MD
B15®

DR. FACUNDO PEREYRA®

MEDICINA DIGESTIVA
Y BIENESTAR EN 15 DÍAS.

@drfacupereyra
www.drfacundopereyra.com

Programa MDB15®

El Programa MDB15 consiste en la combinación de 3 acciones en simultáneo, destinadas a restituir la integridad de la mucosa y la diversidad de la microbiota.

PLAN ALIMENTARIO / SUPLEMENTACIÓN / GESTIÓN DEL STRESS

Descripción del programa y objetivos

MDB15 es original en distintos aspectos: es online y comunitario (por grupos), integrativo (utiliza conceptos de medicina convencional y alternativa) e integral (pretende el bienestar de la totalidad de la persona).

Su intención es conectar PERSONAS, SINTOMAS, EMOCIONES Y ALIMENTOS.

Desde tu casa y siguiendo nuestros consejos podes encontrarle la vuelta a varios síntomas y problemas de salud crónicos que nunca imaginaste relacionados al aparato digestivo. Con el fin de lograr el bienestar inmunológico sugerimos poner en práctica simultáneamente acciones beneficiosas para la mucosa del intestino: retirar transitoriamente ciertos alimentos de la dieta, incorporar suplementos que restituyan la permeabilidad intestinal, probióticos y técnicas para reducir el stress.

El plan alimentario de eliminación de MDB15® además puede ayudarte a que tomes conciencia de las adicciones a alimentos e intolerancias alimentarias. Y por supuesto a superarlas.

¡Esta herramienta puede servirte para toda la vida!

El objetivo es que te familiarices con hábitos nuevos que te permitan lograr una salud óptima, mejorando tu calidad de vida al 100%. Podrás conocer mejor tu cuerpo, tomando conciencia de la relación existente entre salud digestiva y salud global.

Con MDB15® aprenderás perfectamente como balancear y administrar tu dieta potenciando los efectos positivos de la alimentación adecuada para vos. Podrás conocer cuál es tu propio set de alimentos necesarios para elevar tu salud y mejorar tu calidad de vida.

Cómo funciona:
on-line, en comunidad arancelado o autogestivo
gratuito, sin distinciones. ¡Es para todos!

La modalidad de nuestro programa sugerida es un grupo de WhatsApp.
Cada semana inician grupos de hasta 50 personas que realizan el programa en forma conjunta durante 15 días. Este espacio otorga el beneficio terapéutico de la comunidad. Fomentamos así el espíritu de equipo, promovemos la circulación de ideas, recetas y testimonios personales. Este grupo es arancelado y funciona con la ayuda de asistentes, bajo la supervisión diaria del Dr. Facundo Pereyra. A demás se entrega un libro de recetas específico. Con parte de lo recaudado estaremos ayudando quincenalmente a un comedor comunitario o institución benéfica sin fines de lucro.

También se puede realizar de manera autogestiva, descargando el plan del grupo de Facebook MDB15®. En esta red social los participantes y ex-participantes del programa comparten experiencias.

Nuestro Auto Test

¿Cualquier persona puede beneficiarse con el programa MDB15®?

¡SI! Está demostrado científicamente que el ejercicio, la meditación, ciertos suplementos y la alimentación saludable pueden elevar la calidad de vida de cualquier persona.
Hay diversas personas que por diferentes motivos deciden realizar este plan. La mayoría de los pacientes lo hacen con el objetivo de revertir estados complejos de salud: colon irritable, fatiga crónica, migrañas, fibromialgia, depresión, artritis, enfermedades autoinmunes etc.

Asimismo, hay quienes quieren superar adicciones alimentarias, mejorar su estado energético o su piel, o conocer alimentos nuevos y como método de depuración o détox. Todo ello se puede lograr dado que uno de los beneficios secundarios de realizar el plan alimentario es el aumento de la biodiversidad de la microbiota. Según nuestra experiencia quienes más tienen posibilidades de beneficiarse son aquellas personas con enfermedades digestivas, anímicas y/o autoinmunes.

A fin de detectar quienes son los pacientes que podrán beneficiarse con este programa hemos desarrollado el AUTO TEST.
Quienes más pueden beneficiarse con este programa son los que tienen más de 6 puntos.

@drfacupereyra

AUTO TEST

Síntomas y puntos

Distensión abdominal o reflujo tres o más veces por semana	+2
Hormigueos, adormecimientos o calambres en las extremidades al menos una vez por semana	+2
Hinchazón de cara o extremidades dos o más veces por semana	+2
Dolor de cabeza al menos una vez por semana	+1
Molestias articulares o musculares dos o más veces por semana (incluídas cervicalgia y lumbalgia)	+1
Falta de energía o cansancio inexplicable tres o más veces por semana	+1
Erupciones en la piel o picazón en el cuerpo al menos una vez por semana	+1
Visión borrosa o neblina mental al menos una vez cada 15 días	+1
Inestabilidad anímica, ansiedad o tristeza 3 o más veces por semana sin motivo aparente	+1
Rinitis (congestion nasal) crónica o sinusitis crónica	+1
Dolor en los ganglios o aftas o piernas inquietas o fascitis plantar o candidiasis recurrente o asma o síndrome premenstrual	+1
Antecendentes de cirugía de vesícula y/o hipotiroidismo de Hashimoto	+1

DR. FACUNDO PEREYRA

@drfacupereyra

AUTO TEST

Total

- de 5	De 5 a 9	De 9 a 11	De 11 a 13	De 13 a 15
Indeterminada	Posible	Probable	Muy probable	Altísima probabilidad

LAS PERSONAS QUE SUMEN
MÁS DE 6 PUNTOS EN EL AUTO TEST
SON QUIENES MÁS PUEDEN BENEFICIARSE
REALIZANDO EL PROGRAMA MDB15.

DR. FACUNDO PEREYRA

Ejes del Programa

Los siguientes 3 items son los pilares fundamentales del MDB15.
Practicados en forma sinérgica pueden ayudarte a desinflamar el aparato digestivo, estabilizar la microbiota y recuperar la permeabilidad normal del intestino.

Solo después de que el proceso digestivo se haya normalizado te darás cuenta de los cambios que obtendrás a nivel de tu cuerpo en general.

1. Plan alimentario

Es el pilar fundamental del programa. Técnicamente es una dieta de eliminación adaptada a pacientes con problemas digestivos utilizando conceptos de la dieta FODMAP. Consiste en retirar alimentos inflamatorios y altos en FODMAPS de la dieta (fase 1, de eliminación), para luego agregarlos nuevamente (fase 2, reintroducción gradual) y comparar síntomas antes y después.

2. Suplementación

Suplementos naturales sugeridos que potencian el proceso de reparación del intestino. La suplementación puede ayudarte mucho según los síntomas que presentes. El objetivo de incorporar suplementos es optimizar la microbiota y acelerar la desinflamación del tubo digestivo. No es obligatoria y debe ser supervisada por un médico.

3. Gestión del estrés

Todo aquello que apacigüe el stress cotidiano será beneficioso para tu digestión y todo lo que calme tu digestión será beneficioso para tu cerebro. Nuestra propuesta es que desde el día 1 realices acciones científicamente comprobadas con efecto beneficioso para la función de tu cerebro, como actividad física, meditación y restablecimiento del ritmo circadiano.

FASE UNO

¿Qué puedo sentir en mi cuerpo los primeros días?

La mitad de las personas que viven el MDB15, sienten mejorías desde el día 1.

La otra mitad de las personas que realizan nuestro programa experimentan la llamada "crisis curativa" producto de la abstinencia a los alimentos adictivos e inflamatorios (en especial trigo y azúcar). En estos casos las personas se sienten mal, incluso peor que antes con síntomas que pueden durar entre 2 y 5 días: ansiedad, cansancio, dolores musculares, dolor de piernas, cefaleas, erupciones cutáneas, visión borrosa, insomnio, mareos. Pero no te preocupes, estos síntomas siempre pasan.

Para disminuir estos síntomas hidratate bien, podés agregar una pizquita de sal al agua (si no sos hipertenso) y podés agregar magnesio si no lo incorporaste aún. Sólo si las molestias y dolores musculares o cefaleas son intensos, toma paracetamol y como última medida, ibuprofeno.

Aquí es donde está la verdadera prueba, tenés que vencerla, es una batalla por tu salud, por tu futuro bienestar y calidad de vida.

Luego, antes del día 12, tu salud puede tener un cambio notable.
Muchos pacientes pierden peso, sienten la piel más linda, se sienten más livianos, deshinchados y sin dolores.

¡Algunas personas perciben una sensación de extraño bienestar emocional!

Una manera de atenuar los síntomas de crisis curativa es comenzar a disminuír el consumo de trigo y azúcar unos días antes de iniciar el programa.

CONCEPTOS BÁSICOS IMPORTANTES

antes de comenzar el programa **MDB15:**

1

Nuestra regla de oro

Lo que no está en el plan no se puede comer. No podés romper la dieta para nada.

2

Hacer el programa en comunidad es más fácil

Si bien el programa lo podés hacer por tus propios medios (autogestión), te recomendamos hacerlo en comunidad, a través de los grupos de WhatsApp. Según nuestra última investigación de 320 pacientes encuestados el 90% manifestó que no hubiera podido completar el MDB15 sin la ayuda de los grupos.

3

La evacuación intestinal es clave

Necesitás evacuar mínimo 3 veces por semana y sin esfuerzo: usá los medicamentos sugeridos en la sección suplementos.

4

La hidratación, otro asunto muy importante

Beber mínimo 2.5 litros de líquidos diariamente (infusiones cuentan).

CONCEPTOS BÁSICOS IMPORTANTES

antes de comenzar el programa **MDB15:**

5

La meditación y el ejercicio no son opcionales

Aunque meditar no te convenza y te cueste hacer ejercicio: dales una chance.
Los pacientes que mejores resultados obtienen son los que se mueven y meditan.

6

Si no tenés síntomas digestivos y querés hacer el plan

En estos casos no hace falta restringir frutas ni verduras.
Sólo te pedimos que respetes las dosis permitidas de legumbres.

7

¿Vegetariano?

Podés hacerlo: usá libremente las proteínas permitidas sumando las dosis permitidas de lentejas y arvejas.

8

¿Embarazada o amamantando?

Podés hacer el programa solo si tu médico está al tanto.
Contactarnos para una consulta médica si necesitás.

9

No suspendas ningún medicamento que estés tomando antes de empezar el MDB15

CONCEPTOS BÁSICOS IMPORTANTES

antes de comenzar el programa MDB15:

10

Si tenés síntomas residuales luego del MDB15 no te desilusiones

Quince por ciento de los participantes que empiezan el MDB15 con score más de 6, persisten con síntomas residuales luego de MDB15. La mayoría de estas personas resuelven su situación al orientar el tratamiento al sobrecrecimiento bacteriano y la ansiedad/depresión. (antibióticos y/o neuromoduladores).
En estos casos escribinos para una consulta u orientación médica.

NO RECOMENDAMOS MDB15®

salvo bajo seguimiento médico estricto en las siguientes circunstancias:

A- Antecedentes de algún trastorno alimentario (bulimia y/o anorexia) y/o trastorno obsesivo compulsivo. Al ser MDB15® una dieta restrictiva puede generar obsesiones alimentarias como la ortorexia en personas con estos antecedentes.

B- Estar por debajo de tu peso

C- Si nunca visitaste un médico. Es importante antes de realizar el programa que te hayan descartado enfermedades orgánicas.

D- Recomendación: antes de retirar el gluten de la dieta (como sucede en el Programa MDB15) es importante saber si uno es o no celiaco a través de un test de sangre.
Esto es debido a que el diagnóstico de enfermedad celiaca se vuelve más difícil si no se reliza antes de dejar el gluten.

POR TURNOS ONLINE CON EL Dr. FACUNDO PEREYRA Y SU CUERPO MEDICO ESCRIBIR AL: +54 9 299 6243138

Recordatorio: Toda persona de más de 45 años debe hacerse una colonoscopía como prevención del cáncer de colon.

¡Te deseamos todo el éxito y te damos la bienvenida a esta nueva calidad de vida!

Dr. Facundo Pereyra y todo el equipo MDB15®.

MD B15®

DR. FACUNDO PEREYRA®

MEDICINA DIGESTIVA Y BIENESTAR EN 15 DÍAS.

@drfacupereyra

www.drfacundopereyra.com