

Irina Matveikova, **endocrinóloga y nutricionista**

«LA DEPURACIÓN EMPIEZA EN EL SISTEMA DIGESTIVO»

Irina Matveikova aborda de forma holística múltiples problemas de salud.

Irina Matveikova, endocrinóloga y nutricionista formada en Minsk (Bielorrusia), trabajando como médico de cabecera probó entre sus pacientes la depuración digestiva como tratamiento para diversas dolencias. Su sorpresa fue ver que tras este tipo de cura, que combina la medicina convencional con tratamientos de desintoxicación naturales, los pacientes comenzaban a tener menos molestias digestivas, a estar más animados, a adelgazar e incluso a solucionar dolencias que parecían no tener un origen gástrico. Este hecho la llevó a escribir su primer libro: *Inteligencia Digestiva. Una visión holística de tu segundo cerebro* (La Esfera de los Libros), en el que muestra el papel del aparato digestivo como eje del sistema inmunitario y centro nutritivo, metabólico y emocional.

A Irina, que vive en Madrid, le apasiona que sus pacientes sean conscientes y responsables de su salud, que sepan utilizar las plantas medicinales y combinarlas con la medicina convencional. Por eso acaba de publicar *Salud Pura* con la misma editorial. En este libro recoge las claves de la medicina holística, aplicadas tanto a conseguir la armonía del sistema digestivo como la depuración del organismo. Irina es una de esas doctoras cuyo aspecto sereno y actitud de



Irina Matveikova (Rusia, 1966) es una endocrina especializada en terapias naturales.

FOTOMOBIL

compromiso parecen formar parte de su poder terapéutico.

—¿Cuáles serían las claves para alimentarse saludablemente en un mundo donde la contaminación también puede afectar a la comida?

—Existe mucha información últimamente sobre contaminación del aire, de la comida,

sobre aditivos, toxinas... Creo que no conviene obsesionarse ni ponerse fóbico con estos datos. Tenemos que hacernos el propósito de alimentarnos bien, de llevar a cabo buenos hábitos y, sobre todo, de ayudar al cuerpo a procesar bien los alimentos que ingiere. Por eso propongo hacer algunas pausas, algunas dietas de-

purativas, como un periodo vegetariano, un periodo de ayuno semilíquido, algo de suplementos... Pero de manera divertida, en plan «mientras tanto»; es decir: mientras vivo, hago algo bueno para mí, algo que me hace sentir bien. Con esto pueden prevenirse muchas enfermedades.

DEPURARSE CADA MES

—¿Por qué aconseja realizar una vez al mes un programa depurativo de tres días?

—En las medicinas tradicionales (ayurveda, china, naturista) la depuración del enfermo es un proceso más o menos largo, y se depura sistema por sistema: respiratorio, linfático, urinario, cutáneo, digestivo... Resulta ideal, pero no es fácil interrumpir las obligaciones durante varias semanas, y tampoco es fácil controlar este tipo de práctica. Por eso propongo empezar con pequeños pasos e ir avanzando. Por ejemplo, se puede dedicar un fin de semana al mes —de viernes a domingo— a comer solo verdura, fruta y lácteos fermentados a fin de descansar de la digestión de las proteínas de la carne y el pescado. La fruta y la verdura puede tomarse en forma de puré o batidos. Al consumir alimentos ricos en fibra y vitaminas se drena el sistema digestivo. Este control de tres días lleva a la persona a sentirse bien

(más ligera, más ágil, con más energía y vitalidad) y es compatible con tener que cocinar para el resto de la familia.

LA LIMPIEZA INTESTINAL

-En sus obras recomienda la hidroterapia de colon. ¿Por qué es tan beneficiosa?

-El intestino es un terreno de muchos metros cuadrados donde el mundo exterior toma estrecho contacto con nuestro interior. Su superficie es muy amplia porque en ella se absorben los nutrientes, se producen células defensivas, viven millones de bacterias y desempeña múltiples funciones. Como es una central nutritiva e inmunitaria puede convertirse fácilmente en un lugar de sobrecarga tóxica. De modo que no es extraño que, incluso yendo al baño de forma regular, muchas personas se sientan hinchadas o repletas. Limpiar de vez en cuando ese sistema puede ser muy beneficioso. Solo con eso se pueden evitar procesos degenerativos, frenar el envejecimiento o incluso prevenir el cáncer de colon. La hidroterapia de colon permite que, en un ambiente profesional, la persona se relaje y se depure en una hora. Claro que hay a quienes esto les parece inaccesible o les da reparo. Pero existen suplementos naturales y procedimientos para depurarse en casa.

-¿Se refiere a las opciones clásicas para la limpieza del intestino, como la lavativa?

-Conviene ser cuidadoso. En el tema de las lavativas la gente no siempre sabe hacerlo; se aplican enemas en casa, a ve-

ces con dolor, algo que no es recomendable. Yo prefiero recomendar diferentes fibras y plantas medicinales, que permiten limpiar el intestino de arriba abajo: un batido de apio más ispágula (*Plantago ovata*), por ejemplo. Asimismo, el sulfato de magnesio, conocido también como sales epton o epsolina, es una eficaz herramienta para depurar.

-¿Cómo se administra?

-Se toma una cucharadita de postre de sulfato de magnesio diluido en agua. En un fin de semana depurativo, como el que hablábamos al principio, se toma en ayunas la mañana del sábado y la del domingo. Esto hace que se acuda al baño varias veces. Si se toma con un poco de aceite de oliva se intensifica el efecto, pues drena el hígado y la vesícula.

AYUNO NO ESTRICTO

-¿Qué opina del ayuno?

-No soy partidaria del ayuno absoluto solo a base de agua pura porque tenemos tres litros de jugo gástrico, un litro de jugos pancreáticos, un litro de bilis... muchísimo líquido y millones de bacterias en el intestino, y todo eso permanece activo de una u otra manera. A veces interrumpimos la alimentación intuitivamente, porque estamos bajo gran estrés o enfermos, lo que me parece adecuado. Pero cuando se llevan algunos días de ayuno comienzan los trastornos en las funciones excretoras y digestivas. Las bacterias empiezan a competir por los restos de alimentos; como tú no entregas ningún alimento,



ecopostural
mobilización para la salud.

**TU BIENESTAR
es nuestro objetivo**



www.ecopostural.com



Hecho en España

Avda. Enrique Gimeno, 27 · 12006 Castellón (España)
Tel.: (+34) 964 50 30 21 · Fax: (+34) 964 50 34 10
info@ecopostural.com

Irina Matveikova, **endocrinóloga y nutricionista**



Irina Matveikova acaba de publicar su segunda obra: «Salud Pura» (La Esfera de los Libros).

solo agua, eso alienta la putrefacción y el sobrecrecimiento bacteriano y crea un desequilibrio en el intestino. Quien hace ayuno absoluto tendría, en primer lugar, que aprender a ponerse enemas, tomar minerales... Mientras que si se toman caldos, batidos, zumos o infusiones en cantidades pequeñas se incorpora fibra, vitaminas y minerales, todos ellos nutrientes necesarios pero en una forma fácil de absorber, con lo cual el sistema digestivo los asimila sin ningún esfuerzo adicional.

BACTERIAS AMIGAS

–¿Son más eficaces los probióticos o los prebióticos?

–Se trata de dos grupos totalmente diferentes. Los probióticos son bacterias. Si se toman tienen que ser cepas selectas resistentes a los jugos gástricos. Al tomar un probiótico concentrado una parte de estas bacterias sobrevive en el intestino y lo más probable es que creen una microflora de tránsito, pero mientras pasan por el tubo digestivo también ejercen un efecto beneficioso sobre el pH y la mucosa. Si se

El 90% de la serotonina corporal, una hormona vinculada con la felicidad, se produce en el intestino.

complementa la depuración digestiva con la toma de probióticos se puede influir en la microflora residente y modificar la respuesta del sistema inmune o evitar el desarrollo de muchas enfermedades.

Los prebióticos nutren a los probióticos. Los forman ciertos hidratos de carbono que apenas digerimos y son un alimento óptimo para las bacterias del intestino. Ellas digieren esas fibras vegetales y con ello se producen moléculas beneficiosas para el epitelio que aumentan la calidad de la microflora y la fuerza de las cepas buenas, protegiendo de enfermedades como el cáncer. En la práctica son igual de eficaces los prebióticos que los probióticos.

–¿Hay una forma más eficaz de tomar los probióticos?

–En primer lugar hay que valorar la cantidad de las cepas. Un probiótico que pueda aportar un efecto beneficioso tiene que contener por lo menos 10.000 millones de bacterias por toma. Tiene que ser gastrorresistente, encapsulado o en comprimido, y con una tecnología lo bastante avanzada para que sobreviva y pueda atravesar el tubo digestivo en buen estado. Me hablaban hace poco de laboratorios que producen probióticos que están siendo tan bien aceptados en la medicina convencional, sobre todo en gastroentero-

logía. Ya los incluyen en los medicamentos, no solo en los suplementos, además se venden en la farmacia y los prescribe el médico. Empiezan a ocupar un lugar adecuado en la medicina corriente.

PLANTAS MEDICINALES

–¿Qué plantas y suplementos suele recomendar?

–Como la depuración empieza en el sistema digestivo y todos los procesos metabólicos y la desintoxicación normal del cuerpo implican al hígado, casi siempre soy partidaria de prescribir plantas hepáticas y plantas drenantes, como alcachofa, cardo mariano, rábano negro, extracto de apio, fumaria, diente de león –que es una planta magnífica–, hinojo...

–¿Y cómo deben tomarse?

–Depende de la persona. Si alguno viaja son adecuadas las cápsulas. Pero me parece ideal tomar las plantas hepáticas en extracto líquido, fuera de las comidas y con un toque de dulce; por ejemplo con miel o azúcar moreno. Con eso se aumenta la velocidad de absorción y se asegura que vayan directamente al hígado. Para que hagan efecto deben tomarse durante varias semanas.

–¿Las combina?

–Sí, me gusta mucho combinar plantas. Ahora utilizo mucho por ejemplo cúrcuma combinada con alcachofa, ya

que tenemos estudios clínicos que demuestran los beneficios de la curcumina contra la migraña, aparte de que aumenta la respuesta inmune y la defensa contra el cáncer.

EL CEREBRO INTESTINAL
-¿Podría explicarnos en qué consiste el llamado «cerebro intestinal»?

-Este concepto procede de una rama nueva en la ciencia, la neurogastroenterología. Surgió hace doce años, cuando se confirmó que entre dos láminas de un músculo del intestino hay una red extensa de neuronas idénticas a las neuronas del cerebro superior en su forma y estructura, y que producen las mismas molé-

culas neuroquímicas, que son cruciales para la función cognitiva, la memoria, el ánimo y el bienestar. Curiosamente el 90% de la serotonina corporal, una hormona que tiene que ver con nuestra felicidad, se produce y se almacena en el intestino. La serotonina del sistema digestivo está implicada en nuestras emociones, en nuestras intuiciones y percepciones (sentir «con la tripa» es algo común); también participa en los movimientos musculares y los procesos digestivos. Por eso comer bien nos produce placer. Ahora la ciencia busca métodos para utilizar esta capacidad de nuestras tripas al tener reservas de algo tan bueno.

-¿Tendría eso relación con lo que en Japón se llama *hara* o en medicina china *tan tien*? Según esos conceptos, existiría una sede de conciencia o energía por debajo del ombligo muy vinculada al equilibrio psicofísico.

-No entiendo cómo funcionan muchos aspectos de estas medicinas energéticas, aunque personalmente las respeto por su larga tradición, pero sí creo que en nuestro vientre y en nuestro hígado reside un potencial energético y de bienestar. Y observo que mis pacientes, tras hacer una depuración digestiva o conseguir un mayor equilibrio digestivo, no suelen comentarme que comen más o hacen

mejor la digestión, sino que recurren a expresiones del tipo: *qué energía tengo; estoy más positivo; estoy más contento; duermo mejor...* Es decir, aluden a la energía que sienten o a su estado de ánimo.

MEJORAR LOS HÁBITOS
-¿Cuál es su opinión de la dieta mediterránea?

-La dieta mediterránea es magnífica, pero la hemos modificado mucho; de hecho ya apenas comemos al estilo mediterráneo. Sí que tomamos aceite, pero con dos grandes rebanadas de pan y embutido, abusamos de la pasta... En su origen es una dieta moderada en proteínas, procedentes en buena



Hablan los resultados

Thiomucase
ZONAS REBELDES
 ESTE ARTESIALÚTICO CON LIPOQUALIXYM*
REDUCE HASTA 2,8CM EN 4 SEMANAS.

Thiomucase
REDUCTOR DE GRASA
 EMBA ARTESIALÚTICA CON ACTIVOS REDUCTORES
PIEL MÁS FIRME EN 14 DÍAS.**

CONSIGUE YA 4€ DE DESCUENTO
 También en www.thiomucase.es
 Promoción válida del 8/4/2013 al 15/7/2013



EN TU FARMACIA
www.thiomucase.es



*Estudio realizado bajo control clínico en 50 mujeres durante 28 días. Reducción media estadísticamente significativa de 0,4 cm a los 14 días y de 0,9 cm a los 28 días. **Estudio realizado bajo control clínico en 50 mujeres durante 28 días. Resultados de firmeza e hidratación estadísticamente significativos (p < 0,05). Reducción del perímetro del medio de torso 1,9 cm. Reducción media estadísticamente significativa en mujeres novicias de 0,8 cm a los 28 días.

Irina Matveikova, **endocrinóloga y nutricionista**

parte de legumbres, frutos secos y quesos frescos. Pero ahora eso se ha reemplazado en gran medida por carne, pescado, marisco, aves... que se comen a mediodía y en la cena. La carne roja hace daño si tiene mucha grasa, si está frita y se come en exceso o si no se elimina bien, porque el proceso de putrefacción de la carne en el intestino es tóxico.

-¿Aconsejaría una dieta adelgazante a base de proteínas y sin almidones?

-La dieta proteinada sí que la prescribo y la aplico. Mucha gente, más de la que imaginamos, tiene intolerancia al gluten o a ciertos cereales. Estamos sobrealimentados de harina blanca: galletas, bollería, tostadas, pan... Cuando das una dieta proteinada, la persona retira los cereales de su vida durante un tiempo y se nota menos hinchada, con menos retención de líquidos. Luego, al reintroducir los cereales está mucho más claro qué tolera o qué no tolera y valora si puede vivir con menos pan o no.

La dieta proteinada es una dieta educativa, pero es imprescindible que esté bajo control médico, tiene que tener una dosis concreta de las proteínas, cosa que en la Dukan no sucede. Siempre la combino con verdura (solo verdura, sin patata). Como en este régimen hay ciertas carencias nutricionales es imprescindible suplementar con potasio, magnesio, calcio, controlar el tránsito intestinal, porque las dietas proteinadas estriñen muchísimo. Son

dietas puntuales que ayudan especialmente a recobrar las ganas de adelgazar; a lo mejor se consigue perder en dos o tres semanas 8 kg, y eso es una gran motivación. Pero luego es absolutamente necesaria, como he dicho, una reeducación, reintroducir todos los alimentos y aprender a comer.

EL TRIGO Y LA LECHE

-¿Qué pasa hoy con el trigo?

-Es un tema muy caliente en medicina. El trigo moderno es un cereal que ha pasado al menos por 200 modificaciones genéticas, sin ningún control por parte de los sistemas de salud sobre cómo esto afecta a nuestro organismo. Bajo la bandera de salvar al mundo contra el hambre, el trigo auténtico pasó por los laboratorios con un propósito: crear una forma de cereal con el tallo muy corto, que sobrevive, que no enferma y da una cosecha lo más alta posible. Pero modificando el trigo hemos modificado la molécula de gluten, que ahora tiene más cromosomas que

Me gusta combinar plantas. Por ejemplo, ahora utilizo mucho cúrcuma combinada con alcachofa.

la del trigo tradicional. El trigo enano es un mutante, una planta muy cortita, con el tallo gordo y la espiga grande, que es muy resistente. Pero nuestro cuerpo no reconoce esta forma de gluten, no está acostumbrada a este peso mayor de la molécula de gluten y nos cuesta tolerarlo. A veces esta intolerancia al gluten se manifiesta en la edad adulta. Antes pensábamos que la enfermedad celiaca se diagnosticaba cuando los niños eran pequeños, ahora la enfermedad celiaca o algo parecido se da en muchos adultos, incluso en ancianos. Los cereales menos manipulados, como la espelta, el centeno o el kamut, tienen moléculas que nuestro cuerpo reconoce mejor. Yo propongo descansar temporalmente del trigo y aprovechar para conocer otras semillas: trigo sarraceno, espelta, centeno... y a poder ser de producción local o ecológica.

-¿Cómo influyen los productos lácteos en la salud?

-Es un hecho que con la edad a todos los adultos nos cuesta digerir la lactosa. También mucha gente se manifiesta intolerante a la caseína, una proteína de la leche. Una persona más o menos sana con unos trastornos leves, puede retirar la leche o tomar productos sin lactosa durante un periodo y ver la diferencia. Si se trata de un trastorno autoinmune o degenerativo, pueden retirarse todos los productos lácteos por un tiempo y observar qué sucede. Prefiero recomendar kéfir o yogur de vaca, o bien leche de cabra o de oveja, que tienen menos lactosa y son más auténticas, pero es una opción personal.

-¿Simpatiza con las dietas de tipo vegetariano?

-La decisión de hacerse vegetariano es una cuestión de futuro y me gustaría que llegáramos a esto. Ahora bien, hay muchos jóvenes que se hacen vegetarianos pero no saben compensar los alimentos a los que han renunciado y acaban con carencias nutricionales. Ser vegetariano estricto (vegano) requiere buscar tus cereales, tus legumbres, tener variedad de lentejas, semillas, seitán, tofu, mijo, quinoa... que están solo en tu casa o en una tienda de dietética pero raramente en otros lugares. En ese caso alimentarse bien

La doctora Irina Matveikova conversa con Gema Salgado en el curso de esta entrevista.



requiere esfuerzo y regularidad. Otra opción es no comer carne pero sí queso, huevos, tal vez pescado... Eso es algo cada vez más normal, y fácil.

ÚLCERA GÁSTRICA Y COLON IRRITABLE

-Ante un paciente con úlcera gástrica, ¿qué propone?

-Si tiene úlcera gástrica producida por la bacteria *Helicobacter pylori*, sin duda recetaría antibióticos. Y luego, depurar el cuerpo, cicatrizar el estómago y diseñar una dieta para eliminar la gastritis y reparar la mucosa del duodeno o del estómago. No soy partidaria de los extremos que solo apuestan por la medicina natural. Con el tratamiento con antibiótico del *Helicobacter* salvamos muchas vidas, porque antes la gente sangraba hasta la muerte por úlceras.

-¿Y en caso de colon irritable?

-Se trata de un diagnóstico por exclusión: si los análisis no detectan anomalías se dice que es colon irritable. Suelen

padecerlo personas controladoras, ansiosas, perfeccionistas... normalmente son jóvenes eficaces que somatizan con la tripa. Pero colon irritable significa más bien «colon irritado». Esa reacción de escupir, de doler, de retortijón-cólico-diarrea, significa que dentro de la luz del intestino hay una irritación, una acidez, un desequilibrio de bacterias, un conflicto con alimentos... Pero esto no es un sello para toda la vida: se puede tratar. Empezaría cambiando la alimentación, dando mucílagos, probióticos, masajes, aprendiendo a relajarse para no somatizar tanto y para bajar la irritación dentro del intestino.

-¿Tiene algún consejo acerca de cómo beber agua?

-El agua fría debería evitarse porque frena la digestión. Se puede beber durante las comidas con mesura. Ingerir un litro de agua en la mesa diluye los jugos gástricos, pero si es un vaso, no pasa nada. No hay que llegar a extremos.

-¿Qué le parece la pauta tibetana o ayurvédica de beber agua caliente en ayunas?

-Me gusta mucho esta práctica cuando el paciente añade unas gotas de alcachofa, unas gotas de limón, o menta poleo. Sirve para aclarar las mucosas, es una buena medida.

NUEVOS PROYECTOS

-¿La medicina holística aporta cosas que no están al alcance de la convencional?

-La medicina holística permite dedicar una hora entera al paciente, buscar la raíz del problema, personalizar... Alimenta la experiencia de que todos somos uno o estamos interconectados. La medicina convencional posibilita que el paciente conozca qué significa su enfermedad, en qué consiste exactamente la terapia, cuál es el pronóstico. En mi consulta intento combinarlas.

En España la gente tiene mucho miedo a ir al médico, a preguntar, el paciente aquí suele ser muy obediente. Pero el paciente que toma 20 pas-

tillas sin saber para qué son, cuando empieza a aprender se pone como un niño, te sigue con mucha curiosidad, quiere mejorar, te escucha.

-¿Tiene nuevos proyectos?

-Quiero impartir un máster de medicina holística para médicos alopáticos sensibilizados en este nuevo concepto de salud, y tengo un proyecto para hacerlo con la Universidad de Lleida. A los médicos les falta conocimiento y apoyo en medicinas complementarias, así como tiempo para aplicarlas. El médico de atención primaria apenas tiene diez minutos para el paciente. Hay que crear protocolos de intercambios de pacientes, generar confianza entre médicos de medicina natural y convencional, y favorecer la formación del paciente y el médico. De hecho ahora imparto talleres a los médicos y a los pacientes. También quiero crear una web de referencia para este tipo de temas.

GEMA SALGADO

El nuevo TOFU de Vegetalia

+ CALIDAD + TIERNO + SABOR

- ◆ Soja **BIO** del Sur de Francia
- ◆ Sólo con gelificante natural
- ◆ Mejora en toda la gama de tofu: vegeburguers, patés y vegenuggets



Alimentación natural
www.vegetalia.com