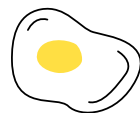
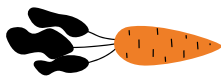


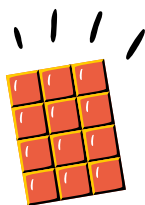


Sofiane Khayat
Prólogo de **Coralie Costi**
dietista nutricionista



MI RUTINA ANTIINFLAMATORIA

**Consejos y recetas para recuperar el equilibrio
del cuerpo y mejorar tu salud**



LAROUSSE

Prólogo

DELEITE n. masc. SENSACIÓN DE PLACER QUE EXPERIMENTA UNA PERSONA.

¿Cuándo fue la última vez que comiste con deleite? ¿Cerrando los ojos, sonriendo de placer, diciendo «¡mmm!», chupándote los dedos? ¿Te parece esto un poco exagerado? ¿Y si te dijera que para algunos de nosotros la simple idea de comer provoca retortijones, estrés, culpabilidad y, a veces, incluso una auténtica ansiedad?

Ninguna de estas reacciones es desproporcionada, porque, con el tiempo, las dietas «milagrosas», las tendencias y las fantasías nutricionales nos han envuelto a todos en un yugo de restricciones, dudas y creencias limitantes: una especie de extremismo dietético. Incluso hasta no saber qué comer, ni cuándo, ni cómo... Hasta el punto de que lo que se suponía que era bueno para nosotros podría acabar haciendo que enfermáramos.

DIETA ANTIINFLAMATORIA: NI HABLAR DE UNA NUEVA DIETA «SIN», SINO SENTIDO COMÚN

Aunque el concepto resulte atractivo, la alimentación es un proceso complejo que debe abordarse con sentido común. Se trata de reconsiderar nuestros hábitos alimentarios en su globalidad y adoptar una dieta de estilo mediterráneo, que prioriza los productos naturales, «verdaderos» y de temporada, y que solo excepcionalmente incluye alimentos ultraprocesados.

Se trata también de recuperar la confianza en uno mismo a la hora de cocinar. Nadie es «malo» en la cocina. Todos podemos comprar buenos productos y aprender algunos trucos para prepararlos y realzarlos. Y cocinar en casa productos de calidad siempre será beneficioso.

ESPÓILER: ¡EL PLATO PERFECTO NO EXISTE!

Somos únicos e imperfectos, y nuestros platos simplemente deben parecerse a nosotros: responder a nuestros deseos y necesidades, a la «pereza» y a las debilidades del momento. Pero también y, sobre todo, hacernos felices.

En resumen, es el conjunto de todas estas pequeñas cosas lo que marca nuestro equilibrio, mucho más allá de una sola comida.

«Sanar es tocar con amor lo que antes fue tocado con miedo».

Stephen Levine

¿Y si nos liberáramos? **Cómo comes es tan importante como lo que comes.** Si comes rápido es que estás estresado, y en lugar de placer sientes culpabilidad, lo cual tendrá un impacto real en tu cuerpo, tu digestión y tu metabolismo.

Se trata de (volver a) tomarse su tiempo. Comer, pero también saber qué nos hace sentir bien: nuestra relación con la comida, la calidad de nuestro sueño o la actividad física «placentera» que podemos practicar sin sentir que nos castigamos.

Así que toma de este libro las claves para crear tu propia rutina. No dudes en cuestionarte, rodéate de profesionales, si es necesario, y utiliza tu sentido común. Y, sobre todo, prueba las deliciosas recetas que te proponemos, compártelas y saboréalas... ¡con deleite!

Coralie Costi

@coralie.nutritionniste

Coralie Costi es dietista nutricionista en París y ayuda a sus pacientes a encontrar el equilibrio sin renunciar nunca al placer y la cordialidad. Nacida en Córcega y amante de la buena comida desde pequeña, y encandilada por la sana, alegre y deliciosa identidad culinaria mediterránea, no olvida transmitir a su hija que se puede ser golosa, sentirse bien con su cuerpo y cuidarlo, porque, como cada uno de nosotros, es único.



© studio Bontant

Sumario

Prólogo.....	2
El testimonio de Sofiane.....	7

INTRODUCCIÓN

1. Actuar frente al diagnóstico, manifestación de la enfermedad

La negación: rechazar lo obvio para preservar la normalidad.....	14
La aceptación: convertirte en dueño de tu destino.....	15
El descubrimiento de la dieta antiinflamatoria.....	17

2. Comprender la inflamación

¿Qué es la inflamación?	18
El cuerpo y su frágil equilibrio	19
El intestino: hacia un estilo de vida antiinflamatorio.....	21
Una medicación razonable.....	23
Evaluación inflamatoria.....	24
Evalúa tu potencial inflamatorio.....	26

3. Dieta antiinflamatoria

Distingue los productos naturales de los alimentos ultraprocesados.....	28
Todo lo que debes saber sobre las proteínas de origen animal.....	31
Aceites beneficiosos.....	34
Aceites vegetales hidrogenados ocultos	36
Comprender los antinutrientes.....	38
Superalimentos antiinflamatorios.....	40
Di no al alcohol.....	43
El plato antiinflamatorio perfecto.....	44
Desayuno antiinflamatorio	46
Merienda antiinflamatoria	47

4. Hacia un estilo de vida tranquilizador para recuperar la serenidad general

Comer con conciencia plena.....	49
Descubrir el ayuno intermitente.....	51
Entiende tu estrés para gestionarlo mejor	52
Hacia una dieta tranquilizadora	54
Pasa a la acción.....	56
Ejercicio de respiración abdominal.....	58
La respiración.....	58
Liberar el potencial del movimiento.....	60
Tu rutina de actividades suaves antiinflamatorias.....	62
Reconectar con la naturaleza	66
Cultivar el optimismo.....	70

DESAYUNOS

Huevos revueltos con cúrcuma, cebolla y espinacas.....	74
Tostadas de aguacate con huevos duros.....	76
Tostadas de aguacate con feta, granada y perejil.....	77
Tostadas de aguacate con semillas de chía y tomates cherry.....	77
Pudin de chía con frutos rojos.....	78
Panqueques de harina de trigo sarraceno.....	80
Canoas de plátano con puré de almendra y frutos rojos.....	81
Tortitas de plátano y huevo con cobertura de fruta fresca.....	84
Agua de pepino.....	86
Zumo de zanahoria, naranja y cúrcuma	87

Smoothie bowl de aguacate, arándanos y dátiles	88
Bol de yogur de coco, fruta y granola sin gluten	90
Porridge de copos de avena con manzana y canela sin gluten	91
Bol cremoso de kéfir de cabra y coulis de frutos rojos	94

PLATOS DE CARNE

Pollo asado al estilo californiano	98
Pollo asado con patatas, brócoli y comino	100
Pollo con cúrcuma, jengibre y cuscús de quinoa	102
Caldo de ternera con verduras y quinoa	104
Wraps de lechuga con ternera, guacamole y salsa de cebollino	105
Lasaña de calabacín y ternera keto	108
Estofado de ternera keto con verduras	110
Ternera Stroganoff con arroz basmati	111
Tajín de cordero con especias y verduras	114

PLATOS DE PESCADO

Tartar de trucha ahumada con mango y aguacate	116
Curri de boniato con calabacines, gambas y quinoa	118
Curri de rape con bebida vegetal de coco y verduras	119
Salmón a la plancha al limón con puré de boniato	122
Pescadilla con fondue de puerro, bebida vegetal de coco y arroz de coliflor	124
Filetes de trucha con espárragos y salsa de mantequilla y limón	126

PLATOS VEGETARIANOS

Sopa de puerros y patatas con bebida vegetal de coco	128
Shakshuka con aguacate	130

Tortitas de zanahoria con salsa de yogur y comino	132
Espárragos con huevos pasados por agua y salsa de yogur griego y eneldo	133
Gratinado de verduras con colores de otoño	136
Espaguetis vegetarianos de calabacín a la boloñesa	138
Col rizada con tempeh marinado y arroz integral	140
Curri de verduras con bebida vegetal de coco y arroz basmati	141
Lentejas al estilo marroquí	144
Calabacines rellenos de feta y nueces	146
Boniato gratinado con ajo y jengibre	148
Coliflor asada con parmesano y pesto de albahaca	150

TENTEMPÍÉS

Aperitivos	154
Muffins de huevo, champiñones y espinacas	156
Surtido de dátiles	158
Pomelos asados a la canela	160
Surtido de frutas con yogur griego con miel	162
Pizza de sandía con crema de coco	163
Panqueques sin gluten con miel y frutos rojos	166
Mousse de chocolate negro exprés	168
Smoothie de frutos rojos y kéfir de leche	170
Cúrcuma latte	171
Smoothie de mango, aguacate y jengibre	171

Índice de recetas por ingrediente	172
--	------------



El testimonio de Sofiane

LA HISTORIA DE MI EXPERIENCIA Y MI TOMA DE CONCIENCIA

Diabetes, endometriosis, esclerosis múltiple, artritis reumatoide, enfermedades inflamatorias intestinales, enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardiovasculares, enfermedades psiquiátricas o neurodegenerativas... seguramente conocerás estas enfermedades no contagiosas, patologías que nos afectan a menudo. Estos estados de salud pueden ser extremadamente incapacitantes y afectar de modo significativo a nuestra calidad de vida. Me sucedió a mí.

A los 22 años, en 2015, mi vida dio un vuelco cuando de repente me diagnosticaron esclerosis múltiple. Fue un periodo muy intenso, con un enorme trabajo de aceptación añadido a la aprensión. Hoy, a pesar de aquellos años difíciles, recuerdo la enfermedad con serenidad. Sin ella, no habría llegado a ser la persona que comparte estas palabras con vosotros.

La esclerosis múltiple fue mucho más que una etiqueta en mi condición física y moral. Fue una sacudida, una llamada a la acción. Me cuestioné todos los aspectos de mi vida: mi dieta, mi estilo de vida, mis creencias. Esta enfermedad me impulsó a examinar mi entorno y mis costumbres, y a encontrar un nuevo equilibrio mental.

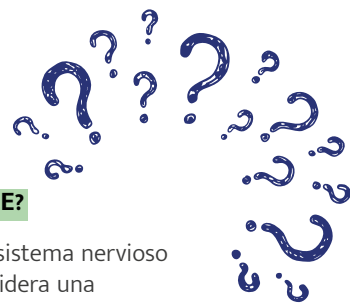
Desde aquel diagnóstico, inicié un viaje de terapia holística, que continuó hasta el día de hoy. A lo largo de los años, he transformado mi cuerpo, mi mente y mi alma, y he dejado atrás la inseguridad constante, la fatiga abrumadora y la desesperación que solían acosarme.

Nueve años después de mi diagnóstico, soy una persona distinta, con una energía desbordante, un buen sistema digestivo y una nueva confianza y serenidad. Hoy por fin puedo sentir los beneficios de una salud mental y física equilibrada.

Con el objetivo de mostrar a todo el mundo las posibles vías hacia una dieta preventiva que favorezca la reconexión entre el cuerpo y la mente, inicié mi reconversión como creador de contenidos. He logrado fusionar mi experiencia y mis habilidades con mis aspiraciones más profundas. Gracias a esta profesión, he encontrado el punto de convergencia entre mi pasión, mi vocación y mi misión.

Empecé a escribir este libro para compartir los descubrimientos que me han iluminado a través de mis propias experiencias. Como resultado de las adversidades que he afrontado, he adoptado una nueva perspectiva de nuestro modo de vida moderno y un enfoque más ameno de la salud.

Este libro recorre mi trayectoria personal, guiado por un equipo de expertos: médicos, dietistas, naturópatas, terapeutas... Y tú has de seguir tu propio camino.



¿QUÉ ES LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad crónica del sistema nervioso central que afecta al cerebro y a la médula espinal. Se considera una enfermedad autoinmune, lo que significa que el sistema inmunitario ataca por error los tejidos sanos del organismo, en este caso la vaina protectora que rodea las fibras nerviosas llamada mielina. La destrucción de la mielina altera la transmisión de las señales eléctricas entre el cerebro y el resto del cuerpo, lo que causa diversos síntomas neurológicos.

En cuanto a la prevalencia de la esclerosis múltiple en España, se calcula que la padecen unas 55 000 personas.

Hay más mujeres afectadas que hombres, con una proporción aproximada de un hombre por cada tres mujeres. La EM puede aparecer a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en adultos jóvenes, generalmente entre los 25 y los 35 años.

TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD: COMBATE LOS TRASTORNOS INFLAMATORIOS

La salud es un tesoro que no se debe descuidar. Es lo que nos permite disfrutar con plenitud de cada momento y, sin embargo, actuamos como si fuera algo dado, algo adquirido. Te sugiero que **tomes las riendas de tu salud con una dieta preventiva de los trastornos inflamatorios**, que hoy padecen muchas personas.

Debido a mi enfermedad, he tenido que lidiar con este tipo de trastornos sintomáticos de la esclerosis múltiple y de muchas enfermedades autoinmunes.

En 2015, perdí de manera repentina la sensibilidad y parte de mis habilidades motoras en el lado izquierdo del cuerpo. Mi cuerpo parecía haberse rebelado, caminar se convirtió en un desafío e incluso las tareas más sencillas se transformaron en pruebas insuperables.

En los años siguientes, experimenté otros episodios desconcertantes, conocidos como «brotos», caracterizados por una exacerbación de la inflamación. Estos episodios se manifestaban en una pérdida de sensibilidad y fuerza, y daban lugar a una profunda ansiedad.

«Entonces decidí tomar las riendas de mi salud e investigar para comprender el origen de la inflamación».

También investigué a fondo para encontrar enfoques alternativos y holísticos. Ese fue **el punto de partida de mi transformación** hacia un estilo de vida antiinflamatorio, que no solo me ayudó a controlar mi estado de salud, sino que también lo mejoró notablemente.

Si tienes este libro en tus manos es porque los trastornos inflamatorios son un tema que también te preocupa o te interesa. ¿Sufres alguna enfermedad autoinmune o enfermedad inflamatoria intestinal crónica? ¿Sientes fatiga o ansiedad permanente? ¿Tienes problemas de piel? ¿Padeces insomnio? ¿Te enfrentas a una situación médica compleja? **Este libro te ayudará en tu transición hacia una dieta más saludable.** A lo largo de estas páginas, exploraremos los vínculos entre la dieta y la inflamación, así como las formas de prevenir la inflamación mediante opciones nutricionales adecuadas y recetas para implementar tu nueva rutina alimentaria.

LA INFLAMACIÓN CRÓNICA

Los trastornos inflamatorios, a menudo relacionados con la inflamación crónica, abarcan una serie de problemas de salud que afectan a diversos sistemas del cuerpo. Además de afecciones articulares como la artritis, la inflamación crónica puede contribuir a problemas digestivos y provocar síntomas como hinchazón, molestias abdominales e incluso trastornos gastrointestinales más graves. También está relacionada con enfermedades autoinmunes, en las que el sistema inmunitario ataca por error a las células del propio organismo. Al mismo tiempo, la inflamación crónica está asociada a la fatiga crónica, un estado de fatiga persistente que no mejora con el descanso. Las migrañas crónicas también pueden verse influidas por este proceso inflamatorio, lo que provoca cefaleas recurrentes y debilitantes. Estos trastornos no hacen distinción de edad o sexo, y afectan a un amplio abanico de personas.

CUESTIONA TU DIETA

Nuestra alimentación puede ser el origen de muchos problemas inflamatorios. Cuando recorremos los pasillos de los supermercados, vemos que la mayoría de los productos que se ofrecen son procesados, o incluso ultraprocesados (mediante procesos industriales y la adición de aditivos). Se calcula que alrededor del 20 % de los alimentos que se consumen en España son ultraprocesados. Esta realidad nos plantea una pregunta inevitable: **si la alimentación puede afectar a nuestra salud, ¿no podría, por otra parte, convertirse en un aliado en la prevención de ciertas enfermedades, o al menos en el alivio de los síntomas asociados a ellas?**

Los estudios realizados en las últimas décadas nos invitan a replantearnos nuestros patrones de consumo y a recurrir a una alimentación más sana y preventiva, basada en alimentos naturales, no tratados ni procesados, que favorezca la salud y nos ayude a prevenir y aliviar los síntomas de ciertas enfermedades. Es una perspectiva llena de esperanza y posibilidades.

¿ES LA COMIDA BASURA UN FENÓMENO SOCIAL Y EDUCATIVO?

De niño, en la década de 1990, mi infancia fue similar a la de muchos otros. Cada mañana, absorbo en los dibujos animados, tomaba mi desayuno: cereales industriales con leche de vaca, acompañados de un vaso de zumo de naranja. A veces prefería una rebanada de pan con una buena capa de crema al cacao.

Al crecer, también desarrollé una verdadera adicción a los refrescos que duró gran parte de mi vida. Los aperitivos dulces y salados, las galletas y las patatas fritas eran parte integrante de mi vida diaria.

Rodeado de establecimientos de comida rápida, podía ir hasta cinco veces por semana a comer pizza, kebabs y hamburguesas de todo tipo...

Echando la vista atrás, soy consciente de que mis hábitos alimentarios y mi entorno influyeron, sin duda, en mi salud actual. Esta toma de conciencia fue el primer paso en mi búsqueda de respuestas.



UN ENFOQUE HOLÍSTICO

El enfoque que propongo en este libro también es holístico y debe considerarse como un complemento del tratamiento convencional, que a veces es esencial dependiendo de la enfermedad. Consiste en contemplar a la persona como un todo, y no de forma fragmentada. Es una visión que tiene en cuenta todas las dimensiones del ser humano: física, mental, emocional, familiar, social, cultural e incluso espiritual. Según este enfoque, somos mucho más que un cuerpo físico; somos seres complejos y multidimensionales. Y todas estas dimensiones están interconectadas y forman un todo indisociable.

Hoy veo la salud como un viaje personal, una travesía única propia de cada uno de nosotros. Por eso, por encima de todo, deseo compartir contigo una nueva perspectiva y fuente de motivación, además de proporcionarte herramientas y nuevas prácticas que te ayuden a progresar.

«Espero sinceramente que estas palabras resuenen en ti, que te proporcionen el impulso que necesitas para cuidar de ti mismo y, a través de tus decisiones diarias, forjar tu salud de mañana».

Introducción

1

Actuar frente al diagnóstico, manifestación de la enfermedad

LA NEGACIÓN: RECHAZAR LO OBVIO PARA PRESERVAR LA NORMALIDAD

La negación es un **mecanismo de defensa psicológico**, a menudo inconsciente, que nos empuja a negar la verdad y a cerrar los ojos a nuestro estado, como si ello pudiera hacer desaparecer nuestro sufrimiento. Ante el diagnóstico de una enfermedad, puede ser tentador caer en la negación. **Es una fase clásica ante este tipo de adversidad, que se debe superar para seguir adelante.**

Cuando me diagnosticaron mi enfermedad, me invadió un torbellino de emociones: miedo, ansiedad, incompreensión... Rápidamente, la enfermedad se convirtió en un tema tabú. Intentaba con desesperación escapar de esa nueva realidad negándome a pronunciar su nombre.

Los medicamentos, potentes inmunosupresores, trastocaron mi vida cotidiana. Los tomaba a escondidas, intentando ocultar mi sufrimiento a los que me rodeaban.

Con el tiempo, me di cuenta de hasta qué punto había interiorizado todos mis miedos y mi dolor. En nuestra sociedad, estamos condicionados a ocultar nuestra vulnerabilidad, a no mostrar nuestras debilidades. Sin embargo, en el fondo, lo único que queremos es un poco de apoyo, compasión y comprensión.

Sobre todo, debes saber que **no estás solo en tu lucha**. Si afrontas tu realidad, encontrarás el valor para pedir ayuda. Tus seres queridos te darán toda la fuerza que necesitas para superar los obstáculos que se interpongan en tu camino.

REDESCUBRIRSE Y REINVENTARSE

Cuando te dan un diagnóstico, es comprensible, e incluso inevitable, tener una sensación de injusticia. Pero es importante recordar que no debes sentirte impotente ante tu realidad.

Tienes el poder de forjar tu destino, incluso ante los retos más duros. Ello no significa que todo vaya a ser fácil.

Es natural sentirse abrumado por las emociones negativas.

Pero, si recurres a tu fuerza interior, puedes recuperar el control de tu vida.

Puedes decidir no dejar que la adversidad te defina, sino utilizarla como un trampolín hacia un crecimiento personal y una resiliencia más profunda.

Esta mentalidad debe guiarte hacia la curación emocional que te ayudará a superar las adversidades diarias de la enfermedad.

LA ACEPTACIÓN: CONVERTIRTE EN DUEÑO DE TU DESTINO

La negación da paso gradualmente a la aceptación, **una nueva fase que trae consigo nuevas preguntas, la necesidad de comprensión** y una apertura a la realidad más positiva.

Pese a las incertidumbres, es importante no dejarse vencer por la negación y decidir tomar las riendas del propio destino. El objetivo: comprender tu enfermedad a pesar de las incógnitas e invertir toda tu energía en una posible remisión.

- 1 **✦ Aceptación activa:** aceptar no significa permanecer pasivo. Más bien, es una llamada a reconocer la realidad actual sin conflicto interior. Debes entender que esta situación es solo momentánea y que pueden producirse cambios.
- 2 **✦ Perspectiva del estilo de vida:** utiliza la aceptación como punto de partida para evaluar tu estilo de vida. Cuestiona tu dieta, tu estilo de vida y la relación que tienes con tu cuerpo. Considera la idea de que pueden ser necesarios ajustes.
- 3 **✦ Emoción sin represión:** la aceptación abarca todas las emociones. Permítete sentir tristeza, ira, duda e inseguridad sin reprimirlas. Recuerda que estas emociones son temporales y desempeñan un papel en tu proceso emocional.
- 4 **✦ Paciencia en el camino hacia la remisión:** debes entender que la remisión no sigue un calendario estricto. Es un proceso continuo más que un destino fijo y siempre incierto. No te presiones de manera innecesaria y mantente en un estado mental afectuoso, incluso en caso de no existir mejoras inmediatas.
- 5 **✦ Comunicación abierta con los seres queridos:** comparte abiertamente tu realidad con tus seres queridos. La vulnerabilidad es una fortaleza, no una debilidad. Esta apertura facilita el apoyo social, alivia el estrés y te recuerda que no estás solo.
- 6 **✦ Busca asesoramiento profesional:** no lles la carga tú solo. Explora recursos profesionales como médicos, dietistas, naturópatas, terapeutas, médicos funcionales y psicólogos. Cada experto puede aportar una perspectiva única. Encuentra el apoyo adecuado para ti.





GESTIONAR LAS EMOCIONES

La dimensión psicológica del ser humano desempeña un papel cada vez más importante en nuestras vidas. Nuestro estilo de vida genera estrés, ansiedad y sentimientos de soledad. Estos sentimientos pueden afectar profundamente al modo en que nos percibimos a nosotros mismos. Como yo, muchos niños crecen con baja autoestima y una gran falta de confianza en sí mismos. Cada vez más estudios indican que estos estados de estrés pueden ser factores de trastornos y enfermedades.

Durante mi introspección, creo haber descubierto un vínculo entre la gestión de mis emociones, o incluso su supresión, y mi enfoque de la enfermedad. Como muchos, adquirí la costumbre de no expresar mis sentimientos más profundos, como la tristeza, la duda, la ira y el miedo. Como estas emociones se consideran negativas, simplemente las ocultaba.

Aunque la enfermedad es el resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales, todo en nuestros cuerpos y mentes es energía. Al ocultar nuestros sentimientos y emociones, causamos un impacto directo en nuestra salud mental y física. Nuevos estudios demuestran, por ejemplo, que existe una relación entre la gestión del estrés y la manifestación de los síntomas de las enfermedades inflamatorias.

EL DESCUBRIMIENTO DE LA DIETA ANTIINFLAMATORIA

Gracias a los consejos de los profesionales de la salud y a mis propias investigaciones, he adquirido ciertos conocimientos. Finalmente, una cosa quedó clara: un cuerpo enfermo altera su equilibrio natural. La buena noticia es que nosotros, las personas afectadas por la enfermedad, somos capaces de favorecer avances positivos, **en particular adoptando un estilo de vida antiinflamatorio.**

Al adoptar una terapia holística, me di cuenta de que no estaba «enfermo», sino simplemente «diagnosticado». Hoy me niego a que me definan por mi enfermedad, y fue esa toma de conciencia y el deseo de preservar mi identidad más allá de mis dolencias lo que me llevó al estilo de vida antiinflamatorio.

Comenzó un nuevo capítulo de mi vida. **Me puse detrás de los fogones**, cocinando por y para mí mismo. Soy meticuloso a la hora de elegir alimentos llenos de nutrientes y con propiedades antiinflamatorias. También he incorporado a mi vida diaria periodos de ayuno intermitente o prolongado, así como curas con caldo de huesos (que, entre otras cosas, facilitan la digestión). Además de mi dieta, he adaptado mi vida diaria para incluir la meditación y los mimos terapéuticos. Cada día aprecio mi cuerpo, santuario sagrado, colmándolo de amor.

Nueve años después del descubrimiento de mi enfermedad, y justo cuando celebro mi trigésimo cumpleaños, me enorgullece decir que pocas veces he sentido tanta vitalidad y armonía con mi cuerpo. Mi energía está en su punto álgido. Gracias al camino que he recorrido, estoy en paz con mi diagnóstico, mi digestión es óptima, mis niveles de estrés nunca han sido tan bajos y por fin he alcanzado mi peso ideal. Mi vida transcurre sin inflamación ni dolor.

**«Respira hondo. Establecer hábitos nuevos
y duraderos es como correr una maratón,
no un esprint».**