

LA VIDA SECRETA DE LA TEVA
MICROBIOTA

Neus Elcacho

LA VIDA SECRETA DE LA TEVA **MICROBIOTA**

Guia completa per entendre i
millorar les teves digestions d'una
manera actualitzada i integrativa

COL·LECCIÓ PRÀCTICA

LA VIDA SECRETA DE LA TEVA MICROBIOTA

Guia completa per entendre i
millorar les teves digestions d'una
manera actualitzada i integrativa

COL·LECCIÓ PRÀCTICA

Primera edició: març del 2023

© dels textos: Neus Elcacho Rovira
© de la fotografia de la portada: Lola Marín
© de l'edició: Editorial Efadós
© de la Col·lecció Pràctica: Editorial Efadós

EDITORIAL EFADÓS

Carrer d'Edison, 3 - Nau A
Polígon industrial Les Torreneres
08754 El Papiol (Baix Llobregat)
Telèfon 93 673 12 12 · efados@efados.cat
www.efados.cat

Disseny: Editorial Efadós / Marta Solà

Coordinació editorial: Isabel Grabulosa

Assessorament lingüístic: M. Neus Doncel Saumell

ISBN 978-84-19239-61-7

DL B-3524-2023

Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot realitzar amb l'autorització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) - www.cedro.org

Agraïments especials:

Milions de gràcies, Laura, per passar de
ser una fan a ajudar-me tant a revisar
aquest llibre amb tanta cura i detall.

A tu, Jen, sempre, per ser la millor
acompanyant que una pot desitjar tenir.

I a tu, lector/a, per la teva confiança.

Això no seria possible sense el teu
feedback, els teus ànims i la teva ajuda
compartint la meva feina.

Pàgina

12	— INTRODUCCIÓ
12	— Aquest no és ‘un llibre més’ sobre microbiota · Som el que absorbim i sentim · Què trobaràs, en concret, en aquest llibre? · I què hi aprendràs?
16	— CAPÍTOL 1. PER QUÈ ÉS IMPORTANT CUIDAR LA SALUT DIGESTIVA?
17	— Els problemes digestius augmenten · El desconeixement com a principal determinant de la salut
20	— Tenir cura del nostre sistema digestiu és la nostra millor assegurança de salut
21	— Repercussions sobre la salut d’un sistema digestiu desequilibrat · Malabsorció de nutrients · Problemes amb el ferro que potser no coneixies · Absorció de components que no ens interessen (excés de tòxics i desequilibris hormonaals) · Alteració del sistema immunitari · Connexió amb el pes · Desequilibri en les emocions i l'ànim
40	— CAPÍTOL 2. QUINES SÓN LES BASES DEL FUNCIONAMENT DIGESTIU QUE TOT HOM HAURIA DE CONÈIXER
41	— Les parades del camí digestiu
42	— Aturem-nos un moment i parlem de suc · La saliva és importantíssima · Moviments · ‘Be acid, my friend’
49	— La capital de la metròpoli: els intestins · De què són fetes aquestes ‘canonades’? · El dia que els mocs deixaran de fer-te fàstic · Un moc molt especial: el biofilm

Pàgina

56	— Coneguem bé la nostra companya de vida: la microbiota · Funcions imprescindibles de la microbiota protectora
60	— Bacteris · Muconutritius · Immunomoduladors, protectors i reguladors · Bacteris proteolítics · Bacteris ultrapequens anomenats ‘CPR’
67	— Arqueus
69	— Paràsits
72	— Fongs · Tipus de fongs que afecten el cos humà
75	— Àcars de la pell · Conjunt de microbiota de la pell · ‘Toxic free’
76	— Virus
81	— De què viuen els microorganismes beneficiosos? Com els mantenim en nivells equilibrats? · Colesterol imprescindible per a l'estrès de la vida · Una mica de cereals integrals, però sense abusar-ne
92	— Em prenc probiòtics o no? · Quan cal prendre probiòtics?
94	— Microorganismes i detoxificació hepàtica · Qui s'encarrega de processar aquests tòxics? · Compte amb les dietes detox
104	— CAPÍTOL 3. COM SABEM SI EL NOSTRE SISTEMA DIGESTIU NO ESTÀ BÉ?
105	— Síntomes de mala salut digestiva
106	— La femta, el nostre millor indicador de salut · Com és la caca perfecta del tipus 4? · Problemes
113	— Com sé si tinc un intestí sa: test de microbiota o de disbiosi intestinal · Test de disbiosi · Test del bicarbonat

Pàgina

120	— CAPÍTOL 4. PER QUÈ ES DESEQUILIBREN LES DIGESTIONS
121	— Benvingut al parc d'atraccions que és la vida! · Primera parada: ventre matern · Parada següent: adquirint cada vegada més ADN microbiològic
126	— L'estil de vida que seguim ens està emmalaltint
128	— Menys tòxics i més naturalesa · La teva vella amiga la vitamina D · Components o factors que disminueixen la vitamina D
135	— Més moviment
138	— Aliments més naturals · Per a la nostra salut digestiva hem de vigilar amb... · Els cereals · Què passa amb els lactis? · Què ens diuen els estudis en concret sobre la manera com mengem?
148	— Entesa de les emocions · L'estrès · Parlem una mica més sobre el descans · Com podem ajudar a disminuir els nivells d'estrès del nostre cos? · Què aprendràs anant a teràpia
159	— Eines que ajuden a desprogramar el teu inconscient
162	— CAPÍTOL 5. AJUDES NATURALS CONCRETES SEGONS LA PATOLOGIA
163	— Eines naturals que acompanyen i potencien el teu tractament · Quant temps necessitaré seguir aquestes recomanacions o utilitzar aquestes eines?
165	— Salut bucal i de la gola · Aftes bucals · Halitosi (mal alè) o capa blanquinosa a la llengua · Genives inflamades o vermelles al voltant de les dents o que sagnen · Esofagitis o tos persistent

Pàgina

168	— Problemes a la zona estomacal · Acidesa, cremors, reflux i hèrnia de hiat · Infecció per 'Helicobacter pylori' · Excés de gasos a l'estómac i rots · Gastritis · Fàstic, nàusees · Dispèpsia · Úlcera (pèptica –a l'estómac) · Dolor abdominal · Còlics infantils
179	— Problemes als intestins · Inflamacions intestinals: duodenitis i malaltia inflamàtori intestinal (MII): colitis i Crohn · Còlon irritable · Permeabilitat intestinal · Femta tova, desfeta o diarreica · Femta que flota · Mucositat a la femta · Sang a la femta · Restrenyiment · Gasos en excés, amb pudor, i distensió o dolor abdominal · SIBO · Candidiasi · Diverticles · Hemorroides · Fissures · Picor anal · Paràsits
206	— Intoleràncies · Intolerància a la fructosa o al sorbitol · Intolerància a la lactosa · Intolerància al gluten o celiaquia · 'La sensibilidad al gluten no celíaca' o 'la sensibilidad al trigo no celíaca'
215	— Al·lèrgies alimentàries · Els tests d'intoleràncies alimentàries
216	— Protocols · Protocol d'alimentació antiinflamàtori · Protocol/suplementació per regenerar la mucosa digestiva

AQUEST NO ÉS 'UN LLIBRE MÉS' SOBRE MICROBIOTA

Després de deu anys de trajectòria a consulta, formacions, ponències a universitats i empreses, esdeveniments i retirs de salut i benestar, programes de televisió i ràdio, i dels meus tres llibres anteriors, aquest projecte que tens entre les mans és dels més especials.

La meva relació d'amor-odi amb les digestions comença des de ben petita. Recordo que sovint tenia mal de panxa, però va ser a la universitat quan vaig començar a tenir les meves crisis digestives. Els metges no em feien gaire cas i només em van arribar a fer un parell de proves senzilles. «Això són nervis», em deien. Un metge va anomenar el que em passava «còlon irritable» i es va quedar tan tranquil (com si, dient-ho, el problema se solucionés tot sol). L'únic que m'oferien no eren més proves ni revisió dels meus hàbits, sinó antidepressius. Sí que estava trista, però perquè em feia mal la panxa!

Al final, una s'acaba formant més en els temes que més li toquen i, sense planificar-ho, he acabat formant jo sobre salut digestiva a professionals per tot el món. Cada setmana veig pacients més tocats emocionalment pel seu problema digestiu. Perquè potser no se'ns fa prou cas, no se'ns expliquen bé les causes o el funcionament del nostre sistema digestiu, o no se'ns acompanya a trobar solucions amb tot el que fem en el nostre dia a dia.

Encara que sembli que la salut digestiva s'ha posat de moda els últims anys, en realitat no se'n parla prou públicament, i encara menys des del punt de vista mèdic al·lopàtic. Els problemes digestius augmenten en la societat i hem de fer-hi alguna cosa.

12  Va haver-hi un augment important a partir del 2015, quan es van publicar 1.432 estudis sobre microbiota comparats amb els només 377 estudis que va haver-hi l'any anterior. I els últims anys han aparegut moltíssims llibres nous sobre aquest tema.

Avui dia tenim accés a més de 80.000 publicacions científiques sobre microbioma (conjunt de microorganismes i els seus gens i funcions) però hi ha gent que encara no creu que tinguin res a veure amb problemes digestius –no sé si riure o plorar. Per tant, cal molta feina de difondre, hem de fer alguna cosa amb aquest coneixement.

I (incís) cal que ens deixem de barallar entre els professionals de la salut titulats i que deixem de marejar la gent sobre qui té raó, qui té més proves científiques o qui ho fa millor.

Lluito cada dia perquè cada vegada més professionals de la salut preguntin per la femta, per l'alimentació, per l'exercici, pels tòxics i per les emocions (per tot el que fem i les decisions que prenem en el nostre dia a dia)..., perquè tot el cos està relacionat i afecta les nostres digestions. (Si has llegit algun dels meus tres llibres anteriors, hauràs vist que sempre parlo d'emocions; els dos primers estan enfocats a la nostra relació entre el menjar i les emocions –*La dieta de les emocions* i *Estimar sense sucres afegits*–, i el tercer està enfocat a la salut i el benestar en general a través de la natura –*Quatre estacions per estar sa i feliç*.)

SOM EL QUE ABSORBIM I SENTIM

Aquí rau l'objectiu d'escriure aquest llibre: recopilar-te d'una manera estructurada i senzilla la informació actualitzada científicament sobre com millorar els teus problemes digestius d'una manera pràctica més enllà de la medicació. Aquest llibre no va contra la medicació, ni de bon tros (que ningú es confongui!), sinó que dona eines per acompanyar-la, i dona espai i valor científic a tot allò que és natural i que sí que funciona per acompanyar el tractament mèdic. I aquest llibre també tracta de trencar mites i tabús.

La informació que trobaràs en aquest llibre està basada en més de 500 referències científiques que pots revisar al nostre web: neuselcacho.com/referencias-cientificas