?**
- 17 — **Los problemas digestivos van en aumento**
 - El desconocimiento como principal determinante de salud
- 20 — **Cuidar de nuestro sistema digestivo es nuestro mejor seguro de salud**
- 21 — **Repercusiones sobre la salud de un sistema digestivo desequilibrado**
 - Malabsorción de nutrientes
 - Problemas con el hierro que quizás no conocías
 - Absorción de componentes que no nos interesan (exceso de tóxicos y desequilibrios hormonales)
 - Alteración del sistema inmune
 - Conexión con el peso
 - Desequilibrio en emociones y ánimo

- 40 — **CAPÍTULO 2. ¿CUÁLES SON LAS BASES DEL FUNCIONAMIENTO DIGESTIVO QUE TODO EL MUNDO DEBERÍA CONOCER?**
- 41 — **Las paradas del camino digestivo**
- 42 — **Paremos un momento y hablemos de jugos**
 - La saliva es importantísima
 - Movimientos
 - 'Be acid, my friend'
- 49 — **La capital de la metrópolis: los intestinos**
 - ¿De qué están hechas estas 'tuberías'?
 - El día en que los mocos dejarán de darte asco
 - Un moco muy especial: el biofilm

Página

- 56 — **Conozcamos a nuestra compañera de vida: la microbiota**
 - Funciones imprescindibles de la microbiota protectora
- 60 — **Bacterias**
 - Muconutritivas
 - Inmunomoduladoras, protectoras y reguladoras
 - Bacterias proteolíticas
 - Bacterias ultrapequeñas llamadas CPR
- 67 — **Arqueas**
- 69 — **Parásitos**
- 72 — **Hongos**
 - Tipos de hongos que afectan al cuerpo humano
- 75 — **Ácaros de la piel**
 - Microbiota de la piel
 - 'Toxic free'
- 76 — **Virus**
- 81 — **¿De qué viven los microorganismos beneficiosos? ¿Cómo los mantenemos en niveles equilibrados?**
 - Colesterol imprescindible para el estrés de la vida
 - Algo de cereales integrales, pero sin abusar
- 92 — **¿Me tomo o no probióticos?**
 - ¿Cuándo sí tomar probióticos?
- 94 — **Microorganismos y detoxificación hepática**
 - ¿Quién se encarga de procesar estos tóxicos?
 - ¡Cuidado con las dietas detox!

- 104 — **CAPÍTULO 3. ¿CÓMO SABEMOS SI NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO NO ESTÁ BIEN?**
- 105 — **Síntomas de mala salud digestiva**
- 106 — **Las heces, nuestro mejor indicador de salud**
 - ¿Cómo es la caca perfecta del tipo 4?
 - Problemas
- 113 — **Cómo sé si tengo un intestino sano: test de microbiota o de disbiosis intestinal**
 - Test de disbiosis
 - Test del bicarbonato

Página

- 120 — **CAPÍTULO 4. ¿POR QUÉ SE DESEQUILIBRAN LAS DIGESTIONES?**
- 121 — **¡Bienvenido al parque de atracciones que es la vida!**
- Primera parada: vientre materno
 - Siguiendo parada: adquiriendo cada vez más ADN microbiológico
- 126 — **El estilo de vida que seguimos nos está enfermando**
- 128 — **Menos tóxicos y más naturaleza**
- Tu vieja amiga la vitamina D
 - Componentes o factores que disminuyen la vitamina D
- 135 — **Más movimiento**
- 138 — **Alimentos más naturales**
- Para nuestra salud digestiva debemos vigilar con:
 - Los cereales
 - ¿Y qué pasa con los lácteos?
 - ¿Y qué nos dicen los estudios en concreto sobre la manera como comemos?
- 148 — **Entendimiento de las emociones**
- El estrés
 - Hablemos un poco más sobre el descanso
 - ¿Cómo podemos ayudar a disminuir los niveles de estrés de nuestro cuerpo?
 - Qué aprenderás en terapia
- 159 — **Herramientas que ayudan a desprogramar tu inconsciente**
- 162 — **CAPÍTULO 5. AYUDAS NATURALES CONCRETAS SEGÚN LA PATOLOGÍA**
- 163 — **Herramientas naturales que acompañan y potencian tu tratamiento**
- ¿Cuánto tiempo necesitaré seguir estas recomendaciones o utilizar estas herramientas?
- 165 — **Salud bucal y de garganta**
- Aftas bucales
 - Halitosis (mal aliento) y/o capa blanquecina en la lengua
 - Encías inflamadas o rojas alrededor de los dientes o que sangran
 - Esofagitis o tos persistente

Página

- 168 — **Problemas en la zona estomacal**
- Acidez, ardores, reflujo y hernia de hiato
 - Infección por 'Helicobacter pylori'
 - Exceso de gases en el estómago y eructos
 - Gastritis
 - Asco, náuseas
 - Dispepsia
 - Úlcera (péptica -en el estómago)
 - Dolor abdominal
 - Cólicos infantiles
- 179 — **Problemas en los intestinos**
- Inflamaciones intestinales: duodenitis y enfermedad inflamatoria intestinal (EII): colitis y Crohn
 - Colon irritable
 - Permeabilidad intestinal
 - Heces blandas, deshechas o diarreicas
 - Heces que flotan
 - Mucosidad en las heces
 - Sangre en las heces
 - Estreñimiento
 - Gases en exceso, con olor, y distensión o dolor abdominal
 - SIBO
 - Candidiasis
 - Divertículos
 - Hemorroides
 - Fisuras
 - Picor anal
 - Parásitos
- 206 — **Intolerancias**
- Intolerancia a la fructosa y/o al sorbitol
 - Intolerancia a la lactosa
 - Intolerancia al gluten o celiaquía
 - 'La sensibilidad al gluten no celíaca' o 'la sensibilidad al trigo no celíaca'
- 215 — **Alergias alimentarias**
- Los test de intolerancias alimentarias
- 216 — **Protocolos**
- Protocolo de alimentación antiinflamatoria
 - Protocolo/suplementación para regenerar la mucosa digestiva

ESTE NO ES 'UN LIBRO MÁS' SOBRE MICROBIOTA

Después de diez años de trayectoria en consulta, formaciones, ponencias en universidades y empresas, eventos de salud y bienestar, programas de televisión y radio, y de mis tres libros anteriores, este proyecto que tienes entre manos es muy especial para mí.

Mi relación de amor-odio con las digestiones empieza desde muy pequeña. Recuerdo que a menudo tenía dolor de barriga, pero fue en la universidad cuando empecé a tener mis crisis digestivas. Los médicos no me hacían mucho caso y solo me llegaron a realizar un par de pruebas sencillas. «Eso son nervios», me decían. Hasta me intentaron dar antidepresivos. Un médico tuvo la idea de llamar a lo mío «colon irritable» y se quedó tan ancho (como si diciéndolo fuera a solucionarse el problema solo).

Al final, una se acaba formando más en los temas que más le tocan y, sin planificarlo, he acabado formando yo sobre salud digestiva a profesionales del ámbito de la salud por todo el mundo.

Cada semana veo a pacientes muy tocados emocionalmente con su problema digestivo. Porque quizá no se nos haga suficiente caso, no se nos expliquen bien las causas o el funcionamiento de nuestro sistema digestivo, o no se nos acompañe a encontrar soluciones con todo lo que hacemos en nuestro día a día.

Aunque parezca que la salud digestiva se ha puesto de moda en los últimos años, en realidad no se habla públicamente de ella lo suficiente, y menos desde el punto de vista médico alopático. Los problemas digestivos aumentan en la sociedad y tenemos que hacer algo.

Hubo un despunte importante en 2015, en que se publicaron 1.432 estudios sobre microbiota comparados con los solo 377 estudios que hubo el año anterior; y en los últimos años hay muchísimos libros nuevos sobre ello.

Hoy en día tenemos acceso a más de 80.000 publicaciones científicas sobre microbioma (conjunto de microorganismos y sus genes y funciones) pero hay gente que todavía no cree que tenga nada que ver con los problemas digestivos –no sé si reír o llorar. Por lo tanto, hace falta mucho trabajo de difusión, ya que debemos hacer algo con este conocimiento.

Y (inciso) hace falta que nos dejemos de pelear entre los profesionales de la salud titulados y que dejemos de marear a la gente sobre quién tiene razón, quién tiene más pruebas científicas o quién lo hace mejor.

Lucho cada día porque cada vez más profesionales de la salud pregunten por las heces, por la alimentación, por el ejercicio, por los tóxicos y por las emociones (por todo lo que hacemos y las decisiones que tomamos en nuestro día a día)..., porque todo el cuerpo está relacionado y afecta a nuestras digestiones. (Si has leído alguno de mis tres libros anteriores, habrás visto que siempre hablo de emociones; los dos primeros están enfocados a nuestra relación entre la comida y las emociones –*La dieta de las emociones* y *Amor sin azúcares añadidos*–, y el tercero, a la salud y el bienestar en general –*Cuatro estaciones para estar sano y feliz*).

SOMOS LO QUE ABSORBEMOS Y SENTIMOS

Aquí yace el objetivo de escribir este libro: recopilarte de una forma estructurada y sencilla, pero de mucho valor, la información actualizada sobre cómo mejorar tus problemas digestivos de manera práctica más allá de la medicación. Este libro no va en contra de la medicación, ni mucho menos (¡que nadie se confunda!), la acompaña, y da espacio y valor científico a todo lo que sí funciona para acompañar al tratamiento médico. Que es mucho. Este libro va de romper mitos y tabús.

La información que encontrarás en este libro está basada en más de 500 referencias científicas que puedes revisar en nuestro web: neuselcacho.com/referencias-cientificas