

CUERPO **MENTE**

nº 1
en **Salud y
Alimentación
Natural**

LO ÚLTIMO SOBRE EL GLUTEN

Dónde se encuentra
y cómo afecta al
intestino y al cerebro

BOCA SANA
CONOCE CÓMO
INFLUYE EN TODA
TU SALUD

**YOGA
CON PESAS**
EL NUEVO MÉTODO
QUE DESINFLAMA
Y TE REFUERZA

PSICO
GANAR
CONFIANZA

**TISANAS
PARA
DORMIR
MEJOR**

DRA. ISABEL BELAUSTEGUI

OPTIMIZA TU METABOLISMO

GANA ENERGÍA, MEJORA EL ÁNIMO Y EQUILIBRA EL PESO

PVP • 5€ • CANARIAS 5,15€
00389
8 480002 195201

WEIDER® VEGAN PROTEIN

SALUDABLE. SOSTENIBLE. DELICIOSA

HASTA
23G
DE PROTEÍNA
POR BATIDO



SIN
GLUTEN



SIN
AZÚCAR



ENVASE
RECICLADO





Como soles

YA QUE DEBES IR PORESTE CAMINO, es mejor hacerlo por el lado donde da el sol, escribe el exitoso escritor japonés Haruki Murakami en una de sus célebres novelas. Ahora que dejamos atrás el periodo estival y emprendemos nuevo curso, esta propuesta puede ser una forma inspiradora para retomar las rutinas: por el lado del sol.



ELISABET SILVESTRE
Directora, cm@rba.es

El sol como sinónimo de vida, de luz y de alegría; el sol como símbolo del renacer cada mañana, de alumbrar semillas y dar esplendor a la naturaleza; el sol como faro interior que irradia desde nuestro centro, ilumina la mirada y nos hace brillar en cada acción.

Lo saben bien los girasoles, que desde que se despiertan por la mañana le danzan al sol, incluso en los días nublados. Como ellos, podemos diseñar nuestros hábitos para ir en sintonía con la luz y el movimiento, y así vivir con salud.

En este número abordamos las claves para llevar hábitos que nos cuiden y nos acerquen a irradiar como soles. Te contamos cómo disponer de un metabolismo más flexible y alejar la enfermedad, los nutrientes que son esenciales y las plantas para dormir mejor. Descubriremos cómo tener una boca y un intestino sano. Conocemos cómo descomplicar la

vida, ganar confianza en uno mismo, y el valor de los vínculos sólidos como fuente de salud que nos da felicidad. Todo un número completo para empezar de nuevo, para andar el camino como auténticos soles. ¡Que lo disfrutes!

Más cerca de ti

Síguenos. Cada semana te damos más contenidos en la newsletter de *Cuerpomente* que recibirás en tu mail. Apúntate con este código QR.



COLABORADORES DE ESTE MES:



DRA. ISABEL BELAUSTEGUI

Médico referente y experta en nutrición y medicina integrativa.
Optimiza tu metabolismo, pág. 46.



EIDER UNAMUNO

Odontóloga, formadora y divulgadora de salud bucodental integral.
Lo que dice tu boca de tu salud, pág. 52.

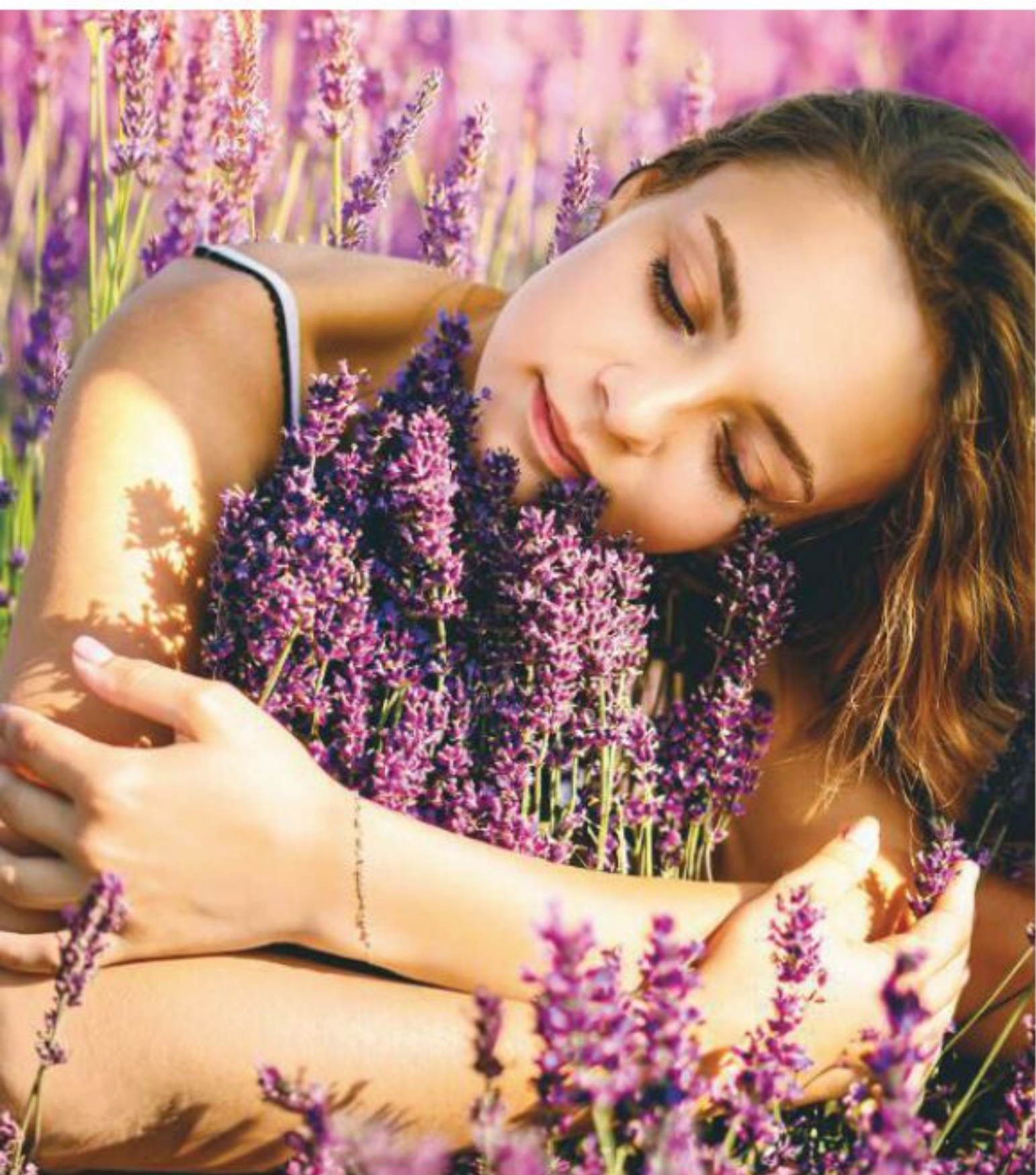


FRANCESC MIRALLES

Escritor y autor de libros referentes en desarrollo personal y espiritualidad. **Ganar confianza**, pág. 70.

SUMARIO

- 5 **COMIENZO**
Cumple tus sueños
- 6 **ALIMENTOS DEL MES**
Gana un extra de vitalidad
- 10 **NOTICIAS**
• Dieta que atrasa el reloj biológico
• Aceite de oliva para la obesidad
- 16 **SALUD NATURAL**
Afronta la rutina con serenidad
- 18 **BIENESTAR**
Sentadillas poderosas
- 19 **MEDITACIÓN**
El papel del enfado
- 20 **NUTRICIÓN EMOCIONAL**
Energía para las preocupaciones
- 21 **CARTAS**



pág. **70**

- 22 **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**
Lo último sobre el gluten
- 28 **ALIMENTO ESTRELLA**
El centeno
- 32 **DESCUBRE**
El toque dulce más sano
- 34 **DIETA TERAPÉUTICA**
Mejora tus digestiones
- 38 **CLAVES DE NUTRICIÓN**
El poder del azafrán
- 40 **COMER BIEN**
Platos completos y sabrosos
- 46 **SALUD ACTIVA**
Optimiza tu metabolismo
- 52 **EN EL ORIGEN**
La boca refleja la salud del cuerpo
- 56 **TRATAMIENTO NATURAL**
Que no te falten nutrientes
- 60 **FITOTERAPIA**
Dormir mejor con plantas
- 64 **INTEGRACIÓN CORPORAL**
Yoga que refuerza y desinflama
- 68 **BELLEZA**
Recupera la salud del cabello



pág. **40**

- 70 **MENTE SANA**
Ganar confianza
- 74 **INSPIRACIÓN**
Descomplicar la vida
- 78 **RECONECTAR**
Sabiduría de la muerte
- 80 **VIDA SOSTENIBLE**
• Higiene femenina más segura
• Materiales: fibra de plátano
- 84 **HUERTO**
Lechuga en el huerto familiar
- 86 **BUENAS COMPRAS**
Comer bien todos los días
- 88 **ENTREVISTA**
“Crear vínculos para ser feliz”
- 92 **CONSULTORIO**
- 94 **LIBROS**
- 98 **CAMINOS**
Mottainai

CUERPOMENTE

DIRECTORA EDITORIAL DE ÁREA
Elisabet Silvestre

SUBDIRECTOR Manuel Núñez
REDACTORA JEFE Anna Martínez Daries
REDACTORA JEFE WEB Mayra Paterson
DIRECTORA DE ARTE Montse Jiménez
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lorena Glave
SECRETARÍA Amparo Campos

COLABORADORES Sara Andrade (redes sociales), Santi Avalos (cocinero), Mercedes Blasco (dietista), Marcela Burgos (cosmetóloga), Montse Cano (periodista), Laura Chica (psicóloga), Gabriela Escrivá (huerto), Florencia Fasanella (farmacéutica), Martina Ferrer (nutricionista), Odile Fernández (médico), Rosa Guerrero (naturopata), Gabriel G. de Oro (escritor), Ángel González (hogar eco), Gemma Hortet (cocinera), Beatriz de Marcos (cocinera), Marta Marcé (dietista-nutricionista), Sofía Mariño (estilista), Francesc Miralles (escritor), Vilma Montoliu (naturopata), Claudina Navarro (fisioterapeuta y periodista), Susana Pacheco (coach bienestar), Lola Raigón (ingeniera agrónoma), Pablo Saz (médico), Anna Sólyom (terapeuta), Miguel Toribio (neurocientífico).

FOTOGRAFÍAS Anna Garcia, Pepa Oromí, Archivo RBA, Depositphotos, Gettyimages, Jump, Unsplash, Stocksy, Shutterstock.

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona Tel. 93 415 73 74
E-mail: cuerpomente@rba.es

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL
DE REVISTAS FEMENINAS María del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE

DIRECTORA DE OFICINA: Arantxa Sánchez
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén González
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
Publicidad Madrid: C/ López de Hoyos, 141
28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00.

BARCELONA Y LEVANTE

DIRECTORA DE PUBLICIDAD Angela Carpio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Olga Fernández
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente del Castillo
Publicidad Barcelona: Diagonal, 189. 08018
Barcelona Tel. 93 415 73 74

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
EDITORA Ana Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL Aurea Diaz

DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

Imprime: Rotimpres S.A.
Distribución: LOGISTA PUBLICACIONES
Distribución en Argentina: BRIHET E HIJOS, S.A.
Distribuidor en México: INTERMEX.
Edición: 11-2024
Printed in Spain
Depósito legal: B-642-1990
ISSN: 1130-4421 / ISSN revista digital: 2014-6108

ATENCIÓN AL LECTOR Y SUScriptor
E-mail: suscripciones@rba.es

© RBA REVISTAS, S.L. 2024
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.



Cumple tus sueños

Que un deseo se convierta en un objetivo cumplido puede pasar por llevar a la práctica las 4 «C» para realizarte.

Walt Disney planteaba que el arte de convertir los sueños en realidad puede resumirse en cuatro valores que empiezan por la letra «C».

El primero es la Curiosidad, que un proverbio dice que mató al gato, pero salva el espíritu del ser humano. El bebé explora la realidad con sus manos y con el resto de sus sentidos. Mientras aprende y descubre, va creciendo. Por ello merece la pena alimentar esta primera «C» también en la madurez.

El segundo valor es la Confianza, que para Disney era el más importante de todos. En sus propias palabras: «Cuando crees en algo, cree en ello de todas las maneras, implícita e incuestionablemente». Eso es lo que nos mantiene

en el camino para lograr un propósito. Para ese fin nos ayudará, en tercer lugar, el Coraje, un ingrediente fundamental para salir de nuestra zona de confort, que es donde los sueños cristalizan. Necesitamos valor para aventurarnos más allá del mundo conocido y ver lo que hay.

Por último, nada importante se consigue sin la Constancia. El esfuerzo que se hace de forma aislada, por grande que sea, no tiene poder. Es aquello que hacemos todos los días lo que logrará transformar nuestra vida. Los japoneses lo llaman Kaizen, que suele traducirse como «progreso continuo».

En síntesis, curiosidad, confianza, coraje y constancia son los ingredientes para hacer realidad los sueños.



FRANCESC MIRALLES
ESCRITOR

CREA TU DESTINO

Cuenta John F. Demartini que cuando Walt Disney solicitó trabajo de dibujante en los periódicos fue rechazado por falta de talento e imaginación. Para demostrar que estaban equivocados, empezó la aventura de crear sus propios estudios.

GANA UN EXTRA DE VITALIDAD

Después del verano nos sorprenden algunos alimentos especialmente agradables para el paladar que, además, poseen propiedades antiinflamatorias y depurativas.

CLAUDINA NAVARRO, PERIODISTA ESPECIALIZADA EN SALUD



LA OKRA TE DESINFLAMA

Al cocinar la okra, también llamada quimbó, desprende una sustancia viscosa que espesa caldos y sopas, pero que también es una fibra muy saludable que limpia y desinflama el intestino.

El aporte de vitaminas y minerales es mayor que el de muchas verduras. Destaca su contenido en ácido fólico (una ración de 200 g procura el 90% del que se precisa al día), en vitamina C (70%), en magnesio, hierro y potasio, que le confiere un efecto diurético. Por su escaso aporte calórico (33 cal/100 g) y alto valor nutritivo, resulta útil en dietas de control de peso.

cuerpamente.com

A través de este código QR puedes consultar la guía más completa de alimentos de temporada.



MORAS ANTIANEMIA

Las antocianinas, los pigmentos que dan color a las moras, se encuentran entre los compuestos con mayores propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Además, contienen vitamina C (10 mg por cada 100 g), calcio (36 mg) y una dosis de hierro excepcional para una fruta (1,6 mg), lo que la hace recomendable en la dieta de las personas con tendencia a la anemia. Pruébalas como ingrediente del muesli o en la ensalada junto con queso de cabra y rúcula.

Acelga vitamínica

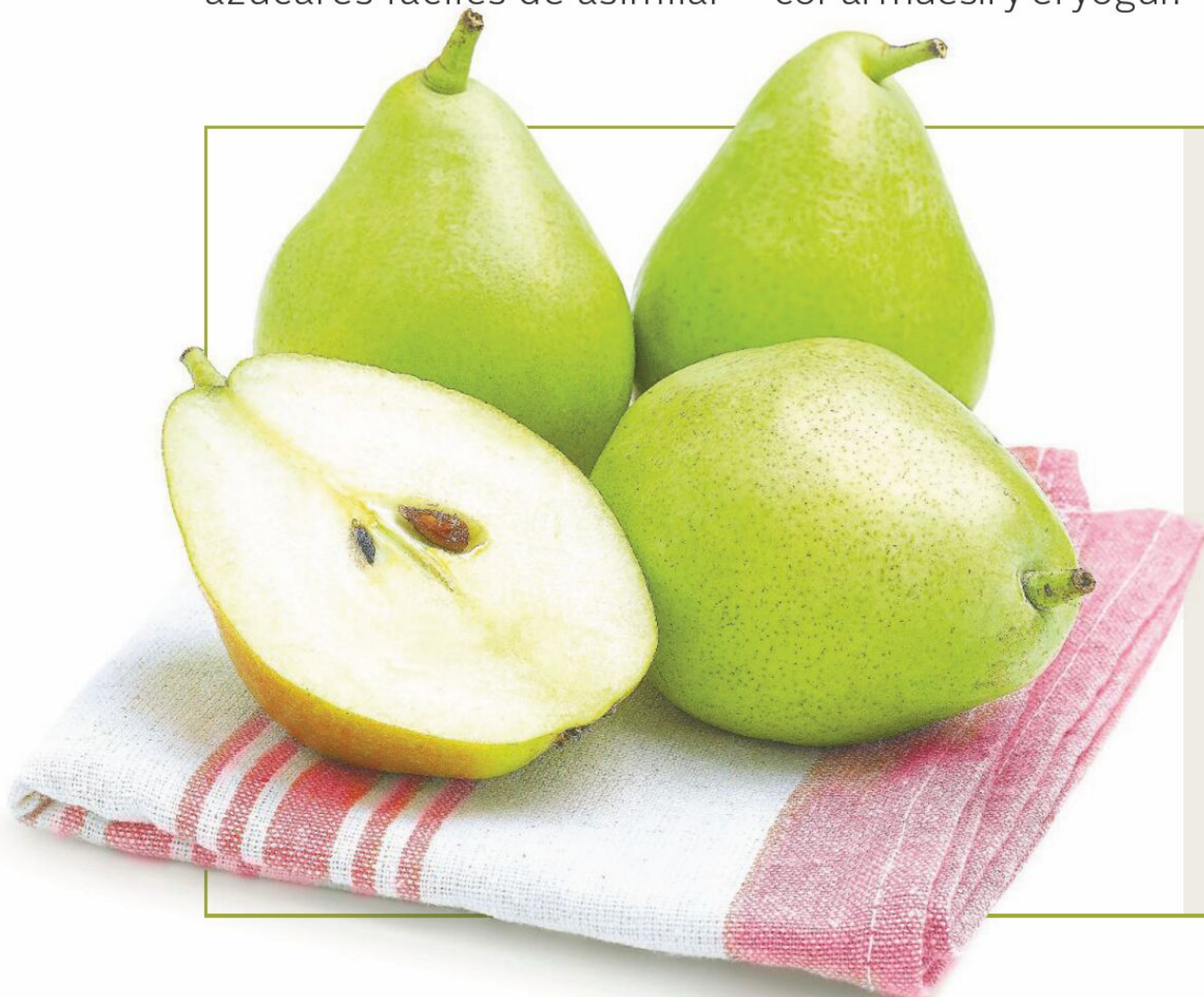
Simplemente hervida, con unos garbanzos o un poco de patata, o como relleno de unas croquetas vegetales, la acelga ofrece su poder nutritivo: unos 200 g proporcionan toda la vitamina A que se requiere al día y el 50% de la vitamina B6. Además posee hasta 13 antioxidantes polifenólicos diferentes, que se han relacionado con una mejor salud cardiovascular y una buena regulación de la tasa de glucosa en la sangre.



LAS UVAS SON UN TESORO DEPURATIVO Y ANTIOXIDANTE

Llegan a los mercados en septiembre, justo a tiempo para que podamos aprovechar su poder diurético y desintoxicante en una cura depurativa para recibir el otoño con más energía. Además, es en esta época cuando las uvas están más sabrosas y jugosas. De su composición, el 80% es agua, pero el 20% restante atesora valiosos nutrientes. Las uvas, ricas en azúcares fáciles de asimilar

(16%), constituyen una buena fuente de energía rápida. Su fibra, que se encuentra sobre todo en el hollejo, mejora el estreñimiento y ayuda a depurar. Y aunque aportan pequeñas dosis de minerales y vitaminas, su mayor baza es su riqueza en antioxidantes, que protegen frente al cáncer, la artritis y enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Dan un toque de frescor al muesli y el yogur.



Una dosis de energía

La Blanquilla es una jugosa pera de piel verde claro y con una pulpa blanca y firme, muy dulce. Se conoce también como «Agua de Aranjuez» y se encuentra en los mercados desde mediados de verano y a lo largo del otoño. Como otras variedades de pera, es ligera, digestiva y una buena fuente de energía inmediata gracias a su riqueza en azúcares. Además de aportar vitamina C, se considera muy diurética, útil frente a la hipertensión, la retención de líquidos y los cálculos renales.

ALGARROBA, ALTERNATIVA LIGERA AL CACAO

A finales del verano, las algarrobas cubren muchos países del litoral mediterráneo. Estas vainas son un buen sustituto del cacao, rico en calcio, hierro y vitaminas B2 y B6. Esta leguminosa tiene la ventaja sobre el cacao de contener pocas grasas y nada de cafeína u otras sustancias

adictivas. Aporta, en cambio, proteínas ricas en triptófano y abundantes azúcares, que reducen la necesidad de usar con ella otros endulzantes.

Su abundante fibra y taninos favorecen la salud intestinal reduciendo la inflamación. Al mismo tiempo la hacen útil frente al colesterol.





CAMINOS NATURALES

Entre Cádiz y Sevilla, acompañando a los ríos Guadalete y Guadalporcún, serpentea el Camino Natural Vía Verde de la Sierra. Un precioso itinerario de 36,5 km entre campos de cultivo y paisajes serranos, que sigue la antigua línea férrea Jerez-Almargen, y que la Fundación Vía Verde de la Sierra ha rehabilitado para hacerlo accesible para todos.

El Camino Natural Vía Verde de la Sierra forma parte de la Red de Caminos Naturales de España, que agrupa antiguas vías de tren, caminos históricos y

senderos, algunos de ellos abandonados. Desde 1993, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación trabaja en su recuperación para que puedan disfrutarse con fines deportivos, culturales y educativos, a la vez que favorece el desarrollo económico de las zonas rurales que los albergan. Las últimas actuaciones llevadas a cabo por su promotor, la Fundación Vía Verde de la Sierra, tanto en el trazado como en los edificios y las actividades que ofrece, lo han convertido en un ejemplo de accesibilidad universal.

Galardonado con numerosos premios, el Camino Natural Vía Verde de la Sierra, que conecta Puerto Serrano y Olvera, ha mejorado su accesibilidad con cambios como: una nueva señalización a altura accesible, que incluye braille; la eliminación de barreras arquitectónicas en estaciones, restaurantes y alojamientos del itinerario; la construcción de baños y duchas públicos adaptados; la edificación de un nuevo Centro de Interpretación del Camino Natural Vía Verde de la Sierra 100% accesible en Olvera o la rehabilitación del Observatorio Ornitológico de Zaframagón.



El viaducto del Peñón de Zaframagón es uno de los cuatro que atraviesa el camino



Las áreas de descanso se han renovado instalando mobiliario adaptado



El nuevo Centro de Interpretación es 100% accesible



ANTIENVEJECIMIENTO

La dieta mediterránea atrasa el reloj biológico

Una alimentación rica en productos integrales y vegetales disminuye el ritmo de envejecimiento del cerebro y general.

Una dieta saludable, como la mediterránea sin alimentos ultraprocesados, puede hacer que el reloj biológico vaya más lento, lo que previene o atrasa la aparición de problemas relacionados con el envejecimiento, incluida la demencia. Según investigadores de la Universidad de Columbia en Nueva York

(Estados Unidos), seguir la dieta mediterránea reduce el riesgo de demencia en un 27 % y el de muerte prematura en un 57 %. Los autores afirman que los beneficios se relacionan con la dieta que incluye cereales integrales, frutas y hortalizas, variedad de frutos secos, legumbres, pescado y carnes blancas magras. No formarían parte de

esta dieta antienviejecimiento las carnes rojas, los alimentos azucarados y los alimentos ricos en grasas saturadas y trans (parcialmente hidrogenadas). En el futuro se realizarán más estudios para conocer exactamente cuáles son los mecanismos por los que ciertos alimentos son beneficiosos para la salud del cerebro.

CEREBRO

LA MELATONINA PROTEGE LAS NEURONAS

Además de dormir bien, la suplementación temprana con melatonina es crucial para **reducir el daño cerebral oxidativo y proteger las mitocondrias** de la disfunción durante el proceso de envejecimiento, según una revisión publicada en la revista *International Journal of Molecular Sciences*.



EJERCICIO FÍSICO

LOS OMEGA 3 AYUDAN A RECUPERARSE

Los ácidos grasos omega 3, que en la dieta vegetal se hallan en las semillas de lino y chía o en las nueces, son un agente de recuperación después del ejercicio. Según un estudio de la Universidad de Valladolid, los omega 3 **reducen los daños que las especies reactivas de oxígeno producen en los músculos** después de un entrenamiento físico intenso. Este efecto podría prevenir lesiones.

TRATAMIENTO NATURAL

ACUPRESIÓN PARA EL DOLOR DE RODILLA

Las personas mayores con síntomas de artrosis en las rodillas que realizan un autotratamiento sencillo de acupresión en casa **experimentan un gran alivio, con mejoría en la rigidez y la movilidad.** La acupresión puede disminuir la inflamación y frenar las señales de dolor, afirma el equipo de investigadores de varias universidades chinas en *JAMA Network Open*. El tratamiento fue descrito en las conclusiones como eficaz y económico.

PLANTAS MEDICINALES

EL EXTRACTO DE MORA REDUCE LOS PICOS DE GLUCOSA

Un estudio publicado recientemente en la revista *Nutrients* evaluó los efectos de tomar un suplemento de extracto de mora (fruto de la morera, *Morus nigra*) sobre los niveles de glucosa en la sangre después de comer en personas diabéticas. Observaron que, a las dos horas, la subida de la glucosa se redujo una media del 22,4% después de tomar 0,75 g de extracto de mora. También disminuyó la producción de insulina



en un 17,5%. La explicación es que la mora de la morera contiene el iminoazúcar 1-desoxinojirimicina, que actúa como un inhibidor de la alfa-glucosidasa y ralentiza el paso final en la digestión de los carbohidratos, lo que **reduce la tasa de absorción y la llegada de la glucosa en sangre.** No hubo indicios de eventos adversos ni molestias gastrointestinales después de tomar el extracto de la fruta. El trabajo científico se suma a otros anteriores que se realizaron con las hojas de la planta.

VIVE LA SEMILLATERAPIA

Por Sara
Guardiana de la Salud en NaturGreen

¿Te cuento el secreto para mejorar tu salud intestinal y sentirte mejor de una forma totalmente natural? Échale un vistazo a mis trucos para sacarle el máximo partido a las semillas de chía ecológicas de NaturGreen.

NUEVO
DISEÑO



¡Digestión en Equilibrio!

Desde que comencé a incluir las semillas de chía NaturGreen en mi dieta, mi digestión ha mejorado notablemente. Una cucharada de chía en un vaso de agua antes del desayuno ayuda a regular el tránsito intestinal gracias a su alto contenido en fibra soluble. ¡Un intestino feliz es clave para un día lleno de energía!

Piel Radiante

Las semillas de chía no solo benefician a mi intestino, también hacen maravillas por mi piel. Ricas en omega-3 y antioxidantes, añadir chía a mis smoothies o yogures diarios ha dejado mi piel más hidratada y con un brillo natural. ¡Adiós piel seca, hola luminosidad!

Cabello y Uñas Fuertes

¿Quién necesita tratamientos caros cuando tiene chía? Estas pequeñas semillas son ricas en proteínas y minerales esenciales que fortalecen el cabello y las uñas. Desde que las tomo regularmente, he notado menos caída de cabello y uñas más fuertes. ¡Sencillo y efectivo!

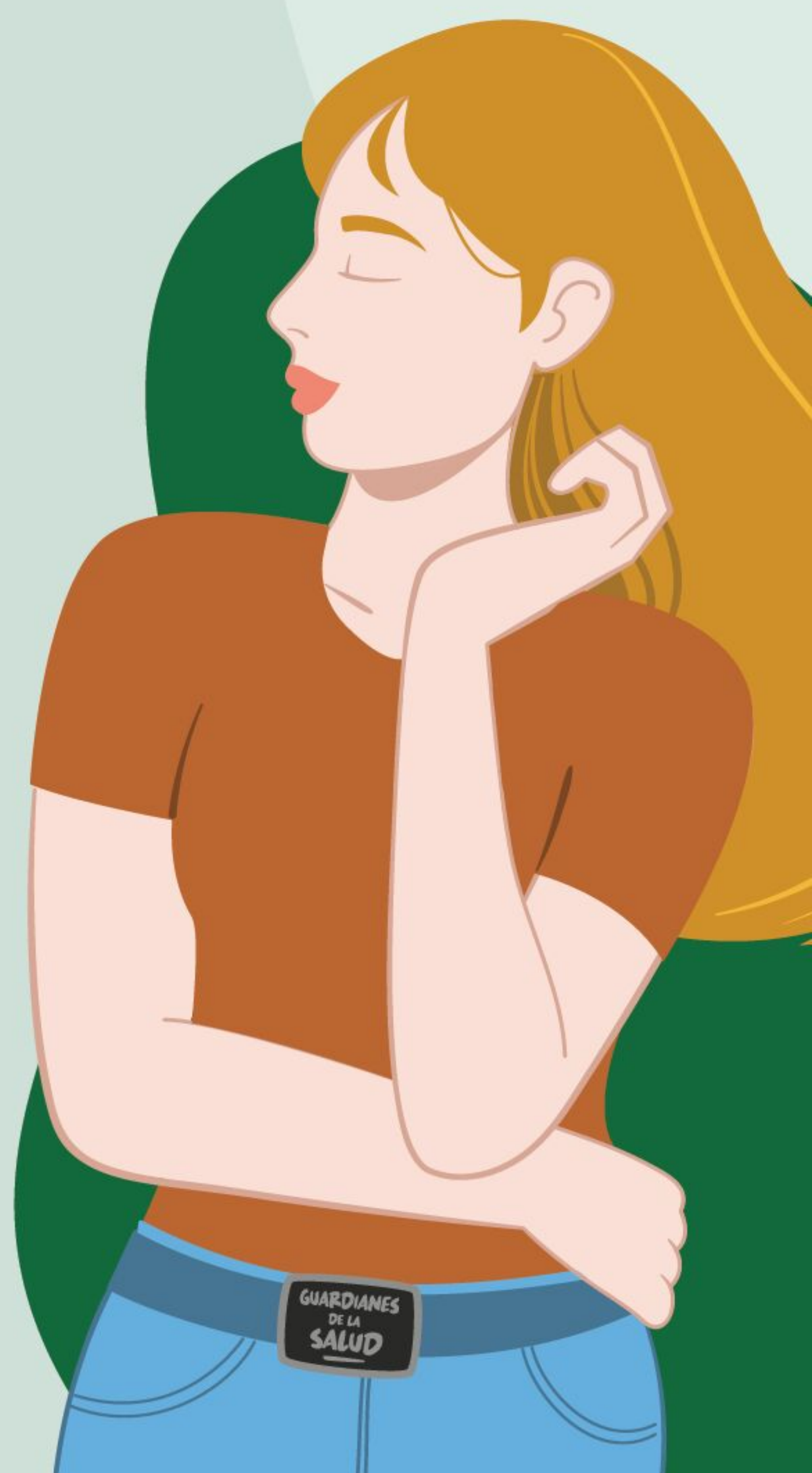
Corazón Saludable

Cuidar mi salud cardíaca es otra de mis prioridades, y las semillas de chía son perfectas para ello. Son una excelente fuente de ácido alfa-linolénico (ALA), un tipo de omega-3 que ayuda a reducir el colesterol y mantener la presión arterial en niveles saludables. ¡Un pequeño cambio con un gran impacto!

Cocina con Estilo

¡No olvidemos la cocina! Las semillas de chía son súper versátiles. Las uso en ensaladas, sopas, panes caseros y hasta en mis postres favoritos. Su capacidad para absorber líquidos y formar una textura gelatinosa las convierte en un ingrediente estrella en mi cocina. ¡Una auténtica joya culinaria!

Espero que estos trucos os inspiren a incorporar las semillas de chía NaturGreen en vuestra rutina diaria. Pequeños cambios pueden tener un gran impacto en nuestra salud, y la chía es un excelente punto de partida. ¡Vive saludable y feliz!



GRASAS BUENAS

ACEITE DE OLIVA PARA TRATAR LA OBESIDAD

Descubren un compuesto en el aceite que puede inducir una pérdida de peso significativa.

Los investigadores han descubierto que un compuesto que se encuentra en las aceitunas podría ser un elemento decisivo en la batalla contra la obesidad y la diabetes tipo 2. El ácido elenólico, una sustancia natural presente en las aceitunas maduras y el aceite de oliva virgen extra, ha demostrado un potencial notable para reducir los niveles



de azúcar en sangre y promover la pérdida de peso en ratones de laboratorio. Los hallazgos han sido presentados en la revista *Nutrition* y son impre-

sionantes. Los ratones obesos con diabetes a los que se les administró ácido elenólico por vía oral durante una semana mostraron una pérdida de peso significativa y una mejor regulación del azúcar en sangre en comparación con los ratones no tratados. El efecto reductor de la glucosa del ácido elenólico fue comparable al de la liraglutida, un medicamento inyectable.

ANTIEDAD

LA ZANAHORIA, SECRETO DE BELLEZA

Tres raciones de minizanahorias a la semana aumentan un 10% los niveles de carotenoides en la sangre, que **pueden actuar como un escudo protector frente a los radicales libres** que inducen el deterioro y el envejecimiento. También pueden mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario y ofrecer una protección general contra la enfermedad. La investigación ha sido publicada en la revista *Nutrients*.



EJERCICIO

Cómo hacer que la caminata sea más sana

Añadir un poco de esfuerzo a los paseos puede convertirlos en una auténtica práctica deportiva y saludable.

Para que una caminata se pueda considerar una actividad física capaz de producir un efecto positivo en la salud, debe durar al menos 30 minutos y debe realizarse 5 días a la semana. Además, la velocidad debe ser relativamente rápida (por ejemplo, al ritmo de una canción de 100 pulsos por mi-

nuto). De vez en cuando, puedes lanzarte a trotar durante 30 segundos, explica Tyler Moldoff, fisioterapeuta del Hospital para cirugías especiales de Nueva York. Otra forma de aumentar el esfuerzo durante la caminata es ponerte pesos en los tobillos o pararte para hacer sentadillas y flexiones.

ENTREVISTA



**ANDREA
SORINAS**
NUTRICIONISTA

Es autora de *El libro que la industria alimentaria no quiere que leas* (editorial Cúpula)

“Es básico aprender a leer las etiquetas”

Requiere un pequeño esfuerzo, pero conviene saber reconocer las características de los ultraprocesados.

Para alimentarse bien no es suficiente con conocer la teoría, hay que ponerla en práctica: saber comprar sano, escoger buenos alimentos, leer las etiquetas de los productos y estar motivado. Eso es lo que propone Andrea Sorinas, diplomada en Nutrición Humana y Dietética y especializada en obesidad, nutrición clínica y patologías digestivas. Acaba de publicar *El libro que la industria alimentaria no quiere que leas* (Editorial Cúpula).

¿Cuáles son las claves para hacer una compra saludable?

Lo básico es comprar materia prima sin procesar o alimentos poco procesados. En las etiquetas, debemos evitar ingredientes como azúcar, harinas refinadas, aceites de mala calidad y sal. Los alimentos ultraprocesados también se caracterizan por contener aditivos, como potenciadores del sabor, edulcorantes o colorantes. Las etiquetas largas nos dan a entender que el producto ha sufrido mucha modificación. Por ello, un truco fácil es justamente ese: la «pista de la etiqueta». Es decir, si un producto tiene una etiqueta muy larga, con palabras que no entiendes, probablemente sea

un ultraprocesado. Busca en el estante a ver si encuentras otra opción mejor ¡y listo!

En el caso de la sal y el azúcar, ¿cuándo podemos decir que estamos ante un producto equilibrado y sano?

Lo ideal sería que el producto no lleve azúcar o sal añadidos. Pero si los vemos en una etiqueta, al menos debemos fijarnos en que estén representados en poca cantidad, lo cual corresponde al 1 % o menos para sal, y al 5 % o menos para el azúcar.

¿Cómo podemos elegir un buen producto vegetal cuando incluso en este ámbito hay ahora ultraprocesados?

El mejor producto vegetal será aquel sin procesar, fresco, de temporada y proximidad. Pero también existen procesados vegetales saludables, como congelados o conservas. Para ello, debes fijarte en los ingredientes del producto. Lo ideal sería que lleve únicamente el vegetal en sí. Puede llevar también algún antioxidante o algo de sal (<1 %).

SARA ANDRADE



Puedes leer la entrevista completa accediendo a través de este QR.



Nueva proteína vegana

¡Al rico cacao!



Electrolitos Puros

¡Para una rápida
recuperación!

NEUROCIENCIA

Colorear es una forma de meditación

Si la meditación te parece aburrida, colorear puede ser una técnica adecuada para conseguir efectos similares.

Colorear permite desconectar y centrarse en el momento. Las investigaciones han observado cambios en la frecuencia cardíaca y las ondas cerebrales, asociados con el alivio del estrés y la ansiedad, así como un aumento de

la concentración. Esto se debe a la atención que se presta a los patrones y los detalles, explica la psicóloga e investigadora Elaine Houston. Por tanto, puede ser una alternativa para las personas que no se sienten atraídas por las técnicas de meditación.



PSICOLOGÍA

NO ES HIPERACTIVO, SOLO ES UN NIÑO

Una investigación de la Universidad de Nottingham (Reino Unido) ha descubierto que los profesores pueden confundir los comportamientos propios de niños con síntomas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) o de trastornos del espectro autista (TEA). Prueba de ello es que los más jóvenes de cada curso son los que despiertan las sospechas de los profesores más frecuentemente. En muchos casos, esta sospecha lleva a un diagnóstico en el mismo sentido.

CONTAMINACIÓN

PLÁSTICOS EN LA COMIDA

Un informe de la revista *Consumer Reports* ha descubierto **niveles altos de ftalatos y bisfenoles** en la mayoría de los alimentos envasados en recipientes plásticos, como salsas, yogures y helados. La investigación se ha hecho con productos de supermercado y de restaurantes de comida rápida.

INFLAMACIÓN INTESTINAL

LA TRANQUILIDAD PREVIENE EL DESARROLLO DE LAS DEMENCIAS

Mientras que las actividades mentalmente estimulantes pueden mejorar la cognición, la intranquilidad y el estrés pueden socavar las facultades mentales, según un estudio del Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia). **La tranquilidad, la actividad física, los retos constructivos, las aficiones y entretenimientos y las relaciones sociales** desarrollan

las capacidades cognitivas y, por tanto, previenen su deterioro. También ayuda llevar una alimentación equilibrada y no fumar. Con tranquilidad y buenos hábitos, se reduce el riesgo incluso en las personas con genes proclives.



EL CUERPO HUMANO

AUDIO

UNA COLECCIÓN PARA DESCUBRIR CÓMO FUNCIONA Y CÓMO SUENA NUESTRO CUERPO.

Aprender construyendo a Willy, un simpático esqueleto de 1,10m de altura, es muy divertido.

BUM BUM
BUM BUM
BUM BUM



¡NOVEDAD!

Ahora con tu fonendo altavoz descubrirás todos los sonidos de nuestro cuerpo.



PRIMERA ENTREGA

1,99 €

RBA

www.cuerpohumanoaudio.com

Afronta la rutina con serenidad renovada

La normalidad diaria vuelve a tomar las riendas tras el descanso estival. Pero reconectar no significa caer en el desánimo.



Dr. PABLO SAZ
MÉDICO NATURISTA

Autor, investigador y defensor de una medicina natural basada en la evidencia. Encontrarás muchos más artículos suyos en cuerpomente.com

Tras las vacaciones nos encontramos en un punto de inflexión para retomar nuestras rutinas anteriores e intentar mejorarlas en todos los aspectos. Es un buen momento para plantearnos aprender nuevas aptitudes o desarrollar nuestras habilidades en otras condiciones, aumentar nuestra motivación, hacer lo que queremos a nivel individual y pensar que si abrimos nuevos caminos siempre habrá posibilidad de que otros los recorran con nosotros. Si mejoramos, nuestro entorno mejorará con nosotros.

EL CEREBRO RUTINARIO. En nuestra vida cotidiana desarrollamos acciones básicas como despertar, comer, limpiar, dormir y otras muchas actividades que forman parte de una rutina. Entre todas ellas, cada uno de los trabajos profesionales que realizamos for-

ma parte también de esta rutina elaborada a lo largo de los años. La vida diaria está marcada básicamente por rutinas establecidas, caminos repetitivos con los cuales nuestro cerebro ha aprendido a simplificar y asegurarse la supervivencia de la mejor forma posible. Pero es necesario revisar estas costumbres diarias para mante-

ner en forma los mecanismos musculares y cerebrales que las realizan y, si alguno de ellos da problemas, intentar modificarlo adaptándolo para que funcione correctamente.

DESDE LA CALMA. Los hábitos establecidos (los positivos) nos ayudan a afrontar los cambios, a crear hábitos saluda-

bles, a mejorar las relaciones interpersonales y a reducir el estrés. Pero por habituales y repetitivos que sean, deben tener también una parte divertida, tiene que haber un cierto disfrute en su realización.

REVISA TUS HÁBITOS. La palabra *rutina* viene de ruta de camino. Es el camino trillado, la costum-



SALUD NATURAL

bre de hacer algo de manera determinada, regular y periódica. Cuando una rutina se aprende, se acaba creando un hábito. Pero es importante estar alerta y seguir analizando cada hábito, por integrado que esté en nuestra vida, para saber si nos ayuda a mejorar nuestro bienestar físico, emocional y psicológico. Si esto no se da, habrá que plantearse dejarlo, estable-

ciendo para ello nuevas rutinas. Un reto profesional o personal, o una forma diferente de manejar la tarea diaria más básica, puede ser un cambio necesario y que acabará por convertirse de nuevo en hábito.

RECONECTA AHORA. Hay hábitos establecidos que no son positivos. Ahora, con el inicio del curso, es un buen momento para repasar si hay rutinas que son solo aprendidas por las circunstancias. Si es así, hay que repensar y reconectarse con nuestras verdaderas motivaciones, siempre intentando ser los protagonistas, los directores de nuestras propias costumbres. Una rutina saludable nos va a ayudar a relajarnos y disminuirá la ansiedad, mejorará la agudeza mental, el rendimiento físico y psicológico. Recuerda, además, que cuando esta rutina se realiza en grupo, favorece el progreso y la mejora. ♦

VUELTA PLÁCIDA

Las señales. Hay quien sufre el llamado síndrome posvacacional: falta de energía, sueño, nerviosismo...

Así se supera. Valora que has tenido tiempo para descansar y que ahora tienes energía almacenada. Establece una relación positiva con tu día a día.

Cuida de ti. Sigue guardando tiempo de ocio dedicado solo a ti. Cuida tu alimentación y programa los menús diarios para comer bien. Haz ejercicio físico y mantén una buena rutina de sueño.



Un ritual de belleza íntima



BIO Y VEGANO

HIGIENE - CUIDADO - PROTECCIÓN

Elevando la confianza con Dama Oil. Una elección natural.

El aceite BIO para la salud íntima femenina que te proporcionará comodidad y bienestar en cada gota.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herboría recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

@herborasl    www.herboria.es

 herboría
NUTRICIÓN Y BIENESTAR

Sentadillas poderosas

Hacer sentadillas no solo fortalece los músculos y mejora la circulación, son un indicador de tu edad biológica.



ALEJANDRA VIDAL
PROFESORA DE YOGA

Profesora de yoga certificada en hatha yoga y vinyasa.

isquiotibiales, glúteos y la espalda baja, mejorando la fuerza y estabilidad general del cuerpo. Además, al subir y bajar aumenta la flexibilidad en caderas, tobillos y rodillas a la vez que se activa la circulación. Cuando el objetivo es quemar calorías, también funcionan.

Hacer sentadillas en tu rutina de ejercicio ayuda a modelar tu cuerpo y es una actividad que transforma tu bienestar. Se trata de un pilar fundamental para mantenernos en forma y mejorar nuestra salud ya que son uno de los ejercicios más completos que existen.

BENEFICIO TOTAL. Trabajan los músculos de las piernas y los glúteos, pero a la vez también fortalecen el core, mejoran la postura y ayudan a prevenir lesiones. Fortalecen los músculos y articulaciones ya que trabajan los cuádriceps,

EDAD BIOLÓGICA. Un estudio reciente ha sugerido que el tiempo que puedes mantener una posición de sentadilla podría ser un indicador de tu edad biológica ya que esto refleja la fuerza, flexibilidad y equilibrio, todos ellos factores que tienden a deteriorarse con la edad.

CÓMO HACERLO BIEN. Son una herramienta poderosa para mejorar nuestra salud y mantenernos jóvenes. Incorporarlas a tu rutina diaria no solo te ayudará a lucir mejor, sino también a sentirte más fuerte y enérgica.

Empieza poco a poco, por ejemplo con 3 series de 10 repeticiones y ve aumentando gradualmente. Fíjate en mantener la espalda recta, los pies alineados con los hombros y bajar hasta que los muslos queden paralelos al suelo. Puedes probar sentadillas con salto o con peso y de esta manera trabajar distintos grupos musculares. Es algo que puedes practicar en cualquier lugar, no te hace falta acudir a un gimnasio: en el baño de la oficina, o 5 minutos en casa entre tarea y tarea.



GANA ENERGÍA

En la pared. Con esta sentadilla isométrica aumentarás la fuerza sin mover ni músculos ni articulaciones.

Colócate de espalda a la pared con los pies separados al ancho de tus caderas. Apoya la espalda plana en la pared. A medida que activas tus cuádriceps, core y glúteos, ve deslizándote hacia abajo hasta que tus muslos queden paralelos al suelo. Haz 6 respiraciones completas, sube y repite 4 veces.



EFICAZ MÉTODO

1. Investigación.

La revista *Nature* ha publicado los resultados de un estudio sobre la mejor forma de dejarte sentir el enfado y de canalizarlo. Es un método sencillo, indoloro y de fácil aplicación.

2. Escribir.

El método consiste en escribir en un papel lo que te ha provocado el enfado y cómo te estás sintiendo. No obstante, la clave no está solo en redactar, sino en arrugar después el papel y tirarlo a la basura.

3. Restaurar.

Los científicos observaron que, siguiendo este método, las personas enfadadas no solo reducían su enfado, sino que volvían al estado emocional que tenían antes de que se sintieran irritados.

El papel del enfado

La escritura es una herramienta sencilla y poderosa para cuidar las emociones y reducir el enfado: lo constata la ciencia.



VILMA MONTOLIU
NATURÓPATA

Especializada en meditación, desarrollo personal y escritora

La ira y el enfado son emociones que tendemos a retener dentro de nosotros mismos, las negamos y queremos obviar que las sentimos. ¿Hay una forma correcta de enfadarse? ¿Cuál

es la forma adecuada de expresar un enfado?

PREVIO A LA TRISTEZA, muchas veces, aparece el enfado; de hecho, podemos estar sintiendo ambas emociones a la vez. Es como el juego de piedra, papel y tijera. ¿Has jugado alguna vez? El papel gana a la piedra porque la envuelve y la inmoviliza. Lo mismo sucede aquí, el enfado recubre la tristeza. Sin embargo, si conseguimos expresar el enfado, este se di-

sipará y podremos sentir la emoción que nos llevará a la sanación: la tristeza. Y es que estas suelen ser las fases de un duelo: negación, negociación, ira, tristeza y, finalmente, aceptación.

AVANZAR. Si comprendemos el enfado como la parte natural del camino de la vida, podremos no castigarnos por ello, atravesar la emoción y, por fin, dejarla ir para continuar caminando. Prueba el ejercicio de la columna. Te ayudará.

Energía para superar las preocupaciones

Los alimentos ricos en almidón resistente no solo nutren la microbiota, también nos reconfortan y aportan armonía.

La preocupación es una emoción que nos agota, nos deja vacíos de energía. En una sociedad donde miramos más hacia fuera que hacia dentro, hay que nutrir el centro energético para superar las inquietudes diarias.

DIGERIR LA VIDA. El estómago, el bazo y el páncreas son, según la Medicina tradicional china, los que rigen este centro

energético ya que son órganos que nos ayudan a digerir la vida.

GANAR CALMA Y PLENITUD. Si fortalecemos nuestro centro y el intestino se siente bien, envía señales al cerebro de bienestar que se traducen en plenitud interna.

MICROBIOTA SANA. En nuestro intestino y a través de lo que comemos, nuestra microbiota ge-

nera neurotransmisores del bienestar (la serotonina y el GABA). Los alimentos que más ayudan son cereales, legumbres y verduras almidonadas.

REPOSOS DE 24 HORAS. Si la calabaza y los garbanzos se cocinan y se dejan reposar durante 24 horas en la nevera, se convierten en almidón resistente, un manjar para nuestra microbiota y un perfecto detonador de armonía.

LA CALABAZA es de sabor dulce y naturaleza neutra adecuada para dar centro y sensación de bienestar. La podemos hacer con una cocción yang, el horno, para que saque su máximo dulzor y nos fortalezca.

LOS GARBANZOS para el hummus son de naturaleza neutra y sabor dulce; y si le añades yogur, le aporta una textura cremosa que nutre el interior y reconforta.



GEMMA HORTET
DIETISTA
HOLÍSTICA

Especializada en Nutrición Energética y Vitalidad. Antropóloga. Formada en PNIE, Naturopatía y MTC

CALMA Y SABOR

Ingredientes (4 personas):

- Media calabaza, 200 g de hummus de garbanzos, 4 rebanadas de pan de centeno, 20 g de cacahuetes tostados, 10 g de semillas de calabaza, media granada pequeña, sal marina, pimienta, comino.

Preparación:

Corta la calabaza a rodajas de 2 cm, salpimienta, espolvorea comino y ponla en el horno a 180 grados 30 minutos o hasta que esté blanda. Monta el plato con las tostadas y una base de hummus. Sobre él, espolvorea cacahuetes picados y pipas de calabaza. Coloca 1 o 2 rodajas de calabaza y los granos de granada.



Las voces de **Cuerpomente**

Esta es una pequeña selección de vuestros mensajes. ¡Gracias a todos!

CAMBIOS QUE PERDURAN

Cuántas veces pensamos en incorporar un pequeño cambio que nos ayude a estar mejor. Dejar de picotear a todas horas, bajar una parada antes del autobús para así, andar cada día media hora al ir al trabajo, o tomarse en serio lo de dormir mejor. Mi experiencia es que lo pienso a diario y me siento mal por no saber cómo pasar a la acción. Procastinar acaba siendo el resultado.

Me ha costado mucho hacer el cambio, ¡por fin! Y lo he conseguido gracias a vosotros. Os escribo para agradecerlos que me hayáis acompañado, y de forma efectiva y saludable, a conseguir el cambio que, después de casi tres meses, perdura. Gracias al curso de la dieta antiinflamatoria de la Escuela Cuerpomente. Pensaba que era un curso para aprender a comer mejor y desinflamar el cuerpo, pero me he encontrado que es mucho más: es todo un plan para una vida más sana que incluye alimentación, ejercicio, un poco de calma mental y muchos consejos para llevar un estilo de vida más sano. ¡Gracias!

Paz (Santander)

PASTEL DE CALABACÍN PARA TRIUNFAR

Me encanta preparar pasteles con las verduras de temporada, quedan deliciosos y además los puedes preparar con antelación y te resuelven



una cena fría o una comida para llevar si haces una salida a la naturaleza. Tenía excedente de calabacines en el huerto y me puse a buscar recetas nuevas de pastel de calabacín. Deciros que he probado la receta de calabacín rica en proteínas de la web de *Cuerpomente* y quedó muy esponjosa y, lo mejor de todo, triunfé con mis amigos. Teníamos cena al día siguiente, así que lo preparé y dejé en la nevera. Todo un éxito, además de ser una cena muy saludable.

Iris (Mallorca)

MEJOR TRÁNSITO INTESTINAL

Lo había probado todo, o eso creía. Me gusta viajar en vacaciones, y por el cambio de horarios de comidas y también de mi dieta habitual, suelo acabar con problemas de tránsito intestinal. Este año me he llevado conmigo la infusión de llantén, boldo y malva que se propone en la revista 388 y realmente ha sido todo un acierto. Normalmente algunas plantas

son laxantes fuertes para mí, irritantes, pero esta propuesta me ha alejado la constipación y el estreñimiento habitual de cada verano. He probado platos nuevos sin alterar mi ritmo intestinal gracias a la tisana con estas plantas.

M. Carmen (Valencia)

MÁS JOVEN POR DENTRO

Cómo me ha gustado el artículo sobre los alimentos que cuidan por dentro y mantienen más jóvenes las

células, de la revista *Cuerpomente* n° 388. He aprendido mucho, pero sobre todo valoro que aportéis información de la mano de autores referentes en la materia: investigadores, médicos, nutricionistas... Disfruto mucho todos los meses con la revista y me siento bien acompañada.

Matilde (Requena)

LA REVISTA DE MI MADRE

«En casa somos muy de quiosco», dice mi madre. He crecido rodeado de prensa diaria y mensual. Qué sorpresa la entrevista sobre neuromúsica en la revista n° 387. Leerla me ha cambiado mi visión sobre los beneficios de escuchar y tocar música en el cerebro. Soy músico y me ha abierto todo un mundo para explorar que no conocía.

Pablo (Valladolid)

QUEREMOS ESCUCHAR TU HISTORIA

Envía tus cartas y opiniones a: *Cuerpomente*
Los lectores escriben
c/Roc Boronat, 142 -
08018 Barcelona - email:
cm@rba.es

cuerpomente.com

Lo último sobre el gluten

Cada vez hay más personas con intolerancia o sensibilidad al gluten. Esta proteína gomosa del trigo, el centeno y la cebada resulta difícil de digerir y puede aumentar la inflamación.

MARC VERGÉS, DIETISTA-NUTRICIONISTA Y EXPERTO EN PNI

El gluten es una fracción proteica de los cereales que lo contienen, como el trigo, la cebada, la espelta, el centeno o el Kamut, entre otros. El gluten se compone de glutenina y gliadina, que a su vez están formadas por cientos de péptidos y algunos, como las gliadorfinas, son difíciles de digerir. Además, hay otro problema añadido: las harinas de hoy, no las de nuestras bisabuelas y abuelas, proceden de trigos híbridos

por cuestiones de productividad y palatabilidad, porque los consumidores demandamos más cantidad de harina en nuestra dieta y con un sabor intenso.

LOS TRIGOS ANTIGUOS ERAN MÁS DIGESTIVOS

Los panes que comían nuestras bisabuelas eran de harinas de trigo antiguo o diploides (*Triticum monococcum*, conocido como escanda, escaña o espelta pequeña, o por la palabra alemana *einkorn*)

tenían menos complejidad o cromosomas y estaban elaborados a partir de una buena masa madre y una fermentación larga que producía un pan de buena calidad y digestibilidad.

De estas variedades antiguas, pasamos a consumir trigos tetraploides (*T. turgidum*, espelta mediana o *emmer*) y, posteriormente, variedades modernas o hexaploides, que son los actuales trigo común (*T. aestivum*) y la espelta grande (*T. spelta*). Las varie- ➔



DÓNDE ESTÁ OCULTO EL GLUTEN

No se encuentra solo en el trigo, el centeno y la cebada. Si quieres evitar el gluten completamente tendrás que tener en cuenta otros lugares donde se halla.

Los ultraprocesados, como sopas, salsas y carnes vegetARIANAS

pueden contener almidones modificados o dextrinas con gluten.

Los suplementos de nutrientes pueden contener igualmente ingredientes con trazas de gluten. Busca en la etiqueta una indicación «sin gluten».

Los labiales, los dentífricos y otros productos para el cuidado personal también pueden contener ingredientes con trazas de gluten.

Los medicamentos pueden contener almidones y otros componentes con gluten.



DIETA SIN GLUTEN

¿Qué te pierdes si renuncias al gluten? En realidad, muy poco, porque puedes llevar una dieta vegetal saludable y completa.

CEREALES SIN GLUTEN

El trigo es un ingrediente tradicional de la cocina mediterránea. Estamos acostumbrados a consumir el pan, la pasta seca y los productos de bollería y repostería. Pero podemos conseguir los mismos nutrientes y evitar el gluten recurriendo al arroz integral y al maíz, ya sean enteros o a través de los productos elaborados con sus harinas. Estos dos cereales y la avena certificada son las opciones más accesibles y baratas para el día a día.

SIN PROCESAR

La despensa y la nevera de una persona que no quiera consumir gluten no tiene por qué llenarse de alternativas ultraprocesadas y caras. Estos comestibles suelen ser demasiado calóricos, contienen harinas refinadas y aditivos innecesarios. Los alimentos naturales enteros siempre son más nutritivos y saludables.

LEGUMBRES

Los garbanzos, las lentejas y los productos de soja (tofu, tempeh, proteínas texturizadas, etc.) también aportan energía como los cereales y, además, una buena cantidad de proteína, fibra y micronutrientes. Puedes consumir los granos enteros después del remojo adecuado en recetas tradicionales o puedes

utilizar las harinas en preparaciones caseras. Cada vez es más fácil conseguir también pasta seca a base de harina de legumbres.

FRUTOS SECOS

Las harinas de frutos secos también son una opción muy natural o saludable. Con harina de castaña o de almendra y huevo puedes elaborar deliciosas tortitas, por ejemplo. También se pueden hacer galletas caseras o barras energéticas.

TUBÉRCULOS Y RAÍCES

Las patatas, los boniatos, la yuca y el ñame son otras fuentes de carbohidratos con ventajas sobre los cereales. Suelen ser más digestivos y si se acompañan de verduras y se enfrían unas horas en la nevera antes de consumirlos, no aumentan peligrosamente la glucosa en la sangre.

PROPORCIONES

En la dieta sin gluten las proporciones recomendadas para cada grupo de alimentos en el plato no cambian: la mitad de fruta y hortalizas, un cuarto de alimentos ricos en hidratos de carbono y un cuarto de proteínicos.



dades antiguas diploides y, como máximo, tetraploides pueden resultar aceptables digestivamente para personas sanas. En cambio, las más modernas o hexaploides (o sus hibridaciones) pueden resultar dañinas por muy bien que se haga el pan o sus derivados porque **alteran la zonulina**, una proteína que regula la permeabilidad de nuestro intestino. Por tanto, el gluten moderno puede ser nocivo, tal y como muestra un estudio de la Universidad de Sevilla que analizó heces de personas sanas que siguieron dietas con y sin gluten. Los resultados indicaron que cuando se realizó una ingesta de 9 g de gluten al día, que es una cantidad pequeña, en todos los casos se detectaron péptidos tóxicos en las heces.

SÍNTOMAS NO DIGESTIVOS

Aunque no produzca problemas digestivos, el gluten, y especialmente las **gliadorfinas**, puede hacer daño de otras formas:

- Puede alterar los receptores alfa proliferativos que ocasionan síndrome de ovarios poliquísticos o endometriosis, dolor menstrual o síndrome premenstrual acusado.
- Es posible que afecte a los receptores que regulan la inflamación en cualquier parte del cuerpo.
- Puede producir estrés inmunitario por la excitación continua al ingerir gluten diariamente, lo que puede debilitar la eficacia y precisión del sistema inmunitario.
- Puede relacionarse con problemas neurocognitivos, como neblina mental, falta de concen-



tración, dolores de cabeza y neuroinflamación. Algunos estudios relacionan el gluten, incluso, con la enfermedad de Alzheimer, aunque todavía es pronto para determinarlo con seguridad.

- Puede favorecer las microlesiones deportivas recurrentes y las dermatitis.
- Puede agravar las enfermedades autoinmunes.
- Se ha relacionado con la fatiga o cansancio crónico.

EL GLUTEN NO VIENE SOLO

En la denominada sensibilidad al gluten no celiaca puede haber otros culpables. Es posible que los síntomas sean favorecidos por la

El trigo contiene, además de gluten, inhibidores enzimáticos que pueden aumentar la inflamación

presencia en los cereales de **lectinas e inhibidores enzimáticos**, proteínas que impiden la acción de enzimas que digieren el almidón (alfa-amilasas) y las proteínas (proteasas). Estos inhibidores dificultan la digestión y la absorción de nutrientes y son inflamatorios. Son vulnerables a las temperatu-

ras altas, pero pueden «sobrevivir» a los procesos de preparación de panes, galletas, pastas y pizzas. Según un estudio de Sabrina Geisslitz y colaboradores, del Instituto Tecnológico de Karlsruhe, pueden ser los inhibidores enzimáticos –y no únicamente el gluten– los principales responsables de la inflamación que provoca el trigo en personas con sensibilidad al gluten no celiaca. Además, los cereales de cultivo convencional pueden contener **pesticidas y herbicidas**, como el glifosato, que puede perjudicar a la microbiota intestinal, alterar la estabilidad de la barrera intestinal y la motilidad. Estos efectos también podrían tener relación →

5 ALIMENTOS QUE MEJORAN LA DIETA SIN GLUTEN

Existen cereales y pseudocereales que pueden sustituir con ventajas al trigo y los otros cereales con gluten. Es una oportunidad para introducir más variedad en la dieta.

MIJO

Destaca por su contenido en hierro. También es rico en vitaminas B1, B2 y B9. Pero no conviene abusar porque puede reducir la actividad de la tiroides.

AMARANTO

Es uno de los alimentos más densos en nutrientes que existen. Por ejemplo, proporciona el doble de proteínas que el arroz integral.

TEFF

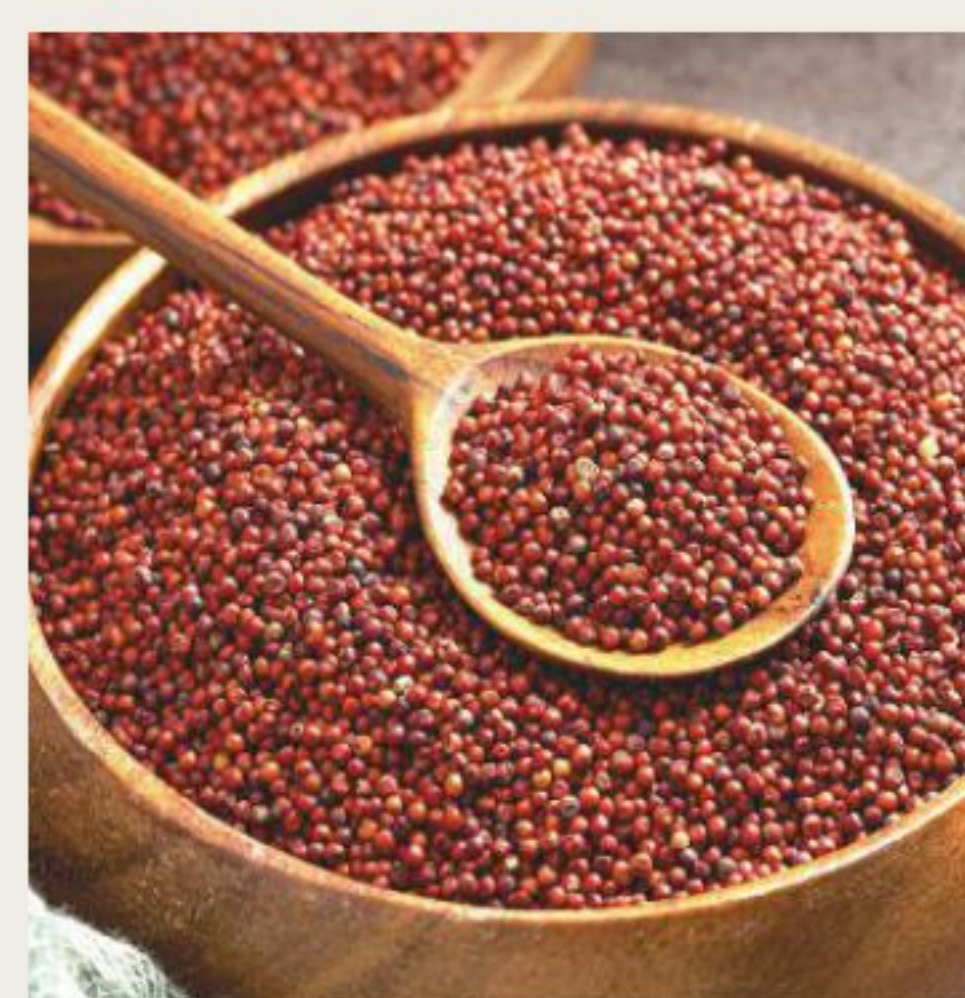
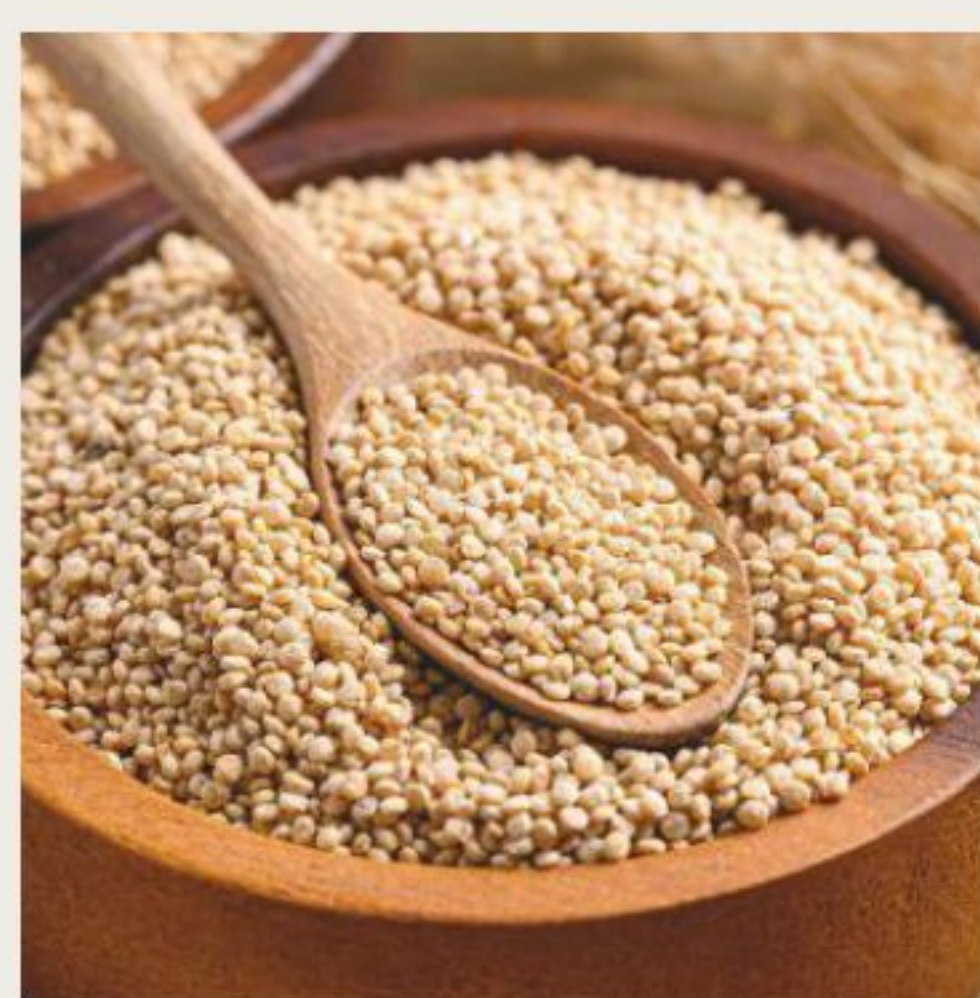
Originario de Etiopía, posee muchos minerales y un sabor similar al trigo. El grano se cocina como el arroz y con la harina se puede hacer pan.

ALFORFÓN

Con el alforfón o trigo sarraceno (en realidad no es un trigo) se hacen ricos panes y pasta seca (la japonesa soba). Es más proteínico que el trigo.

QUINOA

Además de hidratos de carbono, aporta todos los aminoácidos esenciales y antioxidantes. Remójala entre 2 y 4 horas para eliminar saponinas.



con los síntomas que presentan las personas sensibles al gluten. Aunque la prohibición del glifosato se ha planteado en la Unión Europea, el año pasado se renovó la autorización para continuar aplicándolo durante los próximos diez años.

Finalmente, algunas personas pueden ser sensibles a los **fructanos**, un tipo de carbohidratos que se encuentra en los cereales. Si tienes molestias y no tienes claro cuál es su origen, el médico o un nutricionista cualificado te puede ayudar a descubrirlo.

¿ES MALO RETIRAR EL GLUTEN?

Algunos trabajos científicos realizados en Italia concluyen que retirar el gluten de la dieta en perso-

Un médico o un nutricionista cualificado puede descubrir el origen de las molestias

nas sanas reduce las poblaciones de algunas especies beneficiosas de bacterias intestinales, como las bifidobacterias, pero esto no es problema si se compensa comiendo yogures u otros alimentos fermentados y granos integrales sin gluten como el alforfón o el amaranto. Otros estudios, hechos en Estados Unidos, hablan de tener más posibilidades de padecer

infecciones intestinales oportunistas al no consumir gluten, algo improbable cuando se mejora la salud del intestino si la dieta está basada en verduras y tubérculos típicos de la dieta mediterránea. También existe la creencia de que te volverás diabético, algo que podría suceder si se sustituye el gluten por ultraprocesados nefastos, pero nunca pasa si se eligen granos o harinas naturales sin gluten, como el trigo sarraceno, la quinoa, el amaranto o el arroz. Tampoco te volverás intolerante al gluten porque seguirás consumiendo trazas continuamente.

PRECAUCIONES

No hay evidencia de que la gliadina del gluten tenga beneficios para la salud. Si aun así quieres se-



guir consumiendo productos con gluten, escoge con prudencia:

- Elige variedades de trigos antiguos como el xeixa balear (*T. turgidum*), la escanda menor o el trigo de Jorasán (Kamut), mucho más digestivos que los modernos. Además, compra panes de fermentación larga.
- Los productos ecológicos no contienen agroquímicos que añaden toxicidad al alimento.
- Si adquieres el grano entero, puedes remojarlo de 8 a 12 horas para reducir la presencia de gluteninas, lectinas y saponinas que afectan a la digestibilidad e irritan el sistema digestivo. Esta técnica la puedes aplicar con cualquier cereal, con o sin gluten, para me-

jorar la digestión y la biodisponibilidad de los nutrientes.

- No consigas los carbohidratos únicamente de los cereales; recurre a las frutas y los tubérculos, como la patata y el boniato.

CONSUMO ESPORÁDICO

El gluten y los cereales no son alimentos óptimos para la salud humana. Sí son aptos para la supervivencia o el deleite, pero no deberían tener protagonismo en la dieta. Solamente hace 10.000 años que los comemos y, aunque parezca mucho tiempo, en términos evolutivos es poco, sobre todo si se tiene en cuenta la drástica evolución de los cereales en los últimos cien años y su uso más re-

ciente como materia prima de los comestibles ultraprocesados. Por estas razones conviene ser prudentes al consumirlos y mucho más los granos con gluten. Cada vez más personas notan molestias después de ingerirlos y aparecen nuevos estudios que las relacionan con el gluten o con otros componentes presentes en los cereales. El incremento de la sensibilidad al gluten no celiaca se debe probablemente a los abusos en el consumo. Los productos con gluten ocupan pasillos enteros en los supermercados, son omnipresentes en cafeterías y restaurantes. El gluten se halla en forma de trazas en el 90% de los alimentos envasados. ♦



Supernutritivo centeno

El consumo habitual de centeno se relaciona con una mejor salud metabólica y cardiovascular gracias, sobre todo, a la calidad de su fibra y a su contenido en compuestos antioxidantes.

MERCEDES BLASCO, DIETISTA, Y SANTI ÁVALOS, COCINERO

El centeno es un cereal con un gran aporte nutricional y numerosas virtudes saludables. Es la primera alternativa al trigo, sobre todo porque su efecto sobre los niveles de glucosa es menor. Su harina integral contiene tan solo un 54% de carbohidratos, entre ellos, pentosanos, unos azúcares que favorecen la estructura de las masas. En forma de pan integral es característica su consistencia compacta, gracias a que sus hidratos de carbono se reducen a un 48%, con casi un 18% de fibra dietética, entre celulosa y fibras solubles.

CONTROL DE LA GLUCOSA

Esto posibilita un índice glucémico medio, de 45, y una carga glucémica de 21, alta, pero inferior a otros cereales. Ralentiza y estabiliza el incremento de la glucosa en sangre y tiene una gran capacidad saciante y de regulación

del apetito. Por eso se considera un cereal adecuado para las personas con diabetes o que deben controlar su ingesta calórica, ya que aporta menos calorías que los panes de trigo.



PANES CON AROMAS

La harina de centeno combina muy bien con el eneldo, la alcaravea, el anís y el laurel. Puedes mezclarla con estas plantas y harinas de maíz, avena, cebada, arroz o trigo para hacer biscotes, galletas o croquetas.

Del mismo modo, la proporción de fibra rica en mucílagos, beta-glucanos e inositol es la más elevada entre los cereales integrales.

UN GRAN PREBIÓTICO

Ejerce un marcado efecto prebiótico, incrementado por el hecho de que para su elaboración es necesaria la masa madre, que facilita el tránsito intestinal y la evacuación. Estos mucílagos lubrican las mucosas gastrointestinales y protegen frente a las gastritis, dispepsias y dolores de estómago, al tiempo que reducen la reabsorción en el colon de colesterol dañino o LDL.

PROTEÍNAS DE CALIDAD

Suministra un 9% de proteínas con un buen equilibrio de aminoácidos, ya que proporciona una mayor concentración de lisina, que favorece su absorción más eficazmente que en la mayoría de los cereales. Estas proteínas con-



tienen gluten, aunque en menor cantidad que el trigo, por lo que no es apto para las personas celiacas, pero afectan en menor medida a otras personas con sensibilidad. Por otra parte, su aporte graso es muy moderado, del 2%, aunque se trata de ácidos grasos insaturados, en su mayoría saludables omegas 6 y 9, que vienen acompañados de lecitinas y vitamina E antioxidante.

FUENTE DE MINERALES

Su proporción de minerales es considerable, tanto en calcio como en hierro, potasio y fósforo. Además, están acompañados de numerosos oligoelementos en elevadas concentraciones, como los antioxidantes zinc y selenio, pero también cobre, manganeso, cromo, níquel, yodo, flúor →



LOLA RAIGÓN
CATEDRÁTICA

Dra. en Ingeniería Agrónoma, experta en agricultura ecológica y en los efectos en la salud de estos cultivos.

ECOLÓGICO: EXTRA DE MINERALES Y PROTEÍNAS

La harina ecológica de centeno se caracteriza por la mayor proporción de proteínas y valor energético que el producto convencional. También es notable el mayor contenido en minerales, principalmente en potasio: la harina de centeno ecológica aporta un 33% más que la de producción sin certificar.

Es también más antioxidante gracias a las proporciones superiores de componentes como la rutina, la luteína o la zeaxantina, entre otros.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Por cada 100 gramos de centeno crudo

MACRO NUTRIENTES	ECO	NO ECO	MICRO NUTRIENTES	ECO	NO ECO
Energía	345 kcal	332 kcal	Minerales	1,66 %	1,61 %
Carbohidratos	69,54 %	70,06 %	Potasio	253 mg	169 mg
Proteínas	10,41 %	7,62 %	Magnesio	48 mg	35 mg
Grasa	1,70 %	1,31 %	Calcio	97 mg	73 mg
Humedad	11,55 %	14,29 mg	Hierro	2,8 mg	2,5 mg
Materia seca	88,45 %	85,71 %	Fósforo	227 mg	140 mg
Fibra	5,14 %	5,11 %	Polifenoles *	20,28 µg	12,89 µg

* Microgramos por gramo de centeno



Minipizzas con cherris de colores

🍴 4 personas ⌚ 45 min

- 500 g de harina de centeno integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 300 ml de agua tibia
- 14 g de levadura seca de panadería
- 1 cucharadita de sal marina
- 25 g de nueces peladas
- 1 diente de ajo
- 50 g de queso parmesano
- 12 tomates cherris partidos
- 12 bolitas de mozzarella
- Unas hojas de albahaca
- Aceite de oliva virgen extra y pimienta

1. Mezcla la harina, la levadura, la sal y el aceite en un bol. Vierte el agua tibia poco a poco y amasa. Cubre el bol con un trapo húmedo y deja que repose, como mínimo, una hora.
2. Extiende la masa y recorta porciones redondas de 6 cm de diámetro.
3. Tritura la albahaca, las nueces, el parmesano, el ajo y 1 dl de aceite. Unta las pizzas con este pesto y coloca los tomates y la mozzarella. Hornea a 190 °C, 12 minutos. Retíralas, espolvorea la pimienta y sírvelas bien calientes.

y molibdeno. La combinación de estos nutrientes fortalece los huesos, favorece la regulación del sistema inmunitario, reduce la inflamación y lo convierte en un aliado nutritivo ideal en las dietas veganas y en las convalecencias.

ENERGÍA FÍSICA Y MENTAL

Entre las vitaminas, destacan las del grupo B, indispensables para el metabolismo de los carbohidratos y para la salud del sistema nervioso. Es especialmente rico en vitaminas B1, B2, B3, B5 y B7, que, en conjunto, proporcionan energía, favorecen la con-

centración, la memoria y el alivio del estrés y la depresión. También aporta colina, vitamina K, luteína y zeaxantina, carotenoides especialmente beneficiosos para la salud de los ojos.

La riqueza en ácido fólico lo convierte en un potente antianémico que facilita la asimilación del hierro en la sangre. También reduce el exceso de homocisteína, lo que es importante para el buen estado del corazón. Además, la presencia del flavonoide refuerza la protección cardiovascular porque favorece la vasodilatación, la flexibilidad arterial y el equilibrio de la coagulación.

PAN MÁS DENSO Y AROMÁTICO

Lo más habitual es consumir este cereal a partir de su harina. Tanto es así que, después de la del trigo, la segunda harina más utilizada para la elaboración de pan es la de centeno. Su harina, de un tono más oscuro que la del trigo, da un pan de sabor ácido y denso que es muy apreciado en el norte de Europa y Escandinavia.

Un pan diferente: Si queremos preparar un pan con cualquiera de las distintas harinas que existen de centeno, hemos de tener en cuenta que sus proteínas tienen un comportamiento distin-

Plum cake de centeno, algarroba y boniato

🍴 4 personas ⌚ 80 min

- 450 g de boniato cocido al vapor y pelado
- 14 dátiles sin hueso
- 75 g de avellanas molidas
- 75 g de harina de centeno integral
- 25 g de harina de algarroba
- 1/2 cucharada de jengibre en polvo
- 1 cucharada de canela molida
- 1 cucharada de semillas de lino
- 1 cucharadita de levadura
- 3 cdas de aceite de oliva virgen extra
- Sal marina

1. Precalienta el horno a 185 °C. Pon los dátiles en una cazuela, cúbrelos con agua y llévalos a ebullición. Escúrrellos y tritúralos junto con el boniato y el aceite de oliva.

2. Echa en un bol amplio las harinas, las avellanas, el lino, la canela y la levadura y le añades el puré que acabas de hacer con el boniato y los dátiles. Mezcla bien todos los ingredientes y coloca la masa en el molde.

3. Hornea 30-35 minutos. Puedes elaborar una cobertura para este *plum cake* y servirlo junto con un *coulis*.



Mejorar el control de la glucosa es uno de los motivos que llevan a interesarse por el centeno como alternativa al trigo

to a las del gluten del trigo, por lo que la masa es más pegajosa y difícil de manejar. Necesita algo más de agua, sobre todo si es integral, y da como resultado una miga más densa. Por esa razón, muchas veces se suele añadir a la fórmula una proporción de harina de trigo. El centeno aporta ese sabor distintivo y el trigo la esponjosidad. También podemos añadir un poco de *psyllium* a la receta

para mejorar sus propiedades organolépticas y, al mismo tiempo, incrementaremos sus beneficios nutricionales.

Repostería: Por supuesto, también podemos emplearlo en la elaboración de bizcochos, pasteles, *plum cakes*, magdalenas y galletas, ya que ese fondo complejo de aromas y acidez, tan particular del centeno, marida muy bien con los sabores dulces. El chocolate, la

fruta, los frutos secos, la canela, la algarroba y los lácteos son ingredientes que acompañan muy bien al centeno en las recetas de repostería.

Pasta seca: También existen pastas preparadas con su harina a la que, por su sabor, les van bien las salsas consistentes y picantes.

En copos: Los pequeños copos de centeno poseen un sabor característico y pronunciado, y se emplean a menudo en barritas y algunas recetas saladas. Estos copos, más oscuros y crujientes que los de avena o trigo, son ideales para incluirlos en un muesli, pero también para añadir al pan. ♦

EL TOQUE DULCE MÁS SANO

Los endulzantes naturales cuentan con un índice glucémico bajo, pocas calorías y son más respetuosos con tu cuerpo. MERCEDES BLASCO



ESTEVIA

Es una **planta** con compuestos dulces, acalórica porque no contiene carbohidratos y su índice glucémico es cero. Es apta para la diabetes porque regula los niveles de azúcar en la sangre. Su sabor recuerda al **regaliz** y el polvo de sus hojas al natural es entre 15 y 30 veces más dulce que el azúcar y no tiene efectos secundarios. Pero a menudo se comercializa procesada o en extracto, junto con eritritol, por lo que conviene leer bien las etiquetas.



JARABE DE ARCE

Es la savia de ciertos arces que se concentra por cocción y evaporación. Tiene un **aroma** muy agradable, un alto poder endulzante y un índice glucémico de 54. Contiene un 32% de agua que disminuye su concentración de sacarosa al 60%. Aporta **antioxidantes**, calcio, potasio, zinc y vitaminas B. Una cucharada de 8 g solo aporta 21 calorías.



YACÓN

Es un **jarabe** que se obtiene concentrado por cocción del zumo de este tubérculo andino. Tiene un sabor que recuerda al melón, es muy rico en inulina, no sube la glucosa y tiene un índice glucémico de 1. Sus carbohidratos son fructoligosacáridos **prebióticos** que favorecen la microbiota intestinal y el control de la insulina. En exceso puede producir gases o diarrea.



AZÚCAR DE COCO

El néctar de la flor del cocotero se calienta hasta obtener un sirope que cristaliza en forma de un azúcar tostado. Aporta calcio, potasio, **hierro** y vitaminas B, además de fibra y polifenoles antioxidantes. Su índice glucémico es de 35-50 por la inulina. Se disuelve bien y tiene un sabor **acaramelado** muy agradable. Contiene un 71% de sacarosa y 30 calorías en una cucharada de 8 g.



MIEL ECOLÓGICA

Su sabor varía según el aroma de las **flores** de origen. Contiene un 40% de glucosa y otro 40% de fructosa, además de minerales y vitaminas. Es rica en enzimas naturales y ácidos orgánicos, con funciones antisépticas, **bactericida** y antioxidantes. Su índice glucémico es de 60 y una cucharada aporta 25 calorías. No se debe comprar pasteurizada, ni calentarla, porque pierde sus propiedades. No conviene abusar de su uso.

LUO HAN GUO

También llamado fruta del monje, es rico en **mogrósidos**, 300 veces más dulces que el azúcar. Su índice glucémico es cero. Tiene propiedades antioxidantes, es adecuado para personas diabéticas y para hacer **dieta**. Se comercializa el fruto en polvo, o el extracto en gotas, aunque puede ir asociado a otros endulzantes. Es estable al calor y sirve para cocinar.



DÁTILES

Maduran en la palmera al natural, sin necesidad de confitarlos. Son una fuente de **betacarotenos** antioxidantes y aportan calcio, potasio, fósforo, hierro y ácido fólico. Son laxantes por acción de la **fibra** y tienen un índice glucémico de 65. Conviene no abusar y están contraindicados para la diabetes. Para tomarlos como sirope se trituran con el doble de agua.

Mejora tus digestiones

Una buena salud digestiva es fundamental para garantizar el buen funcionamiento del cerebro y prevenir la depresión.

POR MARTINA FERRER, DIETISTA-NUTRICIONISTA

Para gozar de un intestino feliz hemos de tener en cuenta diferentes aspectos. Primero, ¿qué es gozar de un intestino feliz? Y luego, ir desgarrando las partes que forman nuestro sistema digestivo, cómo cuidarlas y entender por qué la salud de nuestro digestivo nos puede dar felicidad.

DIGESTIONES SILENCIOSAS. Desde mi punto de vista, gozar de un intestino feliz consiste en no percibir los procesos fisiológicos con los que cumple, es decir, no notar molestias en las digestiones, no sentir hinchazón o pesadez, tener un tránsito intestinal regulado y, en definitiva, sentir equilibrio en todas las fases de nuestro sistema intestinal.

SALUD BUCAL. Para conseguir este objetivo, es imprescindible empezar cuidando la salud bucal, ya que el desequilibrio en la microbiota de la boca favorece el

mismo problema en el intestino y puede estar detrás de molestias y problemas como el SIBO, además de los trastornos en los dientes y encías que acarrea (caries, gingivitis, retracción de encías, etc.).

EL MEJOR PH PARA EL ESTÓMAGO

Siguiendo el recorrido del tubo digestivo, llegamos al estómago. Este es otro punto importante para nuestras digestiones. Gracias a su pH ácido, las bacterias que llegan hasta él por los alimentos son destruidas.

AMINOÁCIDOS ESENCIALES. Con la acidez se fabrican sustancias necesarias para romper enlaces de proteínas, con lo que absorberemos mejor los aminoácidos. Estas sustancias, que se generan en el estómago, también estimulan la formación de otras que son necesarias para digerir las grasas.

Para que nuestro estómago funcione lo mejor posible y se fabrique suficiente ácido clorhídrico, necesario para mantener el pH ácido, es importante ayunar entre 4 y 6 horas entre comidas.

DESCANSO NECESARIO. Así, el complejo migratorio motor cumple con sus funciones de limpieza cuando finalizan los procesos digestivos. Estos descansos también favorecen el peristaltismo del estómago y del intestino, reducen la sensación de barriga hinchada y las flatulencias, y mejoran asimismo el tránsito intestinal. En el intestino delgado se absorben la mayoría de los nu-





Una salud óptima del estómago y los intestinos favorece la síntesis de serotonina

trientes, por eso tanto la masticación como el nivel de acidez en el estómago tienen que ser óptimos para que los nutrientes lleguen al intestino en una forma disponible para ser absorbidos.

EL HOGAR DE LA MICROBIOTA. Los nutrientes que no se absorben en el intestino delgado, como por ejemplo la fibra, llegan al intestino grueso y ahí sirven de alimento a las bacterias que residen en esa zona. La mayoría de nuestra microbiota intestinal re-

side en el intestino grueso, generando sustancias beneficiosas para el correcto funcionamiento de nuestro organismo gracias a los nutrientes que reciben de nuestra alimentación.

Algunas de las sustancias más importantes que genera la microbiota son los ácidos grasos de cadena corta: el butirato, el propionato y el acetato. Son nutrientes indispensables para las células del intestino, ya que previenen la proliferación de células tumorales. →

MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS

Para una buena digestión y para que la microbiota trabaje correctamente, es imprescindible masticar bien los alimentos. Además de desmenuzar los alimentos, es importante porque se estimulan los meridianos energéticos del estómago, que pasan por la mandíbula, según la medicina china.



PIEZAS CLAVE DE LA DIETA

SEROTONINA. Las bacterias intestinales producen ácidos grasos de cadena corta que estimulan la producción de serotonina, neurotransmisor relacionado con el estado de bienestar. Por eso, para mantener los niveles adecuados de serotonina, es necesario cuidar la microbiota. Gracias a una correcta alimentación y a unos hábitos saludables podemos mejorar la producción de serotonina y nuestro estado de ánimo.

TRIPTÓFANO: Es un aminoácido que ayuda a producir serotonina. Los alimentos ricos en proteínas aportan triptófano. Además de los huevos, fuentes vegetales de este aminoácido son el plátano, el tahini, los frutos secos y el tofu.

EJERCICIO FÍSICO: La práctica regular de ejercicio físico mejora la producción de serotonina, ya que favorece la liberación de triptófano en la sangre. Además, el ejercicio también contribuye a la formación de otros neurotransmisores, como las endorfinas, que aportan sensación de placer. Asimismo regula y equilibra la producción de la hormona cortisol.



Además, resultan indispensables para mantener la integridad del intestino, evitando la permeabilidad y sus graves consecuencias, y cuidan la capa de mucosa protectora que reside en la luz del tubo digestivo. Además, favorecen la motilidad intestinal, y mejoran y regulan el tránsito intestinal.

SALUD NEURONAL. Entre muchos otros beneficios, el butirato estimula incluso la formación de nuevas neuronas en algunas zonas del cerebro. Por eso lo puede considerar protector del cerebro frente a enfermedades neurodegenerativas.

MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO

Además, según estudios recientes, el ácido butírico tiene acción antidepresiva. Y es que, gracias a la óptima salud del sistema digestivo y a los ácidos grasos de cadena corta, nuestras bacterias pueden sintetizar vitaminas o neurotransmisores como la serotonina o el GABA, que aportan sensación de bienestar y relajación. Estos neurotransmisores unen el intestino con el cerebro a través del nervio vago y mejoran nuestro estado de ánimo.

COMER CON ATENCIÓN PLENA. Para tomar conciencia de cómo comes, realiza tres respiraciones profundas antes de sentarte a la mesa para conectar con el sistema nervioso parasimpático, el de la relajación y el placer. Este gesto informa a tu cuerpo de que no estás estresado.

Además, puedes tener una libreta en la mesa para apuntar la hora



de inicio y de final de cada comida. Así tendrás datos objetivos de cuánto tiempo dedicas a comer. Por último, otra herramienta para poner atención a cómo comes es dejar los cubiertos entre bocados, lo que te permitirá comer más lentamente y acabar dedicando treinta minutos a cada comida.

BUENOS HÁBITOS PARA TU SISTEMA DIGESTIVO

Añade alimentos probióticos a tu dieta, ya que mejoran la diversidad de bacterias en el intestino y aumentan el triptófano en sangre. Puedes tomar kéfir, kombucha, chucrut o *pickles* todos los días. Toma el sol a diario, sobre todo en invierno, y pasa tiempo en el exterior, ya que la luz del sol ayuda a aumentar los niveles de serotonina y a mejorar el estado de ánimo. Por eso, cuando hay menos horas de luz, es cuando más lo necesitamos.

Además, regula tus niveles de ansiedad y estrés, ya que aumentan el cortisol y disminuyen los niveles de serotonina. Resérvate tiempo para cuidarte a diario. ♦

INTESTINO FELIZ PARA UN CEREBRO FELIZ

Elegir los alimentos adecuados te permitirá mejorar el tránsito intestinal y la producción de sustancias que favorecen la activación de las hormonas que regulan el estado de ánimo, como la serotonina y las endorfinas.

LUNES

Desayuno
Pande kamut
con tahini, germinados de alfalfa y semillas de cáñamo. Té kukicha.

Comida
Ensalada de lentejas,
caviar con apio, huevo duro, kimchi y vinagreta.

Cena
Crema de coliflor y nabo
con crema de almendra, tartar de algas y anacardos.



MARTES

Desayuno
Crep de trigo sarraceno
con aguacate y huevo revuelto. Sopa de miso con wakame.

Comida
Rúcula con chucrut,
azukis con puerro y shiitakes con pipas.

Cena
Salteado de colmorada
con zanahoria y tempeh con mostaza.



MIÉRCOLES

Desayuno
Pudín de chía molida
con arándanos, almendras y yogur de soja. Bebida de almendra con algarroba.

Comida
Ensalada de hojas verdes
con espárragos a la plancha. Tortilla de verduras.

Cena
Wok de brócoli y quinoa
con parmesano y macadamias servido con cilantro.



JUEVES

Desayuno
Pande kamut con paté
de setas y nueces. Caldo vegetal con algas, semillas de cáñamo y frutos secos.

Comida
Ensalada de escarola
con granada y germinados. Brochetas de tofu.

Cena
Calabaza asada
servida con yogur griego de cabra y aromáticas.



VIERNES



Desayuno
Endibias a la plancha
con huevos revueltos, setas con ajo y perejil y aguacate. Té kukicha.

Comida
Ensalada de berros
con aceitunas negras. Hamburguesa de mijo y alubias.

Cena
Hummus
de guisantes con chips crujientes de kale.



SÁBADO

Desayuno
Kéfir de oveja
con frutos rojos, almendras, polen y chips de coco. Bebida de almendra.

Comida
Ensalada de zanahoria
rallada con pasas y anacardos. Falafel de garbanzos.

Cena
Pizza de coliflor
con huevo a la plancha, parmesano vegano y rúcula.

DOMINGO

Desayuno
Tortita de huevo
y almendra con aguacate y manzana con canela. Té kukicha.

Comida
Ensalada de alubias
con hierbas, frutos secos, pickles y vinagreta de tahini.

Cena
Sopa de miso
con tofu ahumado y setas. Infusión de manzanilla.



EL GRAN PODER DEL AZAFRÁN

Son pequeñas hebras muy apreciadas por su sabor pero lo que las hace de verdad especiales es su enorme concentración de nutrientes.

MERCEDES BLASCO, DIETISTA

El azafrán es una valiosa especia que se ha cultivado extensamente en las zonas más frías de la península Ibérica. Son los rojos estigmas o hebras anaranjadas desecados de la «rosa del azafrán», la flor de un bulbo violeta azulado que florece en otoño y que solo se puede recoger a mano. Contiene más de 150 compuestos volátiles y aromáticos, y su fragancia y su sabor delicadamente amargo le otorgan un valor especial.

EL TOQUE DE COLOR Y SABOR. Se comercializan las hebras y también en polvo. Se incorpora a la dieta como especia y colorante. Se tuestan, desmenuzan y diluyen en agua templada y se incorporan a los arroces, sopas, guisos e incluso al pan. Proporciona un bonito color amarillo dorado, un aroma intenso y penetrante, un sabor ligeramente amargo y facilita la digestión de los platos.

- **Una hebra llena de nutrientes.**

Aunque la cantidad de azafrán que se usa es muy reducida, destaca su gran riqueza nutritiva con valores de récord en micronutrientes como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, cobre, manganeso, selenio, vitaminas A, C, B y ácido fólico. Muchos de estos nutrientes quedan disueltos en el caldo de los guisos que condimenta.

- **Tratamiento natural.** Se ha usado como terapia tradicional indicada como digestivo, antidepresivo, analgésico, cardioprotector; en enfermedades mentales y como afrodisiaco. En la actualidad se usa como nutracéutico, y se han investigado científicamente sus funcionalidades terapéuticas con efecto antioxidante, antiinflamatorio, hipotensor, antitusivo y contra las convulsiones, así como afrodisiaco, ansiolítico, antidepresivo y efectivo para mejorar la concentración y la memoria. ♦



1. ¿Cuál es el principal efecto del azafrán?

Por la sinergia de sus componentes, es un gran antioxidante que protege las células del estrés oxidativo que causa su deterioro. Este efecto **reduce la inflamación**, mejora la vitalidad y la actividad física y mental y ayuda a prevenir enfermedades crónicas o inflamatorias. Cuida el sistema inmunitario y la microbiota intestinal.

2. ¿Cuáles son sus fitoquímicos?

Entre sus componentes antioxidantes destacan carotenoides como la crocina, que le da su color, además de crocetina, zeaxantina, licopeno y diversos alfa y beta carotenos. Contiene terpenos volátiles de **fuerte aroma**, como alcoholes y aldehídos terpénicos y sus esteres. Entre ellos destacan la picrocrocina, que le otorga su sabor amargo, y el safranal, del que procede su olor y aroma.

3. ¿Cómo actúa en el sistema digestivo?

Esta especia se valora por sus propiedades digestivas, como tónico, **carminativo**, antiespasmódico, antiinflamatorio y antibacteriano. El sabor amargo evita la formación de cálculos y mantiene el hígado sano.

4. ¿Tiene efecto antidepresivo?

En dosis de 15 mg dos veces al día parece tener una eficacia similar a la de otros fármacos antidepresivos en casos leves. Tiene efectos analgésicos y **sedantes** y es una buena ayuda contra el insomnio.

5. ¿Ayuda al cerebro y a la memoria?

Las propiedades antioxidantes del extracto de azafrán, rico en crocina y crocetina, parecen tener propiedades para mejorar las habilidades cognitivas de **aprendizaje**, memoria y **concentración**. En la medicina aryuvélica se usa como adaptógeno y protector neuronal.

6. ¿Va bien para el síndrome premenstrual?

Hay estudios que avalan su efectividad para aliviar sus síntomas. Tomar 30 mg dos veces al día ayuda a reducir los **dolores de útero** y la sensibilidad de las mamas. También mejora el **ánimo** y reduce los dolores de cabeza.



7. ¿Mejora el síndrome metabólico?

Es útil en tanto que actúa sobre algunos de sus trastornos. Protege y relaja los tejidos de los capilares sanguíneos, reduce la **hipertensión**, las placas de aterosclerosis y los niveles de colesterol. Además, reduce los niveles de **glucosa** en la sangre y controla el apetito.

8. ¿Qué otros beneficios tiene?

Se considera afrodisíaco, incrementa la **libido** y mejora la disfunción eréctil. También **reduce la fatiga** en las competiciones deportivas. Por otro lado, mejora la salud ocular actuando como preventivo de la degeneración macular y la retinopatía.

9. ¿Se puede usar por vía tópica?

Tiene propiedades fotoprotectoras y es útil para las quemaduras solares. Se usa en cremas con propiedades emolientes para **trastornos cutáneos** por desecación de la epidermis, dermatitis atópica y prurito o irritación, así como para cicatrizar heridas.

10. ¿Tiene alguna contraindicación?

Se considera seguro en dosis de hasta 400 mg diarios y a partir de 1,5 g puede tener efectos adversos como cefalea, mareos, náuseas o **reacciones alérgicas**. No apto en el **embarazo** ni si se toman anticoagulantes, antidepresivos o hipotensores.

Platos completos y sabrosos

Incluir los diferentes grupos de alimentos en tus recetas vegetarianas te garantiza que los resultados sean nutritivos y saciantes. Si combinas bien los ingredientes, serán también deliciosas.

ALF MOTA, CHEF

Para reunir en el mismo plato todos los ingredientes que conforman un plato vegetariano completo necesitamos que estén representados los principales grupos de alimentos. No es necesario que en una sola ingesta estén todos presentes, pero sí ir incorporándolos a lo largo de todo el día.

Además, para **digerir y asimilar bien los nutrientes** hay que tener en cuenta el metabolismo y las necesidades energéticas.

- **Las proteínas** suelen ser objeto de preocupación en las dietas basadas en vegetales. Sin embargo, en el reino vegetal hay alimentos que contienen proteínas consideradas de alto valor biológico (o sea, completas), como los garbanzos, la soja, la quinoa o el trigo sarraceno. También puedes combinar diferentes alimentos ricos en proteínas, como cereales integrales, legumbres, semillas o frutos secos, para conseguir un valor biológico de proteínas similar.



TODOS LOS NUTRIENTES

- **HIDRATOS DE CARBONO**, como los **cereales integrales** y los **tubérculos**.

- **PROTEÍNAS** de origen vegetal, como las **legumbres y sus derivados** (tofu, tempeh).

- **GRASAS**, presentes en los **aceites**, las **semillas** y los **frutos secos**.

- **HUEVOS Y LÁCTEOS**, en las dietas **ovolactovegetarianas**.

- **MICRONUTRIENTES**: vitaminas, minerales y oligoelementos, en especial en **hortalizas, frutas, fermentados y algas**.

- **Los condimentos naturales**, como las hierbas, las especias, los cítricos, los fermentados (miso, tamari, chucrut...) ayudan a que los platos sean placenteros, los hacen más digeribles y suman micronutrientes.

- **Para la elección de los ingredientes**, sobre todo del grupo de las hortalizas, hay que tener muy en cuenta la temporada. Y lo mismo sucede con los estilos de cocción: en las estaciones cálidas optaremos por ensaladas, sopas frías o macerados, y cuando llega el frío apetecen más los guisos, horneados y sopitas calientes.

- **Cuanta más proximidad**, más sostenibilidad y más posibilidades de que guste el plato. Y es que el gusto es algo cultural, vinculado al territorio y al clima, y se adquiere en base a las emociones que provoca la sensación de confort. La clave para que lo que cocines sea delicioso es gozar mientras cocinas. Si disfrutas del proceso, el resultado solo puede ser bueno. ♦



Zoodles de verduras maceradas con tempeh de garbanzos al curry

🍴 4 personas ⌚ 60 min.

PARA LAS VERDURAS ENCURTIDAS:

- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 30 g de tahini
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1/4 de taza cilantro o perejil fresco picado
- pimienta negra
- 75 ml de agua filtrada
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cda. de genmai miso

PARA EL TEMPEH

- 300 g de tempeh de garbanzos

- 2 cdas. de curry
- 2 cdas. de tamari
- 1 cda. de aceite de oliva virgen extra
- Agua

ACABADO:

- Germinados
- Sésamo negro

Corta las zanahorias, previamente lavadas y peladas, en láminas con la ayuda de un pelador. Corta también el calabacín, sin quitarle la piel, utilizando un cortador de verduras en espiral.

Disuelve el tahini con el vinagre de manzana, el agua, el miso y el aceite.

En un bol, pon las verduras mezcladas con la salsa y condiméntalo con un poco de pimienta negra molida al momento y un puñadito de cilantro picado. Déjalo macerar entre 30 y 45 minutos.

Corta el tempeh en dados y disponlos en un frasco. Mezcla bien el curri con el tamari y el aceite de oliva virgen extra y cubre el

tempeh con la mezcla y añade un poco de agua. Deja que macere entre 30 y 45 minutos.

Coloca el tempeh con el líquido del macerado en una sartén y cocínalo a fuego medio, hasta que se evapore todo el líquido.

Sirve las espirales maceradas y escurridas, acompañadas con unos dados de tempeh por encima y los ingredientes del acabado (germinados y sésamo negro) al gusto.



Minestrone de mijo y habitas frescas con pesto de perejil

🍴 4 personas ⌚ 40 min.

- 1 litro de caldo vegetal
- 1/2 vaso de mijo
- 1 zanahoria pelada y cortada a daditos
- 1 nabo pelado y cortado a daditos
- 1 cda. de alga wakame, remojada unos 10 minutos y picada
- 3 ajos tiernos cortados en rodajas finas (o un diente de ajo picado)
- sal marina
- 1 taza de habitas frescas (pueden ser congeladas)
- zumo de lima

PARA EL PESTO:

- 1 manojo grande de perejil
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 cdas. de levadura nutricional en polvo
- 1 cdta. de sal marina fina
- 1/2 taza de semillas de girasol ligeramente tostadas
- 1 diente de ajo

Para el pesto: separa y saca las hojas del perejil del tallo y ponlas en el vaso de la batidora. Añade la levadura nutricional, las semi-

llas de girasol tostadas, el diente de ajo, el aceite de oliva virgen extra y la sal marina y tritúralo hasta formar una salsa densa con una textura parecida a la del pesto. Resérvalo.

Lava el mijo y escúrrelo bien. Pon el caldo vegetal en un cazo a hervir y añádele el mijo, el alga wakame previamente remojada y picada, la zanahoria y el nabo pelados y cortados a daditos, los ajos tiernos en rodajas y una pizca generosa de sal marina.

Tápalo y cocínalo, a fuego medio, durante aproximadamente 10 minutos. A continuación, destápalo y añade las habitas. Cocínalo unos 8 a 10 minutos más sin la tapa (hasta que las habitas estén cocidas “al dente”). Pruébalo y rectifica de sal, en caso de que sea necesario.

Apaga el fuego y sirve el minestrone en boles. Condíméntalo mezclándolo con la salsa pesto que has preparado antes al gusto y gotas de zumo de lima.



Pizza de quinoa con hortalizas variadas, champiñones y parmesano vegano

🍴 4 personas ⌚ 50 min.

- 1 taza de quinoa (en remojo toda la noche)
- 1/4 taza de agua
- 1 cdta. de sal marina
- 1 cdta. de bicarbonato
- 1/4 taza salsa de tomate
- 1/2 cebolla cortada en medias lunas
- 200 g de champiñones cortados en medias lunas
- 1/2 calabacín cortado en rodajas finas y marcados en la plancha
- 1 cdta. de orégano seco
- Sal marina
- Rúcula fresca

PARMESANO VEGANO:

- 1 cdta. de ajo en polvo
- 4 cdas. de almendra molida
- 2 cdas. de levadura nutricional

Para hacer el parmesano vegano solo hay que mezclar la levadura con el ajo y la almendra molida.

Para elaborar la pizza, calienta el horno a 220 °C. Escurre la quinoa y tritúrala junto con el agua, la sal y el bicarbonato hasta obtener una masa.

En la bandeja del horno, pon papel vegetal y un poco de aceite esparcido encima. Coloca la masa y dale forma de pizza.

Hornea la base de la pizza durante 10 minutos y luego gírala para que se hornee por la otra cara de la base 5 minutos más.

Mientras tanto, corta los champiñones y la cebolla en medias lunas y saltéalas unos 5 minutos en el wok con una pizca de sal y un poquito de aceite.

Saca la base de la pizza del horno, añade primero la salsa de tomate y, a continuación, las especias, la cebolla, los champiñones y el calabacín marcado en la plancha. Por encima, espolvorea una pizca de sal marina.

Vuelve a hornear la pizza durante unos 10 minutos aproximadamente. Una vez esté hecha, retírala del horno y añádele un poco de rúcula por encima, un chorrito de aceite y el parmesano vegano.



Ensalada de arroz integral, maíz y guisante con aliño de miso y limón

ENLACE AL CANAL
byneon
O escanea el código QR



🍴 **4 personas** ⌚ **60 min.**

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua
- 1 taza de maíz cocido
- 1 taza de guisantes cocidos
- 1 cebolla morada cortada en daditos
- zumo de ½ limón
- sal marina
- 2 zanahorias lavadas y ralladas gruesas
- 2 cdas. de chucrut
- 75 g de rúcula
- Semillas de girasol

PARA EL ALIÑO:

- 2 cdas. de genmai miso
- 3 cdas. de zumo de limón
- 4 cdas. de aceite de oliva virgen extra

Lava el arroz, escúrralo y colócalo en una olla amplia junto con las dos tazas de agua y una pizca de sal. Llévelo a ebullición y ve retirando la posible espuma que vaya apareciendo.

Reduce el fuego al mínimo, tápalo y cocínalo du-

rante aproximadamente 40 minutos. A continuación, escurre el arroz y colócalo en un bol para que se enfríe.

Mezcla la cebolla morada cortada en daditos y la zanahoria rallada con el zumo de limón y una pizca de sal marina, y déjalo macerar mientras se cocina y se enfría el arroz.

Cuando el arroz ya esté frío (a temperatura ambiente), mézclalo con el maíz y los guisantes coci-

dos, el chucrut y la zanahoria y la cebolla maceradas y escurridas.

Prepara el aliño emulsionando el genmai miso, el zumo de limón y el aceite de oliva, y resérvalo.

Reparte la rúcula sobre los platos. Por encima, coloca la mezcla de arroz y vegetales, y aliñalo con la emulsión de miso con limón y aceite. Complémentalo con semillas de girasol ligeramente tostadas por encima.



Sopa thai con fideos finos de arroz, setas frescas y alubias blancas

🍴 4 personas ⌚ 10 min.

- 100 g de setas frescas
- tamari
- 400 ml de leche de coco
- 600 ml de bebida vegetal de arroz
- 2 clavos de olor
- 2 estrellas de anís
- 1 cdta. de jengibre en polvo (o fresco, rallado)
- 1 cdta. de ralladura de piel de limón
- 1 cebolla en daditos
- 2 dientes de ajo picados
- 200 g de fideos de arroz hervidos
- 300 g de alubias blancas cocidas

- 3 cdas. de cebollino fresco picado
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra

Saltea las setas limpias y troceadas con aceite y añade al final unas gotas de tamari. Resérvalas.

Pon la leche de coco, el jengibre en polvo, la ralladura de piel de limón y los clavos de olor y las estrellas de anís un poco machacados en un cazo. Cocínalo a fuego lento

durante unos 10 minutos para infundir la leche, procurando que no llegue a hervir. Retíralo del fuego y déjalo reposar aproximadamente 5 minutos. Después, cuélalo y reserva la leche aromatizada.

Saltea la cebolla y el ajo picado en una olla con aceite y una pizca generosa de sal. Cuando la cebolla ya esté blanda y translúcida, añade las setas limpias y saltéalas durante un par o tres de vueltas más con otra pizca de sal.

Añade la leche de coco aromatizada y la bebida vegetal de arroz y cocínalo a fuego medio-bajo durante unos 15 minutos. Rectifica de sal al gusto.

Lava y escurre las alubias blancas cocidas y añádelas a la sopa caliente.

Retira la sopa del fuego y añade los fideos cocidos y escurridos. Tapa la olla y espera unos 3 minutos antes de servir con un poco de cebollino fresco picado y aceite por encima.

Optimiza tu metabolismo

Tener un metabolismo flexible es la clave de la salud, de sentirse vital y con energía, de buen humor, de librarnos de los kilos de más y estar más jóvenes. Te contamos los hábitos para conseguirlo.

DRA. ISABEL BELAUSTEGUI, NUTRICIÓN Y MEDICINA INTEGRATIVA

La flexibilidad metabólica se encuentra en la base de la mayoría de las enfermedades crónicas de la actualidad y es la razón última por la que enfermamos o nos mantenemos sanos. Podemos trabajar en ella, recuperarla, y así mejorar problemas de salud que ya hayamos desarrollado a consecuencia de su pérdida, y evitar la aparición de otros nuevos. Esta es la buena noticia: ¡podemos ser más «flex» y recuperar las riendas de nuestra salud!

VIVIR CULTIVANDO TU MEJOR POTENCIAL

Del mismo modo que trabajar la flexibilidad física nos permite evitar una mala caída o algo tan sencillo como atarnos los cordones o agacharnos con facilidad a recoger algo del suelo y nos da ese porte de plasticidad natural y funcionalidad, cultivar la flexibilidad metabólica nos ayuda a fluir con los cambios constantes que se producen en el día a día, como:

controlar el hambre, tener energía, pensar con claridad, gestionar las emociones y envejecer con éxito. La flexibilidad metabólica hace real nuestro mejor potencial.

CAMBIAR DE FUENTE DE COMBUSTIBLE

La flexibilidad metabólica es la capacidad que tiene el cuerpo de poder recurrir a una fuente de combustible u otra según las circunstancias. ¿Que hemos

comido carbohidratos (frutas, verduras, cereales...)? Usaremos la glucosa como combustible. ¿Que han sido grasas (aceitunas, frutos secos, mantequilla, aceite de coco...)? Utilizaremos los ácidos grasos. ¿Que estamos en ayunas? Pues quemaremos depósitos energéticos que tenemos como reserva. Esta capacidad de cambiar de fuente de combustible, es decir, de disponer de un meta- →



LA PROTEÍNA MAESTRA

Glutathion. Es una molécula formada por tres aminoácidos: cisteína, ácido glutámico y glicina. El glutathion es el **antioxidante** maestro del organismo, imprescindible para la salud y el bienestar. Lo producimos al hacer restricción calórica, ayuno intermitente, tomando omega 3, cúrcuma, brécol y té verde.



bolismo flexible, es lo que nos permite tener siempre batería, ser resistentes física y mentalmente y poder enfrentarnos a momentos de escasez. Además, y esto es importantísimo, nos permite librarnos de los kilos de más, controlar la inflamación y protegernos frente a enfermedades tan graves como la diabetes tipo 2 o el cáncer.

LOS ENEMIGOS DEL METABOLISMO

Muchas de las enfermedades actuales son el resultado de una falta de sincronización entre nuestro diseño genético-evolutivo y el uso que le damos: las leyes de la fisiología y la bioquímica casi no han variado en miles de años y seguimos cargando con una caja de herramientas propias del paleolítico.

- **Estilo de vida.** Hacer cinco ingestas al día con tentempiés o levantarnos a mitad de la noche a comer algo resulta dañino para nuestra refinada máquina de obtener energía.

- **Inflamación.** La ciencia revela que la falta de flexibilidad metabólica subyace en la inflamación descontrolada, que a su vez constituye la base de la mayoría de las enfermedades crónicas de la actualidad. Esa casi continua ingesta de alimentos –además, calóricos y procesados–, el aluvión de carbohidratos en combinación con la inactividad física y el estrés alteran la correcta captación de nutrientes, su transporte a las células, la actividad de la mitocondria y el equilibrio energético.



- **Afecta a las mitocondrias.** Este acceso continuo a los alimentos en abundancia daña las mitocondrias –las fábricas de energía de nuestras células– y afecta al reciclaje de las células envejecidas o dañadas que tiene lugar cuando le damos una pausa al sistema digestivo. Con ello, surgen problemas de salud relacionados, como las enfermedades cardiovasculares o el envejecimiento precoz.

La abundancia de alimentos daña las mitocondrias, las fábricas de energía de nuestras células

HÁBITOS QUE OPTIMIZAN EL METABOLISMO

A través de los hábitos, del estilo de vida, podemos recuperar la flexibilidad metabólica perdida y optimizar la que conservamos.

- **Favorecer la alternancia.** Esta es la clave para recuperar la flexibilidad metabólica: poder alternar el uso de las dos vías metabólicas –modo glucosa o modo grasa–, según las circunstancias, para que puedan actuar o no las enzimas involucradas, cuidar la mitocondria, permitir la expresión de los genes asociados y facilitar el papel de la insulina y las hormonas del hambre. ¿Es posible hacer todo eso? ¿Y desde casa? ¿Cada día? ¡Por supuesto! Gracias a la alimentación, el ejercicio físico y el estilo de vida, estamos en disposición de conseguirlo.



● **Alimentos.** Estos ingredientes conforman la receta para una óptima flexibilidad metabólica:

Incluye alimentos favorables: son los que proceden de la naturaleza, frescos, verdes y de colores, y cambian con las estaciones del año; las grasas sanas como el AVOE, aceite de coco, aguacate, mantequilla bio y ghee; y proteínas completas como las de huevos, legumbres o pescado.

Retira alimentos desfavorables: los ricos en azúcares y con un alto índice glucémico, edulcorantes, harinas refinadas, aceites vegetales refinados, grasas hidrogenadas, enlatados, aperitivos, precocinados, embutidos, y productos *light*.

Bebe agua de calidad: para potenciar la salud metabólica se precisa una buena hidratación, una media de 35 ml de agua por kilo →

NUTRIENTES QUE REPARAN

COENZIMA Q10

Se encarga de la neutralización de los radicales libres que se lleva a cabo en la mitocondria. Se encuentra en aguacates, frutos rojos, pomelo, brécol, coliflor, boniato, nueces, semillas y aceite de oliva virgen extra.

L-CARNITINA

Estimula la producción de glutathion, el antioxidante maestro. Se encuentra en huevos, queso, tempeh y aguacate.

VITAMINA C, E, A, B

Actúan como antioxidantes exógenos. La vitamina C se encuentra en cítricos, frutos del bosque, verdura de hoja verde y brécol; la E en el AVOE, frutos secos y semillas; la A en frutas y verduras de color rojo, naranja y verde, en setas y algas; la B en arroz integral, frutos secos y semillas.

SELENIO

Es un componente esencial de las enzimas antioxidantes y ayuda en la recuperación del glutathion y la vitamina C. Se encuentra en el ajo, la cebolla, la uva negra, el brécol, la yema de huevo y los frutos secos.

MAGNESIO

Participa en más de 300 reacciones bioquímicas del organismo y es esencial. Son especialmente abundantes en magnesio los anacardos, las almendras, las semillas de girasol, el cacao, el brécol y los plátanos.

CURCUMINA

El poder antiinflamatorio de la cúrcuma, tanto fresca como en polvo, ayuda a optimizar el metabolismo, mejor aderezada con curry. El tomillo, romero, albahaca y salvia también ayudan.

de peso corporal al día, que hace un total de entre dos y tres litros diarios en las personas adultas, incluyendo el agua de los alimentos. Conviene elegir agua que no esté embotellada en plástico, y añadir sal marina o mezclar una parte de agua de mar por cada tres partes de agua dulce para que aporten los «**minerales chispa**» necesarios para que se den las reacciones metabólicas. Beber un vaso de agua en ayunas con una pequeña cantidad de **vinagre de manzana** optimiza la respuesta a la insulina y ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre.

- **Cocinar cambia el índice glucémico.** Uno de los elementos que más dañan la flexibilidad metabólica es la abundancia de alimentos de alto índice glucémico en la dieta, y al cocinar los alimentos influimos en las cascadas metabólicas. Por eso debemos reducir su consumo y usar formas de cocción que modulen la elevación de glucosa en la sangre. **En crudo**, el índice glucémico de los alimentos es el más bajo; le sigue el **vapor y escaldado**; el cocido con piel, horneado breve, zumos y compotas; y los guisos, horneado largo y a alta temperatura. Harinas y purés son los que tienen índice glucémico más alto.

- **Adaptarse al reloj biológico.** Nuestras enzimas y hormonas saben qué hora es, de modo que el reloj biológico repercute en el rendimiento metabólico. **Retrasar el desayuno** y no tomar nada hasta bien entrada la mañana respeta el reloj biológico, y por ello da vitalidad y ayuda a perder peso. Tam-



bién optimiza el metabolismo hacer la **comida principal entre las doce y las tres** de la tarde e incluir alimentos crudos, **cenar entre las seis y las ocho de la tarde** de forma frugal con alimentos cocinados. Estas pautas horarias aportan ventanas de ayuno fisiológico que cuidan las mitocondrias y la salud.

- **Comer grasa quema grasa.** Cuando estamos en ayunas, la grasa almacenada en el tejido adi-

Tener «flex» activa la palanca de uso de la grasa y mejora las funciones cognitivas

posito es reclamada para suministrar energía en algún punto del organismo. Lo mismo ocurre cuando, en lugar de comer alimentos ricos en carbohidratos, tomamos grasas sanas como frutos secos, semillas, aguacate, aceitunas o AVOE. Aunque pueda parecer imposible, comer grasa quema grasa. La clave para activar el metabolismo de las grasas es **disponer de niveles bajos de insulina en sangre**, y la ingesta de grasas la mantiene baja. En cambio, al comer carbohidratos y proteínas, se libera la insulina.

- **Tiempos de ayuno.** Si no paramos de comer, el cuerpo no deja de recibir la señal de que hay que guardar energía en vez de quemar reservas. En ayunas, el cuerpo puede recurrir a sacar la energía de los cuerpos cetónicos que



se forman en el hígado solo si hay niveles bajos de insulina. Hacer **ayuno entre 14 y 16 horas** permite sacar la energía de los cuerpos cetogénicos y con ello, además, se protegen las células nerviosas y podemos **pensar, trabajar y memorizar con más lucidez** que cuando estamos bien alimentados. Si tenemos flexibilidad metabólica podemos activar la palanca de uso de esta grasa tan rica para nuestras funciones cognitivas. En el otro extremo, si somos metabólicamente inflexibles, pensamos con dificultad, se nos olvidan las cosas o nos sentimos inmersos en una niebla mental. Llevar un estilo de vida «flex», como cuento en mi libro *Optimiza tu metabolismo* (Ed. Grijalbo), incluye hacer ayuno intermitente, además de ejercicio y cuidar el sueño. ♦



ESTILO DE VIDA «FLEX»

EJERCICIO FÍSICO

Es un gran regulador del metabolismo al favorecer el cambio de clavija de las dos vías principales de combustible, neutralizar los radicales libres y fomentar la salud de la mitocondria. Entrenar la fuerza como una rutina más ayuda a ganar flexibilidad metabólica, y también el movimiento que hacemos con las actividades cotidianas.

MEJOR SUEÑO

Dormir poco engorda y desequilibra el metabolismo e influye en cientos de genes implicados en el control del estrés y la inflamación. Exponerse al sol de día, evitar la luz azulada al entrar la tarde, hacer paradas durante el día para descansar –como la siesta–, y cuidar qué cenamos y cuándo cenamos ayuda a recuperar la flexibilidad metabólica.

MENOS ESTRÉS

Sal a la naturaleza, medita, tómate momentos de relax. El metabolismo se satura y las mitocondrias se dañan cuando se sufre estrés crónico ya que se libera cortisol, que contribuye a la elevación de los niveles de glucosa en sangre. Además, el cuerpo se agota al anularse funciones no imprescindibles a corto plazo como la digestiva y las defensas.

EQUILIBRIO EMOCIONAL

Si optimizamos el metabolismo, podemos modular las emociones. Si tenemos picos de energía, estamos contentos, alegres, atrevidos, creativos... Y cuando se extingue la energía, nos apagamos con ella y nos sentimos tristes, decaídos, irritables. Y, detrás de estos cambios se encuentran los picos de glucosa, que podemos evitar.

CÁNCER, ALZHEIMER, HIPERTENSIÓN...

La boca refleja la salud del cuerpo



EIDER UNAMUNO
ODONTÓLOGA,
FORMADORA Y
DIVULGADORA

La boca es la entrada al cuerpo, y las bacterias que hay en ella pasan al resto del cuerpo. Cuidarla ayuda a tener una sonrisa sana y, además, ayuda a prevenir el ictus, el alzhéimer o el cáncer colorrectal.

SALUD BUCAL EN CIFRAS

Enfermedades. Según el Consejo General de Dentistas, en España hay 35 millones de personas con caries, el 94% de la población adulta la padece.

Encías. Un total de 8 millones de españoles padecen una enfermedad de las encías. La gingivitis, la forma más leve que afecta únicamente a la encía y es reversible, la padecen el 85 y 94% de los adultos. La periodontitis, forma crónica que afecta también al hueso, afecta a 2 millones de españoles.

Piezas dentales. Un 33% de los adultos jóvenes presentan al menos una pérdida dental.

Tener una sonrisa bonita y saludable es por sí misma una razón suficiente para mantener unos buenos hábitos de higiene. Pero, ¿y si además te digo que cuidando los dientes puedes tener menos riesgo de sufrir hipertensión, un ictus, alzhéimer o cáncer colorrectal? Hay que tomar conciencia de que la boca es la entrada al cuerpo, y las bacterias que hay en ella pasan al resto del cuerpo.

✦ EL PAPEL DE LA BACTERIAS.

Nada más limpiarnos los dientes, nuevas bacterias se van depositando encima de los dientes produciendo la llamada «placa dental». Las primeras bacterias de esta placa son de las que nos ayudan produciendo reacciones químicas que nosotros solos no podemos hacer, como la síntesis de algunas vitaminas. Pero las que se van depositando más tarde son cada vez más tóxicas y capaces

de provocar enfermedades, tanto en la boca como fuera de ella. De hecho, la misma bacteria que en la boca provoca caries puede estar involucrada, por ejemplo, en la generación de trombos en cualquier parte del cuerpo.

✦ **DE LA BOCA AL CUERPO.** ¿Pero cómo pasan las bacterias de la boca al resto del cuerpo? ¿No debería existir un sistema de seguridad que no dejara colarse a estos microorganismos bucales fuera de ella? La realidad es que estas barreras existen, pero cada vez son más porosas. La ciencia ya ha evidenciado diferentes vías por las que estas bacterias no tan amistosas acceden al resto del cuerpo.

Vía digestiva: Cada día tragamos unos 2 litros de saliva, que contienen un montón de bacterias. Si nuestro estómago está funcionando bien, el pH ácido estomacal se encargará de matar a la gran mayoría de ellas. Sin embargo, mu-



chos factores, como el estrés, respirar por la boca o fumar, reducen la cantidad de ácido y las bacterias pasan al intestino. El intestino delgado no está preparado para acoger tantas bacterias y, cuando es colonizado, empeoran problemas como gases, hinchazón, SIBO o la permeabilidad intestinal, que alertarán al sistema inmune y, por la conexión cada vez mejor estudiada del eje intestino cerebro, podrá dar síntomas de neuroinflamación: embotamiento, neblina mental y apatía.

Vía respiratoria: Si seguimos el camino de la boca por la faringe y la laringe, llegamos a los pulmones.

Un estudio de la Universidad de Virginia afirmó que las personas que no acuden al dentista tienen un riesgo hasta de un 86% mayor de sufrir neumonía cuando algunas de esas bacterias son aspiradas hacia los pulmones. Hay que pensar que el 75% de la población mayor de 70 años tiene periodontitis y el 40% de mayores de 60 años que sufren neumonía ven reducida su esperanza de vida.

Vía circulatoria. Una tercera vía para que las bacterias peligrosas de la boca viajen al resto del cuerpo es la propia encía inflamada, que es muy permeable y pasan

directamente al torrente sanguíneo. Algunas de estas bacterias se han encontrado en la pared interna del corazón de pacientes con patología cardíaca previa, provocando endocarditis bacteriana tras intervenciones dentales que provocan sangrado, como una simple limpieza. También se han encontrado bacterias en las placas de ateroma, que estrechan los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de infarto.

✦ **MEDIDAS DE HIGIENE.** Ahora que sabemos que lo que hay en la boca pasa al resto del cuerpo, veamos qué medidas de higiene →



DOLENCIAS ASOCIADAS

- **Cáncer colorrectal.** La bacteria *Parvimonas Micra*, típica de infecciones bucales, se ha encontrado en las heces y en el propio tumor y metástasis de enfermos con cáncer colorectal. En cambio, no la encontramos en heces de personas sanas. Esto abre las puertas a un método de detección más rápido, barato y accesible que una colonoscopia, analizando la presencia de la bacteria.
- **Alzhéimer.** En otro estudio, han evidenciado la aparición de enzimas tóxicas producidas por la *Porphyromona Gingivalis* en los cerebros de enfermos de alzheimer. Cuando dentro del estudio, administraron moléculas que inhiben la acción de estas enzimas, disminuyó la neuroinflamación y la situación general mejoró.

ne podemos tomar para que las bacterias que tengamos sean de las buenas:

Rutina diaria. La higiene bucal es indispensable. Recuerda que lo peligroso en la boca comienza a acumularse a partir de las ocho horas o cuando ya está establecida una infección o inflamación y la mantenemos en el tiempo.

Pasta de dientes. Algo incoherente puede ocurrir con ciertas pastas de dientes. Pensamos que nos están protegiendo y en cambio llevan ingredientes irritantes para la mucosa, convirtiéndolas en más permeables, haciendo más fácil el paso de bacterias malas al torrente sanguíneo. El Lauril Sulfato Sódico o SLS es un elemento que se usa para generar espuma en las pastas pero que es agresivo para la mucosa y puede crear verdaderas autopistas abiertas de bacterias de la boca al resto del cuerpo. Otro ingrediente a evitar es el triclosán. Es usado en pastas de dientes como antibacteriano, pero ha quedado demostrado que genera bacterias resistentes a antibióticos.

Colutorios. Utilizar a diario colutorios puede provocar hipertensión. Dentro de las bacterias buenas de la boca tenemos el grupo de las reductoras de nitrato. Ellas se encargan de tomar el nitrato de alimentos como las espinacas, acelgas o remolachas y convertirlo en óxido nítrico, que es vaso dilatador. Es muy habitual ver a deportistas consumir batidos de remolacha para obtener este ansiado efecto, ya que llegará más oxígeno a la mitocondria y podremos generar más energía. Lo

enjuagues que contienen un componente llamado clorhexidina eliminan todas las bacterias de la boca. También las reductoras de nitrato, pudiendo elevar la tensión arterial algunos milímetros de mercurio.

Si comes fuera de casa. ¿Qué podemos hacer si no llevamos el cepillo en el bolso? Una buena opción es tomarnos un té verde, ayudará a romper la placa bacteriana. Si estamos pensando en algo que podamos llevar a la oficina y tomarlo allí mismo, masticar una manzana a mordiscos es, sin duda, mi opción favorita. No debemos menospreciar el poder de la saliva y la masticación enérgica. Creo que deberíamos fijarnos más en tener suficiente saliva, que es la mejor de las pastas. Los movimientos de la lengua para moler un alimento duro y fibroso es el mejor cepillo de dientes; y la saliva que tenemos en la boca cuando respiramos por la nariz es la mejor pasta de dientes. Sin tóxicos, además.

✦ **EJERCICIO PARA LA BOCA.** Al igual que los ejercicios de fuerza son necesarios para mantener los músculos del cuerpo tonificados, en la boca necesitamos que los dientes trabajen para mantenerse sanos y limpios. Comer una zanahoria cruda es mucho mejor





EN LA MESA, CUIDA TU BOCA

DIETA SANA. La dieta moderna es deficiente en vitaminas y minerales necesarios para la salud de dientes y huesos. Además, para mantener a raya la caries será muy importante evitar el azúcar, las harinas blancas y el alcohol.

RICOS EN NUTRIENTES. Una dieta equilibrada y rica en alimentos frescos como brócoli, remolacha, repollo, acelgas, apio, y ricos en hierro, cobre, vitaminas D3, K2, B12, zinc, manganeso y yodo, es clave para proteger de caries y enfermedad periodontal.

ALIMENTOS DUROS. Los alimentos muy blandos no ayudan a fortalecer las estructuras que sujetan el diente dentro del hueso, y nos pueden llevar a desequilibrios que acaban en caries y después a enfermedad periodontal.

TEXTURAS. Para mantener las encías sanas, además de limpieza, necesitamos comer alimentos de textura fibrosa, dura o crujiente, alimentos que activen y renueven los ligamentos y tejidos que unen el diente al hueso.

MORDER. Hay que usar los dientes: menos cuchillo y tenedor y más comer con las manos cuando se pueda (mazorca, apio...); menos puré y más verduras crudas o menos cocidas; menos macedonia o compota y más fruta a mordiscos.

MASTICAR BIEN. La masticación es esencial para tener mejores digestiones y también para tener unos maxilares más grandes. Masticar bien los alimentos, muchas veces, ayuda a disfrutar de una boca más sana.

que comerla rallada sobre una ensalada. La boca que no trabaja o mastica suficiente se convierte en una boca sedentaria, con poco tono muscular y encías más débiles. **Autolimpieza.** Otro de los beneficios de los alimentos fibrosos o duros es la autoclísis o la autolimpieza. Cuando comemos cosas blandas, la lengua no tiene apenas que mover el bolo alimenticio y se nos quedan restos de comida en las encías. Esto aumenta las bacterias que se acumulan encima de los dientes. En cambio, el propio movimiento de la lengua para masticar cosas más duras provoca que la lengua haga las veces de escoba y vaya barriendo mientras trabaja.

Neuroplasticidad. Otros estudios nos hablan de la neuroplasticidad asociada a comer alimentos de textura crujiente. Cada vez que comes algo duro eres más listo, ayuda a renovar tus neuronas y retrasar el deterioro cognitivo, aporta mejor salud digestiva porque el cerebro produce ácidos necesarios. Tendrás sensación de saciedad, menos sobrepeso con todas las patologías asociadas... una auténtica revolución.

Mayor bienestar. Por si esto fuera poco, la gente a la que le faltan piezas dentales o sufre de mal aliento por exceso o desequilibrio de bacterias en la boca sonríe menos y se aísla más. La sonrisa libera endorfinas, dopaminas, serotonina y adrenalina lo que contribuye a reducir el dolor físico, emocional y mejorar la salud. Cuando sonreímos, mejora nuestra calidad de vida. ♦

Que no te falten nutrientes

Seguir una dieta vegetariana o vegana es saludable a condición de que se cuide la obtención de ciertos nutrientes esenciales que no se encuentran o escasean en los alimentos vegetales.

ROSA GUERRERO, NATURÓPATA Y PERIODISTA ESPECIALIZADA EN SALUD NATURAL

En las últimas décadas ha aumentado considerablemente el número de personas que se adhiere a una dieta vegetariana o vegana. Aunque no ingerir productos animales reporta beneficios para la salud, hay que tener en cuenta las necesidades nutricionales para evitar carencias que pueden ser muy perjudiciales. Adoptar una dieta vegetariana o vegana por motivos de salud o animalistas es una

opción saludable que puede proteger de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad e incluso cáncer, entre otras muchas patologías. Pero también existen evidencias científicas que señalan que una carencia de ciertos nutrientes esenciales puede provocar trastornos hematológicos, alteraciones nerviosas y deficiencias inmunitarias. Es por ello que las personas que opten por eliminar los productos animales de su

dieta han de ser muy conscientes de obtener todos los nutrientes que el organismo necesita a partir de fuentes vegetales o suplementos dietéticos.

OPCIÓN ANCESTRAL

En la India, un 35% de la población sigue una dieta vegetariana debido a las tradiciones culturales y religiosas, mientras que en Estados Unidos y Reino Unido se estima que ronda entre el 3 y



LA LUZ SOLAR ES NUESTRA ALIADA

Todos sintetizamos vitamina D en la piel gracias a la acción de la luz solar. Sin embargo, la mayor parte de la población presenta déficit de esta vitamina, cuyo nivel óptimo es de entre 40-70 ng/ml en sangre. Este nutriente se obtiene también del pescado, especialmen-

te del azul (bonito, anchoa, sardinas...). Por eso los vegetarianos y veganos han de ser estrictos en su exposición diaria al sol –que debe ser moderada y en las horas en que los rayos solares son menos intensos– y recurrir a alimentos fortificados o suplementos para cubrir

las necesidades, pues se trata de un nutriente cuyo déficit tiene repercusiones en el sistema inmunitario y osteomuscular. La dosis diaria en forma de complemento oscila entre las 800 y 3.000 UI. Otra opción es tomar de 5.000 a 8.000 UI en una monodosis semanal.



el 5%. Sin embargo, esta tendencia está creciendo en Europa, con porcentajes que actualmente alcanzan ya un 10% en Alemania o un 14% en Suiza.

El motivo por el cual se adopta este tipo de dieta en los países occidentales difiere con la edad. Según un estudio publicado en 2017 por la *Revista chilena de nutrición*, los adolescentes adoptan este patrón de alimentación como una manera de establecer una identidad, por razones medio ambientales o por preocupación por el bienestar animal. En cambio, los adultos lo hacen principalmente para mejorar su salud.

RIESGOS NUTRICIONALES

Se ha observado que las personas vegetarianas y veganas toman menor cantidad de proteínas de alta calidad. También tienen una menor ingesta de ácidos grasos omega 3 en comparación con las personas no vegetarianas. En →



IMPACTO EN LA MICROBIOTA INTESTINAL

El intestino juega un papel importante porque allí se absorben los nutrientes. Una variedad de bacterias intestinales influyen en la absorción, de ahí la importancia de tener una microbiota sana. Llevar una alimentación basada en vegetales aumenta el consumo de fibra y anti-

oxidantes como los polifenoles. Estos nutrientes contribuyen a mejorar el tránsito intestinal y actúan como prebióticos que inciden en un incremento de la microbiota protectora. Pero un exceso de carbohidratos fermentables (legumbres, productos lácteos, trigo, ce-

bolla, ajo, espárragos, manzanas, peras...) y de vegetales crudos también puede llevar a sufrir una disbiosis fermentativa. Disminuir su consumo y regular la microbiota con la ingesta de enzimas digestivas o probióticos adecuados nos devolverá el equilibrio intestinal.

MENÚS COMPLETOS

Hay muchas opciones para llevar una alimentación rica en vegetales, equilibrada y nutritiva. Prueba con estas sugerencias.

DESAYUNOS

- Café con leche de avena o soja enriquecida con calcio. Tostada de pan de centeno con humus. Macedonia de melón y fresas.
- Té verde. Tostada de pan integral con aguacate y tomate espolvoreada con semillas de lino. Albaricoques.
- Batido con infusión de jengibre, fresas y semillas de chía. Añadir levadura nutricional. Yogur de soja con plátano y canela.

MEDIA MAÑANA

- Leche de almendra o avena con frutas de temporada.
- Manzana con canela.
- Yogur de coco, soja o avena con frutos secos y pasas.

COMIDAS

- Ensalada de quinoa con verduras. Pera o albaricoques.
- Ensalada de rúcula con fre-

- sas. Fajitas de alubias rojas con pimiento rojo, zanahoria, cebolla y pimiento verde.
- Espaguetis integrales con boloñesa de soja y verduras.
- Guiso de lentejas con arroz integral. Sorbete de fruta.
- Garbanzos salteados con espinacas y nueces.
- Vichysoisse. Paella de verduras y seitán. Helado de fruta de temporada.

CENAS

- Crema de calabaza y boniato. Yogur de soja con miel y nueces.
- Crema de lentejas rojas. Yogur con anacardos.
- Crema de garbanzos y semillas de calabaza. Bol de frutos rojos con yogur de coco.
- Gazpacho. Tofu salteado con cebolla, calabacín y judías verdes.
- Hamburguesa vegana con rúcula y champiñones.

cuanto a los minerales, el elevado consumo de alimentos de origen vegetal conlleva una ingesta elevada de fitatos y oxalatos, lo que dificulta la absorción del calcio, del zinc y del hierro.

Tanto veganos como vegetarianos, si no se suplementan, pueden presentar deficiencia de vitamina B12. Asimismo, se ha constatado en numerosos estudios que la ingesta media de vitamina D es más alta en omnívoros (4,17 mcg/día), seguida de los vegetarianos (2,67 mcg/día), mientras que la más baja corresponde a personas veganas (1,52 mcg/día).

NIÑOS Y ADOLESCENTES NECESITAN MÁS

Aunque las dietas vegetarianas y veganas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas de la vida, la Sociedad Alemana de Medicina señala que las necesidades nutricionales de niños y adolescentes son más elevadas, por lo que estos grupos de edad tienen mayor riesgo de desarrollar deficiencias. Asimismo, las mujeres embarazadas vegetarianas y veganas han de cuidar la suplementación de nutrientes esenciales pues, por ejemplo, la deficiencia de vitamina B12 puede causar daños neurológicos irreversibles en el feto.

EQUILIBRIO PLANIFICADO

Optar por una dieta carente de productos de origen animal implica planificar cuidadosamente los menús para que la alimentación sea equilibrada y aporte todos





Niños, adolescentes y embarazadas necesitan más nutrientes

aquellos nutrientes que nuestro organismo necesita para no enfermar. Veamos cuáles son aquellos que con mayor facilidad pueden estar en déficit y las fuentes para obtenerlos de forma natural.

PROTEÍNAS. La recomendación de ingesta proteica para la población adulta es de 0,8 g diarios por kilo de peso. Así, un hombre de 68 kg necesita 55 g de proteína al día. Si tenemos en cuenta que en 100 g de legumbre seca hay 20 g de proteína y que los frutos secos también presentan un alto contenido, una dieta vegetariana puede llegar a cubrir la cantidad necesaria. Los dietistas recomiendan a

las personas veganas y vegetarianas incrementar su ingesta proteica diaria de 0,8 g por kilo a 1 g para prevenir la carencia de aminoácidos. Son buenas fuentes de proteínas las legumbres, el seitán, las semillas, los frutos secos, los huevos y los lácteos.

HIERRO. Existen dos tipos de hierro en los alimentos: el «hierro hemo», presente en los de origen animal, y el «no hemo», en los de origen vegetal. Este último tiene una biodisponibilidad muy inferior por la presencia en estos alimentos de potentes inhibidores, que básicamente son de tres tipos: fitatos y oxalatos, taninos y mine-

rales como el calcio. Así pues, los veganos y vegetarianos deben acompañar los alimentos ricos en hierro (legumbres, espinacas, algas, frutos secos...) con aquellos que potencian su absorción, especialmente los que son ricos en vitamina C (cítricos, pimiento, brócoli, coles de Bruselas, etc.).

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3. Las dietas que no incluyen pescado es fácil que no aporten suficiente cantidad de dos tipos de ácidos grasos esenciales omega 3: el ácido docosahexaenoico (DHA) y el eicosapentaenoico (EPA). Las semillas de chía y de lino, las nueces, el aceite de linaza o de canola y las algas son buenas fuentes de ácido alfa-linolénico (ALA), un tipo de omega 3 que puede ser convertido por el cuerpo en EPA y DHA. Si se incluyen a diario estos alimentos en la dieta, no se requerirá suplementación.

VITAMINA B12. Es el único nutriente que solo se encuentra, en su forma activa y en cantidad suficiente, en alimentos de origen animal. Podemos sintetizar esta vitamina en nuestro intestino por la acción de algunas bacterias, aunque es difícil que se cubran las necesidades diarias. En el reino vegetal, el único alimento que puede proporcionar cantidades importantes de este nutriente es la levadura alimentaria cultivada en un medio enriquecido con vitamina B12. Una cucharada sopera puede cubrir las necesidades diarias. Otra opción es tomar un suplemento diario que contenga 25-100 mcg o uno semanal de 2.000 mcg. ♦



DORMIR MEJOR CON PLANTAS

El insomnio puede alterar nuestro metabolismo y afectar a nuestro estado de ánimo y concentración. Algunas plantas nos pueden ayudar a evitarlo.

FLORENCIA FASANELLA, FARMACÉUTICA Y EXPERTA EN FITOMEDICINA

Durante el sueño, nuestro cuerpo no solo descansa, sino que también realiza un trabajo fundamental: regula el metabolismo. Un sueño adecuado permite que el cuerpo procese los nutrientes de manera eficiente, controlando los niveles de azúcar en sangre y normalizando el apetito. La falta de sueño, por el contrario, desequilibra nuestro metabolismo, aumentando el riesgo de diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas.

SOBREPESO POR INSOMNIO. Además, el insomnio puede afectar a la producción de leptina y grelina, las hormonas que controlan el hambre y la saciedad, lo que puede llevar a un aumento de la ingesta de alimentos y como consecuencia, al sobrepeso.

- **Fatiga crónica.** Despertarse cansado a pesar de haber dormido las horas suficientes se debe a que muchas veces no se logra un descanso profundo. Esta fatiga crónica no solo afecta a nuestro rendimiento físico y mental, sino que también puede debilitar nuestro sistema inmunitario, haciéndonos más propensos a las infecciones y enfermedades.

- **Riesgo de depresión.** La falta de sueño también puede afectar a la concentración, la memoria y el estado de ánimo, lo que puede dificultar el desempeño laboral o académico y aumentar el riesgo de depresión, ansiedad y estrés como efecto vinculado. Muchas plantas medicinales de tipo adaptógeno, como las que te proponemos aquí, son de gran ayuda para combatir este círculo vicioso. ♦



Valeriana, el gran calmante para inducir el sueño

Valeriana officinalis.

- **Dónde se encuentra:** Se cultiva principalmente en regiones templadas de Europa, América del Norte y Asia.

- **Partes que usamos:** La raíz y el rizoma.

- **Cuáles son sus propiedades:** La valeriana es valorada por sus propiedades relajantes, hipnóticas y antiespasmódicas. Es eficaz para calmar el sistema nervioso, facilitando la relajación y mejorando la calidad del sueño.

- **A quién conviene:** En casos de insomnio y dificultad para conciliar el sueño, estrés nervioso, ansiedad y tensión muscular. También para problemas digestivos.

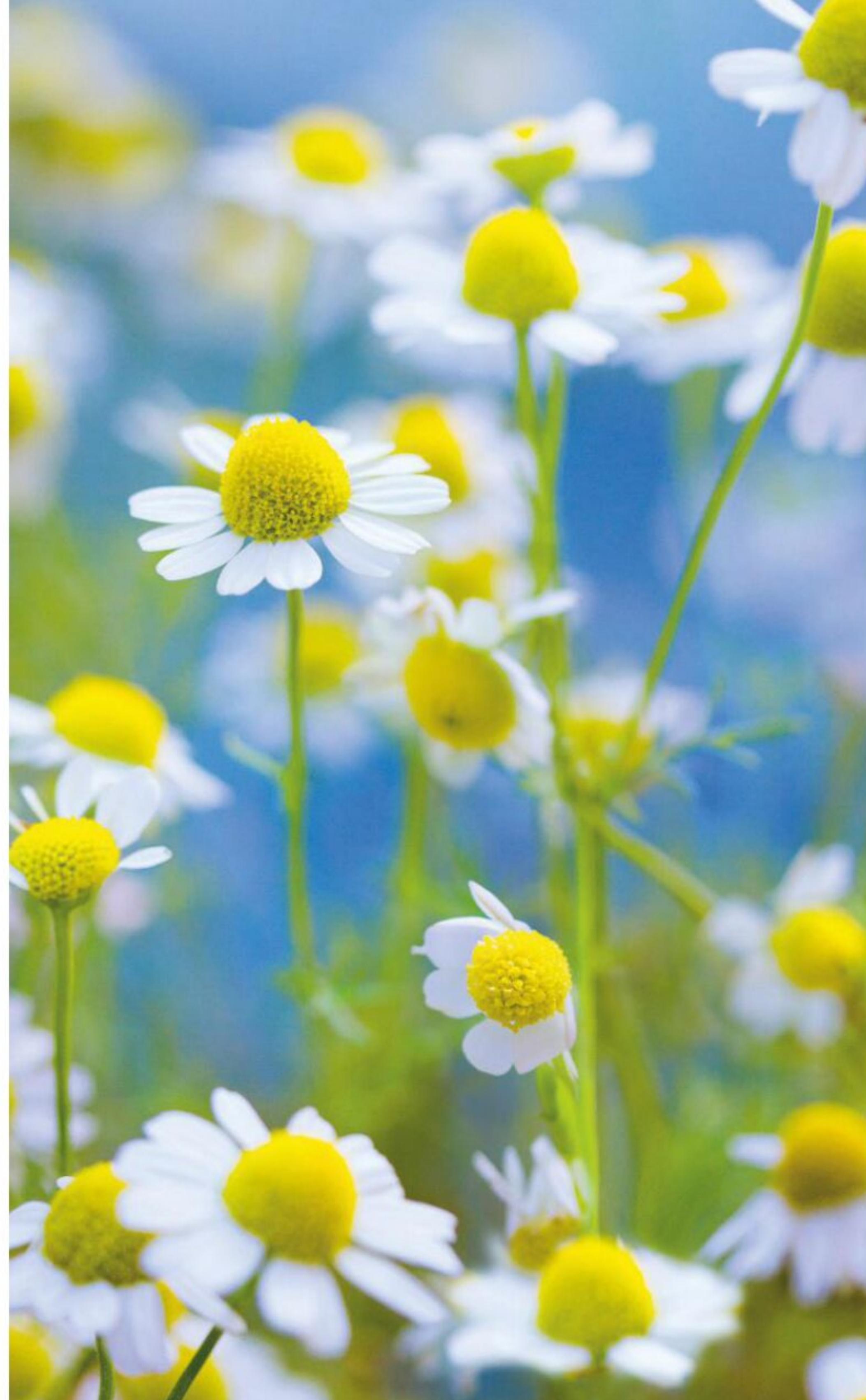
- **Cómo se toma:** Se consume en infusión o en extracto líquido. Se pueden tomar hasta 2 tazas al día. También se encuentra en cápsulas o comprimidos.



Pasiflora, un eficaz sedante natural

Passiflora incarnata

- **Dónde se encuentra:** Originaria de América del Sur y de Centroamérica, se cultiva en regiones templadas y tropicales.
- **Partes que usamos:** Las hojas, el tallo y las flores.
- **Cuáles son sus propiedades:** Es conocida por sus propiedades sedantes, ansiolíticas y espasmolíticas. Ayuda a reducir la ansiedad, el insomnio y los espasmos musculares.
- **A quién conviene:** En casos de insomnio, ansiedad, nerviosismo y espasmos musculares. También como adyuvante en el tratamiento de la hipertensión.
- **Cómo se toma:** En infusión o en extracto líquido. De 2 a 3 tazas al día, preferiblemente antes de dormir para favorecer la calidad del sueño. También se encuentra en cápsulas o comprimidos.



Manzanilla, un gran digestivo y somnífero

Matricaria chamomilla

- **Dónde se encuentra:** Aunque actualmente se cultiva en todo el mundo, es nativa de Europa y las regiones templadas de Asia.
- **Partes que usamos:** Las flores.
- **Cuáles son sus propiedades:** Es antiinflamatoria, carminativa, espasmolítica, bactericida y constituye un sedante suave.
- **A quién conviene:** Para mejorar el sueño, tratar problemas digestivos como dispepsia, acidez o inflamación intestinal y para aliviar las irritaciones de la piel.
- **Cómo se toma:** Se consume en infusión, de 2 a 3 tazas al día, en extracto líquido o por vía tópica en infusión, aceite esencial o crema. Cuando hay problemas digestivos se puede tomar antes o después de las comidas. En la cena es ideal para beneficiar además el buen descanso.



Lavanda, aromática y antidepresiva

Lavandula angustifolia

- **Dónde se encuentra:** Endémica de los países mediterráneos, en especial, del litoral mediterráneo de España y del sur de Francia.
- **Partes que usamos:** Las flores.
- **Cuáles son sus propiedades:** Posee propiedades ansiolíticas, relajantes y antidepresivas. Además, es antimicrobiana, cicatrizante y espasmolítica. Por su efecto relajante, también favorece la digestión.
- **A quién conviene:** En casos de insomnio, estrés, ansiedad y depresión leve. También para tratar dolores menstruales y cefaleas.
- **Cómo se toma:** Se consume en infusión, de 2 a 3 tazas al día y en extracto líquido o cápsulas. También se utiliza de manera tópica en aceite esencial y en saquitos que se colocan debajo de la almohada para favorecer el sueño.



EL ESTRÉS Y LA DIGESTIÓN INFLUYEN EN EL SUEÑO

Algunos problemas digestivos de origen nervioso impiden que durmamos del tirón y disfrutemos de un sueño reparador.

El insomnio puede estar influenciado por niveles altos de cortisol, ansiedad y mala digestión. El cortisol, la hormona del estrés, debe reducirse por la noche para facilitar el sueño, pero niveles elevados de esta sustancia debido a estrés crónico pueden interrumpir el ritmo circadiano y

dificultar el descanso nocturno.

La ansiedad, por su parte, genera pensamientos intrusivos que impiden relajarse y a la vez la falta de sueño aumenta la ansiedad, creando un círculo vicioso tedioso. Asimismo, problemas digestivos como la acidez y el reflujo también

afectan al sueño, a la vez que los niveles altos de cortisol favorecen los problemas digestivos. Estos factores, al no ser gestionados adecuadamente, perpetúan el insomnio y merman poco a poco nuestra calidad de vida. Las tisanas de plantas pueden ayudarnos a regularlo.

INFUSIÓN RELAJANTE

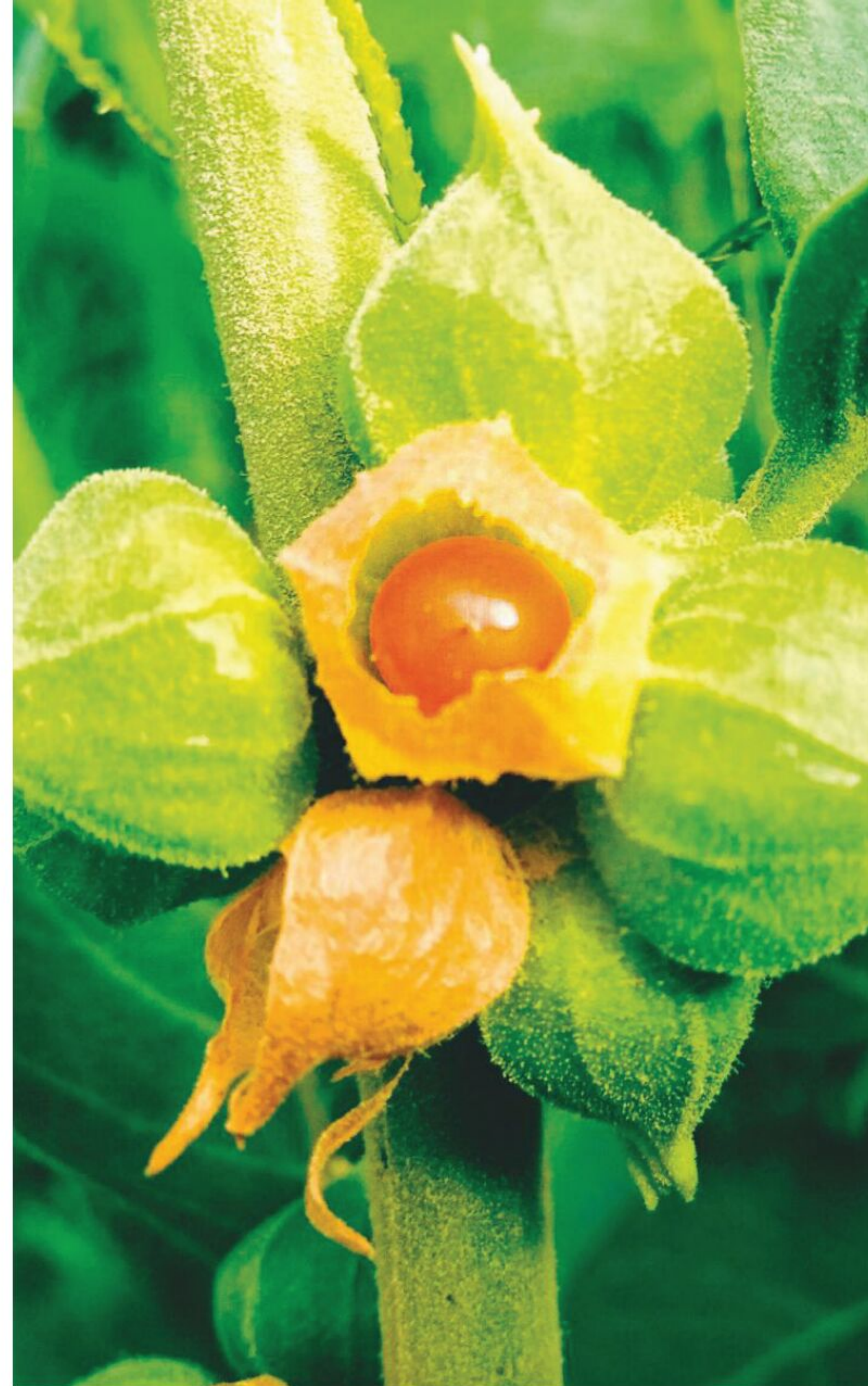
Para conciliar el sueño y descansar bien.

- **Plantas que necesitas:** Valeriana, melisa y lavanda.
- **Cómo se prepara:** Coloca 1 cucharadita de cada hierba en una taza de agua hirviendo. Deja reposar 10 min. y filtra la infusión.
- **Dosis:** 1 taza de la infusión tibia 30 min. antes de acostarte para aprovechar sus efectos sedantes. Es opcional endulzar con miel o estevia.

TISANA PARA LA DIGESTIÓN

Para favorecer el proceso digestivo y dormir sin problemas.

- **Plantas que necesitas:** Pasiflora, manzanilla y cáscara de naranja.
- **Cómo se prepara:** Coloca 1 cda. de cada hierba en una taza de agua hirviendo. Deja reposar 15 min. y filtra.
- **Dosis:** Tomar a lo largo del día tras las comidas. Disfrútala sin endulzar para aprovechar sus propiedades digestivas.



Ashwagandha, el adaptógeno antiestrés

Whitania somnifera

- **Dónde se encuentra:** Está extendida en India, Oriente Medio y en algunos países africanos.
- **Partes que usamos:** La raíz y en menor medida, las hojas.
- **Cuáles son sus propiedades:** Adaptógena, ayuda a combatir el estrés y la ansiedad, reduciendo el cortisol; mejora la energía y la resistencia y fortalece el sistema inmunitario.
- **A quién conviene:** En casos de estrés, ansiedad, fatiga crónica y como apoyo en la recuperación de enfermedades prolongadas debido a sus propiedades adaptógenas. También se utiliza para mejorar la función cognitiva y la salud cardiovascular.
- **Cómo se toma:** Se consume en forma de polvo, cápsulas o extracto líquido. La dosis típica es de 300-500 mg al día.



Reishi, un potente hongo contra la fatiga

Ganoderma lucidum

- **Dónde se encuentra:** Crece principalmente en las regiones templadas de Asia, especialmente en China y Japón.
- **Partes que usamos:** El cuerpo fructífero (seta) y el micelio.
- **Cuáles son sus propiedades:** Inmunomodulador, adaptógeno, antioxidante y antiinflamatorio. Ayuda a fortalecer el sistema inmunitario, a combatir el estrés y a mejorar la salud cardiovascular y hepática.
- **A quién conviene:** A las personas con inmunodeficiencia, fatiga crónica, ansiedad, enfermedades inflamatorias y como coadyuvante en el tratamiento del cáncer.
- **Cómo se toma:** Se consume en forma de polvo, cápsulas, extracto líquido o té. La dosis típica es de 1 a 2 gramos al día.



Melisa, ansiolítico natural

Melissa officinalis

- **Dónde se encuentra:** La melisa es común en Europa, especialmente en el Mediterráneo. También crece en climas templados de América del Norte y Asia.
- **Partes que usamos:** Las hojas.
- **Cuáles son sus propiedades:** Calmantes, antiespasmódicas, carminativas y antivirales. Es conocida por su efecto relajante y su capacidad para reducir la ansiedad y mejorar la digestión.
- **A quién conviene:** En casos de ansiedad, insomnio, problemas digestivos (flatulencias y cólicos), y para aliviar dolores provocados por la menstruación.
- **Cómo se toma:** Se consume en infusión, pudiendo tomar de 2 a 3 tazas al día. También se encuentra en extracto líquido, en cápsulas o como aceite esencial para aromaterapia.



Naranja, para levantar el ánimo

Citrus sinensis

- **Dónde se encuentra:** Originaria del sudeste asiático, se cultiva ampliamente en regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo.
- **Partes que usamos:** La cáscara de la naranja.
- **Cuáles son sus propiedades:** Antimicrobianas y antiespasmódicas. Los aceites de su cáscara ejercen un gran efecto digestivo debido a sus principios activos amargos. Además influyen en la mejora del estado de ánimo.
- **A quién conviene:** Para problemas digestivos, como antiinflamatorio y en caso de ansiedad e insomnio.
- **Cómo se toma:** La cáscara se puede utilizar en té o como extracto en aceites esenciales. También se encuentra en suplementos y cápsulas.



BRAZOS FUERTES

1 **Vashistasana.** De rodillas, coge una pesa ligera con tu mano izquierda y flexiónate hacia tu lado derecho, colocando la mano derecha en el suelo. La rodilla izquierda se levanta. Coloca la punta del pie izquierdo hacia atrás.

Mira hacia tu mano derecha y enraíza toda la palma y la punta de los dedos para no sobrecargar la muñeca. Asegúrate de que hombro y muñeca están alineados en el mismo eje. Inhala y levanta el brazo izquierdo con la pesa hacia arriba.

Respira 5 veces, descansa y cambia de lado. Esta variación de la plancha lateral proporciona equilibrio y fuerza a tus brazos y hombros.

El yoga que te refuerza y desinflama



EVA ROCA
PROFESORA DE YOGA,
EXPERTA EN NUTRICIÓN VITAMINISTA Y COACH EN SALUD

El yoga *conditioning* es una nueva práctica con efecto fortalecedor y antiinflamatorio que combina la respiración consciente y las posturas de yoga clásicas con ejercicios de cardio y pesas para desarrollar fuerza muscular.

Conseguir bienestar y combatir la inflamación y las enfermedades autoinmunes es un factor de estrés celular importante. El estrés celular está provocado por toxinas físicas que entran o se generan en nuestro organismo, ya sea por la toxicidad medioambiental, la de nuestros pensamientos o la que generan nuestras células a causa de los procesos metabólicos, como los que provoca, por extraño que pudiera parecer, el ejercicio físico de cierta intensidad.

MINIMIZA LOS TÓXICOS INFLAMATORIOS

De todos los tóxicos que causan inflamación, hay algunos que podemos minimizar incorporando una práctica de yoga y respira-

TRABAJA EL ABDOMEN

2 Bidalasana. Sobre manos y rodillas y con las muñecas alineadas con los hombros, coge una pesa con la mano izquierda. Inhala y lleva el brazo con la pesa hacia atrás, al lado de la cadera izquierda, a la vez que estiras la pierna derecha. **Mantén la columna recta,** con las vértebras lumbares neutras, sin tensión. Exhala y vuelve a la postura sobre manos y rodillas. Cambia de lado, con la pesa en la mano derecha y estirando la pierna izquierda. Haz de 7 a 10 repeticiones de cada lado.



ción consciente en nuestro día a día. Si te gusta el ejercicio físico y buscas una actividad antiinflamatoria que invite a la alineación corporal, a la relajación y a la respiración consciente y que a la vez mantenga o aumente tu tono muscular, tu resistencia física y motivación, el yoga *conditioning* o yoga con pesas es una propuesta a considerar.

GANAR AGILIDAD Y CUIDAR TUS ARTICULACIONES

Una de las grandes ventajas de esta modalidad de yoga es que a la vez que aporta tono muscular, en función de lo que se desee conseguir, y nos permite hacer ejercicios completos de cardio, no compromete la salud de las articulaciones, algo

importante en la edad madura y en especial en personas con osteoartritis. Además, minimiza el estrés celular que provocan otras actividades físicas, como veíamos anteriormente, y así evita incrementar la inflamación en nuestro cuerpo.

TRABAJA UN ÁREA EN PARTICULAR

Las asanas que proponemos en estos 6 ejercicios aportan, además, prana a las articulaciones, con un efecto fortalecedor a la vez que antiinflamatorio. El prana, también conocido como ki, o chi, es la energía o fuerza vital sutil que nos entra a través de la respiración y que rodea nuestro cuerpo. Está en todas las formas de vida, en el ai-

re y en el agua. En yoga cobra una gran importancia porque en la fase de inspiración y retención del aire, con los pulmones llenos, esa energía se extiende por todo el organismo, haciéndonos ganar salud. El yoga *conditioning*, además, permite combinar posturas de yoga y ejercicios de pilates para la recuperación y agilidad de un área en particular.

EMPIEZA CON UNAS PESAS LIGERAS

Una vez aprendidos los ejercicios, los puedes incorporar en cualquier secuencia de yoga para aportar diferentes cualidades físicas y terapéuticas. En esta secuencia trabajaremos con una pesa ligera en cada mano.



ESTIRA TODA LA COLUMNA

3 Tadasana de puntillas. En tadasana, la postura de la montaña, con una pesa en cada mano, estira los brazos colocando las muñecas por delante de las caderas. Relaja los hombros, inhala y levanta los talones, manteniendo el equilibrio sobre la punta de los pies. Mantén la postura durante 3-5 respiraciones profundas.

Descansa con los talones en el suelo y lleva las manos a las caderas. Relaja los hombros y respira profundamente 3-5 veces. Aparte de ayudarte a concentrarte y a mantener el equilibrio, esta postura estira toda la columna, tonifica la musculatura y estira los rectos abdominales.

GANAR RESISTENCIA

5 Utkatasana. De pie y con las piernas separadas a lo ancho de las caderas, inhala y estira los brazos. Exhala y flexiona las piernas como si te sentaras, creando una línea recta de la coronilla al sacro. Eleva las costillas y el pecho. Las manos, sujetando las pesas, se miran entre sí.

Mantén la posición 30 segundos y después de 3 respiraciones deshaz la postura estirando las piernas con una inhalación. Exhala luego liberando los brazos hacia los lados, volviendo a la postura de tadasana.



PIERNAS MÁS FLEXIBLES

4 Utkata konasana. Con las piernas separadas y las puntas de los pies hacia fuera, flexiona las piernas hasta que las rodillas estén alineadas con los tobillos. Inhala y junta las manos con las pesas delante del esternón.

Exhala y flexiona el tronco hacia la izquierda manteniendo los hombros relajados. Inhala y vuelve al centro. Exhala y flexiónate hacia el otro lado. Continúa 5-7 respiraciones más. Luego inhala, estira las piernas y junta los pies.



GLÚTEOS FIRMES

6 Virabhadrasana. De pie, en tadasana, haz un gran paso atrás con el pie izquierdo cerrado a 45°. Flexiona la pierna derecha alineando la rodilla con el centro del pie. Inhala y eleva los brazos hacia el cielo, con las manos sujetando las pesas. Asegúrate de relajar los hombros

Estira los brazos e inclínate un poco hacia delante, levantando el talón izquierdo. Al exhalar, lleva el brazo izquierdo hacia atrás. Haz 3 respiraciones largas y profundas, vuelve a tadasana y repite con el otro lado.



RECUPERA TU CABELLO TRAS EL VERANO

Si el sol y el agua han pasado factura a tu cabello, ahora necesitas nutrirlo y rehidratarlo para que vuelva a mostrarse flexible, fuerte y brillante.

CLAUDINA NAVARRO, PERIODISTA ESPECIALIZADA EN SALUD NATURAL

Es fácil que durante el verano olvidemos lo que afecta el sol, el calor y los chapuzones en el mar o la piscina al cabello. El mayor problema es que se reseca y se rompe el manto hidrolipídico protector.

El daño se manifiesta en un pelo sin brillo ni flexibilidad y con las puntas abiertas. Por eso es necesario que realices cuanto antes un tratamiento completo de reparación, desde dentro y desde fuera, para mantenerlo saludable.

EVITA LA QUÍMICA. Es difícil encontrar un producto para el cabello que no contenga unos cuantos ingredientes indeseables, como ftalatos, parafinas y polietilenglicoles, a menos que elijas solo entre productos que muestren una certificación natural o ecológica. En general, cuantos menos ingredientes contengan los productos y más reconocibles te resulten, mejor. Algunos recomendables son las proteínas de soja, el aceite de cartamo, la proteína de arroz,

la vitamina B5 (pantenol), la lecitina de huevo, el aceite de germen de trigo, la manzanilla o la consuelda.

CHAMPÚ HIDRATANTE. Elige un producto natural con una formulación humectante especial para el cabello seco. Al aplicártelo, entretente un poco realizando un masaje suave sobre el pelo y el cuero cabelludo.

ACONDICIONADOR. Elige uno para aplicarlo sin aclarado posterior. Este producto puede cubrir el cabello con una película adicional de humedad. El pelo dañado necesita toda la humedad posible para volver a su estado normal.

MASCARILLA. Su objetivo es revitalizar el tallo. Debido al tiempo que el producto permanece en el cabello, puede atravesar la cutícula y llegar primero a la corteza y después a la médula. Para aplicártela, moja ligeramente el cabello, cúbrelo generosamente con la mascarilla y envuelve una toalla

MASCARILLA NUTRITIVA PROFUNDA

Acondiciona el cabello en profundidad, hidrata y nutre gracias a la miel, los aceites y las vitaminas del aguacate. Estas sustancias protegen la cutícula, haciéndola más suave y brillante. También fomenta el

crecimiento del cabello y previene la caída.

- **Ingredientes:** 1 aguacate pequeño, 1 cucharada de miel, 4 cucharadas de aceite de almendras, coco u oliva.

- **Preparación y uso:** Bate hasta obtener una

crema. Aplica la mascarilla en el cabello y peínalo con los dedos desde las raíces hasta las puntas. Masajea el cuero cabelludo suavemente. Déjala 20 minutos y lava el cabello con champú suave sin sulfatos.



MARCELA BURGOS

Experta en cosmética natural artesana.



NUEVA VIDA PARA TU PELO



CHAMPÚ HIDRATANTE
Freshly Con principios activos naturales que favorecen la hidratación profunda.
250 ml. 19,95 €

ACABADO CAPILAR
Coslys Este acondicionador con coco se aplica sobre el pelo mojado y no se aclara.
250 ml. 12,16 €



REPARACIÓN CON AVENA
Weleda Este acondicionador aporta brillo, hidratación y flexibilidad al cabello.
200 ml. 11,95 €

RECETA AYURVÉDICA
I.C.O.N. Con aceites de moringa y argán que favorecen el crecimiento sano de pelo.
250 ml. 28,50 €



El cabello necesita sobre todo rehidratarse desde la cutícula hasta la médula

alrededor de la cabeza durante una hora por lo menos.

CEPÍLLALO. Utiliza un cepillo de cerdas naturales para distribuir la mascarilla desde el cuero cabelludo hasta las puntas. Si tu cabello está débil y dañado, cepilla suavemente al principio.

NO LO CALIENTES. El calor no es bueno para el cabello, sobre todo si ya está dañado. Deja que se seque al aire o recurre al secado con aire frío.

CORTA LA PUNTAS. En función de la gravedad del daño, valora si basta con cortar las puntas o si hace falta un corte más completo.

ALIMENTALO. Para que el cabello crezca sano es necesario que consigas todos los nutrientes esenciales y especialmente las proteínas, el zinc (pipas de calabaza, germen de trigo) y los omega 3 (nueces, semillas de lino y chía). ♦



Ganar confianza

La confianza se entrena en cada paso. Conoce las tres claves para creer más en uno mismo, en los demás, en la vida y en el destino.

FRANCESC MIRALLES, ESCRITOR

Lo que determina aquello que podemos o no lograr es nuestra capacidad de creer en las propias posibilidades y en la bondad del mundo. Pero, ¿qué hacer cuando se pierde esa esperanza que nos sostiene? La confianza es un músculo espiritual que se puede entrenar y que, además, contagia a otros de su vigor.

❖ EL VIAJE DE LA CONFIANZA

Todos nacemos desvalidos y faltos de confianza. A diferencia de otras especies animales que vienen al mundo con notable autonomía, el ser humano necesita aprender a confiar en su cuerpo, en los demás y en la vida. El bebé da muchos pasos que son solo tentativas, sostenido por las manos de los mayores hasta que, un día, arranca a andar entre aplausos de los adultos. Lo mismo nos sucede hasta que empezamos a nadar o a ir en bicicleta. Hay un instante mágico en el que confiamos en que el agua nos sostendrá,

en que lograremos mantenernos sobre las dos ruedas sin caer a un lado o al otro. En palabras del editor Jordi Nadal, «La confianza no es algo que puedes tener a medias. O la tienes o no la tienes».

❖ PIGMALIÓN Y GOLEM

El efecto Pigmalión es sobradamente conocido. Las expectativas que las demás personas ponen sobre nosotros condicionan nuestras respuestas. Si un profesor o jefe, por ejemplo, me transmite su confianza en mí, yo trataré de brillar aún más para demostrarle que está en lo cierto. En su reverso tenemos lo que a veces se llama «efecto Golem». Cuando alguien expresa unas expectativas exageradamente bajas sobre una persona, su desempeño cae en picado. Muchas veces esto se hace de modo inconsciente. Puedo poner un ejemplo muy reciente que he vivido en primera persona para ilustrarlo. Hace poco escribí un audiolibro exclusivo para un gran sello. Los editores

consideraron que atraería a más público si lo grababa yo mismo, puesto que muchos me oyen en la radio o siguen mis podcasts. Sin embargo, los audiolibros son narrados por actores de voz con miles de horas de vuelo. Son personas entrenadas para pronunciar clara y correctamente cada palabra, además de dominar el ritmo y la entonación para dar al texto la expresión justa. El primer día de grabación, en el que me asignaron tres horas de estudio, el ingeniero de sonido empezó a señalar todo lo que yo hacía mal: me comía palabras, fallaba en la entonación y en las pausas. Al terminar la primera sesión –y faltaban aún cuatro más–, me dijo sinceramente: «Si no fueras el autor del libro, no se podría aprovechar nada de lo que has grabado. A ningún narrador se le permitiría un trabajo así».

Con este efecto Golem sobre mis hombros, en la siguiente sesión me sentía inseguro y cometí el doble de fallos. Tuvimos que repetir muchas frases y acabamos los dos agotados. Al final, le dije al ingeniero que no se puede esperar que un debutante lo haga como quien se dedica profesionalmente a esto desde hace años. Sería lo mismo que ordenar a alguien que nunca ha escrito que redacte un libro bajo presión. Creo que el mensaje le llegó, porque dejó de hacer comentarios «Golem». Cuando había que repetir algo, me lo decía con cariño. La fluidez de la lectura mejoró y acabamos haciéndonos amigos. →



✦ TOMA DE CONCIENCIA

Esta anécdota me sirve para ilustrar la influencia que tienen las opiniones de los demás en nuestra autoestima y desempeño. En el caso que he explicado, pude comprobar los efectos a tiempo real, pero muchas personas acarrean miradas negativas de su infancia o adolescencia. Cuando han criticado repetidamente tu cuerpo o tus habilidades en cualquier cosa, esto queda grabado como un programa interno que se vive como una certeza. Por lo tanto, si sientes que te falta confianza en uno o varios aspectos de tu vida, lo primero que debes preguntarte es de dónde viene esa percepción. ¿Quién te colocó esa mochila con la que cargas? ¿Qué opinas tú sobre esa herencia? ¿Quién eres ahora, en comparación con quien eras entonces? Esta toma de conciencia es la primera clave porque te permite desprenderte de todo lo que no es tuyo. Así puedes empezar a valorarte por lo que eres y haces ahora, a partir de tu propio criterio. Cuando dejas de depender de opiniones externas, sean actuales o pasadas, recuperas el control sobre tu autoestima. A partir de aquí puedes construir la confianza en ti y en tus relaciones con el mundo.

✦ RELAJARSE Y FLOTAR

El orientalista Alan Watts decía que «tener fe es confiar en ti mismo cuando estás en el agua. Cuando nadas no agarras el agua, porque si lo haces te hundirías y te ahogarías. En cambio, te relajas y flotas.» Este símil tan gráfico nos aporta la segunda clave para ga-

nar confianza. Cuando dejamos de interrogarnos sobre si somos o no buenos, adecuados, oportunos o el calificativo que queramos poner, experimentamos una liberación que nos lleva a la relajación y, por lo tanto, a la confianza. Entonces flotamos. Para entrenar la confianza en uno mismo, por tanto, hay que ignorar a todos los jueces, tanto los exteriores como los interiores. Simplemente, hacer, confiando en que, con el tiempo y la práctica, iremos subiendo escalones hacia la excelencia.

Al fin y al cabo, todo ser humano es un *work in progress*, una pieza inacabada, un ser en constante crecimiento. Esa es justamente la buena noticia: no importa lo que soy, sino lo que puedo llegar a ser. La tercera clave es que todo lo que hagamos para mejorar nuestro estado físico o mental redundará en mayor autoconfianza. Volver al gimnasio o a mover el cuerpo nos aporta, más allá de las hormonas del bienestar, la agradable sensación de que nos estamos ocupando de lo que es nuestro. ¿Y qué hay más nuestro que el propio cuerpo? Elevar nuestro listón intelectual aprendiendo un nuevo idioma o un instrumento musical, o

Al no depender de opiniones externas, se recupera el control de la autoestima

bien abordar otro tipo de formación, también nos empodera. Nos demostramos así que no estamos estancados, que nuestra capacidad de mejora es ilimitada.

✦ CONFIANZA PLENA

Por la ley del espejo, cuando alguien no confía en sí mismo, también le cuesta confiar en los demás y en la propia vida. Por este motivo, si aplicamos las tres claves que hemos visto –apagar los mensajes Golem, dejarnos de juzgar y progresar en algo– nos resultará más fácil tener esa misma mirada amable hacia el exterior.

Decía el escritor Ernest Hemingway que «la mejor manera de saber si puedes confiar en alguien es confiando». Y no es ninguna perogrullada. Cuando se entrega a un piloto de carreras un nuevo modelo de moto o coche, para saber lo que el vehículo puede dar de sí tendrá que probarlo en la pista. Lo mismo sucede con las nuevas amistades o incluso con un amor recién llegado. Únicamente sabremos cuánto camino podemos recorrer juntos poniéndonos en marcha. Por lo tanto, como sugería el autor de Illinois, atrévete a confiar, ya que solo así podrás ver lo que sucede. Eso es aplicable tanto a las relaciones como a la fe en la vida. Si en lugar de esperar fracasos y desengaños, proyectas una expectativa ilusionante, algo parecido al efecto Pígalión obrará a tu favor. Confiar en que las cosas irán bien te pondrá en la actitud adecuada para dar lo mejor de ti, lo cual ayudará a que la vida te sonría. ✦

EL CAMINO PARA CREER EN TI

La confianza se construye desde nuestro interior. Después, se expresa en cada pequeño gesto.

DEJA LO VIEJO, COGE LO NUEVO

Solo si dejas ir el pasado podrás crear el futuro, afirma Otto Scharmer. A menudo, la falta de confianza viene de viejos acontecimientos o relaciones que nos hirieron. Si no pasas página, quedarás atrapado siempre en el mismo capítulo.

EL MIEDO COMO MAESTRO

Aquello que temes es una puerta que invita a ser abierta. De hecho, detrás de muchos temores que marcan nuestro camino hay un salto existencial que solo podemos descubrir y transitar si realmente nos atrevemos a desafiarlos.

LOS PEQUEÑOS AVANCES

La confianza se construye desde los gestos más humildes, nos enseña Albert Einstein. En sus propias palabras: «Aquel que es descuidado con la verdad en asuntos pequeños, no puede ser confiable en asuntos importantes».

SABER GUARDAR UN SECRETO

No hay que confiar nunca en quienes cuentan secretos de otras personas, recomienda el joven presentador de radio Dan Howell. Y lo dice por una razón obvia: acabarán contando también los tuyos.

TODO EMPIEZA POR TI

Si confías en ti mismo, también inspirarás confianza en los demás, afirmaba Goethe. Esta es una razón más para darte crédito. En lugar de entregar toda la admiración a terceros, apuesta por ti mismo y el mundo te seguirá.

DAR UN PASO HACIA LA LUZ

Quien busque el amor que dé un paso hacia la luz, cuenta la letra de la canción más célebre de Daniel Johnston, porque «el amor verdadero también te está buscando a ti» y no podrá reconocerte si te ocultas. Da un paso hacia la luz.



Descomplicar la vida

Nuestra tendencia a hacer y gastar más, sea dinero, tiempo o energía mental, puede complicarnos mucho la existencia. Simplificar la vida, eliminando todo lo que realmente sobra, forma parte del camino para disfrutar de una vida más plena y gratificante.



FRANCESC MIRALLES
PERIODISTA Y ESCRITOR

Elaine Saint James, autora del clásico *Simplifica tu vida*, decía que llevar una vida complicada es la excusa perfecta para no cambiarla. Cuando nos decimos que «no nos da la vida», en lugar de asumir que es así y no podemos hacer nada, lo que corresponde es actuar. Ha llegado la hora de descomplicar.

En la infancia, la vida fluye como un río tranquilo. Hacemos pocas cosas con toda nuestra pasión. Estamos totalmente presentes y tenemos tiempo para lo verdaderamente importante: la familia, la pandilla de amigos, nuestras aficiones y sueños. A partir de la adolescencia, la ecuación de la vida se vuelve cada vez más compleja. Estudiar para aprobar exá-



EL CAMINO PARA SIMPLIFICAR

HACER LA LISTA: Así inició su revolución Elaine Saint James, una empresaria estresada que decidió retirarse a una cabaña un fin de semana para anotar en un papel todo lo que podía hacer para descomplicar su día a día. Tras llevarlo a cabo, narró su éxito en el clásico *Simplifica tu vida*, publicado hace tres décadas.

MENOS ES MÁS: Los objetos que acumulamos en casa, además de lugar, ocupan espacio mental. Así como una mesa despejada ayuda a concentrarnos mejor, vender y donar lo que no necesitamos facilitará nuestra vida. Deshacerse de cosas es una manera de ahorrar dinero y de tener más claridad ya que, como decía el *Kybalión*, «como es adentro, es afuera».

menes, trabajar, encontrar pareja, tener hijos quizás, buscar mejores oportunidades, pagar un coche, una casa o dos... Cuando logramos un grado aceptable de logros y bienestar, lo cual depende de los objetivos fijados, descubrimos con fatiga que debemos atender demasiados frentes, que la agenda está a reventar y no tenemos tiempo para nosotros. Y lo peor de todo es que buena parte de esa acumulación de obligaciones y compromisos la creamos nosotros. ¿Por qué lo hacemos? Para contestar a esa pregunta, expondré el caso de un amigo cercano.

El sueño de muchas personas es publicar alguna vez un libro en una gran editorial. Si encima tiene éxito, puede considerarse una enor-

me fortuna. Menos del uno por ciento de los escritores logran algo así. Para preservar la intimidad del protagonista, en esta historia le llamaremos Miguel.

Tras varios años desarrollando una nueva terapia, Miguel recibe la llamada de una editorial para que escriba un libro sobre el tema. Es un sello grande con distribución en todas las librerías. El terapeuta, que no cabe de gozo, redacta el libro con pasión y lo entrega a la editorial. Cuando se publica, los medios pronto se hacen eco de esta novedad y el libro se reedita numerosas veces, además de lograr media docena de traducciones a otras lenguas. Con ello, la consulta de Miguel se llena, puede elevar los precios y le llegan ingresos extras, como charlas.

Alcanzar los logros soñados puede suponer fatiga e infelicidad para mantenerlos

Ha encontrado su piedra filosofal. Sin hacer nada más, podría vivir el resto de su existencia gracias a este golpe de fortuna. Le permitiría trabajar solo la mitad de la jornada y dedicar la otra media a su familia o a sus aficiones. Se encuentra, además, en situación de ahorrar dinero y tener su propia casa dentro de un tiempo. En suma, está cubierto y lo tiene todo para ser feliz. Sin embargo, Miguel es humano, y esa →

LA ACTITUD EN EL CAMINO

FOCO: El *multitasking* añade estrés a nuestra vida, y no es tan eficiente como parece. Más que hacer varias cosas a la vez, lo que sucede es que cambiamos de actividad constantemente, lo cual nos desgasta y fatiga. Hacer **una sola cosa, con cariño y atención**, nos hará sentir mejor —lograremos el *flow*— y obtendremos además mejores resultados.

ACEPTAR: Otra forma de complicarnos la vida es desear que todo sea perfecto, algo que es imposible, puesto que **la existencia es puro wabi sabi**, la expresión que usan los japoneses para definir «la belleza de la imperfección». Cuando las cosas salgan mal, relájate. Simplemente, toma buena nota y la próxima vez lo harás mejor.



condición hace que su tendencia natural sea complicarse la vida. Dos años después de la publicación del libro, abre una compañía para franquiciar su terapia en la que debe pagar a varios empleados. Como le falta tiempo para ocuparse de todo, contrata a un CEO al que tiene que despedir poco después. Lo que podría ser una vida plácida y acomodada se convierte en reuniones y viajes constantes. Para complicar aún más las cosas, Miguel abre su propia editorial con unos socios con los que tendrá que negociar a partir de ahora, además de ocuparse de tiradas, distribución... Cuando se da cuenta de los embrollos en los que se ha metido, tiene más preocupaciones que nunca y se pregunta cómo ha llegado hasta ahí.

Tal vez el caso anterior parezca un problema de ricos; pero a menor escala, casi todos tendemos a hacer como Miguel. Mi propia agenda está siempre a reventar, sin tener necesidad de ello. Sea porque digo «Sí» a demasiadas cosas o porque, simplemente, soy demasiado optimista con mi tiempo, podría vivir una existencia mucho más tranquila.

Para cualquier persona, querer abarcar demasiado es la madre de todas las complicaciones. Y viene promovido por un sistema que prima, sobre todo, dos cosas: hacer y gastar. Las personas muy ocupadas y con elevados gastos son identificadas como exitosas, pero son pobres en tiempo y en serenidad. En eso fracasan de

forma peligrosa. Así como obtener reconocimiento, aunque sea a pequeña escala, nos empuja a hacer más y más, con las finanzas ocurre algo parecido. Lo explicaba de forma muy didáctica Robert Kiyosaki en su libro *Padre rico, padre pobre* al hablar de la carrera de la rata. Afirma que nuestros gastos tienden a aumentar al mismo ritmo que crecen nuestros ingresos. Un trabajador que va con un coche sencillo de segunda mano, en cuanto obtiene un ascenso acostumbra a comprar un coche mejor. Y lo mismo se aplica a la vivienda y a los hábitos de consumo en el tiempo libre. No puede salir de la rueda del hámster, como la rata. Son trampas que nos llevan a complicarnos la vida. Veamos ahora cómo descomplicarla.



En una ocasión, preguntaron a Miguel Ángel, el escultor florentino, qué técnica había empleado para esculpir *La Piedad*, la impresionante pieza creada a partir de un único bloque. La respuesta del genio renacentista aún se recuerda hoy: «La escultura ya estaba dentro de la piedra. Yo, únicamente, he eliminado el mármol que le sobraba».

La principal herramienta para descomplicar la vida es la misma que utilizaba el artista italiano: quitar lo que sobra. Podemos proceder en cuatro «departamentos» de los grandes almacenes de la complicación:

1. DINERO. ¿Cuántos gastos de mi presupuesto mensual son prescindibles o superfluos? ¿Qué maneras tengo de vivir de forma

La principal herramienta para descomplicar la vida es eliminar todo lo que realmente sobra

más económica, de modo que no tenga que tirar de tarjeta y de préstamos? Hacer un plan para, a medio plazo, no vivir a crédito facilita la vida enormemente.

2. TIEMPO. ¿Qué obligaciones y compromisos puedo eliminar de mi agenda? ¿Cuáles son las «fugas» de minutos y horas en mi vida cotidiana? Si pasas demasiado tiempo en las redes sociales, a no

ser que seas *influencer* y vivas de eso, tendrás que plantearte cómo hacer una dieta digital.

3. RELACIONES. ¿Por qué gasto energías con personas que aportan más problemas que satisfacciones? ¿Qué sentido tiene tratar de cambiar a otros, cuando solo puedo cambiarme a mí mismo? Dado que buena parte de las complicaciones vienen por las relaciones interpersonales, esta es otra gran área a sanear.

4. PENSAMIENTOS. ¿Qué creencias y suposiciones me ayudan a vivir mejor? ¿Cuáles me limitan o me hacen sufrir? Este ejercicio de hacer consciente nuestro «run-rún» mental, para lo cual ayuda la práctica del *mindfulness*, es una manera de simplificar nuestra vida desde dentro hacia afuera. ♦

SABIDURÍA DE LA MUERTE PARA LA VIDA

Las personas que han pasado por una experiencia cercana a la muerte aportan reflexiones y aprendizajes que pueden ayudar a vivir mejor.



ANNA SÓLYOM
TERAPEUTA
PSICOCORPORAL

Según varios estudios, al menos una persona de cada diez ha experimentado una experiencia cercana a la muerte (ECM). De ser correcta esta estadística, 800 millones de personas que han pasado por una muerte clínica habrían regresado a la vida.

• **Sin tener creencias religiosas**, un médico inglés que ejercía su profesión en los EEUU, Sam Parnia, escribió el libro *The Lazarus Effect* y es conocido por todos los casos de ECM que ha presenciado. ¿Qué ocurre en el estado de muerte clínica? Principalmente, que el corazón falla y deja de latir, lo cual en poco tiempo afecta gravemente al cerebro y al resto de los órganos. «Parece ser que, cuando la conciencia se apaga al morir, la psique o el alma (con lo cual no me refiero a fantasmas, si-

no a tu yo individual) persiste durante al menos unas horas», afirma Parnia. Este médico sostiene que, si mantenemos el cuerpo a una temperatura baja, mientras ayudamos a que circule sangre oxigenada sin interrupción, eso favorece las posibilidades de resucitar a la persona sin que pierda sus capacidades cerebrales.

A modo de ejemplo, en el 2011, durante un viaje escolar, un grupo de adolescentes daneses cayeron al agua helada y sus corazones dejaron de latir durante varias horas. Este es el mayor caso conocido de muerte clínica revertida, ya que los siete volvieron a la vida. La baja temperatura conservó sus órganos y el funcionamiento cerebral, y con la circulación de sangre oxigenada y un calentamiento muy gradual pudieron regresar de la muerte.

• **Un grupo de médicos** del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona, en 2019, revivió a una mujer inglesa, Audrey Mash, tras sufrir una hipotermia extrema durante un trekking en los Pirineos. Su

corazón dejó de latir por espacio de seis horas. En su caso, fue la primera vez que utilizaron la Ecmo (máquina de oxigenación por membrana extracorpórea) de la que habla el Dr. Parnia en su libro. No obstante, Audrey no dijo haber vivido ninguna de las experiencias comunes de las EMC.

Es algo bastante común: el investigador Jeffrey Long, autor del ensayo *Evidencias del más allá*, afirma que solo el 17% de las personas que viven un momento cercano a la muerte tiene este tipo de experiencias.

• **Vida después de la vida** es el título del famoso libro sobre las ECM de Raymond Moody. Este autor ha logrado identificar las 9 experiencias comunes que ocurren durante un estado de muerte clínica de la que se acaba regresando: 1. Sonidos audibles tales como un zumbido, 2. Una sensación de paz, sin dolor, 3. Vivir una experiencia extracorporeal (salir fuera del cuerpo), 4. La sensación de viajar por un túnel, 5. El sentimiento de ascensión al cielo, 6. Ver a gente, a menudo parientes ya fallecidos, 7. Encontrarse con un ser luminoso que pregunta, 8. Hacer una revisión de su vida, 9. La sensación de rechazo ante la idea de volver a la vida.

Sentir paz interior es común en personas que han pasado por una muerte clínica

REENCUENTRA TU PASIÓN POR LA VIDA

1. Tómate un espacio de reconexión

Con un cuaderno y algo para escribir, toma un té contigo mismo.

Anota los nueve puntos de aprendizaje de las experiencias de ECM que hemos citado en este artículo.

2. Reflexiona sobre los puntos de aprendizaje

Chequea cada punto. ¿Cómo te sitúas frente a estos aprendizajes? ¿Hay alguno de ellos que te incomode? ¿Alguno con el cual te sientas más alineado?

3. Descubre lo que te queda por hacer

A continuación, céntrate en **sentir tu cuerpo y tu respiración**.

Pregúntate: ¿qué es lo que te quedaría por hacer si tuvieras que morir ahora? Siente la respuesta.

4. Todavía hay tiempo de pasar a la acción

Ahora que sabes lo que harías si te quedara poco tiempo, te traigo una buena noticia: el milagro es real, ¡estás vivo! ¿Qué es lo primero que vas a hacer?

• **Los aprendizajes de las ECM** pueden ayudar a afrontar la vida desde otra mirada. Diferentes organismos lo estudian, como la Asociación Internacional para Estudiar las ECM (IANDS) en EE UU ¿Qué podemos aprender de las ECM? Craig. R. Lundahl, profesor de Sociología en Western New Mexico University, lo sintetiza en 9 puntos:

1. No temas a la muerte.
2. Crece espiritualmente.
3. No des la vida por sentada.
4. Ama y sirve a los demás.
5. Cada vida humana tiene un propósito.
6. Hay vida después de la vida.
7. La posición social o la riqueza no son importantes.
8. No te quites tu propia vida.
9. Adquiere conocimiento. ♦



MOVILIDAD

Convierte tu bici en eléctrica

La bicicleta es el medio de transporte más sostenible. Si tienes una convencional, puedes transformarla en un modelo eléctrico por poco dinero.

Las bicicletas eléctricas son fantásticas: aunque tienen una huella de carbono mayor que las convencionales, siguen siendo una opción muy ecológica. Sus emisiones de 18,4 g de CO₂ por kilómetro y usuario (considerando el proceso de fabricación, el mantenimiento y la infraestructura) son francamente bajas comparadas

con los 90,8 g/CO₂ de un scooter, los 137,3 g/CO₂ de una moto y los 209,9 g/CO₂ de un coche de gasolina. Pero no necesitas invertir en comprar una bici nueva cuando los kits de conversión de bicicletas eléctricas pueden mejorar fácilmente la que ya tienes en casa. Estos kits te permiten continuar utilizando la bici a la que estás acostumbrado,

pues no siempre es fácil encontrar una bicicleta que se adapte a nuestros gustos y necesidades. Los kits de calidad están muy bien pensados e incluyen excelentes especificaciones e ingeniería de primer nivel. Con estos kits (por otro lado, más caros) solo necesitas un juego de llaves allen para instalarlos, vienen con una aplicación que ofrece diagnósticos básicos y, una vez configurados, son fáciles de usar. Ya hay marcas que comercializan kits sencillos y de calidad a buen precio. Un buen consejo: compra directamente a una empresa que pueda ayudarte si algo sale mal, porque si no tienes práctica con la mecánica, posiblemente necesites ayuda, especialmente con los cables.

ELIGE EL KIT ADECUADO

Existen diferentes tecnologías y la más sencilla es la que incorpora un motor para el eje delantero. También hay modelos para colocar el motor sobre la rueda trasera. Las potencias varían desde 250 a 750 vatios (la autonomía de un kit básico resulta limitada). Asegúrate de que incluye la batería. Los más baratos van desde los 230€ a los 500€.

CASA SANA

LIMPIAR LOS CRISTALES SIN AMONIACO

Cristales y espejos pueden quedar perfectos sin exponerse a productos tóxicos como el amoniaco, que aún está presente en algunas fórmulas tradicionales. Mezcla alcohol y agua en proporciones iguales y úsalo sin pulverizarlo para evitar la inhalación.

POLINIZADORES

UN JARDÍN MÁS SEGURO PARA LAS ABEJAS

¿Sabías que el 70% de las 20.000 especies de abejas viven bajo tierra? Las abejas que anidan en la tierra necesitan un suelo desnudo, bien drenado y protegido en una zona soleada. ¡Deja una sección de tu jardín intacta para que las abejas puedan anidar en el suelo. También pueden hacerlo en macetas grandes.

COCINA

DE LA PAPAYA SE APROVECHA TODO

No tires las semillas de la papaya. Lávalas y sécalas para eliminar la membrana exterior. Ponlas en el horno a baja temperatura y luego tritúralas. Puedes usarlas como la pimienta. Y si trituras la piel con un poquito de agua servirá de nutriente para plantas.

ECOTURISMO

Las piscinas naturales más bonitas

Son auténticos remansos de paz y belleza, tanto de agua dulce como salada. Acércate a descubrirlas.

Si quieres refrescarte, además de sentir una conexión especial con la naturaleza, no dudes en vivir la experiencia de bañarte en una piscina natural. En España hay paisajes fluviales que nos brindan la posibilidad de adentrarnos en aguas frescas y cristalinas en plena montaña o en medio del bosque y también piscinas de agua salada al lado del mar donde experimentar la energía marítima desde otro punto de vista.

• **Acebo en Sierra de Gata** (Extremadura). A lo largo del río Jevero hay preciosos y tranquilos rincones de aguas cristalinas. El arroyo de Jevero, en el municipio de Acebo, es una de estas zonas donde bañarse es un placer además de una bonita zona de Extremadura que merece una visita. Embalses, arroyos, saltos de agua y mucha naturaleza en estado puro en plena sierra de Gata.

• **Tapia de Casariego** (Cantabria). En su momento fue una cetárea, una especie de vivero de marisco natural conectado con el mar. Su uso ha ido variando con el paso del tiempo hasta que los lugareños y los visitantes lo han convertido en un centro de ocio y relax al lado mismo del Cantábrico.

• **Pou Clar en Ontinyent** (Valencia). El río Clariano nace en Ontinyent y va creando desde allí y a lo largo de su curso, curiosas po-

zas de aguas cristalinas sobre rocas calcáreas. Hay 6 pozas como el Pou Fosc, el Pou dels Cavalls o el Pou Gelat. Son de diferentes tamaños y algunas de ellas son verdaderas piscinas para saltar, nadar y sumergirse en un espacio muy atractivo.

• **Las Merindades** (Castilla y León). En la provincia de Burgos hay una de las zonas más bonitas de piscinas naturales y cascadas. Se llama Las Merindades y es uno de esos parajes que nos refrescan solo con ver algunas fotos. La cascada de Pedrosa, la presa de Cadiñanos, el Pozo de la Peña de Medina, el parque del Soto sobre el río Nela y la piscina del río Trueba en Espinosa de los Monteros son sitios dignos de mención.



SIN TÓXICOS

Higiene femenina más segura

Un estudio ha descubierto que prácticamente todos los tampones están contaminados con metales pesados.

Un reciente estudio ha encendido todas las alarmas, puesto que ha encontrado rastros de metales pesados tóxicos en los tampones. Es la primera vez que se publican datos de pruebas sobre metales pesados en cualquier tipo de producto menstrual, algo que

parece inconcebible, ya que contienen plomo, arsénico, cromo, zinc y otros. Todos los tampones que se analizaron tenían niveles detectables de al menos cinco metales, pero los niveles variaban ampliamente de un producto a otro, y los orgánicos no se escapaban. Lamentablemente, la contaminación por metales pesados es bastante común en la actualidad: se hallan en alimentos, agua potable, cosméticos, juguetes, etc. Pero el uso de tampones es diferente: representa una ruta única de exposición a una parte muy sensible del cuerpo. La exposición vaginal y vulvar a los químicos puede afectar a nuestra salud reproductiva. Mientras no se tome en serio la salud femenina, la noticia es una oportunidad para sustituir los tampones por copas menstruales de materiales seguros, ropa interior para el periodo o compresas de tela reutilizables.



CON LA LUNA

CORTARSE EL PELO

Para que crezca más rápido:

- El domingo 1 hasta las 6 h.
- El martes día 9 a partir de las 16 h, todo el día 10 y el día 11, y el día 12 hasta las 2 h.
- El jueves 26 a partir de las 21 h, todo el día 27 y el 28 hasta las 13 h.

Para que crezca más fuerte:

- El sábado 7 a partir de las 4 h y el domingo 8 hasta las 3 h.
- El jueves 26 entre las 8 y las 9 h.

DEPILARSE

- El domingo 8 a partir de las 4 h y el lunes 9 hasta las 15 h. El día 26 entre las 10 h y las 20 h. El día 29 a partir de las 18 h y el día 30 hasta las 9 h.

MATERIALES ALTERNATIVOS

FIBRA DE PLÁTANO O BANANA, UN EJEMPLO DE ECONOMÍA CIRCULAR

El algodón requiere de 7.000 a 10.000 litros de agua para lograr solo un kilo de fibra. Su cultivo consume el 0,65% del agua dulce disponible en la Tierra, además de un gran uso de pesticidas y fertilizantes. Por eso se buscan alternativas, como la

fibra de plátano, una de las más resistentes. Su aprovechamiento para hacer ropa y otras piezas tejidas es un ejemplo de economía circular. Se está empleando en países con grandes cultivos de plátano o banana, donde los tallos, en vez de ir al

vertedero, se utilizan

para crear un hilo fuerte con el que se fabrican alfombras, cuero vegano para zapatos y carteras e, incluso, para extensiones biodegradables para el pelo.





CAMBIO CLIMÁTICO

Los activistas por el clima más jóvenes

Son la esperanza de un futuro mejor. Son los jóvenes que luchan contra el cambio climático y la contaminación.

A su corta edad, encabezan la acción ciudadana por la defensa de nuestro planeta. A Greta Thunberg se le atribuye el mérito de haber aumentado la conciencia pública, especialmente entre los jóvenes. Por suerte, no se ha quedado sola.

- **Francisco Vera Manzanares** (@franciscoactivista, Colombia). Con 14 años, es fundador de Guardianes por la Vida, un movimiento joven que lucha contra el cambio climático, y es autor del libro para niños *Pregúntale a Francisco: ¿Qué es el cambio climático?*
- **Licypriya Kangujam** (@licypriyakangujam, India). Comenzó a abogar por la protección del clima cuando tenía seis años. Entonces realizó una protesta frente al par-

lamento indio con un conjunto de demandas, incluidas leyes contra la contaminación del aire y pidiendo la educación obligatoria sobre el cambio climático en las escuelas.

- **Xiuhtezcatl Martínez** (@xiuhtezcatl, Estados Unidos). Cantante de hip hop y director de Earth Guardians, una organización conservacionista, es una de las voces contra los combustibles fósiles. Con otros 20 activistas, ha demandado a los Estados Unidos por el uso continuo de combustibles fósiles.
- **Luisa Neubauer** (@Luisamneubauer, Alemania). La «Greta Thunberg alemana» fue una de las organizadoras de las huelgas Fridays For Future en su país y aboga por políticas climáticas que superen los objetivos del Acuerdo de París.

HOGAR ECO

CÓMO LIMPIAR EL CABEZAL DE LA DUCHA

A menudo se acumulan depósitos minerales en el cabezal de la ducha. Para eliminarlos, llena una bolsa con vinagre y agua a partes iguales. Mete dentro el cabezal y cierra la bolsa alrededor del mango con cinta adhesiva. Déjalo sumergido durante la noche.

BIODIVERSIDAD

ALIMENTO PARA ATRAER A LAS OROPÉNDOLAS

Las oropéndolas son aves que contribuyen a la polinización, pero están muy amenazadas. Puedes facilitarles la vida si dejas un frasco de vidrio con néctar a su alcance. Elabora el néctar con 250 ml de agua y 50 g de azúcar integral de caña. Puedes pintar el frasco de colores brillantes y dejarlo cerca de flores.

RECICLAJE

HACER ARENA PARA GATO CON DIARIOS

Solo tienes que triturarlos, remojarlos con agua tibia y un poco de lavaplatos, escurrir el agua y repetir el remojo sin jabón. Luego espolvorea bicarbonato, amasa y exprime la humedad. Desmenuza la masa con las manos y deja que se seque unos días.

LECHUGA, ESENCIAL EN EL HUERTO FAMILIAR



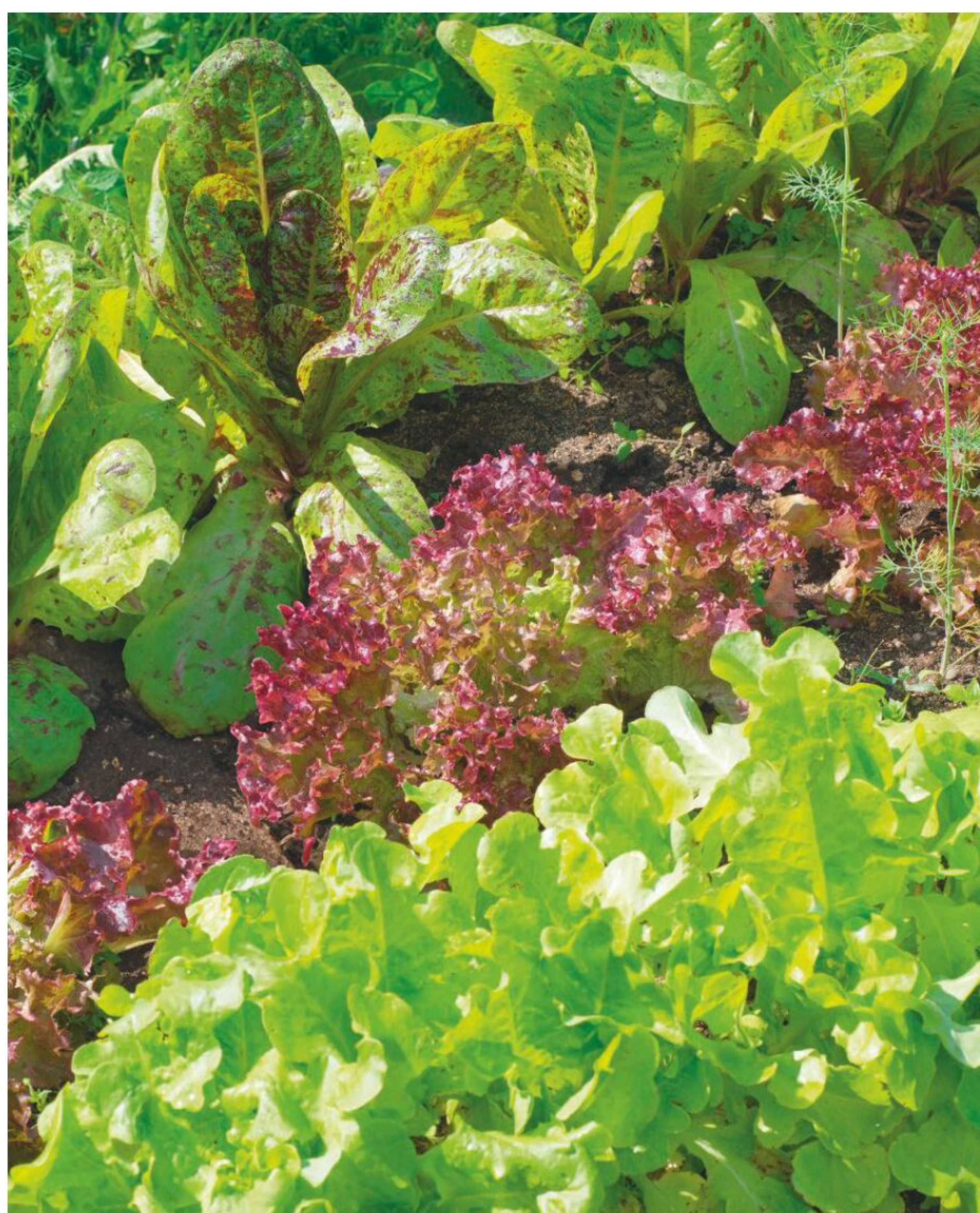
GABRIELA ESCRIVÁ
EXPERTA EN
HUERTO-JARDÍN
ECOLÓGICO

Por su suave y refrescante sabor, su facilidad de cultivo y sus múltiples variedades, la lechuga es un imprescindible del huerto y de la cocina mediterránea.

El origen de las lechugas no está bien definido, unos sostienen que son de la India y otros que son de Oriente Próximo. Su nombre botánico, *Lactuca sativa*, alude al jugo lechoso que desprende la planta al ser cortada, el *lactucarium*, presente en el tallo, que actúa de manera calmante sobre el sistema nervioso y como inductor del sueño.

MÚLTIPLES VARIEDADES.

Hay muchas variedades de tamaños, colores, sabores, texturas, y requieren cuidados diferentes. Cada una, tiene sus virtudes y exigencias particulares que encontrarás detalladas en el sobre de semillas o te las comentará quien te las comparta. En general, en verano y comienzos de otoño, el exceso de sol estimulará que monten en flor. Protégelas en las horas centrales para cosechar hojas



PLANTA DEL MES

Lactuca sativa

- **Suelo.** Precisan de un suelo profundo y fresco con buena retención de humedad.
- **Luz.** Crecen bien en casi todas las exposiciones de luz.
- **Riego.** En bancal, que sea por goteo y moderado. En macetas, asegura que sea más abundante.
- **Asociaciones.** Con ajos, acelgas, caléndulas, guisantes, berenjenas, tomates, cebollas, espinacas, coles y remolachas.

tiernas. En las zonas frías, protégelas en invierno con túneles de plástico o mini invernaderos.

Romana: también se conoce como «oreja de burro», tiene las hojas alargadas y prefiere las temperaturas cálidas.

Hoja de roble: tiene las hojas similares al árbol que le da el nombre y su coloración va del verde claro al granate. Es perfecta para el huerto familiar ya que puedes cosecharla por hojas a medida que la necesitas prolongando casi un mes su producción.

Maravilla de verano: de hojas crujientes, resiste mejor el calor sin montar en flor y se puede cultivar todo el año.

Lollo rosa: es redonda y algo compacta de color granate y con los bordes de las hojas festoneados. Ideal para que la cultives en macetas.

Trocadero: es una variedad de color verde



ASÍ SE CUIDAN

Abono. Un exceso de **nitrogenados** o de **compost fresco** favorece la presencia de pulgones.

Riego. La humedad y el exceso de riego promueven **podredumbres** y el consecuente ataque de babosas o caracoles.

Atado. La variedad romana tiene un **centro más tierno** si se ata con esparto o una goma.

pálido y hojas blandas. Su sabor suave y neutro es perfecto para combinar en ensaladas con hojas más picantes, como rúculas. Puedes asociar ambos cultivos y recuerda que «lo que se lleva bien en el suelo, se lleva bien en el plato».

Otras: los cogollos de Tudela, las compactas Iceberg y las Batavia son de las otras variedades más conocidas.

CULTIVO. Elige la opción que te sea más conveniente; siembra directamente en el bancal y haz un clareo posterior, de-

jando una separación de 20 a 30 cm entre plantas, dependiendo de la variedad. La segunda opción es sembrar en semillero y luego trasplantar. Si haces un trasplante «al tresbolillo», es decir, formando triángulos equiláteros entre dos líneas, las lechugas alcanzarán un desarrollo perfecto con un centro o cogollo compacto. Trasplantar unas 20 lechugas por mes en el bancal será suficiente para el consumo de una familia tipo. Escalonar las siembras te permitirá cosechar siempre en su punto perfecto. El tiempo desde la siembra a la recolección es de 70 a 90 días. Recuerda que cuando las plantas montan en flor, las hojas toman un sabor amargo.

ESPACIO. En otoño e invierno, puedes cultivarlas junto a brócolis, coles y repollos, plantas que para completar su crecimiento requieren de mucho espacio. En los meses cálidos, trasplántalas al pie de las tomateras o de las berenjenas. Como el ciclo de las lechugas es más corto, cuando llegue el momento de mayor desarrollo de estas plantas, las lechugas estarán a punto de cosecha y dejarán espacio libre. ♦

EL HUERTO EN SEPTIEMBRE

Qué sembrar este mes



Canónigos. Pon un día en remojo las semillas. Haz una **zanja de 2 cm de hondo**, humedece el fondo y coloca una capa delgada de compost. Siembra, cubre y riega.



Coles. Siembra una semilla por alveolo a 2 cm de profundidad con un buen sustrato. Cuando los plantones tengan 4 hojas, **repícalos** en pequeñas macetitas.

Están listos para cosechar



Cebollas. Unos días antes de la cosecha, **dobla los tallos**; de este modo se engrosará el bulbo y así recolectarás cebollas más jugosas y bien formadas.



Acelgas. Este mes de septiembre, es preferible que coseches **hoja por hoja**, cortando las hojas exteriores sin dejar restos de pencas donde se junte agua.

Otras tareas de temporada



Suelo. Despeja los bancales para nuevas siembras otoñales y para los trasplantes. **Rearma composteros**, ya que el otoño te proveerá de mucho material.



Plantas. Es momento de llevar un control del crecimiento en los semilleros. Haz los **trasplantes** y pulveriza todas las plantas con humus líquido.

COMER BIEN TODOS LOS DÍAS

El menú semanal es una asignatura pendiente en muchos hogares. Toma nota de estos pasos para dejar de improvisar y comer bien todos los días.

M. MAR JIMÉNEZ Y Á. GONZÁLEZ, EXPERTOS EN HOGAR ECO

Solucinar las comidas y la cena puede suponer una carga. Practicar *batch cooking*, es decir cocinar por adelantado para varios días es una opción sencilla, práctica y muy eficaz para comer bien todos los días.

PLANIFICAR. Si todos en casa te preguntan constantemente qué hay de cena, necesitas **una pizarra de menú** en el frigorífico o en la pared donde escribir cada semana los platos principales. Las hay clásicas, de metacrilato, imantadas o de papel. Algunas incluyen también un bloc de notas para la lista de la compra para que no nos olvidemos nada. También puedes tener a mano tu

recetario, delantal y un temporizador para cocinar en el tiempo justo si se preparan varias recetas a la vez.

TODO EN SU LUGAR. Preparar y tener a mano utensilios y alimentos facilita mucho la tarea de cocinar varias recetas al mismo tiempo. Incluye desde medidores para sólidos y líquidos; básculas digitales (las hay sin pilas ni electricidad que funcionan con energía cinética); una buena tabla de cortar (además de las clásicas de madera, han llegado tablas de titanio de 99% de pureza, muy ligeras y resistentes); cuchillos afilados y cubiertos de madera para remover nuestras cociones; utensilios de cor-

te varios, como mandolinas y picadoras, y distintos aparatos que nos ayudan a preparar las recetas.

PRODUCTIVIDAD. Es el momento de hacer magia en la cocina y aprovechar el tiempo al máximo. Podemos cocinar en varios espacios a la vez, como fuegos, horno, robot de cocina, y en varias alturas, como en cazuela

con vaporera o vaporeras eléctricas de cristal. Sea cual sea tu comida preferida, hay un utensilio a tu medida. Si preparamos más cantidad de una misma receta, podemos congelar, envasar al vacío en recipientes de cristal o conservar en el frigorífico durante varios días. Los *tuppers* de acero o cristal son nuestro mejor aliado y 100% materiales libres de tóxicos.





ELABORA EN CASA

Autosuficiencia.

Cada vez, más consumidores disfrutan elaborando sus propios alimentos y apuestan por lo natural y casero. Puedes preparar en casa pan, yogures, bebidas vegetales, fermentados, deshidratados, germinados y un sinfín de productos.



Tabla de titanio de Keith

Ligera, práctica y funcional y una pureza de más del 99% de titanio, un metal inocuo para nuestro organismo. **49,90 € • conasi.eu**



Jarras de medir Trendglas

Set de dos jarras de cristal borosilicato, resistente al fuego –vitrocerámica y gas– y apta para lavavajillas. **32,35 € • naturitas.es**



Temporizador de inox de Buyer

De diseño clásico y elegante, tiene un imán para poderlo fijar fácilmente en la nevera o el horno. **15,35 € • claudiandjulia.com**



Planificador semanal Noelia

Fabricado en metacrilato transparente de alta calidad e impreso con tintas ecológicas, listo para colgar en la pared. **49 € • motif.es**



Vaporera classic de Riess

Olla con vaporera y tapa de acero esmaltado de porcelana, ideal para colocar sobre ollas y cazuelas, con capacidad de 1 kg. **89 € • conasi.eu**



Picadora Speedwing Gefu

Es muy versátil. Tritura, mezcla, bate y revuelve alimentos con un sistema de cuerda muy práctico. **47,50 € • claudiandjulia.com**



Olla de cocción lenta Jata

Cocina mientras trabajamos o dormimos, a baja temperatura, para comer de forma saludable, nutritiva y sabrosa. **75 € • espairene.com**



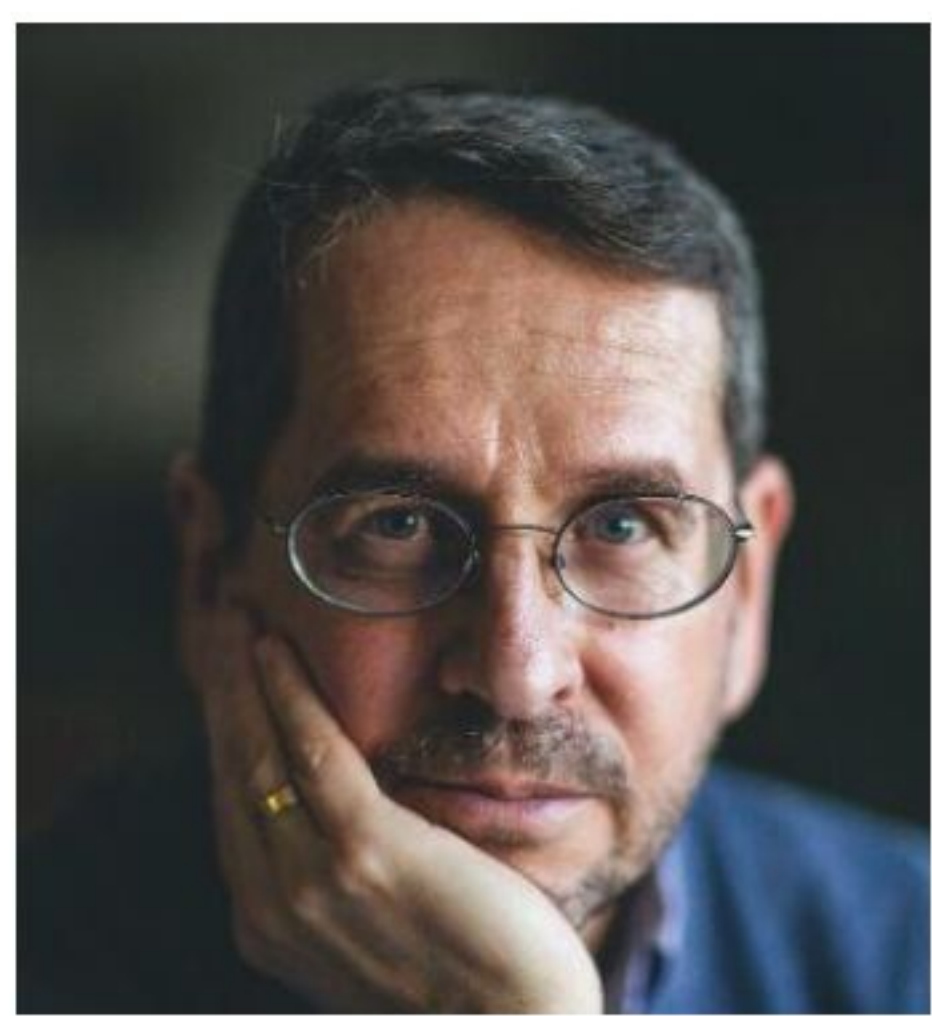
Báscula digital de cocina Ilsa

Tiene la base de acero inoxidable antihuella, es muy fácil de limpiar y puede pesar desde 1 gr hasta 5 kg. **22 € • claudiandjulia.com**



Yogurtera de Rommelsbacher

Con 8 tarros de cristal de 150 ml, mantiene la temperatura homogénea durante toda la fermentación. **73,90 € • conasi.eu**



INÉS URDAZI

RAFAEL NARBONA
 ESCRITOR Y
 PROFESOR DE
 FILOSOFÍA

“Si quieres ser feliz, crea vínculos sólidos e invierte en los afectos”

La filosofía es un eficaz compañero de viaje, ayuda en momentos de tristeza y depresión, nos lleva a reflexionar, a conocernos y a vivir mejor.

NOEMÍ MARTÍN, PERIODISTA Y ESCRITORA

Rafael Narbona es el profesor de filosofía que, probablemente, hubieras querido tener. Amable, didáctico, sensible y sabio, está convencido de que la filosofía puede ser una fantástica terapia para algunos de los males que nos afectan, como la tristeza y la apatía. Él, que sufrió depresión durante mucho tiempo, es el ejemplo claro de su eficacia. Para compartir sus grandes remedios filosóficos, ha publicado *Maestros de la felicidad* (Rocaeditorial), un viaje inspirador por la historia de la filosofía, lleno de hermosas reflexiones personales.

La búsqueda de la felicidad ha sido una constante en la filosofía y sus precursores. Arquíloco, un poeta lírico griego, hablaba hace más de dos mil quinientos años de «no alardear de los éxitos ni hundirse ante los fracasos». Tal vez habría que recordarlo

Más que el éxito, es importante el reconocimiento, el llegar a los demás, no ser esclavos del ego

en esta sociedad que vive tan rápido y tan preocupada por las apariencias.

Sí, se trata de un razonamiento muy actual porque, a veces, le damos demasiada importancia a la inmediatez. Hay que saber que el éxito puede ser instantáneo, pero también efímero porque hay mucha gente que triunfa y, rápidamente, cae en el olvido. Así que, más que el éxito, es importante el reconocimiento, el llegar a los demás. Y, para eso, es preciso mantener el ego a raya; conseguir que no se convierta en un tirano y nos pida aplausos constantemente. Si hacemos caso al ego, nos



En la búsqueda de la felicidad, lo esencial es el afecto de tus amigos y seres queridos

Dentro de cada persona hay un caudal de paz que muchas veces ignoramos

volvemos esclavos de cosas que no son esenciales. Porque lo esencial es el afecto de tus amigos y seres queridos.

Otra enseñanza enormemente positiva es la que nos regala Marco Aurelio: «Cuando te levantes por la mañana piensa en el privilegio de vivir, respirar, pensar, disfrutar, amar...». ¿Podemos elegir convertirnos en personas optimistas?

El optimismo no es simplemente un estado de ánimo. Es una construcción, una manera

de afrontar la vida, una creación del ingenio. Claro que se puede elegir ser optimista, pero, eso sí, el optimismo no debe confundirse con un sentimiento pueril. Ha de ser algo elaborado y premeditado que implique una valoración positiva de la existencia.

Esa intención y el estudio de los grandes filósofos le hizo ver la vida de otra forma en momentos oscuros. ¿Cómo le ayudaron, por ejemplo, Platón, Epicuro o el estoicismo? De Platón aprendí a pen-

sar que lo sensible y lo físico no es lo único que existe; que tal vez, más allá de la muerte, hay un horizonte donde nuestra finitud se transforma en una prolongación, en otra forma de vida. Que la esperanza nunca es una mala alternativa. Con los epicúreos comencé a cultivar los placeres sencillos, a soportar con paciencia la adversidad y, sobre todo, a no vivir con miedo. También a no avergonzarme del placer, porque los placeres moderados proporcionan mucha

calidad a la vida. Finalmente, con Marco Aurelio, además de aprender a obrar de forma ética y a no herir a los demás, cultivé la búsqueda de la paz en mi interior. Creo que dentro de cada persona hay un caudal de paz que muchas veces ignoramos y que nos puede ayudar a vivir mejor.

El psiquiatra Viktor Frankl, superviviente de los campos de exterminio nazi, recordaba también la necesidad de encontrarle un sentido a la vida.

Efectivamente. Viktor Frankl cita en su obra una frase de Nietzsche: «Quién tiene un por- ➔



qué para vivir, encontrará casi siempre el cómo». Cada uno encuentra el sentido de la vida en cosas distintas. Y, a veces, hay que aceptar que la muerte es necesaria, que es una fuente de renovación, pero ello sin que la muerte física vaya a representar la muerte definitiva; sin que vaya a hacer que desaparezca ese universo brillante que hay dentro de nosotros. La trascendencia hay que buscarla en la compasión, en la solidaridad y la fraternidad. Martin Buber decía que «Dios aparece cuando dos personas se miran a la cara y una de ellas nota que la otra está su-

friendo y experimenta la necesidad de aliviar ese sufrimiento». La trascendencia hay que encontrarla en ese precioso milagro, no poniéndose de rodillas delante de un altar.

Reconoce la necesidad de actualizar esa espiritualidad que inaugura Platón, ¿Habría que hacer lo mismo con el significado de la vida contemplativa como fuente de bienestar que han defendido muchos filósofos?

La vida contemplativa no es la vida ociosa. La vida contemplativa de la que hablaban los pitagóricos es la dedicada al estudio, la meditación

Se habla tanto de felicidad porque no se tiene: ahí están los datos de la depresión

La auténtica felicidad está en sentirte querido: por la familia, amigos, pareja

y la reflexión. El problema es que llevamos unas vidas en las que no tenemos tiempo para leer, escribir o hablar con la familia y amigos. El capitalismo es un pésimo modelo cultural: convierte a las personas en mercancías, pone el trabajo en el centro, invadiéndolo todo, y genera una sociedad desigual. Con más aislamiento y soledad.

Y el hombre es un animal social. Aristóteles mantenía que «la amistad es lo más necesario para la vida».

Sí, nos hace falta vivir en grupo. No volver a la familia tradicional de la

mujer en casa, sino buscar nuevas fórmulas. Es muy sano que los niños y los abuelos convivan. Incluso, tener relaciones comunitarias, como sucede en un pueblo de Extremadura que se llama Pescueza, donde se ha llevado a cabo un proyecto para que los mayores no estén solos. Deberíamos volver a esa dimensión comunitaria en la que las personas se cuidan unas a otras, donde hay espacios de encuentro y las puertas de las casas están abiertas a los demás.

A pesar de todo, se utiliza la palabra felicidad más que nunca.

Se habla tanto de la felicidad porque no se tiene; ahí están los datos sobre la depresión y la ansiedad para comprobarlo. Hay mucha gente que se siente tremendamente infeliz con su trabajo o su pareja. Acompañando a Piedad, mi mujer, a las sesiones de quimioterapia, me he encontrado con personas que se quejaban de que sus parejas las habían dejado o no se habían ocupado de ellas. Los ancianos mueren solos; los niños están solos en casa. España es el país de Europa donde

se consumen más ansiolíticos y antidepresivos. Hay mucha infelicidad e insatisfacción. Nadie encuentra la verdadera felicidad en un reloj de cuatrocientos mil euros, porque la auténtica felicidad está en sentirte querido por tu familia, tus amigos o tu pareja. Se encuentra en el cariño, el afecto y la cercanía. Y eso es lo que falta.

Quizá también haya que aprender a buscar la fortaleza en nuestro interior porque, como han ejemplificado muchos filósofos—el mismo Sócrates se ha comparado con un «samurái de la filosofía»—somos más fuertes de lo que pensamos.

Multitud de historias de supervivencia lo demuestran. Ahí están, por ejemplo, los maravillosos chicos de los Andes. En *La sociedad de la nieve* se ve cómo derrochan generosidad y fortaleza en esos momentos tan difíciles. El ser humano tiene más recursos y es más solidario de lo que nos han hecho pensar. Muchas veces nos hacen creer que somos muy malos para que los que tienen el poder puedan utilizar la fuerza y tener-

nos intimidados. Pero somos «alfareros de la felicidad».

Por cierto, ¿a quién pondría en un pequeño y luminoso «botiquín filosófico»?

En primer lugar, metería el diario de Etty Hillesum, que en vísperas de ser deportada a Auschwitz, defendía el amor a la vida y creía en Dios y en el ser humano. A continuación, a Viktor Frankl y su libro *El hombre en busca de sentido*. En tercer lugar, a Montaigne, que aseguraba que «el valor de la vida no está en su duración, sino en el uso que hacemos de ella» y resaltaba el valor de

Tenemos más recursos y somos más solidarios de lo que nos han hecho pensar

El amor da sentido y trascendencia a la vida, cura heridas y ayuda en la dificultad



la amistad o de hacer bien las pequeñas cosas. Por último, incluiría a Bertrand Russell y su obra *La conquista de la felicidad*.

Si los maestros de la felicidad son esos seres que nos ayudan a vivir con más conciencia y sentido, tal vez los tengamos a nuestro alrededor y no nos demos cuenta...

Efectivamente, los grandes maestros de la felicidad no están solo en la filosofía. Están en la literatura, en el cine, en la vida común y en nuestros seres queridos. También en los animales, como mis perros y gatos rescatados, que sa-

ben disfrutar del instante sin angustiarse por el mañana y que tuvieron un papel fundamental en la recuperación de mi depresión.

Y, después de estudiar a tantos filósofos, desde Platón a Kant pasando por Descartes, ¿con qué concepto de felicidad se queda?

Con «amar y ser amado». Si quieres ser feliz, crea vínculos sólidos e invierte en los afectos. El amor da sentido y trascendencia a la vida. Cura las heridas y nos ayuda a soportar los malos tiempos. Ya lo decían Erich Fromm y Henri Bergson. ♦

TERAPIA NATURAL

PREVENIR
LA SENSACIÓN
DE MAREO
AL VIAJARROSA GUERRERO
MÉDICO NATURISTA

Mis hijos y también mi mujer se marean cuando viajamos en coche. El barco o el tren también son trayectos que se complican si son largos. ¿Qué medidas puedo tomar para prevenir o qué remedios rescate podemos utilizar en nuestras salidas? Alberto (Gijón)

El mareo es una sensación que todos hemos experimentado alguna vez. Suelen aparecer bostezos reiterados antes de un cuadro de náuseas, salivación, palidez, sudoración, vómitos cíclicos y sensación de desmayo.

• **¿Por qué lo padecemos?**

El oído interno, los ojos y otros receptores de presión informan al cerebro de la posición del cuerpo

en el espacio: dirección, movimiento, giros y postura. El mareo aparece por los movimientos de aceleración y desaceleración repetidos, curvas o balanceos, lo que provoca un «conflicto» en la información que los diversos sensores transmiten al cerebro.

• **Medidas de prevención.**

Si el viaje es largo, es mejor evitar las comidas con-

sistentes; y si el viaje va a ser corto, lo mejor es no comer nada antes de salir. Durante el viaje no es aconsejable realizar ninguna actividad que requiera fijar la vista, como leer o mirar el móvil.

Los niños deben ir en su silla de seguridad y procurar que estén cerca de la ventana para mirar hacia un punto fijo.

• **Raíz de jengibre.** Un par de horas antes de subir al coche o al barco se puede tomar un par de tazas de una infusión con jengibre fresco rallado y manzanilla. En desplazamientos largos es recomendable llevar un termo con un par de tazas más de esta tisana caliente.

• **Ejercicios útiles.** Si sentimos que el mareo aparece, una buena práctica

es inspirar profunda y rápidamente. A continuación, podemos realizar el siguiente ejercicio: con los ojos abiertos, debes mover la cabeza hacia delante y hacia atrás lentamente, veinte veces. Después, prueba a ladearla veinte veces más. Cuando haya remitido el mareo, se pueden repetir los movimientos con los ojos cerrados.

• **Cocculus indicus.** Este remedio homeopático es muy eficaz para mitigar los mareos, ya sean producidos por la velocidad, las olas del mar e incluso los olores de combustible que a veces se desprenden. Se puede tomar tanto como preventivo a la 9CH un par de días antes del viaje, como durante el trayecto a la 30 CH si aparecen síntomas.

NUTRICIÓN

LOS BENEFICIOS
DEL OMEGA 7
CUANDO LLEGA
LA MENOPAUSIAMARTA MARCÉ
NUTRICIONISTA

Me han dicho que el omega 7 tiene muchos beneficios, sobre todo en la etapa de la menopausia ¿Qué propiedades tiene en realidad y qué alimentación puedo seguir rica en él? ¿Cuándo sería conveniente tomar un suplemento? Dalia (Lorca, Murcia)

El omega 7 es un ácido graso no esencial que puede ayudar a disminuir la deshidratación de la piel y mucosas características

de la menopausia. En estudios científicos se ha comparado su efectividad en relación a la sequedad de la zona íntima.

• **Es un gran aliado** en esta etapa, ya que las mucosas son una de las zonas que más notan este descenso hormonal. En la piel, ayuda a contrarrestar la reducción de colágeno mejorando la hidratación y aportándole un aspecto más saludable. También actúa en los ojos, que pueden sufrir sequedad. Además, controla los niveles de colesterol, cuidando así la salud cardiovascular.

• **En los alimentos,** el omega 7 se encuentra en poca cantidad. Las nueces de

macadamia, por ejemplo, nos pueden aportar un poquito de este ácido graso.

• **Suplementos.** Lo más efectivo a la hora de incrementar la cantidad de omega 7 es tomarlo en suplementos que se elaboran a base de aceite de espino amarillo. Normalmente se recomienda empezar por dosis más altas y se va bajando cuando mejoran los síntomas. Como prevención de la sequedad de las mucosas se recomienda hacer 2-3 tomas al año.

ALIMENTACIÓN

QUÉ HACER
CON LOS
BROTOS DE
LAS PATATASMARTINA FERRER
NUTRICIONISTA

Cuando a las patatas les aparecen brotes o tienen trozos de piel verdosa ¿hay que cortarlas más profundo para no comer esa zona? ¿Es malo consumir una patata a la que le han salido brotes? También quería algunos consejos para conservarlas. Elia (Granada)

Las patatas son un tubérculo de la familia de las solanáceas y es importante comerlas siempre sin piel y bien cocinadas para evitar el consumo de solanina, una sustancia que consumida de forma frecuente favorece la inflamación. Las patatas son más beneficiosas para la microbiota intestinal si se dejan enfriar al menos 24 horas en la nevera una vez cocidas ya que así sus almidones se han retrogradado y convertido en almidón resistente.

• **¿Qué son los brotes?**

Los brotes que les salen a las patatas aparecen porque, según las condiciones de almacenamiento, empiezan a germinar provocando un cambio de textura, e incluso el sabor de la patata cambia, ya que se vuelve más dulce.

• **¿Y si se pone verde?**

Las manchas verdes son causadas por el efecto de la solanina, un componente que también tienen las berenjenas. Si

las patatas están expuestas a la luz, esta sustancia se concentra cerca de la piel y aparece esta coloración. Hay que retirar la parte manchada antes de consumir o desecharlas si hay gran cantidad.

• **Retirar los brotes.** Una patata con brotes se puede consumir dependiendo de si tiene muchos, de si son muy grandes y de si, además, la piel de la patata se ha arrugado. Si no hay muchos brotes y son pequeños, con quitarlos y asegurarnos de pelar bien la patata será suficiente. En estos casos es mejor comerlas al vapor o hervidas.

• **Guardar bien** las patatas es importante para evitar que germinen. Las patatas deben estar a oscuras pero en un lugar fresco y bien ventilado. Además, hay que evitar almacenarlas junto a ajos y cebollas, porque estos desprenden una sustancia que favorece y acelera la formación de brotes en las patatas.

NATUROPATÍA

CÓMO BORRAR
Y REDUCIR
LAS ARAÑAS
VASCULARESPABLO SAZ
MÉDICO NATURISTA

Empiezo a tener arañas vasculares por la zona de detrás de los muslos. ¿Qué remedios puedo probar para reducirlos y evitar que aparezcan más? ¿Puedo priorizar algún alimento que mejore mi circulación?

Meritxell (Tarragona)

Las arañas vasculares son venas rojas o liláceas que se marcan en la piel, no llegan a ser varices pero la causa es la misma: el fallo de las válvulas de las venas de las piernas que provoca que la sangre no fluya bien hacia el corazón.

• **Para evitarlas** y reducir las, se pueden tomar medidas dietéticas y adoptar hábitos diarios que ayudarán a mejorar la circulación.

• **Alimentos.** Eliminar la sal en la dieta producirá menos carga de líquidos en las piernas. Se recomienda tomar menos azúcares refinados ya que dan fragilidad a la vena; y, del mismo modo, menos grasas calentadas para evitar inflamación. Lo ideal es priorizar fruta y verdura.

• **La piel de los cítricos** como limón o naranja contiene rutina, una de las sustancias que favorece la flexibilidad de las venas. La puedes incorporar a tus recetas rayada o hacer infusiones.

• **La vitamina E** aporta mayor flexibilidad a venas y arterias. Consume pipas de girasol, avellanas o pistachos. Aceites como el de oliva, el de girasol o el de canola y verduras como las espinacas, los espárragos y también el aguacate son buenas fuentes de vitamina E.

• **Las infusiones** de meliloto o castaño de Indias favorecen la circulación venosa y se pueden aplicar en pomada.

• **Hábitos de vida** que ayudan a que la sangre fluya por las venas son los baños de contraste con agua templada y luego, fría, realizar un drenaje linfático manual y andar descalzo.

ENVÍA TUS
CONSULTAS

Consulta a nuestros expertos escribiendo a cm@rba.es y poniendo en el asunto **Consultas**, o envía tu consulta a Cuerpomente, calle Roc Boronat, 142, 08018 Barcelona

cuerpomente.com



COSMÉTICA NATURAL

SECRETOS MEDITERRÁNEOS PARA UNA PIEL RADIANTE

CARMEN ROLDÁN • INTEGRAL • 192 PÁG. • 17,10 €

En un mundo lleno de productos químicos y costosos, puedes recuperar los remedios de siempre y los tesoros naturales que se encuentran en los campos y bosques.



EL ERROR DE EMPEÑARSE

RENDIRSE: UNA ESTRATEGIA DE VIDA

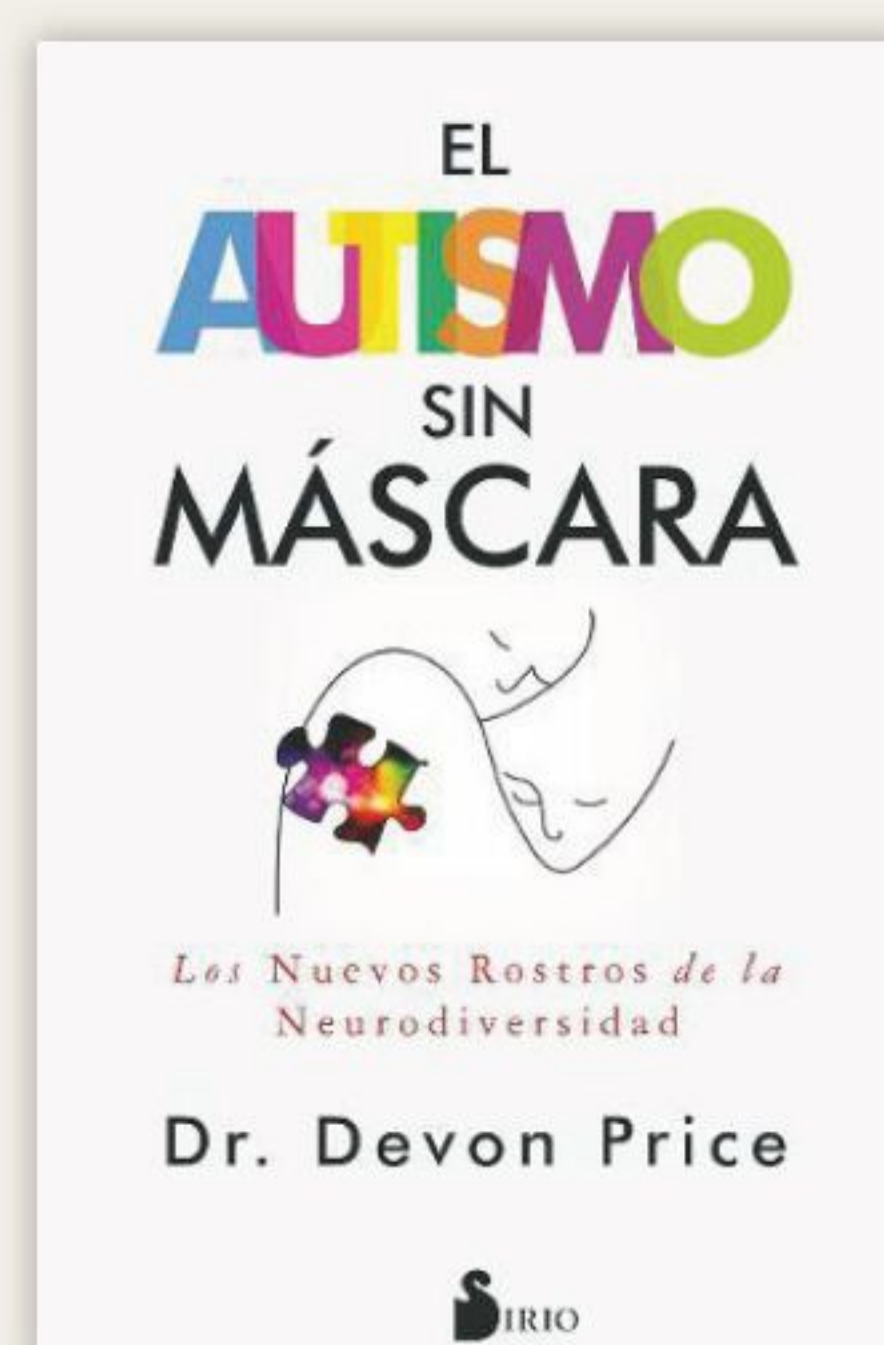
JULIA KELLER • DIANA • 283 PÁG. • 20,90 €

Julia Keller, premio Pulitzer, cuestiona el mito de la cultura del esfuerzo y la perseverancia a toda costa para enseñarnos que a veces la felicidad está en rendirse o renunciar.

ACOGER LA NEURO-DIVERSIDAD

EL AUTISMO SIN MÁSCARA

DEVON PRICE • SIRIO • 376 PÁG. • 18 €



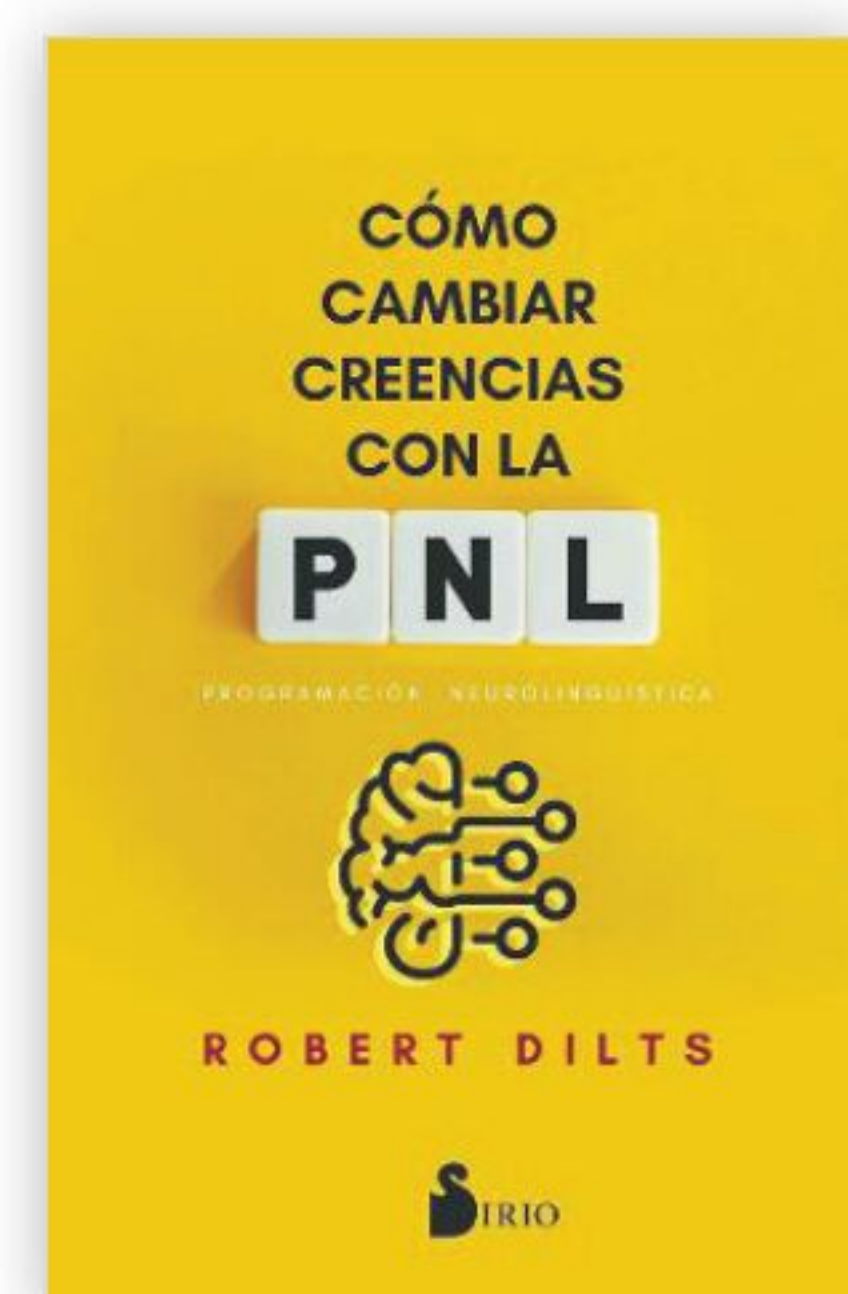
Existen innumerables personas autistas «enmascaradas» que pasan por neurotípicas. El enmascaramiento es un mecanismo de afrontamiento común con el que ocultan sus rasgos identificables, se esfuerzan por amoldarse a las normas y, para no desentonar socialmente, adoptan una personalidad superficial a expensas de su salud mental. En *El autismo sin máscara*, el doctor Price comparte su experiencia personal de enmascaramiento y cuenta la historia de la neurodivergencia. El autismo es fuente inagotable de singularidad y belleza, pero vivir en un planeta neurotípico puede hacer que sea también motivo de marginación e inmenso dolor.

PUEDES MODIFICAR LAS IDEAS QUE TE AUTOLIMITAN

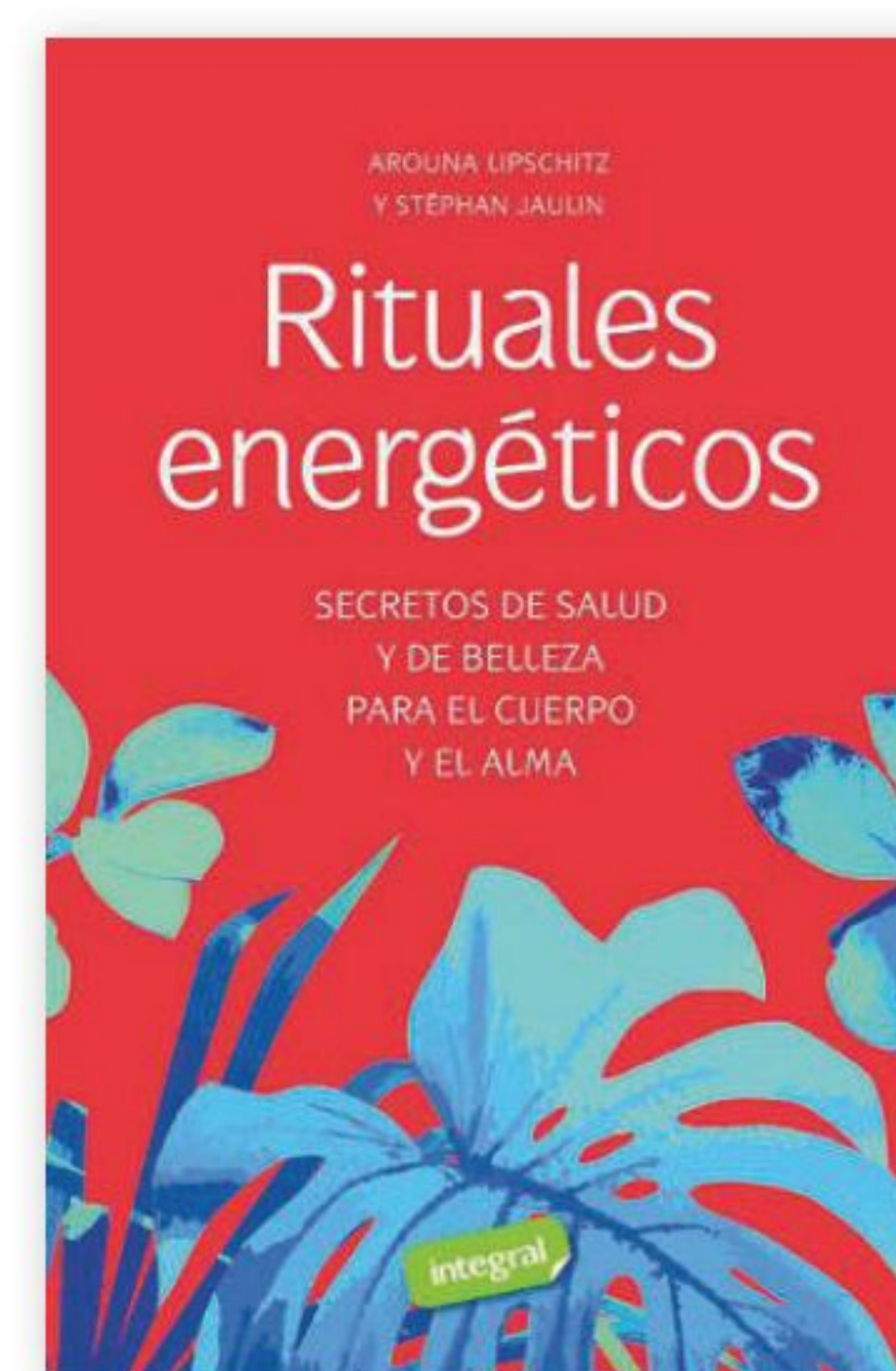
CÓMO CAMBIAR CREENCIAS CON LA PNL

ROBERT DILTS • SIRIO • 256 PÁG. • 14,50 €

La Programación Neurolingüística (PNL) proporciona un poderoso modelo mental y también un conjunto de herramientas de conducta que permiten el acceso a algunos de los mecanismos ocultos de las creencias.



A través del proceso de PNL, las creencias y los elementos físicos y neurolingüísticos que influyen en ellas pueden ser explorados e influenciados de manera total y práctica. Este libro es el resultado de la propia exploración del autor sobre los procesos que influyen en las creencias, utilizando las herramientas de la PNL.

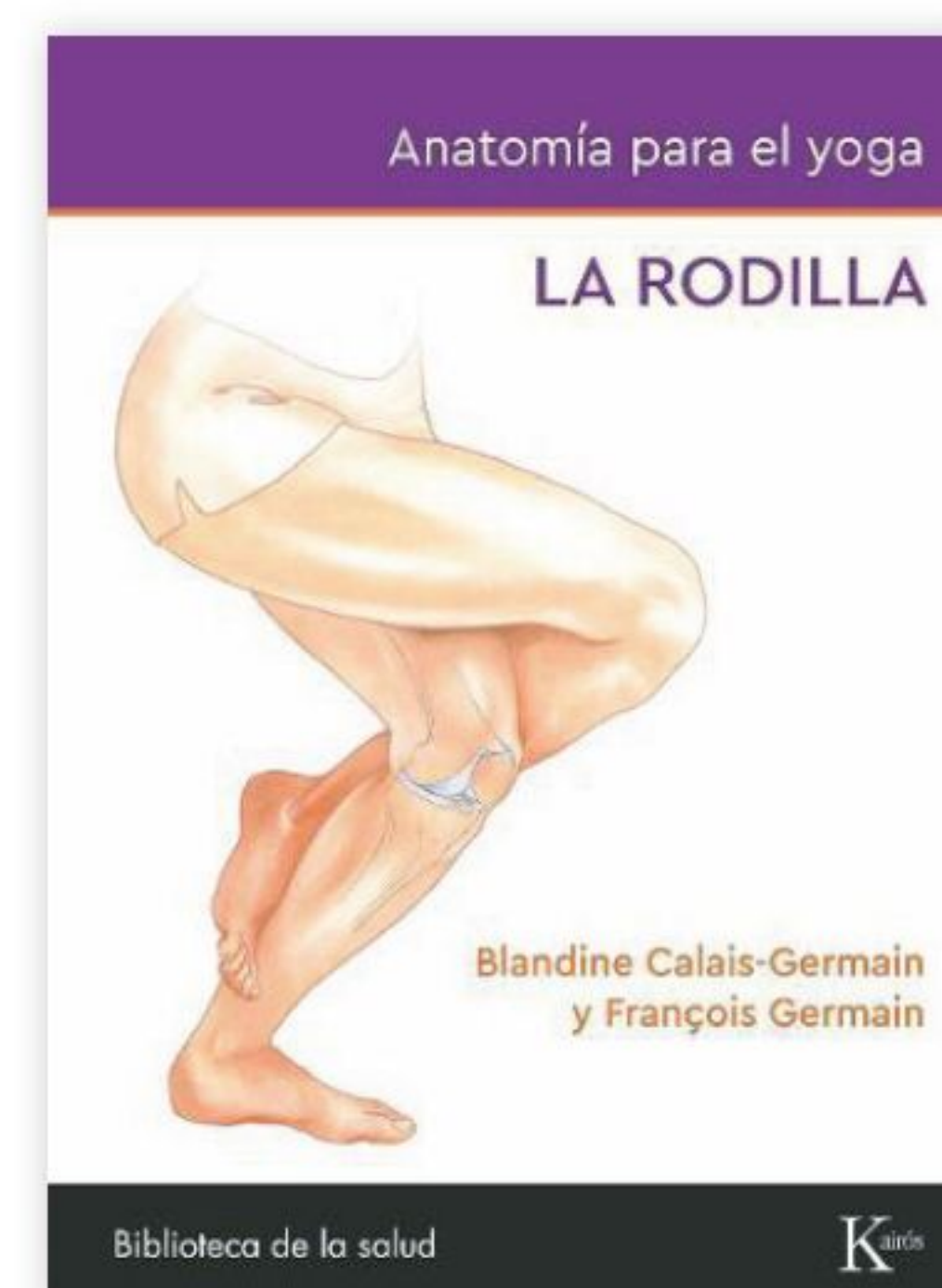


SECRETOS DE SALUD Y BELLEZA

RITUALES ENERGÉTICOS

AROUNA LIPSCHITZ Y STEPHAN JAULIN • RBA INTEGRAL • 160 PÁG. • 18 €

Respiraciones, aceites esenciales, hidrolatos, arcilla, baños de pies... Estas prácticas nos proporcionan más energía, mejor sueño, una inmunidad fortalecida y alegría de vivir.

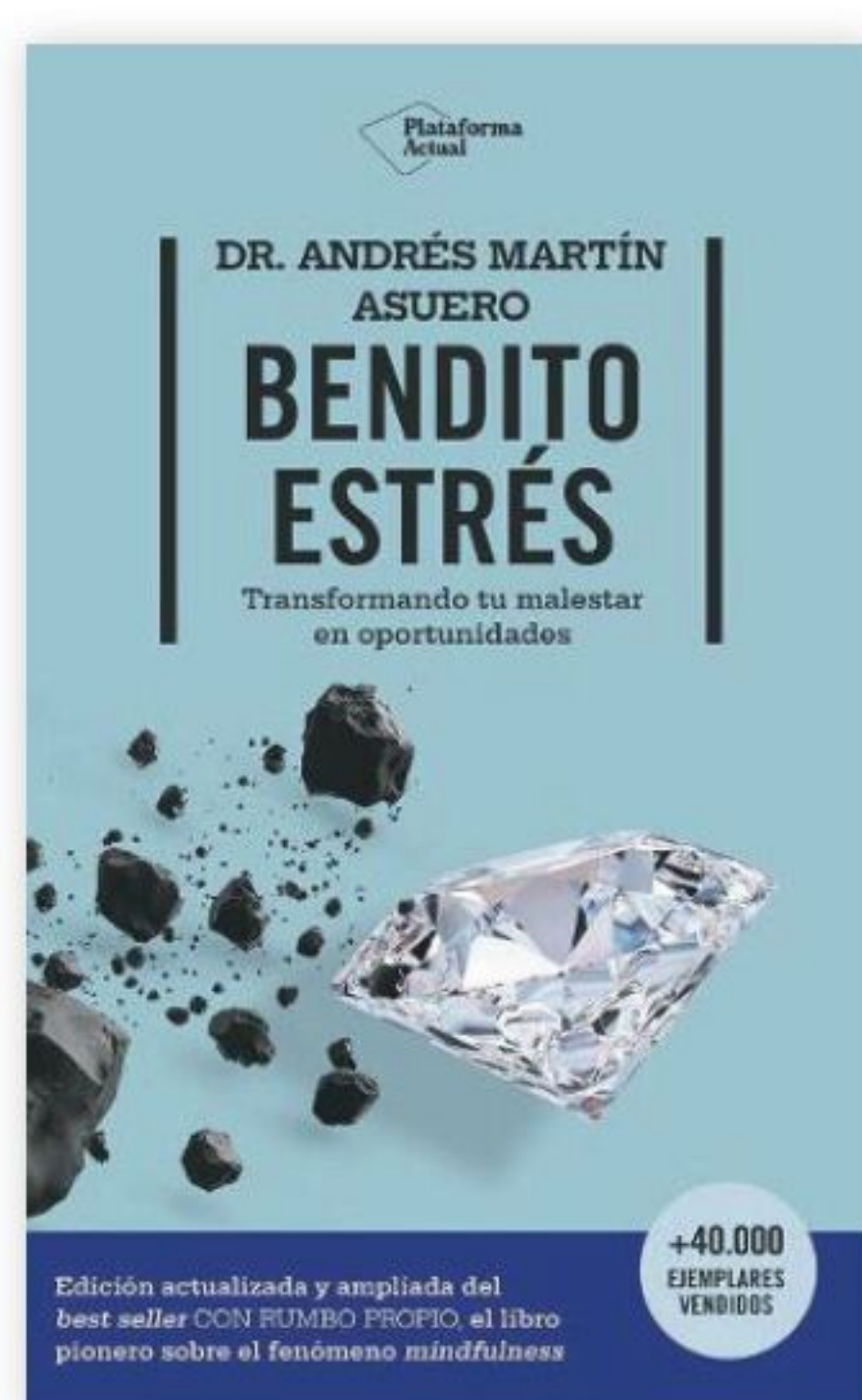


YOGA PARA TUS RODILLAS

ANATOMÍA PARA EL YOGA: LA RODILLA

BLANDINE Y FRANÇOIS CALAIS-GERMAIN • KAIRÓS • 222 PÁG. • 26 €

El yoga puede resultar beneficioso para las rodillas, pero conviene conocer el efecto de cada postura y cuáles se adaptan mejor a nuestras necesidades.

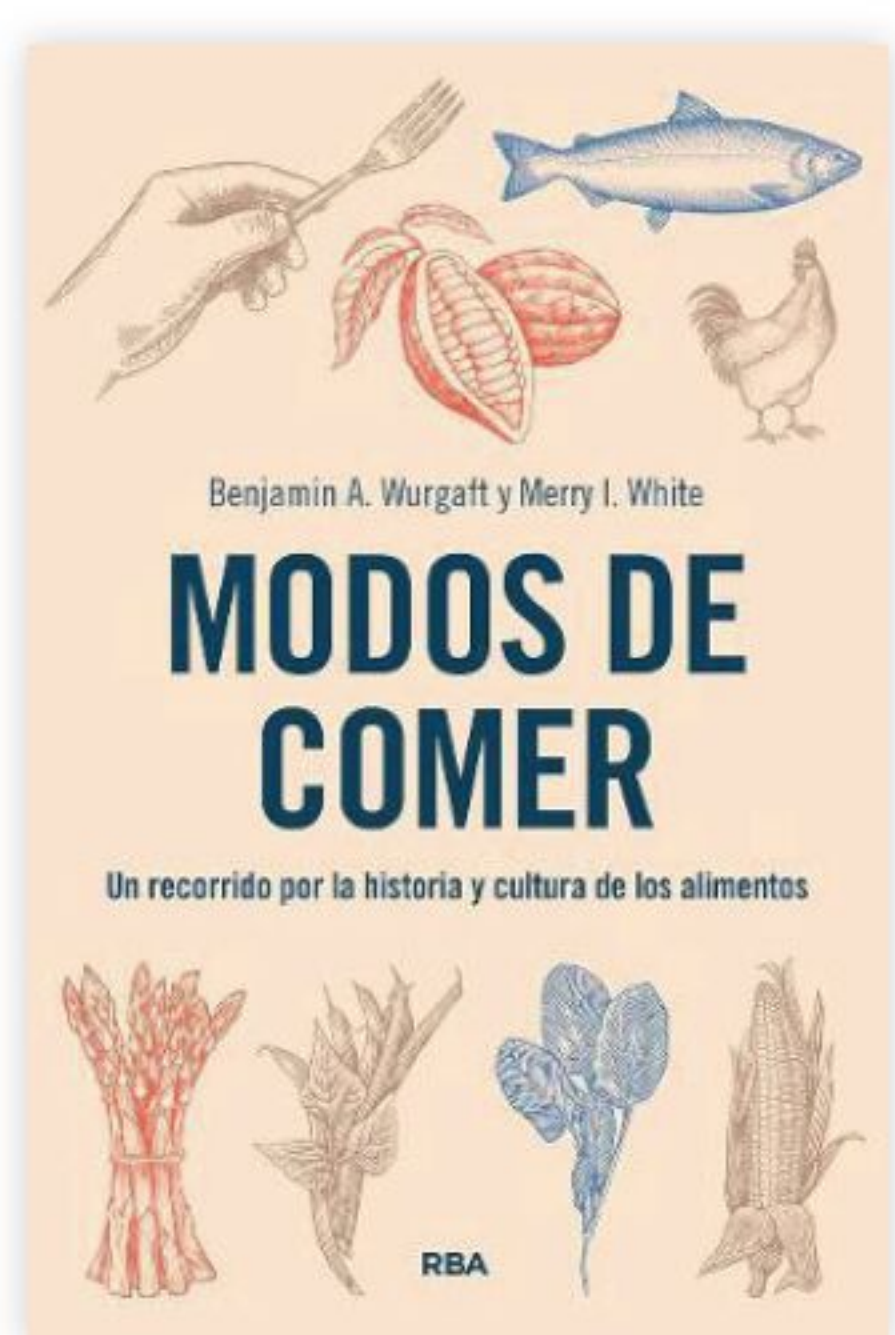


HACIA EL CAMBIO PERSONAL

BENDITO ESTRÉS

A. MARTÍN ASUERO • PLATAFORMA • 280 PÁG. • 20 €

El doctor Martín Asuero actualiza el programa de mindfulness para reducir el estrés con los últimos descubrimientos de la neurociencia. El estrés puede ser una oportunidad para realizar un cambio personal.



EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

MODOS DE COMER

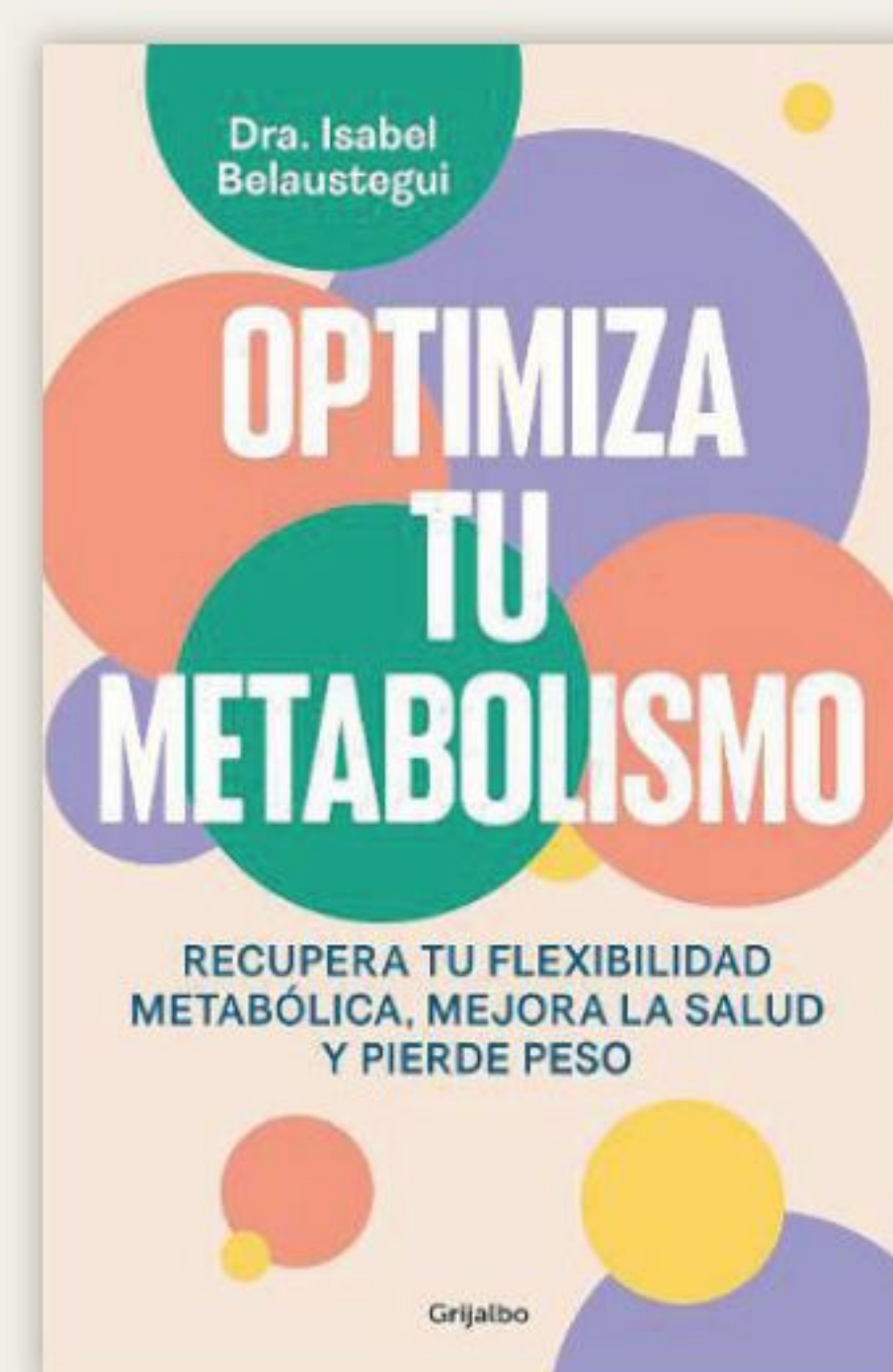
BENJAMIN WURGAFT • RBA • 305 PÁG. • 20 €

Con este libro viajaras a distintos lugares y momentos del pasado en una sucesión de relatos fascinantes que te permitirán conocer los alimentos en relación con sus contextos naturales y culturales.

CÓMO SER MÁS «FLEX»

OPTIMIZA TU METABOLISMO

ISABEL BELAUSTEGUI • GRIJALBO • 288 PÁG. • 21,90 €



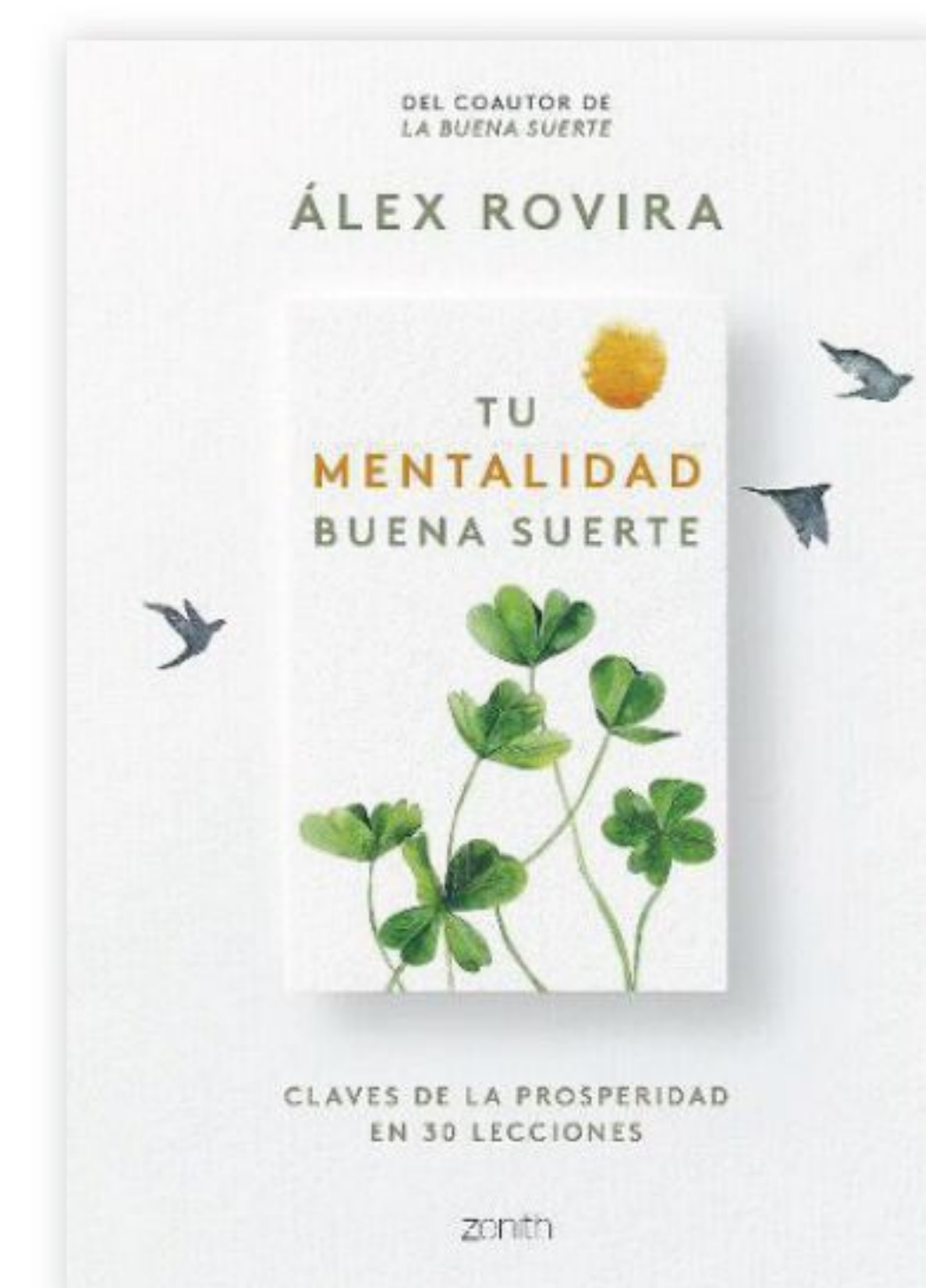
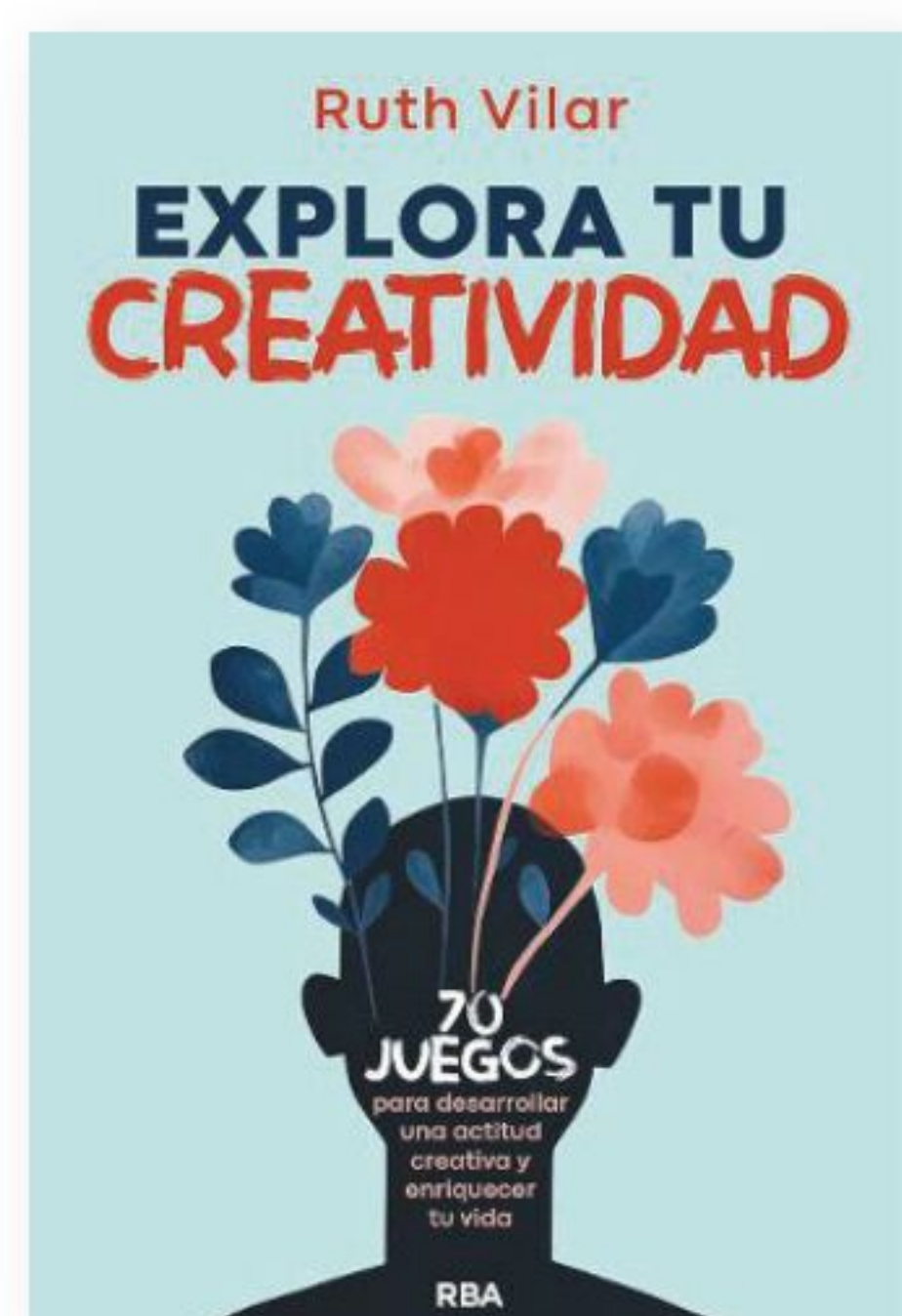
La doctora Belaustegui ofrece las claves de la flexibilidad metabólica, una herramienta para optimizar el metabolismo a través de la alimentación, la actividad física y el estilo de vida. Aunque los seres humanos somos flexibles por naturaleza y podemos recurrir a la glucosa, a la proteína o a la grasa según las circunstancias, una alimentación basada en azúcares y un estilo de vida sedentario y estresante han atrofiado esta valiosa capacidad de adaptación. Por eso tenemos antojos de dulce o nos quedamos sin batería en las horas de ayuno. Sin duda, necesitamos optimizar el funcionamiento de nuestro metabolismo por el bien de nuestra salud y nuestro bienestar general.

MEJORA TUS CAPACIDADES PARA OFRECER RESPUESTAS CREATIVAS

EXPLORA TU CREATIVIDAD

RUTH VILAR • RBA • 207 PÁG. • 18 €

La creatividad te permite encontrar soluciones ingeniosas a toda clase de problemas. Hay quienes tienen una creatividad que responde espontáneamente ante el menor estímulo. Son personas que han adoptado de manera intuitiva hábitos que la favorecen. ¿Quieres desvelar tu propia creatividad adormecida, descubrirla, fortalecerla y gozar de sus múltiples repercusiones positivas en tu vida? Este libro te ofrece 70 juegos divertidos y estimulantes para despertar y revitalizar tus habilidades creativas.

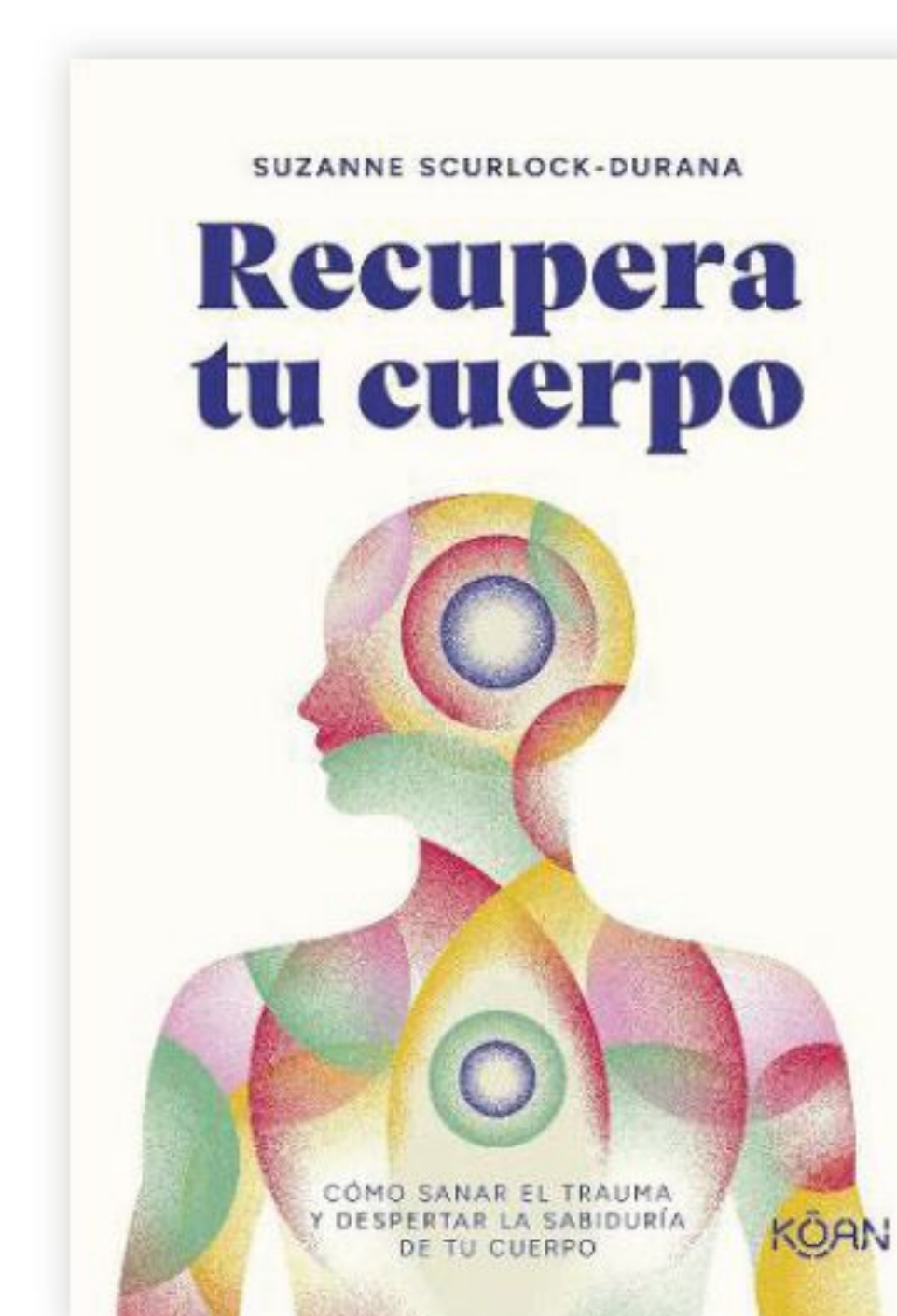


ACTITUD CONSTRUCTIVA

TU MENTALIDAD BUENA SUERTE

ALEX ROVIRA • ZENITH • 288 PÁG. • 17 €

Tras el fenómeno mundial de *La Buena Suerte* con más de cuatro millones de ejemplares vendidos, Álex Rovira presenta este método para poner en práctica los principios que inspiraron este gran relato.



DESCUBRE TU SABIDURÍA

**RECUPERA TU CUERPO
SUZANNE SCURLOCK-DURANA • KOAN • 256 PÁG. • 19,90 €**

Con esta guía puedes descubrir paso a paso y de forma concreta los dones curativos del cuerpo y habitar con plenitud el presente. Reconecta con tu cuerpo y disfrútalo.



POTENCIA LA MEJOR DE LAS MIRADAS

Hyaluronic Eyes es un innovador contorno de ojos de textura gel-sorbete que aporta un 180% de hidratación en 2 horas. Se trata del nuevo lanzamiento de Isdin en su línea de alta cosmética Isdinceutics: descongestiona e ilumina la mirada, ayuda a reducir las líneas de expresión y es ultrahidratante.



BIEN PROTEGIDOS DE LOS MOSQUITOS

La línea de productos contra los mosquitos y otros insectos de Suavinex ha sido diseñada pensando en toda la familia, ya que son productos para bebés, embarazadas y madres lactantes. Consta de cinco productos a base de Icaridina y agradables perfumes de citronella, geranio y eucalipto.



EL TÓNICO QUE SE HA HECHO VIRAL

Conseguir una piel limpia y sin impurezas que la apaguen no es tarea fácil. Ahora, con el tónico de Elisabeth Álvarez Let's Purify lo vas a conseguir: elimina células muertas, controla y trata granitos y puntos negros e hidrata la piel dejándola suave y equilibrada. ¡Prueba el tónico que usan las *celebrities*! • 34,90 €



DETECTA UNA «ETS» DESDE TU CASA

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) están teniendo un peligroso repunte. Sífilis, gonorrea, VPH... Es importante evitar el contagio en las relaciones sexuales pero, a la vez, es primordial detectarlas cuanto antes. Así nace Selfkit, el primer kit de autotoma vaginal para cuidar la salud íntima femenina.



CANSANCIO Y FATIGA BAJO CONTROL

Para recuperarte de la fatiga muscular tras una actividad deportiva o una tarea física puedes probar Apitox, una crema corporal de textura suave con un 95% de ingredientes de origen natural. Es eficaz para la recuperación de músculos y ligamentos, dejando una agradable sensación de frescor y bienestar.



ELIMINA LÍQUIDOS DE FORMA NATURAL

La hinchazón de piernas y tobillos y la pesadez de piernas pueden suceder por la retención de líquidos. La toma diaria de Drenaqua cápsulas de Cumlaude Lab, un complemento alimenticio a base de té verde, magnesio, prebióticos y vitamina B6 te ayudará a favorecer la eliminación de líquidos de forma natural.



PIEL HIDRATADA Y MÁS LUMINOSA

La exposición al sol del verano afecta a las capas internas de la piel. La gama reafirmante de Weleda está diseñada para proporcionar una acción reparadora contra los agentes oxidantes y mejora la luminosidad y la textura de la piel. Crema de día, de noche, aceite facial o serum para que cuidarte sea un placer.



ÁRBOL DE TÉ PARA UÑAS Y PIEL

El aceite de árbol de té posee propiedades antifúngicas, antisépticas, antivíricas y antibacterianas. Saluvital lo ha concentrado en un envase con pincel aplicador ideal para cuidar la salud de las uñas. Además, calma irritaciones de la piel y es útil para aliviar las picaduras de insectos. • 7,35 €

AGENDA

PUBLICACIÓN ANUNCIOS EN ESTA SECCIÓN

Contactar con Gemma Reyes
Tel: 93 415 23 22

E-mail: gemma-reyes@rba.es

www.cuerpomente.es

ASTROS

24 h. Begoña Santamaría
Muy Directa = Soluciones Rápidas
806 474 216

VISA
975 976 437

COSTE MÁX €/min RF: 1,21 / RM: 1,57 / MIN IVA INC.
+18 AÑOS. B Y C / APDO CORREOS 57204 / 28223 MADRID

ZILAY®
**VIDENTE / CANALIZADORA
TERAPEUTA HOLÍSTICA
CONSULTAS, TERAPIAS
Y CURSOS**

Si estás buscando una respuesta válida ante alguna dificultad de la vida a la que tengas que enfrentarte; si precisas una orientación acertada y sincera, Zilay es la persona a través de la cual verás el camino adecuado.

**PRESENCIAL CONCERTAR
T. 628 73 47 69**

**TAROT TELEFÓNICO
T. 806 466 976**

**CON VISA
T. 628 734 769**

TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
Titular: Alicia Barrientos Rubio
Apdo. Correos, 346 - 08910 Badalona (Barcelona)
Coste por minuto 1,57€ red móvil, 1,21€red fija. IVA incluido.
Mayores de 18 años

Tarot
ALICIA GALVÁN

922 679 362
806 514 520

Coste Máximo: 806 - 1,21 €/minuto red fija, 1,57 €/minuto red móvil, iva incluido, mayores de 18 años. Alojado S. L. Apartado de correos 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.

**PREDICCIONES
2024**
aliciagalvan.com

Coral la reina del tarot
Vidente. Tarotista. Especialista en magia amorosa. Conoce tu suerte a través de mi experiencia. Atiendo personalmente. ☎806 50 10 51. Visa: ☎932 64 41 40. Mín/máx.: 1'21 RF; RM: 1'57 IVA incl. +18 a. Oli Suárez.AC.622 - 17001 Girona

Tarot y videncia Merisa
Resolver los problemas está a tu alcance. Llámame y juntos encontraremos soluciones. ☎806 53 52 26.VISA:☎961 28 18 45 Atiendo personalmente. www.tarotyvidenciamerisa.com Mín/máx.: 1'21 RF; RM: 1'57 IVA incl. +18 a.TMerisa.AC.57204 - 28223 Madrid



Escucha tu mottainai

TENGO AMIGOS A LOS QUE LES GUSTA VIAJAR. Y, por suerte también, saben que me encantan los recuerdos, pero que no soporto los imanes de nevera. Así que me traen historias. Leyendas que les cuenta alguien durante el viaje. Conceptos... Me encanta. En el sentido de caer preso de un encantamiento. El último que viví me lo trajeron de Japón. Y es una palabra. ¿No es precioso? Que alguien te diga: mira, de mi reciente viaje aprendí una palabra misteriosa y te la he traído de regalo. De recuerdo. De souvenir, que etimológicamente significa venir en ayuda de la memoria. **Y eso es lo que ya, para siempre, hará mottainai, una palabra que hace referencia a un pesar en nuestro interior ante el uso inapropiado de algo.** Puede ser un objeto, un recurso valioso, propio o ajeno, puede ser una amistad. *Mottainai* también se usa como interjección, entonces, toma forma de lamento por la pérdida de eso tan valioso que estamos derrochando sin comprender que nada valioso abunda tanto como para desperdiciar-

lo. Y ese es el punto que más me ha impresionado. Nos encontramos en una cultura de la abundancia y el consumo inmediato que tiene un filo peligroso. A veces nos puede invadir la sensación de que todo está a nuestro alcance. Fácil, inmediato y para siempre. Esa sensación provoca que no valoremos la maravilla de, por ejemplo, disfrutar de una buena conversación con un buen amigo. Cada vez que damos por sentadas estas pequeñas maravillas del día a día, en el fondo, estamos cayendo en el *mottainai*. Antes he compartido la etimología de souvenir... Pues bien, no caer en el *mottainai*, en el derroche y desperdicio, nos trae a la memoria los recursos que nos rodean y de los que podemos hacer un uso responsable y alegre que nos recuerde que, a veces, la riqueza está en sentir la riqueza que nos rodea.



GABRIEL
GARCÍA DE ORO
Escritor



Y EN EL CUERPOMENTE DE OCTUBRE...

SIÉNTETE VITAL. Recuperar la energía con los alimentos • **JUDÍA BLANCA.** Fuente excelente de proteínas • **CEREBRO OPTIMISTA.** El arte de ver el lado bueno • **ALIMENTOS PARA LA MICROBIOTA.** Recetas que apoyan a las bacterias beneficiosas • **CETOGÉNESIS.** Beneficios de la grasa como fuente de energía • **EL ARTE DE LO IMPOSIBLE.** Supera tus límites



Vicente Ferrer

Transforma la sociedad en humanidad

ACOMPaña A LA INFANCIA MÁS VULNERABLE

Con **21€ al mes** garantizas
su escolarización

HAZTE SOCIA/O

900 111 300
www.fundacionvicenteferrer.org



PRANARŌM

LA CIENCIA DE LOS ACEITES ESENCIALES

REFORZAR
LA SALUD.
DE OTRA
MANERA.

NUEVO AROMABOOST

