

RAIMON SAMSÓ

• CUMPLIR 40 A LOS 60 •

Sano, joven... y libre de dolor de cabeza



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

CUMPLIR 40 A LOS 60

Raimon Samsó

1.ª edición: enero 2019

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2019, *Raimon Samsó*
© 2019, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-414-7
Depósito Legal: B-28.178-2018

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

• ÍNDICE •

Advertencias	9
50 años de migraña	13
El gran problema	23
La amenaza cereal	35
El ataque de la histaminosis	53
Grasas vs. carbohidratos	65
La venganza de la naturaleza	77
El sabor amargo de los edulcorantes	95
Tres superalimentos	107
Dos dietas gloriosas	127
El despertar de la fuerza	141
Los aliados contraatacan	155
<i>Antiaging</i> : una nueva esperanza	169
El final del estrés	181
El retorno del <i>Kaizen</i>	189
Jaque a la jaqueca	203
Bibliografía recomendada	215
Otras obras de Raimon Samsó	219
Acerca del autor	221
Recursos del autor	223

• ADVERTENCIAS •

No soy médico y nada sé de medicina. De hecho, he sido un paciente toda mi vida.

Sólo soy una persona que buscó una solución a un problema incapacitante, migraña crónica (dolor de cabeza que ocurre 15 o más días al mes y que dura 4 o más horas cada vez), cuando la ciencia médica no pudo ofrecerme más solución que analgésicos para la mitigación de los síntomas. Como no me conformé con eso, busqué por mi cuenta durante años, décadas, sabiendo que me perdería entre terapias convencionales y alternativas como así sucedió.

No descarté ninguna ayuda proviniera de donde proviniera. Avancé lentamente dando palos de ciego. En ciertos momentos le dediqué más tiempo y energía (y recursos, es imposible saber cuánto he gastado tratando de aliviar y solucionar mis migrañas), en otros momentos me di por vencido y soportaba mi condición migrañosa como algo irremediable.

En este libro comparto mis experiencias sin pretender hacer intrusismo en una profesión que admiro como es la medicina. En él pienso en voz alta y escribo sobre las conclusiones a las que yo he llegado en este momento de mi vida, aunque bien pudiera equivocarme.

Ningún plan nutricional debe seguirse sin consultar previamente a un profesional. Si padeces de cualquier alteración que requiera asistencia, debes consultar a un buen profesional sanitario o nutriólogo de referencia.

Este libro es mi testimonio personal, y contiene mis opiniones particulares, las cuales pueden ser erróneas. Aun así las comparto porque a mí sí me han servido cuando todo lo demás no lo hizo. No pretendo decirle a la gente qué debe hacer o no hacer, tampoco qué debe comer o no comer.

Siempre digo a las personas que escuchen a su cuerpo, ya que éste nos habla con los síntomas y que busquen ayuda como yo he hecho. Y sobre todo que se informen de fuentes que respeten. El cuerpo es sabio y su única función es mantenernos sanos, en sus reacciones hay una gama de respuestas que hay que aprender a interpretar.

Las referencias que haga, como autor de este libro, a diferentes productos han de considerarse en términos informativos y no deben interpretarse como aval o recomendación de dichos productos ya sea de mi parte como autor o del editor.

Admiro a los médicos por su trabajo y creo que son auténticos héroes y heroínas por hacer mucho con poco. Médicos y sanitarios cuidaron amorosamente de mis padres cuando murieron en el hospital y sólo por eso les estaré eternamente agradecido. Todos acabaremos en sus manos, y yo confío en su experiencia y agradezco sus cuidados con amor.

También creo que si bien las medicinas pueden ser invaluableles en un momento dado, lo único que puede sanarnos es nuestro propio cuerpo. Aun dejándonos ayudar, es bueno no olvidar que el cuerpo sabe y hace todo el trabajo de sanación. Recibir ayuda de profesionales, y beneficiarse de los avances de la tecnología médica, es un privilegio y una necesidad.

Si alguna persona que lee este libro toma decisiones respecto de su dieta, suplementación, o toma algunas de mis afirmaciones como una instrucción, he de recordarle que lo que ocurra es de su completa responsabilidad.

El material presente en este libro tiene fines meramente informativos y de ningún modo sustituye las recomendaciones y los cuidados de su médico. Su contenido está muy simplificado ya que no es un tratado ni un estudio científico. Disculpa si no profundizo en algún tema de tu interés, a cambio te proporcionaré bibliografía al final de la obra que a mí me ayudó.

Me oírás hablar de una «guerra nutricional» química, y así lo siento. Lo que nos jugamos es la salud y la vida, y los consumidores tenemos todas las de perder. Los títulos de los capítulos recuerdan los títulos de las películas de la saga *Star Wars*. Me tomo esta licencia y libertad para establecer el símil de que nos hallamos involucrados en una guerra, que además de ser planetaria, se libra en cualquier mesa de comedor o cocina.

Al igual que con otros regímenes de pérdida o control de peso, mis decisiones nutricionales descritas en este libro deben tomarse como un

testimonio muy personal, no como un consejo. Si alguien decide seguirlos que lo haga después de informarse muy bien y de consultar a un profesional para asegurarse de que son apropiados a sus circunstancias individuales.

Las necesidades nutricionales varían de persona a persona, dependiendo de la edad, el sexo, el estado de salud y la dieta.

El autor y la editorial no se hacen responsables de cualquier efecto adverso que ocurra como consecuencia del uso o la aplicación de la información contenida en este libro.

• 50 AÑOS DE MIGRAÑA •

Déjame contarte un secreto que nunca he mencionado en mis libros anteriores: entre los siete y los ocho años ocurrió algo inexplicable en mi estado de salud. De pronto llegó un «monstruo» que se sentó a mi lado y se quedó conmigo por espacio de cincuenta años.

Era el «monstruo de la migraña».

A esa edad, empecé a tener episodios de jaquecas severas sin causa aparente, lo que se conoce por migrañas (dolor de cabeza intenso y duradero acompañado de otros síntomas). El dolor de cabeza apareció de pronto en mi vida y sin una causa conocida.

En aquel entonces no podía yo, ni mis padres, imaginar que empezaba un *via crucis* de dolor que duraría cincuenta años en busca de una solución a ese problema. Han sido cincuenta años de padecer una de las dolencias más incapacitantes. Sin contar con más respuesta que analgésicos ineficaces que seguramente no hicieron más que empeorar el problema (jaquecas de rebote y otros efectos secundarios).

Aquello iba a marcar el resto de mi vida.

Mis jaquecas eran intensas y me incapacitaban por completo, normalmente aparecían después del mediodía, ganaban en intensidad de forma imparable y me mandaban a la cama a media tarde. Hasta el día siguiente. Casi siempre iban acompañadas de vómitos, sensibilidad a la luz y el ruido. Para un niño: el fin del mundo.

Las aspirinas y otros analgésicos pronto dejaron de hacerme efecto, cada vez necesitaba dosis más altas, más frecuentes, y sus efectos secundarios me pasaban factura. Gastritis, mareos, eccemas, vómitos. Mi cuerpo se quejaba de esas agresiones, ahora sé que lo estaba agrediendo químicamente y que ése no era el camino.

El bienestar no se consigue declarando la guerra química a tu cuerpo. Lo único que acababa con aquellos episodios migrañosos era una noche de descanso (eso cuando era un niño, después ya de mayor, dejó de ser la solución). Años después, ni siquiera descansar una noche me serviría de nada. Sí, ya de adulto, me acostaba con dolor de cabeza y me levantaba con dolor de cabeza después de una mala noche.

En aquel entonces, tras una noche de descanso, recuerdo que me levantaba como nuevo, eufórico, y agradecido por vivir el final de la pesadilla. La tormenta en una taza había cesado. La pregunta era: ¿hasta cuándo?

Y como persona resucitaba hasta el siguiente episodio, en el que sucumbía de nuevo al dolor. Iba de mal en peor. Y aquello no iba más que a empeorar.

No hace falta que diga que todos los medicamentos para aplacar los síntomas no sirvieron de nada. Llegué a tomar hasta antidepresivos (¡sólo era un niño!), recetados por uno de mis médicos, de las decenas de médicos que visité. Y ninguno pudo ayudarme. Cuando hoy día recorro Barcelona, aún recuerdo, al pasar por delante, los portales de los edificios donde alguna vez fui a visitarme por un médico con mi madre.

Yo era el menor de tres hermanos. También el menos fuerte físicamente. Supongo que cuando fue mi turno, a mi madre no le quedaban muchos recursos ni fuerzas. Siempre fui el más delgado, el más vulnerable y el más sensible a cualquier influencia del entorno. A mis padres les costó mucho sacarme adelante.

De hecho, en mi infancia, por tres veces estuve a punto de morir por causas que no vienen a cuento. Supongo que el cielo quiso que siguiera en la tierra. Desde muy pequeño siempre he tenido la sensación de vivir de prestado. Es por eso que soy muy agradecido, todo lo que ha venido después ha sido de regalo.

Mis frecuentes jaquecas, una o más a la semana, me condujeron a un peregrinaje por incontables consultas de médicos de diferentes especialidades: general, neurólogo, vista, psicólogo, oído... Pero ninguno encontraba el origen de mis dolores de cabeza.

Recuerdo que mi actividad extraescolar era ir al médico, para mí era lo normal. Después del colegio mi madre me llevaba de un médico a otro. Mis doctores (en plural) probaron diferentes medicamentos conmigo: de

lo convencional a lo más específico, pero las jaquecas seguían llegando una detrás de otra.

Tal vez la prueba más traumática que sufrí fue la de descartar un tumor cerebral. A los diez años acabé en la mesa del quirófano para que analizaran mi médula espinal y descartaran un tumor. Para verificar, me ingresaron en un hospital y bajo anestesia general me extrajeron una muestra de la médula espinal, una prueba muy delicada. Recuerdo que la cefalea que pasé al despertar de la anestesia fue una de las más duras de mi vida. Para recuperarme de aquella prueba me pasé una semana acostado en la cama porque sólo con levantarme perdía el equilibrio.

Hoy igual sería distinto, pero en la década de los sesenta en España no había mucha tecnología ni sofisticación. El resultado de la prueba: negativo, no encontraron nada. Pero a mí me dolía la cabeza.

Otra prueba inútil consistió en revisarme la vista. Yo no necesitaba gafas pero habría que evaluarlo, dictaminó uno de los médicos. Esta vez la prueba, o tortura, consistía en ponerme unas gotas en los ojos que dilatarían mis pupilas. Eso fue por la mañana, y por la tarde el doctor me examinaría con un aparato de óptica para tal fin. Tras ponerme las gotas, la vista se hizo tan borrosa y desenfocada que necesitaba ayuda para andar.

Aunque no te lo creas, ese día me llevaron al colegio y después al médico; pero resultó que ese día, mala suerte, se le había estropeado el aparato de óptica para examinarme. Pasé en total unas 12 horas casi a ciegas, para nada. Recuerdo que mi madre, desconsolada, me regaló un juguete como premio, con el que no pude jugar porque simplemente no podía verlo con claridad.

Más dolor, más frustración, más pérdida de tiempo y de esperanza... Puedo contar historias como ésta hasta aburrir. Yo sé de primera mano lo que es sentirse un niño defectuoso, limitado, con tara.

Lo bueno de entre lo malo que puedo reconocer ahora es que la debilidad me hizo muy humilde. Sabía que venía de la desgracia y que en cualquier momento podía volver a la más absoluta miseria. Sabía de dónde venía y que podía volver allí de nuevo. En minutos podía declararse una crisis que me dejaba fuera de combate un día entero o más. Ese horizonte no te permite hacer muchos planes y te conduce a vivir en el aquí y ahora, y mañana ya se verá. Por eso, cuando se resolvían mis crisis, me emocionaba y lloraba de agradecimiento.

Sé, desde bien pequeño, lo que es sufrir un dolor insoportable que te taladra la cabeza y que dura horas y horas; y lo que es peor: para lo cual no disponía de ningún remedio eficaz. Me sentía frustrado por no disponer de un remedio. Y si yo me sentía mal, puedo imaginar ahora cómo se sentían mis padres. Impotencia y desesperación. Ver como su hijito pequeño se consumía de dolor en la cama sin mucho que hacer salvo consolarle.

Crecí con el «monstruo de la migraña» a mi lado. Sabiendo que en cualquier momento mi vida de niño, de joven después, como estudiante y en mis actividades de ocio... podía entrar en un *stand by* repentino, lleno de dolor, con la vida aplazada. De mayor sería igual. Siempre disculpándome ante los demás, siempre dando explicaciones que a veces no entendían. Y que interpretaban como excusas. No les culpo, cuando no has pasado por algo semejante es imposible hacerse una idea de lo que supone.

Es preciso señalar que el dolor de cabeza es la tercera causa de absentismo escolar, pero algunos aún creen que es una excusa nada más, salvo que sea migrañoso. Supongo que quien lea esto, y haya pasado algo parecido, sabe de qué estoy hablando.

Alguien me dijo que un niño con migraña tiene todas las probabilidades de seguir sufriendola de adulto (sobre un 65 por 100 de posibilidades). Menudo panorama.

Con el pasar de los años, por un lado fui asumiendo que era mi naturaleza, mis genes, el ADN y todo ese rollo. Y que moriría con el «monstruo de la migraña» tras acompañarme toda la vida. De hecho, muchas veces pensé que la muerte debería ser algo muy bueno porque me libraría del dolor de cabeza. La perspectiva de morir tenía una gran ventaja: dejar de sufrir.

Por un lado, como decía, me conformaba y lo aceptaba. Al fin y al cabo, muchas personas sufrían de lo mismo y el mundo seguía dando vueltas. Investigué y vi que muchos personajes de la humanidad habían sufrido jaquecas. Yo era uno más, nada que objetar.

Pero por otro lado, me resistía a creer que el sufrimiento, y la enfermedad en general, son normales o incluso aceptables. Así que exploré en la medicina alternativa, ya desengañado de la medicina convencional.

Lo probé casi todo: reiki, hipnosis, acupuntura, fitoterapia, osteopatía, masaje, medicina tradicional china, homeopatía, flores de Bach,

reflexoterapia, EFT, par biomagnético, quiropráctica, yoga, y diversas terapias energéticas que ni recuerdo. Imagina el dinero y tiempo gastado. No digo que no funcionen, sino que no lo hicieron con mi problema.

Algunas disciplinas me ayudaban puntualmente, pero no me «curaban». Otras no me servían de nada. Llegué al absoluto hartazgo después de gastar mucho tiempo y dinero sin conseguir resultados. Más frustración y desesperación.

Leí docenas y docenas de libros sobre el tema del dolor de cabeza pero su enfoque era muy mental o científico, nada que destacar. Acabas sabiendo lo que ocurre pero no por qué ni cómo resolverlo. Súmalo al presupuesto anterior.

Un día en el que ya nada esperaba (la aceptación es también una medicina, al menos para el ego), cayó en mis manos un ejemplar de la revista *Discovery Salud*, una publicación muy transgresora, con un artículo que no parecía tener nada que ver conmigo: el gluten. Pero sí tenía aunque en ese momento yo no lo sabía.

Gracias a aquel artículo, hoy existe este libro.

Descubrir que el gluten podía tener vinculación con el dolor de cabeza encendió la bombilla. Mi investigación me tomó un año y me condujo a eliminar muchos de los alimentos que son generalmente considerados sanos y que, en realidad, estaban creándome serios problemas en mi sistema digestivo. Una vez el sistema digestivo está afectado, los síntomas se hacen notar, por ejemplo, en la cabeza como era mi caso.

Estaba explorando una nueva línea de investigación que iba a llevarme a resolver el caso. Yo era como Sherlock Holmes o Hercules Poirot tratando de resolver un misterio (nutricional).

También descubrí que debía mejorar mi estilo de vida (simplificar y reducir el estrés) y, además, suplementar a mis células carentes de los nutrientes indispensables que no obtenía con los alimentos.

De todo esto te hablaré en este libro.

La alimentación era un terreno inexplorado que ahora investigaba. De hecho, ninguno de los doctores que consulté se interesó mucho por lo que comía o dejaba de comer. Entiendo que en medicina no se profundiza en la alimentación y que los médicos confían más en los fármacos que en los alimentos como medicina. Pero me cuesta entender que no sean curiosos al respecto.

Una prueba llevaba a otra, un indicio se convertía en una revelación. Entonces descubrí, por mis propios medios, el foco del fuego que consumía mi bienestar:

- síndrome del intestino permeable
- intolerancia al gluten
- intolerancia a la histamina
- inflamación crónica

Por fin, había identificado a los sospechosos de causar mi problema. Y al parecer, yo padecía de eso, todo a la vez. Oh Dios mío (OMG).

Es como si entrase la luz en una habitación que había estado a oscuras por cincuenta años.

La revista que mencioné (*Discovery Salud*, disponible on line) basaba su artículo en la experiencia de un médico de Estados Unidos (Dr. David Perlmutter) y, como este doctor tenía varios libros publicados, los leí. La lectura siempre me ha ayudado en todos los aspectos de la vida, y una vez más estaba a punto de resolver mi mayor desafío.

Un libro me llevó a otro libro. Leí incansablemente sobre salud, y el fruto de las experiencias que crearon en mí aquellas lecturas es este libro.

Por si no lo sabías, el «intestino permeable» es una disfunción de la capa que separa el tubo digestivo del sistema inmunitario. Llegas a eso tras mucho gluten, muchas medicinas que eliminan las bacterias buenas en el sistema digestivo, y muchos alimentos inflamatorios (la lista no es precisamente corta). De ahí a desarrollar una enfermedad autoinmune hay unos pocos pasos. Por fortuna, no he desarrollado ninguna, pero me tomo todo este asunto como algo prioritario.

El principio es el mismo: el cereal, ciertos medicamentos... dañan las paredes del intestino, y a la vez se destruye el equilibrio de la flora intestinal (microbiota, para ser exactos), y a partir de ahí las intolerancias, las alergias y las enfermedades autoinmunes son lo siguiente.

He tenido suerte, no soy celíaco (lo cual es la forma más extrema de intolerancia al gluten). Ya ves, con todo me siento afortunado, habría podido ser mucho peor.

En mi caso, probablemente, tantos años de tomar analgésicos para el dolor de cabeza habían diezclado mi microbiota, creando así problemas

adicionales como el intestino permeable y la hipersensibilidad al gluten y las lectinas, lo cual acababa creando más y más jaquecas... y así en un bucle sin fin. A más analgésicos, como el ibuprofeno o el paracetamol, de los cuales llegué a tomar toneladas, peor salud intestinal, más complicaciones en el tracto digestivo, peor salud... y mis cefaleas seguían sin desaparecer. Todo lo contrario: se cronificaban.

De lo que se revela lo inútil de mi proceder: si me dolía la cabeza iba a la farmacia para que me dieran un analgésico. Hacía lo que los médicos me habían indicado. Era obediente. Éste es el error que cometen la mayoría de las personas, escuchan a otros sin escucharse a sí mismos. No hay culpables, sólo inconsciencia. En descargo de todos, diré que la medicina y la industria farmacéutica nos han entrenado a todos para comportarnos de este modo.

¿Qué pasa si el organismo se inflama? En caso de no detener la inflamación, el riesgo de sufrir una enfermedad autoinmune grave, o una enfermedad neurológica, es alto. Y sí, todos somos intolerantes al gluten y al cereal moderno, en mayor o menor grado, y a todos termina por afectarnos de alguna manera a largo plazo. El 99% de los afectados no lo descubren, no tienen sintomatología, hasta que aparece el gran problema.

De nuevo considero que he estado de suerte: los síntomas tal vez me hayan salvado de males mayores e incluso la vida.

¿Qué pasa si se daña el intestino? Naturalmente, te darás cuenta que nada bueno. Si los intestinos son permeables sometes a tu organismo a ciertas sustancias que no deberían haber traspasado el tubo digestivo. Simplemente no deberían haber llegado a tu flujo sanguíneo porque son tóxicas. No quiero adelantarme a lo que te revelaré en los próximos capítulos. Sigue conmigo y entenderás la magnitud del problema que afecta a todas las personas con síntomas o sin ellos.

Había dado con la causa. Ahora tocaba aplicar la solución y créeme no resulta nada fácil. Pero ya me conoces, amo lo difícil así que me volqué en cuerpo y alma.

Un día de desesperación total, me prometí que si daba con el remedio contra el dolor de cabeza escribiría un libro para ayudar a personas tan o más desesperadas que yo. Este libro es mi promesa cumplida. Si tan sólo he nacido para sufrir primero y para ayudar a otros después, mi vida será gloriosa.

Lector, puedes prestar este libro a las personas que quieras, pues no lo escribí para mi beneficio, sino para el de las pobres personas que como yo sabemos demasiado bien lo que significa el dolor de cabeza. Haz que corra de mano en mano. Este libro es un voto, una penitencia, una promesa cumplida, una deuda saldada. Es una promesa a Dios.

No hice todo el camino a solas. Sólo una parte.

Encontré un centro médico de «medicina integrativa» que combina la medicina convencional con las terapias complementarias validadas científicamente y seguí avanzando. También empecé a visitar regularmente, como terapia preventiva, un centro de medicina ayurvédica. Me dejé ayudar por manos amorosas que cuidaron de mí.

Y contaba además con la sabiduría de los autores y autoras, doctores de una nueva medicina, que leí sin descanso durante tres años. Doy gracias a todos ellos, son mis ángeles de la guarda.

Y aquí está el libro, promesa cumplida, deuda saldada.

Lo que sigue es lo que descubrí en mi investigación durante estos tres años –cincuenta años después de que el problema empezó– y que ha resuelto mi migraña. Lector, han sido cincuenta años de dolor, búsqueda incesante, frustración, y finalmente de hallazgo. Valió la pena no rendirse.

Se lo debía a mi niño interior pues un día yo, el adulto que soy, le prometí que cuidaría de él y que no permitiría que nada le dañase. Le dije al oído que le amaba, le abracé en silencio y le prometí que resolvería ese problema. Fui al futuro, me sané y regresé al pasado para mostrarle que iba a estar bien. No le he fallado. Si tienes algún problema en la vida, comprométete con tu niño o niña interior y resuélvele el problema. Sólo es un niño y sólo te tiene a ti. No le falles.

Si te preguntas si aún tengo alguna crisis, te diré que sí pero muy pocas y muy suaves, no son incapacitantes. Ahora sé por qué ocurren, identifico la causa en una indulgencia puntual. Pero son de baja intensidad y puedo revertirlas y controlarlas con extrema facilidad. Han sido muchos años de investigación, probando en mí mismo lo inimaginable.

Antes vivía en estado de premigraña o de migraña el 100% de mi tiempo. Ahora experimento una claridad mental espectacular que me permite vivir al 100% de intensidad desde un nivel de energía y bienestar que yo desconocía (o que había olvidado).

Nadie me lo dio, nadie me curó, yo lo conseguí con mi inquebrantable voluntad de conseguirlo; y sobre todo, con mi decisión de no rendirme nunca. Por desgracia, hoy mis padres no viven para poder contárselo y celebrarlo juntos.

Compartiré contigo los cambios en mi alimentación, en mi estilo de vida, y en mi suplementación que hicieron una enorme diferencia en mi condición. Aún me cuesta creerlo, pero mi nivel de bienestar y energía se han disparado hasta lo inimaginable. Quisiera que todo el mundo se beneficiara de ello. No sé si lo que descubrí es también para ti, no soy ni médico ni terapeuta, pero yo lo comparto contigo de todos modos.

Mi deseo es que te beneficies de lo que yo aprendí en mi proceso para acabar con la tormenta cerebral de la migraña. Si el dolor de cabeza no es tu problema, felicidades (no sabes de lo que te has librado), pero sigue leyendo porque este libro contiene información igualmente muy buena para cualquiera que desee la salud vibrante y la juventud radiante.

Lo que descubrirás en este libro no sólo me libró de las jaquecas, sino que me condujo a un estado de salud nunca antes conocido por mí; y a rejuvenecer mi aspecto físico. Muchas personas de mi entorno me preguntan cuál es mi secreto de salud y juventud abundante, me confiesan que me ven más joven, mejor que nunca. Voy a revelarlo todo en este libro.

Cuando me preguntan y conocen mi edad, siempre se sorprenden. En el año de publicación de este libro cumpla 60 años. La foto de la portada es de ahora, cumplidos ya mis 59 años. Me suponen quince años más joven (ahora entenderás el título de este libro). Y lo extraordinario es que me encuentro mejor que en cualquier momento de mi vida antes. Mejor que en mis 10's, 20's, 30's, 40's, y 50's.

Imagina que al cumplir cincuenta o sesenta años se abre un abismo entre la edad biológica y la edad cronológica... de esto va este libro, de *hackear* el código del bienestar y la juventud.

¿Estás listo?

Vamos a por ello.

• EL GRAN PROBLEMA •

En cada país del mundo, hay millones de personas que sufren migraña (dolor fuerte y pulsátil de cabeza que afecta, generalmente, a un lado o una parte de ella y a menudo acompañado de fotofobia y vómitos) y diferentes tipos de cefaleas. En mi país, España, unos 5 millones de personas están afectadas por el dolor de cabeza. En Estados Unidos hay más de 30 millones de afectados. Y México es el país latino donde más incidencia tiene del continente, hay unos 20 millones de afectados. Le siguen en el continente: Ecuador, Venezuela, Colombia...

¿Puedes imaginar cuánto sufrimiento se padece cada día en el mundo por esta causa?

En general, se estima que entre un 18-12% de mujeres y un 8-6% de hombres los sufren (varía según la estadística), y también un número indeterminado de niños. Es el dolor más frecuente, el que se tarda más en diagnosticar y también el más incapacitante. Supone un gasto multimillonario para la sanidad pública y un lucro cesante en la economía imposible de calcular. Casi la mitad no está diagnosticada, y la automedicación es la norma. En fin, un escenario de sufrimiento interminable que afecta a millones de personas cada día en todo el mundo y que tiene diversas causas.

En este libro te hablaré de mi solución aunque sé que es muy particular y que, al existir varias causas de esta dolencia, cada uno deberá identificar las suyas. Aun así, mi estrategia antimigraña puede ser muy útil a todos. Si la experiencia de éxito que yo he experimentado puede servir a algunos millones de personas, mi vida habrá tenido pleno sentido. Me conmueve el dolor en los demás porque sé de primera mano lo que supone.

Si éste no es tu problema, sigue leyendo porque el Gran Problema es mucho mayor (va más allá de la migraña) y afecta a todo el mundo en mayor o menor grado (o lo hará tarde o temprano). Si no te duele la cabeza, genial, pero seguro que quieres conservar tu salud y prolongar tu juventud.

De eso va precisamente este libro.

Y voy a sorprenderte.

El Gran Problema se llama inflamación crónica

Te mostraré en qué consiste y cuáles son sus efectos en la salud. En esta lectura vas a descubrir que muchas de las enfermedades autoinmunes que asolan a la humanidad (al igual que la migraña, que es una inflamación del cerebro) provienen en primera instancia de una «alimentación inflamatoria» con efectos demoledores.

El Gran Problema es que la humanidad está inflamada, y cuando la inflamación es crónica, la enfermedad es inevitable. Y el cómo se llega a la enfermedad es lo inquietante: el sistema inmune enloquece (básicamente por una alimentación demente) y ataca al propio organismo, se llama «condición autoinmune». Recuerda bien su nombre porque es la epidemia que azotará a la humanidad en las próximas décadas. Y existen más de cien enfermedades autoinmunes.

Acompáñame en esta lectura, no te separes de mí, porque voy a revelarte un Gran Problema que puede ya estar afectándote (lo sepas o no), o que puede hacerlo en algún momento durante el curso de tu vida. A la vez, te descubriré la alimentación antiinflamatoria que equilibrará tu sistema inmunitario.

Estamos en estado de guerra. Sí, has leído bien: estamos en estado de guerra contra la enfermedad y su aliado número uno es la industria alimentaria. En Estados Unidos llaman *Big Food* y *Big Farma* (Industrias de Alimentación y Farmacéuticas) a los dos *lobbies* que controlan nuestras vidas sin que el ciudadano promedio lo sospeche. No menosprecies al enemigo.

No bromeo, la humanidad afronta un desafío que hará que evolucione como especie o que involucione. Para entender esto basta observar el presupuesto de sanidad comparado con el presupuesto bélico y veremos contra qué estamos luchando.

En Estados Unidos, por ejemplo, se destina un 18% del PIB del país a la sanidad y un 3% del PIB a sus ejércitos. En España se destina un 6% del PIB a sanidad y un 1% del PIB a defensa. ¿Está claro dónde está el conflicto? Como ves, estamos en guerra con la enfermedad. La enfermedad es el enemigo real.

Analiza las noticias, habla con la gente, revisa las estadísticas... Hay enfermos en todas las casas. ¿Te parece normal? ¿Es que nadie se da cuenta de que padecemos una auténtica epidemia de enfermedades? Y no, no es normal aunque sea frecuente, no deberíamos aceptar lo inaceptable. Tampoco te creas la falacia de que: «Como vivimos más años, hay más enfermos». Vaya tontería.

Como estoy seguro, ya sabrás que hay un elefante en la habitación, pero del que nadie habla: la autoinmunidad. Es la condición por la que el sistema inmunitario ataca las células sanas del propio cuerpo por confusión. Y no es que el cuerpo haya olvidado cómo cuidar de sí mismo, o haya enloquecido, sino porque los hábitos alimenticios erróneos, la contaminación química y el estrés (entre otras muchas causas) han conducido al sistema inmune al completo caos.

Las enfermedades autoinmunes pueden afectar muchas partes del organismo. ¿Te suenan las siguientes? Enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, diabetes 1 y 2, artritis reumatoide, lupus, psoriasis, celiaquía, enfermedad de Graves, tiroiditis de Hashimoto, osteoporosis, enfermedad de Addison, vitíligo, Alzheimer, Parkinson, demencia, esclerosis múltiple, enfermedad de Guillain Barré, ELA, fibromialgia, etc.

Por no hablar de otras epidemias mundiales como: obesidad, cáncer, enfermedades neurodegenerativas, depresiones, asma, autismo, alergias, etc. He encontrado estadísticas escalofrantes: para el año 2050 el 50% de la población humana padecerá cáncer en algún momento de su vida, el 95% tendrá sobrepeso y el 66%, diabetes... Quién sabe ahora cómo será el futuro, pero me queda claro que vamos a peor de forma exponencial, es una realidad, no una estimación.

¿A alguien le parece normal que el adulto promedio aumente de peso entre 0,2 kg a 1 kg por año? ¡Por año!

Si es verdad que hubo un tiempo en el que la humanidad luchaba por no morir de hambre, me temo que nos enfrentamos a una nueva era en la que el riesgo es morir debido precisamente a la sobrealimentación.

Quién sabe si la generación que sigue vivirá menos tiempo que la anterior simplemente por nuestra mala cabeza a la hora de comer. Procura que lo que mata tu hambre no te mate a ti.

Memoriza este dato: el sistema digestivo acoge el 80% del sistema inmunitario. Aquí está la clave para resolver infinidad de enfermedades, si no todas. Pero aun sabiéndolo la alimentación no parece recibir demasiada atención.

Hoy se conoce que si el sistema digestivo se daña, el sistema inmunitario no puede hacer su trabajo eficazmente, más aún puede crear el absoluto caos (autoinmunidad). Y es fácil entender que, cuando el sistema inmunitario no hace su trabajo, las enfermedades conquistan el organismo.

- *Gran Problema:* inflamación crónica.
- *Sospechosos:* granos, azúcares, lácteos, legumbres... Hay además muchos cómplices.
- *Modus operandi:* la inflamación crónica; es decir, una dieta inflamatoria. A la que se suman las toxinas a las que nos hallamos expuestos, el estrés, el uso indiscriminado de medicamentos, los excesos con los antibióticos... Una guerra química que crea un cuadro de disfunciones intestinales que acaban afectando al sistema inmune.
- *Causas:* intestino permeable, la anomalía digestiva que permite pasar alimentos parcialmente digeridos al torrente sanguíneo. Y es condición al desarrollo de un trastorno autoinmune.
- *Consecuencias:* una vez el sistema inmune entra en el puro caos, se produce una lista inacabable de sintomatologías y alteraciones de la salud. La epidemia autoinmune está servida.

Cuando me refiero a inflamación, me refiero a un incendio. Estamos en llamas. Nuestra salud arde.

La inflamación es un mecanismo natural del cuerpo para combatir una infección o para gestionar sustancias que le irritan. Una inflamación es una estrategia de defensa: fuego, ardor, llamas, y con ello tratar de acabar con lo que perjudica al cuerpo. La inflamación sana es como la fiebre, es un exceso para sanar el cuerpo. Hasta ahí, una reacción puntual necesaria y normal.

Lo malo es cuando se convierte en crónica, inflamación día sí y día también, de modo permanente. Ese fuego acaba quemándolo todo. Éste es el problema que crea la mayoría de enfermedades, desde las más leves hasta las mortales.

En el intestino te juegas la salud

Si el sistema digestivo está sano, el sistema inmune puede hacer bien su trabajo. Pero la inflamación crónica, debido a una incorrecta alimentación, acaba afectando la estructura y salud del intestino; y por tanto, desestabilizando el sistema inmune. No es que haga una huelga al estilo occidental, sino al contrario: hace una «huelga a la japonesa», es decir: trabaja de más. Esa hiperactividad de las defensas acarrea una enfermedad autoinmune (el cuerpo ataca al propio cuerpo y no tanto al agresor).

Durante años hemos castigado el intestino con un exceso de medicamentos (incluidos los antibióticos), comida basura, aditivos presentes en la comida, y una lista de alimentos muy frecuentes y desaconsejables que te revelaré..., todo lo cual produce el «síndrome del intestino permeable». Es el inicio de infinidad de problemas de salud y síntomas tales como la migraña y el dolor de cabeza.

El síndrome de intestino permeable es la epidemia moderna que crea problemas digestivos y autoinmunes. Los médicos convencionales no dedican mucha atención a la salud intestinal, que es la clave para el buen funcionamiento del sistema inmune.

Por ejemplo, un solo ciclo de toma de antibióticos de amplio espectro puede acarrear una destrucción masiva de la flora intestinal o microbiota. La recuperación puede tardar años, y aun así algunos de los microorganismos no se recuperarán nunca. Un solo tratamiento antibiótico puede afectar el microbiota para el resto de la vida.

Adiós microbiota, adiós salud.

Pero eso no es todo, la lista de daños es mayor: permeabilidad del intestino, sobrecrecimiento de bacterias, levaduras, decaimiento del sistema inmunológico... Sé que tomar antibióticos es muchas veces imprescindible (a mí me salvaron la vida, una de las tres veces que estuve al borde de la muerte), pero tienen un precio.

A modo de metáfora, es como talar un bosque entero para apagar un incendio. Sin duda, los antibióticos han salvado muchas vidas, como la mía, pero también han arruinado la salud intestinal de muchas personas. Como norma, hay que tomarlos sólo cuando sean imprescindibles y nunca por autoprescripción.

El uso indiscriminado de antibióticos, los medicamentos sin control, los tóxicos medioambientales, los aditivos en la comida, algunos ingredientes de los cosméticos, el estrés y una alimentación incorrecta... son responsables de sabotear la salud intestinal. A partir de ahí, puedes esperar cualquier cosa.

Antes de utilizar antibióticos, es mejor hacerse la pregunta: ¿son realmente necesarios? Usarlos por sistema e indiscriminadamente es atentar contra la microbiota, con lo cual se está consiguiendo pan para hoy pero hambre para mañana. Como ahora sabes, la afectación de la flora intestinal ocasiona diversos problemas de salud. También la migraña.

El Gran Problema se agrava con un intestino, y una barrera hematoencefálica, permeables. Imagina que los tóxicos no eliminados de forma natural llegan a tu cerebro. No puedes esperar nada bueno. Las consecuencias son muchas y ninguna te gustará. Yo he sido de los afortunados: ¡sólo migraña! (con origen en un intestino permeable, intolerancia al gluten y la intolerancia a la histamina).

Otras personas, menos afortunadas, han desarrollado: alergias, artritis, lupus, eccemas y peligrosas enfermedades degenerativas de la mente y de las articulaciones. ¿Sigo?: autismo, diabetes, epilepsia, esclerosis múltiple, ansiedad, depresión, esquizofrenia, bipolar, tics nerviosos, TDA, TDAH, ELA... y una lista interminable. ¿Es normal que en los últimos diez años se haya multiplicado por diez la diabetes en el mundo? En una década más, se esperan 500 millones de diabéticos diagnosticados en el mundo y otros tanto en la antesala.

**mala alimentación —> intestino permeable —> toxinas en sangre
—> estrés hepático —> acumulación de toxinas —> inflamación
crónica —> enfermedad**

Esta cadena se resume así:

mala alimentación —> enfermedad

Cuando el tubo digestivo presenta fisuras, alimentos parcialmente digeridos y sustancias que debían eliminarse y excretarse acceden al organismo, a través de las paredes del intestino, al torrente circulatorio. Imagina el peligro que ello puede llegar a suponer. Sin duda alguna, el síndrome del intestino permeable es el origen de los trastornos inmunes.

Los tóxicos en la sangre ponen en alerta al hígado, que ahora tendrá un trabajo extra para eliminar todas esas toxinas intrusas; y como no podrá con todas, las toxinas se acumularán creando inflamación. Así es como se desencadenan todo tipo de intolerancias, el caldo de cultivo para infinidad de enfermedades.

La autoinmunidad una vez activada, se puede combatir de diferentes formas. Pero para revertirla es preciso reducir la inflamación y aumentar la función inmunitaria.

La estrategia óptima incluye:

- desinflamar el organismo
- reducir la toxicidad acumulada
- sanar el tubo digestivo

La alimentación antiinflamatoria sale al rescate

Para sanar el tubo digestivo contamos con la L-glutamina, un aminoácido esencial que regenera las células de forma rápida y ayuda a sellar las aberturas del revestimiento del intestino delgado, con lo que se eliminan los síntomas y los peligros asociados de la permeabilidad. Disponible como suplemento.

Una dieta antiinflamatoria, un cambio de alimentación libre de azúcares y la suplementación de L-glutamina (en polvo) revierten esa condición en dos o tres meses. En mí hizo una diferencia abismal, y es un suplemento al que vuelvo cada año, tomándolo durante unos meses.

¿Y los genes? ¿No tienen nada que ver en todo esto? Creo que se sobrevalora el factor genético, y según leí en alguna parte, en el asunto que nos ocupa, se estima que un 25% sí tiene origen genético, pero el 75% sí admite corrección. Por norma, huyo de diagnósticos que se enfocan en los genes y el ADN y se enfocan en la epigenética.

Además, hoy sabemos que podemos influir en los genes y modificarlos. Es una nueva ciencia y se llama «epigenética». Y a lo que vamos en este libro, algunos factores ambientales, como la nutrición, pueden iniciar procesos que lleven a cambios en el epigenoma. Dicho esto, sí creo que influyen en una parte los genes, y por otra parte el grupo sanguíneo al que cada persona pertenece, además del linaje de los ancestros.

Pero en lo que más creo es en el aforismo: «Cambia la alimentación para construir un nuevo yo».

En mi proceso de activación de la salud vibrante, he estudiado libros y más libros (en la bibliografía te indico cuáles son los que han creado una gran diferencia en mi estado de salud y bienestar), y llegué pronto a la conclusión de que el problema de mis jaquecas no estaba en mi cabeza, ni en mis genes, ni en la mala suerte..., concluí que estaba en lo que se llama «el segundo cerebro»: el sistema digestivo.

Uniendo piezas del rompecabezas, recordé que el tema de la dieta no parecía ser muy importante en las conversaciones con las docenas y docenas de médicos y terapeutas alternativos a los que había recurrido en el pasado.

De hecho, la recomendación más general que recibí era que «comiera de todo, de forma equilibrada y sin excesos». No es un mal consejo, pero tampoco me parece una gran pauta. Para recomendar eso no hace falta estudiar tantos años, ¿verdad? Imagina que un asesor financiero le aconseja a su cliente: «Invierte en un poco de todo, de forma equilibrada y sin excesos»..., supongo que el cliente no volverá a pagar por semejante asesoría.

Como decía, creo que se había omitido un factor importante: la alimentación; y no tanto por si era buena, regular o mala, sino por el efecto que podía crear en el sistema digestivo. Cuando se elimina la alimentación como factor en la ecuación de la salud y el bienestar se comete un error que hará que esa ecuación nunca cuadre. No es posible la salud sin una alimentación sabia.

Recurrí a la medicina funcional y descubrí que padecía de «síndrome de intestino permeable». Y vinculado a ello: «intolerancia al gluten» y también «intolerancia a la histamina». Menudo panorama.

La intolerancia o hipersensibilidad al gluten, que es muy, pero que muy frecuente, es distinta a la celiaquía (que es una condición autoinmune). La celiaquía, por suerte, es más rara (aunque aumenta a ritmo de epidemia). En mi país, España, hay cerca de un millón de celíacos, un

1-2% de la población. Sobre el 1% de Estados Unidos y España, y hasta el 3,5% en México. ¡Socorro!

Pero eso no es todo, hay otras intolerancias vinculadas a la inflamación, como la intolerancia a la histamina. En esto tengo experiencia. Y si te preguntas cuántos alimentos llevan una carga de histamina (la añaden) o hacen que el cuerpo la libere, te diré que muchísimos, más de los que te puedas imaginar. La vida de una persona intolerante al gluten y a la histamina es muy difícil porque sus opciones a la hora de alimentarse se reducen drásticamente. Lo sé porque yo pertenezco a ese club.

Pero no lo supe hasta bien tarde. No me diagnosticó ningún médico, sino que tuve que descubrirlo yo por mi cuenta. El sistema de prueba y error no falla, adicionalmente me hice un caro test sanguíneo de intolerancias para validar hasta 200 alimentos.

Cada vez que visito un restaurante, no sólo he de pedir la carta sin gluten, sino que además debo descartar alimentos con un índice elevado de histamina (me ayudo con una app en mi *smartphone*). Y adicionalmente, descartar además los alimentos que suponen una carga de carbohidratos importante. No es tarea fácil, pero el riesgo es grande..., al precio del cubierto he de añadir el de una jaqueca si no soy cuidadoso en este extremo.

Para mí, una carta o menú de restaurante es el mapa de un campo de minas antipersona (migrañosa).

Cinco soluciones y tres estrategias para resolver el Gran Problema

En este libro encontrarás mis cinco soluciones, no sé si van a serlo para otros, pero yo ofrezco mi testimonio sobre cómo conquisté el bienestar (ascendí a cotas nunca antes conocidas por mí) y la salud vibrante, además de activar la juventud radiante y librarme del dolor de cabeza.

Mis cinco soluciones:

1. Cambio de alimentación radical
2. Ejercicio inteligente
3. Minimalismo para reducir el estrés
4. Mejora del sueño/descanso
5. Suplementación de calidad

Los puntos 1 y 2 consiguen curar el sistema digestivo, potenciar el sistema inmunitario, aliviar la carga tóxica, tratar infecciones y nutrir las células. Un cuerpo esbelto, el peso justo, una mente lúcida y energía vibrante.

Los puntos 3 y 4 consiguen aliviar el estrés, elevar el metabolismo. Agilidad y fuerza. Una presencia llena de paz.

El punto 5 consigue un apoyo científico para la mejora nutricional. Una apariencia radiante y rejuvenecida. Piel con mejor apariencia.

Cuando el sistema inmune se relaja (menos: tóxicos, estrés, inflamación...) cesa el caos, deja de atacar al propio cuerpo y puede por fin hacer bien el trabajo para el que fue diseñado: eliminar las amenazas externas reales. La salud interna del cuerpo se refleja en el cuerpo y el aspecto es radiante.

¿Y cómo se consigue reequilibrar el sistema inmune?

Con tres estrategias que se resumen en «Las 3 R»:

1. Retirar alimentos (que dañan el intestino)
2. Reparar el intestino (con suplementación)
3. Reequilibrar la microbiota (con probióticos)

Me gusta recordar esta cita del padre de la medicina, Hipócrates: «Todas las enfermedades empiezan en el estómago». Exacto, la alimentación es medicina o veneno. No todo lo que se puede comer es bueno para el organismo humano. Hay alimentos que nutren y otros (y se venden en cualquier supermercado) intoxican.

La experta en nutrición «Food babe» lo expresó muy acertadamente en una metáfora: «Los productos procesados envasados en cajas, latas, frascos o cualquier tipo de recipiente no son más que ataúdes llenos de alimentos muertos». Y añade: «Todos ellos embalsamados con conservantes perjudiciales». Puedo entender que te entren ganas de vomitar, no es para menos.

Piensa un poco, una lata que no caduca hasta tres o más años después de empacarse no puede ser nada bueno para el cuerpo. Es comida momificada. Los alimentos con fecha de caducidad no son alimentos. ¿Cuándo vamos a despertar de la hipnosis colectiva a la que nos someten?

Cuando las personas aprendan a rechazar aquello que les perjudica, su salud y bienestar entrarán en una dimensión nunca conocida. La salud

perfecta. Así ocurrió conmigo, pasé de una situación insostenible al bienestar radiante en mis sesenta como nunca antes había experimentado. Hoy puedo decir que vivo el mejor momento de mi vida, sin comparación con lo anterior. Nunca me había sentido tan bien y tan lleno de energía vital como ahora.

Y quiero compartir contigo mis secretos, mis soluciones y estrategias.

Lo desarrollaré todo en este libro, quédate conmigo hasta el final.

En un mundo ideal la salud sería lo normal

No me creo que estar mal sea lo normal. La enfermedad es una auténtica anomalía, algo antinatural. La vejez no debería ser un valle de lágrimas, sino una etapa vital plena y de bienestar fruto de una vida saludable.

Imagina que descubres que casi todo lo que te enseñaron sobre nutrición no sólo estaba equivocado, sino que es precisamente lo que te ha creado innumerables problemas de salud...

Imagina, además, que puedes revertir una multitud de síntomas molestos que eran crónicos.

Imagina que conviertes la alimentación en medicina.

Imagina también que pasas de curar a prevenir.

Imagina que tu mente experimenta una claridad desconocida.

Imagina que tu nivel de energía y bienestar se dispara.

Imagina que puedes bajar de peso rápidamente sin pasar hambre.

Imagina que el cosmético *antiaging* más poderoso estaba en tu cocina.

Imagina rejuvenecer al cumplir años.

Deja de imaginarlo y experimentalo.

Sigue leyendo hasta el final porque te revelaré lo que he descubierto –y comprobado por mí mismo– como la fuente de salud vibrante, bienestar y juventud radiante. En este libro descubrirás una alimentación y estilo de vida con resultados impresionantes en la salud vibrante y la juventud duradera (y sin efectos colaterales indeseables).

No puedo garantizar resultados (si los obtienes, envíame un email con tu testimonio), pero sí puedo asegurar que mi vida ha cambiado por completo, y ahora te contaré cómo sucedió.