

# CUERPO MENTE

Nº1  
en Salud y  
Alimentación  
Natural

## NUTRE TU MICROBIOTA

La clave está  
en el almidón  
resistente

LA DIETA  
QUE REVITALIZA  
TUS DEFENSAS

ACEITES  
ESENCIALES  
LA MEDITACIÓN  
OLFATIVA QUE  
CUIDA TU CEREBRO

REFORZAR  
EL SUELO  
PÉLVICO

PSICO  
AFRONTAR  
EL ESTRÉS  
POSTRAUMÁTICO

# RECUPERAR LA ARMONÍA

CÓMO ENCONTRAR EL EQUILIBRIO  
FÍSICO Y EMOCIONAL

PVP • 5€ • CANARIAS 5,15€





PRESEVAR LOS NUTRIENTES  
MOLIDAS EN FRÍO  
FÁCIL ASIMILACIÓN



VITAMINA D



ENERGÍA



NIVELES DE COLESTEROL

# COMIENZA MEJOR EL DÍA

reforzando tu SISTEMA INMUNITARIO



[linwoodshealthfoods.com/es](http://linwoodshealthfoods.com/es)

El magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.  
La vitamina D contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.  
El ácido alfa-linolénico (ALA)\* contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.  
\*El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2g de este ácido graso.

**Linwoods**  
NATURAL PLANT GOODNESS





# Siempre Ana

**LA ALEGRÍA**, sentir la propia valía, ser apreciado y amado por otros, sentirse útil y capaz de producir son factores de gran valor para el alma humana, decía María Montessori.

Como un regalo, en el camino de la vida, aparecen personas que conectan con estos valores y te nutren el alma. Y así fue con Ana.

**De voz pausada, dulce**, algo tímida pero cercana, conocí a Ana Rodrigo en un lugar bonito, rodeado de verde, el que sería la semilla que daría lugar a su gran proyecto: la Escuela Liberi. Mientras colaboraba en la tarea de construir un espacio saludable, fuimos compartiendo reflexiones e intereses, hilvanando una conexión que la llevaría a hablarme de RBA y proponerme formar parte de esta gran familia que te acompaña con sus revistas todos los meses en tu quiosco.

Si algo tenía de especial Ana es que sabía ver aquellos potenciales que ni uno mismo alcanza a ver, a acompañarte en el proceso de aprendizaje, a suge-

rir, a darte alas animándote a explorar nuevos horizontes, a hacerte ver cuándo era el momento de reconducir el vuelo, a disfrutar con las ideas locas, a innovar, y siempre, todo con esa mirada cálida y serena en la que uno se siente parte del viaje, incluso cuando el camino hace curvas.

Ana ha sido mi maestra en el mundo editorial, más allá de ser una gran editora. En cada reunión, semana a semana, hemos compartido sobre psicología, crianza natural, alimentación, salud y mucho más. Ana ha sido un referente, el motor y el faro que ilumina los proyectos que tengo el honor de dirigir y de compartir mes a mes contigo, querido lector, querida lectora. Y tengo que confesarte que escribir estas líneas de homenaje póstumo a Ana es algo que nunca hubiera imaginado, ni deseado.

Ana deja un gran legado, en RBA y en la Escuela Liberi, ahora Montessori. Ana seguirá en nuestros corazones para siempre. Como un regalo para el alma. Gracias, Ana. ELISABET SILVESTRE



# SUMARIO

- 5 **COMIENZO**  
Excelencia cotidiana
- 6 **ALIMENTOS DEL MES**  
Que no falten en invierno
- 8 **NOTICIAS**  
• Las células grasas tienen memoria  
• Los beneficios de caminar hacia atrás
- 14 **BIENESTAR**  
Corregir la postura
- 20 **NUTRICIÓN EMOCIONAL**  
Azukis para modular el miedo
- 21 **YOGA FACIAL**  
Ejercicios para párpados caídos
- 22 **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**  
El almidón resistente
- 28 **ALIMENTO ESTRELLA**  
Yogur
- 32 **DESCUBRE**  
7 especias para dar sabor
- 34 **DIETA TERAPÉUTICA**  
Mejora tu respiración
- 38 **COMER BIEN**  
Recetas con proteínas
- 44 **SALUD ACTIVA**  
Recuperar la armonía
- 50 **EN EL ORIGEN**  
Cómo nos afecta el colesterol
- 54 **TRATAMIENTO NATURAL**  
La meditación olfativa
- 58 **FITOTERAPIA**  
Plantas para tu estómago
- 62 **INTEGRACIÓN CORPORAL**  
Suelo pélvico
- 66 **BELLEZA**  
Efecto lifting



pág. **68**



pág. **38**

- 68 **MENTE SANA**  
Estrés postraumático
- 72 **INSPIRACIÓN**  
La magia del clic
- 76 **RECONECTAR**  
Vínculos que cuidan
- 78 **CALENDARIO LUNAR 2025**
- 80 **VIDA SOSTENIBLE**  
• Reaprende a reciclar bien  
• Naturaleza contra las inundaciones
- 84 **HUERTO**  
La chirivía
- 86 **BUENAS COMPRAS**  
Espacios para la calma
- 88 **ENTREVISTA**  
“La verdadera espiritualidad es sencilla”
- 92 **CONSULTORIO**
- 94 **LIBROS**
- 98 **CAMINO**  
Dejarse el alma

## CUERPO MENTE

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 Ávalos (cocinero), Mercedes Blasco (dietista), Marcela Burgos (cosmetóloga), Montse Cano (periodista), Jordi Cebrián (periodista), Dra. Ana Delgado (estomatóloga), Gabriela Escrivá (huerto), Montse Escutia (ingeniera agrónoma), Florencia Fasanella (farmacéutica), Dra. Odile Fernández (medicina general), Martina Ferrer (nutricionista), Rosa Guerrero (naturoterapeuta), Gabriel G. de Oro (escritor), Ángel González (hogar eco), Gemma Hortet (cocinera), Antonia Jover (aromatóloga), Mónica Manso (terapeuta), Beatriz de Marcos (cocinera), Francesc Miralles (escritor), Vilma Montoliu (naturópata), M<sup>a</sup> José Muñoz, (psicoterapeuta), Claudina Navarro (fisioterapeuta y periodista), Susana Pacheco (entrenadora), Carolina Pinedo (periodista), Gabriela Pocoví (nutricionista), Eva Roca (profesora de yoga), Pablo Saz (médico), Katia Sol (Fitness facial), Anna Solyom (terapeuta), Miguel Toribio (neurocientífico), Alejandra Vidal (profesora de yoga).

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  
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell  
DIRECTORA GENERAL Aurea Diaz

DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet  
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany  
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marqueta  
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: 3-2025  
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. 2025  
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 penas establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.





# Excelencia cotidiana

Llenar tus horas de valor, las que pasas en casa, en el autobús, con los tuyos o tú solo, es lo que definirá una vida de éxito.

**D**ecía Benjamin Franklin que «la felicidad humana no se suele lograr con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días». Cuidar de esas pequeñas cosas es la clave de la excelencia cotidiana.

Relacionamos la excelencia con la carrera profesional, con la productividad y los logros. Sin embargo, la vida cotidiana merece el mismo cariño, aunque muchas personas destacadas en su campo desatienden la vida familiar o el cuidado de su propia salud.

En el documental *The Wisdom of Trauma*, Gabor Maté reconoce, delante de su esposa, que su trabajo en el hospital llegó a absorberle tanto que llegaba

a casa agotado y no trataba bien a su familia. Darse cuenta de ello le permitió reaccionar y llevar una parte de ese amor y entrega a los suyos.

La excelencia cotidiana empieza honrando, por la mañana, el nuevo día. Celebrar el aseo y cuidar del desayuno como si sirvieras a la realeza. Hacer las cosas bien y con tiempo suficiente, incluyendo los trayectos al trabajo y de regreso a casa. Convertir el ocio en una cita memorable, con los demás o contigo mismo, llenando tus horas y minutos de valor, en lugar de matar el tiempo. Escuchar sin criticar. Cuidar de lo tuyo y de los tuyos. Acostarte al fin con la sensación de que, también esta jornada, ha sido un buen capítulo del libro de la vida. ✦



**FRANCESC MIRALLES**  
ESCRITOR

## LA FÓRMULA CARY GRANT

Al ser preguntado por su secreto para la felicidad cotidiana, el actor respondió lo siguiente: «Mi fórmula para la vida es muy simple: me levanto por la mañana y me acuesto por la noche; entre medio, trato de ocuparme lo mejor que puedo».



# QUE NO FALTEN EN INVIERNO

Es como si los alimentos conocieran su misión. Ahora, cuando nos recogemos con más frecuencia en casa mientras fuera hace frío, aportan nutrientes y sustancias que necesitamos para cuidarnos.

CLAUDINA NAVARRO, PERIODISTA ESPECIALIZADA EN SALUD



## DOSIS DE MINERALES

**Las lentejas beluga**, negras y diminutas, reciben el nombre por comparación con un cotizado caviar. Además son una fuente excelente de proteínas (23%), hidratos de carbono de absorción lenta (50%), fibra (10%), vitaminas del grupo B y una gran variedad de minerales: una ración de 100 g aporta el 40% de las necesidades diarias de fósforo, el 20% de las de magnesio, el 17% de las de zinc, el 13% de las de selenio y el 60% de las de hierro. Son, además, ricas en antocianinas, pigmentos antioxidantes que le otorgan su color negro. Se pueden preparar sin remojo y se cuecen en solo 30 minutos.

[cuerpamente.com](http://cuerpamente.com)

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



## ROBELLONES ANTIOX

**Los niscalos o robellones** (*Lactarius deliciosus*) son un bocado exquisito que nos ofrece el bosque desde las primeras lluvias de septiembre. Sus betaglucanos, polifenoles y terpenoides antioxidantes reducen la inflamación y alivian el dolor. También son muy ricos en selenio, el mineral más antioxidante. Puedes prepararlos sencillamente a la brasa o a la plancha con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y una picada de ajos durante unos 10 minutos.

## Macadamia, sabor y grasa de la buena

**La dura cáscara de la macadamia** esconde un tesoro de sabor en una textura untuosa, gracias a su contenido en grasas, que alcanza el 75 % del peso. Se compone esencialmente de los ácidos monoinsaturados oleico y palmítico. Ambos poseen propiedades antiinflamatorias y ayudan a que el colesterol no se convierta en un problema para la salud.





## ENDIBIA, UN REGALO PARA EL HÍGADO Y LA MICROBIOTA

**Las endibias son tan claritas** porque se cultivan al abrigo de la luz. Solo se permite que asomen sobre la tierra las puntas de las hojas, por eso adquieren un tono verdoso, mientras que la parte ancha y el tronco quedan blancos. Las tiernas hojas de esta hortaliza son tan ligeras como la lechuga (11 cal/100 g) y su suave sabor amargo, además de darle un toque exquisito, revela la presencia de sus-

tancias que facilitan la digestión y la salud del hígado. Su contenido en inulina, un tipo de fibra soluble, hace que resulte muy beneficiosa para la microbiota. Además, es muy rica en vitaminas: un par de cogollos portan casi un tercio del ácido fólico que se precisa al día, el 20 % de la vitamina A y el 15 % de la C. Existe una variedad con las puntas rojas que es aún más rica en antioxidantes.



## La piña, muy digestiva

**La jugosa y aromática pulpa** de la piña te llena de placer, pero aligera el estómago por su contenido en bromelina, una enzima que descompone las proteínas, por lo que facilita la digestión, reduce los gases y alivia la sensación de empacho. Esto hace que resulte ideal como acompañamiento o postre de las copiosas comidas del invierno. Aporta, además, abundante vitamina C, así como pequeñas cantidades de vitaminas B1, ácido fólico, potasio, magnesio y hierro.

## MANZANA FUJI, DULZOR Y FIBRA MUY BENEFICIOSA

**Originaria de Japón**, es dulce y ligeramente ácida, de pulpa muy crujiente y gustosa. Es adecuada como ingrediente de ensaladas o mueslis y sirve para hacer jaleas. Es ligera, pues solo aporta 50 calorías por 100 g, pero contiene mucha vitamina C: una pieza mediana (150 g) cubre el

30% de las necesidades diarias. Sus ácidos orgánicos favorecen la digestión y desinflan, mientras que su fibra soluble, formada por pectinas, alimenta la microbiota beneficiosa, lo que promueve la salud digestiva y ayuda a controlar los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.







### ACTIVIDAD FÍSICA

## Las sesiones breves de ejercicio tienen ventajas

La alternancia de descanso y minutos intensos de actividad física mejoran el funcionamiento del cerebro.

En lugar de realizar 90 min de ejercicio diario, puede ser suficiente con media hora, pero intensa. Un entrenamiento breve y vigoroso podría ser justo lo que tu cerebro necesita, según una investigación de la Universidad de California Santa Barbara (Estados Unidos). Sus hallazgos sugieren que las ráfagas

cortas de actividad intensa producen **mejoras inmediatas y notorias en el funcionamiento ejecutivo, la atención, la memoria y la concentración**. El estudio se basa en décadas de investigación que demuestran que el ejercicio regular puede mejorar la función cerebral y estimular la formación de células cerebrales, un proce-

so llamado neurogénesis. Pero este nuevo análisis, dirigido por el doctor Jordan Garrett, es uno de los primeros en demostrar de forma exhaustiva que las sesiones de ejercicio puntuales pueden proporcionar al cerebro un estímulo muy oportuno. La próxima vez que debas acometer una tarea intelectual, antes suda la camiseta.

### AYUDA NATURAL

## GOTAS SALINAS PARA TRATAR EL RESFRIADO

Los resfriados **se acortan dos días y los síntomas son menos intensos** si se aplican gotas de agua con sal (3 g en 100 ml) en las fosas nasales, según investigadores de la Universidad de Edimburgo (Reino Unido). El estudio se ha realizado con niños que, además, contagiaron menos a compañeros y familiares.



### FITOTERAPIA

## PIMIENTA NEGRA PARA EL HÍGADO GRASO

No existe un tratamiento específico para el hígado graso no alcohólico, aparte de perder peso. Sin embargo, un estudio muestra que la piperina de la pimienta negra puede ayudar significativamente. Una dosis diaria de **5 mg durante 12 semanas** consiguió disminuir las enzimas hepáticas, la dislipidemia, la glucosa y la resistencia a la insulina. El estudio ha sido publicado en *Scientific Reports*.



## METABOLISMO

# LAS CÉLULAS GRASAS POSEEN MEMORIA

El tratamiento del sobrepeso y la obesidad se enfrenta a retos como la existencia de una memoria en las células del tejido graso.

Después de una dieta hipocalórica, se suelen recuperar los kilos perdidos en poco tiempo. Un estudio ha descubierto una de las causas del conocido efecto yoyó: las células grasas tienen una memoria biológica, fijada a nivel epigenético. Esta memoria hace que continúen con el mismo modo de administrar los nutrientes, lo que lleva a una recuperación rápida



del peso. También puede existir una memoria metabólica similar en las neuronas, explican los investigadores del Instituto Fe-

deral de Tecnología de Zúrich (Suiza). Por lo tanto, el problema de la obesidad va más allá de la cantidad de calorías que se ingieren.

## ESPECIAS

## INFUSIÓN DE CLAVO PARA DORMIR MEJOR

El clavo es una especia con propiedades somníferas. El doctor Eric Berger recomienda tomar un vaso de agua de clavo media hora antes de irse a la cama para conciliar el sueño sin los efectos secundarios de los medicamentos para dormir. Además, ayuda a desintoxicar el hígado, mejora la digestión y alivia los síntomas del resfriado. Para hacer la infusión, hierva cuatro clavos en 250 ml de agua en un cazo con tapa durante cinco minutos.

## INFLAMACIÓN

## OMEGA 3 EN LA DIABETES

En los pacientes con diabetes tipo 2, los ácidos grasos insaturados omega 3 de las nueces o de las semillas de lino y chía pueden reducir la inflamación y mejorar el perfil lipídico (colesterol y triglicéridos) a través de su efecto en la composición de la microbiota intestinal, según una investigación publicada en la revista *Nutrients*.

## CORAZÓN FUERTE

## EL TÉ NEGRO REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR INFARTOS

El envejecimiento es el mayor factor de riesgo para sufrir un accidente cerebrovascular. Cuando se llega a los 60 años, el riesgo es del 5%; y a partir de los 75 aumenta al 15%. Muchos factores relacionados con el estilo de vida pueden aumentar o reducir el peligro. Uno de ellos es el tipo de bebidas que se toman. El alcohol y las bebidas azucaradas lo aumentan. En cambio, beber tres o cuatro tazas al día de té negro sin

endulzar y sin leche **reduce el riesgo de accidente cerebrovascular en un 29%**, explica Andrew Smyth, de la Universidad de Galway, en Irlanda.





## NEUROCIENCIA

## CAMINAR HACIA ATRÁS ES MUY BENEFICIOSO

Se activan grupos musculares infrautilizados y el cerebro aprende a controlar mejor el cuerpo.

Caminar hacia delante como el resto de las personas está muy bien, pero si te atreves a hacerlo hacia atrás, con cuidado de no hacerte daño, estarás practicando un ejercicio diferente y muy completo. Utilizarás ciertos grupos musculares que están infrautilizados en una caminata normal. Los cuádriceps, las pantorrillas y los isquio-



tibiales se activan de una manera diferente, lo que promueve un desarrollo muscular equilibrado y una mayor fuerza. Además, caminar hacia

atrás desafía y fortalece los músculos de las caderas, la espalda baja y el core, lo que mejora la postura y la estabilidad. Este movimiento también exige un mayor uso de las vías neuronales, lo que básicamente entrena al cerebro para comprender y controlar mejor los movimientos corporales, según el trabajo publicado en el *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.

## CONSUMO

## LA TAURINA EN LAS BEBIDAS ES UN RIESGO

Dicen que te da alas, pero la taurina, un aminoácido incluido en muchas bebidas energéticas, **podría desestabilizar las placas de ateroma y aumentar el riesgo de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares**. La investigación, que observó la relación entre los niveles de taurina en la sangre y los infartos, ha sido publicada en el *Journal of Exploratory Research in Pharmacology*. La taurina no solo es un aditivo energético, sino que se usa terapéuticamente por sus efectos protectores sobre el corazón. El nuevo estudio pone en cuestión esta indicación médica.



## TRATAMIENTO COMPLEMENTARIO

## El yoga ayuda con la artritis reumatoide

La práctica del yoga junto con el tratamiento farmacológico puede restablecer el equilibrio inmunitario.

La práctica de yoga disminuye significativamente la gravedad de los síntomas físicos y psicológicos de las personas con artritis reumatoide, una enfermedad inflamatoria autoinmune crónica y debilitante. Según un estudio publicado en la revista *Restorative Neurology and Neuroscience*, los inves-

tigadores del Instituto de Ciencias Médicas de la India han observado mejoras notables en los niveles de ciertos biomarcadores inflamatorios. Afirman que un régimen intensivo de yoga con terapia farmacológica puede inducir cambios a nivel molecular y restablecer el equilibrio en el sistema inmunitario.



## SALUD VASCULAR

# Más fruta y verdura para reducir la tensión

El efecto alcalinizante de los vegetales resulta beneficioso para el funcionamiento de los riñones.

Las personas con tensión arterial alta y problemas renales que consumen habitualmente un mínimo de dos a cuatro raciones diarias de verduras y frutas consiguen regular mejor la tensión y la función renal que aquellas que so-

lo siguen el tratamiento farmacológico. Las mismas cantidades tienen un efecto preventivo en las personas sanas, concluyen los investigadores de la Universidad de Texas (Estados Unidos) en un estudio publicado en *The American Journal of Medicine*.



## REVISAR EL HÍGADO

## SON TOXINAS, NO DEMENCIA

Algunas personas mayores experimentan síntomas que llevan a un diagnóstico apresurado de demencia, cuando, en realidad, sufren un trastorno del hígado. La encefalopatía hepática se debe a una acumulación de toxinas en el cerebro causada por una enfermedad del hígado, que puede estar asociada al consumo de alcohol o a una enfermedad metabólica o renal, según investigadores de la Virginia Commonwealth University (Estados Unidos). El diagnóstico correcto permite un tratamiento adecuado.

## BIENESTAR

## CREAR PARA SER FELIZ

Un estudio realizado en el Reino Unido y publicado en *Frontiers in Public Health*, concluye que las personas que realizan proyectos de arte y manualidades –trabajos de carpintería, costura, fotografía, etc.– muestran mayor autoestima, felicidad y satisfacción vital que otras.

## SALUD DE LA BOCA

## LAS FRUTAS CÍTRICAS Y EL COCO SON MEJORES QUE LOS ELIXIRES ORALES

Tanto el coco como las frutas cítricas (naranjas, mandarinas, pomelos, etc.) contienen el compuesto **laurato de prunina, que posee propiedades antimicrobianas** y es capaz de combatir la acumulación de bacterias potencialmente dañinas en la boca. Esta sustancia es una opción más segura que los ingredientes antibióticos de los productos para la hi-

giene bucal, dicen los investigadores de la Universidad Metropolitana de Osaka (Japón). Estos productos son irritantes y pueden favorecer la aparición de microorganismos resistentes a los fármacos.





## SALUD INTEGRAL

# Bodyfulness, la meditación completa

Practicar una técnica de conciencia corporal antes de meditar multiplica los beneficios para cuerpo y mente.

No somos solo mente y cerebro, sino un cuerpo entero donde se integran sensaciones, emociones, pensamientos, etc. Por eso, el doctor Yi-Yuan Tang, de la Universidad de Texas (Estados Unidos) propone realizar estiramientos

o ejercicios que trabajen la conciencia corporal antes de la meditación sentada, porque los beneficios sobre la memoria, el equilibrio emocional o la concentración se multiplican. El doctor Tang llama *bodyfulness* a esta práctica integral.



## SUPERALIMENTOS

## EL CACAO CORRIGE EL EFECTO DE LA GRASA

En momentos de estrés, a menudo se eligen alimentos ricos en grasas saturadas, como el queso. Este tipo de grasas tiene un efecto inmediato negativo sobre el sistema cardiovascular y sobre el cerebro. Un estudio publicado en *Food & Function* muestra que una bebida con cacao puro puede contrarrestar los efectos dañinos de la grasa a corto plazo. Otras bebidas y alimentos ricos en flavonoides, como el té verde o los arándanos, pueden ejercer una acción similar.

## INTESTINO-CEREBRO

## MICROBIOTA Y ESTRÉS

Un estudio ha probado que las bacterias intestinales influyen en el ciclo del sueño y en la respuesta al estrés. El profesor John Cryan, del Colegio Universitario de Cork (Irlanda) cree que el hallazgo abre la puerta a nuevos tratamientos de los trastornos del sueño y del comportamiento.

## HUESOS SANOS

## LAS GROSELLAS PUEDEN REDUCIR EL RIESGO DE OSTEOPOROSIS

Las grosellas negras mantienen los huesos fuertes después de la menopausia. **Dos cápsulas de 392 mg de extracto al día** son suficientes para combatir la pérdida de densidad ósea, afirman investigadores de la Facultad de Agricultura, Salud y Recursos Naturales de la Universidad de Connecticut (Estados Unidos). La grosella negra actúa

reduciendo los niveles de la proteína interleucina-1, que puede provocar una reducción de la densidad ósea, y aumentando las bacterias intestinales que favorecen la asimilación de nutrientes esenciales para los huesos.





## SIN TÓXICOS

### UN NIÑO INVENTA UN DETECTOR DE PESTICIDAS

Un estudiante de 14 años de edad, Sirish Subash, ha inventado **un dispositivo que se adapta al móvil** y que es capaz de descubrir la presencia de pesticidas en la superficie de los alimentos. El invento, que necesita financiación para ser desarrollado, puede ser una revolución en el consumo de alimentos.



## SALUD AUDITIVA

### USAR LOS AURICULARES SIN DAÑARSE

¿Son mejores los auriculares de botón o los de diadema? En realidad, la amenaza para la salud del oído es el volumen, por lo que el mejor auricular, del tipo que sea, es el que permite escuchar bien con el volumen más bajo posible. La Organización Mundial de la Salud recomienda utilizarlos en lugares silenciosos, no superar la mitad del volumen y utilizar el modo cancelación de ruido si el dispositivo lo permite.

## ENTREVISTA



**MIQUEL NADAL**  
PSICÓLOGO  
Y CONSULTOR

Ha escrito *La nueva gestión del tiempo* (Plataforma Editorial)

# “No puedes descuidar la vida personal”

La satisfacción con el trabajo tiene que ver con la claridad mental, más que con la obsesión por producir.

Los profesionales más productivos ya no persiguen el reloj, sino que diseñan sus propias reglas de planificación para lidiar con un entorno acelerado y exigente. El psicólogo Miquel Nadal afirma que la clave para ser más productivos es saber gestionar los patrones inconscientes de comportamiento y las emociones, sin descuidar la salud física y mental.

#### ¿Todavía tenemos que aprender a gestionar el tiempo?

La gente sigue teniendo una obsesión por la gestión del tiempo, y en realidad el tiempo no tiene ningún valor. El tiempo no cambia nada, solo es una métrica más. La clave es reprogramar la mente y crear hábitos saludables y adaptados a nuestras expectativas. Antes de ser productivo, tenemos que potenciar la autoconciencia y resetear nuestra mente subconsciente. Para producir, hay que seleccionar cuidadosamente lo que merece nuestra atención. Cada tarea eliminada es espacio mental ganado para lo importante.

#### Debe ser importante hacer las cosas con un propósito.

Olvídate del propósito, aparta tus metas a largo plazo. La intención es lo que harás en los próximos

segundos; este enfoque te obliga a actuar con claridad, sin procrastinar. Es un microcompromiso contigo mismo que, al repetirse, genera un avance real y continuo.

#### ¿Cómo nos boicoteamos?

Un patrón inconsciente es el sentimiento de culpabilidad por no cumplir expectativas, lo que disminuye la confianza y fomenta la procrastinación. Este patrón nos lleva a priorizar tareas irrelevantes para compensar, lo que resulta en una sobrecarga de trabajo y menor efectividad. Buscar tareas fáciles para sentirnos productivos evita enfrentarse a los retos importantes.

#### ¿No estamos demasiado obsesionados con la productividad?

Descuidar tu salud y vida personal por enfocarte solo en el trabajo tiene un coste grave. La verdadera productividad abarca cuerpo, mente y relaciones, y priorizar únicamente lo laboral puede generar agotamiento y desequilibrio que te aleja de una vida plena.

SARA ANDRADE



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



# Corregir la postura

Trabajar la parte alta de la espalda con la ayuda de la pared es un ejercicio sencillo pero muy eficaz para aliviar el dolor.



**SUSANA PACHECO**  
ENTRENADORA

Coach en bienestar y creadora del método Salud poderosa.

La postura es fundamental para el bienestar general, ya que una alineación adecuada del cuerpo reduce tensiones y mejora el equilibrio. Sin embargo, el ritmo de vida actual, donde va en aumento el tiempo que pasamos mirando el móvil, suele generar desequilibrios posturales provocando molestias en el cuello, los hombros y la espalda.

## **PILATES EN LA PARED.**

Utilizar la pared para practicar ejercicios nos ayuda a trabajar la postura, ya que la propia pared actúa de guía y

podemos ser mucho más conscientes de la posición del cuerpo durante el entrenamiento. El ejercicio de la plancha apoyada en la pared es muy efectivo para fortalecer los músculos que mantienen la postura y trabajar la estabilidad del tronco. Al mantener una línea recta desde los tobillos hasta las orejas, se activan los músculos estabilizadores, como son el core y los glúteos, al tiempo que se refuerzan los hombros y la espalda alta.

## **¿TRABAJAS SENTADA?**

Este ejercicio es ideal para quienes pasan muchas horas sentados, ya que alivia tensiones acumuladas, mejora la circulación y favorece una postura más erguida.

**CORE MÁS FUERTE.** Al practicar esta plancha en la pared, hay que mantener el abdomen apretado para que la espalda se

mantenga en línea recta. Así, a la vez que trabajas cervicales y hombros, también estás fortaleciendo el tronco, lo que se conoce como core.

**ABDOMINALES.** Este tipo de ejercicio trabaja toda la musculatura de la faja abdominal, no solo la barriga, como ocurre al hacer los abdominales clásicos, y esto beneficia a toda la espalda. Los músculos del tronco ayudan a sostener la columna; y tonificarlos previene problemas de discos vertebrales y dolor de espalda.



## FLEXIÓN DE PARED

**Posición.** Colócate frente a la pared, a una distancia que te permita, al estirar los brazos, tocar con las manos en la pared. Debes quedar en una línea recta y paralela a la pared que tienes enfrente.

**Flexiona** los codos apoyando los antebrazos y las manos en la pared, de modo que tu cuerpo forme una línea en diagonal con esta. Mantén los hombros lejos de las orejas; el abdomen, apretado y la vista, al frente. Puedes repetir varias veces.



SUSCRÍBETE AHORA A



Recibe la revista en tu casa y además accede a toda la hemeroteca por solo 4€ al mes

Oferta especial limitada para nuestras lectoras



SUSCRÍBETE EN [CUERPOMENTE.COM/OFFERTA](https://www.cuerpomente.com/oferta)  
O LLAMA AL TELÉFONO **910 920 129**



# Vahos y cataplasmas para los resfriados

Si no has logrado esquivar la gripe o el resfriado este invierno, hay remedios que te pueden ayudar a reducir y aliviar los síntomas.

La aplicación de vahos y paños calientes para aliviar los resfriados siempre ha formado parte de una cultura popular basada en prácticas que ayudan a aliviar los síntomas de una forma sencilla y agradable. Son técnicas que aunque no cortan el resfriado, sí lo aminoran y trabajan a favor de la naturaleza del cuerpo para resolverlo de una forma gradual.

**BENEFICIOS.** El vapor y el calor ayudan a suavizar la tos y la hacen productiva, fluidifican el moco, favorecen a los pulmones, desinflan, reducen la fiebre y alivian el malestar. En general, mejoran la reacción del cuerpo y acortan el tiempo de duración de un resfriado.

**EN LA COCINA** tenemos la primera vía para respirar vapor caliente de una forma muy natural. Cuando preparamos un caldo de

verduras, una sopa o una infusión, se genera vapor en la estancia. Aprovecha y respira profundo. No hace falta asomarte sobre las ollas, pero el vapor ambiental, húmedo y caliente puede ser un primer paso para nuestra recuperación.

**TU PROPIA RESPIRACIÓN** puede ser otro buen remedio para algunos sín-

tomas del resfriado. Tapar la boca con una bufanda, una mascarilla de tela o pañuelo cuando vas por la calle es muy útil cuando estás resfriado. De esta forma inhalamos el vapor húmedo y caliente que generamos. En la tela se mezcla nuestra respiración caliente con el aire más frío de fuera y esto puede aliviar la garganta irritada.

**ACEITES ESENCIALES.** Generar vapor de agua caliente es la base de los vahos. Para potenciar su efecto puedes añadir elementos vegetales como plantas frescas, secas, flores o aceites esenciales. Se pueden usar solos o combinados entre ellos y siempre diluidos en agua (de 3 a 5 gotas).

- **Lavanda.** Su aceite esencial es útil en con-



**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](http://cuerpomente.com)





gestiones pulmonares e irritación de garganta.

- **Menta.** Es útil en el tratamiento de catarros, procesos gripales, sinusitis, rinitis, laringitis, bronquitis y afecciones respiratorias con tos y congestión pulmonar.

- **Benjuí.** Muy útil para descongestionar los pulmones, aliviar la irritación de garganta y tratar la gripe y los catarros con tos y afonía.

- **Eucalipto.** Las propiedades del eucalipto convierten a su aceite esencial en un aliado

perfecto para despejar las vías respiratorias y descongestionar la nariz.

**CATAPLASMAS.** Para hacer una cataplasma se pueden emplear plantas medicinales o semillas.

- **Linaza.** La cataplasma de linaza actúa como mucolítico y descongestionante. Se aplica una masa tibia de linaza y fenogreco sobre el pecho (la puedes envolver en un paño fino de algodón) y se mantiene durante unos minutos hasta que se enfríe.

- **Llantén.** Ayuda a la expulsión de secreciones bronquiales y también a calmar la tos. Escalda sus hojas frescas y muélelas en un mortero. Coloca esta masa en un paño de algodón fino y pon sobre el pecho. También lo puedes mezclar con arcilla verde para preparar otra cataplasma eficaz. ♦



## CALDOS QUE CUIDAN

**Hinojo y puerro.** El puerro contiene vitaminas y compuestos azufrados y el hinojo es expectorante.

**Ajo y cebolla.** El ajo tiene propiedades antivirales y la cebolla es un antibiótico natural.

**Arroz y jengibre.** Actúa como antipirético y despeja las vías respiratorias.

## ENDULZA TUS DÍAS SIN CALORÍAS!

Por David  
Guardián de la Salud en NaturGreen

¿Sabes que existe una forma de endulzar sin preocuparte por las calorías o los picos de azúcar en sangre? Déjame presentarte al eritritol ecológico de NaturGreen, la opción perfecta para quienes buscan un estilo de vida sano sin renunciar al placer del dulce.



### Disfruta sin remordimientos

El eritritol es un edulcorante natural que se encuentra en pequeñas cantidades en algunas frutas y alimentos fermentados. A diferencia de otros edulcorantes artificiales, el eritritol ecológico de NaturGreen no contiene calorías y no afecta los niveles de azúcar en sangre, lo que lo convierte en la elección ideal para diabéticos, siempre bajo supervisión y recomendación de un médico, y para quienes siguen una dieta baja en carbohidratos o cetogénica.

**Recetas horneables** ¿Tienes alma de pastelero? El eritritol ecológico de NaturGreen es tu aliado perfecto en la cocina. Puedes utilizarlo para reemplazar el azúcar en cualquier receta, desde galletas y pasteles horneados hasta mermeladas caseras. El resultado será un delicioso toque dulce sin los efectos negativos del azúcar refinado.

**Refrescos sin azúcar** Dile adiós a las bebidas azucaradas y da la bienvenida a las bebidas naturales y refrescantes. El eritritol se disuelve fácilmente en líquidos, lo que lo hace perfecto para endulzar tus limonadas, infusiones y batidos sin añadir calorías innecesarias. Además, al ser un edulcorante natural, puedes estar seguro de que estás eligiendo una opción saludable para ti y tu familia.

### Cuida tu sonrisa

¿Sabías que este eritritol también es beneficioso para tu salud bucal? A diferencia del azúcar convencional, el eritritol no es fermentado por las bacterias de la boca, lo que significa que no provoca caries ni problemas dentales. Puedes endulzar tu café, té o incluso tus postres favoritos con la tranquilidad de estar cuidando tu sonrisa.

### Uso secreto: ¡también para tu piel!

El eritritol no solo es un excelente sustituto del azúcar en la cocina, sino que también puede formar parte de tu rutina de belleza. Gracias a sus propiedades antioxidantes, puedes usar una pequeña cantidad en tus exfoliantes caseros para una piel suave y radiante. Mezcla eritritol ecológico de NaturGreen con aceite de coco y unas gotas de tu aceite esencial favorito para crear un exfoliante corporal natural que dejará tu piel increíblemente lisa y luminosa.

**NATUR GREEN**







## LLEGA EL CAMBIO

### 1. Siete minutos.

La primera semana te pondrás con los ojos cerrados conectando con la respiración y el cuerpo treinta segundos; la segunda semana, un minuto, la tercera un minuto; y medio, y así gradualmente hasta llegar a siete.

### 2. En silencio.

Te animo a empezar sin ponerte meditaciones guiadas, intenta entrenarte para escuchar únicamente tu mente y ser consciente de todo lo que te visita durante ese corto periodo de tiempo.

**3. Cada día.** La clave es que el compromiso sea diario, porque cuando hayas alcanzado el reto, verás que todos los demás propósitos te resultarán pan comido.

# Fija tus propósitos

Haz tu lista de propósitos. Si empiezas entrenando la mente, después podrás con todo lo demás de forma mucho más fácil.



**VILMA MONTOLIU**  
NATURÓPATA

Especializada en meditación, desarrollo personal y escritora

es aprender a entrenar la fuerza de voluntad, un músculo que nos abandona a la segunda semana de ir al gimnasio o que se vuelve flácido cuando nos ponen delante un cruasán de chocolate.

**APRENDER A MEDITAR** debería ser el propósito prioritario de todos nosotros para este nuevo año, porque a través de la meditación crearemos la fuerza mental necesaria para ir consiguiendo todos los demás objetivos.

**SUAVE Y PAULATINO**, así te propongo que empieces a meditar. ¡Verás qué fácil! El objetivo es meditar cada día durante siete minutos, el tiempo suficiente para que sientas los beneficios de la meditación en el cuerpo y en la mente y no parezca un esfuerzo descomunal. Aprovecha el trayecto en metro, la pausa del café... Como decía Gandi, «hoy tengo tantas cosas que hacer que debo meditar dos horas en lugar de una». ¡Feliz año, meditador!

La lista de propósitos suele ser muy parecida en cada uno de nosotros, como hacer ejercicio y comer sano; al fin y al cabo, todos queremos estar bien. De todas formas, el mejor de los propósitos



# PATRONES EXTRA



## VESTIDOS *de tendencia que* ESTILIZAN



YA EN TU QUIOSCO



# Azukis para modular el miedo

Según la medicina tradicional china, el miedo desequilibra nuestra energía, pero hay alimentos y sabores que ayudan a recuperarse.

Las emociones provocan una serie de reacciones fisiológicas por todo el organismo. Cuando una reacción emocional es repentina y explosiva, o si se prolonga en el tiempo, puede dañar la energía del órgano relacionado con esa emoción, desequilibrando todo el sistema energético.

**EL MIEDO** es un código biológico para la super-

vivencia ya que, ante una amenaza, activa el mecanismo de la autodefensa, es decir, que vela por tu seguridad. El sentimiento del miedo puede resultar negativo cuando lo sentimos en situaciones de peligro imaginario que construimos en nuestra mente.

**RIÑÓN Y VEJIGA.** A nivel energético, la emoción del miedo se asocia al elemento agua, que

está representada por el riñón y por la vejiga. Cuando equilibramos la energía renal, desarrollamos confianza en nuestras capacidades internas para resolver desafíos vitales.

**AZUKIS.** Según la nutrición energética, los alimentos que más nutren nuestra energía renal son las legumbres, y en especial los azukis. De naturaleza neutra y de sabor dulce, ácido y salado a la vez, ayudan a reforzar la energía, a no perderla y a llevarla hacia nuestro interior.

**LA CEBOLLA** es otro ingrediente que, por su sabor picante, ayuda a reforzar el cuerpo y a mover la energía evitando estancamientos.

**EL NABO,** picante y fresco; el dulzor de la zanahoria, el brócoli, el romero y el ginseng, con su efecto tonificante, son otros ingredientes útiles.



**GEMMA HORTET**  
DIETISTA  
HOLÍSTICA

Especializada en nutrición energética y vitalidad. Antropóloga. Formada en PNIE, Naturopatía y MTC

## CURRI DE AZUKIS

### Ingredientes (4 personas):

- 1 cebolla, 1 nabo, 1 zanahoria, 1/2 brócoli, 500 g de azukis cocinados, romero fresco, 400 ml de leche de coco, cilantro, 4 rodajas de jengibre, 200 g de arroz basmati, 1 cucharada de pasta de curri rojo.

### Preparación:

Corta y pocha la cebolla y la zanahoria. Añade la pasta de curri rojo, el romero, el nabo cortado pequeño, los azukis, el jengibre y 200 ml de agua. Cocina 10 minutos, añade la leche de coco y sal. Cocina 5 minutos más. Añade brócoli hervido y, cuando lo retires del fuego, pon el cilantro. Sirve sobre una base de basmati hervido.







**KATIA SOL**  
ENTRENADORA  
DE FITNESS FACIAL

Creadora del método deportivo de corrección y rejuvenecimiento facial que comparte desde su escuela UpFace.

## PASO A PASO

**1. La posición.** Coloca las manos en la superficie de la frente con los meñiques debajo de las cejas. Los dedos de ambas manos deben quedar simétricos; y los hombros y el cuello, bien relajados. Utiliza tus dedos para estirar los músculos y los tejidos hacia arriba. Creamos tensión en los músculos orbitales.

**2. La fuerza.** Con los meñiques continuamos manteniendo las cejas estiradas hacia arriba y ahora cerramos los ojos con fuerza. Cierra los párpados despacio sintiendo cómo trabajan estos músculos superiores del ojo. Mantén los ojos cerrados sintiendo el peso del párpado. Relájate de este modo 3 segundos y abre. Realizamos entre 20 y 30 repeticiones.

# Ejercicios para los párpados caídos

Con unos sencillos ejercicios de gimnasia facial vas a conseguir levantar la mirada, reducir las bolsas y cuidar los ojos.

Los especialistas recomiendan ejercicios de ojos para prevenir y aliviar la fatiga ocular o para mantener y mejorar la agudeza visual. Pero practicar ejercicios oculares sirve también para conseguir una mirada relajada y rejuvenecida.

**LA GIMNASIA FACIAL** incluye entre sus rutinas diferentes ejercicios para trabajar la musculatura ocular con el objetivo de tonificar la piel que rodea el ojo a la vez que

los músculos oculares también se ven favorecidos. El descolgamiento de los párpados es algo que sucede con el paso de los años pero también es una característica facial que muchas personas ya tienen de jóvenes. Tonificar esta fina piel y revertir esta situación es posible con unos sencillos ejercicios de yoga facial que puedes hacer en cualquier momento.

**FLACIDEZ.** Los párpados caídos pueden estar provocados por la flacidez de

los músculos de la frente y de los músculos orbitales de los ojos. Retonificando estos músculos con dos ejercicios de fitness facial lograremos levantar la mirada, reducir la hinchazón y veremos también cómo disminuyen las ojeras.

**MÁS BENEFICIOS.** Estimular esta musculatura nos ayudará también a activar el flujo sanguíneo y el linfático del área de los ojos, cosa que beneficia en conjunto a la salud ocular.



# El poder del almidón resistente

Los hidratos de carbono tienen un potencial único para cuidar y nutrir la microbiota. Pero no todos son iguales. Conoce cómo obtener almidón resistente e incluirlo en tus platos. Te damos todas las claves.

GABRIELA POCOVÍ, NUTRICIONISTA-DIETISTA

**N**i todos los hidratos de carbono son iguales, ni todos se digieren del mismo modo. Algunos, de hecho, son claves para nutrir tu microbiota y aliviar la inflamación. Sí, **algunos hidratos de carbono pueden no solo ser ricos, sino también antiinflamatorios.** Y es que la microbiota, la salud digestiva y la inflamación siguen siendo temas que despiertan cada vez más interés. Y no es para menos, ya que gran parte de nuestra

salud depende de la capacidad de la microbiota y el sistema inmunitario para mantener la inflamación controlada.

## EL SECRETO ESTÁ EN EL ALMIDÓN RESISTENTE

Si quieres nutrir bien tu microbiota, te interesa consumir un tipo de hidrato de carbono específico, llamado almidón resistente (AR). Aunque normalmente pasar desapercibido en los alimentos que consumimos a diario, el

almidón resistente **es un carbohidrato especial no digerible** que tiene un impacto significativo en nuestra salud digestiva, la microbiota intestinal y la inflamación. Y me preguntarás, ¿dónde lo compro? Te sorprenderá saber que tomar almidón resistente es algo fácil y económico y, además, no es nada nuevo. De hecho, seguro que tu abuela hacía muchos guisos y sopas con almidón resistente. Sin saberlo, su comida nutría de verdad, incluso a las bacte- ➔

## SACA LO MEJOR DE LOS ALIMENTOS

**La forma de cocinar** marca la diferencia para obtener almidón resistente. Ten en cuenta estos tres pasos:

**1.** Cocina alimentos ricos en almidón (arroz, boniatos, patatas, plátano macho, lenteja roja), hervidos en agua o

también con verduras, tomate, aceite, ajos o un sofrito, en una cacerola o al horno en el caso de los tubérculos.

**2.** Déjalos reposar para liberar el exceso de calor y enfría durante 12-24 horas a 4-6 °C en la nevera. La refrigeración

mínima para legumbres y arroz es de 12 horas, mientras que para las patatas el enfriado es de 24 horas.

**3.** Pasado este tiempo puedes tomarlos fríos o recalentarlos ligeramente a máximo 130 °C antes de consumirlos.









## TIPOS DE ALMIDÓN RESISTENTE

No todos los hidratos de carbono son iguales. Los de tipo 3 son los que merecen nuestra atención para conseguir almidón resistente.

### TIPO 1

Es un almidón inaccesible protegido por paredes celulares, presente en granos enteros como los de los cereales integrales sin refinar, en las semillas y en las legumbres.

### TIPO 2

Se refiere al almidón cristalizado presente en alimentos crudos, como el plátano macho y la patata. No se recomienda consumir estos alimentos sin cocinar ya que nuestro sistema digestivo no está preparado para su correcta asimilación.

### TIPO 3

Se refiere al almidón retrógrado, formado al cocinar y después enfriar alimentos ricos en hidratos de carbono como arroz, pasta, boniato o patatas. También puede estar presente en ciertas legumbres, como judías, lenteja roja y judías mungo. Una vez cocinado y enfriado, pueden recalentarse pero sin superar los 130 °C, porque el calor lo volvería a convertir en almidón digerible para nosotros y por tanto no alimentaría tanto a la microbiota como deseamos y perdería el beneficio que estamos buscando.

### TIPO 4

Es un tipo de almidón modificado químicamente por la industria alimentaria y se suele añadir a los ultraprocesados

como aditivo espesante. No aporta mayores beneficios e inclusive podría alterar la microbiota, además de tener un impacto negativo en los niveles de azúcar en la sangre.

### PRIORIZA EL TIPO 3

El tipo 3 es el que nos interesa porque ofrece la mayor parte de los beneficios para la salud. Se encuentra en una gran variedad de alimentos, sencillos y fácilmente disponibles en la dieta mediterránea como:

**Plátano:** el verde y el macho.

**Legumbres:** lentejas, garbanzos, alubias.

**Tubérculos:** patata y yuca.

**Cereales integrales:** avena y arroz integral.

### SI TE FALTA TIEMPO

Si no tienes tiempo de cocinar los alimentos y enfriarlos, estos alimentos siguen teniendo almidón resistente aunque no en la misma proporción y, por tanto, siguen siendo alimentos muy saludables para tu salud digestiva e inflamación.



rias buenas del sistema digestivo. Vamos a ver cómo conseguirlo, te cuento de qué se trata.

## ¿QUÉ ES EL ALMIDÓN RESISTENTE?

El almidón resistente ha ganado popularidad como un componente crucial para mejorar la salud digestiva, regular la inflamación y equilibrar la microbiota intestinal. Es una forma de carbohidrato que, como su nombre indica, «resiste» la digestión en el intestino delgado. En lugar de ser descompuesto y absorbido como glucosa, pasa intacto al colon, donde actúa como un prebiótico al alimentar a las bacterias beneficiosas en la microbiota intestinal.

## NUTRIENTES PARA TU MICROBIOTA

Básicamente podemos distinguir entre dos tipos de nutrientes de las bacterias del sistema digestivo:

**LOS PROBIÓTICOS** son microorganismos vivos, presentes en alimentos fermentados –como el yogurt, la kombucha o el chucrut– o en suplementos que confieren algún beneficio a la salud.

**LOS PREBIÓTICOS** son compuestos no digeribles, conocidos genéricamente como fibra, (almidón resistente, fructooligosacáridos o FOS, inulina, galactooligosacáridos o GOS, etc.) que alimentan a la microbiota, ya que no se absorben, por lo que los microorganismos del intestino pueden fermentarlos y como resultado producen grandes cantidades de ácidos grasos de cadena corta (AGCC) conocidos por su efecto





antiinflamatorio. Los ácidos grasos de cadena corta son principalmente el butirato, el propionato y el acetato, y su función principal es regular la inflamación, alimentar a las células del intestino y mantener una microbiota saludable.

### **BENEFICIOS DEL ALMIDÓN RESISTENTE**

Además de la producción de AGCC, otro de los beneficios del almidón resistente es su **impacto a nivel metabólico**. Al no digerirse y absorberse en el intestino delgado, el consumo de alimentos con almidón resistente no eleva los niveles de glucosa en sangre de manera inmediata. Además,

## **El almidón resistente regula la inflamación, nutre las células del intestino y la microbiota**

el consumo regular de alimentos ricos en almidón resistente se ha asociado con una **mejora en la sensibilidad a la insulina** debido a la producción de los AGCC, sobre todo de butirato y de propionato durante su fermentación en el colon. De esta manera, un aumento en el consumo de almidón resis-

tente puede reducir el riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad y diabetes, siempre en el marco de una dieta equilibrada y un estilo de vida activo.

### **CÓMO INCORPORARLO EN TUS PLATOS**

Conseguir almidón resistente es sencillo. Estas son algunas formas en las que puedes consumirlo en preparaciones del día a día: **Puré de boniato:** Haz una fuente de boniatos horneados y déjalos enfriar en la nevera. Al otro día, haz un puré con ellos y agrégale algo de canela y si quieres un poco de mantequilla o ghee (que, además, es fuente de butirato). Es recomendable consumirlo tibio. →



## 5 CAMPEONES EN ALMIDÓN RESISTENTE

Para aumentar su almidón resistente, necesitaremos enfriarlos un mínimo de 12 horas; y si queremos recalentar, recuerda no exceder los 130 °C y no utilizar el microondas.

### ARROZ

Se puede cocinar más cantidad y refrigerar. Podemos calentarlo al día siguiente e incluir en alguna ensalada fría, en sopas y guisos.

### PLÁTANO VERDE

El plátano canario recién cosechado contiene almidón resistente. Se puede consumir la harina con batidos o boles de avena.

### LENTEJAS

En guisos, sopas o ensaladas. Podemos cocinarlas y tomarlas durante la semana una vez enfriadas. Podemos recalentarlas al día siguiente.

### PATATA

Es mejor cocerla con piel y después enfriar 24 horas. Después, se puede tomar fría, incluyéndola en ensaladas o también recalentada.

### YUCA

El proceso de elaboración y enfriado es similar a la patata. Se puede servir como guarnición, en purés, guisos o salteada con otros vegetales.



**Ensaladilla rusa:** Cuece las patatas, deja enfriar y, al día siguiente, prepara tu ensaladilla rusa o ensalada fría de patatas.

**Potaje de alubias con verduras:** Haz alubias como de costumbre, deja reposar y enfríalas en la nevera. Al día siguiente, recalienta y consume.

**Ensalada de arroz basmati:** Cuece el arroz basmati y deja enfriar en la nevera. Al día siguiente, mezcla con verduras al gusto, aceite de oliva, perejil fresco y sirve.

También puedes recuperar las recetas de guisos y sopas de las abuelas. Y es que, en la **cocina ancestral**, era muy común hacer una buena cazuela o algún guiso o sopa a base de patatas, verduras, arroz o legumbres. Se hacía pronto por la mañana o al mediodía

## Potencia los beneficios del almidón resistente combinándolo con grasas sanas y proteínas

y se dejaba reposar por largas horas. Y lo que quedaba se enfriaba, se guardaba y se recalentaba otro día. Así, preparaban almidón resistente sin saberlo.

**POTENCIA SUS EFECTOS.** Otro punto importante es que **combinar alimentos** ricos en almidón resistente con grasas saludables o proteínas potencia sus beneficios. Aquí te dejo algunos ejemplos:

**Ensaladas de patata** refrigerada con aguacate y tempeh.

**Ensalada de arroz** integral frío con pipas de calabaza, zanahoria rallada y perejil.

**Avena nocturna**, preparada y enfriada, con leche vegetal, *topping* de nueces y semillas.

## LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD

El consumo regular de almidón resistente aporta numerosos beneficios:

**Mejora la salud intestinal:** esto es debido a que actúa como prebiótico alimentando las bacterias intestinales beneficiosas y reduciendo el crecimiento de bacterias potencialmente patógenas.

**Reduce la inflamación:** gracias a la producción de butirato por las





bacterias intestinales, el almidón resistente fortalece la mucosa intestinal y previene enfermedades inflamatorias.

**Controla la glucosa:** el consumo de alimentos con almidón resistente podría reducir los picos de azúcar en sangre tras su ingesta. Por lo tanto, no sería igual tomar una patata cocida y enfriada que una recién cocida: la primera podría generar un pico menor de glucosa, sobre todo si se combina con alimentos con fibra, buenas grasas y proteínas.

**Promueve la saciedad:** esto contribuye a tener una menor necesidad de picotear y comer en exceso, lo que ayuda a espaciar las comidas y evitar la inflamación.

## SI SUFRES PROBLEMAS DIGESTIVOS

Cuando se tiene SIBO (sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado), disbiosis intestinal o problemas de hinchazón, es posible que, a pesar de que el almidón resistente es beneficioso, pueda generarte cierta incomodidad. En estos casos el consumo de almidón resistente podría causar o agravar la hinchazón y los gases debido a justamente la fermentación generada por la microbiota.

Esto, aunque pueda resultar incómodo, debemos recordar que es algo que ocurre a consecuencia de un desequilibrio y que la fermentación **no es la causa prima-**

**ria del mismo.** Si queremos mejorar la tolerancia a estos alimentos, debemos trabajar junto a un terapeuta especializado en microbiota que diseñe una dieta personalizada para consumir el almidón resistente **de forma gradual y en cantidades moderadas.**

El almidón resistente es un claro ejemplo de que no todos los hidratos de carbono son iguales. Además, también nos hace entender que para mantener una microbiota bien nutrida y una inflamación controlada necesitamos rescatar la cocina ancestral y tradicional, con alimentos de la tierra, guisos y cazuelas a fuego lento. ¡Anímate a ponerlo en práctica este invierno! ♦





# Yogur: fuente de bacterias buenas

Las bacterias transforman la leche en un alimento mucho más digestivo y beneficioso para la salud gracias a su efecto sobre la microbiota intestinal.

MERCÈ BLASCO, DIETISTA, Y SANTI ÁVALOS, CHEF VEGETARIANO

El yogur es el resultado de la fermentación de la leche de origen animal por medio de los microorganismos *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*. Este proceso descompone la lactosa y lo convierte en un producto probiótico y más digerible. Además, produce ácido láctico que coagula las proteínas, proporcionándole una textura cremosa.

Se puede elaborar con cualquier tipo de leche animal. El más nutritivo es el yogur natural de elaboración tradicional. Si se produce con leche entera, contendrá toda la grasa de la leche, mientras que a los desnatados se les ha retirado parcialmente la nata. Por el contrario, a los yogures de tipo griego se les añade un plus de nata y son más proteicos porque se les ha escurrido el suero.

En el mercado se encuentran lácteos fermentados con otras bacterias, como *Bifidus* o *L. Casei*, que

no son propiamente yogures, aunque sean saludables y probióticos. La ley tampoco permite que se llame «yogur» a los productos fermentados de leches vegetales. Sí permite, en cambio, que se lla-

me así a ultraprocesados que incluyen aditivos como almidones, gelatina y aromatizantes.

## MUY NUTRITIVO

**Hasta 5 g de proteínas** completas puede contener un yogur natural entero de 125 g, que aporta 71 kcal y 5,5 g de carbohidratos.

**Contiene casi 1 g de grasa monoinsaturada**, como la del aceite de oliva, y 0,14 g de ácidos grasos poliinsaturados.

**Es una fuente de calcio** de primer orden, con 177,5 mg, y 212,5 mg de fósforo. Además, contiene potasio, yodo, selenio y zinc.

**Aporta vitaminas** A, D, B12, B3 y, sobre todo, B2.

## BENEFICIOS ESENCIALES

La composición del yogur se relaciona con una serie de efectos saludables:

**Es apto para personas con intolerancia leve a la lactosa.** En el proceso de fermentación del yogur,



## MEJOR EL DE CABRA

La **caseína** (proteína) de la leche de cabra es de tipo A2, que es más digerible y menos alergénica que la A1 de la leche de vaca. Además, es más rica en calcio, potasio, manganeso, fósforo, vitaminas A y B.





la enzima lactasa rompe el enlace de la lactosa, favoreciendo su digestión por separado y evitando hinchazón o flatulencias.

**Es un alimento probiótico** porque contiene microorganismos viables benéficos y enzimas que equilibran la microbiota intestinal. Fortalece el sistema digestivo y favorece un tránsito intestinal adecuado, evitando tanto el estreñimiento como la diarrea. No obstante, existen yogures «pasteurizados después de la fermentación» –así debe expresarlo la etiqueta– que no contienen probióticos. Son productos que se encuentran normalmente fuera de la zona de refrigerados.

**Refuerza la respuesta inmunitaria** frente a los agentes infecciosos y la capacidad para neutralizar las inflamaciones. →



**MONTSE ESCÚTIA**  
INGENIERA  
AGRÓNOMA  
Experta en agricultura ecológica.

## ECO: MEJOR PARA LA SALUD Y EL ECOSISTEMA

**Si eliges yogur ecológico** tienes la seguridad de que la leche procede de granjas que cuidan el bienestar de los animales, que han podido acceder a pastos o amamantar a sus crías y que no reciben medicamentos de forma preventiva. Estas son solo algunas de las ventajas de la producción ecológica.

**Los aditivos sintéticos**, como muchos aromas, edulcorantes, espesantes, etc., no están permitidos en la producción de yogur ecológico. Solo pueden contener ingredientes de origen natural.

**La alimentación del animal** se refleja en el contenido nutricional de la leche y, por tanto, del yogur. Los estudios de la doctora Dolores Raigón, catedrática de la Universidad Politécnica de Valencia, han mostrado que el yogur ecológico contiene más proteínas (5 g en 100 g) que el convencional (3,5 g).

### LIBRES DE TRANSGÉNICOS

La industria estudia la edición genética de bacterias para modificar las características del yogur. La transgenia está prohibida en los yogures ecológicos.

### CUIDAR MEJOR LA TIERRA

Las granjas convencionales contribuyen a la contaminación del suelo y el agua con pesticidas y nitratos. No es el caso de las granjas ecológicas.

### YOGURES CON MÁS CALCIO

La leche ecológica con la que se elabora el yogur contiene hasta un 16% más de calcio, según los estudios de la doctora Dolores Raigón.





## Sopa fría de yogur y remolacha

🍴 4 personas ⌚ 25 min

- 2 remolachas cocidas
- 125 g de yogur griego
- 1 pepino mediano
- 1 diente de ajo
- 1 tomate maduro
- 1 plátano macho
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- sal de hierbas

1. Escurre las remolachas y trocéalas. Pela el pepino y el tomate y córtalos en dados. Coloca todas estas verduras en la batidora junto con el diente de ajo pelado. Añade un poco de sal de hierbas, 200 ml de agua y el aceite de oliva. Tritúralo bien hasta conseguir un puré suave.
2. Rectifica de sal si hiciera falta y añade más agua si la sopa quedara muy espesa. Remuévela y pásala por un chino.
3. Pela el plátano macho y córtalo en láminas muy finas. Fríe las rodajas en aceite y luego escúrrelas sobre papel de cocina.
4. Reparte la sopa en cuencos individuales y sírvela con una cucharada de yogur griego y con los chips de plátano.

Es un gran remineralizante que refuerza la estructura de los huesos y los dientes y favorece la creación de colágeno.

Es una fuente de vitamina B12, necesaria para la prevención de la anemia ferropénica, especialmente en el embarazo y la lactancia. No obstante, los nutricionistas consideran que los ovolactovegetarianos deben tomar un complemento de este nutriente.

Su riqueza en proteínas lo hace idóneo para la recuperación física después de la competición deportiva, en la convalecencia de las enfermedades o durante la infancia y la adolescencia. Como el desna-

tado aporta pocas calorías, es útil en las dietas de control de peso.

### UN INGREDIENTE MUY VERSÁTIL

El yogur, más allá de tomarlo tal cual, ya sea natural o edulcorado, es también un ingrediente muy valioso en la cocina. Las ventajas, al utilizarlo en la cocina, son que tiende a armonizar los sabores entre sí y, además, combina bien con toda clase de verduras, frutos secos y cereales, como el arroz.

• **Con especias y hierbas:** su sabor, ligeramente ácido, es delicado, no domina la receta y se impregna fácilmente de los aromas

de las especias que le acompañan. El curri, la pimienta, el azafrán o la cúrcuma son algunos de los condimentos que mejor casan con el sabor del yogur. Si lo queremos emplear en la creación de algún postre, podemos echar mano de la canela en rama, la vainilla o los clavos de olor. Algunas de las hierbas aromáticas que más afinidad tienen con este fermento lácteo son el cebollino fresco, el cilantro y, por supuesto, la menta fresca.

• **Ligero:** su cremosidad nos puede ir muy bien en un batido o bizcocho, pues nos permite sustituir la crema de leche y transformar



# Mousse de frutos del bosque y yogur

🍴 4 personas ⌚ 20 min

- 4 yogures naturales
- 300 g de frutos silvestres variados
- 2 g de agar agar en polvo
- 4 cucharadas de azúcar de coco

PARA DECORAR:

- 20 frambuesas
- 1 cestillo de grosellas rojas
- 1 ramita de menta fresca.

1. Bate las frutas con cuatro cucharadas de agua hasta obtener un puré. Tamízalo y agrégale el azúcar de coco. Espolvorea el agar agar y viértelo en un cazo para que hierva 2-3 minutos sin dejar de remover.
2. Bate el yogur con unas varillas y, con el cazo aún en el fuego, agrégalo al puré. Dale vueltas hasta que se caliente y retíralo del fuego.
3. Humedece cuatro moldes y rellénalos con la crema. Introdúcelos en el frigorífico y déjalos reposar hasta que gelifiquen. Pasa un paño caliente por el exterior de los moldes y desmolda las gelatinas en platos. Decora y sirve.



## La riqueza en proteínas y vitamina B12 hacen del yogur un alimento idóneo en la dieta ovolactovegetariana

recetas tradicionales que estén pasadas de calorías. Por otra parte, tiene una cualidad muy refrescante que lo hace idóneo para enriquecer una macedonia de frutas o como ingrediente de un sorbete o un helado. Los yogures de cabra y oveja poseen un sabor más marcado y son algo más cremosos que el de leche de vaca. Estas cualidades lo hacen muy indicado en la elaboración de postres.

• **Salsas:** es también muy aperitivo en un entrante, ya sea en forma de *dip* o como salsa para vestir una ensalada, sobre todo si la preparamos con pepino, endibias, calabacín crudo o frutas como la granada y la manzana. Si lo vamos a utilizar para hacer una salsa, lo podemos espesar dejándolo toda la noche en el frigorífico, sobre un colador muy fino, para que pierda el suero. El suero sobrante,

muy rico en minerales, lo podemos emplear para enriquecer un caldo o una salsa.

• **Espesante:** nos puede ayudar a darle consistencia a un guiso de verduras o a un estofado, liberándonos, de manera saludable, de la necesidad de incluir harinas.

• **Mejor sin calentarlo:** el yogur es un ingrediente delicado, pues sus bacterias beneficiosas mueren si lo calentamos a temperaturas muy altas. El yogur crudo conserva intactas sus cualidades salutíferas y organolépticas, de manera que, si la receta lo permite, siempre es preferible añadirlo al final de la cocción. ✦



# ESPECIAS PARA DAR SABOR

Puedes dar un toque muy especial a tus zumos, cócteles y tés añadiendo especias que te regalarán intensidad y aroma. MERCEDES BLASCO



## CANELA

Su aromático sabor, ligeramente dulce, es imprescindible para aromatizar bebidas e infusiones, tales como el vino o mosto de especias, el té de ciruelas pasas, té chai y los ponches de frutas, con los que combina a la perfección. Se utiliza en rama, **infusionada** en las bebidas, a menudo junto a cáscara de limón; o en polvo, decorando todo tipo de cócteles. Es hipoglucemiante, antioxidante, **antibacteriana** y activa el metabolismo.



## CLAVO DE OLOR

Son las flores cerradas desecadas del clavero, o árbol del clavo, y aportan un sabor muy aromático, **intenso y fresco**, con cierto toque picante. Junto con unas rodajas de naranja es un básico en la decoración de bebidas. Es clave para el vino o mosto de especias y se usa en todo tipo de cócteles. Es antiséptico, digestivo, **antitusivo** y útil contra el dolor y los mareos.





## JENGIBRE

Su olor es muy aromático; y su sabor, intenso y dulce, recuerda al limón y la hierba fresca. Se suele usar en tacos de raíz fresca, en infusión o en jugo. Aromatiza infusiones y bebidas como la cúrcuma *latte* y la *Pink latte* de remolacha. Tiene **propiedades digestivas**, carminativas, antioxidantes, antiinflamatorias y es útil para los mareos y el mal aliento.



## VAINILLA

Es una vaina negra fina y alargada de sabor y olor dulce y aromático. Su **exquisitez y finura** la distingue de cualquier producto similar. En infusión se usa la vaina abierta a lo largo. Puedes añadirla a todo tipo de bebidas y batidos, especialmente a los combinados con chocolate, así como a ponches y batidos de frutas. Tiene propiedades digestivas y estimulantes.



## ANÍS ESTRELLADO

Su sabor es más penetrante que el de las semillas de anís común. Proporciona un toque anisado a bebidas e infusiones, como en el té chai y en los ponches festivos, siempre que no lleven alcohol, porque no es compatible. Tiene **propiedades estimulantes**, carminativas, digestivas, expectorantes, antioxidantes y es emenagogo. Ayuda a reducir los niveles de glucosa tras las comidas. No deben tomarlo los lactantes.

## CARDAMOMO

Su aroma es delicioso, muy intenso, penetrante, dulce y algo picante. Se usan las semillas, ricas en aceites aromáticos que recuerdan al eucalipto, al jengibre y al limón. Sus pequeñas cápsulas se abren, **se trituran y se infusionan** en el té, bebidas vegetales, chai y en el café arábigo. Es aperitivo, digestivo, antiséptico, expectorante, antioxidante y estimulante.



## NUEZ MOSCADA

Tiene un intenso sabor dulce y aromático, con toques de resina de pino. Es apreciada cocida en infusión para aderezar bebidas vegetales, *smoothies* de frutas o incluso para el café. Combina bien con el clavo, la canela y la pimienta. Para no perder su aroma, es mejor adquirir las nueces enteras y **raillarlas en el momento de uso**. En grandes cantidades resulta tóxica.



# Mejora tu respiración

Cuidar las vías respiratorias no solo garantiza una mejor oxigenación, sino que también actúa como la primera línea defensiva de tu cuerpo.

POR MARTINA FERRER, DIETISTA-NUTRICIONISTA

La respiración nasal es nuestro primer filtro natural contra los microorganismos que pueden ingresar a nuestro cuerpo a través de las vías respiratorias. Los vellos y mucosidades de la nariz capturan partículas como polvo, virus y bacterias evitando que lleguen a los pulmones. Además, el aire inhalado por la nariz es calentado y humidificado, lo que evita que el frío o la sequedad irriten las mucosas, haciéndolas más vulnerables. Una selección adecuada de alimentos puede favorecer el buen estado de las mucosas respiratorias y la respuesta inmunitaria. Además, la dieta influye, según la medicina tradicional china (MTC) en el flujo de energías que gobiernan órganos clave.

**INTESTINO GRUESO Y PULMÓN.** La MTC establece una estrecha relación entre el intestino grueso y el pulmón, una conexión

energética y funcional que tiene lugar a través de los meridianos. Ambos órganos tienen funciones compartidas. El pulmón se encarga de distribuir el chi (energía vital) y los fluidos corporales, manteniendo la humedad adecuada en la piel y las mucosas, las cuales actúan como barreras frente a patógenos; y el intestino grueso, aparte de eliminar desechos, también participa en la regulación de los fluidos.

**UN CHI DEL PULMÓN DÉBIL** puede impactar negativamente en la función del intestino grueso, causando estreñimiento, diarrea, hinchazón abdominal o problemas cutáneos, como eccema, mientras que los desequilibrios en el intestino grueso pueden reflejarse en problemas respiratorios, como congestión, tos crónica, resfriados frecuentes o fatiga. Respecto a los problemas cutáneos, un intestino grueso

equilibrado asegura una piel saludable, menos propensa a afecciones como la sequedad o irritación asociadas con desequilibrios respiratorios.

## CÓMO MANTENER LAS MUCOSAS SANAS

Los alimentos antioxidantes calman las vías respiratorias.

- **Incluye especias** como la **cúrcuma** y la **pimienta** negra en sopas o guisos para potenciar su efecto. El **té verde** y el **cacao** también son recomendables.

- **Vitamina C.** Incorpora en tu día a día alimentos ricos en esta vitamina, ya que tiene una función







## Unas mucosas hidratadas son una barrera de protección eficiente contra patógenos

antioxidante y protectora. La vitamina C aumenta la producción de glóbulos blancos, esenciales para combatir infecciones y protege las células de los radicales libres generados por la contaminación ambiental o infecciones respiratorias. La encontramos en la mayoría de las **frutas frescas**, en **el zumo de limón**, en **verduras como el pimiento rojo** y en **el chucrut** sin pasteurizar. Esta vitamina debe tomarse a diario, ya que el cuerpo no la almacena.

- **Vitamina A y betacarotenos.** Mantienen las membranas mucosas del sistema respiratorio sanas, evitando la entrada de microorganismos. Encontramos betacarotenos en **alimentos de color naranja, como zanahorias, boniatos y calabazas**. Para mejorar su absorción, acompaña estos alimentos con grasas saludables, como el aceite de oliva o el aguacate.
- **Zinc.** Es un mineral indispensable para reducir el riesgo de infecciones respiratorias recu- ➔

### EVITAR QUE EL CHI SE DEBILITE

**Conviene evitar** ciertos alimentos que pueden debilitar el chi del pulmón, como los alimentos muy fríos y crudos, que enfriarán demasiado el órgano respiratorio y lo harán más vulnerable a las infecciones. Tampoco son recomendables el exceso de lácteos y las frituras, ya que producen flema.





## PREVENIR LAS INFECCIONES

### RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La técnica de respiración consciente 4-7-8 te puede ayudar a tener unas vías respiratorias más saludables. Inhala por la nariz durante 4 segundos, mantén la respiración 7 segundos y exhala lentamente por la boca otros 8 segundos. Realízalo de 2 a 3 veces al día.

### HUMIDIFICAR EL AMBIENTE

En los meses más rigurosos del año, y especialmente en climas secos, usar un humidificador ayuda a mantener las mucosas hidratadas. Añade unas gotas de aceites esenciales puros 100%, como los de eucalipto, ravintsara, tomillo, romero, lavanda, limón o ciprés, para conseguir un efecto protector adicional.

### GÁRGARAS CON AGUA TIBIA Y SAL

Una solución salina reduce la carga viral en la garganta y previene que los microorganismos alcancen los pulmones. Mezcla media cucharadita de sal marina en un vaso de agua tibia y haz gárgaras durante 30 segundos. Puedes hacerlo de 1 a 2 veces al día.



rrentes. Lo podemos encontrar en nueces, anacardos, avena, semillas de calabaza... Con alimentos ricos en vitamina C se potencian sus beneficios.

**CUIDAR LA MICROBIOTA** también es importante para proteger el sistema respiratorio, ya que una microbiota equilibrada reduce la susceptibilidad a infecciones respiratorias, al mejorar la comunicación entre el intestino y el sistema inmunitario. Puedes integrar un alimento probiótico en una comida diaria, como tempeh, miso, kombucha, chucrut, kéfir, etc.

### REDUCIR LA SEQUEDAD Y ELIMINAR LA FLEMA

El cuidado del pulmón está relacionado con alimentos que fortalecen el chi del pulmón, hidratan las mucosas, reducen la sequedad y eliminan la flema. Estos alimentos pertenecen principalmente al sabor dulce y picante (en uso moderado), tonifican el pulmón y lo ayudan a liberar energía estancada, son los siguientes:

- **Frutas que hidratan y calman.** El pulmón es particularmente vulnerable a la sequedad en la estación fría, y las frutas que aportan líquidos son esenciales. **La pera** hidrata las mucosas, alivia la tos seca y reduce la inflamación. **Las uvas** tonifican el chi del pulmón y aportan antioxidantes que lo protegen; y **la manzana** nutre el pulmón y ayuda a regular la flema.
- **Vegetales que limpian.** El **rábano blanco** (*daikon*) reduce el calor y el exceso de flema acumulada en el pulmón. Además, es útil pa-



ra aliviar la tos productiva o los resfriados. **La cebolla y el ajo**, de sabor picante, dispersan el frío, desbloquean el chi del pulmón y son antimicrobianos; y las **setas**, como **shiitake** y **maitake**, fortalecen la inmunidad y nutren el sistema respiratorio.

- **Granos y semillas.** La energía neutra y ligeramente dulce del arroz blanco tonifica el pulmón y el bazo, ayudando a generar fluidos, y **las almendras** ayudan con la tos y la congestión.
- **Especias y condimentos.** Para eliminar el frío, aliviar la congestión nasal y mejorar la circulación del chi del pulmón, es ideal **el jengibre fresco**. **La canela** calienta el cuerpo y ayuda a expulsar el frío en caso de tos o resfriados.
- **Sopas, caldos e infusiones.** Nutren el chi del pulmón y fortalecen su función, especialmente en climas muy fríos y durante la recuperación de infecciones respiratorias. La **sopa de pera con jengibre y miel** es un clásico para hidratar el pulmón y calmar la tos seca, así como el **té de regaliz**. Este, además, suaviza la garganta. ♦



# LAS RECETAS QUE TE LIBRAN DEL CATARRO

Ensaladas tibias, estofados, guisos, cremas y sopas se imponen en invierno. También las frutas ricas en agua, los probióticos y las infusiones bien calientes.

## LUNES

**Desayuno**  
**Porridge de avena**  
con leche de almendras, peray sésamo tostado.

**Comida**  
**Sopa de rábano**  
daikon, zanahoria y jengibre. Tempeh de garbanzo con salteado de setas.

**Cena**  
**Arroz con guisantes**  
y tortilla. Infusión de jengibre, limón y miel.



## MARTES

**Desayuno**  
**Kéfir de oveja**  
con frutos rojos, almendras y canela. Infusión de regaliz.

**Comida**  
**Espinacas con pasas**  
y piñones. Brochetas de tofu con ensalada de escarola y granada.

**Cena**  
**Sopa de cebolla**  
acompañada de huevos pochados.



## MIÉRCOLES

**Desayuno**  
**Pan integral**  
de masa madre con aguacate y hummus.

**Comida**  
**Ensalada tibia de rúcula**  
con espárragos trigueros salteados y kimchee. Tortilla de boniato.

**Cena**  
**Sopa de miso con algas**  
y tofu. Calabacines rellenos de verduras y quinoa.



## JUEVES

**Desayuno**  
**Crepes de sarraceno**  
con paté de setas y semillas de calabaza.

**Comida**  
**Estofado de azukis**  
con calabaza servido con chucrut casero. Una naranja entera.

**Cena**  
**Crema de coliflor y nabo**  
con almendras y huevos pochados.



## VIERNES

**Desayuno**  
**Tortilla de espinaca**  
con aguacate y manzana asada. Infusión de jengibre.

**Comida**  
**Ensalada de endibias**  
con zanahoria, apio y rabinos. Arroz con lentejas y puerro con kimchee.

**Cena**  
**Crema de calabacín**  
con quinoa servida con levadura nutricional.



## SÁBADO

**Desayuno**  
**Yogur vegetal**  
con uvas, almendras, polen y canela. Té matcha.

**Comida**  
**Boniatorelleno**  
de shiitake salteados y huevos pochados. Caldo de verduras.

**Cena**  
**Sopa dhal de lentejas**  
con cilantro, zumo de limón y frutos secos picados.

## DOMINGO

**Desayuno**  
**Tortita de almendra**  
con tahini y caquis. Infusión de regaliz con miel.

**Comida**  
**Ensalada de canónigos**  
con germinados y vinagreta. Croquetas de mijo con salsa de aguacate.

**Cena**  
**Flores de brócoli asadas**  
con aromáticas y cúrcuma. Huevos pasados por agua.





# Recetas de cuchara con proteínas

Los potajes y guisos son platos reconfortantes y completos a los que no debemos renunciar en invierno. Te proponemos alternativas menos calóricas que las tradicionales y con proteínas muy saludables.

SANTI ÁVALOS, CHEF VEGETARIANO

**H**umeante y muy reconfortante, el puchero es una receta de cuchara tradicional en nuestra gastronomía de invierno y en la de otros países de nuestro entorno. Suele ser un plato completo y saciante que reúne todos los ingredientes necesarios para servir como plato único. Antaño, estos platos de cocción prolongada tendían a ser recetas consistentes y cargadas de calorías porque se tomaban para reponer fuerzas tras una dura jornada de trabajo físico. En la actualidad, crear un potaje o plato de cuchara reconstituyente y completo con proteínas vegetales de alta calidad biológica, aunque con menos calorías, es fácil si sabemos combinar los ingredientes de la despensa.

- **Quinoa:** este pseudocereal contiene todos los aminoácidos esenciales en una proporción que los hace muy asimilables. Además, aporta carbohidratos complejos y grasa de buena calidad, por lo que



## REALZA EL SABOR

- **MISO.** Al final de la cocción, sazonar el plato con miso para no dañar sus cualidades enzimáticas es una buena forma de aportarle sabor y enriquecerlo con proteínas de calidad.

- **PIMENTÓN.** En sus variedades dulce, ahumado y picante aporta a los guisos un color y sabor característico, además de provitamina A y antioxidantes.

- **LECHE DE COCO.** Muy adecuada en guisos, sopas o potajes en los que queramos un punto de cremosidad.

se convierte en un ingrediente de primer orden.

- **Tempeh:** al tratarse de soja fermentada, es otro magnífico ingrediente por sus proteínas de alto valor biológico. También podemos incluir el tofu o carnes vegetales como el seitán o la soja texturizada y, por supuesto, el huevo.

- **Legumbres:** garbanzos, lentejas, alubias o judías mungo son ingredientes esenciales. Su contenido en proteínas es alto y son una buena fuente de fibra y de hidratos de carbono de absorción lenta. Sin embargo, al ser deficitarias en algunos aminoácidos esenciales, es conveniente añadir al plato cereales como el arroz, el mijo o derivados del trigo, como la pasta integral o el bulgur, para complementar esas proteínas.

- **Hortalizas y setas:** espinacas, calabaza, boniatos, brócoli, alcachofas, shiitakes y champiñones aportan fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y una cantidad no despreciable de proteínas. ♦





## Guisado de tempeh con verduras al aroma de curri y leche de coco

🍴 4 personas ⌚ 35 min

- 250 g de calabaza
- 250 g de berenjenas
- 200 g de tempeh
- 150 g de judías baby
- 350 ml de leche de coco
- 250 ml de caldo de verduras o agua
- 1 cebolla roja mediana
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pimiento verde
- 1 cda. de zumo de lima
- 1 cda. de cilantro fresco picado
- 1 cda. de pasta roja de curri
- AOVE y sal marina
- unas hojas de albahaca

**Pica la cebolla** y échala en una cazuela de fondo grueso con un poco de aceite de oliva. Cuando esté caliente, sofríe la cebolla durante unos minutos y, cuando esté transparente, añade la pasta de curri roja.

**Cocina esta mezcla** 5 minutos a fuego lento mientras remueves de forma constante para que no se quemen las especias. Cuando veas que ya desprende aroma, añade la leche de coco junto con el

caldo de verduras. Llévalo a ebullición y deja que se cocine durante 5 minutos más.

**Trocea el tempeh** y la berenjena en dados y pela y corta la calabaza en tacos medianos. Echa estas verduras junto con el tempeh a la cazuela y deja que se cocine todo durante 10 minutos, a fuego lento.

**Incorpora las judías baby** troceadas y los pimientos cortados en juliana. Añádele un poco de sal ma-

rina y deja que se cocine, destapado, hasta que las verduras estén tiernas. En el momento de retirarlo del fuego, añade el cilantro fresco y el zumo de lima.

**Sírvelo** con unas hojas de albahaca fresca. Este plato es ideal para acompañarlo con un arroz aromático (tipo basmati) cocinado al vapor. Para hacerlo, utiliza una taza de basmati por 2 de agua. Conseguirás un plato muy digestivo y sabroso.





## Cazuela de boniato y quinoa con puerros, coliflor y ají picante

🍴 **4 personas** ⌚ **50 min**

- 150 g de quinoa
- 4 puerros
- 1 coliflor
- 2 boniatos medianos
- 10 tomatitos secos
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de semillas de calabaza
- ají picante en polvo
- sal marina
- aceite de oliva virgen
- caldo de verduras

**Lamina los ajos** y corta en rodajas los puerros. Coloca una cazuela de fondo grueso con un buen chorro de aceite de oliva al fuego. Cuando el aceite esté caliente, incorpora los dientes de ajo junto con los puerros. Rehoga durante unos minutos. Agrega los tomates secos y dale unas vueltas a las verduras mientras se cocinan a fuego medio.

**Pela los boniatos**, córtalos en cubos y añádelos al resto de las verduras.

Rehógalos unos minutos más y cuando estén doraditos, vierte el caldo. Deja que las verduras se cuezan durante unos 20 minutos y pasado ese tiempo, agrega la quinoa.

**Mezcla la quinoa** con las verduras y tapa la cazuela. Deja que la quinoa se haga, a fuego bajo hasta que los granos se abran.

**Este plato debe quedar** caldoso, por lo que puedes ir añadiendo un poco de caldo de verduras du-

rante la cocción si lo vieras necesario.

**Presentación:** Sirve el puchero bien caliente, en unos cuencos individuales, espolvoreando unas semillas de calabaza por encima que le aporten contraste y cuerpo.

**Si te gusta el picante**, al añadir el caldo de verduras, incorpora una pizca de ají en polvo (pimienta de Cayena) al puchero. El plato te ayudará a entrar más en calor.





## Alubias rojas con patata, chirivía, pimiento, pasta de coditos y espinacas

🍴 4 personas ⌚ 75 min

- 200 g de alubias rojas
- 250 g de espinacas
- 70 g de pasta integral de coditos
- 2 tallos de apio
- 1 patata mediana
- 1 chirivía
- 2 cebollas medianas
- 1 pimiento rojo
- 3 l de agua o caldo de verduras
- aceite de oliva virgen extra
- pimentón ahumado
- sal marina

**Pon a remojar** las alubias rojas en agua fría durante toda la noche para que se ablanden y se hidraten.

**Pela y pica la cebolla** finamente y corta el pimiento rojo a taquitos. Pon a calentar una cazuela de fondo grueso con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Cuando el aceite esté bien caliente, echa la cebolla y un poco más tarde, el pimiento.

**Sofríe las verduras** unos minutos, agrega seguida-

mente las alubias, ya rehidratadas y escurridas, y rehógalas durante 5 min.

**Pela la patata** y la chirivía y corta estas hortalizas en dados de un tamaño mediano. Trocea el apio en rodajitas y añade todas estas verduras a la cazuela.

**Agrega el caldo** de verduras, una cucharadita de pimentón ahumado, un poco de sal marina y deja que se cocine a fuego medio durante 45 minutos aproximadamente.

**Pasado ese tiempo**, añade la pasta de coditos junto con los 250 g de espinacas, cortadas en juliana, y déjalo cocinar todo hasta que la pasta esté al dente.

**Los coditos** son fideos en forma de tubitos cortos. Si no los tienes en tu despensa, puedes sustituirlos para la receta por fideos tiburón, fideos concha o algún tipo de pasta similar, siempre integral. Sirve el plato muy caliente y en cuencos o platos hondos.





## Puchero de seitán, patata y guisantes con shiitakes frescos

🍴 **4 personas** ⌚ **40 min**

- 1 cebolla grande
- 4 zanahorias medianas
- **150 g** de shiitakes frescos
- 3 patatas medianas
- 4 dientes de ajo
- **350 g** de seitán
- **100 g** de guisantes tiernos
- 2 tomates maduros
- 2 cucharadas de harina
- **1/2** taza de agua
- **200 ml** de cerveza sin alcohol
- **1 l** de caldo vegetal
- una cucharadita de orégano

- canela en rama
- pimienta negra recién molida
- aceite de oliva virgen
- sal marina

**Calienta una cazuela** de fondo grueso con un chorro de aceite de oliva virgen extra. Cuando el aceite esté caliente, echa la cebolla picada con una pizca de sal y saltéala durante 5 minutos. Añade el ajo majado y saltéalo un ratito más. Pela la zanahoria, córtala a dados y añádela a la cazuela junto

con la cerveza sin alcohol, el orégano y la canela en rama. Llévalo a ebullición y deja que se cocine durante unos minutos.

**Mientras tanto**, trocea los shiitakes en láminas finas y añádelos a la cazuela. Agrega el caldo de verduras, cubre la cazuela con una tapadera y deja que se cocine, a fuego fuerte, durante 5 minutos.

**Añade las patatas** cortadas en dados, baja la llama del fogón y deja cocer 10

minutos más. En un cuenco, mezcla media taza de agua con la harina. Báte-lo con unas varillas, para evitar grumos, y viértelo poco a poco en la cazuela mientras vas removiendo hasta que coja cuerpo.

**Añade los tomates** troceados, el seitán en dados y los guisantes y deja cocer 10 minutos más. Si el caldo espesa demasiado, añade más. Condimenta con un poco de sal y pimienta negra recién molida y retira la rama de canela al servir.





## Guisado de verduras variadas con tofu marinado con cúrcuma

🍴 **4 personas** ⌚ **30min**

- 250 g de tofu
- 200 g de brócoli
- 150 g de judías tiernas
- 300 ml de caldo de verduras o agua
- 2 zanahorias medianas
- 1 nabo mediano
- 2 cebollas moradas
- 1 rama de apio
- 2 ajos tiernos cortados a rodajas
- 2 calabacines medianos cortados a tacos gruesos
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cda. de sésamo negro
- 1 cda. de tamari

- 1/2 cda. de cúrcuma
- sal marina
- pimienta 5 bayas
- aceite de oliva virgen

**Corta el tofu a dados**, colócalo en un cuenco y añádele una cucharada de tamari y media cucharadita de cúrcuma molida. Déjalo un buen rato para que se empape bien.

**Vierte un chorro** de aceite en una cazuela grande de fondo grueso y, cuando esté caliente, añade las cebollas cortadas en julia-

na junto con el ajo tierno picado. Deja que se cocine, a fuego medio, durante 4 minutos. Mientras tanto, pela y corta la zanahoria y el nabo a dados gruesos. Trocea también las judías tiernas y corta el apio en rodajitas finas.

**Cuando la cebolla** esté transparente, agrega todas las verduras que has troceado y rehógalas, a fuego medio, removiendo de vez en cuando. Pasados 5 minutos, añade el caldo de verduras o el agua y co-

cina, a fuego lento, durante 10 minutos más, con la cazuela tapada.

**Añade brócoli** cortado en ramilletes junto con los calabacines en dados gruesos y el tofu. Salpiméntalo a tu gusto y deja que se cocine, esta vez destapado, durante 10 minutos más.

**Antes de servir**, añádele el perejil picado. Espolvorea también en cada plato un poco de sésamo negro para aportarle más sabor y más minerales al plato.



# 12 pasos para recuperar la armonía

La verdadera satisfacción surge cuando impregnamos de conciencia cada aspecto de nuestra existencia. Atender a nuestras necesidades profundas permite florecer en plenitud.

MIGUEL TORIBIO MATEAS, DOCTOR EN NEUROCIENCIA Y MICROBIOLOGÍA

Vivimos en la era de la hiperconexión, en la que el ritmo frenético de la sociedad y las redes nos empuja a correr sin cesar, persiguiendo metas que a veces ni siquiera son nuestras. Es como si estuviéramos inmersos en una especie de *matrix* que nos desconecta de lo verdaderamente importante: nuestra salud, nuestro bienestar y nuestra felicidad. Pero, ¿y si te dijera que es posible frenar, reconectar contigo mismo y recuperar la armonía perdida? Te propongo 12 claves respaldadas por la ciencia para que puedas vivir en sintonía con tu cuerpo y tu mente. Estas prácticas, que promueven una existencia más plena y atenta, te ayudarán a encontrar un equilibrio en tu vida diaria.

## 1. DESCONEJIÓN DIGITAL CONSCIENTE

El uso excesivo de dispositivos electrónicos, navegando por redes sociales y respondiendo mensajes, no solo consume nuestro

tiempo, sino que afecta a la salud mental. Un estudio publicado en *Npj Mental Health Research* reveló que limitar el uso de las pantallas mejora significativamente el bienestar y el estado de ánimo en adultos. Te invito a establecer momentos específicos del día para desconectarte. **Apaga el teléfono durante las comidas, establece un toque de queda digital antes de dormir** y reserva tiempo para actividades sin pantalla. Al hacer-

lo, no solo mejorarás tu bienestar emocional, sino que también fomentarás relaciones más significativas con quienes te rodean.

## 2. MINDFUL EATING

Comer con atención plena transforma una necesidad básica en una experiencia enriquecedora. En lugar de ingerir alimentos de forma automática o frente a una pantalla, te animo a que te sientes y realmente saborees cada →



## UNA MISIÓN PERSONAL

La **búsqueda de sentido** es clave para la vida. Viktor Frankl mostró que un propósito permite enfrentar el sufrimiento con fortaleza. Esta idea resuena con el *ikigai* japonés, que une tu pasión, tus habilidades y lo que el mundo necesita. Hallar significado guía e impulsa una vida plena y consciente.







bocado. Según una investigación publicada en *Integrative Medicine*, esta práctica no solo mejora la digestión, sino que también ayuda a controlar el peso. **Observa cómo cada uno de tus sentidos influye en tu experiencia alimenticia.** La evidencia científica publicada en esta área confirma que, al estar presente durante las comidas, te vuelves más consciente de las señales de hambre y saciedad, lo cual promueve elecciones alimenticias más saludables.

### 3. RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración es una herramienta poderosa y siempre disponible para gestionar el estrés. Las técnicas de respiración consciente activan la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo, induciendo un estado de calma y regeneración. Investigaciones en *Frontiers in Human Neuroscience* muestran que **la respiración profunda y lenta reduce la ansiedad y mejora la función cerebral.** Cuando te sientas abrumado, toma unos minutos para concentrarte en tu respiración inhalando lentamente por la nariz y exhalando por la boca. Este simple ejercicio puede transformar tu estado mental en cuestión de minutos.

### 4. SUEÑO DE CALIDAD

El sueño es uno de los pilares fundamentales de la salud. Sin embargo, en nuestro afán por cumplir con múltiples obligaciones, a menudo sacrificamos horas de descanso. Expertos en el sueño recomiendan que los adultos

duerman al menos siete horas por noche para un funcionamiento óptimo. **Dormir bien fortalece el sistema inmunitario, mejora la memoria y el estado de ánimo, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.** Para mejorar la calidad de tu sueño, establece una rutina nocturna relajante, evita la cafeína al menos cinco horas antes de acostarte y las pantallas una hora antes. Crea un ambiente propicio

El contacto regular con la naturaleza reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés

en tu dormitorio asegurando oscuridad completa y una temperatura fresca y cómoda.

### 5. CONTACTO CON LA NATURALEZA

Pasar tiempo al aire libre es una necesidad que está codificada en nuestro ADN. La vida urbana y el trabajo en interiores nos alejan de los beneficios que brinda la naturaleza. Estudios recientes indican que el contacto regular con entornos naturales reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, mejorando la salud cardiovascular y reduciendo marcadores de inflamación sistémicos. Ya sea caminando por un parque, haciendo senderismo o simplemente sentándote bajo un árbol, **conectar con la naturaleza revitaliza el cuerpo y calma la mente.**







## 6. RELACIONES SIGNIFICATIVAS

Las conexiones humanas son esenciales para nuestra felicidad y para vivir con salud muchos años. Un estudio reciente sobre la trayectoria de las amistades a lo largo de la vida, publicado en la revista *Developmental Psychology*, concluyó que **las relaciones positivas y duraderas con amigos tienen un impacto significativo en la salud a lo largo del tiempo**, especialmente en las mujeres, quienes reportaron relaciones de mayor calidad. Dedica tiempo a fortalecer los lazos con familiares y amigos. Escúchalos activamente, comparte experiencias con ellos y muestra empatía. Estas relaciones te brindarán apoyo en momentos difíciles y enriquecerán tu vida diaria. →

## EMPEZAR UN DÍA FELIZ

### COMIENZA EL DÍA SIN PRISAS

Levantarse solo 15 minutos antes puede marcar la diferencia entre un inicio de día caótico y uno tranquilo. Al darte tiempo, evitas el estrés matutino y preparas tu mente para afrontar el día con orden y serenidad. Puedes aprovechar para **meditar y para recibir la luz del amanecer**, que te activará y regulará tus ciclos circadianos.

### HIDRATACIÓN AL DESPERTAR

Beber un vaso de agua al levantarte ayuda a rehidratar el cuerpo después de horas de sueño. Además, **activa el metabolismo** y puede mejorar la función cerebral. Si le añades un chorrito de zumo de limón consigues una dosis de vitamina C y las propiedades detox del limón.

### ESTIRAMIENTOS SUAVES

Dedica unos minutos a despezarte primero y luego a estirar los músculos. Los ejercicios y **estiramientos matutinos** mejoran la circulación, aumentan la flexibilidad y reducen la rigidez muscular, preparando tu cuerpo para las actividades del día. Una posibilidad es realizar el saludo al sol, una serie de asanas muy completa.

### ESTABLECE UNA INTENCIÓN

Antes de sumergirte en tus tareas, tómate un momento para definir una intención o meta para el día. Si te has levantado pronto, tienes tiempo para realizar una **planificación del día**. Establecer uno o varios objetivos claros te proporciona enfoque y dirección, aumentando la productividad y, sobre todo, la satisfacción personal.



## 7. ACTIVIDAD FÍSICA

El movimiento es vida. Más allá de los beneficios físicos evidentes, el ejercicio tiene un impacto profundo en la salud mental. La actividad física libera endorfinas, las *hormonas de la felicidad*, que elevan el estado de ánimo y reducen el estrés. La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos **150 minutos de actividad moderada a la semana**. Ve al gimnasio o encuentra una actividad que te apasione, como bailar, practicar yoga, nadar o simplemente dar paseos al aire libre.

## 8. GRATITUD

Enfocarse en lo positivo transforma la perspectiva sobre la vida. Expresar gratitud te ayuda a reconocer y apreciar las cosas buenas que a menudo se pasan por alto. Un reciente metaanálisis de 64 ensayos clínicos encontró que las personas que expresan su gratitud experimentan menos ansiedad y depresión. Además, disfrutan de un estado de ánimo más positivo. **Cada noche, antes de dormir, anota tres cosas por las que estás agradecido ese día.** Con el tiempo, este hábito fortalecerá tu resiliencia y optimismo.

## 9. LÍMITES SALUDABLES

En un mundo que constantemente demanda nuestra atención, es crucial aprender a decir «no» cuando es necesario. Establecer límites protege tu energía y previene el agotamiento emocional. **Identifica tus prioridades y comunica tus límites de manera respetuosa, pero firme.** Las per-



sonas que establecen límites claros experimentan menos estrés y mayor satisfacción personal.

## 10. APRENDIZAJE CONTINUO

El cerebro es un músculo que necesita ejercitarse. Mantenerlo activo a través del aprendizaje constante previene el deterioro cognitivo y mantiene la mente ágil. **Considera aprender un nue-**

Decir «no»,  
establecer límites,  
protege tu energía  
y previene el  
agotamiento  
emocional

**vo idioma, tomar clases de música, leer sobre temas que te apasionen o resolver puzzles y juegos de estrategia.** La revista *Innovation in Aging* publicó un estudio recientemente en el que el compromiso en actividades intelectualmente estimulantes se vio asociado con una mejor función cerebral en adultos de edad avanzada.

## 11. CREATIVIDAD

La expresión creativa es una forma efectiva de procesar emociones. Ya sea a través del arte, la música, la escritura o cualquier otra forma de creatividad, estas actividades son terapéuticas. Estudios publicados en los últimos años indican que participar en actividades artísticas mejora la salud mental, **reduce el estrés y promueve el bienestar emocional.**





No necesitas ser un artista profesional, lo importante es expresarte libremente.

## 12. RECUPERA EL ARTE DE LA PAUSA

La productividad es actualmente un valor predominante, y muchas veces olvidamos la importancia de hacer pausas. Parar no es un signo de debilidad, sino un acto de sabiduría. Esta confirmado que el descanso consciente, ya sea en forma de siestas breves, momentos de reflexión o actividades recreativas, **puede reducir el estrés y mejorar el rendimiento cognitivo**. Dedicar algunos momentos del día a simplemente ser, sin expectativas ni presiones. Estas pausas reponen la energía y favorecen una mejor toma de decisiones y un enfoque más positivo hacia las tareas cotidianas. ♦



## AMABILIDAD CON UNO MISMO

### SER FLEXIBLE

Las claves recomendadas para vivir en armonía con tu cuerpo y mente son orientaciones flexibles, **no obligaciones**. No te agobies si no puedes seguirlas todas siempre.

### COMPRENSIÓN HACIA UNO MISMO

En vez de autocriticarte, intenta tratarte a ti mismo con la misma amabilidad y comprensión que ofrecerías a un buen amigo. Este es uno de los principios esenciales de la **autocompasión** bien entendida.

### ALIVIO EMOCIONAL

Según las investigaciones realizadas sobre la autocompasión, aquellas personas que desarrollan una actitud más comprensiva hacia sí mismas experimentan menos ansiedad y depre-

sión anímica. Esto les ayuda a **fluir con las circunstancias** y superar los desafíos con mayor autoconfianza y resiliencia.

### APRENDER DEL ERROR

Cuando te enfrentes a un error o a una situación difícil, en lugar de recrearte en el autocastigo, **intenta recordarte que todos somos humanos** y que cometer errores es parte del proceso de aprendizaje. Cada pequeño esfuerzo cuenta en el camino hacia tu bienestar integral.

### TE ESPERA ALGO MEJOR

Una actitud vital que permite superar rápidamente los errores es **aprender a enfocarse en el futuro**: no importa tanto lo que ya pasó, lo trascendental es que estás preparado para encarar el futuro y para tomar decisiones positivas.



## RIESGO CARDIOVASCULAR

# ¿Qué es el colesterol y cómo nos afecta?



**DRA. ODILE FERNÁNDEZ**  
MÉDICA DE FAMILIA

El colesterol es una sustancia vital para nuestro organismo, pero reducir el riesgo cardiovascular exige un equilibrio entre los tipos de colesterol, los triglicéridos e, incluso, el azúcar en sangre.

### INTERPRETAR ANALÍTICAS

Los laboratorios marcan en 200 mg/dL el límite para el colesterol máximo total y en 160 mg/dL para el colesterol LDL en adultos sanos, pero los médicos pueden tener interpretaciones diferentes del riesgo que supone. Hay otras cifras que se pueden tener en cuenta y que reflejan mejor si hay equilibrio en el perfil lipídico.

Si se dividen los triglicéridos entre dos y ese valor es mayor que el del HDL, es motivo de preocupación. Si la división del colesterol total entre 4 es mayor que el HDL, también es preocupante.

El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo y que es necesaria para varias funciones esenciales. Aunque lo producimos de forma natural en el hígado, también se obtiene a través de ciertos alimentos.

✦ **¿EL COLESTEROL ES BUENO O MALO?** El cuerpo necesita colesterol para formar células sanas. Cuando circula por la sangre, siempre va acompañado de diferentes tipos de lipoproteínas que lo transportan.

• **Lipoproteínas de alta densidad o HDL:** se conoce como colesterol «bueno» y lo ideal es que esté por encima de 60 mg/dl. Ayuda a eliminar el exceso de colesterol de las arterias llevándolo de regreso al hígado, donde se puede descomponer y eliminar. Unos niveles altos pueden reducir, incluso, el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

• **Lipoproteínas de baja densidad o LDL:** el colesterol LDL (o «malo») es transportado desde el hígado hacia otras partes del cuerpo. Cuando los niveles de LDL son demasiado altos, puede acumularse en las paredes de las arterias y formar placas que pueden endurecerse y estrecharlas. Esto, que se conoce como aterosclerosis, aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, como infartos y accidentes cerebrovasculares. Pero sus niveles no son tan determinantes como nos han hecho creer, es más importante tener un HDL alto y unos triglicéridos bajos.

• **Lipoproteína de muy baja densidad o VLDL:** el colesterol VLDL transporta también triglicéridos, otro tipo de grasa, desde el hígado hacia los tejidos. Similar al LDL, el VLDL puede contribuir a la acumulación de placas en las arterias, pero su función principal está más relacionada con los triglicéridos que con el colesterol.





• **Triglicéridos:** aunque no son un tipo de colesterol, los triglicéridos suelen medirse en el perfil lipídico. Son otro tipo de grasa que se usa como fuente de energía, pero en exceso pueden elevar el riesgo de problemas cardíacos, especialmente si los niveles de LDL son altos y los de HDL son bajos.

✦ **¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES DEL COLESTEROL?** A pesar de su mala reputación, el colesterol es esencial para varias funciones importantes del cuerpo:

• **Estructura celular:** componente clave de las membranas celulares, les proporciona estabilidad y per-

meabilidad, y ayuda a mantener la forma celular y a regular la entrada y salida de sustancias.

• **Producción de hormonas:** es necesario para la síntesis de hormonas esteroideas, como las sexuales y las suprarrenales, que regulan el metabolismo, el equilibrio de minerales y la respuesta al estrés.

• **Producción de vitamina D:** en la piel, se convierte en vitamina D al exponernos a la luz solar. Esta vitamina es esencial para la salud ósea, el sistema inmunitario y el control de la inflamación.

• **Formación de ácidos biliares:** el hígado lo usa para producir ácidos biliares, esenciales para la di-

gestión y absorción de grasas y vitaminas en el intestino.

• **Función nerviosa:** es un componente clave de las vainas de mielina, que recubren las neuronas y permiten la transmisión rápida de impulsos nerviosos.

✦ **¿DÓNDE SE PRODUCE EL COLESTEROL?** Una gran parte se produce en el hígado. El resto proviene de la dieta y del colesterol presente en la bilis, parte del cual se vuelve a absorber en el intestino. La producción por el hígado está influenciada por la insulina. Si se regulan los niveles de insulina, se regula su producción. ➔





## ALIMENTOS INDICADOS

- **Aguacate:** Es rico en ácidos grasos monoinsaturados, como el **aceite de oliva**, y, por tanto, es beneficioso pues contribuye a aumentar el colesterol bueno HDL.
- **Frutos secos:** aportan una buena combinación de proteínas, fibra y **grasas insaturadas**. Las nueces, ricas en omega 3, reducen el riesgo cardiovascular.
- **Semillas de lino y chía:** contienen **inhibidores de la enzima HMG-CoA**, que interviene en la producción endógena de colesterol.
- **Arándanos:** son ricos en **antocianinas** (pigmentos morados como los de la berenjena o las moras), que pueden reducir los niveles de triglicéridos y colesterol LDL (malo), y aumentar los de colesterol HDL (bueno).

✦ **RIESGO DE SUFRIR ENFERMEDAD CARDIACA.** Según los estudios, en función de nuestras cifras de HDL, colesterol total y triglicéridos, podemos estimar el riesgo de sufrir un evento cardiaco.

- **Cociente colesterol total/colesterol HDL o riesgo aterogénico:** es un factor de riesgo muy potente y debería estar por debajo de 4.
- **Cociente colesterol LDL/colesterol HDL:** el resultado debe ser un valor inferior a 3.
- **Cociente triglicéridos/HDL:** es el mejor marcador de riesgo cardiaco y conviene que esté por debajo de 2. Si es superior a 3 o 3,5 es probable que tengas una insulinoresistencia o un incipiente síndrome metabólico (prediabetes tipo 2). Suele estar en relación con el perímetro abdominal elevado.

✦ **¿CÓMO PODEMOS REGULAR EL COLESTEROL?** Estas estrategias pueden ayudar a reducir el colesterol LDL o elevar el HDL:

- **Haz ejercicio físico** regularmente.
- **Reduce o elimina el azúcar** y los productos azucarados.
- **Evita los productos «bajos en grasa»**, que suelen ser procesados y ricos en azúcares o endulzantes artificiales. Aunque antes se pensaba que lo ideal para reducir el colesterol y las enfermedades cardiovasculares era una dieta baja en grasas, ahora sabemos que estas dietas aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular y muerte prematura. Las grasas no son las malas, sino los azúcares.
- **Consume alimentos ricos en fibra soluble y pectina**, que se unen al colesterol en el intestino

y favorecen su eliminación a través de las heces. Frutas, vegetales y cereales integrales como la avena son ricos en fibra soluble, que va a ayudar a limpiar el colesterol malo (LDL) de la sangre.

- **Añade alimentos con grasas poliinsaturadas** y ácidos grasos omega 3 a tu dieta, pues disminuyen el LDL. Las semillas de lino, las de chía y el pescado azul son fuentes de omega 3, que reduce el colesterol LDL (malo) y los triglicéridos. Las nueces también son ricas en omega 3 y omega 6, que aportan colesterol HDL (bueno). Es recomendable comer estos alimentos al menos tres veces por semana. Las grasas monoinsaturadas del aceite de oliva, las aceitunas y los aguacates reducen el colesterol LDL.
- **Incorpora alimentos ricos en estanoles y esteroides**, unos compuestos vegetales que impiden la absorción del colesterol «malo» en el intestino sin afectar al HDL. Conviene consumir 2 gramos de esteroides al día para reducir el colesterol, y pueden encontrarse en pequeñas cantidades en frutas, verduras, frutos secos, aceites vegetales y algunos lácteos.
- **Consume alimentos ricos en antocianinas**, ya que favorecen una menor producción de colesterol por nuestro cuerpo.







## SUPLEMENTOS NATURALES

### OMEGA 3

Ayuda a reducir los triglicéridos y, en algunos casos, mejorar los niveles de HDL.

### FIBRA SOLUBLE

Se une al colesterol en el intestino, lo que ayuda a reducir absorción de LDL y a eliminarlo del cuerpo.

### NIACINA

Puede aumentar el colesterol HDL y, en dosis altas, reducir los triglicéridos y el LDL.

### ESTEROLES Y ESTANOLES

Pueden reducir el colesterol LDL sin afectar demasiado al HDL o los triglicéridos.

### POLICOSANOL

Puede inhibir la síntesis de colesterol en el hígado. Algunos estudios sugieren que puede reducir el colesterol LDL y aumentar el HDL.

### EXTRACTO DE AJO

Puede inhibir la síntesis de colesterol y tiene propiedades antioxidantes.

### HOJA DE OLIVO

Su extracto contiene compuestos antioxidantes y antiinflamatorios que pueden reducir el colesterol LDL.

### BERBERINA

Puede reducir el colesterol LDL y los triglicéridos, y mejorar ligeramente el HDL.

### COENZIMA Q10

Puede ayudar a mitigar los efectos secundarios de las estatinas y apoyar la salud cardiovascular.

### LEVADURA DE ARROZ ROJO

Contiene un compuesto similar a la lovastatina, un fármaco para reducir el colesterol.

✦ **¿QUÉ ALIMENTOS AUMENTAN EL COLESTEROL?** Presta especial atención al efecto de estos alimentos en el colesterol:

- **Grasas «trans» y aceite de palma:** son los mayores aliados del colesterol LDL («malo») y están en alimentos sometidos a la hidrogenación (comida rápida, pasteles, margarinas). Reducen las HDL.

- **Casquería:** tiene altos niveles de grasas saturadas y colesterol, en especial las vísceras «rojas» (tripas, corazón, riñones, lengua...).

- **Embutidos y fiambres:** también aportan altos niveles de grasas saturadas y colesterol.

- **Bollería industrial:** los productos con un alto contenido en azúcar suelen contener muchas grasas saturadas. Los efectos del colesterol LDL son peores cuando hay exceso de azúcar en sangre.

**Azúcar y productos azucarados:** elevan los niveles de triglicéridos y con ello el riesgo de sufrir un evento cardiovascular.

✦ **¿EL HUEVO AUMENTA EL COLESTEROL?** Este es otro mito común. Aunque contiene colesterol, los estudios más recientes demuestran que el consumo moderado de huevos (1-2 al día) no tiene un efecto significativo en los niveles de colesterol en la mayoría de las personas. De hecho, para muchos, el colesterol dietético tiene un impacto menor en el colesterol en sangre que las grasas trans y el azúcar. Además, el huevo es una fuente de proteínas de alta calidad y contiene nutrientes como la colina, que es buena para el cerebro y el metabolismo. ✦



# La meditación olfativa

El olfato juega un papel clave en nuestra salud y bienestar, y el entrenamiento olfativo no solo ayuda a recuperarlo, también puede ser muy útil para mejorar la función cognitiva y el bienestar general.

ANTONIA JOVER, AROMATÓLOGA

**D**urante mucho tiempo, el olfato ha sido relegado a un segundo plano en comparación con sentidos como la vista o el oído. Tanto la ciencia como la cultura popular lo han subestimado y lo han considerado un sentido menor. Sin embargo, este sentido primitivo está profundamente vinculado a nuestra salud y bienestar. Desempeña un papel clave en cómo percibimos el entorno, en las emo-

ciones y en funciones vitales como la memoria y la supervivencia.

## LA IMPORTANCIA DEL OLFATO

La pandemia del COVID-19 trajo consigo una nueva perspectiva sobre este sentido, ya que la pérdida del olfato (anosmia) se convirtió en un síntoma clave de la enfermedad y generó una mayor conciencia sobre su importancia. Este fenómeno

no despertó un interés renovado por la investigación olfativa y la rehabilitación sensorial. Así es como el entrenamiento olfativo, una práctica poco conocida hasta hace unos años, ha ganado protagonismo como una herramienta esencial para mejorar la salud del olfato y contribuir al bienestar general.

El entrenamiento olfativo ha sido objeto de múltiples estudios en el campo de la neurociencia que

## LA NARIZ SE PUEDE ENTRENAR

**Christian Escriva** desarrolló la meditación olfativa y el enfoque sensorial, métodos que usan la percepción para conectar con las plantas. Ha trabajado en la olfacción prolongada, una práctica que implica inhalaciones prolongadas de aceites esenciales o extractos de plantas en el

marco de una meditación centrada en un objeto.

**El enfoque sensorial** busca desplegar la intuición para entender mejor las propiedades de las plantas medicinales, conectando con su genio o espíritu. Este enfoque permite una comunicación más profunda con la naturaleza,

usando los sentidos para percibir aspectos sutiles.

Escriva promueve su aplicación en aromaterapia y fitoterapia para el bienestar físico y la expansión de la conciencia sensorial y emocional. Aunque desafiante al principio, es más enriquecedora cuando se realiza en grupo.







han revelado beneficios significativos. La exposición repetida a diferentes aromas mejora la capacidad para detectar y diferenciar olores, pero los estudios científicos sugieren que también **estimula la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro para reorganizarse** y formar nuevas conexiones neuronales, lo que es muy útil en la recuperación del olfato en personas con anosmia, especialmente como consecuencia del COVID-19.

### LA NARIZ Y EL CEREBRO

El olfato está estrechamente vinculado a áreas del cerebro relacionadas con la memoria y las emociones, como el sistema límbico y el hipocampo. Un estudio de la Universidad de Dresde (Alemania) sugiere que el entrenamiento olfativo aumenta la conectividad neuronal, mejora las memorias espacial y emocional y ayuda a preservar la función cognitiva. Asimismo, ➔



## ESTIMULA TU CREATIVIDAD

**La creatividad** es una herramienta poderosa para transformar la rutina diaria, pues te llena de **frescura, flexibilidad y satisfacción**. Ciertos aceites esenciales pueden ser especialmente beneficiosos, ya que ayudan a relajar la mente, despejar bloqueos y fomentar una

mayor conexión con la intuición y la inspiración.

**Aceite esencial de azahar:** ayuda a equilibrar las emociones, genera alegría, bienestar y armonía que facilitan un **flujo creativo más fluido**.

**Aceite esencial de incienso:** contribuye a aquietar la mente y promueve una sen-

sación de **claridad y enfoque**, lo que facilita que aparezcan las ideas creativas.

Practica el entrenamiento olfativo 15 minutos al día. Elige primero un aceite y trabaja con él una semana, luego cambia al otro y sigue una semana. No olvides tomar nota de tus observaciones.



## UNA SESIÓN EN LA PRÁCTICA

La meditación olfativa te permite explorar los aceites esenciales y conectar cuerpo, mente y emociones a través de la respiración.

### INICIA LA MEDITACIÓN

Empieza la meditación olfativa con uno de los tres aromas cítricos mencionados, por ejemplo, el de la cáscara de naranja. Coloca dos gotas del aceite esencial en una tira olfativa y dedica unos 15 minutos a la olfacción, permitiendo que cada aroma penetre en tu conciencia y te envuelva. Antes de empezar, conviene tomarse unos minutos para relajar tanto el cuerpo como la mente. Además, es recomendable tomar notas tras finalizar la olfacción.

### TIEMPO DE OLFACCIÓN

Conviene ir prolongando de forma progresiva la duración de la olfacción. El objetivo es llegar a los 40 minutos en cada sesión. Cuando hayas dedicado tres o cuatro sesiones, puedes pasar al siguiente aceite esencial.

### INVESTIGACIÓN OLFATIVA

Es muy interesante explorar el aroma de los aceites esenciales buscando un denominador común entre diferentes estímulos. Puedes elegir explorar el aroma de algunas plantas que pertenecen a la misma familia botánica y comparten características aromáticas similares.

### AROMAS CÍTRICOS

La familia de los cítricos es ideal para los principiantes en el mundo de la investigación olfativa. Esta familia ofrece una gran variedad de aromas agradables y atractivos que se caracterizan por su frescura, luminosidad y energía revitalizante. Puedes empezar con los tres aceites esenciales procedentes del naranjo amargo: la hoja (*petit grain*), la flor (azahar o nerolí) y la cáscara del fruto.



un ensayo de la Universidad de California en Irvine (Estados Unidos) mostró que los adultos de entre 60 y 85 años expuestos al aroma de aceites esenciales durante dos horas cada noche **experimentaron una mejora del 226% en su memoria a los seis meses**, en comparación con un grupo de control. Estos hallazgos subrayan el potencial de la estimulación olfativa para mejorar la memoria y la salud cognitiva en la tercera edad.

## ENTRENAR CON ACEITES ESENCIALES

El entrenamiento olfativo es una práctica sencilla y segura que puede realizarse de forma autónoma. En caso de anosmia o hiposmia, se sugiere usar aceites esenciales de diferentes familias olfativas para estimular diversas áreas del sistema olfativo. También pueden emplearse extractos naturales, como los de vainilla, café o cacao.

Los aceites esenciales son ideales debido a su amplia variedad de perfiles olfativos, su origen natural y la posibilidad de elegir aquellos que nos resulten más familiares. Para una rutina de entrenamiento se recomienda usar entre cuatro y seis aceites de diferentes tipos:

- **Cítricos:** limón, mandarina, naranja dulce, pomelo.
- **Especias:** canela, clavo, jengibre, pimienta negra.
- **Resinosos:** elemi, incienso, mirra, guggul y benjuí.
- **Florales:** azahar, geranio, lavanda, rosa.





## El entrenamiento olfativo ayuda a mejorar la cognición y la memoria

- **Aromáticas:** albahaca linalol, espliego, hierbabuena, romero cineol, tomillo linalol.
- **Amaderados:** abetos, pinos, cedros, enebros.
- **Otros:** citronela, eucalipto, laurel, salvia, manzanilla, etc.

**Combinar aromas:** una rutina básica de entrenamiento olfativo podría incluir, por ejemplo, los aceites esenciales de limón, romero cineol, pimienta negra, incienso, lavanda y abeto negro. Si vas a utilizar canela o clavo, toma precauciones a la hora de manipularlos ya que son algo cáusticos para la piel. Procura que no la toquen para evitar molestias.

**Cada sesión debe durar unos 15 minutos**, con al menos un minuto para cada aroma. Se coloca una gota del aceite en una tira olfativa o un algodón y se inhala profundamente mientras se intentan evocar recuerdos o sensaciones asociados al aroma.

No se usa un difusor para dispersar los aromas en el ambiente porque dejamos de ser conscientes del aroma demasiado rápido. Esto no ocurre cuando se practica el entrenamiento olfativo con tiras o algodones.

La constancia es clave y se recomienda realizar dos sesiones diarias, por la mañana y por la no-

che, durante al menos 12 semanas. Aunque inicialmente no se perciban los olores, la estimulación constante y la atención consciente pueden reactivar las conexiones olfativas.

Es útil llevar un registro de las sesiones donde se anote qué aromas se perciben mejor y cómo cambia la capacidad olfativa. La recuperación es gradual y su velocidad depende de la persona. Se aconseja cambiar algunos aceites cada cuatro semanas si no hay respuesta.

### OTROS BENEFICIOS DE ENTRENAR EL OLFATO

El entrenamiento olfativo puede ser útil en personas mayores y en quienes sufren demencia o alzhéimer. Es suficiente una sesión diaria con tres o cuatro aceites, por ejemplo, los que han demostrado ser efectivos para estimular la memoria: **romero cineol** (estimula la concentración y el aprendizaje), **salvia española** (previene el deterioro cognitivo), **limón** (favorece la concentración y es ansiolítico) y **lavanda** (ayuda a controlar la ansiedad y el nerviosismo, en especial en mayores desorientados).

También es una terapia **contra el estrés**. Aparte de los aceites esenciales de limón y lavanda, son recomendables los de mandarina, naranjo amargo, bergamota, mejorana e incienso. Todos ellos relajan el sistema nervioso, reducen la ansiedad y mejoran la calidad del sueño. ♦





# PLANTAS PARA ALIVIAR TU ESTÓMAGO

Una gran variedad de plantas medicinales pueden ayudarnos a aliviar los problemas de estómago provocados por estrés, gases, infecciones o fármacos.

JORDI CEBRIÁN, PERIODISTA Y ESPECIALISTA EN FITOTERAPIA

**E**l dolor de estómago es uno de los principales motivos de baja laboral en las empresas y de inasistencia a las aulas. También es una de las consultas recurrentes en farmacias y herbolarios, a la búsqueda de remedios que nos puedan venir bien. El causante de este malestar es muy diverso, y en algunos casos se impondrá la consulta con el médico. Puede originarse por la presencia de gases, por haber padecido una diarrea o por estreñimiento. La causa puede ser un virus o una infección bacteriana, pero también una inflamación del tejido gástrico o gastritis, una alergia o intolerancia a determinados alimentos, o por acidez estomacal y reflujo gastroesofágico. La toma continuada de algunos medicamentos puede provocar

molestias e irritación gástrica, y por ello muchas veces se recetan protectores de estómago, como el famoso omeprazol.

**DOLOR POR NERVIOSISMO.** En ocasiones puede producirse una distensión en el vientre, que notamos hinchado y tenso, por comer en exceso o de forma acelerada y nerviosa. Sin olvidar que tanto el estrés como determinadas situaciones de nervios también se encuentran en la base de este tipo de trastornos tan frecuentes.

• **Plantas balsámicas.** Frente a la amplia oferta de fármacos que se destinan a combatir el dolor de estómago, las plantas que proponemos pueden ser una opción interesante porque, aparte de ser eficaces, producen poca o nula irritación en el tejido gástrico. ♦



## Manzanilla, el digestivo máspreciado

*Matricaria chamomilla*

- **Dónde se encuentra:** Espontánea, en márgenes de cultivos y caminos rurales. Se cultiva en huertos y jardines medicinales de Europa y Oriente Medio.
- **Partes que usamos:** Los capítulos florales y las hojas.
- **Cuáles son sus propiedades:** Antiinflamatoria, antibacteriana, antiséptica, antiespasmódica, carminativa, digestiva, aperitiva y ligeramente sedante.
- **A quién conviene:** Es un buen protector y restaurador del estómago. Alivia la sensación de hinchazón y malestar abdominal. Indicada en caso de gastritis y para tratar las indigestiones de origen nervioso. Ayuda a digerir bien los alimentos.
- **Cómo se toma:** Lo más usual es en infusión, sola o con hierbaluisa y tomillo, 2 o 3 tazas al día.





## Mastuerzo, un tónico tradicional

*Lepidium sativum*

- **Dónde se encuentra:** Originario de Irán y Turquía, se introdujo en Europa ya en la Antigüedad. Se cultiva en huertos y puede aparecer subespontáneo.
- **Partes que usamos:** Las hojas, tallos, flores y frutos con sus semillas. Puede contener aceite esencial, sales minerales, vitamina C y del grupo B y fibra.
- **Cuáles son sus propiedades:** Tónicas, diuréticas, digestivas, aperitivas, hipotensoras, hipoglucemiantes, vitamínicas, remineralizantes y antioxidantes.
- **A quién conviene:** Es un tónico ancestral para aliviar el dolor de estómago, la indigestión y la falta de apetito. También es antianémico y alivia el dolor menstrual.
- **Cómo se toma:** En infusión tónica, en jugo de planta fresca y sus semillas, como condimento.



## Alcaravea, para el dolor por gases

*Carum carvi*

- **Dónde se encuentra:** Es común en prados húmedos de montaña de toda Europa. Se cultiva en viveros y jardines medicinales.
- **Partes que usamos:** Los frutos y, en menor medida, las hojas.
- **Cuáles son sus propiedades:** Se le atribuye una acción digestiva, carminativa, antiinflamatoria, antiespasmódica, colerética, antiséptica y aromatizante.
- **A quién conviene:** Produce una sensación de alivio general en casos de pesadez estomacal o hinchazón por empacho o por haber comido de forma acelerada. También es útil para luchar contra la acidez estomacal y para reducir las flatulencias.
- **Cómo se toma:** En infusión, con otras plantas, 2-3 tazas al día y también en polvos, en tintura, extracto líquido y en cápsulas.



## Santolina, para tratar los parásitos

*Santolina chamaecyparissus*

- **Dónde se encuentra:** En collados secos y senderos ganaderos. Se cultiva en viveros y en parques y jardines. Es endémica de España, Francia e Italia.
- **Partes que usamos:** Sus pequeños capítulos florales.
- **Cuáles son sus propiedades:** Se considera antiinflamatoria, antiespasmódica, antiséptica, digestiva, carminativa, antiparasitaria, antifúngica y aperitiva.
- **A quién conviene:** Es un remedio tradicional para tratar los parásitos intestinales y las infecciones por hongos. Alivia los espasmos gastrointestinales, la hinchazón abdominal por presencia de gases, la gastritis y la gastroenteritis.
- **Cómo se toma:** En infusión, mejor mezclada con otras hierbas, hasta 3 vasos al día.





## ALIMENTOS QUE MEJORAN EL DOLOR DE ESTÓMAGO

Junto a las plantas medicinales, algunos alimentos resultan muy recomendables para tratar de neutralizar las molestias estomacales.

**Si nos duele el estómago de forma recurrente**, aunque sea levemente, deberemos evitar aquellos alimentos que produzcan irritación gástrica, los que sean ricos en fibra, aquellos propensos a generar gases y flatulencias, como algunas legumbres y verduras, las be-

bidas gaseosas y las especias muy picantes. También los alimentos muy dulces o muy salados, las frituras y los precocinados. **A la hora de la compra**, podemos hallar algunas buenas opciones, como el arroz blanco, el caldo vegetal, hortalizas como la berenjena, el

calabacín, las espinacas, la cebolla y el ajo. También frutas como la manzana fresca o en puré, la papaya, la piña, tostadas con aceite de oliva, bebida de avena o de arroz; vinagre de manzana y plantas aromáticas, como la mejorana, la alcaravea, la albahaca, la menta, o el orégano.

### TISANA PARA LA PESADEZ Calma el dolor en digestiones pesadas.

- **Plantas que necesitas:** santolina, achicoria, manzanilla, diente de león y anís verde.
- **Cómo se prepara:** pon 1 cucharada sopera de la mezcla por cada taza de agua. Hierve 2 minutos, deja que repose otros 10, cuéllala y tómala.
- **Dosis:** tomar 1 taza de esta infusión tras las comidas principales te deshinchará y aliviará tu malestar.

### INFUSIÓN PARA LOS GASES Alivia el dolor producido por gases.

- **Plantas que necesitas:** alcaravea, cálamo aromático, mastuerzo, malva, hinojo y anís estrellado.
- **Cómo se prepara:** pon 1 cucharada sopera de la mezcla por cada taza de agua. Hierve 2 minutos, deja que repose otros 10, cuéllala y tómala. No hace falta añadir corrector de sabor.
- **Dosis:** 3 tazas diarias entre comidas.



## Cálamo, apoyo en caso de gastritis

*Acorus calamus*

- **Dónde se encuentra:** En márgenes de lagos, ríos y pastizales. Se distribuye por Europa y Asia septentrional.
- **Partes que usamos:** El rizoma. Contiene aceite esencial con asarona, compuestos como la acalamona, saponinas, lecitina, lignanos, fitosteroles...
- **Cuáles son sus propiedades:** Estimulante de la digestión, carminativo, aperitivo, antiespasmódico, diurético y antifúngico.
- **A quién conviene:** En casos de inflamación gástrica, espasmos gastrointestinales, acidez, gases y meteorismos. Apoyo en el tratamiento de úlceras gastroduodenales y en la recuperación del apetito en casos de anorexia.
- **Cómo se toma:** En decocción, 2 vasos diarios; en polvos, en extracto líquido y en tintura.





## Jengibre, alivia úlceras y desinflama

*Zingiber officinale*

- **Dónde se encuentra:** Originario de India, Malasia, Indonesia y China, también se cultiva en Centroamérica y Sudamérica.
- **Partes que usamos:** El rizoma. Contiene aceite esencial con citral, alcanfor, borneol, geraniol, linalol y otras sustancias volátiles.
- **Cuáles son sus propiedades:** Antiulceroso, digestivo, estimulante, antibacteriano, antiinflamatorio, analgésico, carminativo, antioxidante, expectorante.
- **A quién conviene:** Para aliviar la pesadez por gases, para reducir la acidez estomacal y para tratar úlceras gástricas leves o incipientes. Favorece la digestión.
- **Cómo se toma:** El rizoma en decocción, hervido 3 minutos, hasta 3 vasos diarios. También en aceite esencial, extracto líquido y en comprimidos.



## Regaliz, eficaz contra la acidez estomacal

*Glycyrrhiza glabra*

- **Dónde se encuentra:** En riberas, pastizales y cursos fluviales de toda Europa y Asia Menor.
- **Partes que usamos:** La raíz.
- **Cuáles son sus propiedades:** Es digestivo, tónico, antiácido, antiinflamatorio, antiulceroso, antiespasmódico, diurético y antioxidante.
- **A quién conviene:** Es un gran remedio de herbolario para tratar la acidez estomacal, el reflujo gastroesofágico, los espasmos gastrointestinales y la gastritis. Eficaz apoyo en caso de úlcera gástrica y estreñimiento persistente. Alivia la pesadez estomacal por gases o meteorismos.
- **Cómo se toma:** En decocción, asociada a otras plantas (hasta 3 tazas al día); en polvos, jugo de la raíz fresca, tintura, extracto líquido y en cápsulas o comprimidos.



## Muicle, el gran digestivo que viene de México

*Justicia spicigera*

- **Dónde se encuentra:** En selvas húmedas y en herbazales de México, Guatemala, otros países de Centroamérica y Colombia.
- **Partes que usamos:** Las hojas y las flores.
- **Cuáles son sus propiedades:** Antibacteriano, antiséptico, antifúngico, antioxidante y digestivo.
- **A quién conviene:** Ensayos clínicos actuales han avalado su eficacia en el tratamiento de infecciones bacterianas como *Salmonella*, *E. coli* o *S. aureus* y en infecciones por *Candida albicans*. En forma de té se toma como tónico digestivo para combatir el dolor de estómago y las náuseas.
- **Cómo se toma:** En infusión o decocción, a veces asociado a otras hierbas. También en extracto en gotas. No se recomienda durante el embarazo.





## POSTURA DE LA DIOSA

1 **Partiendo** de la posición de la montaña o *tadasana*, de pie sobre la esterilla con los pies juntos, los dedos separados y conectados a la tierra, separa las piernas más allá del ancho de las caderas y orienta los pies hacia fuera. **Flexiona** las rodillas y baja las caderas hasta la posición de cuclillas, manteniendo la espalda erguida y los codos a la altura de los hombros. Luego estira de nuevo las piernas y los brazos. **Repite la flexión** subiendo y bajando cinco o seis veces en coordinación con la respiración: estira brazos y piernas al inspirar y flexiona al exhalar. Este ejercicio dinámico implica un trabajo profundo en piernas, glúteos, pelvis y tus brazos.



# Fortalece tu suelo pélvico y gana salud

ENLACE AL CANAL  
x.com/byneontelegram  
O escanea el código QR



**ALEJANDRA VIDAL**  
PROFESORA DE YOGA. ESPECIALIZADA EN HATHA YOGA Y YOGA VINYASA

La clave para una vida equilibrada y saludable puede estar en la pelvis, pues un suelo pélvico fuerte no solo previene problemas médicos, sino que también mejora la calidad de vida y el bienestar integral.

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que sostiene los órganos pélvicos, como la vejiga, el útero y el recto. Mantener esta musculatura fuerte es esencial para la salud de estos órganos y para prevenir problemas como la incontinencia urinaria, el prolapso de órganos y ciertas disfunciones sexuales. Además, un suelo pélvico saludable contribuye a una buena postura, lo que reduce el riesgo de dolores lumbares y favorece el equilibrio corporal.

### IMPACTO EN EL BIENESTAR EMOCIONAL

Pero tener un suelo pélvico fortalecido no solo es importante para la salud física, sino que también tiene un impacto sig-



## CUCLILLAS PODEROSAS

**2** **Separa las piernas** al ancho de las caderas. En una exhalación, flexiona las rodillas y baja lentamente hasta colocarte con las rodillas en ángulo recto y muslos en paralelo al suelo. Cruza los brazos de manera que se toquen las palmas como en la imagen. Mantén la espalda recta y el abdomen bien firme.

**Realiza seis respiraciones** profundas y completas y deshaz lentamente la postura. Esta asana fortalece y estira los músculos del suelo pélvico.



2

nificativo en el bienestar emocional y mental. La incontinencia urinaria, por ejemplo, puede ser una fuente de estrés para quien la padece, ya que afecta a su funcionalidad, a su autoestima y calidad de vida.

### MEJORA EN LA FUNCIÓN SEXUAL

Por otro lado, una musculatura pélvica bien tonificada también desempeña un papel importante en la función sexual, ya que incrementa la satisfacción y la conexión emocional con la pareja. Fortalecer los músculos pélvicos es una inversión en tu salud y bienestar general, proporcionando beneficios que se extienden a múltiples aspectos de la vida cotidiana.

### MANTENER UN SUELO PÉLVICO EN FORMA

Aquí tienes algunos consejos para mantener una musculatura pélvica fuerte y saludable:

- **Ejercicios de Kegel:** realizarlos con regularidad ayuda a mantener fuertes y en equilibrio los músculos del suelo pélvico.
- **Mantén un peso saludable:** el exceso de peso ejerce una presión que debilita el suelo pélvico.
- **Evita los esfuerzos excesivos:** no conviene levantar objetos pesados ni realizar actividades intensas y repetidas que puedan sobrecargar el suelo pélvico.
- **Practica ejercicios de bajo impacto:** el yoga, el pilates y la natación son excelentes para fortalecer el suelo pélvico sin ejercer una presión excesiva.

- **Consulta a un especialista:** si experimentas problemas con tu suelo pélvico, consulta a un fisioterapeuta especializado. Te ofrecerá ejercicios específicos para tus necesidades.

### LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

El autocuidado es esencial para mantener una vida equilibrada y saludable, satisfaciendo tus necesidades físicas, emocionales y mentales. Practicando esta secuencia de yoga una o dos veces por semana ejercitarás tu suelo pélvico y, además, estarás promoviendo tu equilibrio mental y emocional. También puedes incorporar estos ejercicios de forma aislada en tu rutina diaria de yoga, mejorando así tu salud integral. ♦





## ALIVIA LA TENSION

**3** En **cuclillas**, estira la pierna derecha lateralmente, de manera que el talón quede en contacto con el suelo y los dedos del pie activos. Ahora, estira el brazo izquierdo por el interior de la pierna del mismo lado y, en una inhalación, eleva el brazo derecho y mira hacia los dedos. Procura generar espacio entre tus hombros en cada inhalación y gira un poco más el tronco en las exhalaciones.

**Mantén la postura** durante unas seis respiraciones y repite con el otro lado. Este estiramiento profundo alivia la tensión en los músculos del suelo pélvico y mejora la flexibilidad, contribuyendo a una mejor movilidad y al alivio de molestias.

3



## CONECTA CON TU PELVIS

**5** Desde la **posición de plancha**, eleva las caderas hacia arriba formando una «V» invertida con tu cuerpo. Mantén las manos y los pies firmemente en tierra, con los talones tratando de tocar el suelo. Activa los músculos del suelo pélvico y el abdomen. **Relaja el cuello** y mantén la mirada hacia las rodillas. Deshaz la postura después de seis respiraciones lentas y conscientes y descansa en la posición del niño, de rodillas en el suelo sobre la esterilla y el torso y los brazos hacia delante.



5



## TRABAJO COMPLETO

**4** Desde la posición de los cuatro apoyos, estira las piernas, activa los glúteos y el abdomen y mantén los hombros por encima de tus muñecas. **Alarga el cuello** y lleva la mirada hacia abajo y adelante para no cargar las cervicales. Asegúrate de tener el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones. Mantén durante seis respiraciones profundas.



4

## VITALIDAD Y TONIFICACIÓN

**6** Estírate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo al ancho de tus caderas. Al inhalar, eleva las caderas manteniendo los pies y los hombros con un buen contacto en el suelo.

**Activa los glúteos** y la musculatura del suelo pélvico evitando que las piernas se abran hacia fuera. Sostén la postura seis respiraciones profundas antes de bajar las caderas al suelo. Este ejercicio resulta excelente para fortalecer el suelo pélvico, tonificar los glúteos y la espalda baja y ganar energía.

6





# EFEECTO LIFTING, PERO NATURAL

No hacen falta ni el bisturí ni la química. Los productos naturales con ciertos ingredientes pueden producir un efecto rejuvenecedor en la piel de la cara.

CLAUDINA NAVARRO, PERIODISTA ESPECIALIZADA EN SALUD NATURAL

Las arrugas y el descenso de los tejidos de la cara forman parte del proceso natural de envejecimiento. No tiene mucho sentido oponer resistencia, pero también es natural ser razonablemente coquetos e intentar retrasar la aparición de esos síntomas con medios que no sean agresivos y apoyen el bienestar de la piel. Las claves, cuando se recurre a los cosméticos, son evitar los ingredientes que, aunque te pueden alisar la piel, tam-

bién pueden tener efectos secundarios dañinos, y elegir las opciones más naturales.

**ALTERNATIVAS AL BÓTOX.** Las cremas y sérums con efecto bótox o *lifting* tienen como objetivo tensar la piel y reducir las arrugas. Para conseguirlo, recurren a distintos ingredientes. Los siguientes tienen un efecto probado y carecen de efectos secundarios:

• **El acetil hexapéptido 8** o argirelina es un ingrediente sintético que

bloquea los neurotransmisores que controlan el movimiento del músculo. Es decir, actúa como el bótox, pero no se inyecta. Por supuesto, el efecto es mucho menor, pero la piel del rostro se relaja lo suficiente como para que se aprecie una reducción de las arrugas, sobre todo debajo de los ojos, durante unas nueve horas. La sustancia cuenta con el visto bueno del Environmental Working Group, una asociación ambientalista estadounidense que se ha especializado en el control de la calidad de los productos de consumo.

• **El espilantol** se obtiene de la planta de los dientes (*Acmella oleracea*). Cuando se aplica en el rostro, actúa como un anestésico local que relaja los rasgos faciales. Se puede usar en productos con sellos de certificación natural, como Ecocert o Cosmos.

• **El ácido hialurónico** es el ingrediente estrella de muchos cosméticos, incluidos los naturales. Es un componente natural de la piel que la rellena y contribuye a su hidratación y elasticidad.

## MASCARILLA FACIAL DE ARROZ

**Desinflama**, refresca, cierra los poros y aporta una luminosidad increíble al rostro.

**Ingredientes:**

- 2 cucharadas de arroz
- 125 ml de agua
- 1 cucharadita de almidón de maíz

**Preparación:**

Deja el arroz en el agua durante dos días, tapado y fuera de la nevera. Después, licúa hasta conseguir una crema. Ponla en una cacerola al fuego con el almidón de maíz unos minutos. Pásala a

un frasco desinfectado con tapa, deja que se enfríe y guárdala en la nevera una semana.

**Aplicala** sobre el rostro y el cuello limpios y deja que actúe entre 10 y 20 minutos. Luego aclara con agua templada.



**MARCELA BURGOS**

Experta en cosmética natural artesana.



## 4 ALTERNATIVAS AL BÓTOX



**CON ACTIVOS VEGETALES**  
Annemarie Börlind Este fluido estimula la producción de colágeno y elastina. 50 ml. 50 €

### NUTRITIVO Y REAFIRMANTE

Logona Combina ácido hialurónico con espino amarillo para rehidratar y reafirmar. 30 ml. 27 €



### TRATAMIENTO INTENSIVO

Mádara Se usa por la noche, antes de la crema facial, durante 10 días. Contiene ácido hialurónico. 25 ml. 28 €



### GEL CON ALOE VERA

Armonía Con ácido hialurónico croslincado, con gran poder de hidratación. Se absorbe rápidamente. 10 ampollas. 17 €

Existen ingredientes naturales que relajan la musculatura, con lo que la piel parece más lisa

**ANTIINFLAMATORIOS.** Los productos con efecto *lifting* pueden incorporar, además, ingredientes naturales con propiedades antiinflamatorias, como la coenzima Q10 o los extractos de raíz de cúrcuma y de té verde, que combaten los radicales libres que contribuyen al envejecimiento de la piel.

Su efecto se refuerza desde dentro si consumes alimentos ricos en betacaroteno (provitamina A) y vitaminas C (en kiwi, cítricos y otras frutas) y E (en frutos secos y semillas). Además, los cosméticos también suelen contener grasas que refuerzan la estructura de la piel, como la manteca de karité o el aceite de argán.

**TRATAMIENTO FÍSICO.** Junto al tratamiento cosmético, se pueden probar técnicas físicas para rejuvenecer, alisar y levantar el rostro, como el yoga facial y el masaje con *gua sha*, una piedra lisa de jade o cuarzo rosa. ♦





# Estrés postraumático

Abordar el trauma, lograr integrarlo y recuperar la confianza con el tiempo es clave para que no vuelva una y otra vez en forma de estrés.

MARÍA JOSÉ MUÑOZ, PSICOTERAPEUTA

Lo traumático se relaciona con algo que se rompe, se quiebra y se separa. Supone una escisión que produce un vacío impidiendo a la persona recolocarse en sí misma y en lo que está pasando, y deambula errante entre los restos de lo sucedido. No lograr integrarlo a través del tiempo hace que retorne una y otra vez incontroladamente y en cualquier circunstancia. Ahí encontramos la causa del estrés.

## ✦ CONOCER EL TERRITORIO PSICOAFECTIVO

Todo lo que somos se compone del conjunto de nuestro cuerpo-mente, quienes nos rodean y el espacio-objetos que construimos alrededor. Cualquier agresión a ese núcleo no es sino una transgresión y **ruptura de nuestra integridad**. A diferencia de los animales, los humanos marcamos el territorio de forma muy peculiar. A manera de metáfora, podemos pensar en la forma en que se dis-

tribuyen nuestras casas y la cantidad de puertas que colocamos. Comúnmente las dividimos en zonas más o menos compartibles en función de algo que llamamos pudor, intimidad, etc. Así también, a quienes nos visitan, dependerá del grado de confianza, los dejaremos pasar hasta una u otra estancia. Incluso para los miembros de ese hogar existirán ciertas delimitaciones. Entonces, además de sentirnos sostenidos por el propio cuerpo, por las personas que amamos y nos aman, existe una prolongación afectiva en todo aquello de lo que nos hemos ido envolviendo, espacios y pertenencias que nos representan.

Cuando algún acontecimiento intempestivo irrumpe agresivamente en esa esfera, su vivencia deviene traumática. El efecto más inmediato es el de un sentimiento de irrealidad, perplejidad e incredulidad que **impide pensar normalmente**. Se está en *shock*. Hay quienes responden in-



tentando recomponer inmediata y automáticamente lo destruido: como si no hubiera pasado nada. Hay quienes caminan desorientados por un escenario que ya no reconocen como suyo.

✦ **EL RECUERDO Y EL AFECTO**

Freud decía que frente a un trauma se producía una división entre el recuerdo del hecho traumático y los sentimientos que lo acompañaban. La representación se reprime y el afecto se coloca en otras imágenes o ideas que están alejadas del traumatismo. Ahí gana la represión, pero eso no quiere decir que se haya superado lo sucedido.

Pero, ¿cuáles podrían ser esos afectos de los que huimos? Indudablemente tendrían que ver con el **sentimiento de impotencia** frente a determinadas circunstancias que nos incumben; con sentirnos vapuleados por otra persona o el destino; con el abuso de poder y, en definitiva, con todo aquello que nos deja como puros objetos desamparados, desvalidos, sin recursos con los que responder. Hemos perdido el control y estamos en manos de lo arbitrario.

Una de las respuestas puede ser **la huida hacia adelante**. Es así como se comprenden comportamientos de quienes racionalmente han podido entender un suceso traumático, e incluso ponerle nombre, pero le han sacado la afectividad que lo acompañaba. Son personas a las que se les llama asintomáticas porque no presentan →







ningún tipo de expresión directa sobre lo acontecido. Pero no hay que fiarse demasiado de esta posición porque podría ser que esa carga o descarga emotiva se haya desplazado hasta cierto cambio del carácter, convirtiendo a la persona en cuestión en alguien mucho más inhibido, irascible o que presenta una conflictividad anteriormente inexistente.

#### ❖ ANCLARSE EN LA VIVENCIA

Pero a veces se puede dar lo contrario. A pesar del paso del tiempo, algunas víctimas quedan ancladas en esa vivencia traumática y no logran ni reprimirla, ni borrarla, ni asimilarla. No pueden dejar de pensar en ella ni de día, ni de noche. Sufren pesadillas recurrentes y los pensamientos vuelven de forma involuntaria una y otra vez provocando ansiedad, crisis respiratorias o llantos incontrolados. **La herida sigue muy abierta** y la persona no consigue cerrarla para poder continuar con su vida habitual. Es como si se hubiera congelado el tiempo en un intento inconsciente de controlar y restituir lo perdido. Salvando las distancias, sería algo así como cuando nos ha quedado una conversación en suspenso y nos viene a la cabeza una y otra vez sin poder remediarlo y vamos ensayando lo que hubiéramos dicho, hecho o contestado a nuestro interlocutor. Solo que respecto a una tragedia lo que suele aparecer es la culpa, los reproches, o esas frases de «si hubiéramos hecho esto o aquello», creyendo que así se hubie-

ra podido evitar lo que ya sucedió. Por si fuera poco, estas desgracias **nos conectan con otros traumas**, vivencias o imágenes negativas del pasado. Renacen sensaciones de mala suerte, de injusticia e incompreensión, y esto a pesar de los esfuerzos realizados. Este conglomerado nos puede hacer la vida imposible. Como decía una persona afectada, «se agolpan tantos pensamientos en la cabeza que es imposible dormir».

#### ❖ REBOBINAR PARA CURAR

Pero no todo está perdido. En esta actitud de repetición también **se busca recomponer nuestro yo y nuestro mundo**. Sobre todo quienes han perdido a un ser querido tendrán que hacer un proceso de duelo en el que siempre les quedará un vacío, un agujero que no podrá suplirse con nada ni con nadie, pero con el que tendrán que aprender a vivir. Para quienes vieron malogradas todas sus pertenencias, desde sus muebles, vestuario, fotos o incluso sus casas, además de un duelo tendrán que hacer un trabajo de reconstrucción. Partir de cero pero con la memoria de lo

Se trata de volver a tener confianza en uno mismo, en la propia singularidad y en los territorios perdidos



que fue. Recuperar esos espacios psico-afectivos de los que he hablado antes. Revivir la historia de las estancias, eventos y objetos que las llenaban, restituirles primero su lugar mental. Después se decidirá si los repondremos y distribuiremos de la misma manera o queremos y podemos renovarlos. Lo importante es que sepamos que no caerán totalmente en el olvido porque eran una parte de nosotros.

#### ✦ **COLECTIVOS DE AFECTADOS**

Desafortunadamente, las catástrofes ambientales y sociales están cada vez más a la orden del día. Si le añadimos que la identidad de los sujetos queda muy resentida por los efectos traumáticos que conllevan, no es de extrañar que se busquen o se hagan alianzas con otros afectados. Se pretende hacer de estos acontecimientos causas sociales, políticas y/o judiciales para denunciar y conseguir compensaciones desde los distintos ámbitos implicados, sean estos públicos o privados. Solo cabe advertir que se tomen como plataformas parciales y momentáneas, ya que se corre el riesgo de quedarse atrapado en una identidad grupal de «víctima», cuando de lo que se trata es de **recuperar la confianza en uno mismo, en la propia singularidad y en esos territorios perdidos de cada historia.** Siempre quedarán experiencias compartidas y buenos amigos, pero hay que intentar salir de las fijaciones traumáticas. ✦

# EL CAMINO PARA SALIR DEL TRAUMA

Transitar la experiencia traumática, acompañado, afrontando recuerdos y emociones, es clave.

## DÉJATE AYUDAR

**Resolver un trauma físico-mental solo es muy difícil.** Busca quien te acompañe y ayude en el proceso. Aunque se tenga un nudo en la garganta que impida hablar, deja que alguien esté a tu lado, aun en silencio: el calor humano siempre reconforta.

## NO LO DEJES PARA DESPUÉS

**Hay quien piensa que el tiempo lo cura todo, pero no es verdad.** Hay sucesos que, si no se abordan en el momento, quedan enquistados y buscan su salida por otras vías: mal carácter, insomnios o ansiedad. No lo dejes para mañana pues se agrava.

## SEPARA TUS FRACASOS

**Aprende a diferenciar un episodio traumático de tus fracasos anteriores.** No pongas en el mismo saco una eventualidad catastrófica con los fracasos que hayas podido tener en la vida. Si se hace, solo se carga más la desgracia.

## FRAGMENTA TUS RECUERDOS

**Intenta dividir en trocitos los recuerdos de ese día.** Rememora hasta que aparezca angustia o llanto. Corta ahí e intenta ponerle palabras. Analiza qué otras formas de actuar podrías haber hecho en esas mismas circunstancias.

## ACUDE A TUS RECURSOS

**Recorre tu vida y la cantidad de relaciones creadas a tu alrededor.** Puede que en el suceso traumático hayas perdido muchas, pero tu capacidad para construir y reconstruir sigue estando en ti. Utilízala para rehacer tu pequeño gran mundo.

## ALERTA CON LOS GRUPOS

**Asóciate con otros afectados para reclamar lo que es de justicia.** Pero no te quedes atrapado bajo la identidad de víctima. Has sido uno de los dañados, pero como personas no somos solo eso. Se trata de que volvamos a nuestra plena identidad anterior.





# La magia del ¡clic!

La vida puede cambiar en un instante, así lo exploro en mi audiolibro pionero *Click*.

El clic es como un pasaporte a la magia que nos puede llegar de muchas maneras, pero que si estamos atentos al mensaje, tiene el potencial de transformar la vida para siempre.



**FRANCESC  
MIRALLES**  
PERIODISTA Y  
ESCRITOR

**H**ay momentos que suponen un antes y un después en la vida. Puede ser una revelación, un cambio personal o bien una idea que aparece con la fuerza de transformar el mundo. Podemos llamarlo clic, pues es como un interruptor que enciende la luz en una habitación a oscuras. ¿Cómo encontrar este botón mágico?

**En su documental *No soy tu gurú*, Tony Robbins explica a los asistentes de su curso que muchos de ellos llevan diez años intentando cambiar.** Pero eso no significa que el cambio lleve diez años; en realidad, solo requiere un instante. Lo que sucede es que tal vez hemos esperado diez años para decidir cambiar ahora.





## LABORATORIO DE LAS IDEAS

**EL MÉTODO:** Podemos favorecer el clic creativo a través del método que siguen los publicistas. Sus principales fases son: 1) Convéncete de que eres creativo; 2) Documentate bien; 3) Genera el máximo de ideas (no te quedes con la primera); 4) Incúbalas, permite que maduren; 5) Elige la mejor; 6) Verifica que no exista ya; 7) Llévala al mundo.

**EL GURÚ DE SUEÑOS:** A Paul McCartney le llegó la melodía de *Yesterday* cuando estaba soñando, y *Let It Be* tuvo su inicio también en un episodio onírico en el que aparecía su madre. Prestar atención a los sueños, y consignarlos incluso en una libreta, ayuda a que nos puedan llegar clics del inconsciente y a no olvidarlos al despertar.

Más allá de estos programas, los clics están presentes en todas las vidas si somos capaces de prestarles atención. Y lo que define estos momentos luminosos es la certeza de que no hay vuelta atrás. Algo ha cambiado definitivamente. Es lo que Joseph Campbell denominó, en su *Viaje del héroe*, «el cruce del primer umbral», cuando abandonamos el mundo ordinario y no queda más remedio que ir hacia adelante. La siguiente fase se denomina «el vientre de la ballena», para la que el antropólogo norteamericano se inspiró en la historia bíblica de Jonás, que es tragado por un gran pez y sobrevive en sus tripas tres días para después ser vomitado en la orilla como un ser totalmente distinto. Hay experiencias, decisiones

cruciales y revelaciones que nos transforman para siempre, y van precedidas de un clic, que podemos percibir como un resorte que nos lleva a otra realidad.

**El «click» nos puede llegar de muchas maneras, algunas totalmente irracionales,** incluso absurdas, como lo que impulsó a Murakami a convertirse en escritor. Al recordar cuándo decidió ser escritor, Murakami explica que, una tarde de abril, pasó junto a un estadio de béisbol de la capital japonesa. Siguiendo un impulso desconocido, compró una entrada y tomó asiento. Hasta aquel entonces, su vida había transcurrido en el bar de jazz Peter Cat, que regentaba con su esposa desde que era estudiante.

### Los clics están presentes en todas las vidas si somos capaces de prestarles atención

Mientras contemplaba aquel encuentro menor, un jugador local salió a batear. Al escuchar el golpe seco de la madera contra la bola, algo hizo clic dentro de Murakami, que describe así esa epifanía: «De repente, fue como si me hubiera caído un rayo y supe con toda claridad que sería escritor». Nunca hasta entonces había tenido intención de ser novelista, pero esa misma tarde fue a comprar una libreta y, a sus treinta →



## CUÁNDO LLEGA EL CAMBIO

**ZEN:** El clic espiritual es el más espontáneo y difícil de prever de todos los tipos de clics. El zen habla de satori, el despertar o iluminación repentina que nos aporta una nueva comprensión de la realidad. No podemos provocarlo, pero la práctica del pensamiento lateral –por ejemplo, a través de los kōans– o sumergirnos en la naturaleza lo facilita.

**TERAPÉUTICO:** También en un proceso de sanación se produce un clic que te libera de la carga que has sobrellevado hasta ahora. Para la terapeuta Anna Sólyom, para activar ese «click» son precisos cuatro pasos: 1) Estar abierto al cambio. 2) Revisar tus actos, pensamientos y emociones; 3) Soltar el pasado; 4) Acoger tu nuevo yo.



años, empezó a escribir *Escucha la canción del viento*, que acabaría ganando un importante premio. Murakami recibió una señal misteriosa, sin duda, pero le llegó porque estaba abierto a los mensajes. Si en lugar de entrar en el estadio hubiera pasado de largo, agobiado por sus urgencias, el mundo se habría perdido a un gran escritor. O si, cuando estaba presenciando el partido, su mente hubiera estado ocupada en mil cosas, el golpe de inspiración no le habría llegado.

**Si quieres que sucedan cosas nuevas –en tu mente y en tu vida–, lo primero que debes hacer es crear espacio.** Así lo sintetizo en mi audiolibro *Click*. Del mismo modo que no podemos pintar un cuadro en un lienzo lleno

de composiciones abigarradas, los ingredientes básicos para el clic son tiempo + espacio mental. Si estás todo el día corriendo o tu mente está sobrecargada en modo *multitasking*, tampoco te vendrá la «inspiración divina». El clic precisa de atención, una capacidad cada vez más mermada en el ser humano. Estar atento a lo que sucede a tu alrededor, a tu propia evolución y a la señales que te va mandando la vida facilita estos instantes de profundo cambio y creatividad.

Además de todo eso, hay cuatro enemigos del «click» que debemos evitar a toda costa:

**1. Pereza.** No hay inspiración posible para quien no se aventura fuera del mundo conocido. Los «animales de hábitos» pueden

estar muy cerca de una gran revelación y no llegar a cruzar nunca el umbral.

**2. Pesimismo.** Al criticarnos y elaborar profecías negativas es como si pusiéramos un muro entre nosotros y el clic. Para recibir esa clase de regalo hay que creer que lo merecemos y que nos puede llegar.

**3. Miedo.** Muchas personas rehúyen deliberadamente del «click» porque alumbra lugares que están más allá de su zona de confort. Prefieren quedarse como están, aunque estén insatisfechos.

**4. Procrastinación.** Si solo estamos instalados en lo urgente, lo importante nunca encontrará su lugar. Y el clic está siempre relacionado con lo que es importante para nosotros.





**En contraste con el clic de Murakami, pedí a mi buen amigo Álex Rovira un ejemplo de un click activado por la razón,** y me dio esta ilustrativa historia. Su protagonista era un fumador empedernido de 58 años, capaz de consumir dos cajetillas o más al día, y con sobrepeso. El médico, cuando le hizo las pruebas que correspondían, le dijo:

–Si sigues así, te garantizo que no llegas a los 60; entre el humo del tabaco y tu obesidad, es muy probable que la cosa acabe muy mal. ¿Tan poco aprecias la vida? El paciente vino a decirle que le daba igual. No quería renunciar al tabaco, ya que para él era una válvula de escape y le gustaba demasiado fumar. Por eso no hacía caso a nadie. Pasaron unas semanas y una

## El cambio es igual a la necesidad menos la resistencia, y se produce de dentro hacia afuera

de sus hijas, que hacía cinco años que vivía con un chico, le invitó a su casa a la hora de merendar. Pidieron al fumador que se sentara a la mesa porque tenían una noticia que darle.

–Estoy embarazada, papá. Vamos a darte un nieto.

A nuestro hombre esta noticia le pilló por sorpresa. No se lo esperaba. Y entonces se produjo el clic.

Ese mismo día, mientras regresaba a su casa, arrojó al suelo el cigarrillo que acababa de encender por inercia y luego tiró el paquete entero a una papelera. Una vez en su hogar, se deshizo de todos los cigarrillos que tenía en *stock*. El milagro que ningún consejo o médico había logrado lo hizo aquella noticia que acababa de recibir. El ya exfumador había decidido que disfrutaría de su nieto todo el tiempo que pudiera. De hecho, nunca volvió a fumar.

Álex Rovira lo resume con esta fórmula: cambio = necesidad - resistencia. En este caso, la invitación al cambio vino de una noticia externa, pero la alquimia se produjo dentro de él. Así es como operan las verdaderas transformaciones: de dentro hacia afuera. ♦



# VÍNCULOS AFECTIVOS QUE CUIDAN

Nuestras relaciones sociales son una red de protección para nuestra salud física y mental, un lugar seguro que nos sustenta.



**ANNA SÓLYOM**  
TERAPEUTA  
PSICOCORPORAL

**N**eurólogos, psicólogos, educadores y terapeutas corporales aseguran que los vínculos afectivos son la base de una vida saludable y feliz, algo que corroboró el estudio más extenso realizado hasta hoy: el que llevó a cabo la Universidad de Harvard a lo largo de ocho décadas sobre desarrollo y felicidad humana. Tener buenos vínculos sociales es un pilar fundamental para una vida dichosa. Tanto para el cuerpo como para la psique, las relaciones humanas son un alimento sin el cual no podemos sobrevivir.

- **Somos animales sociales**, la biología nos ha hecho mamíferos, y eso significa que no solamente tenemos inteligencia y capacidad para la abstracción de ideas, sino que también necesitamos todo aquello que hace que «el suave animal de tu cuerpo ame lo que

ama», como escribió la poeta estadounidense Mary Olivier en su poema *Gansos salvajes*. Necesitamos el contacto físico y el tacto amoroso, tanto para nuestro desarrollo como para una vida equilibrada y con sentido, es una necesidad de primer orden. Nuria Mackes, investigadora del Instituto de Psiquiatría, Psicología y Neurociencia del King's College de Londres, realizó un estudio con niños huérfanos que habían vivido en los orfanatos rumanos de Ceausescu y que posteriormente fueron adoptados por familias inglesas. Aunque durante su época en el orfanato los alimentaron y les dieron los cuidados básicos, los niños estaban privados del afecto y de vínculos amorosos. Esto hizo que sus cerebros no hubieran acabado de madurar, aunque se recuperaron al recibir el cariño de sus nuevas familias.

- **Seguridad y apego**. Los descubrimientos del neurólogo Stephen Porges en el ámbito del funcionamiento del sistema nervioso, en especial del nervio vago, bajo el



nombre Teoría Polivagal, demuestran que tenemos un sistema nervioso social que define si estamos más o menos abiertos para relacionarnos con otras personas y con nuestro entorno. Por otro lado, las experiencias de la infancia tienen gran influencia en los patrones que desarrollamos en este ámbito. Para crear nuevas relaciones o mantener aquellas que nos nutren, se requiere una predisposición para el intercambio social. Parece el pez que se muerde la cola: para sostener e iniciar nuevas relaciones necesitamos sentirnos seguros, aceptados y valorados por nuestro entorno, pero esa clase de autoestima se gana justamente cultivando vínculos.

• «**La salud no es una cuestión individual**, es una cuestión de relaciones y contexto», afirma el Dr. Gabor Maté, el médico canadiense experto en trauma. Los vínculos y el afecto, los acontecimientos en los que estas relaciones se desarrollan y nutren, son esenciales para nuestro bienestar. Nuestra red social de apoyo es, de hecho, mucho más grande que nuestro círculo familiar o de amistades. Incluye a las personas desconocidas a las que tratamos de manera cotidiana, como por ejemplo la conductora del autobús. Los vínculos grandes

La seguridad y el amor hacen que formemos vínculos sanos y significativos

y pequeños sostienen nuestra vida: nuestra familia más inmediata y los parientes más lejanos; nuestros amigos íntimos y pareja, con quienes a menudo tenemos una relación más fuerte y cercana que la familia sanguínea; los animales de compañía que conviven con nosotros; el círculo de amistades más amplio; los compañeros de trabajo; las personas con las que

interactuamos en nuestro día a día de uno u otro modo. Todo ello forma parte de nuestro ecosistema emocional. También formamos parte de comunidades y, al final, de la sociedad entera, de la naturaleza y de la Tierra. La seguridad y el amor de estas relaciones hacen posible que formemos estos vínculos sanos y significativos desde nuestra autenticidad. ♦

## TOMA CONCIENCIA DE TUS VÍNCULOS

### 1. Define los cuatro ámbitos de tu vida

En una hoja de papel dibuja una intersección de cuatro círculos. Cada círculo representa un ámbito de tu vida: **familia, pareja, amigos y trabajo.**

### 2. Haz la lista de personas con las que hay vínculo

En cada círculo, anota las personas con **quienes te encuentras a menudo** o con quienes convives. Utiliza las intersecciones si algunas se solapan en varios círculos.

### 3. Puntúa cómo sientes cada vínculo

**De forma rápida e intuitiva**, puntúa al lado de cada persona. Utiliza una escala del 0 al 10. El cero para una relación dolorosa y el diez para una relación muy feliz.

### 4. Dedicar una palabra para cada persona

Escribe una palabra que **caracterice** tu relación con las personas más relevantes de tu lista. Si algunas están en varios círculos, la relación con ellas tendrá más influencia en tu salud.



# CALENDARIO LUNAR

<b>ENERO</b>	MIÉ.1	JUE.2	VIE.3	SÁB.4	DOM.5	LUN.6	MAR.7	MIÉ.8	JUE.9	VIE.10	SÁB.11	DOM.12	LUN.13	MAR.14	MIÉ.15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>El día 5 de 6 a 13 h. El día 6 desde las 14 h hasta el día 7 a las 12 h.   El día 18 de 16 a 22 h. El día 19 desde las 7 h hasta el día 20 a las 20 h. Del día 21 a</li> </ul>															
<b>FEBRERO</b>	SÁB.1	DOM.2	LUN.3	MAR.4	MIÉ.5	JUE.6	VIE.7	SÁB.8	DOM.9	LUN.10	MAR.11	MIÉ.12	JUE.13	VIE.14	SÁB.15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>El día 1 de 13 a 15 h. El día 2 desde las 17 hasta el día 3 a las 16 h. El día 28 a partir de las 22 h.   El día 15 a partir de las 12 h. El día 17 hasta las 16 h. El</li> </ul>															
<b>MARZO</b>	SÁB.1	DOM.2	LUN.3	MAR.4	MIÉ.5	JUE.6	VIE.7	SÁB.8	DOM.9	LUN.10	MAR.11	MIÉ.12	JUE.13	VIE.14	SÁB.15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>El día 2 a partir de las 12 h. El día 3 hasta las 11 h. El día 28 de 9 a 12 h y a partir de las 21 h. El día 29 hasta las 9 h y de 15 a 17 h.   El día 14 de 8 a 10 h y a</li> </ul>															
<b>ABRIL</b>	MAR.1	MIÉ.2	JUE.3	VIE.4	SÁB.5	DOM.6	LUN.7	MAR.8	MIÉ.9	JUE.10	VIE.11	SÁB.12	DOM.13	LUN.14	MAR.15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>El día 24 de 20 a 24 h. El día 25 a partir de las 9 h. Todo el día 26. El día 27 hasta las 6 h.   El día 10 de 15 a 17 h. El día 11 a partir de las 2 h. El día 13</li> </ul>															
<b>MAYO</b>	JUE.1	VIE.2	SÁB.3	DOM.4	LUN.5	MAR.6	MIÉ.7	JUE.8	VIE.9	SÁB.10	DOM.11	LUN.12	MAR.13	MIÉ.14	JUE.15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>El día 21 a partir de las 22 h. El día 22 hasta las 5 h y a partir de las 14 h. Todo el día 23. El día 24 hasta las 11 h.   Todo el día 9. El día 10 hasta las 17 h. El</li> </ul>															
<b>JUNIO</b>	DOM.1	LUN.2	MAR.3	MIÉ.4	JUE.5	VIE.6	SÁB.7	DOM.8	LUN.9	MAR.10	MIÉ.11	JUE.12	VIE.13	SÁB.14	DOM.15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>El día 18 a partir de las 17 h. Los días 19 y 20. El día 21 hasta las 3 h.   El día 4 a partir de las 8 h. Todo el día 5 y el día 6. El día 7 hasta las 6 h y a partir</li> </ul>															
<b>JULIO</b>	MAR.1	MIÉ.2	JUE.3	VIE.4	SÁB.5	DOM.6	LUN.7	MAR.8	MIÉ.9	JUE.10	VIE.11	SÁB.12	DOM.13	LUN.14	MAR.15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>El día 15 a partir de las 17 h. Los días 16 y 17. El día 18 hasta las 9 h.   El día 1 a partir de las 11 h. El día 2. El día 3 hasta las 5 h. El día 7 de 4 a 14 h. Los</li> </ul>															
<b>AGOSTO</b>	VIE.1	SÁB.2	DOM.3	LUN.4	MAR.5	MIÉ.6	JUE.7	VIE.8	SÁB.9	DOM.10	LUN.11	MAR.12	MIÉ.13	JUE.14	VIE.15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desde el día 11 a las 23 h hasta el día 14 a las 7 h.   El día 1 hasta las 13 h. El día 25 de 4 a 19 h. El día 26 de 7 a 17 h. Del día 27 a las 5 h hasta el día 28 a</li> </ul>															
<b>SEPTIEMBRE</b>	LUN.1	MAR.2	MIÉ.3	JUE.4	VIE.5	SÁB.6	DOM.7	LUN.8	MAR.9	MIÉ.10	JUE.11	VIE.12	SÁB.13	DOM.14	LUN.15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>El día 8 a partir de las 7 h. El día 9. El día 10 hasta la 1 h.   El día 21 a partir de las 12 h. El día 22 hasta las 4 h. El día 24 a partir de las 6 h. El día 25 hasta</li> </ul>															
<b>OCTUBRE</b>	MIÉ.1	JUE.2	VIE.3	SÁB.4	DOM.5	LUN.6	MAR.7	MIÉ.8	JUE.9	VIE.10	SÁB.11	DOM.12	LUN.13	MAR.14	MIÉ.15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>El día 5 a partir de las 18 h. El día 6 y el 7. El día 8 hasta las 2 h. El día 29 de 3 a 12 h.   El día 14 a partir de las 9 h. El día 15 hasta las 5 h. El día 18 a partir</li> </ul>															
<b>NOVIEMBRE</b>	SÁB.1	DOM.2	LUN.3	MAR.4	MIÉ.5	JUE.6	VIE.7	SÁB.8	DOM.9	LUN.10	MAR.11	MIÉ.12	JUE.13	VIE.14	SÁB.15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Del día 2 a las 3 h hasta el día 4 a las 16 h. El día 29 a partir de las 12 h. Todo el día 30.   Del día 14 a las 22 h hasta el día 16 a las 17 h. El día 17 de 13 a 19 h.</li> </ul>															
<b>DICIEMBRE</b>	LUN.1	MAR.2	MIÉ.3	JUE.4	VIE.5	SÁB.6	DOM.7	LUN.8	MAR.9	MIÉ.10	JUE.11	VIE.12	SÁB.13	DOM.14	LUN.15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todo el día 1. El día 2 hasta las 3 h. El día 27 a partir de las 16 h. Todo el día 28. El día 29 hasta las 12 h.   El día 12 a partir de las 5 h. Los días 13, 14 y 15.</li> </ul>															



# 2025

## CUÁNDO CORTARSE EL PELO Y DEPILARSE

### Crecimiento rápido:

Los días idóneos para cortarse el pelo caen en «periodo hoja» y se indican en **VERDE**.

### Crecimiento fuerte:

Lo mejor es cortar en «periodo raíz». Los días se indican en **VIOLETA**.

### Depilación:

Los días más adecuados para depilarse se dan en «periodo flor» y se indican en **NARANJA**.



las 10 h hasta el día 22 a las 12 h. | • El día 12 de 7 a 15 h. El día 13 de 2 a 3 h y a partir de las 13 h. El día 14 hasta las 2 h. Del día 22 a las 13 h hasta el día 23 a las 10 h.



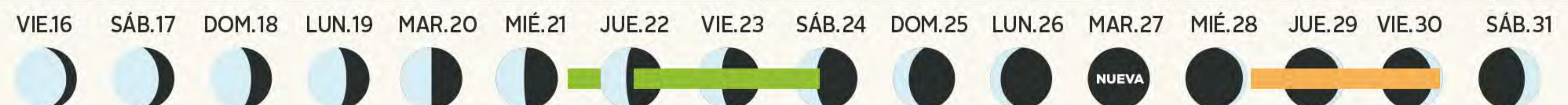
día 18 de 6 a 21 h. | • Del día 8 a las 13 h al día 9 a las 17 h. El día 10 de 0 a 13 h. El día 18 a partir de las 22 h. Todo el día 19. El día 20 hasta las 9 h.



partir de las 19 h hasta el día 17 a las 8 h, y este día a partir de las 22 h. El día 18 hasta las 4 h. | • Del día 7 a las 18 h al día 9 a las 19 h. Del día 18 a las 5 h al día 19 a las 16 h.



hasta las 15 h. El día 14 de 5 a 11 h. | • El día 4 a partir de la 1 h. Todo el día 5. El día 6 hasta las 2 h. El día 14 a partir de las 12 h hasta el día 15 a las 23 h.



día 11 de 7 a 17 h. | • Desde el día 1 a las 10 h hasta el día 3 a las 9 h. Desde el día 11 a las 18 h hasta el día 13 a las 5 h. Desde el día 28 a las 20 h al día 30 a las 18 h.



de las 17 h hasta las 24 h. | • El día 8 a partir de la 1 h. El día 9 hasta las 12 h. El día 25 a partir de las 6 h. El día 26. El día 27 hasta las 4 h.



días 29, 30 y 31. | • El día 5 a partir de las 8 h. El día 6 hasta las 19 h. El día 22 a partir de las 14 h. El día 23. El día 24 hasta las 7 h.



las 6 h. | • Del día 1 a las 16 h hasta el día 3 a las 3 h. Del día 18 a las 21 h hasta el día 20 a las 21 h. El día 30 de 4 a 11 h.



las 6 h. | • El día 15 a partir de las 2 h. El día 16. El día 17 hasta las 3 h. El día 25 a partir de las 7 h. El día 26 hasta las 18 h.



de las 18 h. Los días 19, 20 y 21. El día 22 hasta las 13 h. | • Del día 12 a las 9 h hasta el día 14 a las 8 h. Del día 22 a las 14 h al día 23 a las 19 h. El día 24 de 11 h a 20 h.



| • Del día 8 a las 16 h hasta el día 10 a las 14 h. El día 16 a partir de las 18 h. El día 17 hasta las 12 h. Del día 19 a las 18 h al día 20 a las 6 h.



| • El día 6 a partir de las 3 h. El día 7 hasta las 23 h. El día 16 a partir de la 1 h. El día 17 hasta las 12 h.





## RESIDUOS

# Reaprender a reciclar bien

Equivocarse tiene consecuencias. Los sistemas de reciclaje son mejorables, pero podemos ayudar eligiendo el contenedor adecuado para cada residuo.

A pesar de que los primeros contenedores para reciclar se instalaron en España en la década de los ochenta (los famosos iglús verdes para el vidrio), es más habitual de lo que pensamos tirar productos y envases en el contenedor equivocado u objetos que no son reciclables. La práctica de poner algo en un contenedor sin estar

seguros de que sea realmente reciclable se llama *wishcycling*. Las empresas recicladoras españolas lo llaman «impropios», que complican enormemente el reciclaje. Dependiendo del tipo de material, puede estropear otras cosas que podrían haberse reciclado. Si pones comida o un bote de aceite en el reciclaje de envases, todo ese material tiene

que enviarse al vertedero. Las bolsas de plástico son reciclables, pero requieren de una selección previa porque, si no, pueden enredarse en la maquinaria; si el atasco es lo suficientemente grave, obligan a cerrar la línea de clasificación y cortar todo el plástico. Algunos residuos pueden provocar, incluso, incendios en las instalaciones. Si no sabes dónde hay que depositar algo, no lo lances a un contenedor sin más; consulta primero. No se reciclan: vasos de café de papel y espuma, cajas de pizza grasientas con revestimientos plásticos, utensilios y pajitas de plástico, cápsulas de café, piezas de plástico y de poliestireno más pequeñas que una tarjeta de crédito y envases con restos de alimentos y bebidas.

## TRES ERRORES COMUNES

**No tires el plástico compostable** al contenedor amarillo porque dificulta el reciclaje. Los objetos que combinan plásticos, cartón y/o aluminio es mejor tirarlos al rechazo. Al contenedor de los plásticos o del rechazo no deben llegar los restos de comida (van en el orgánico) porque su descomposición en el vertedero genera emisiones de metano.





## ALTERNATIVA NATURAL

### LIMPIADOR CON AROMA DE NARANJA

Mezcla en un tarro la piel de una naranja, dos cacitos de alcohol de 70°, uno de vinagre blanco, una cucharada de jabón para platos y un chorrito de agua. Deja que repose toda la noche y ya está listo. Úsalo en todas las superficies de tu casa excepto en la madera.

## COCINA

### CONSERVAR LOS AJOS DURANTE MESES

Si tienes ajos que no vas a consumir próximamente, puedes asarlos y congelarlos. Quita las pieles exteriores. Corta las puntas de los dientes y píntalos con aceite. Ásalos sobre una lámina de silicona 30 min a 200 °C. Luego péralos y congélos. Estarán listos para cuando los necesites en tus recetas.

## REFORMA ECO

### ACABADOS NATURALES EN TU CASA

Puedes usar revestimientos como la piedra caliza, el tadelakt (base de cal con pigmentos naturales) y también uno menos conocido, el chukum o mortero maya, que incluye resinas de árboles y extractos de plantas para dar más durabilidad y flexibilidad.

## NATURALEZA

# Descubre la belleza de los glaciares

Conocerlos es un motivo más para luchar contra el calentamiento global que los amenaza.

Los glaciares son, en su mayoría, restos de la última edad de hielo, una acumulación perenne de hielo cristalino, nieve, roca, sedimentos y agua líquida que se desliza pendiente abajo por su propio peso y gravedad. Y un espectáculo natural de gran belleza.

**¿Cuántos existen?** Hay más de cien mil en el Inventario Mundial de Glaciares, pero solo 60 son estudiados por los científicos para estudiar el cambio climático.

**¿Por qué son tan importantes?** Son reservorios congelados que proporcionan suministro de agua seguro cada verano a millones de personas y a los ecosistemas.

**¿Están en peligro?** Desde 1970, en conjunto, han recortado su altitud un promedio de 28,6 m.

**¿Cuáles son los más accesibles en Europa?** Muchos pueden ser visitados gracias a infraestructuras turísticas. La Mer de Glace es uno de ellos. Está en las laderas norte del macizo del Mont Blanc, en los Alpes franceses. Un viaje en tren cremallera lleva desde Chamonix hasta Montenvers, a 1.913 m, desde donde disfrutar de una panorámica espectacular.

**¿Cuál es el más grande de Europa continental?** Jostedalbreen, en Noruega. Los visitantes son transportados hasta el brazo Brikdalsbreen en carromatos eléctricos. El glaciar Aletsch, en Suiza,

es el mayor de los Alpes. Ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Además de sus miradores, un tren de alta montaña conduce cerca de la cima del Jungfrau.

**En España,** los Pirineos conservan 19 glaciares en las cabeceiras de los valles de Ordesa, Tena y Benasque. El glaciar del Aneto es el mayor, y las ascensiones con guías de montaña a la cumbre permiten pasar por él.

**Otros glaciares para visitar.** El Gorner (Suiza) es uno de los glaciares más largos de los Alpes. En Islandia, el mayor es el Vatnajökull; y el Svínafellsjökull, el más visitado. La montaña Grossglockner (Austria) cuenta con 4 km<sup>2</sup> de glaciares.





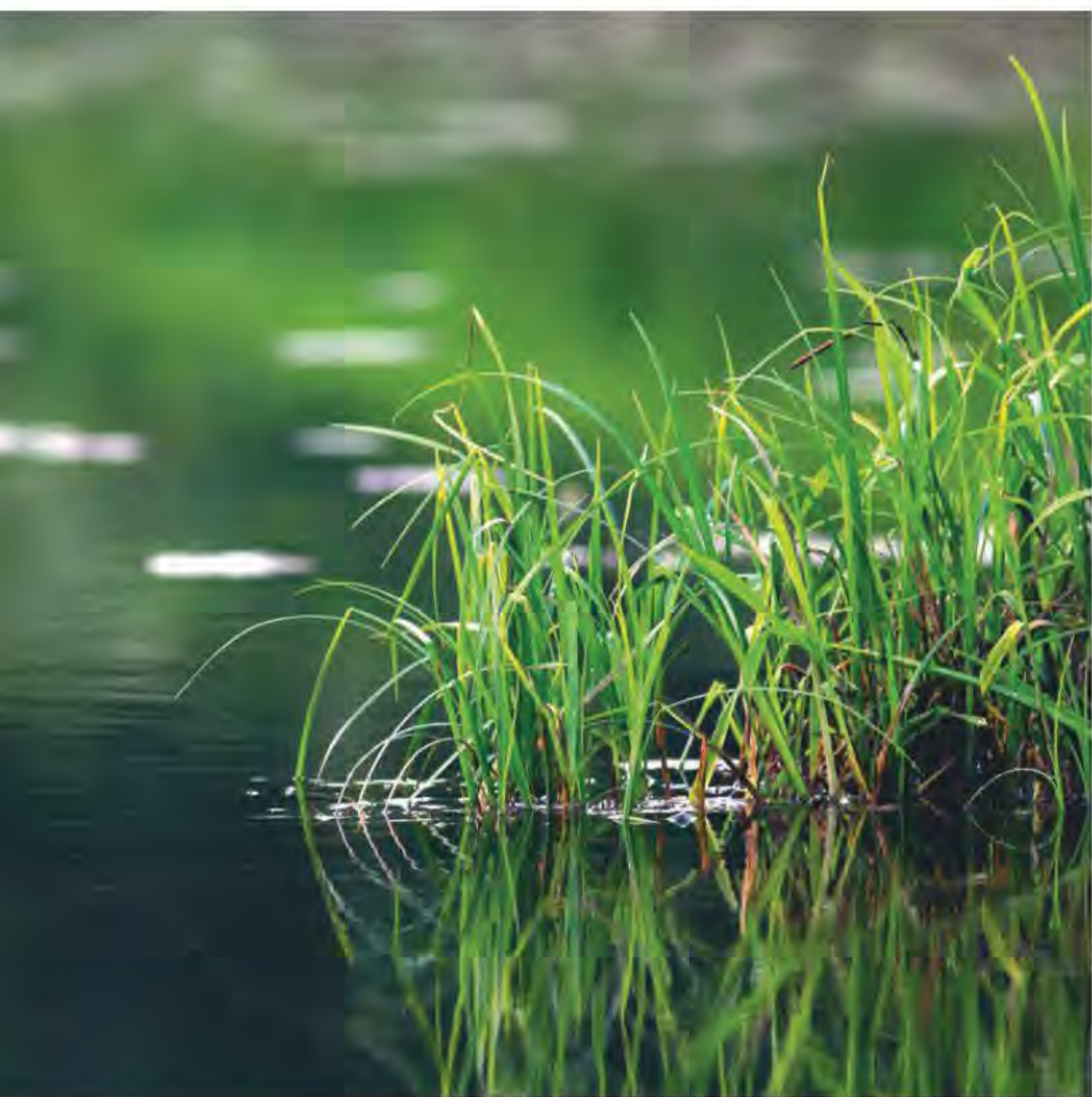
CAMBIO CLIMÁTICO

# Naturaleza contra las inundaciones

Acondicionar los cauces de ríos y arroyos con especies autóctonas puede mitigar las consecuencias de las riadas.

La trágica riada causada por la dana en las poblaciones valencianas pone de relieve el peligro de un urbanismo descontrolado que no tiene en cuenta los cursos de agua estacionales y su agravamiento por el cambio climático. El Centro de Investigación

Ecológica y Aplicaciones Forestales (CREAF), en el que participa el CSIC, alerta de que, además, las canalizaciones de los ríos y la falta de vegetación aumenta la velocidad del agua y su capacidad destructiva. «La vegetación que rodea los ríos está adaptada a las crecidas porque es flexible y robusta a la vez, y hace de freno. Es parte de su función natural», explica la bióloga Verónica Couto de este organismo científico. Advierte de que las edificaciones o carreteras deben respetar un amplio margen para que el cauce crezca sin peligros. Y también **hay que restaurar la zona fluvial con vegetación autóctona, como el bosque de ribera**, con olmos, chopos, alisos, fresnos, avellanos y saúcos, pero no con caña común, que es una especie invasora. «Es una restauración de la naturaleza urgente», reclaman desde el CREAF.



CON LA LUNA

## CORTARSE EL PELO

**Para que crezca más rápido:**

- El domingo 5 desde las 6 hasta las 13 h.
- El lunes 6 desde las 14 h hasta el miércoles 7 a las 12 h.

**Para que crezca más fuerte:**

- El sábado 18 de 16 a 22 h.
- El domingo 19 desde las 7 h hasta el lunes 20 a las 20 h.
- Del martes 21 a las 10 h hasta el miércoles 22 a las 12 h.

## DEPILARSE

- El domingo 12 de 7 a 15 h.
- El lunes 13 de 2 a 3 h y a partir de las 13 h.
- El martes 14 hasta las 2 h.
- Del miércoles 22 a las 13 h hasta el jueves 23 a las 10 h.

SOSTENIBILIDAD ALIMENTARIA

## REDUCIR EL QUESO EN LOS MENÚS: UN GRAN GESTO ECOLÓGICO

No es un alimento sostenible. Se necesitan de 6 a 10 litros de leche para conseguir un kilo de queso. Luego, cuesta ser moderado con el consumo porque es adictivo. Los científicos han hallado que libera dopamina (neurotransmisor involucrado en las

sensaciones placenteras) gracias a la caseína (proteína). Puedes seguir una estrategia: mantén los platos donde el queso te produce más satisfacción y elimínalo de los demás con sustitutos de potente sabor, como salsa curri o de soja, leche de

coco, to- mates secos o

nueces. Familiarízate con los quesos veganos y elige los aderezados con ajo o hierbas. Para tus momentos de necesidad de queso, escoge quesos locales y ecológicos.







## EFICIENCIA ENERGÉTICA

# Casa bien cálida sin gastar mucha energía

Para ahorrar y reducir las emisiones de CO<sub>2</sub>, puedes calentar la casa sin usar la calefacción.

**E**ncender la calefacción representa pagar más. Además, tiende a reseca el aire, lo que no es bueno para la piel, los ojos y el sistema respiratorio. Por eso lo mejor es calentarse de otras maneras y dejar la calefacción para los días realmente fríos.

**Abrígate.** Ponte un suéter y calcetines gruesos. No solo ahorrarás energía sino que te sentirás muy acogido. También puedes usar mantas para cubrirte en el sofá. Recuerda que una temperatura interior de 19 a 21 °C está bien, no hace falta más. Por la noche, la temperatura puede bajar hasta los 16 °C.

**Mejora el aislamiento.** Puedes aumentar el aislamiento del suelo con alfombras; y el de las paredes, con paneles de corcho. Las cortinas gruesas

frente a las ventanas también son de ayuda. Sella los marcos de las ventanas con burletes de caucho.

**Cierra la puerta detrás de ti.** Mantener cada espacio de la casa cerrado ayuda a que el calor no se disipe. Las habitaciones que están orientadas al sur se calientan más fácilmente gracias a la incidencia del sol. Aprovechalo durante el día, dejando que los rayos del sol penetren todo lo posible: abre persianas y cortinas. Si cierras la puerta, este precioso calor no se disipará por el resto de la casa. Por la noche, baja persianas y cierra cortinas para que el calor no se vaya.

**Aprovecha el calor del horno.** Cuando hayas terminado de cocinar, acuérdate de abrirlo para que el calor salga y caliente la cocina y hasta donde llegue.

## HOGAR ECO

### BOLAS DE LANA PARA CUIDAR LA ROPA

Es preferible secar al aire libre, pero si el clima te obliga a usar la secadora, puedes introducir unas bolas de lana para absorber la humedad, atrapar los pelos y suavizar las prendas. Así puedes reducir el consumo de electricidad y evitar suavizantes.

## SIN TÓXICOS

### CÓMO DESHACERSE DE LOS LEPISMAS

Los pececillos de plata, o lepismas, aparecen en baños y cocinas o en lugares donde se guardan libros. Para no ponerse fácil, se pueden tapar agujeros y grietas y limpiar con una mezcla de vinagre y agua. Dejar oculto un algodón impregnado con aceites esenciales de lavanda o cítrico puede ahuyentarlos.

## ACEITES ESENCIALES

### CÓMO TENER BUEN OLOR EN EL BAÑO

El truco consiste en poner unas gotas de aceite esencial en el interior de los rollos de papel higiénico. Si deseas intensificar el olor, también puedes rociar los rollos de recambio que guardes en el baño con un pulverizador que incorpore un aceite de tu gusto.



# CHIRIVÍA, UNA RAÍZ REVALORIZADA



**GABRIELA ESCRIVÁ**  
EXPERTA EN  
HUERTO-JARDÍN  
ECOLÓGICO

De sabor anisado y un poco picante, la chirivía recuerda a una zanahoria blanca, y cada vez es más apreciada en la cocina vegetal, incluso la más *gourmet*.

Esta planta tiene su origen en Europa Central. Durante años se creyó que era una forma pálida de zanahoria, hasta que Linneo solucionó la controversia atribuyéndole un nuevo género botánico. Después pasó de ser muy valorada a caer en olvido, excepto en el noroeste de Europa y en Inglaterra.

**PLANTA.** Es una apiácea bienal con una raíz primaria carnosa, aromática y alargada de color blanco cremoso y hojas grandes y opacas, similares a las del apio, de color verde claro. Tiene un crecimiento erecto y alcanza una altura de 40 a 80 cm. Con flores verdes amarillentas dispuestas en umbelas, cada flor produce dos semillas.

**EL CICLO COMPLETO.** Durante el primer año, crecen largas hojas y una raíz pivotante y carnosa. Con



## PLANTA DEL MES

*Pastinaca sativa*

- **Suelo.** Les gustan los sueltos y profundos con buen drenaje, de pH neutro o ligeramente calcáreo.
- **Luz.** Crecen bien a pleno sol, pero también prospera en zonas de semisombra.
- **Riego.** Al comienzo del cultivo es más sensible a la falta de agua. Hay que regar regularmente.
- **Asociaciones.** Con ajos, cebollas, puerros, caléndulas, guisantes y judías.

la llegada del invierno, desaparecen estas hojas y queda a la vista solo una roseta de pequeñas hojas. Pero, bajo la superficie, el crecimiento continúa. La raíz seguirá engrosando llegando al tamaño determinado por la variedad de chirivía cultivada. Si no la cosechas para consumirla, ocurrirá esto: la raíz se engrosará y se volverá dura y muy resistente, el tallo crecerá aún más, llegando hasta 1,5 m. Florecerá de forma espectacular en el inicio del verano y en agosto podrás recoger las semillas para sembrar en el próximo ciclo.

**SEMILLAS.** Puedes sembrar desde febrero en semillero protegido hasta junio de forma escalonada para tener cosechas continuas. Siembra a una profundidad de 1cm, cubre con una fina capa de tierra y un ligero acolchado. Aprovecha





## ABEJAS AMIGAS

**Polinizan.** Las abejas son claves para una fecundación exitosa.

**Flores.** La planta florece generosamente al segundo ciclo en pleno verano.

**Monoica.** En la misma planta hay dos sexos. Primero florecen las flores masculinas y más tarde las femeninas. La autofecundación se ve limitada, y las abejas son de ayuda.

para sembrar rabanitos o rábanos ya que germinarán antes que las chirivías, que tardan de 10 días a 3 semanas. Mantén el suelo húmedo para mejorar la germinación. Cuando alcancen los 10 cm de altura, haz un aclareo para que la distancia entre plantas sea de 15-20 cm y entre las filas a 30-40 cm. Realiza escardas para retirar plantas competidoras y coloca un delgado acolchado de paja.

**PLAGAS.** En condiciones de alta humedad, se vuelve susceptible al

ataque de un hongo específico, el cancro de la chirivía (*Itersohilia pastinacae*), responsable de fisuras y manchas negras en la parte alta de la raíz. Aplica preventivamente purín de ortiga en la planta y en el suelo cuando el tiempo esté seco. Los pulgones negros en general aparecen en el segundo año cercanos a las flores. Verás en ese momento la frenética actividad de las jóvenes mariquitas realizando el control biológico de esta plaga.

**COSECHA.** Las chirivías sembradas en primavera podrás cosecharlas a los 4 meses; en cambio las sembradas en otoño, estarán en la tierra casi 8 meses. La maniobra de cosecha es sencilla: cava por un lado y con la horca sácalas enteras. Las hojas son también comestibles, cocidas al vapor o hervidas; y las más tiernas, finamente picadas, se transforman en un aderezo combinadas con hierbas aromáticas. Después de la cosecha es mejor cultivar los puerros, los ajos, las cebollas o las chalotas y dejar al menos 3 años para volver a cultivar una apiácea en el mismo bancal, por la demanda de nutrientes. ♦

## EL HUERTO DE ENERO

### Qué planto este mes



**Guisantes.** Realiza la siembra directamente en el bancal en hoyos con una separación de unos 25 cm entre ellos. En cada uno **coloca 3 o 4 semillas** a 5 cm de profundidad.



**Lechuga maravilla.** Haz la siembra en un semillero para después **trasplantar al tresbolillo**. De este modo, podrás obtener unos cogollos perfectos.

### Qué recojo este mes



**Escarola.** Para alargar la cosecha, puedes coger las hojas externas, **hoja a hoja** según lo que se consume. La otra opción es descalzar la planta entera.



**Alcachofas.** Para disfrutar de las primeras alcachofas de la temporada, corta con tijera o cuchillo estas primeras inflorescencias, sin duda las más sabrosas.

### Qué preparo este mes



**Suelo.** Como es un momento de poca actividad en la tierra y en el huerto en general, **retira los acolchados** para que el sol llegue más y entibie el suelo.



**Planifica.** Es el momento de **proteger del frío** las plantas con túneles, mini invernaderos y tela antihelada, y podrás tener pequeñas producciones invernales.



# ESPACIOS PARA LA CALMA

Líneas puras, mucha luz, colores neutros y suaves, muebles funcionales: nos inspiramos en la casa minimalista para crear atmósferas que relajan.

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

Cuando te alejas de interiores atiborrados de cosas y con mucho ruido visual, cada pieza de mobiliario se vuelve única y resalta, y uno se vuelve más selectivo a la hora de comprar siguiendo la filosofía de «menos cosas, pero de mejor calidad». Estas son algunas ideas para disfrutar de espacios sencillos y relajantes.

**PIEZAS ÚNICAS.** Unas sillas de madera o de mimbre, o unas mesas auxiliares; elige **una pieza del mobiliario** especial como protagonista. También unas **lámparas de sobremesa** llaman mucho la atención y su luz crea un ambiente tenue junto con las velas o los difusores de

aromaterapia. Las **velas vegetales** libres de parafina y derivados del petróleo, sin tintes tóxicos ni perfumes sintéticos y de combustión limpia con mechas 100% algodón se han convertido en todo un objeto de culto. Sin olvidar la **artesanía**, sea de barro, cerámica, mármol o piedra, que luce en este estilo en todo su esplendor.

**TEXTILES.** Sea en el salón con cortinas, alfombras y mantas, en los dormitorios con la ropa de cama, o en el baño con las toallas y albornoces, los **tejidos naturales** de algodón, lana y lino orgánico se funden con esa atmósfera de bienestar y resultan muy gustosos, cálidos y saludables.

Evita los textiles sintéticos: pueden resultar irritantes para personas con pieles sensibles, no transpiran bien y contienen sustancias tóxicas. No son una buena opción: ni nos cuidan ni cuidan del planeta.

**ORDEN.** Para evitar el ruido visual y disponer de un ambiente limpio y ordenado, no pueden faltar **cestas** o contenedo-

res que decoran a la vez que son útiles. Además de las clásicas de mimbre o ratán, cada vez se fabrican más con fibras marinas y vegetales como el junco, *seagrass* o hierba marina, o corteza de plátano. Se trata de materiales flexibles y con cierta resistencia a la humedad que confieren a las cestas mucha versatilidad para todos los usos que pueden tener. ♦







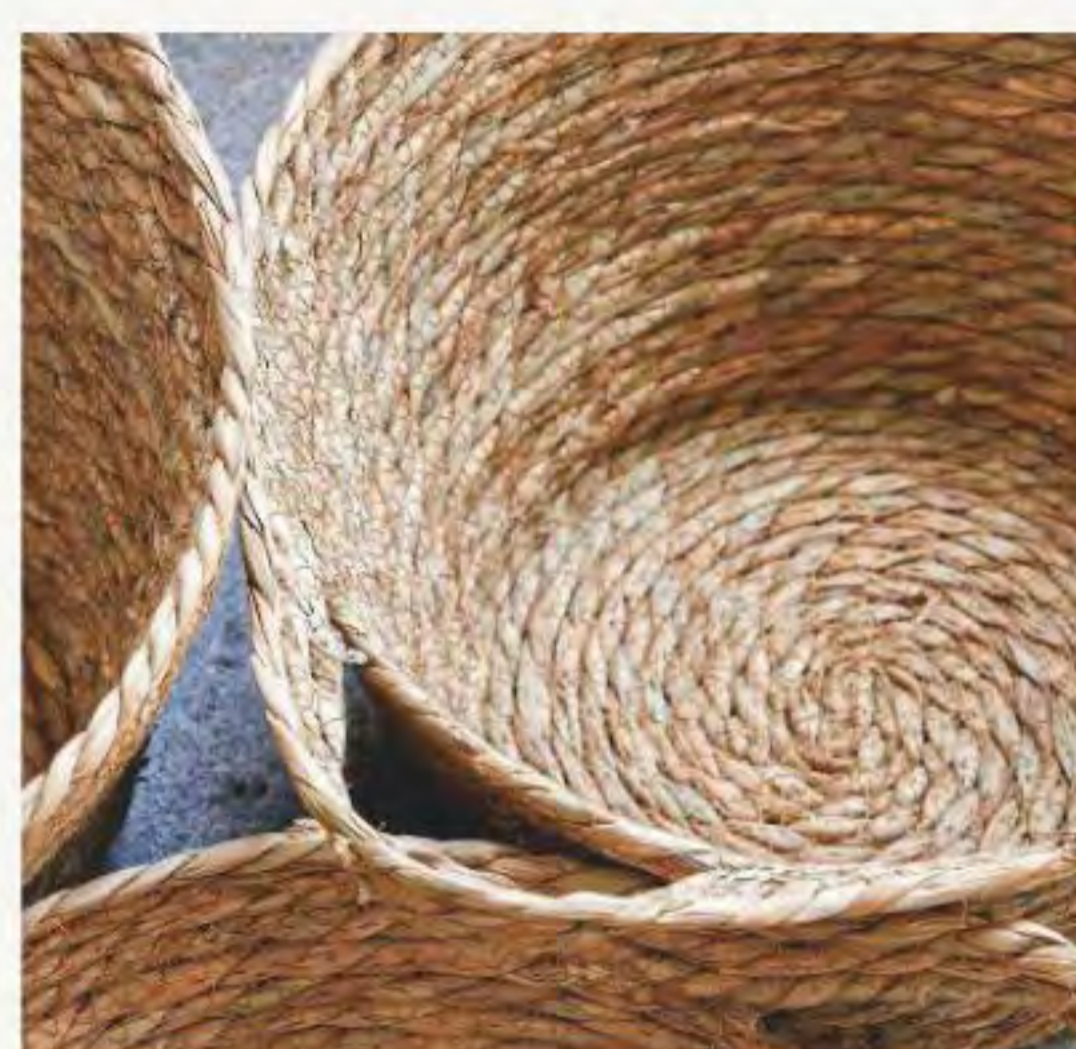
## VIDA VERDE

**Plantas.** Pequeñas o incluso arbolitos en macetas, rodearse de plantas es una forma de introducir la naturaleza en casa. Las flores secas también hacen su función; prioriza las que son más naturales y no incluyen tintes ni contaminantes en su fabricación.



### Taburete Edgard

De madera maciza de teca de tala sostenible y cuerda, cada uno es exclusivo, con sus tonalidades y texturas propias. **115 € • kavehome.com**



### Cestas de junco House Doctor

Set de tres cestas de junco tejidas a mano, muy versátiles y que aportan calidez y encanto al hogar. **49 € • claudiaandjulia.com**



### Manta de algodón orgánico

De algodón reciclado ecológico, tiene un tacto suave y un acabado en espiguilla de color azul.

**27,76 € • habitium.com**



### Lámpara de ratán Hana

De fibra de ratán natural tejida a mano, es una pieza que aporta elegancia y encanto natural al espacio. **69,90 € • cesteriaaparici.es**



### Mesitas de noche Slide

Pack de dos mesitas auxiliares de madera maciza, son tan versátiles que incluso se pueden usar como taburete.

**209 € • wabihome.com**



### Difusor Zen Arome

De cristal y madera FSC, este nebulizador de diseño cuidado es ideal para disfrutar de tus aceites esenciales. **58,90 € • conasi.eu**



### Portavelas de alabastro

Disponible en modelos diferentes y también en dos tamaños, es de mármol, con un diseño minimalista.

**15,99 € • zarahome.com**



### Macetero Euphoria

Realizado con colada de arcilla y decorado en tonos a modo de brumas y esmaltada, aporta un toque cálido.

**38 € • templeceramic.com**



### Silla Bree de fibra natural

De mimbre y ratán, está tapizada con tela de color crudo, sus líneas curvas dan serenidad al ambiente.

**199 € • maisonsdumonde.com**





**MIKI DECRECE**  
BIÓLOGO,  
PROFESOR Y  
ESTUDIOSO DEL  
YOGA

# “La verdadera espiritualidad es sencilla, clara y coherente”

Abordar la espiritualidad sin aditivos ni conservantes sabiendo que hay que bajar al barro y mancharse para conseguir mayor consciencia.

CAROLINA PINEDO DEL OLMO, PERIODISTA

La verdadera espiritualidad es sencilla, clara y coherente. Cada camino de esta senda es único y no conviene dejarse arrastrar por gurús, porque todos tenemos un maestro o maestra interior que es el más auténtico y recomendable, aunque lo difícil es llegar a conectar con él. Sobre todo ello hablamos en esta entrevista, así como de la forma de vivir con autenticidad desde nuestra brújula interna. Desaprender la espiritualidad es la propuesta en torno a la que se desarrolla el primer libro de Miki Decrece, *Lo profundo es sencillo* (Ed. Letrame). Este

biólogo, divulgador, activista, profesor, estudioso del yoga, terapeuta y osteópata hace un recorrido por diferentes filosofías espirituales, como el budismo, para descubrir, a través de su propia experiencia, la sencillez que contiene lo profundo a la hora de recorrer el camino es-

**Vivir con autenticidad desde la brújula interna. Descubrir a través de la experiencia**

piritual desde la individualidad y lo auténtico.

**El libro recoge amplia documentación sobre la práctica del yoga y de diversas vertientes de la espiritualidad que abor- das desde tu experiencia. ¿Qué te llevó a embarcarte en esta obra?**

Empecé a explicar conceptos básicos en mi blog a modo de apuntes de un taller que impartí en el año 2016 llamado Taller de empoderamiento en el yoga. Quería que la gente entendiese que lo profundo es sencillo, que lo que nos han contado con palabras difíciles puede ser explicado de manera fácil y accesible. También observa-





Espiritualidad  
es una forma  
de ver el  
mundo que  
nos ayuda a  
vincularnos

Es darnos  
cuenta de que  
somos relación  
y buscar el  
beneficio  
común

ba un abordaje sobre la espiritualidad generalizado, que se vestía de verdad absoluta y revelada, pero llena de mitos y falsas creencias que no ayudan a tener una vida psicológicamente sana. De esta forma, se crea un proceso de baipás espiritual que consiste en desvincularse de todo para no sentir dolor. A través del libro, decidí alertar de todo eso y desmentir esas ideas, lo que también me llevó a cuestionarme a mí mismo sobre todo lo que creía. De ahí, el subtítulo: «Un

viaje para desaprender la espiritualidad» para que quien lo lea, conforme también su propia cosmovisión y camino.

#### ¿Cómo defines la espiritualidad?

Para mí es cualquier técnica o forma de ver el mundo que nos ayude a desarrollar la capacidad de vincularnos, de establecer relaciones auténticas, bien sea con nuestras emociones, sensaciones físicas y pensamientos o con otras personas que cohabitan este bello planeta o, in-

cluso, con la totalidad. Es pasar del «o tú o yo» al «tú y yo». Es darnos cuenta de que somos relación y buscar el beneficio común. Tendemos a mirar la vida en blanco y negro, en esto es bueno y esto es malo, pero la vida es integración.

#### Uno de los focos del camino espiritual del que se suele hablar a menudo es la paz. ¿Cómo crees que se puede alcanzar o, al menos, rozar?

La verdadera paz interior no se consigue negando las emocio-

nes desagradables, sino acogiéndolas también. Cuando ya han cumplido su papel, desaparecen en paz, pues ya no son necesarias. Y, entonces, queda el poso de serenidad que subyace a cualquier emoción: la consciencia misma. Empezamos a vivir en paz porque cuando viene una emoción nos emocionamos y nos conmovemos, pero podemos hacerlo en paz. Es igual que un tapón de corcho en la superficie del agua, que no se resiste a las olas y, cuando dejan de estar, no se mueve. Cuando desarrollamos la capacidad de estar en paz con todas las emo-





ciones, logramos que nuestra atención esté en el sustrato de la absoluta serenidad, que es la consciencia.

**¿Crees que el camino de la espiritualidad es único e intransferible?**

Muchas veces se nos dice que tenemos que seguir a un gurú que nos pueda guiar, pero esto es una falacia y hay que tener cuidado en quién se confía. Cada persona puede tener su propio camino, aunque nunca será individual, sino que estará influido por los de otras personas. No obstante, existen maneras muy dañinas de compartir conoci-

miento. Algunos gurús modernos utilizan múltiples formas de manipulación mental, como los argumentos de autoridad, hablar con voz pausada o repetir las cosas dos veces antes de dejar unos segundos de silencio. Incluso influye la ropa, las citas que hacen de textos antiguos o el hecho de hablar de una forma indeterminada o poco clara. Comunican contradicciones filosóficas que conducen a una falta de entendimiento que genera dependencia. A estos gurús les interesa que no entendamos lo que están diciendo, porque el conocimiento es poder.

Se trata de aprender a identificar cualquier argumento de autoridad

La espiritualidad no te hace superior a quienes no practican tu método

**Para evitar estas vivencias, ¿qué consejos básicos darías a las personas que están iniciando su camino espiritual?**

Voy a mencionar lo que me hubiese gustado recibir a mí cuando empecé con la espiritualidad: aprender a identificar los argumentos de autoridad, vengan de donde vengan. Si te dicen: «Esto es cierto porque se dice en Los Vedas, que son unos textos revelados», es lo mismo que si te dicen: «Esto es cierto porque sale en la Biblia». Si te dicen: «Esto es verdad porque lo dice Swami Loquesea» es como si te dicen: «Esto es así porque lo dice el

arzobispo de Sevilla». No hay un yoga original y porque sea muy antiguo no significa que sea mejor. Tampoco hay una religión verdadera, ni una filosofía perenne y universal. Si se detectan estos argumentos de autoridad, entonces no te afectarán. Por otro lado, conviene no apocarse ante quienes son considerados grandes referentes de la espiritualidad. Todos podemos aportar y nadie es menos que otro. Pero también hay que recordar que la espiritualidad no te hace superior a quienes no practican tu método. Hay que descartar las jerarquías espirituales y las metas que cumplir para así lograr alcanzar el vacío del propósito y quedarse en el gozo de estar, ser y amar. Y, por último, dejar de golpearse contra un muro si algo no funciona, porque hay muchos caminos diferentes para cada persona.

**¿Alguna recomendación para aplicar en el día a día en aspectos como el trabajo o la familia desde una espiritualidad consciente y auténtica?**

Empezaría por un consejo básico que se suele dar: entrenar la costum-



bre de pararse y observar. Nuestros sistemas nerviosos están expuestos a tal grado de estimulación que acaban saturados de información, lo que conduce al aturdimiento y a no darse cuenta de lo que pasa en la vida. Para conseguir una mayor autenticidad y consciencia, no basta solo con regocijarse en la belleza de una flor o disfrutar del juego con peques, sino que hay que bajar al barro y mancharse. Hay que ir a nuestro lado oscuro, aquel que no queremos ver y al lado oscuro de la sociedad, el que no sale en las noticias, para actuar con mucho amor. Si solo vivimos la mitad agradable de la vida, tarde o temprano nos vendrá mucho sufrimiento y no sabremos ni siquiera nombrarlo. Pero si bajamos al barro con el corazón abierto, estaremos viviendo una vida más completa y auténtica. Otra sugerencia sería implicarse en algo que nos trascienda el ombligo. La espiritualidad también consiste en la práctica de la generosidad, como por ejemplo participar en grupos de protección de la naturaleza o cualquier otra opción que promueva un mundo mejor.

**En el libro, hablas también sobre la trascendencia de la sencillez. ¿Cómo podemos ser sencillos en nuestro día a día?**

Para mí la sencillez parte de tener bien claro qué es lo esencial y qué es lo accesorio. Si tienes claro lo importante, todo lo demás se puede variar por propia voluntad. Para que haya sencillez, se necesita claridad, por ello en el libro intento explicar todo con un lenguaje sencillo y claro. Son dos patitas interesantes con las que caminar este viaje para desaprender la espiritualidad. Se desarrollan si las usamos y se atrofian si nos subimos a hombros de gigantes

**La sencillez parte de tener bien claro qué es lo esencial y qué es lo accesorio**

**La espiritualidad moderna se practica en una esterilla y deja de lado las relaciones**

tes y no tocamos tierra. Lo contrario de la sencillez no es lo complejo, sino lo complicado. Mientras que la complejidad aporta riqueza de pensamiento para abarcar cada vez una mayor parte de la realidad, complicar algo es enredarlo: hacerlo menos accesible y fácil de entender.

**Entiendo que ser espiritual implica ser coherente, ¿cómo lo aplicamos?**

Hay una frase que dice: «Si te crees verdaderamente espiritual, vuelve a vivir con tu familia». La parte interesante de esta reflexión es que la espiritualidad moderna se suele practicar en una es-

terilla o cojín individual, pero deja de lado las relaciones. Sin embargo, de los patrones de comportamiento que tenemos, los más arraigados e inconscientes suelen ser los que hemos aprendido en el ámbito familiar. Por lo tanto, volver a convivir con nuestra familia es una oportunidad excelente para poder identificar esas formas de actuación y modificarlas, si queremos. En cuanto al ámbito social, si analizamos e identificamos las desigualdades que existen, podemos actuar de manera más consciente con amor a todos los seres, sin importar sus circunstancias. ♦





## MEDICINA NATURAL

## CONTROLAR LA ENDOMETRIOSIS CON REMEDIOS NATURALES



**ROSA GUERRERO**  
MÉDICO NATURISTA

**Tengo 35 años y me diagnosticaron endometriosis a los 20. Me han operado dos veces y la única solución que me ofrecen es tomar analgésicos e inhibidores hormonales. ¿Hay algún tratamiento natural que me pueda ayudar? Patricia (Cartagena)**

La endometriosis aparece cuando el tejido que recubre el interior del útero crece fuera de este, se engrosa y genera dolor pélvico y abundante sangrado. Esta alteración tiene distintos orígenes.

• **Menstruación retrógrada:** una parte de la sangre menstrual regurgita a través de las trompas hacia estructuras internas en vez de ser expulsada del

cuerpo y activa una respuesta inmunitaria localizada en trompas y ovarios.

• **Células madre endometriales.** Las células madre destinadas a regenerar el endometrio uterino después de la menstruación se trasladan hacia otros tejidos y los colonizan. Se pone en marcha así una respuesta inflamatoria. También puede suceder con células madre

de la médula ósea, que se transforman en células sensibles a los estrógenos en tejidos que no deberían serlo.

• **El estilo de vida,** la alimentación y los factores ambientales pueden influir, así como también sufrir ciertas infecciones repetitivas o enfermedades autoinmunes.

• **La medicina natural** ofrece soluciones útiles. Una opción, por ejemplo, se basa en reducir la glucosa. Las células proliferativas consumen grandes cantidades de glucosa. De ahí que disminuir la ingesta de carbohidratos y aumentar el consumo de vegetales y grasas saludables ayude a controlar esta dolencia.

• **Gestión estrogénica.** Ciertos complementos

naturales, como los sulforafanos, el resveratrol, los omega 3 y la vitamina D, pueden frenar la proliferación celular.

• **Limpieza intestinal.** Hay unas bacterias que, en exceso, provocan un tipo de disbiosis que acidifica intestino y vagina, lo que causa inflamaciones que pueden favorecer la endometriosis. Tomar complementos naturales, como el orégano, el nogal negro, la artemisa, el romero, el ajo o las semillas de pomelo y los probióticos, ayuda a equilibrar la microbiota.

• **Dong Quai.** La raíz de esta planta actúa como regulador hormonal femenino, disminuyendo el dolor y normalizando el sangrado. Dosis: 200–500 mg diarios.

## BIENESTAR

## DOLOR DE CERVICALES DEBIDO AL USO DE ALMOHADA



**SUSANA PACHECO**  
COACH DE BIENESTAR

**Me suelo levantar por la mañana con dolor de cervicales y en los hombros. Creo que puede ser por la almohada que utilizo. He probado varias pero no acabo de encontrar la que me va bien. ¿Es mejor que pruebe dormir sin almohada? Álvaro (Jaén)**

La almohada tiene mucho que ver con tu dolor cervical al despertar. La clave está en encontrar la almohada ade-

cuada según la postura en la que duermes, ya que cada posición requiere un tipo distinto de soporte para evitar tensiones.

• **¿Con o sin?** Aunque muchas personas creen que dormir sin almohada podría aliviar las tensiones, en realidad el cuello necesita un buen soporte para mantenerse alineado con la columna y así evitar molestias al levantarse.

• **Una buena almohada** ayuda a alinear el cuello y la columna, aliviando la presión en las cervicales y distribuyendo el peso de la cabeza uniformemente.

• **La postura** en la que duermes marca la almohada que necesitas.

• **De lado:** una almohada de altura y firmeza media que mantenga la cabeza y cuello alineados con la columna. Colócala de modo que apoye el cuello sin inclinar la cabeza hacia arriba o abajo.

• **Boca arriba:** una almohada de grosor intermedio y firmeza media que respete la curvatura natural del cuello.

• **Boca abajo:** no se recomienda, pero si es tu preferida, usa una almohada muy baja y blanda para reducir la torsión en el cuello.



## ACTIVIDAD FÍSICA

## PRACTICAR EJERCICIOS DE FUERZA EN LA MENOPAUSIA



**MÓNICA MANSO**  
TERAPEUTA  
TRANSPERSONAL

**Tengo entendido que a partir de los 50, hacer ejercicios de fuerza es lo más adecuado. Yo suelo practicar actividades de tipo cardio además de pilates. ¿Qué ejercicios debería incorporar en mi rutina deportiva? Elena (Huesca)**

Los estudios han demostrado que los ejercicios de fuerza e impacto son los que más benefician a las mujeres maduras.

• **Prevención.** Este tipo de actividad física ayuda a prevenir la aparición de algunos problemas de salud asociados a la edad, como pueden ser la osteoporosis o la sarcopenia (pérdida de masa muscular); a reducir el dolor y, además, a mejorar el equilibrio y así reducir el riesgo de sufrir caídas. Contribuyen también a mejorar el ánimo y alejar la depresión.

• **Impacto emocional.** Además del efecto para la salud de incluir estos ejercicios en la rutina, el impacto se extiende más allá de los cambios físicos: muchas mujeres expresan también una transformación interna, donde la fuerza física adquirida se traduce en fortaleza interior.

• **¿Qué ejercicio hacer?** Combinar actividades es la mejor estrategia: tra-

bajo aeróbico y de fuerza junto a actividades de más bajo impacto como yoga, pilates o caminar. Los ejercicios de fuerza que puedes incorporar pueden ser: levantar pesas (sin exceso de kilos), ejercicios con bandas elásticas, hacer planchas, sentadillas, saltar a la cuerda...

• **Que sea un hábito.** Es importante hacer todo lo posible por alejarse del sedentarismo. La actividad física debe formar parte de tu estilo de vida y ser un hábito más de tu día a día. Hazlo con amigas, encuentra una actividad que te motive... Lo importante es que no suponga un gran esfuerzo y así no lo abandonarás.

• **Envejecimiento sano.** La práctica de ejercicio, la alimentación, el trabajo interior... En el libro *El poder de la edad* (Integral) te detallo muchas más claves útiles y muy prácticas para que puedas vivir una madurez plena y saludable.

## PIEL SANA

## EL USO DE LA PIEDRA DE CRISTAL PARA LA DEPILACIÓN



**MARCELA BURGOS**  
BELLEZA NATURAL

**Me han hablado de la piedra de cristal para la depilación. Creo que es muy natural y además, efectiva. Me gustaría saber cuál es la mejor forma de usarla y si debo tomar alguna precaución al hacer uso de este método. Marisol (Tudela)**

La piedra de cristal o borrador de pelo ha ganado una gran popularidad en redes sociales.

• **Su uso es sencillo:** solo hay que frotar la piedra en movimientos circulares sobre la piel, en áreas con vello, sin necesidad de agua ni cremas.

• **Corta el vello** por fricción, no lo arranca desde la raíz, como lo hace la cera, por lo que el vello reaparece más rápido.

• **Antes de usarla,** la piel debe estar limpia y libre de cremas o aceites y se recomienda no utilizarla después de un baño caliente o haber usado exfoliantes, ya que la piel está más sensible.

• **¿Es efectiva?** Aunque es indolora y va bien para eliminar el vello, no es tan práctica como parece. Tiene una forma similar a un ratón de ordenador pero la superficie exfoliante, hecha de vidrio con nanopartículas abrasivas, es plana y no se adapta bien.

• **Si tienes el vello fino,** suave y claro, obtendrás

resultados rápidos, con una eliminación eficiente tras poca fricción y sin enrojecimiento de la piel.

• **Si tu vello es grueso,** oscuro o resistente, necesitarás más fricción y se puede enrojecer la piel.

• **Inconvenientes:** se requiere bastante tiempo para completar la depilación, sobre todo en las piernas. No se recomienda para zonas delicadas como el rostro, las axilas o las ingles. Ten en cuenta que no elimina el vello desde la raíz, así que es un sistema que funciona de manera similar al afeitado. Puedes probar y valorar después el que se adapte mejor a tus necesidades.

## ENVÍA TUS CONSULTAS

Consulta a nuestros expertos escribiendo a [cm@rba.es](mailto:cm@rba.es) y poniendo en el asunto «Consultas», o envía tu consulta a Cuerpomente, calle Roc Boronat, 142, 08018 Barcelona

[cuerpomente.com](http://cuerpomente.com)





## LOS PRIMEROS BOCADOS

### BLW: EL GRAN LIBRO DEL BABY-LED WEANING

AMELIA BENET • AMAZON • 139 PÁG. • 19,97 €

El destete guiado por el bebé es el método más saludable de introducir al bebé en la dieta sólida. En esta guía hay planes, muchas estrategias y recetas que potencian la autorregulación y la curiosidad.



## CONECTAR CON UNO MISMO

### YO, POR MÍ

SARA KUBURIC • URANO • 240 PÁG. • 16 €

Para tener una vida feliz, tienes que reconectar contigo. Encontrarás las herramientas para aceptar tu yo profundo, que te enseñará a vivir sin sentirte dominado por tus emociones o las circunstancias.

## SÁCATE A RELUCIR

### TRANSFORMAR LA HERIDA MATERNA

MONIKA CARLESS • SIRIO • 216 PÁG. • 12,95 €



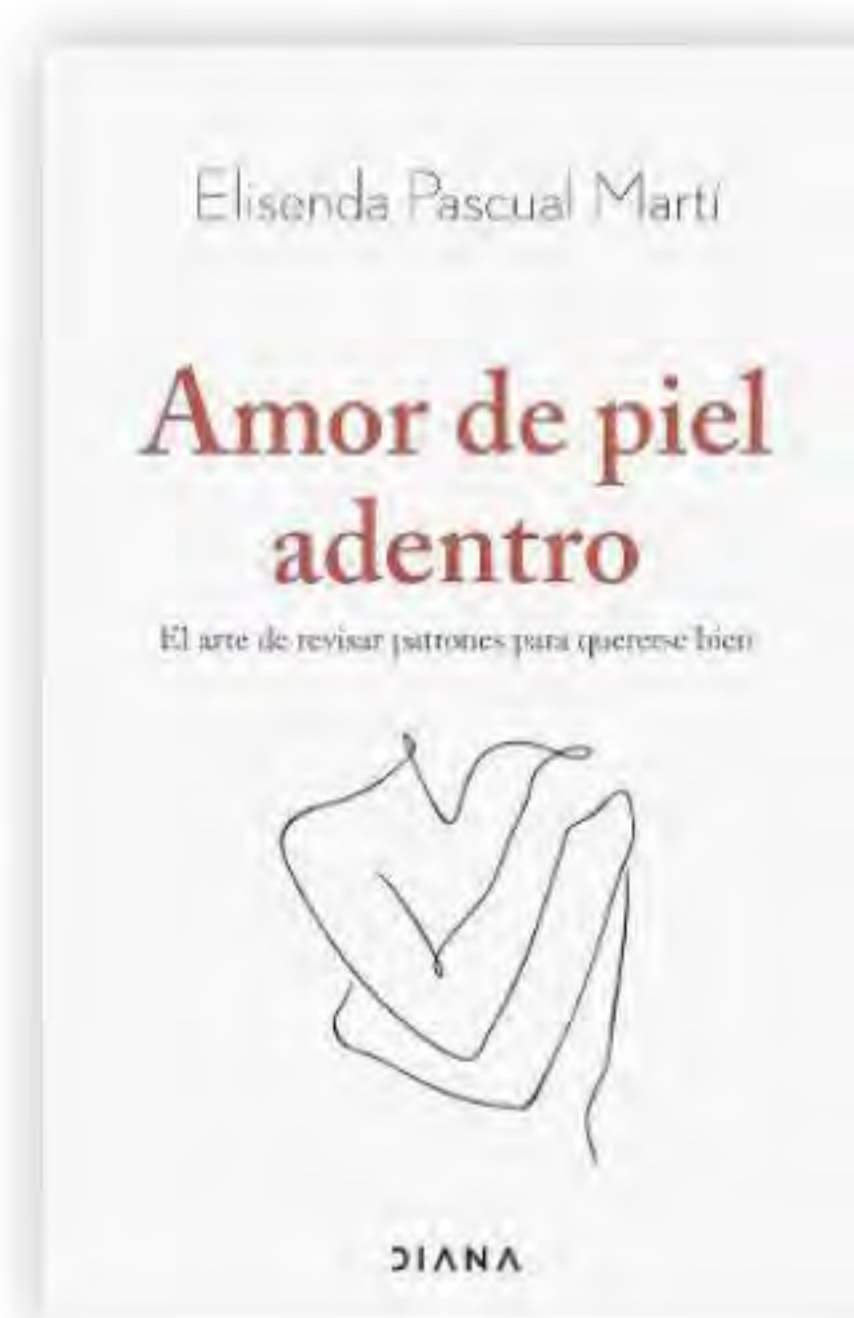
Reconcílate con tu herida materna a través de prácticas, rituales e ideas que te ayudarán a desprenderte de las heridas del alma y a manifestar la plenitud de tu ser. «Mi intención es honrar el misterio, la magia y los elementos que subyacen en la transformación de las heridas profundas. La vida también es tu naturaleza multidimensional, tu cualidad humana y tu espiritualidad», dice la autora, Monika Carless, que te lleva de la mano para ayudarte a recordar tu identidad y a gestionar el dolor y el trauma heredados a lo largo de generaciones. El libro te invita a realizar un viaje de renacimiento que se reflejará en una explosión de la creatividad, la intuición y la conexión contigo misma.

## EL ARTE DE CAMBIAR LOS PATRONES VITALES PARA QUERERSE MEJOR

### AMOR DE PIEL ADENTRO

ELISENDA PASCUAL MARTÍ • DIANA • 288 PÁG. • 18 €

La persona que eres, tu carácter, tu felicidad, cómo te relacionas... todo está condicionado por el niño o la niña que fuiste y las corazas que construiste. La obra de Elisenda Pascual es una propuesta para reconectar con tu verdadera esencia y aprender a amar(te) mejor. Todos, en algunos momentos de la vida hemos sentido el dolor del vacío. El libro es una propuesta para descubrir cuál es el principal obstáculo a la hora de ser los protagonistas de la propia vida. Si no lo descubres, estás condenado a repetir los patrones que te llevan al dolor.



## GOZA DEL AMOR EN ARMONÍA

### PSICOTERAPIA PARA EL MAL DE AMORES

ANTONI BOLINCHES • URANO • 224 PÁG. • 14,25 €

Para tener éxito en la relación de pareja es necesario que cada miembro haya madurado. El psicólogo Bolinches nos guía en ese proceso de maduración como un maestro sabio, brillante y experimentado.



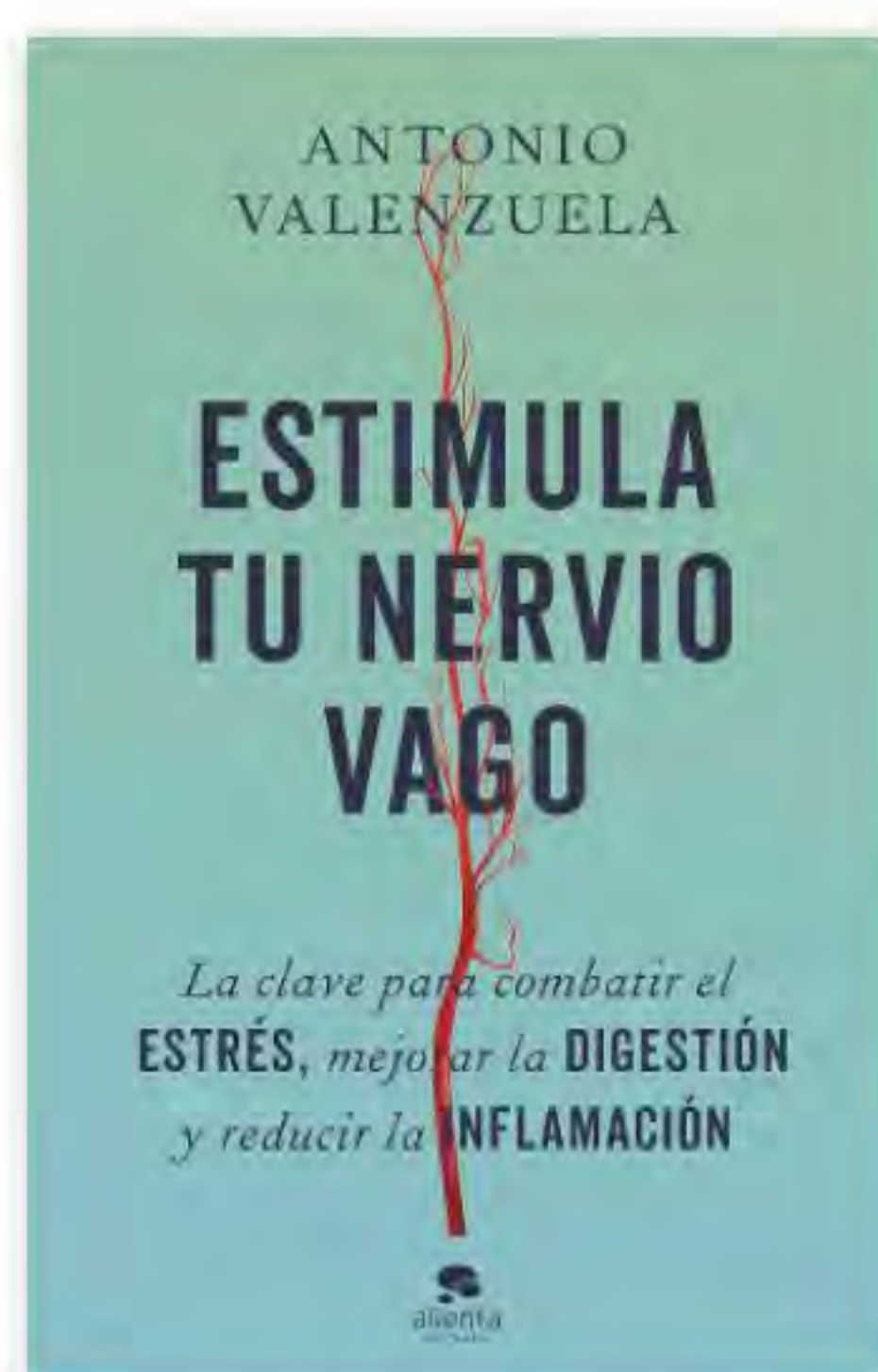
## CONOCER MEJOR EL ALZHEÍMER

### LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

INÉS MORENO • OBERÓN • 216 PÁG. • 18,95 €

Este es un libro muy recomendable para conocer mejor la enfermedad, cómo reducir el riesgo de contraerla, los tratamientos y los cuidados que pueden ayudar.





ENCUENTRA  
LA CALMA

### ESTIMULA TU NERVIO VAGO

ANTONIO VALENZUELA •  
ALIENTA • 400 PÁG. • 18,95 €

Ir acelerado no significa avanzar más rápido. Antonio Valenzuela te enseña a activar el nervio de la calma mediante ejercicios sencillos que regulan el estrés, mejoran la digestión y combaten la inflamación.



CÓMO USAR LA  
ENERGÍA SEXUAL

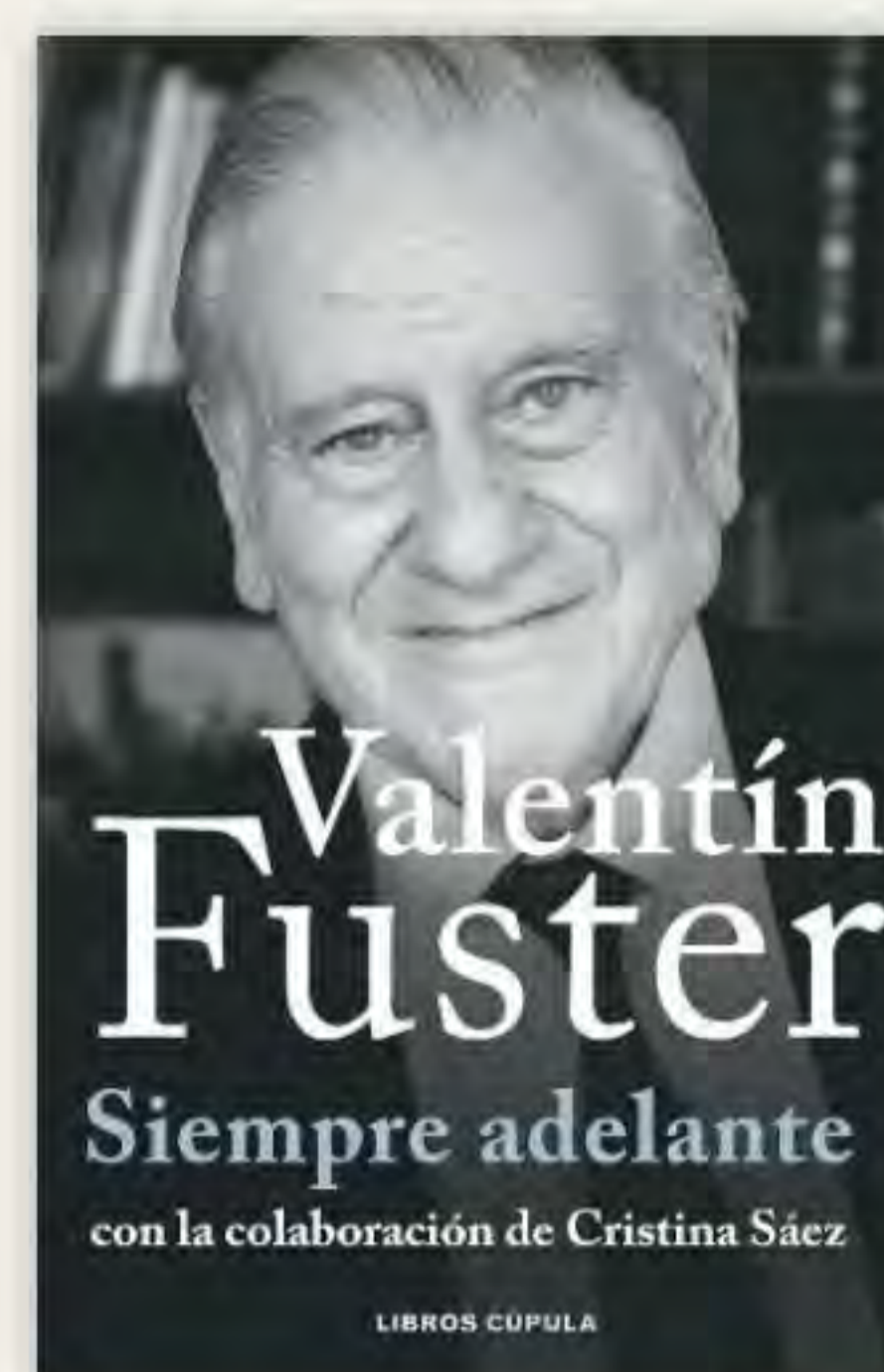
### MANIFESTACIÓN ORGÁSMICA

VENUS O'HARA • LUCIÉRNAGA • 288 PÁG. • 17,95 €

Manifestar es usar la visualización y la afirmación para lograr algo que desees. Venus O'Hara añade que también puedes usar la energía o la magia sexual para cambiar tu vida.

UNA VIDA  
CON LA  
CIENCIA Y EL  
CORAZÓN

SIEMPRE  
ADELANTE  
VALENTÍN FUSTER  
• CÚPULA • 264 PÁG.  
• 22,95 €



Valentín Fuster es uno de los científicos e investigadores españoles más citados de todos los tiempos. De niño, soñaba con ser tenista, pero un incidente en el instituto y, sobre todo, un médico, lo llevaron a convertirse en uno de los cardiólogos más influyentes de todos los tiempos. En sus memorias desvela sus éxitos, sus tropiezos y sus derrotas con total sinceridad, con la esperanza de que puedan resultar inspiradoras, sobre todo para los jóvenes a la hora de emprender u orientar su camino. Son un relato emocionante de una trayectoria entregada con pasión a la investigación y a las personas. Toda una lección de vida guiada por unos valores tremendamente honestos.

REDESCUBRE LA AUTÉNTICA  
ESPIRITUALIDAD CERCA DE TI

### LO PROFUNDO ES SENCILLO: UN VIAJE PARA DESAPRENDER LA ESPIRITUALIDAD

MIKI DECRECE • AMAZON • 632 PÁG. • 25,55 €

Ojalá, en la escuela, nos enseñaran a respirar, a entender y expresar nuestras emociones, a conocer cómo funciona nuestra mente, cómo relajarla, cómo entender nuestro cuerpo de manera holística. Pero todavía podemos tomar conciencia de qué tipo de sociedad ayudamos a crear. Miki Decrece muestra cómo lo espiritual se revela en las cosas sencillas que nos vinculan y que se viven con ternura y alegría. Puedes leer la entrevista que le hemos hecho este mes (pág. 88).



RELACIONES  
POSITIVAS

### DILE ADIÓS AL NARCISISTA, POR TU BIEN

SARAH DAVIES • URANO  
• 288 PÁG. • 14,17 €

Aprende a reconocer a los narcisistas, cura tu autoestima si has caído en sus trampas y establece límites en las nuevas relaciones para que no te vuelvan a perjudicar.



UNA REALIDAD  
MÁS GRANDE

### UN RESPLANDOR INESPERADO

RICARDO FERNÁNDEZ AGUILÁ • DESCLÉE DE BROUWER  
• 214 PÁG. • 15 €

El autor relata casos reales de irrupción de una realidad que se revela mucho más amplia que la material en que acostumbramos a movernos.





## LA FÓRMULA DE LA MEJOR HIDRATACIÓN

Si combinas la glicerina vegetal, las ceramidas y el escualano, podrás despedirte de la piel seca. La primera es la mejor opción para hidratar la piel, mientras que las ceramidas fortalecen la barrera cutánea y el escualano actúa como emoliente. Es lo que te ofrece la fórmula Ceramide Protect de Mixa.



## ELEGANCIA EN FORMATO MINI

El miniperfume Precious, de Flor de Mayo, es un homenaje a la sencillez de la belleza. El envase en tonos dorados y con la tapa en forma de regalo tiene un diseño elegante; y su fragancia es floral y nos transporta a la bergamota, la lavanda y las flores blancas, con notas de chocolate, fondo de vainilla y sándalo.



## BELLEZA FLASH PARA CUIDAR LA PIEL

Patyka Paris propone un protocolo completo para rostro, ojos y labios que te ayudará a lucir una piel bonita y luminosa en pocos minutos. Puedes probar un rellenedor de arrugas instantáneo, un rellenedor de labios hialurónico con efecto voluminizador o unos parches para hacer un *lifting* de ojos en 10 minutos.



## REFUERZO NATURAL PARA EL INVIERNO

La jalea real, el alimento de la abeja reina en las colmenas, es un producto muy valorado por su capacidad regeneradora y revitalizante. A partir de este ingrediente, Arkopharma presenta Arkoreal®, una gama de complementos alimenticios a base de jalea real que fortalecen el sistema inmunitario al completo.



## CUIDADO FEMENINO PARA CADA ETAPA

Woman Colágeno es el nuevo nutricosmético de Marta Masi formulado para la mujer. Con colágeno marino patentado Peptan® como activo principal, cuida la piel y además reduce el dolor, evita la degeneración del cartílago y contribuye también al mantenimiento de la estructura ósea.



## CAFÉ Y TÉ CON AGUA FILTRADA

Para sacar partido al café, infusiones y té, Brita lanza un novedoso filtro para obtener bebidas suaves y llenas de sabor, sin preocuparse por la dureza del agua. Se trata de Maxtra Pro experto en cal, que cobra especial relevancia en aquellas regiones de España que tienen aguas de mayor dureza.





## INFUSIONES QUE TE DAN SABOR Y SALUD

¿Sabías que la canela es más poderosa de lo que parece? Te levanta el ánimo y te llena de calor cuando bajan las temperaturas. La canela es una auténtica joya de la naturaleza, llena de propiedades y fitonutrientes, por ello la firma Cupper la añade a sus deliciosas infusiones como la Warm Hug de frutos rojos.



## NUTRICIÓN HECHA A TU MEDIDA

El programa de energía Nutrilite™ es un plan holístico y equilibrado para quienes buscan energía constante durante todo el día. Avalado por nutricionistas, se basa en una proporción equilibrada de macronutrientes, donde el 40% de la energía proviene de carbohidratos; el 30%, de proteínas y el 30%, de grasas.

# AGENDA

## PUBLICACIÓN ANUNCIOS EN ESTA SECCIÓN

Contactar con Gemma Reyes  
Tel: 93 415 23 22

E-mail: gemma-reyes@rba.es

www.cuerpamente.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

**Valetitarots**  
Tarot de Marsella sin cita  
**806 405 772**

Consultas presenciales y a distancia

**VISA MasterCard +34 622 15 01 13**

**Péndulo hebreo sólo cita**  
FACEBOOK, INSTAGRAM Y TIKTOK

Coste máximo €/min red fija: 1,21 red móvil: 1,57 IVA incluido. Mayores 18 años  
Servicio ofrecido por Valetí. Apartado de correos 7 46007 Valencia

**Coral la reina del tarot**  
Vidente. Tarotista. Especialista en magia amorosa. Conoce tu suerte a través de mi experiencia. Atiendo personalmente. T.806 50 10 51. Visa: T.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. T.806 53 52 26.VISA: T.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





# Dejarse el alma

**AVECES, ALESCRIBIRE NESTA SECCIÓN,** siento una intimidad con quien me lee, una conexión silenciosa que, aunque invisible, percibo en cada palabra. Y hoy, por esa cercanía, quiero compartir algo muy personal que hasta el momento solo he contado a mi amigo Francesc Miralles.

Verás, desde hace un tiempo, dedico unos minutos de la mañana a un ritual que se ha convertido en una brújula interior: la meditación a través de la autohipnosis. Es algo que descubrí en mi formación en hipnosis eriksoniana y al entrar en este estado de introspección, **abro las puertas de mi inconsciente y dejo que sus recursos iluminen mi día.**

En una de estas meditaciones me encontré con la imagen de un maestro sentado en el interior de una cueva apenas iluminada. Su rostro era sereno y, aunque sus ojos parecían cerrados, sentí que me observaba con una sabiduría tranquila. No sabía qué esperar, pero le pregunté si tenía algo que enseñarme. Su respuesta fue simple y poderosa: «Haz».

Aquel «haz» resonó en mí como una invitación a ponerme en marcha. Pero también lo sentí como un haz de luz, una indicación de iluminar con mi esencia cada cosa que hago. Recordé entonces una palabra griega que había leído tiempo atrás: *meraki*, que define precisamente esa entrega absoluta. Hacer las cosas con *meraki* es dejar un trozo de nosotros en cada acción, infundir nuestra esencia en cada tarea. Adoptar esta actitud implica comprometernos con cada actividad y dotarla de nuestra propia luz. No se trata de buscar la perfección, sino de dedicar a cada tarea la intención y el amor que merece.

Al cerrar los ojos cada mañana sé que ese maestro estará ahí, esperando con una nueva lección. Y mientras tanto, yo solo debo hacer... ¿Y tú, qué trozo de ti estás dejando en las cosas que haces hoy?



GABRIEL  
GARCÍA DE ORO  
Escritor

## Y EN EL CUERPOMENTE DE FEBRERO...

**METABOLISMO.** Diferencias entre hombres y mujeres • **GUÍA PARA COMER BIEN.** Plan con menús para mejorar la alimentación • **ARROCES ÚNICOS.** Saludables y deliciosos • **DUERME BIEN, VIVE MEJOR.** Conquista el sueño y el bienestar • **VITAMINA D3.** El nutriente regulador • **DIGESTIÓN.** Ejercicios para mejorarla • **ESTRÉS POSTRAUMÁTICO.** Cómo abordarlo





# Imaginemos un futuro sin Alzheimer



Ayúdanos  
a seguir  
investigando

Hazte Socia.  
Hazte Socio.



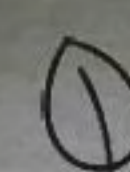
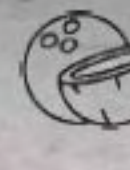

[fpmaragall.org](https://fpmaragall.org)



# ABBOT KINNEY'S

¡TEXTURA CREMOSA Y MUCHO SABOR!



-  100% ecológico & plant-based
-  Yogs, helados y bebidas veganas
-  Sin lactosa