

Digiera Esto Ahora!

Liz Cruz, M.D.

Autora de el libro más vendido "Answering the Call" Y

Tina Nunziato, Consultora Nutricional Holística

Digest This Now! por Liz Cruz, M.D. & Tina Nunziato, C.H.N.C
Publicado por www.drlizcruz.com
4110 N. 108th Avenue, Ste. 105
Phoenix, AZ 85037

Este libro o partes de los mismos no podrán ser reproducidos en forma alguna, almacenados en un sistema de recuperación o transmitido en forma alguna por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otra, sin el permiso previo por escrito del editor, salvo en el caso previsto en la ley de derecho de autor de los Estados Unidos de América.

Diseño de la portada fue creada por Justin Gonzalez

Este libro no pretende ofrecer asesoramiento de un médico o para tomar el lugar de asesoramiento médico y tratamiento de su médico personal. Se aconseja a los lectores consultar a sus propios médicos u otros profesionales de la salud calificados con respecto al tratamiento de sus problemas médicos.

Ni el editor ni los autores asumen cualquier responsabilidad por las posibles consecuencias de cualquier tratamiento, acción o aplicación de la medicina, suplemento, o en la preparación para cualquier persona que lee o está siguiendo la información de este libro. Si los lectores están tomando medicamentos con receta médica, deberían consultar con sus médicos y no dejar de tomar medicamentos o empezar de tomar suplementos sin la supervisión de un médico.

Copyright © 2014 por Liz Cruz, M. D.
Todos los derechos reservados

Número de libro estándar internacional: 978-0-9916138-5-4 (paperback)

Impreso en los Estados Unidos

Este libro está dedicado a ustedes, porque sin ustedes, ¡no habría ninguna razón de hacerlo! Estamos muy entusiasmadas de traer esta increíble información a sus manos. Había tantas veces que Tina y yo queríamos enterrar esta información y dejarla, pero ustedes: nuestros pacientes, clientes, amigos y familiares nos mantuvieron alentadas a empujar. Muchas gracias!

Menciones

Nos gustaría dar las gracias a nuestras madres Sra. Elizabeth Cruz y Karen Nunziato que en repetidas ocasiones se hicieron a cargo de nuestros hijos mientras escribimos este libro.

También nos gustaría dar las gracias a todos nuestros amigos y colaboradores que nos ayudaron a editar este libro -especialmente a Phil Tompkins, nuestro gurú personal de desarrollo, por gastar tanto tiempo en llegar ayudarnos a llegar al fondo.

UN especial saludo a nuestra niña Natalie Goebig por ayudarnos a diseñar una increíble cobertura para el libro además de diseñar el nuevo look de DrLizCruz.com y el “DNA de Salud Digestiva” - es una increíble diseñadora gráfica y amiga.

Por último, nos gustaría dar gracias a Dios por seguirnos guiando y recordarnos lo importante que es contar con Él para todo.



Índice

Epilogue.....	6
Nuestra historia.....	10
¿Para quién es este libro?.....	17
Resultado de nuestras enseñanzas.....	19
Cómo este libro le beneficie a usted.....	22
Estructura y función del cuerpo.....	24
El proceso de la digestión.....	26
Órganos de eliminación.....	31
Por qué los problemas digestivos no son su culpa.....	37
El problema con la atención sanitaria y farmacéutica.....	39
El problema con la industria de la alimentación.....	44
Toxicidad = acidez, acidez = problemas de salud.....	49
La guerra contra los alimentos desvitalizados.....	56
¿Estrés? ¿Qué es el estrés? No tengo estrés.....	60
Descansar fácil no es fácil para la mayoría.....	64
La importancia del movimiento.....	65
La solución #1 de problemas digestivos.....	67
Un plan para la vida de salud digestiva.....	69
El conocimiento.....	70
El apoyo y la orientación.....	79
Por qué el invertir en su salud es tan importante.....	81
Pero Dra. Cruz... ¿y si?.....	83
Mi recomendación para usted.....	85

Epílogo

Yo cuento como una bendición el haber tenido el privilegio de ir a la escuela de medicina en los Estados Unidos. Conseguí mi M. D. en 1993 y pensé que había llegado a la cima de mi carrera. Tanto tiempo y energía invertidos en llegar a ese punto. Después tuve el internado, residencia y finalmente el enfoque en gastroenterología. En el camino, tuve muchos interesantes paseos y excursiones, como estar en Guam en la Marina en donde me dieron a la práctica como Médica internista en el Hospital Naval. De allí me fui a formación para convertirme en una gastroenteróloga.

Una vez más, quiero dejar en claro que estoy tan agradecida por el honor de convertirme en médica, estoy tan agradecida a todos los profesores y tutores que he tenido en el camino. Digo esto, porque lo que voy a decir que mi intención no es de ningún modo, golpear u ofender a quienes me han enseñado o instruido. De hecho, yo ni siquiera estaría aquí si no fuera por todos estos maravillosos maestros/mentores que he tenido. Pero, la realidad es que, después de diez años de la formación de profesionales de la salud, realmente nadie nos enseñó nada sobre el papel que desempeña la nutrición en nuestra salud digestiva.

Durante años, he visto miles de pacientes que vienen con una variedad de diferentes problemas gastrointestinales. Puedo realizar colonoscopias, endoscopias superiores, laboratorios, ultrasonidos, tomografía axial computarizada, resonancia magnética, algunas veces repitiendo algunos de estos exámenes, recetar medicamentos y todavía muchos pacientes

siguen con síntomas. Ahora, soy consciente de que existe la cuestión de cumplimiento por parte del paciente (es decir los pacientes realmente hacen lo que les pido que hagan), pero supongamos por ahora que los pacientes hayan cumplido totalmente con mis recomendaciones. ¿Por qué entonces regresan con los síntomas?

Hace varios años, verdaderamente empecé a pensar en el papel de la nutrición. Cuando preguntaba a mis pacientes que era lo que ellos comían y bebían, notaba sus de maneras defensivas cuando contestaban que llevaban una buena dieta y eso no era el problema. Pero cuando les preguntaba mas a fondo, era evidente que tal vez tenían una buena dieta pero no necesariamente la más saludable.

Por desgracia, ha sido muy difícil, debido a las limitaciones de tiempo en cada cita, poder tener una buena discusión acerca de la nutrición en la oficina. Debido a recortes en las compañías de seguros de salud y bajo reembolso, nos hemos visto obligados a ver más pacientes en cualquier día de la semana, para poder sobrevivir como negocio. Es lo suficientemente duro hacer frente a los actuales síntomas y hacer un plan de tratamiento en la pequeña cantidad de tiempo en la oficina, y añadir asesoramiento nutricional es demasiado. Simplemente no es posible.

El hecho es que la Dieta Americana Estándar (SAD) ha envenenado nuestros cuerpos. Los alimentos que comemos enferman nuestros cuerpos. Los alimentos que comemos hacen que nuestro cuerpo suba en grasa. Los alimentos que hemos crecido

comiendo aquí en América del Norte no da la nutrición necesaria. La comida está tan desvitalizada que no puede alimentar nuestras células. El cuerpo solo puede aguantar tanto tiempo antes de que comience a deteriorarse. ¿Por qué es que hay tanto cáncer, enfermedades del corazón, derrames cerebrales, diabetes, hígado graso, obesidad, entre otras enfermedades en nuestro país? ¿Cómo es que estas enfermedades se han incrementado en las últimas décadas, en lugar de disminuir con nuestro constante progreso tecnológico en medicina y farmacéutica?

Yo sinceramente creo que aunque nos hemos vuelto más médicamente avanzados y en la actualidad disponemos de los más increíbles medicamentos para tratar casi cualquier cosa, creemos que podemos comer o hacer cualquier cosa que queramos y todo lo que tenemos que hacer es tomar una píldora para resolver todos nuestros problemas. Para poder mantenerse a la altura de nuestra vida rápida, la industria alimentaria ha creado productos alimenticios envasados para comer a cualquier hora y que si es necesario, se podrían quedar en estantes indefinidamente con todos los conservantes y productos químicos que contienen. Tenemos un restaurante de comida rápida en cada esquina para ayudarnos a hacer nuestra vida más fácil. Si eso no fue suficiente, solo para darnos ese impulso adicional, por la mañana podemos recoger un café lleno de azúcar o azúcar artificial. Ahora comemos para una mayor comodidad en lugar de comer para un fin y como resultado, nuestra salud y especialmente nuestra salud digestiva, sufre.

Veo a jóvenes en sus 20's y 30's que ya han sido diagnosticados con el síndrome de intestino irritable, fibromialgia, síndrome de fatiga crónica y el cáncer. Hago colonoscopias en los jóvenes en los cuales he encontrado pólipos precancerosos. Si se hubieran esperado hasta la edad de 50 para tener su primera colonoscopia preventiva, hay una buena posibilidad de que los pólipos precancerosos se convirtieran en cáncer de colon. Esto es lo que ha ocurrido con nuestro ritmo rápido y apresurado de tecnología avanzada. Estamos muy avanzados en tantos ámbitos que descuidamos las cosas que son más importantes, y esto es lo que me pone triste.

Sentí que era necesario encontrar otra respuesta. Los medicamentos que receté deberían haber ayudado a mis pacientes, pero no siempre fue así. Comencé a hacer mis propias investigaciones. ¡Necesitaba hacer algo! Mis pacientes necesitaban una respuesta diferente, algo que realmente funcionaba. He leído un montón de libros, hablado con muchos expertos de la industria y finalmente aterrice en lo que creo que es la respuesta. Y después de ponerlo a prueba en mí, mi familia y paciente tras paciente parece que funciona bien.

La respuesta no es una dieta de modo lujoso; no habrá píldoras ni inyecciones, tampoco involucra contar calorías. Si usted quiere sentirse mejor e eliminar sus problemas digestivos, tener nuevamente energía y posiblemente perder de peso, le tengo una respuesta muy sencilla. No es una dieta sino un estilo de vida que cualquiera puede comenzar inmediatamente. Espero

que el contenido de este libro le inspire y tome acción. Espero que le motive a pensar dos veces que es lo que pone en su boca al comer. Espero que pueda ya pintarle una fotografía de su salud digestiva que puede motivarle a cambiar su vida para siempre.

Nuestra historia

"Doctora no puedo digerir bien", esto es algo que día tras día escucho como gastroenteróloga. Yo he practicado Gastroenterología durante más de una década y parece que estoy cada vez más ocupada cada año que pasa. Desde el momento en que comencé a practicar medicina he tenido un deseo muy fuerte de pasar tiempo con mis pacientes, escucharlos, examinarlos, y realmente llegar a la raíz de sus problemas. En el 2007, cuando comencé mi propia oficina médica, me di cuenta de que mi panel de pacientes estaba cambiando. Comencé a ver mucha más gente joven en sus 20's y 30's con los mismos síntomas digestivos que por lo general se ven en pacientes de 50 y 60 años de edad (incluyendo la aparición de pólipos precancerosos). Yo estaba haciendo colonoscopias y endoscopias superiores en pacientes de todas las edades, solo para encontrar nada médicamente mal con los pacientes, lo cual hizo el tratamiento de los pacientes un poco difícil. Ya estaba diciéndoles a más y más pacientes que tendrían que tomar los medicamentos de prescripción recetados