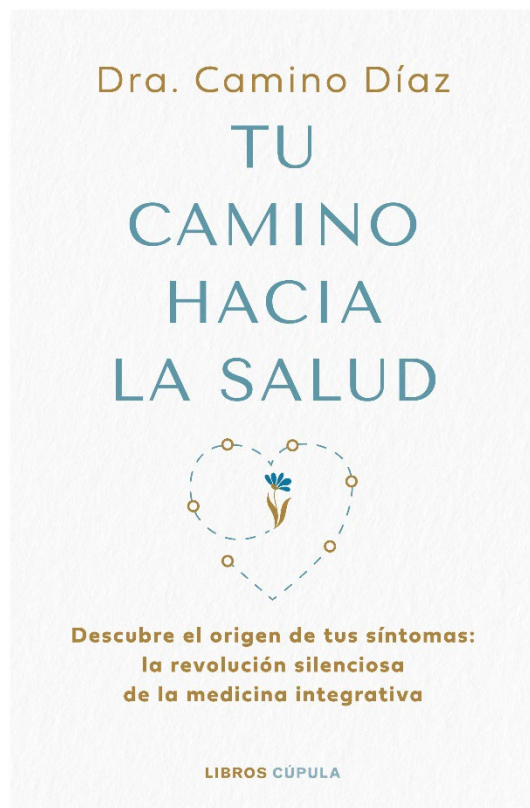


AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

Dra. Camino Díaz

TU CAMINO HACIA LA SALUD

**Descubre el origen de tus síntomas:
la revolución silenciosa de la medicina integrativa**



Fecha de publicación: 24 de febrero de 2026

LIBROS CÚPULA

Tras más de veinte años de experiencia clínica, la Dra. Camino Díaz comparte el **MÉTODO CAMINO**, un modelo integrativo, riguroso y personalizado, que combina ciencia y conciencia, y que no solo busca aliviar el sufrimiento, sino también cuidar, comprender y acompañar.

Control ambiental

Alimentación saludable

Microbiota intestinal

Inflamación sistémica

Naturaleza circadiana y ejercicio

Origen emocional

SINOPSIS

¿Has normalizado el cansancio, la inflamación, los síntomas digestivos o la ansiedad? ¿Vas de médico en médico, las pruebas «salen bien», pero tú sigues encontrándote mal?

Tras más de veinte años de experiencia clínica, la Dra. Camino Díaz comparte el fruto de su recorrido desde la medicina convencional hasta la medicina integrativa y funcional: el **Método CAMINO**, un enfoque que une ciencia y conciencia para comprender qué hay detrás de los síntomas que el sistema convencional no logra explicar. Este libro es para quienes no se conforman con los diagnósticos y las sentencias médicas que solo proponen medicamentos de por vida, porque saben que, en el fondo, hay mucho más que hacer por su salud.

A través de los **seis pilares esenciales de la salud —control ambiental, alimentación, microbiota intestinal, inflamación, naturaleza circadiana y origen emocional—**, descubrirás qué factores bloquean tu capacidad natural de sanar y cómo recuperar la energía, la claridad mental y el bienestar que creías perdidos.

Una lectura reveladora que te invita a dejar de sobrevivir con síntomas, reconectar con la sabiduría de tu cuerpo y recuperar tu camino hacia la salud.

BIOGRAFÍA

Camino Díaz es especialista en Medicina de Familia y experta en Medicina Integrativa. Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, médico clínico, profesora universitaria y divulgadora activa en redes sociales.

Tiene una sólida formación de posgrado: Máster en Medicina y Salud Integrativa Avanzada, Nutrición y Suplementación Integrativa, Microbiota Humana y Medicina Ambiental. Tras más de una década en el sistema público de salud,



decidió ampliar su abordaje y crear el **Método CAMINO**, un enfoque propio que integra la medicina convencional con la comprensión profunda del cuerpo, la mente, el mundo emocional y el entorno.

Docente en varias formaciones universitarias y másteres de Salud y Medicina Integrativa (Kenzen, Nirakara, Dociencia, Euneiz, SESMI), combina la práctica clínica con la divulgación científica en redes, podcasts y medios especializados como la revista *CuerpoMente*.

A través de su consulta online y sus programas de salud, ha ayudado a miles de personas a recuperar su energía, su claridad mental y su bienestar físico y emocional.

Su lema resume su visión de la medicina: una medicina humanista, consciente y coherente, para que cada persona pueda recuperar su camino hacia la salud.

TEMAS PRINCIPALES

Salud sistémica: del síntoma a la raíz

La medicina actual silencia el síntoma con fármacos sin entender su origen. El Método CAMINO propone descodificar el lenguaje del cuerpo para que el paciente recupere su soberanía biológica.

Medicina Ambiental: la amenaza invisible

El libro desvela el «efecto cóctel» de tóxicos y microplásticos cotidianos, defendiendo el principio de precaución para proteger nuestra inteligencia biológica.

La inflamación: el origen de la patología moderna

La inflamación crónica de bajo grado es la base silenciosa de la depresión, la diabetes y el cáncer. El foco está en apagar este incendio mediante el equilibrio digestivo y mitocondrial.

Biohacking natural: sincronía con la vida

La desconexión de los ritmos circadianos y la naturaleza nos enferma. Herramientas como el ayuno, el *grounding* y la higiene lumínica son claves para resetear el metabolismo y la longevidad.

Alimentación: tu cuerpo habla lo que comes

No es solo comer: es elegir un combustible que sane. El azúcar y los ultraprocesados alteran tu metabolismo y tu energía; los alimentos reales te nutren, equilibran y activan tu bienestar.

Microbiota: el poder invisible dentro de ti

Tu intestino no solo digiere: regula tu inmunidad, tu inflamación y hasta tu ánimo. Una microbiota equilibrada es tu aliada para sentirte bien por dentro y por fuera.

Salud emocional: lo que el alma calla, el cuerpo grita

Las emociones son química pura que modula nuestros genes. La verdadera sanación exige coherencia: cuando hay desconexión entre lo que sentimos y lo que hacemos, el cuerpo activa la alarma.

SUMARIO

PRÓLOGO: Sergio Abanades

INTRODUCCIÓN

PARTE I: LA VERDAD QUE NADIE TE CUENTA SOBRE TU SALUD

PARTE II: LOS SEIS PILARES DEL MÉTODO CAMINO

- Pilar 1. Control ambiental: el tóxico mundo que habitas sin saberlo
- Pilar 2. Alimentación y ayuno: la verdad que nadie te cuenta sobre la nutrición
- Pilar 3. Microbiota intestinal: ese micromundo que habita en ti y decide por ti
- Pilar 4. Inflamación sistémica: el fuego silencioso que todo lo altera
- Pilar 5. Naturaleza circadiana y ejercicio: reconecta con tu biología
- Pilar 6. Origen emocional: tu cuerpo grita lo que tu alma calla

PARTE III: TU CAMINO HACIA LA SALUD ES POSIBLE

Conclusiones finales del libro: confía, tu cuerpo sabe cómo sanar y recuperar el camino hacia la salud

Testimonios de pacientes

Agradecimientos

Bibliografía

Recursos, guías y organismos oficiales

Apéndices y recursos

- Pódcasts
- Libros

EXTRACTOS DEL LIBRO

PRÓLOGO

Sergio Abanades

«Camino lo explica desde su propia trayectoria: su paso por la medicina pública, su experiencia transformadora en cuidados paliativos, y ese aprendizaje esencial que solo se adquiere cuando has acompañado a alguien en el final de la vida: que **no tratamos enfermedades, tratamos personas**; que el cuerpo no es una máquina aislada, sino una biografía; y que a veces alivia más la presencia, la ternura y el sentido que la intervención más sofisticada.»

p. 22

«**La salud es soberanía.** No porque el médico deje de ser importante, sino porque el paciente deja de ser un espectador. La autora no te promete “la pastilla mágica”, y eso, en estos tiempos, es casi revolucionario. Lo que ofrece es algo más exigente y más real: un Camino. Un proceso. Un despertar. La comprensión de que el cuerpo habla — primero en susurros, después en gritos— y de que aprender su lenguaje puede cambiarlo todo. Porque cuando entiendes el porqué, cambia el cómo; y cuando cambias el cómo, cambia tu biología.»

p. 23

INTRODUCCIÓN

Una médico inconformista: por qué escribo este libro

«Me frustraba ver cómo **los pacientes entraban y salían con recetas, pero sin respuestas.** Cómo se cronificaban enfermedades que, en realidad, nunca se habían podido investigar a fondo. Cómo tapábamos los síntomas con fármacos, sin entender realmente lo que el cuerpo estaba intentando decir.»

pp. 26-27

«**Una analítica “normal” no equivale a salud;** solo indica ausencia de urgencia médica. Pero, si hay síntomas, el médico debería sospechar, investigar y actuar, no conformarse porque “todo está en rango”.»

p. 33

PARTE I

La verdad que nadie te cuenta sobre tu salud

«Y es que lo que más afecta hoy a la población no son las infecciones ni las urgencias, sino las enfermedades de fondo: inflamatorias, inmunológicas, digestivas, hormonales, mentales. Esas que, por ser tan frecuentes, hemos llegado a normalizar en nuestro entorno, en nuestras familias y hasta en las propias consultas médicas. Y ahí es donde el enfoque sintomático falla.

«Nos proporciona fármacos para seguir siendo funcionales, pero no nos ofrece las respuestas necesarias para comprender qué está ocurriendo y, sobre todo, qué podemos hacer para acompañar al cuerpo a sanar desde dentro. Esa es **la gran paradoja del sistema: nos medica para acallar al cuerpo**, pero no nos enseña a escucharlo ni a potenciar su capacidad natural de autocuración.»

p. 44

«Dermatitis atópica, intestino irritable, cefaleas crónicas, hipotiroidismo autoinmune, polimialgia reumática, fatiga crónica o fibromialgia son etiquetas que señalan el órgano o sistema afectado, pero no siempre responden a la pregunta esencial: **¿qué lo ha provocado?** Peor aún, quienes no encajan en ninguna categoría terminan sin diagnóstico o con diagnósticos erróneos, perpetuando su sufrimiento.»

p. 48

PARTE II

LOS SEIS PILARES DEL MÉTODO CAMINO

«En medicina ambiental aplicamos el **principio de precaución**: si una sustancia puede ser peligrosa y existen alternativas más seguras, debe evitarse, aunque aún no esté prohibida, aunque el envase no lo advierta y, aunque las autoridades no hayan actuado todavía.

Porque no podemos esperar a que las leyes cambien cuando la salud de nuestros hijos —y la nuestra— está en juego ahora.

Y, como suelo decir en consulta: si no puedes confiar en la normativa, confía en tu **inteligencia biológica**.»

pp. 60-61

«El llamado “**efecto cóctel**”, que describe cómo múltiples sustancias aparentemente inocuas, al combinarse, generan un impacto mucho mayor que la suma de sus partes. Este es uno de los grandes retos de la toxicología moderna: la dificultad de medir y predecir los efectos combinados de decenas de compuestos presentes en nuestro cuerpo cada día.

Por ello, no todas las personas enferman por igual: los polimorfismos genéticos y la capacidad de desintoxicación individual lo explican.»

p. 63

«**Lo que aplicamos en la piel no se queda en la piel**: penetra, entra en la sangre e incluso puede atravesar la placenta o la barrera hematoencefálica; es decir, puede alcanzar al bebé durante la gestación o llegar al cerebro.

La problemática creciente de niñas y adolescentes que, influenciadas por las redes sociales —especialmente Instagram y TikTok—, empiezan a utilizar cosméticos cada vez antes y con mayor frecuencia merece una mención aparte. Hidratantes perfumados, sérums, espráis faciales, delineadores y mascarillas con ingredientes que no solo no necesitan, sino que, además, pueden alterar sus sistemas hormonales en una etapa crítica del desarrollo.»

pp. 67-68

«Se estima que una persona puede llegar a ingerir en promedio unos **cinco gramos de plástico a la semana** —el equivalente al peso de una tarjeta de crédito—,

principalmente a través del agua potable (grifo o embotellada), el marisco y la sal. Lo más alarmante es que estudios recientes ya han detectado micro y nanoplasticos en tejidos humanos, incluidos cerebro y placenta, lo que confirma que su acumulación es real y que sus efectos en la salud aún están por dimensionarse.»

p. 74

«Mis recomendaciones básicas son apagar el wifi por la noche, no usar el móvil como despertador y sacarlo fuera de la habitación, hablar con altavoz o usar auriculares con cable, en lugar de llevar los dispositivos pegados al cuerpo. Existen incluso auriculares con tecnología de tubo de aire (*air tube headphones*), que reducen la exposición directa a CEM al eliminar el paso de señal eléctrica cerca del cráneo.

La naturaleza nos diseñó para convivir con frecuencias suaves y continuas, no con pulsos digitales de gigahercios.»

p. 79

«Muchos de los síntomas que hoy se consideran “inespecíficos” o se atribuyen rápidamente al estrés, a la edad o a causas psicológicas pueden ser, en realidad, señales de **un organismo sobrecargado por la exposición tóxica**. La fatiga crónica, la neblina mental o el insomnio persistente no siempre encuentran explicación en una analítica convencional, pero reflejan con frecuencia un desequilibrio bioquímico profundo. Algo similar ocurre con problemas como el acné, la rosácea o las migrañas recurrentes, que a menudo se perpetúan porque el entorno actúa como un factor inflamatorio constante al que nadie presta atención.»

p. 81

«Estamos en un momento de la historia en el que la mayor parte de la población actual tiene acceso a más alimentos que nunca antes. Y, sin embargo, más de dos mil millones de personas sufren deficiencias de micronutrientes esenciales como hierro, vitamina A, zinc, yodo, y vitaminas B9 y B12 [...].

Así pues, la gran paradoja de nuestro mundo moderno es que **vivimos sobrealimentados pero desnutridos**. Y esto lo veo a menudo en las analíticas de mis pacientes.»

pp. 99-100

«Hay un experimento muy interesante que siempre cuento a mis pacientes, en el que se les daba a elegir a unas ratas beber agua dulce o consumir cocaína. Imaginad el resultado. **Ni la droga más adictiva es capaz de superar los deseos que genera el azúcar en nuestro cuerpo y nuestro cerebro**. Y es que el azúcar refinado se ha convertido en “la nueva droga legal” del siglo XXI, por su capacidad para generar dependencia y alterar el control consciente de la ingesta.»

p. 113

«Durante décadas se ha promovido y defendido incluso por parte del personal sanitario la idea de que una copa de vino al día podría resultar beneficiosa para la salud cardiovascular gracias a su contenido en resveratrol y otros polifenoles. Sin embargo, la evidencia actual no es tan clara: **no existe un nivel de consumo de alcohol que pueda considerarse seguro**.»

p. 116

«Si hubiera que señalar un grupo de alimentos como el mayor responsable de la epidemia de enfermedades crónicas modernas, probablemente serían **los ultraprocesados**. Estos productos —bollería, snacks, precocinados, refrescos, cereales azucarados— son **un cóctel molotov contra nuestro metabolismo**: concentran todo lo que el organismo no necesita y carecen de lo que resulta esencial para su equilibrio.»

p. 117

«Hoy en día **la enfermedad celíaca es “la gran imitadora”**, la sífilis del siglo pasado, la maquiavélica enfermedad de las mil caras que puede pasar inadvertida durante años, una enfermedad autoinmune multisistémica provocada por el gluten en pacientes genéticamente predispuestos, con manifestaciones extradigestivas tan variadas que no puedes descartarla incluso, aunque no haya síntomas digestivos. La que hay que sospechar incluso con una dermatitis, una migraña, una alopecia, una anemia, una osteoporosis o incluso una fatiga crónica.»

pp. 118-119

«Te dejo un maravilloso **truco culinario**: algunos alimentos ricos en almidón, como el arroz, la patata o la pasta, pueden transformarse en una fuente de almidón resistente si, tras cocinarlos, se dejan enfriar antes de consumirlos (y pueden recalentarse suavemente después). Este tipo de almidón no se digiere en el intestino delgado, llega al colon y actúa como **fibra prebiótica**. Su fermentación genera ácidos grasos de cadena corta como el butirato, con potentes efectos antiinflamatorios, protectores de la mucosa intestinal y moduladores de la glucemia.»

p. 127

«El ayuno no consiste simplemente en “no comer”, sino en permitir una **reprogramación metabólica y celular profunda** que restaura la salud desde su raíz. Lejos de ser una carencia, representa una oportunidad para que el organismo recupere su equilibrio natural, reajuste su metabolismo, y reactive los procesos de reparación y regeneración que permanecen en pausa cuando el sistema digestivo está continuamente activo. [...] En ese **silencio digestivo**, el cuerpo entra en modo reparación: un estado de eficiencia biológica que difícilmente podemos alcanzar en la vida moderna de comidas continuas y estímulos constantes.»

p. 143

«**El 90 % de la serotonina del cuerpo se produce en el intestino**, junto con otros neurotransmisores como dopamina, GABA y acetilcolina. Aunque estas moléculas no atraviesan la barrera hematoencefálica y su acción principal es sistémica —regulando la motilidad intestinal, la coagulación, el metabolismo y la inmunidad—, influyen de forma indirecta en el cerebro.»

p. 164

«Junto a este eje del estrés, el equilibrio entre glucosa e insulina es otro de los grandes moduladores del terreno inflamatorio.

La relación entre ambas debería ser un baile armónico: la glucosa sube tras la comida y la insulina responde para facilitar su entrada en las células. Sin embargo, cuando la dieta está cargada de azúcares simples y de carbohidratos de rápida absorción, este baile se descompensa. La glucosa se eleva bruscamente, la insulina se dispara y, poco

después, se produce una caída rápida de la glucosa que conocemos como **hipoglucemia reactiva.**»

p. 200

«**El insomnio** es, probablemente, uno de los inflamadores silenciosos más infravalorados. Dormir poco o mal altera la arquitectura del descanso, impide alcanzar fases profundas y reparadoras, y eleva de forma sostenida marcadores como la IL-6, el TNF- α y la PCR-us. Se establece así un círculo vicioso en el que la falta de sueño alimenta la inflamación y esta, a su vez, dificulta dormir.»

p. 201

«Las enfermedades inflamatorias crónicas se reconocen hoy como la causa más importante de muerte en el mundo: **más del 50 % de todas las muertes se deben a enfermedades relacionadas con la inflamación**, como el síndrome metabólico (que incluye la triada de hipertensión, hiperglucemia y dislipidemia), la diabetes tipo 2, la NAFLD), la hipertensión, la enfermedad cardiovascular, la enfermedad renal crónica, varios tipos de cáncer, la depresión, las enfermedades neurodegenerativas y autoinmunes (lupus, artritis reumatoide), la osteoporosis y la sarcopenia.»

p. 202

«La glándula tiroidea también se ve afectada. Diversas citoquinas inflamatorias interfieren en la conversión de tiroxina (T4) en triyodotironina (T3), la forma activa de la hormona. Este fenómeno origina el llamado **hipotiroidismo funcional**, en el que los niveles analíticos de TSH y T4 pueden parecer normales, pero los tejidos no reciben suficiente T3 activa para mantener su metabolismo.»

p. 204

«El paciente describe **sentirse “como con la batería siempre descargada”**, sin energía para afrontar las actividades diarias, incluso después de dormir suficientes horas. Esta sensación va mucho más allá del cansancio puntual: es un agotamiento profundo y persistente que limita la vitalidad y deteriora la calidad de vida.

La falta de energía no solo afecta al cuerpo. El cerebro también sufre las consecuencias de esta disfunción mitocondrial y del entorno inflamatorio. De ahí surge la conocida neblina mental (**brain fog**): dificultad para concentrarse, problemas de memoria reciente, lentitud para procesar información o sensación de bloqueo intelectual.»

p. 205

«La inflamación, además, altera la comunicación entre las mitocondrias y los núcleos celulares, afectando a la regulación de genes relacionados con el metabolismo, el estrés oxidativo y la apoptosis.

Es decir, no solo disminuye la energía disponible, sino que también se acelera el envejecimiento celular. Este fenómeno es tan relevante que hoy se habla de **“mitoinflamación”** para describir la interacción entre inflamación sistémica y disfunción mitocondrial como eje central en el desarrollo de enfermedades crónicas.»

p. 206

«Las causas de esta **inmunodesviación** son múltiples y se relacionan entre sí. Uno de los principales factores es la disbiosis intestinal, un desequilibrio del microbiota que altera la permeabilidad intestinal y permite el paso de endotoxinas al torrente sanguíneo.

Este fenómeno activa de forma constante vías inflamatorias como NF-κB y el inflammasoma, manteniendo al sistema inmunitario en un estado de alerta crónica. Algo similar ocurre con la exposición continuada a tóxicos ambientales y disruptores endocrinos, que interfieren tanto en la regulación hormonal como en las señales inmunes. El estrés crónico, a través del eje HHA, también contribuye: **el exceso de cortisol desincroniza la respuesta inmune**, generando un estado paradójico en el que coexisten inmunosupresión e inflamación persistente.»

p. 211

«El cáncer es, en esencia, un tejido metabólicamente activo que compite con la célula sana por energía y nutrientes. A diferencia de las células normales, las células tumorales dependen casi exclusivamente de la glucosa y de la fermentación anaerobia, incluso en presencia de oxígeno. Este fenómeno, conocido como **efecto Warburg**, les permite generar energía rápidamente y, a la vez, producir los precursores necesarios para dividirse y multiplicarse sin control. Pero ese mismo metabolismo acelerado produce grandes cantidades de radicales libres, que alimentan un círculo vicioso de daño, inflamación y mutación.»

p. 213

«**La inflamación crónica** de bajo grado no aparece de la nada: es el resultado de una combinación de factores biológicos, ambientales y emocionales que, actuando de forma sostenida, mantienen encendido un fuego interno silencioso.

Son interesantes los estudios realizados en poblaciones tradicionales como los t'simanes de Bolivia, los hadzas de Tanzania o los habitantes de Kitava en Papúa Nueva Guinea, que presentan niveles sorprendentemente bajos de inflamación sistémica, síndrome metabólico y enfermedades crónicas.»

p. 216

«Este nuevo modelo debe apoyarse en tres pilares fundamentales. El primero es **el estilo de vida**: control ambiental, alimentación antiinflamatoria, modulación de la microbiota intestinal, ejercicio regular, sueño reparador, y una gestión adecuada del estrés y del entorno social. Son los grandes moduladores epigenéticos, capaces de influir en la expresión de nuestros genes y de ralentizar los mecanismos del envejecimiento.

El segundo pilar lo constituyen los **nutracéuticos y las terapias metabólicas**, que abarcan desde los ácidos grasos omega-3 o la vitamina D hasta moléculas más recientes como el NAD⁺, los senolíticos o los activadores de sirtuinas, implicados en la reparación del ADN y en la homeostasis mitocondrial.

Y, por último, destacan las **estrategias biomedicas emergentes**, un campo que está revolucionando la investigación en longevidad y regeneración tisular [...].»

p. 223

«**El magnesio** participa en más de trescientas reacciones bioquímicas esenciales: desde la producción de ATP en las mitocondrias hasta la síntesis de proteínas, la replicación del ADN o el mantenimiento de la estabilidad eléctrica del corazón. En una persona de 70 kg, el organismo almacena unos 25-30 g de magnesio, de los cuales el 55 % se encuentra en los huesos, el 25 % en los músculos, el 19 % en los tejidos blandos y apenas un 1 % circula en la sangre. Este último dato es clave, porque las analíticas convencionales no reflejan con precisión el estado real del magnesio corporal: una analítica normal no

descarta una deficiencia funcional a nivel intracelular. Se estima que más del 60 % de la población occidental no alcanza los niveles óptimos.»

p. 233

«Mas allá de las gafas bloqueadoras de luz azul, últimamente tan de moda, el verdadero escudo contra la luz azul es interno: construir una “**armadura biológica**” con **luteína y zeaxantina** permite filtrar desde dentro y proteger no solo la retina, sino también el cerebro.»

p. 239

«A diferencia del café, **el matcha contiene L-teanina**, un aminoácido que induce calma, concentración y claridad mental. Este equilibrio entre energía estable y serenidad lo convierte en una de las pocas bebidas capaces de potenciar el rendimiento cognitivo sin provocar sobreexcitación ni dependencia, un estado que la neurociencia moderna asocia con el máximo enfoque y bienestar mental.»

p. 244

«Cuando este sistema falla —por falta de sueño, uso prolongado de pantallas, horarios irregulares o consumo excesivo de tóxicos como alcohol y cafeína—, los desechos se acumulan, generando inflamación, deterioro cognitivo, mayor riesgo de depresión y de envejecimiento acelerado. En ese sentido, **dormir no es un lujo ni una opción**: es el mecanismo esencial que tiene el cerebro para mantenerse limpio, plástico y funcional.»

p. 258

«Cuando nuestros relojes internos pierden la sincronía con el ambiente externo, hablamos de **cronodisrupción**. Este desajuste puede deberse a factores tan comunes como el trabajo por turnos, el jet lag por viajes, el uso de pantallas antes de dormir, las comidas tardías o la falta de exposición a la luz natural. Lo que empieza como un pequeño desfase horario puede convertirse, si se mantiene en el tiempo, en un problema serio de salud, por desgracia, cada vez más frecuente en la sociedad moderna.»

p. 264

«El fundamento del **grounding** es sencillo: la superficie terrestre tiene una carga eléctrica negativa y, al caminar descalzos sobre ella —ya sea hierba, arena o tierra—, el cuerpo puede equilibrar su propio potencial eléctrico, descargando el exceso de radicales libres y modulando procesos inflamatorios. Simplemente, se trata de permitir que el cuerpo interactúa con el campo electromagnético natural del planeta, algo que la vida moderna —entre suelas de goma, asfalto y, sobre todo, tanto dispositivo electrónico— nos ha robado.

Los estudios científicos sobre esta práctica también refuerzan nuestro instinto natural: se observan mejoras en la calidad del sueño, disminuye el dolor crónico, se modula la respuesta inflamatoria y aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca, un marcador objetivo de equilibrio del sistema nervioso autónomo.

Todo apunta a que **reconectar con la tierra, de forma literal**, tiene un impacto real sobre la fisiología humana.»

p. 291

«Los estudios más recientes confirman que **caminar entre 7.000 y 10.000 pasos al día reduce la mortalidad por todas las causas entre un 40 y un 60 %**, dependiendo de la edad y del nivel de intensidad. Si, lo has leído bien: entre un 40 y un 60 %. No hay muchos fármacos que consigan estas cifras... A partir de los 7.000 pasos diarios la mortalidad disminuye significativamente, estabilizándose en torno a los 10.000. Pero, como yo les digo a mis pacientes, no vale con ir parándose en escaparate en escaparate. Hay que "sudarlos" para que realmente generen ese beneficio.»

p. 293

«**Bután** es un pequeño país situado en la cordillera del Himalaya, entre China y la India. ¿Sabías que este país utiliza la **Felicidad Nacional Bruta (FNB) como su principal medida de desarrollo**? Este índice, instaurado oficialmente en 1972 por el rey Jigme Singye Wangchuck, se basa en la idea de que el progreso verdadero no puede medirse solo en términos económicos, sino en la calidad de vida y en el equilibrio interior de sus ciudadanos. Toma ya.

La FNB se fundamenta en cuatro pilares esenciales: el desarrollo socioeconómico sostenible y equitativo, la preservación del medioambiente, la promoción de la cultura y de las tradiciones, y el buen gobierno. Estos pilares se traducen en nueve dimensiones que abarcan desde la salud, la educación y la vitalidad comunitaria hasta el bienestar psicológico, el uso equilibrado del tiempo y la conexión con la naturaleza.»

p. 304

«La congruencia no es perfeccionismo, sino autenticidad: **vivir de acuerdo con lo que realmente somos**. Honrando nuestra esencia.

Cuando hay incongruencia entre lo que sentimos y lo que mostramos al mundo, el cuerpo lo acusa: insomnio, angustia, tristeza, fatiga, migrañas, dolores musculares, trastornos digestivos.

Son expresiones de un organismo que, al no poder sostener esa desconexión, intenta llamar nuestra atención.»

p. 320

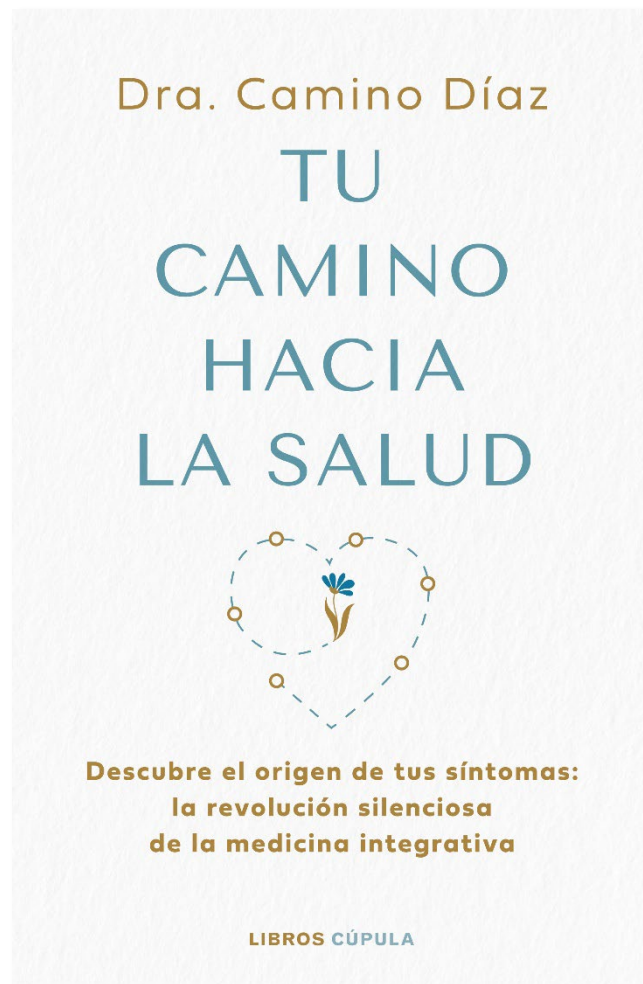
PARTE III

TU CAMINO HACIA LA SALUD ES POSIBLE

«**Sanar no es una meta, es un camino**: un proceso continuo de autoescucha, de responsabilidad y de coherencia. Cada vez que eliges conscientemente que comer, que respirar, con que pensamientos alimentarte o a que ritmo vivir, estas reescribiendo tu biología.

La enfermedad, aunque incomoda, puede ser una gran maestra. Nos confronta con nuestros miedos, con nuestra vulnerabilidad, y nos invita a pararnos, a detenernos, a mirar hacia dentro.»

p. 359



**Para más información y
entrevistas:**

Paloma Córdón
934 928 633 – 699 629 430
pcordon@planeta.es

Ester Torras Bigas
934 928 895
etorras@planeta.es