

# Índice de contenidos

## INTRODUCCIÓN -06

## PARTE I. EL AUTOCONOCIMIENTO -10

### 1. REDESCUBRE TU INTERIOR -12

#### El tracto gastrointestinal, el procesador -12

#### El intestino, nuestro epicentro -14

El virtuoso intestino delgado -14

El hospitalario intestino grueso -19

#### La microbiota, nuestro gran órgano modulador -20

Tu ADN microbiano -22

Las funciones principales de la microbiota -22

Concepción y evolución -25

La composición de la microbiota -27

El eje microbiota-intestino-pulmón -29

El eje microbiota-intestino-cerebro -32

#### Nuestro tercer cerebro -35

### 2. EL PODER DEL AUTOCHEQUEO -36

#### La autoobservación como ritual -36

#### Las deposiciones maestras -38

Trasplante fecal -38

Tu Pantone revelador -39

#### Disbiosis, permeabilidad e inflamación -41

Las señales -42

Pruebas y diagnóstico -44

Factores de riesgo -46

#### Feliz evacuación -47

#### ¿Cómo estás? La respiración consciente y moduladora -48

Indicaciones y beneficios -49

#### ¿Qué haces? El diario de tus hábitos -50

Indicaciones y beneficios -50

## PARTE II. LA BUENA HIGIENE -52

### 3. HIGIENE BUCAL -55

#### La boca, la entrada de tu templo -55

El buen cepillado -56

Limpieza lingual -57

Enjuague *oil pulling* -57

### 4. HIGIENE ALIMENTARIA -59

#### Dieta felizmente imperfecta -59

#### Las amistades peligrosas y sus alternativas -61

Los alimentos procesados -62

El azúcar refinado -64

El exceso de sal -65

Las harinas refinadas -66

El gluten -66

La leche de vaca -69

Los aceites refinados -70

Otros -71

Rigidez y laxitud -71

La medicación -72

#### Amigos para siempre -74

Los favoritos de tu microbiota -75

Los potenciadores de tu microbiota -78

Los aliados de tu intestino, cerebro y corazón -81

#### La compra que empodera -82

Menos residuos, más felicidad ecológica -83

Saber priorizar -86

*To be or not to be* bio -87

Otras medidas *healthy* no bio -87

Trucos para una buena compra -92

#### Pirámide alimentaria Happy Food Therapy -92

De la base a la cúspide -92

#### Combinaciones saludables y digestivas -97

El ayuno intermitente -100

#### El cambio: ¿por dónde empiezo? -101

Plan de acción -103

Ideas de menú:

¿qué, cómo y cuándo comer? -104

#### La cocina que libera -108

Remojo y cocciones -108

*Happy batch cooking* -111

#### El hambre es emocional -113

*Mindful eating* -116

### 5. HIGIENE DE VIDA -119

#### Gestión del estrés -119

El buen descanso -120

Baños de naturaleza -122

Movimiento -124

Música y baile -125

La tribu y uno mismo -126

Planificación -128

### 6. HIGIENE DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES -131

#### Alimenta tu autoestima -131

Ubicación -133

Compasión y comunicación -134

Gratitud y propósito -146

## PARTE III. LA SIMBIOSIS -148

### 7. INTERCONEXIÓN -150

#### Los diez mandamientos -150

#### Pirámide simbiótica Happy Food Therapy -151

#### Menú 5 sentidos -152

#### Alquimia en la cocina -156

¡Manos arriba! -156

Miniglosario -156

## RECETAS HAPPY FOOD THERAPY -158

## BIBLIOGRAFÍA ESENCIAL -222

## AGRADECIMIENTOS -223

# Introducción

Te aviso de que con este libro estás a punto de descubrir lo poderosos y extraordinarios que sois tú y todo tu sistema digestivo.

Y que, si pensabas que tenías un solo cerebro, debo decirte que eres muy afortunado porque no tienes ni uno, ni dos, sino tres cerebros!, cada uno de ellos con sus propias neuronas. Si también pensabas que la salud y la felicidad eran algo reservado a los afortunados, que sepas que depende sobre todo de ti y de cómo cuidas lo que llevas ahí dentro, en tu querida tripa, tu microbiota.

**Como si de un embarazo se tratara, déjame darte la enhorabuena, porque eres ¡padre o madre gestante de tu salud y felicidad!**

No es de extrañar que en nuestra sociedad actual, con los ritmos, la alimentación y el estilo de vida tan antinaturales que llevamos, se potencie cada vez más el círculo vicioso de estrés-ansiedad-insomnio-depresión. Día tras día vamos alterando

nuestra alimentación e higiene de vida, lo que nos lleva a un empobrecimiento de nuestro terreno y a un ecosistema intestinal vulnerable a ataques infecciosos, como la enfermedad vírica Covid-19, y a patologías digestivas, inflamatorias, metabólicas, hormonales, psicoemocionales, degenerativas o autoinmunes cada vez más frecuentes. Y es que con un intestino enfermo es imposible encontrarnos bien, de la misma manera que con un planeta enfermo es imposible alimentarnos y vivir bien.

Como dietista integrativa y *coach*, considero que la alimentación es energía, un vínculo con la vida, una gasolina que nutre no solo cada célula sino también las bacterias amigas de nuestro cuerpo, además de nuestras emociones y nuestra alma. Es un intercambio entre lo externo y lo interno, un diálogo, un encuentro, una información que se procesa, absorbe, excreta y recicla.

Sí, somos máquinas en constante procesamiento, digestión y sentimiento. Y por eso la alimentación en la que creo es tanto física como emocional, tanto la que proviene del plato como la que respiramos, observamos, pensamos, sentimos y escu-

chamos, la que nos nutre a través de todos nuestros sentidos.

Debo decir que desde siempre me han apasionado el comportamiento y el funcionamiento del ser humano; necesito entender y relacionar el porqué de las cosas. Quizá ser una PAS (persona altamente sensible), sumado al hecho de haber sufrido *bullying* en el colegio y de haber faltado repetidamente a clase a causa de mis eternos problemas digestivos e infecciones, fueron los desencadenantes de esa necesidad de entender lo que sucedía en mi mundo interior y exterior.

Pero mi propio proceso lo empecé de verdad en el teatro, una de las mejores escuelas de autoconocimiento que existen y que recomiendo a muchos de mis pacientes. A los dieciocho años me fui sola a Los Ángeles a estudiar interpretación, con una sed inagotable de explorar el mundo de las emociones y del comportamiento del ser humano que tanto me fascinaba. Un reto maravilloso en el que, además, comencé a interesarme paralelamente por el saludable estilo de vida californiano. Deporte y nutrición *healthy* son allí una religión, aunque debo decir que no tanto por una cuestión de salud, sino más bien por estética y culto a la belleza. Sin embargo, mis múltiples dolencias (hinchazón, estreñimiento, migrañas, asma, cistitis y alergias) persistían, y no fue hasta mi regreso a Barcelona, cinco años más tarde, harta y desesperada tras probar diversos tratamientos médicos

que no resolvían nada, cuando decidí ocuparme yo misma de mi propia salud. Ocuparme para dejar de preocuparme. Eso sí fue puro empoderamiento.

Decidí formarme oficialmente como dietista y fue una verdadera revelación. ¡Por fin todo cobró sentido! Pude entender, desde el más puro entusiasmo, el porqué de mis males y dolores: el intestino, el epicentro de nuestra salud. En él encontré un puente de conexión entre el mundo de las emociones y el de la nutrición. De hecho, son dos mundos que inciden mucho el uno en el otro, y creo que fue esta conexión bidireccional lo que acabó de cautivarme por completo.

De hecho, se trata de una relación estrecha que vi rápidamente en consulta. Considero que hay que tratar a la par las emociones y la nutrición si queremos hacer del cambio una verdadera transformación. **Cuando queremos cambiar de hábitos alimentarios no basta con saber lo que hay que hacer, sino también saber cómo hacerlo posible en base a nuestra propia realidad** (creencias y circunstancias), porque si no el cambio no se producirá nunca. De ahí mi posterior formación como *coach* (psiconutrición, terapia breve, neurociencia y *coaching*), además de graduarme en escuelas de cocina como el Matthew Kenney Culinary Institute y la Rouxbe Culinary School. ¿De qué sirve la teoría si no puede ser llevada a la práctica? De no mucho, aparte de causar más frustración, cansancio, culpabilidad y, finalmente, abandono. ¡Qué

agotador! Dejemos de repetir este patrón y humanicemos más la manera de alimentarnos, ¿no te parece? Yo creo que ya toca...

De ahí nació mi blog [www.marevagillioz.com](http://www.marevagillioz.com), donde mostramos que la alimentación es mucho más que nutrientes en un plato: es un reflejo de cómo uno se relaciona consigo mismo. Por eso, detrás de toda manera de alimentarse hay un mapa psicoemocional y una situación concreta que debemos tener en cuenta en todo momento. Nuestro mundo interior y exterior conviven y se modulan entre sí, las veinticuatro horas del día, sin excepción.

Por eso, cuando buscamos la salud y la felicidad como un modo de vida, en el fondo estamos buscando adoptar una actitud basada en un auténtico trabajo de transformación y de dosis de conciencia. Dejemos a un lado el mundo *happy flower* y apostemos por un bienestar más honesto y profundo, en definitiva, real. Uno que solo puede conseguirse si aprendemos a integrar, a gestionar y hasta a dialogar con nuestros fracasos y emociones, incluidas las desagradables.

Todo forma parte del *pack*, todo nos ayuda a conocernos más para luego saber decidir y escoger mejor, especialmente de cara al bienestar de nuestro intestino, que es nuestro epicentro inmunitario, hormonal y emocional.

Alimentar nuestra inmunidad y felicidad pasa por saber alimentar y cuidar nuestra

salud intestinal desde dentro y desde fuera, y este es el propósito del libro. Así que prepárate para elevar tu autoestima y honrar tu autocuidado a través del autoconocimiento y de la buena higiene de vida, de pensamientos y de emociones. Ese es el camino hacia una verdadera simbiosis y un equilibrio entre tu cuerpo, tu mente y tu alma.

Y como seres de pensamiento y acción que somos, ¿qué sería de la teoría sin la práctica en este libro? De hecho, he querido que seas una parte clave de él a través de una serie de actividades que no dejan de ser herramientas de ayuda para forjar tu camino. Porque estamos aquí para que encuentres tu bienestar llevando a cabo tu propio proceso. Son tus pasos y decisiones, por eso tu cambio es único, personal, maravilloso e irrepetible.

**Tú eres el mayor experto en tu vida, y mi deseo es que te conviertas en ¡experto en tu salud y felicidad!**

Pero para que ese bienestar sea pleno y real, debe ser también sostenible. Por eso no podemos acompañarlo de otra manera que con una alimentación que refleje la fusión de lo que ya somos, naturaleza. No sé si es porque soy hija de madre tahitiana (Polinesia francesa) y de padre suizo, pero

Los 3 principios de la salud y la felicidad:  
**autoconocimiento + buena higiene + simbiosis**

para mí una alimentación equilibrada es la que fusiona los mejores nutrientes que provienen del mar y de la tierra en sintonía con nuestras células, genes, cerebros, sistema digestivo y entorno. En definitiva, la que integra, cuida y respeta a su vez nuestro ecosistema interior y exterior.

Esta es la nutrición que considero capaz de alimentar y satisfacer nuestra salud integral.

Y si algo tengo claro en esta vida es que la quiero vivir con fuerza, vitalidad y alegría; ¡quiero poder expresar y saborear todos sus aromas! La considero el billete de un viaje demasiado valioso y único como para no amarla y disfrutarla en su plenitud, con sus incomodidades, obstáculos y problemas incluidos. Todo forma parte de la aventura, y por eso llevo siempre en mi maleta a estos dos fieles compañeros de viaje: la salud y el placer.

De aquí nace mi filosofía Happy Food Therapy. Por un lado, porque existen alimentos que elevan nuestra felicidad y nuestra inmunidad, y mejoran así la salud global. Y por otro, porque como en toda terapia,

vivimos en un constante proceso; la vida en sí misma es una enseñanza diaria. Al fin y al cabo, se trata de aprender a disfrutar del recorrido.

Y aquí estamos, a punto de empezar el camino, y no solo el de tu maravilloso tubo digestivo, sino también el que interactúa con tus tres cerebros y emociones. Porque tu manera de funcionar es simplemente FAS-CI-NAN-TE y porque honrarte y ser feliz a través de ciertos alimentos, físicos y psicoemocionales, es simplemente lo que te mereces.

Recuerda que **comemos en función de lo que sentimos, y sentimos en función de lo que pensamos, comemos y digerimos, ¡nosotros y nuestras bacterias!** La comida se comporta, por lo tanto, no solo como medicina física e inmunitaria, sino también como medicina mental y emocional.

Pero empecemos por el principio...

## LA MICROBIOTA, NUESTRO GRAN ÓRGANO MODULADOR

¡Vivimos en el planeta de los microorganismos! Y no en el de los humanos, ni en el de los simios, así que ¡a ver si Hollywood se actualiza y nos ofrece una película donde la ficción supere, por una vez, la realidad!

De hecho, existen más bacterias en tu mano que humanos en toda la faz de la tierra. Y no, no son el enemigo como pensamos, sino más bien todo lo contrario.

**Sin ellas, ¡no hay vida!**

La microbiota es el conjunto de microorganismos con el que convivimos, y que de hecho forma parte de nosotros. Está formada por bacterias, virus, arqueas, hongos y levaduras, y hasta parásitos, la gran mayoría beneficiosos, siempre y cuando estén dentro de los parámetros normales. Una microbiota sana necesita ser rica, variada y equilibrada en especies, y que estas sean resilientes, capaces de recobrar su estabilidad tras ciertas perturbaciones.

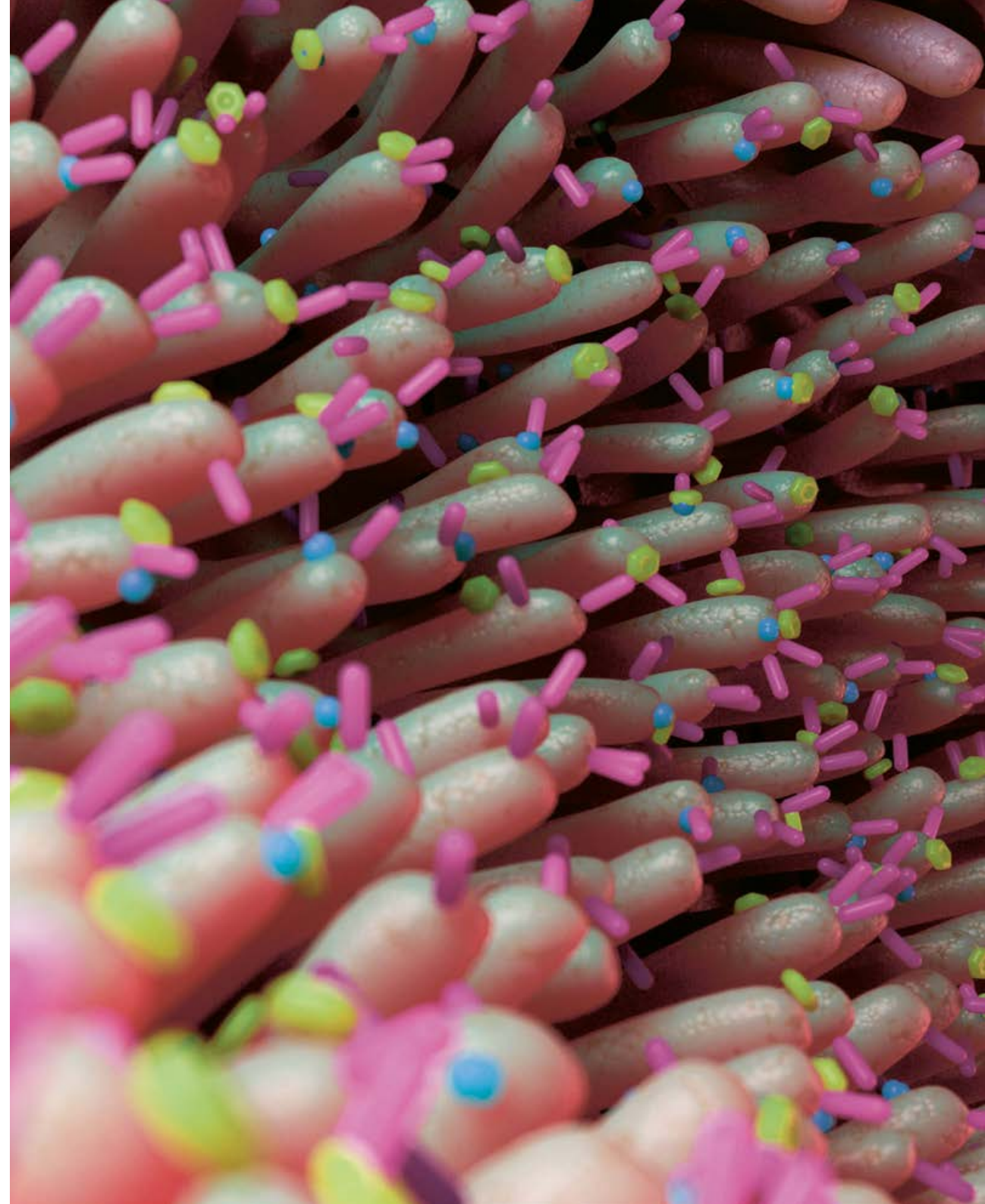
Reside en nuestra piel, boca, ojos, nariz, pulmones y órganos urogenitales, y, según estudios recientes, posiblemente hasta en nuestro cerebro, pero es en nuestro intestino donde se hospeda la mayor parte de nuestra microbiota, unos cien billones de microorganismos. De ahí que nos centremos más en la microbiota intestinal que en el resto de las microbiotas, considerada a día de hoy como un

órgano más; de hecho, algunos expertos la llaman el órgano olvidado.

Un dato curioso que debemos tomar en consideración es que todas las microbiotas de nuestro cuerpo se comunican entre sí. Y si la del intestino es la más importante e influyente por su gran población, como si de una gran ciudad se tratara, por fuerza interfiere en todas las demás microbiotas, y viceversa. Es importante tenerlo en cuenta, sobre todo en la situación de pandemia en la que nos encontramos. Frente a un virus respiratorio como es el coronavirus (SARS-CoV-2), cuidar nuestra microbiota intestinal es sinónimo de cuidar la microbiota de nuestros pulmones a través del denominado eje microbiota-intestino-pulmón, que trataremos más adelante.

Las últimas investigaciones concluyen que el peso total de la microbiota intestinal ronda los 300 gramos, y no los 2 kilos que se creía hasta hace poco, y que la ratio de células bacterianas y células humanas en el organismo es aproximadamente de 1,3:1. Podríamos decir que eres algo más bacteria que propiamente humano.

Lo que está claro es que no estás solo y que las bacterias de tu comunidad intestinal van a ser tus compañeras de viaje ¡de por vida! Conocer bien tu microbiota es por lo tanto crucial a la hora de querer conocerte mejor.



## **HUMUS GREEN** **PROTEIN POWER**

Raciones: 2 personas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de elaboración: 10 minutos

### **INGREDIENTES**

- 3 T de guisantes frescos, previamente escaldados durante unos 3 minutos
- 1,5 c.p. colmada de tahini (crema de sésamo)
- 1 c.c. de ajo en polvo
- Zumo de ½ lima
- 1 c.s. de *shiro* miso no pasteurizado
- 1 aguacate pequeño o ½ grande (reservar el hueso)
- 5 hojas de cilantro fresco
- 5 hojas de menta fresca
- 1 dedal de jengibre fresco
- Opcional: pimentón y un chorrito de AOVE
- *Toppings de crudités*: endibias, zanahorias, rabanitos, pepino o calabacín (al gusto)

### **ELABORACIÓN**

1. Verter todos los ingredientes en el vaso de la batidora o procesadora y mezclar hasta conseguir una textura untuosa y homogénea.
2. Servir en un bol junto con las *crudités* al gusto.
3. Rallar por encima un poco del hueso del aguacate, ¡es pura riqueza antioxidante!





### **ANTIAGING CHOCOBERRIES BALLS**

Raciones: 2 personas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora de reposo

#### **INGREDIENTES**

- 200 gramos de arándanos frescos
- 75-100 gramos de chocolate sin leche (80% de cacao como mínimo)
- 1 c.s. de canela en polvo
- 1 c.p. de cardamomo en polvo
- 1 c.p. de jengibre en polvo

#### **ELABORACIÓN**

1. Lavar y secar bien los arándanos. Reservar.
2. Fundir la tableta entera al baño maría y, una vez totalmente disuelta, añadir las especias. Mezclar bien.
3. Preparar una bandeja pequeña con papel de horno. Reservar.
4. Verter el chocolate fundido en un bol y dejar enfriar unos 3 minutos, removiendo de tanto en tanto para que las especias queden bien repartidas.
5. Verter en el bol los arándanos y bañarlos en el chocolate hasta que queden bien impregnados.
6. Sacarlos uno a uno y colocarlos sobre la bandeja con papel de horno, separados entre sí.
7. Dejarlos reposar 30 minutos a temperatura ambiente y otros 30 más en la nevera hasta que queden bien fríos y sólidos.

→ Se conservan hasta 4-5 días en la nevera.