

*Resetea*  
*tus*  
**intestinos**

Pereyra, Facundo, autor

Resetea tus intestinos / Facundo Pereyra. -- Segunda edición. -- Bogotá : Ecoe Ediciones ; Buenos Aires, Argentina : Editorial El Ateneo, 2023.  
271 páginas. -- (Ciencias de la salud. Medicina-nutrición)

Incluye datos curriculares del autor -- Incluye bibliografía.

ISBN 978-958-503-678-9 -- 978-958-503-679-6 (e-book)

1. Intestinos - Enfermedades - Dietoterapia 2. Enfermedades - Dietoterapia 3. Bienestar personal 4. Nutrición 5. Salud

CDD: 616.340654 ed. 23

CO-BoBN- a1125218

---



**Área:** Ciencias de la salud

**Subárea:** Medicina-nutrición

**ECOE**  
EDICIONES

 **Editorial El Ateneo**

© Facundo Pereyra, 2023

© Grupo Ilhsa S.A. para su sello  
Editorial El Ateneo, 2023  
Patagones 2463 - (C1282ACA) Tel.:  
(54 11) 4943 8200  
editorial@elateneo.com  
www.editorialelateneo.com.ar  
Buenos Aires - Argentina

© Ecoe Ediciones S.A.S.  
info@ecoeediciones.com  
www.ecoeediciones.com  
Carrera 19 # 63 C 32  
Teléfono: (+57) 321 226 46 09  
Bogotá, Colombia

**Segunda edición:** Bogotá, septiembre del 2023

**ISBN:** 978-958-503-678-9  
**e-ISBN:** 978-958-503-679-6

Dirección editorial: Marcela Luza  
Coordinación editorial: Carolina Genovese  
Edición: Marina Fucito  
Producción: Pablo Gauna  
Diseño de interiores: Marianela Acuña  
Carátula: Wilson Marulanda Muñoz  
Impresión: Carvajal Soluciones de  
Comunicación S.A.S.  
Carrera 69 #15-24

El contenido de este libro se proporciona con el propósito de brindar información general y no debe ser interpretado como consejo profesional o médico. El autor y el editor no son responsables de cualquier pérdida o daño que pueda surgir del uso de la información presentada en este libro. Se recomienda consultar a un profesional de la salud o experto en el campo pertinente para obtener asesoramiento específico sobre su situación particular.

*Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio  
sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.*

*Impreso y hecho en Colombia - Todos los derechos reservados*

*A papá, el mejor médico  
que conocí en mi vida.*

*A mamá, que sin ella papá  
no hubiera existido.*

*A los cuatro milagros de mi vida:  
Ceci, Isa, Cande y Beni.*

# Índice

<b>Prólogo</b>	<b>10</b>
<b>Parte I. Emociones, cerebro e intestino</b>	<b>19</b>
<b><i>Historia personal a modo de introducción</i></b>	<b>21</b>
• Cómo llegué al <i>intestino permeable</i>	27
• Nace un nuevo método	36
<b>Capítulo 1. Toda enfermedad empieza en el intestino (Hipócrates 460 A. C.)</b>	<b>41</b>
• El síndrome del intestino permeable: una hipótesis con antigüedad	44
• ¿Es el gluten el único problema?	47
<b>Capítulo 2. El intestino, nuestro órgano estrella</b>	<b>55</b>
• ¿Qué tiene de especial el intestino?	56
• El sistema digestivo a pleno: un breve recorrido	57
- La microbiota, un órgano más	60
• El intestino: nuestro primer órgano de defensa	63
• El intestino como segundo cerebro	67
<b>Capítulo 3. Resetear y descubrir</b>	<b>71</b>
• Los puntos ciegos de la medicina	72
• Nace un nuevo paradigma: el reseteo digestivo	74
- Autotest	
- Síntomas y puntos	78
<b>Parte II. Enfermedades difíciles, soluciones sencillas</b>	<b>83</b>

<b>Capítulo 4. Enfermedades digestivas</b>	<b>85</b>
• Características	87
• Estudios de vanguardia	90
• Una mirada integrativa	92
• Diálogos de consultorio	95
<b>Capítulo 5. Enfermedades respiratorias</b>	<b>99</b>
• Características	101
• Estudios de vanguardia	102
• Una mirada integrativa	104
• Diálogos de consultorio	105
<b>Capítulo 6. La piel, un fiel reflejo del estado de los intestinos</b>	<b>109</b>
• Características	111
• Estudios de vanguardia	112
• Una mirada integrativa	114
• Diálogos de consultorio	116
<b>Capítulo 7. Cefaleas y migrañas</b>	<b>121</b>
• Características	123
• Estudios de vanguardia	124
• Una mirada integrativa	127
• Diálogos de consultorio	129
<b>Capítulo 8. La ansiedad</b>	<b>133</b>
• Características	135
• Estudios de vanguardia	138
• Una mirada integrativa	140
• Diálogos de consultorio	141

<b>Capítulo 9. Fatiga crónica y depresión</b>	<b>147</b>
• Características	149
• Estudios de vanguardia	151
• Una mirada integrativa	153
• Diálogos de consultorio	154
<b>Capítulo 10. Enfermedades osteomusculares</b>	<b>159</b>
• Características	161
- Artrosis, lumbalgia, cervicalgia	162
- Fascitis plantar	163
• Estudios de vanguardia	164
• Una mirada integrativa	165
• Diálogos de consultorio	167
<b>Capítulo 11. Enfermedades autoinmunes</b>	<b>171</b>
• Características	173
• Estudios de vanguardia	174
• Una mirada integrativa	177
- Hashimoto, la autoinmune más frecuente y su relación con el gluten	178
- Celiacos que siguen mal a pesar de la dieta	181
• Diálogos de consultorio	183
<b>Capítulo 12. Fibromialgia</b>	<b>187</b>
• Características	189
• Estudios de vanguardia	190
• Una mirada integrativa	193
• Diálogos de consultorio	194
<b>Capítulo 13. Obesidad, sobrepeso</b>	<b>199</b>
• Características	201
• Estudios de vanguardia	203

• Una mirada integrativa	206
• Diálogos de consultorio	208
<b>Capítulo 14. Dolencias femeninas</b>	<b>213</b>
• Características	215
• Estudios de vanguardia	219
• Una mirada integrativa	223
• Diálogos de consultorio	225
<b>Parte III. Bienestar integral</b>	<b>229</b>
<b>Capítulo 15. Medicina Digestiva y Bienestar en 15 días</b>	<b>231</b>
• Ejes del programa	233
• Plan alimentario	234
- Fase 1	234
- Fase 2: Inclusión gradual	244
- Reglas de la reincorporación	245
- Suplementación	246
- Gestión del estrés	248
- Actividad física	248
- Optimización del ritmo circadiano	249
- Recomendaciones	250
- Meditación	251
- Otras recomendaciones	251
<b>Palabras finales</b>	<b>257</b>
• Cómo potenciar el método	258
<b>Bibliografía recomendada</b>	<b>267</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>269</b>

# Prólogo para la edición aniversario de *Resetea tus intestinos*

Luego de la publicación de *Resetea tus intestinos*, pude constatar que mi método se afianzaba dada la repercusión de los resultados entre los pacientes. A medida que se reimprimían las tiradas (hoy vamos por la octava reimpresión, con más de 24 000 ejemplares vendidos), la cantidad de consultas online aumentó exponencialmente.

La sorpresa fue enorme cuando me enteré de que había escalado hasta el puesto número 1 dentro del top 100 de los libros más vendidos de la cadena de librerías Cúspide y había ascendido hasta el primer puesto de los *best sellers* de no ficción de la cadena de librerías Yenny. También estuvo entre los más vendidos de Amazon y Google Play en formato e-book, y fue el libro más vendido de 2022 en la plataforma digital Bajalibros.

Entonces, sobrevino la “crisis” de crecimiento. La demanda para la consulta médica conmigo aumentó progresivamente hasta llegar a los tres meses de de-

mora en los turnos. Durante este proceso, decidí incorporar a nuestro equipo a cuatro médicos para atender esta creciente demanda: el Dr. Matías Heller, clínico; la Dra. Astrid Smolamuck, gastroenteróloga; la Dra. Martina Berardi, médica de familia ayurveda y la Dra. Carolina Salvatori, cardióloga. En las semanas previas a escribir estas líneas se sumó a nuestras filas una pediatra, la Dra. Dolores Lynch. Por otro lado, la demanda creciente también nos llevó a incorporar nutricionistas y facilitadoras. Hoy ya disponemos de once personas con la función de facilitadores de grupos.

Todos los médicos que incorporamos al equipo comparten la misma visión holística del ser humano. Juntos, conformamos un centro virtual de atención de demanda espontánea, es decir, cualquier persona del mundo puede tener acceso a una consulta médica integral en el día o con demora reducida.

La consulta online dura 20 minutos y está bien protocolizada. Primero le preguntamos al paciente qué síntomas generales lo aquejan. Luego, interrogamos por síntomas gástricos, intestinales, de intestino permeable y de serotonina baja (insomnio, nerviosismo, irritabilidad, miedos, angustias, tristeza). A continuación, le consultamos por antecedentes familiares y personales, incluidos análisis de sangre, estudios y cirugías previas. Todos los casos clínicos son distintos, pero en general si el paciente presenta síntomas

de intestino permeable o síntomas digestivos crónicos, indicamos el reseteo intestinal.

Durante la consulta le explicamos en qué consiste y cómo realizarlo; además, le damos un teléfono para contactarse en caso de ser necesario. Nuestra modalidad incluye una segunda consulta de seguimiento gratuita. De esta manera, el paciente puede darnos una devolución de cómo le fue y nos permite ajustar el tratamiento.

Así, impulsados por el auge de las redes y del libro, la cantidad de inscriptos en el programa en el último tiempo ascendió a 4000 personas por mes. La mayoría elige hacerlo con la modalidad de grupos supervisados de WhatsApp. Sin embargo, también disponemos de un servicio en el que se puede contratar a un coach, supervisado por un médico del equipo, para que acompañe al paciente diariamente durante 21 días, le resuelva sus dudas y le envíe información de valor.

A medida que se sucedían los meses -y las reimpressiones del libro- me invitaron a distintas provincias de la Argentina para presentarlo, como Neuquén, Río Negro, Buenos Aires, Tucumán, Santiago del Estero. Junto con mi equipo, tuvimos experiencias maravillosas en todo el país. Por ejemplo, nos invitó el gobierno de la provincia de La Rioja y nos recibió, con asado y una docena de obsequios, en un paraje mágico de

las sierras. Al día siguiente de la charla, realizamos consultas médicas y luego tuvimos la posibilidad de descansar y pasear. La calidez de la gente en esta provincia nos llenó el corazón.

Otra experiencia fantástica sucedió en la ciudad de Rosario. La charla estuvo tan entretenida y generó tanta expectativa entre el público que los invité al día siguiente a continuar con el evento, y así fue: la mañana siguiente volvimos a llenar el salón y esa vez se sumaron a la charla familiares, también interesados en conocer el método.

En Mendoza presentamos el libro en Godoy Cruz y Mendoza capital, y quedamos fascinados con una familia que nos invitó a comer a una quinta en medio de la montaña. En esa ocasión me acompañó mi papá, motivo por el cual disfruté el doble.

En Ushuaia quedé encantado con el edificio antiguo donde llevamos a cabo la charla: la Antigua Casa Beban. Tuve el placer de comprobar que en el auditorio estaban tres destacados médicos y amigos de la facultad: Guillermo Michellic, Martin Motti y Rafael Maurette. Y la última gira fue en Uruguay. Junto con la Dra. Caro Salvatori, llenamos la sala de un hotel en Punta del Este.

Dada la repercusión entre los lectores, que luego se convirtieron en pacientes, los médicos y nutricionistas empezaron a entender mi trabajo gracias

al empuje del libro y el boca a boca de los pacientes. Recibimos decenas de pedidos de colegas para que les diéramos cursos, o hacer rotaciones en nuestro equipo con la posibilidad de integrar nuestro equipo de trabajo. En enero de 2023 recibimos nuestra primera médica rotante del Instituto Pereyra: la doctora de familia Florencia Ducoin. Se quedó una semana a mi lado atendiendo pacientes y regresó feliz a su ciudad con muchas herramientas, en especial, sobre el manejo de la intolerancia a la histamina.

Publicamos artículos del método en los periódicos de mayor difusión, me invitaron a participar en jornadas sobre bienestar, tuve la oportunidad de ser un orador en el primer Congreso, especializado en terapias complementarias, llamado "Origen", entre tantos otros lugares donde tuve el privilegio de participar.

Sin embargo, comprendí el verdadero impacto que tenía el libro cuando empecé a recibir llamadas de todas las radios y medios del país. Nuestro trabajo despertó interés en la prensa nacional. Entonces, tuve más fuerza para defender mis descubrimientos. Ya no era un médico de pueblo que contaba en las redes los sorprendentes resultados de sus pacientes, sino que ahora ya había escrito un libro, devenido en *best seller*, que había modificado la vida de tantas personas. Por supuesto que eso derivó inmediatamente en un aumento de seguidores y personas que decidían

llevar a cabo el plan.

En el exterior también tuvimos impacto: en este momento *Resetea tus intestinos* se está traduciendo al portugués, impulsado por una médica brasilera a la que le fascinó el libro. En Durango, México, días antes de escribir estas líneas, se terminó organizar el primer programa MDB 15-México, dirigido a unos pocos pacientes de una clínica de esa localidad.

En julio del corriente año presentaré mi libro en la Embajada Argentina en España y dictaré una conferencia en Barcelona.

También avanzamos con respecto a la validez científica de nuestro método. En 2022 publicamos dos trabajos en el Congreso Americano de Gastroenterología y este año publicaremos un trabajo más. Las tres publicaciones dan cuenta de la frecuencia alta de síntomas extradigestivos en la población de gastroenterología y también sobre la mejoría clínica que presentan los pacientes luego de nuestro programa.

Por ejemplo, ya contamos con datos estadísticos internos que nos permiten comprobar la eficacia del método según el cuadro o patología. Nuestra estimación de resultados se refiere solo a personas que tienen más de 6 puntos del autotest.

Remisión de los síntomas después de hacer el reseteo intestinal:

Ansiedad	92 %
Problemas digestivos	90 %
Sobrepeso	80 %
Problemas de la piel	80 %
Autoinmunes	80 %
Cefaleas	78 %
Articulaciones	75 %
Dolencias ginecológicas	70 %
Fibromialgia	70 %
Problemas respiratorios	70 %
Insomnio	60 %
Fatiga crónica y depresión	40 %

Como se puede apreciar, el 92 % de los pacientes que hace el plan remite los síntomas de ansiedad y el 90 % resuelve sus problemas digestivos. Incluso tenemos un ranking de los alimentos del plan que los pacientes suelen incorporar con mayor facilidad:

Mermelada sin azúcar 85 %

Galletas de arroz 80 %

Mateco 78 %

Pochoclo 60 %

Manteca de maní 50 %

Huevoto 43 %

Té verde 40 %

Tofu 30 %

Y también tenemos un ranking de lo que más se dificulta o requiere mayor acompañamiento:

Incorporar rutina de ejercicios 95 %

Dejar las harinas 92 %

Sostener una alimentación saludable 90 %

Incorporar meditaciones 90 %

Reemplazar el azúcar 89 %

Dejar los lácteos 70 %

Dejar el mate 50 %

Estos datos nos dan la pauta de que necesitamos ampliar la comunidad de manera tal que no resulte complicado sostener hábitos saludables.

Para terminar, hoy quiero contarles que mucho del éxito de este libro se debe a una búsqueda infructuosa y desesperada de las personas ante la falta de respuesta de la medicina convencional. Existe un agujero negro en el que caen muchos pacientes impacientes, y el reseteo intenta proponer una salida amable.

A pedido de los lectores, hemos publicado la segunda parte de este libro, igual de importante y necesaria que el primero, titulada *La vida después del reseteo. Cómo sostener los cambios para lograr bienestar todos los días*, con Editorial El Ateneo. Es un manual práctico sobre cómo manejarse en caso de falta de

respuesta con el método y cómo llevar una vida plena alimentándose de manera más saludable sin fracasar en el intento, e incluye un apartado de recetas sencillas para el día a día. También tiene consejos para poner en piloto automático el cambio de hábitos en la vida diaria, incluso en eventos y reuniones sociales. En esa segunda obra trazamos en detalle cómo diagnosticar la intolerancia a la histamina y su tratamiento, cómo usar, siguiendo una base científica, los suplementos según cada necesidad y elaboramos una guía para aplicar el ayuno intermitente.

Solo me queda dar infinitas gracias a todos los que creen en nosotros, que hoy cada vez son más. Mi sueño es llegar a la salud pública para que toda esta información circule sin distinciones sociales, porque se puede vivir mejor con unos simples cambios.

***Facundo Pereyra, verano 2023***