

<i>Aviso</i>	11
<i>Historia de una barriga</i>	13
<i>Antes de empezar</i>	15
1. Los primeros años	21
2. No me gusta estar enferma	27
3. Mi tripa hace su debut: amago de apendicitis ...	33
4. Perfeccionismo y barriga	37
5. Ardores y miedo	41
6. Remedios caseros que no funcionan	45
7. Remedios farmacológicos que funcionan, o no ..	49
8. ¿Ganar peso? No de cualquier manera.....	51
9. Cambio de vida.....	55
10. Adicciones alimentarias	57
11. Adicciones mentales	61
12. Señales de alerta	65
13. Primeras pistas: el Rolls-Royce	67
14. El <i>gassss</i>	69
15. El bajón: varias pruebas sin resultado	75
16. Inteligencia digestiva	79

17. <i>Helicobacter pylori</i>	81
18. <i>No sugar!</i>	85
19. ¿Droga o alimento?	87
20. Un error: los crudos.	91
21. La flora y la fauna	95
22. La boca, jardín paradisíaco o gruta de los horrores.	99
23. El esófago, tobogán de circo o pozo infernal	105
24. El estómago, cazuela buena o una olla de grillos	107
25. Panza alegre o guerra intestinal.	111
26. El reino de las bacterias	119
27. Jugando a detectives	127
28. Sospechoso número 1: el gluten	131
29. Sospechoso número 2: los lácteos	135
30. Sospechoso número 3: ¿el estrés?	141
31. Cómo vencer el estrés	145
32. Sospechoso número 4: ¿las levaduras?	149
33. Sospechoso número 5: las cándidas	151
34. Sospechoso número 6: la fécula pesada	155
35. Sospechoso número 7: el enemigo dorado.	159
36. <i>Wabi-sabi</i>	163
37. Ángeles alrededor	165
38. De por vida.	169
39. El poder de la mente	173
40. Respirar.	183
41. Digerir la vida	187
42. El saco de oro	193

43. Algo inesperado	197
44. Nacer de nuevo	201
45. Natura y cultura	203
46. El misterio del dolor	207
47. El misterio de la misericordia	211
48. La misión sagrada	217
49. Custodios del templo	221
50. En defensa de un sistema de salud público	227
51. En el santuario	229
52. Dios entre fogones	231
53. A investigar	235
54. Más allá de una brida	241
55. Más allá de la medicina oficial	245
56. Fragancias curativas	251
57. Sentarse en el trono cada día	257
58. El eje cerebro-intestino	271
59. Masaje Bok Bu	283
60. Dulzura sin paliativos	287
61. Endulzar la vida	295
62. Otra lectura de la brida	303
63. Seis pasos para una excelente recuperación	307
64. Chiclos de menta	321
65. Atando cabos	325
66. Cinco pistas para alcanzar tu salud digestiva	335
67. El último ángel	341

<i>Bibliografía</i>	345
-------------------------------	-----



UNIVERSIDAD.CES

Un Compromiso con la Excelencia

BIBLIOTECA FUNDADORES