

A la felicidad por el estómago



Irina Matveikova, médica especializada en Endocrinología y Nutrición Clínica
"Tenemos dos cerebros: el de la cabeza y el del estómago"

Tengo 46 años. Nací en Rusia. He vivido en Polonia, Praga y Alemania. Desde el 2003 vivo en Madrid. Casada, tengo un hijo (23). Los políticos deben involucrarse más en la vida ciudadana - sentirse ciudadanos- y los ciudadanos más en la política.

Mi estómago es inteligente?

Absolutamente, es una red extensa de neuronas (100 millones) interconectadas.

¿Un segundo cerebro?

Sí, su estructura neuronal posee la capacidad de producir y liberar los mismos neurotransmisores, hormonas y moléculas químicas que produce el cerebro superior.

¿Mi barriga tiene emociones?

En nuestro sistema digestivo se produce y almacena el 90% de la serotonina de nuestro cuerpo; su función es esencial: absorción, aporte nutricional y movimientos musculares. Es la misma serotonina que en un 10% se crea en nuestro cerebro superior y de la que depende

nuestro bienestar.

¿La famosa hormona de la felicidad la tenemos en el estómago?

Sí, por eso debemos escuchar más al sistema digestivo. De cómo sintamos nuestras tripas depende nuestro ánimo. Si aprendemos a escuchar sus señales estaremos más sanos, perceptivos y equilibrados.

¿Desde la digestión podemos influir en nuestras emociones?

Hay una relación continua de intercambio de información entre los dos cerebros. Un ejemplo: un estreñimiento crónico puede suponer una falta de serotonina, nos convierte en pesimistas y baja la libido.

Entonces, si cuidas tu estómago puedes mejorar tu estado de ánimo.

Absolutamente. Si empiezas a reconectar, sentir, entender lo que te sienta mal, ser consciente de lo que comes y cómo, en quince días notas un cambio. La gente que escucha sus tripas, se hace masajes y sabe comer, transmite más equilibrio, comprensión, paciencia y son más intuitivos.

Si mimamos y relajamos el abdomen nuestras neuronas estomacales producen benzodiazepinas, las moléculas que usamos como ansiolíticos para relajar e inducir el sueño y para descontracturar músculos.

¿Y si no lo relajamos?

Hay muchas sustancias químicas que nosotros producimos y que si no somos capaces de liberar, manifestamos depresión, ansiedad o cansancio crónico.

Pues dígame como liberarlas.

Empezando con pequeños cambios: comer bien y con paz. Ir al baño sin prisa, unos 15 minutos. Nuestro intestino se mueve un centímetro al minuto, es una ola de movimiento muscular lenta, tranquila y equilibrada, hay que respetarlo.

Es muy beneficioso hacer un automasaje en la tripa, movimientos muy suaves empezando por el lado derecho y avanzando en el sentido de las agujas del reloj; eso relaja el sistema digestivo. Hacer diariamente diez minutos de estiramientos.

A media tarde, cuando aparece el cansancio, respirar con la barriga durante diez minutos. Un vaso de agua caliente en ayunas con unas gotitas de limón o menta activa la función muscular del estómago, vesícula e intestino. De vez en cuando un fin de semana de depuración a base de batidos de verduras es aconsejable. Y ejercicio regular.

Del sistema digestivo también depende nuestra piel.

Nuestro sistema digestivo representa el 70% de las defensas. Si uno come mal, tiene mucho estreñimiento o gastroenteritis, infecciones, o toma muchos antibióticos, se trastorna todo el tráfico, es decir la función de filtrar, defender, eliminar y absorber.

Cuando este sistema depurativo, el más grande del cuerpo, funciona mal, otro órgano, como la piel, coge su función. Las consecuencias son dermatitis, psoriasis, acné, piel atópica, manchas... síntomas cuyo origen en un 80% es intoxicación interna.

¿Alimentarse mal envejece?

Hay una conexión directa entre el envejecimiento precoz y procesos degenerativos tanto de piel y articulaciones con la salud del estómago.

¿Con qué en concreto?

Ya lo estudió Iliá Mechnikov, premio Nobel de Fisiología y Medicina en 1908, la fermentación pútrida en el intestino es la razón principal del envejecimiento precoz. Y el estreñimiento y la putrefacción proteica están vinculados al desarrollo del cáncer y a los procesos degenerativos sistémicos prematuros.

¿Tiene arreglo?

Si la célula esta bien nutrida e hidratada y mantiene adecuadamente el proceso de eliminación y desactivación de las toxinas y de los radicales libres, puede estar joven y activa durante mucho tiempo.

¿Hay que lavar el intestino?

Con la vida que llevamos (sedentaria, estresada, alimentación cuya calidad no está muy controlada...) no eliminamos todo lo que ingresamos y por tanto absorbemos toxinas, sufrimos putrefacción, inflamación, intoxicación y bajan las defensas. La hidroterapia de colon una vez al año es muy recomendable.

¿Algún otro consejo?

Yo recomiendo a mis pacientes que de vez en cuando, durante un mes, retiren de su dieta trigo, azúcar, lácteos y alcohol; y fuera cereales, salvo arroz, avena y algo de centeno. El 80% de los pacientes que trato resultan ser intolerantes al trigo. Descansar del trigo es una manera de purificarse.

06/02/2012 - Ima Sanchís/ La Vanguardia

Poema Visual de Nel Amaro