

CUERPO **MENTE**

Nº1
en Salud y
Alimentación
Natural

LAS MEJORES PROTEÍNAS VEGETALES

Cómo combinar
los alimentos para
tener la dosis
que necesitas

**RECETAS
MUY RICAS EN
ANTIOXIDANTES**

**GLÚTEOS
GANA FUERZA
Y EQUILIBRA
LA ESPALDA**

**ADAPTÓGENOS:
TUS ALIADOS
CONTRA
EL ESTRÉS**

**PSICO
EL MENSAJE
DE LAS
EMOCIONES**

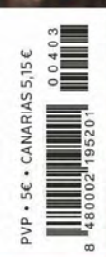
ADIÓS AL CANSANCIO

**EL SECRETO PARA RECUPERAR TU ENERGÍA
ESTÁ EN LAS MITOCONDRIAS**

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegam](https://www.youtube.com/byneontelegam)

O escanea el código QR



PVP • 5€ • CANARIAS 5,15€

0.0403
8 480002 195201


ecopostural
mobiliario para la salud



Ergonomia y Confort

ecopostural

www.ecopostural.com



HUGO VAN LAWICK



El legado de Jane

SI SOMOS TAN INTELIGENTES, ¿por qué destruimos el planeta, nuestro único hogar?, decía la gran Jane Goodall en una entrevista exclusiva para *Cuerpamente* hace cinco años. Hoy, recién estrenado el otoño, y mientras cerramos este número, Jane emprende su último viaje dejándonos un gran legado.

Conectar con nuestro corazón amoroso y compasivo, decía Jane, es el camino de acceso al verdadero potencial humano para pensar y emprender acciones más alineadas con la naturaleza, también con nuestra naturaleza interior.

Cada acción supone una nueva oportunidad para dar algunos pasos y avanzar en el camino de cuidarnos y de cuidar del planeta, porque la salud de ambos está íntimamente relacionada. Y Jane tenía una forma muy clara de expresarlo.



ELISABET SILVESTRE

Directora, cm@rba.es

«Piensa cada día en las consecuencias de tus acciones, en lo que comes, lo que compras, en qué medio te mueves. Estos detalles tienen un gran significado», unos principios que, mes a mes, compartimos contigo en *Cuerpamente*.

Sonadora, pionera, valiente, coherente, referente, Goodall destaca como la científica más influyente del siglo XX, que

no solo ha abierto conciencia en etología y primatología, sino también en cómo vivimos y desde dónde vivimos, transformando la mirada como sociedad. Desde estas líneas, queremos expresar la admiración y el agradecimiento por la labor de una mujer excepcional y sumarnos al homenaje por su incansable activismo en pro de un planeta y una vida más saludable hasta el final de sus días.

Gracias, Jane.

COLABORADORES DE ESTE MES:



MARC VERGÈS

Dietista-nutricionista y fisioterapeuta, especialista en inflamación y autoinmunidad. *Proteínas vegetales*, pág. 22.



MIGUEL TORIBIO

Doctor en Neurociencias, aborda la microbiología y la nutrición humana. *Adiós al cansancio*, pág. 46.



LAURA CHICA

Psicóloga, escritora, formadora y autora de libros como *Tú eres magia. Lo que dicen las emociones*, pág. 74.

SUMARIO

- 5 **COMIENZO**
La vida es misterio
- 6 **ALIMENTOS DEL MES**
Nutrientes con sabor a otoño
- 8 **NOTICIAS**
• Microbiota, clave en la longevidad
• Ultraprocesados y mala memoria



pág. **22**

- 14 **BIENESTAR**
Libera tensiones
- 16 **SALUD NATURAL**
Subir el ánimo si tienes un mal día
- 18 **MEDITACION**
El duelo consciente
- 20 **NUTRICION EMOCIONAL**
Mejora tus digestiones

- 21 **HECHO EN CASA**
Tus propios germinados
- 22 **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**
Proteínas vegetales
- 28 **ALIMENTO ESTRELLA**
Las almendras
- 32 **DESCUBRE**
Adaptógenos para la calma
- 34 **DIETA TERAPÉUTICA**
Defensas más eficaces
- 38 **CLAVES DE NUTRICIÓN**
Potasio, mineral esencial
- 40 **COMER BIEN**
Recetas con antioxidantes
- 46 **SALUD ACTIVA**
Mitocondrias: adiós cansancio

- 52 **EN EL ORIGEN**
El equilibrio de la tiroides
- 56 **TRATAMIENTO NATURAL**
El chakra de la confianza
- 60 **FITOTERAPIA**
Gripe y resfriados

Más cerca de ti

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



CUERPO MENTE

DIRECTORA EDITORIAL DE BIENESTAR Y SALUD
Elisabet Silvestre

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

COLABORADORES Santi Avalos (cocinero), Mercedes Blasco (dietista), Marcela Burgos (cosmetóloga), Montse Cano (periodista), Jordi Cebrián (periodista), Laura Chica (psicóloga), Gabriela Escrivá (huerto), Montse Escutia (ingeniera agrónoma), Florencia Fasanella (farmacéutica), Odile Fernández (médico), Martina Ferrer (nutricionista), Rosa Guerrero (naturopata), Gabriel G. de Oró (escritor), Angel González (hogar eco), Gemma Hortel (cocinera), Maria del Mar Jiménez (hogar consciente), Beatriz de Marcos (cocinera), Francesc Miralles (escritor), Vilma Montoliu (naturopata), Rafael Narbona (filósofo y escritor), Claudina Navarro (fisioterapeuta y periodista), Patricia Ortega (dietista-nutricionista), Susana Pacheco (entrenadora), Eva Roca (profesora de yoga), Eli Romero (periodista), Gema Salgado (periodista), José María Sánchez Navarro (Naturopata), Pablo Saz (médico), Anna Rodríguez, Anna Solyom (terapeuta), Miguel Toribio (neurocientífico), Marc Vergés (dietista-nutricionista), Alejandra Vidal (profesora de yoga).

FOTOGRAFÍAS Anna García, Pepa Ormí,
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 BRANDS

CEO Enrique Blanc
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE

DIRECTORA DE OFICINA: Arantxa Sánchez
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén González
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFE 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 OFICINA Ana Gpa
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Ángela Carpio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Olga Fernández
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Cristina Hombrevilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmazewski
Publicidad Barcelona: Diagonal, 189. 08018
Barcelona Tel. 93 415 73 74

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS Aurea Diaz
DIRECTORA DE MARKETING Y COMERCIAL Berta Casbillet

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oyn
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: 1-2026
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 penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.



La vida es misterio

No podemos saber lo que la vida nos depara. Especularemos, pero el futuro siempre nos sorprenderá y es bueno que así sea.

El ser humano es controlador por naturaleza. Intentamos pronosticar, preparar el futuro, anticiparnos a lo que sucederá. Sin embargo, como toda buena historia, la vida es un misterio.

Su magia reside justamente en que ignoramos lo que va a ocurrir.

Cuando leemos una novela o vemos una película donde todo es previsible, perdemos interés, nos aburrirnos y muchas veces abandonamos.

Por fortuna, la existencia no es así. Justamente no saber lo que va a pasar es lo que hace que sea emocionante. Hoy podrías conocer a esa persona que va a cambiar tu destino, o tal vez tengas una idea que, una vez desarrollada, cambie el destino de los demás.

¿No es maravilloso? Decía el místico cristiano Thomas Merton que «la vida es un misterio a experimentar». Además de lo obvio y lo visible, la realidad está entretejida de sincronicidades, serendipias y otros hechos inexplicables que son los que conforman la magia de la existencia.

Como comentamos con Xavier Guix y Àlex Rovira en uno de los capítulos finales de nuestro ensayo *Esencial*, «son muchas cosas las que no sabemos o las que no podemos comprender en su totalidad y que nos producen un estado de asombro, protegiéndonos de la arrogancia de creer que podemos abarcar toda la realidad con nuestras limitadas categorías mentales». Se trata, simple y mágicamente, de vivir. ♦



FRANCESC
MIRALLES
ESCRITOR

DÉJATE SORPRENDER

Rebecca Solnit escribe que «necesitamos espacios de silencio y de no-saber para que emerja lo que todavía no sabemos que sabemos». Abandonar las certezas y abrirnos al misterio nos aportará nuevas experiencias y una sabiduría más profunda.

NUTRIENTES CON SABOR A OTOÑO

Cuando apetece quedarse al calor del hogar, nada como un plato reconfortante, con aromas que despiertan recuerdos y nutrientes que te satisfacen y revitalizan.

CLAUDINA NAVARRO, PERIODISTA ESPECIALIZADA EN SALUD



CASTAÑAS ENERGÉTICAS

El aroma de las castañas asadas es inseparable del otoño y el invierno. Se asocian a buenos momentos en torno al hogar que debemos llevar grabado en los genes.

Una ración de 100 g (unas 12 castañas) proporciona 200 calorías, energía que se libera gradualmente y que va acompañada de vitaminas B1, B6 y E, y de minerales como magnesio, hierro y potasio. A diferencia de otros frutos secos, contienen pocas grasas.

Se pueden comer crudas cuando aún están frescas, pero conviene esperar a que se sequen (de 8 a 10 días) y cocinarlas para evitar los antinutrientes y digerirlas mejor.

cuerpomente.com

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



BONIATO CON VITAMINA A

El aroma del boniato al horno es tan reconfortante como su sabor dulce. Su color naranja revela su riqueza en betacaroteno: una ración de 100 g cubre las necesidades diarias de este carotenoide que el cuerpo transforma en vitamina A.

Además de asado, el boniato puede disfrutarse en postres, guisos, rellenos y frito, como las patatas. Si se enfría unas horas, parte de sus carbohidratos se transforman en almidón resistente, beneficioso para la microbiota.

Pera depurativa

La pera comice se reconoce por su piel gruesa, verdosa, moteada y con una mancha rojiza que revela dónde le ha dado el sol. Posee una pulpa fina y jugosa muy apreciada por su equilibrio entre dulzor y acidez. Como otras peras, contiene abundante agua (85 %), lo que la hace muy ligera (46 kcal/100 g). Además, al ser rica en potasio (125 g/100 g), resulta diurética y depurativa, lo que la convierte en una aliada frente a la hipertensión.



LA REMOLACHA ES UN ALIMENTO PARA DEPORTISTAS

Las hojas de la remolacha dan color a las mezclas de ensalada, pero es la raíz, con su sabor terroso, la parte más utilizada en la cocina. No solo viste los platos con su atractivo color morado –por su riqueza en unos pigmentos antioxidantes llamados antocianinas–, sino que los enriquece con sus nutrientes. Una ración de 100 g proporciona una tercera parte del ácido fólico que se precisa al

día, el 17 % de la vitamina C y una pequeña dosis de hierro.

Los deportistas la consideran un alimento imprescindible porque sus nitratos, que se convierten en óxido nítrico, aumentan el rendimiento físico. Además, contribuye a reducir la tensión arterial. Sin embargo, la abundancia de oxalatos aconseja que las personas con tendencia a formar cálculos renales la consuman con prudencia.



Borraja, muy digestiva

Esta verdura, muy apreciada en la ribera del Ebro en Aragón y Navarra, tiene un sabor delicado. Sus mucílagos la hacen digestiva, reducen la absorción del colesterol y alivian el estreñimiento. Además, aporta potasio, magnesio, hierro y calcio. Se consumen tanto las pencas como las hojas. Si quieres, puedes retirar la pelusa de las pencas con el filo de un cuchillo. Resulta deliciosa con patatas y un chorrito de aceite, o en una menestra. Puedes prepararlas al vapor.



REBOZUELOS, MUCHO SABOR Y VITAMINAS

Enriquece con su textura y aroma numerosos guisos, arroces y estofados, aunque también resultan exquisitos en tortilla, añadidos a una sopa vegetal o rehogados con ajo. El *Cantharellus cibarius* destaca nutricionalmente por su contenido en vitamina B3 y hierro. Una ración de 100 g

aporta de 4 a 5 mg de la vitamina, cantidad que representa casi el 30% de las necesidades diarias de un adulto. También es rico en vitamina D, con un aporte de 212 UI en 100 g. La vitamina D refuerza los huesos y contribuye a regular el funcionamiento del sistema inmunitario.





NUTRIENTES

La microbiota es clave en la longevidad

Un estudio sobre la supercentenaria Maria Branyas revela los factores que ayudan a vivir muchos años.

Maria Branyas alcanzó los 117 años sin problemas de salud. Manel Esteller, científico del Instituto de Investigación contra la Leucemia Josep Carreras, decidió estudiarla a fondo y encontró algunos factores que ayudan a entender su longevidad. Uno de ellos es que gozaba de una microbio-

ta excelente, muy rica en cepas antiinflamatorias, lo que puede tener relación con que consumiera **tres yogures naturales sin azucarar al día**, explica Esteller. Este hábito también puede explicar el buen estado de su sistema inmunitario. Maria Branyas, que no fumaba ni tomaba alcohol, era biológicamente entre 10 y

15 años más joven de lo que indicaba su documentación. Además de los yogures, en su longevidad influyó su capital genético, pues poseía variantes genéticas únicas asociadas a la neuroprotección y a la cardioprotección. Buenos hábitos y buenos genes se repartieron la responsabilidad al 50 %, dice Manel Esteller.

CEREBRO

TOCAR MÚSICA POTENCIA LA CONCENTRACIÓN

Practicar o aprender a tocar un instrumento musical desarrolla las zonas del cerebro que permiten concentrarse en una actividad, según un estudio publicado en *Science Advances*. Esta actividad funciona, por tanto, como un antídoto contra la distracción que brinda el teléfono móvil y el estilo de vida actual.



FITOTERAPIA

SHATAVARI PARA TRATAR LA MENOPAUSIA

Tomar 100 mg al día de extracto de shatavari (*Asparagus racemosus*) reduce un 73 % algunos síntomas de la menopausia después de cuatro meses de tratamiento. Los sofocos disminuyen en un 40 %. El estudio ha sido publicado en *Functional Foods in Health and Disease*. En la medicina tradicional, shatavari se usa para tratar problemas reproductivos y para aumentar la producción de leche materna.

DIETA TERAPÉUTICA

Músculos fuertes con vitaminas C y E

Los nutrientes antioxidantes combaten la pérdida de masa muscular que puede ocurrir con la edad.

La suplementación diaria con vitaminas C y E durante 12 semanas, combinada con entrenamiento de resistencia, mejora la masa muscular y la fuerza en mujeres mayores con sarcopenia (pérdida progresiva de masa muscular y fuerza que afecta a una de cada diez personas mayores de 60 años). En un artículo publicado en la revista *Medicine*, investigadores de la Universidad de Medicina Tradicional China de Liaoning sugieren que el mecanismo subyacente podría estar relacionado con el **alivio del estrés oxidativo y la inflamación**. Alimentos que proporcionan vitamina C son las fru-



tas cítricas, los kiwis y los pimientos rojos, por ejemplo. La vitamina E se halla en frutos secos, semillas y sus aceites. Destacan como fuentes ricas las almendras y las pipas de girasol.

tas cítricas, los kiwis y los pimientos rojos, por ejemplo. La vitamina E se halla en frutos secos, semillas y sus aceites. Destacan como fuentes ricas las almendras y las pipas de girasol.

ALIMENTACIÓN

MEJOR SALUD SIN CARNE NI LÁCTEOS

La producción de alimentos tiene un impacto ambiental y este afecta a la salud humana. Un estudio liderado por el IS Global de Barcelona muestra que sustituir la carne, el pescado, los mariscos y los lácteos por alternativas vegetales permitiría **reducir el número de muertes prematuras** y aumentar los años de vida con salud. Los productos de origen animal son los que más contribuyen al cambio climático y a la formación de partículas tóxicas en suspensión en el aire.

SUPERALIMENTOS

EL MANGO BAJA LA GLUCOSA

El consumo de mango reduce el nivel de glucosa en la sangre, aumenta la masa muscular y reduce la grasa corporal. Los investigadores señalan que **la fibra y los micronutrientes** del mango evitan los perjuicios asociados al consumo de azúcares añadidos. El estudio se ha publicado en *Foods*.

CRONOBIOLOGÍA

LA MENSTRUACIÓN SE SINCRONIZABA CON LA LUNA HASTA QUE LLEGÓ EL MÓVIL

No era un mito. Una investigación reciente ha confirmado, después de analizar registros médicos de varias generaciones a lo largo de un siglo, que **la menstruación tendía a sincronizarse con la luna llena o la nueva** hasta aproximadamente el año 2010. Fue entonces cuando las luces LED inundaron el mercado y los teléfonos inteligentes se volvieron omni-

presentes. Los investigadores dirigidos por Charlotte Helfrich-Förster, de la Universidad Julius-Maximilians de Wurzburg (Alemania), señalan que actualmente solo se descubre una sincronización en enero, cuando la atracción gravitatoria combinada del Sol y la Luna alcanza su máximo anual. El estudio ha sido publicado en *Science Advances*.

NUTRIENTES

UN GRAMO DE OMEGA 3
TE MANTIENE JOVEN

Los efectos antienvjecimiento aumentan si se combinan los omega 3 con vitamina D y ejercicio fisico regular y moderado.

Un nuevo estudio publicado en la revista *Nature Aging* sugiere que tomar solo un gramo de ácidos grasos omega 3, que se encuentran, por ejemplo, en las semillas de lino, las nueces y las algas marinas, retrasa el envejecimiento. Los investigadores lo han podido comprobar observando marcadores epigenéticos en 777 personas de 70 años o más. Descubrieron que **tomar omega 3 (330 mg de EPA más 660 mg de**



DHA) retrasa el envejecimiento biológico hasta cuatro meses, y cuando se combina con vitamina D y ejercicio regular, se reducen incluso los riesgos de fragilidad y cáncer.

Cada nutriente funciona a través de mecanismos diferentes pero relacionados y, cuando se combinan, se refuerzan mutuamente, creando un efecto general más intenso.

PSICOLOGÍA

RELAJARSE
5 MINUTOS AL
DÍA REDUCE
EL ESTRÉS

Las personas que sufren estrés pueden tener la sensación de que deberían cambiarlo todo en su vida; sin embargo, al margen de hasta dónde deben llegar los cambios, realizar una técnica de relajación –como **la relajación progresiva o la meditación**– durante solo cinco o diez minutos al día puede reducir significativamente el estrés después de una semana de práctica. Además, pueden incluir en sus rutinas diarias hábitos sencillos que inducen la calma, como escribir listas de agradecimiento por todo lo que va bien en su vida o pensar en pequeñas acciones que alegran la existencia de los demás, explican los investigadores en el *Journal of Medical Internet Research*.

EJERCICIO

¿AGARRAS
CON FUERZA?

La capacidad para agarrar con fuerza es un indicador del estado de salud o deterioro del sistema nervioso. Para mejorarla, **se puede entrenar el agarre con pelotas y pinzas** en sesiones de 30 a 45 minutos tres veces por semana, según científicos de la Universidad de Syracuse (EEUU).

DIETA SALUDABLE

LA FRUTA PROTEGE LOS PULMONES
DE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE

Más del 90 % de la población mundial está expuesta a niveles de contaminación atmosférica que superan las directrices de la OMS y se asocian con una función pulmonar reducida. Pimpika Kaewsri, de la Universidad de Leicester (Reino Unido), ha concluido que **consumir cuatro o más piezas**

de fruta al día resulta protector después de cruzar los datos de exposición a contaminantes, hábitos alimentarios y estado de los pulmones

en cientos de miles de personas.

Los efectos son seguramente debidos al contenido en antioxidantes de la fruta.



ENTREVISTA



**GISELLA GIL
BUXADÉ**
COSMETÓLOGA

Es autora del libro
*Cosmética
emocional*
(editorial Koan).

“Realizar tus sueños combate las arrugas”

Gisella Gil ha revolucionado el mundo del cuidado personal con su concepto de la cosmética emocional.

Uno de los secretos para tener una piel luminosa es decirte cosas bonitas delante del espejo, nos explica Gisella Gil Buxadé, naturópata y cosmetóloga que lleva más de 25 años acompañando a mujeres en su camino hacia una belleza más consciente y profunda.

¿Qué es la cosmética emocional?

Es una nueva categoría dentro de la cosmética que vincula las emociones a la piel para transformar la belleza, y se centra en prevenir en lugar de reparar.

¿Qué relación tienen las emociones con la piel?

Las emociones explican la belleza de la piel, aunque no nos lo han enseñado. La desesperanza, la falta de sueño o cómo invertimos la energía son determinantes en el proceso de envejecimiento. La piel es una prolongación del sistema nervioso.

¿Y las relaciones? ¿El amor juega un papel en todo esto?

Absolutamente relevante. Cada vez que generas oxitocina y endorfinas, que son las hormonas del amor, estás propiciando todo un entorno celular saludable. Por eso cuando hacemos el amor, luego estamos tan guapos y nos que-

da la piel sonrosada. También les pasa a las mamás cuando tienen la subida de oxitocina tras parir.

Si alguien quiere empezar a cuidarse la piel de forma diferente, ¿qué consejos le daría?

Suelo decir que la distancia entre tu vida real y el sueño de tu vida es directamente proporcional a tus arrugas; cuanto más distancia haya entre el sueño de tu vida y tu vida real, más arrugas tendrás. Otro es hablarte bien, tratarte bien. La mayoría se dice de todo, menos guapa, cuando está delante del espejo. El tercero, aprender a cuidarse de acuerdo con las estaciones del año. Y amar, reír, sentir calma, dormir bien y comer sano.

¿Qué opina de los skin care?

Antes de buscar el último tratamiento de belleza, tienes que preguntarte si duermes y comes bien o mal, si estás feliz en tu trabajo y en casa, si tienes tiempo para ti misma. En cuanto a los productos, yo practico el *skinimalismo*, que es como el minimalismo en decoración.

CELIA PÉREZ LEÓN



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



Natural. Premium. Vital.

Un matcha para cada momento.



Matcha Superior

Té verde Matcha | 100 % superior



Matcha Premium

Té verde matcha en polvo
100 % de primera calidad



Matcha

100 % té verde Matcha en polvo



raabvitalfood.de

y en tiendas especializadas

SUEÑO

HACER YOGA AYUDA A DORMIR MÁS Y MEJOR

El yoga es un ejercicio más adecuado para combatir el insomnio que el entrenamiento intenso.

Si estás cansado e irritable por culpa de las noches en vela, no pienses en pastillas y apúntate a la práctica del yoga. Una investigación publicada en *BMJ Evidence-Based Medicine* analizó datos de 22 estudios científicos con casi 1.350 participantes con insomnio y descubrió que el yoga es la disciplina más eficaz contra los problemas del sue-



ño. La práctica regular **puede hacer que duermas una hora y 50 minutos más por noche.** Es la media probada en el estudio, pero puede ser más. El tai-

chí, otra manera suave de ejercitarse, también es muy eficaz. En cambio, el entrenamiento cardiovascular intenso no se reveló como una manera especialmente útil de tratar el insomnio. Sin embargo, caminar o correr sirven para reducir el aturdimiento diurno como consecuencia de la falta de sueño. Así que nada como una carrera por la mañana y yoga por la tarde.

ALIMENTACIÓN

2 HUEVOS AL DÍA PUEDEN REDUCIR EL COLESTEROL

El debate sobre cuántos huevos se pueden comer a la semana probablemente no acabará con el estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition*, pero es una evidencia más a favor de que **no aumentan el colesterol.** La investigación señala que comer dos huevos diarios en el marco de una dieta baja en grasas saturadas –que son señaladas como las responsables– reduce el colesterol malo.



CEREBRO

Los ultraprocesados dañan la memoria

El exceso de grasa de mala calidad en los ultraprocesados altera el funcionamiento del hipocampo.

Científicos de la Universidad de Carolina del Norte (Estados Unidos) han descubierto que los comestibles ultraprocesados ricos en grasas alteran los circuitos de la memoria cerebral casi de inmediato. En solo cuatro días, un tipo de neuronas del hipocampo se vuelven hiperactivas, lo que afec-

ta a la memoria. Según los investigadores, las grasas añadidas a estos productos **trastornan la capacidad del cerebro para utilizar la glucosa.** Además, aumentan los niveles de glucosa en la sangre. Los autores añaden que un ayuno intermitente puede normalizar los niveles de glucosa y restaurar la memoria.



TERAPIAS

ALIVIAR EL DOLOR DE RODILLAS

Tres maneras comprobadas de aliviar el dolor y la rigidez de rodilla causados por la artrosis son **llevar rodilleras, realizar ejercicios en el agua u otra actividad física** de bajo impacto. Es la conclusión, publicada en *PlosOne*, de un análisis de 139 ensayos clínicos. Las rodilleras obtuvieron la clasificación más alta para aliviar la rigidez y el dolor. Hacer ejercicio en una piscina de agua tibia también fue particularmente beneficioso para las molestias.

CABELLO

LA LUTEOLINA RETRASA LAS CANAS

Investigadores de la Universidad de Nagoya (Japón) han identificado la luteolina, **antioxidante presente en vegetales como el apio, el brócoli y las zanahorias**, como un agente anticano. Probaron en ratones tres antioxidantes: luteolina, hesperetina y diosmetina. Solo la luteolina previno significativamente el encanecimiento, preservando el pelaje negro independientemente de si se administró externa o internamente.



ESCUELA CUERPOMENTE

CURSO ONLINE

Niños felices con el método Montessori

Transforma tu forma de acompañar a la infancia en el aula con la mirada pedagógica más revolucionaria

El método Montessori, creado por una mujer pionera hace ya más de cien años, está avalado por la neurociencia más actual. Esta pedagogía única permite a los niños aprender de forma sensorial, a través de sus manos, de manera autónoma y comprendiendo realmente conceptos muy abstractos. La Dra. María Montessori tenía un espíritu crítico con la escuela tradicional y a través de su observación de la

infancia como científica desarrolló este método que favorece un aprendizaje práctico que despierta la curiosidad innata del niño y le ayuda a crecer con mayor autoestima y felicidad. Tienes a tu disposición cuatro cursos: **Iniciación al método, Lectoescritura, Matemáticas y Vida práctica**. También dispones del **pack** con todos los cursos en nuestro curso completo.



Apúntate a la webinar gratuita

CONOCE en directo y de la mano de la guía Montessori Paula Lo celso, docente de los cursos Método Montessori, todas las claves para **aprender de forma fácil matemáticas**, sin memorizar e integrando los conceptos, basadas en la investigación más actual sobre cómo funciona el cerebro del niño a edades tempranas.

RESERVA en tu agenda el **día 28 de octubre a las 18 h**, una oportunidad para conversar con Paula y compartir todas las cuestiones y dudas que necesites resolver. Puedes **inscribirte de forma gratuita** y reservar tu plaza ahora a través de este código QR.



¿Te gustaría convertirte en experto Montessori? Puedes acceder al curso completo Método Montessori en educación infantil, que incluye los cuatro cursos, o acceder a cada uno por separado. Es una propuesta para hacer a tu ritmo y según tus necesidades.

Toda la información en:

montessori.cuerpomente.com

Logra liberar las tensiones

En la zona alta de la espalda se concentra la tensión acumulada durante todo el día y conviene aligerar esta carga.



ALEJANDRA VIDAL
PROFESORA
DE YOGA

músculos se contraigan de forma involuntaria creando nudos de tensión que pueden irradiarse hacia la cabeza, causando cefaleas, o hacia los brazos, limitando nuestra movilidad.

DESHACER TENSIONES.

Los ejercicios de liberación muscular no requieren ningún equipamiento sofisticado ni grandes esfuerzos. Son movimientos suaves y controlados que, combinados con una respiración profunda, pueden deshacer la tensión acumulada a lo largo del día en cuestión de minutos. La clave está en la constancia y en realizar los estiramientos antes de que el dolor aparezca.

UNA RUTINA. Incorporar estos hábitos en tu día a día, practicando de forma regular, marcará la diferencia. Dedica solo unos minutos diarios a liberar esta tensión:

El estrés diario y las largas horas frente al ordenador pasan factura y convierten nuestros hombros y cuello en auténticos contenedores de tensión. Esta rigidez no solo genera dolor físico, sino que también puede provocar dolores de cabeza y fatiga.

ESTRÉS EMOCIONAL. Los músculos de la zona cervical y dorsal son especialmente vulnerables al estrés emocional y a las malas posturas. Permanecer sentados más de dos horas seguidas o mantener posturas forzadas provoca que estos

- **Respira profundamente.** Oxigena tus músculos mientras realizas los movimientos.

- **Sé paciente.** La tensión acumulada necesita tiempo para liberarse completamente.

- **Practica de forma regular.** Mejor cinco minutos diarios que una sesión larga y esporádica.

- **Escucha a tu cuerpo.** Si sientes dolor, reduce la intensidad del movimiento.

Los beneficios se notan desde el primer día: mayor movilidad, menos rigidez y una sensación general de bienestar.



ESTIRA Y RELAJA

Posición. Siéntate con la espalda erguida, estira los brazos por encima de tu cabeza, flexiona el codo derecho llevando la palma de la mano hacia la espalda y empujalo suavemente hacia abajo con la otra mano.

Práctica. Mantén 30 segundos respirando por la nariz y sintiendo cómo se estira el hombro y se libera toda la tensión acumulada. Cambia de brazo y repite el movimiento. Hazlo dos o tres veces por cada lado.

CLUB RBA

Ahorra con los descuentos
exclusivos para suscriptores de
CUERPOMENTE

RENUEVA TU HOGAR

Descubre todas las ofertas en **CLUB RBA**



Hasta 35%

Electrodomésticos pensados para ti





Hasta 40%

Compra #LikeABosch con estos descuentos





hasta 60%

Los mejores descuentos para tu cuidado personal

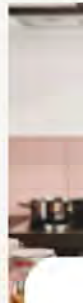




hasta 50%

Potencia, diseño y precisión con HP





Lo n
con



Si ya eres suscriptor activa tu cuenta en **club.rba.es**

Si quieres beneficiarte de estos descuentos suscríbete en **cuerpamente.com**



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

Cómo subir el ánimo si tienes un mal día

Si tu ánimo está debilitado, la rutina diaria puede suponer un esfuerzo. Logra darle la vuelta de una forma muy natural.

La palabra *ánimo* proviene de la raíz griega *áneos* (soplo) y del latín *ánima* (alma o espíritu), refiriéndose al principio de la respiración que mantiene la vida humana. Y cuando decae, para subirlo, el primer paso es tomar conciencia de su caída, algo que no siempre ocurre.

¿MÁS QUE TRISTEZA? El ánimo bajo es un estado temporal donde se mezclan sentimientos de tristeza con apatía. Es menos intenso que una depresión pero puede interferir igual en el día a día de una persona.

EN UN ÁNIMO DECAÍDO, la mente se llena de palabras de desaliento. Al mismo tiempo, el cuerpo se siente cansado, le cuesta levantarse, los hombros están abatidos, los brazos caídos y la mirada queda perdida o fija en el suelo. Levantar el ánimo implica un cam-



bio de pensamiento, de cómo sentimos el cuerpo y de nuestra postura.

HAY SITUACIONES en las que la bajada del ánimo forma parte de la propia recuperación. En los estados febriles, por ejemplo, el cuerpo concentra su energía en resolver esta crisis curativa. Y después, en el periodo de convalecencia,

es cuando tenemos que acompañar al cuerpo para que también se levante el ánimo.

CAUSAS. El bajo ánimo puede estar causado por diferentes situaciones que pueden ser físicas pero también sociales o emocionales. Además de pasar por alguna enfermedad, las relaciones personales, el estrés,

la falta de sueño o incluso el clima pueden afectar a nuestro ánimo.

LAS INDICACIONES para subir el ánimo son las mismas que se darían a un cuerpo convaleciente: el movimiento se recupera poco a poco; el apetito, despacio (y siempre con muy buenos alimentos), y la postura cambia poco a poco.

La convalecencia y el levantar el ánimo llevan su tiempo y no se pueden acelerar artificialmente.

UN EJERCICIO IDEAL que puedes hacer al despertar los días en que tu ánimo está debilitado es el siguiente: toca el suelo con los pies descalzos y empieza a desperezarte, estírate a gusto, de forma exagerada y disfruta de cada contracción mus-

cular y estira bien todo el cuerpo mientras respiras profundo o bostezas también de forma contundente. Levanta los brazos al cielo y da gracias por poder disfrutar de la vida.

CONECTA CON TUS SENTIDOS. Cuando vayas por la calle, desde tu balcón, en el supermercado... mira bien a tu alrededor y disfruta distinguiendo formas, colores o volúmenes de lo que te rodea. Disfruta de los aromas, huele allí donde te encuentres; y cuando comas cualquier cosa, saborea tu comida. Afi-
na también el oído respecto a los sonidos que te rodean cada día: voces, naturaleza, calles, tiendas, la oficina... Y no te olvides del tacto. Tus sentidos te anclan en la realidad y te ayudan a desafiar los pensamientos negativos, preguntándonos si hay evidencia real o son solo interpretaciones negativas de la situación. ✦

ASÍ GANAS VITALIDAD

Además de un estiramiento matutino y de agudizar los sentidos, prueba lo siguiente:

Moverse. Una caminata enérgica de 20-30 minutos puede hacer maravillas. Baila aunque sea tú solo en casa. El ejercicio desbloquea la tensión física y mental

Luz. La exposición a la luz solar, sobre todo por la mañana, ayuda a regular el ritmo circadiano.

Postura. Echa los hombros atrás, levanta la mirada y recupera una posición erguida.



mimesis
sensations

PURA COSMÉTICA RIO

GANAR POR LA CARA

850€*

EN PRODUCTOS COSMÉTICOS MIMESIS

1 sorteo, 3 ganadores

¡Última oportunidad de llevarte tu lote de Mimesis Sensations!

Periodo de participación:

Del 2 de noviembre al 30 de diciembre

¡Corre a tu tienda más cercana, compra y participa!

PUNTOS DE VENTA

1. Escanea el QR.
2. Encuentra tu tienda más cercana.
3. Participa comprando en tienda física un producto de Mimesis Sensations.



*Regalo valorado en DVD con impuestos incluidos

Promoción válida salvo error tipográfico o modificación por parte de Mimesis Sensations. Consultar las Bases Legales en la web.



WWW.MIMESISSENSATIONS.COM



VIVIR LA TRISTEZA

1. A conciencia.

No digo que sea fácil, pero podríamos intentar habitar más en el presente viviendo cualquier proceso con máxima conciencia.

2. En silencio.

Creo que hay que hacerlo con mucha calma, parando cinco minutos diarios para no hacer nada, conectando con nuestro corazón, teniendo paciencia y soltando exigencias y expectativas.

3. Sintiendo.

Como en época de los clásicos, los humanos seguimos perdidos en el arte de acompañar lo que sentimos. Quizá la clave esté en saborear intensamente lo que nos sucede y pensar durante ese último aliento: «yo estuve aquí y viví.»

El duelo consciente

La pérdida es algo que nos acompaña en muchos ámbitos distintos de la vida y debemos aprender a transitar por ella.



VILMA MONTOLIU
NATUROPATA

Especializada
en meditación,
desarrollo personal
y escritora

sintamos tristeza cuando cambian o se pierden. Significa que nos permitimos sentir esa tristeza.

ETAPAS DE LA VIDA

Ojalá fuera sencillo de aplicar, ¿verdad? Solamente si has vivido la pérdida, puedes comprender por lo que está pasando alguien durante un duelo. ¿Pero no es acaso la vida un duelo constante? Siempre estamos dando la bienvenida a etapas nuevas y, por lo tanto, despidiéndonos de las anteriores.

Permitirnos sentir la tristeza asusta, pero es una emoción de gran belleza porque esconde un fuerte agradecimiento por todo lo vivido antes de su visita. No podemos correr delante de la tristeza, es mejor integrarla como parte de la vida y empezar rindiéndonos, porque solamente así todo lo que venga será un triunfo; aceptar la pérdida como parte inherente a la vida para poder vivir con mayor coherencia y a sabiendas de lo que tenemos.

Fue Pema Chödrön quien, en su obra titulada *Cuando todo se derrumba*, escribió una frase sencilla pero difícil de poner en práctica. Aceptar la impermanencia de las cosas no significa que no

EN EXCLUSIVA CON
SABERVIVIR

EL LIBRO DEL PROGRAMA **AQUÍ la TIERRA**



INCLUYE
50
RECETAS



YA EN TU QUIOSCO

Alivia tu estómago y mejora la digestión

Hay épocas en que notamos que nuestro estómago trabaja más lento y las digestiones pesadas nos restan energía.

La dispepsia, que de forma común se conoce como indigestión, es un trastorno digestivo que puede provocar dolor en la parte superior del abdomen, hinchazón, náuseas y sensación de saciedad constante.

LOS ÓRGANOS. Según la medicina tradicional china (MTC), los principales órganos implicados en la dispepsia son el

estómago y el bazo. Este se considera el responsable de la transformación y el transporte de los alimentos y líquidos, mientras que el estómago es el que los descompone.

UN DESEQUILIBRIO en alguno de estos dos órganos puede llevar a una mala digestión y causar acumulación de humedad, estancamiento de alimentos o formación de frío interno.

LAS CAUSAS de la dispepsia en la MTC pueden incluir el consumo excesivo de alimentos fríos o grasos, comidas irregulares, estrés, insuficiencia de la energía del bazo y debilidad del chi del estómago.

PARA MEJORAR es fundamental prestar atención a la dieta. Deja un espacio de 4 horas mínimo entre comidas y modera las cantidades.

RECETA CON AVENA. Es recomendable comer los alimentos tibios y cocidos ya que fortalecen el bazo y el estómago. Lo crudo y frío puede causar enlentecimiento gástrico. Prioriza arroz, mijo o avena. Para esta última, déjala una noche en remojo, cocina con un trocito de alga kombu y déjalo reposar 24 horas en la nevera antes de consumir para que sus almidones nos sienten mejor. Usa especias calientes, como canela o clavo.



GEMMA HORTET
DIETISTA
HOLÍSTICA

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

EL ESTILO DE VIDA

Además de cuidar la dieta, el estilo de vida ayuda a controlar la dispepsia:

La meditación, el chi kung o el taichí pueden ser beneficiosos para manejar el estrés potenciando el sistema parasimpático, favorecer la digestión y mejorar el flujo del qi en el cuerpo.

Cronobiología. Es más adecuado comer siguiendo los ritmos circadianos, es decir, solo con la luz del sol.

Fuerza energética. La ingesta más alta de alimentos y de nutrientes con más densidad nutricional (las proteínas y las grasas) es mejor hacerla entre las 7 h y las 15 h, la hora de mayor fuerza energética del bazo.



Tus propios germinados

Con unos botes de cristal y un poco de paciencia vas a presenciar el principio de la renovación de la vida.



SANTI ÁVALOS
CHEF

Es cocinero y experto en nutrición y alimentación vegetariana

Pocos alimentos proporcionan tanta vitalidad como los brotes tiernos de los vegetales, ya que algunas vitaminas de las semillas se multiplican varias veces durante la germinación mientras se crean sustancias como la clorofila, enzimas digestivas y ciertos aminoácidos. Y hacer germinar las semillas en casa es una de las experiencias más gratificantes.

ES MUY FÁCIL. Solo necesitas un tarro de cristal de boca ancha y lo bastante grande como para germinar dos o tres cucharadas soperas de

semillas. Hay que tener presente que las semillas van a aumentar varias veces su tamaño y que necesitarán espacio para desplegar su raíz y su tallo. En la fase final de crecimiento aún debería estar libre una tercera parte del tarro para evitar que los germinados se pudran por falta de ventilación. Conviene utilizar semillas ecológicas a ser posible.

EL PASO A PASO. Primero vamos a introducir en el tarro las semillas seleccionadas, se cubren con agua y se tapa el frasco con una gasa o rejilla. Semillitas pequeñas, como la alfalfa o el trébol, tienen suficiente con 3 o 5 horas, mientras que las legumbres y la judía mungo o la avena necesitan como mínimo toda una noche cubiertas de agua. Pasado ese tiempo se deja el tarro inclinado para que se elimine toda el agua sobrante.

UNA VEZ ACTIVADAS las semillas, hay que mantener las condiciones óptimas de humedad y temperatura para que se desarrollen. Ahora, enjuaga los germinados, escurre y deja en un lugar templado (18-24 °C) y oscuro. Hazlo dos veces al día ya que las semillas deben mantenerse con una capa húmeda y con aire renovado. El tiempo en el que tardan en germinar es variable según cada tipo de semilla. Pueden exponerse a la luz los dos últimos días para que desarrollen clorofila.



ELIGE SU ESPACIO

Germinadoras.

Hay diferentes tipos de recipientes para germinar.

De barro. La cerámica o la terracota son perfectas. Regulan de forma natural la temperatura y absorben la humedad excesiva.

Caseras. Sirve un tarro cualquiera de cristal con algo que sirva de colador, como una gasa.

De plástico. Con varios pisos, podrás controlar el proceso. Mejor elige materiales naturales.

Beneficios de las proteínas vegetales

Los alimentos de origen vegetal pueden proporcionar las proteínas que precisa tu cuerpo para sentirte lleno de vitalidad. Te explicamos cuáles son los más densos nutricionalmente y cómo combinarlos.

MARC VERGÈS, DIETISTA-NUTRICIONISTA Y FISIOTERAPEUTA

Cuando me sumergí en el mundo de la nutrición, me disgustó la polarización que aún continúa entre los defensores de las proteínas vegetales y los de las animales. Uno de mis objetivos con este artículo es desmontar prejuicios y mostrarte que no solo es posible alcanzar tus metas proteicas con alimentos de origen vegetal, sino que también es un camino poderoso hacia una salud y vitalidad óptimas, sin caer en ra-

dicalismos y teniendo en cuenta que hay diferencias genéticas entre las personas.

MENOS HISTIDINA, MEJOR SALUD

La evidencia es cada vez más clara. Las dietas basadas en plantas están asociadas a un menor riesgo de sufrir enfermedades crónicas y cardiovasculares para las que hay una predisposición genética. Esto se debe a que son dietas bajas en histidina, un aminoácido esen-

cial que abunda en la carne —especialmente en la roja—, las vísceras, el queso y el pescado. Este aminoácido es convertido por la microbiota intestinal en propionato de imidazol, un metabolito que genera aterosclerosis. Por otra parte, las dietas vegetales también ayudan a reducir la lipoproteína A, un marcador genético que produce mayor tendencia a desarrollar accidentes cardiovasculares. Por lo tanto, elegir proteínas vegetales no solo es una necesidad ➔



ESENCIALES PARA SENTIRTE BIEN

Las proteínas se relacionan comúnmente con el desarrollo y regeneración del tejido muscular, pero sus funciones van más allá. Por ejemplo, son esenciales para que el cuerpo produzca neurotransmisores co-

mo la serotonina y la dopamina, de las que dependen el equilibrio anímico o la claridad mental. Las proteínas también son necesarias para el sistema inmunitario, pues aportan los aminoácidos necesarios para

crear anticuerpos, células defensivas y citoquinas, que combaten infecciones y protegen los tejidos. Los alimentos vegetales pueden proporcionar todos los aminoácidos necesarios para estas y otras funciones.



SUMA DE 30 EN 30 GRAMOS

Te ofrecemos algunos ejemplos de combinaciones que proporcionan en torno a 30 g de proteínas en cada ingesta.

DESAYUNOS ENERGÉTICOS

- *Buddha bowl* con 150 g de quinoa cocida (8 g de proteínas), 150 g de tofu revuelto (20 g), espinacas y aguacate. Completa con frutos del bosque y canela en polvo.
- Batido con 300 ml de leche de cáñamo (5 g de proteínas), 2 cucharadas de mantequilla de almendra (6 g), 30 g de semillas de calabaza (7 g) y 125 ml de yogur de soja (5 g).
- Dos tostadas de 50 g de trigo sarraceno (7 g de proteínas) con 180 g de alubias negras (15 g), medio aguacate (3 g) y dos cucharadas de levadura nutricional (8 g).

ALMUERZOS MUY COMPLETOS

- Curri de 150 g de lentejas beluga cocidas (12 g de proteínas) con 125 g de arroz salvaje (6 g) y 60 g de anacardos tostados (10 g). Es una combinación perfecta de aminoácidos que permite disfrutar de un plato lleno de sabor.
- Potaje con 150 g de garbanzos (10 g de proteínas) con 100 g de tempeh de soja (19 g), 90 g de brócoli (3 g) y dos cucharadas de semillas de chía (4 g).
- Ensalada con 250 g de judías blancas cocidas (20 g de proteínas), 2 cucharadas de levadura nutricional (6 g), 100 g de pimiento rojo crudo y 40 g de pistachos (8 g).

CENAS PARA DORMIR MEJOR

- Prepara una hamburguesa vegetal con 150 g de tempeh (28 g de proteínas), 100 g de shiitakes (2 g) y 50 g de chips de kale (2 g). Sazónala con vinagreta de limón. Las proteínas del tempeh fermentado se digieren con facilidad.
- Combina 180 g de arroz integral cocido (aporta 5 g de proteínas) con 150 g de tofu (20 g) y 50 g de edamames pelados (6 g).
- Haz una tortilla con 50 g de harina de garbanzo (12 g de proteínas), 150 g de patata (3 g), 150 g de boniato (2,5 g) y 120 g de cebolla. Mezcla la harina con 200 ml de agua para preparar la alternativa vegana al huevo. Acompaña esta tortilla con 100 g de edamames cocidos y pelados (11 g de proteínas).

TENTEMPIÉS

- 50 g de nueces, anacardos, almendras o pistachos aportan 7-10 g de proteínas.
- Un batido con 30 g de proteínas de guisante y arroz aporta 20 g.
- Un yogur de soja de 125 g aporta unos 5 g.



para los veganos, sino que puede ser adecuado para deportistas, flexitarianos y cualquier persona que busque optimizar su salud y reducir su huella ecológica (producir proteínas vegetales genera 60-70 veces menos emisiones de CO₂ con efecto invernadero que generar proteínas animales).

HAY CONDICIONANTES GENÉTICOS

Sin embargo, existe un dato relevante: el 75 % de los europeos tienen una nutrigenética de pescadores, a los que las proteínas animales no les harían tanto daño; y el 25% de vegetarianos, que suelen tener hipercolesterolemia familiar. En Asia se invierten los números y vemos una nutrigenética de pescadores en el 25 % de la población, mientras que el 75 % serían vegetarianos.

En cualquier caso, sea cual sea nuestra genética, la microbiota y la salud cardiovascular mejoran al seguir una dieta sin grasa ni proteínas animales durante un par de días o una semana de vez en cuando, en el marco de una dieta flexible.

CÓMO ALCANZAR TUS METAS PROTEICAS

Alcanzar la cantidad de proteína necesaria sin recurrir a los alimentos de origen animal puede parecer un desafío, pero es totalmente factible adoptando las estrategias correctas.

Comienza calculando tus necesidades diarias de proteínas; por ejemplo, si tu peso es de 70 kg, tu objetivo se sitúa entre los 56 y los



105 g de proteínas al día, en función de si optas por no caer en la deficiencia (menos de 0,8 g por kilogramo de peso corporal) o por conseguir una dosis adecuada para una persona activa (1,5 g por kilogramo).

La clave no es atiborrarse en una sola comida, sino distribuir la ingesta a lo largo del día, apuntando a unos 25-40 g en cada comida principal. Para conseguir estas cantidades, ten en cuenta los siguientes factores:

- **El tofu, el tempeh, las lentejas,** los guisantes o los garbanzos son alimentos prioritarios por su gran densidad proteica, pues el 10 % de su peso una vez cocidos son proteínas.

Conviene que cada una de las comidas principales aporte de 25 a 40 g de proteínas

- **Superalimentos** como las semillas de cáñamo y la levadura nutricional aportan un extra de proteínas con muy poco volumen.
- **La combinación** estratégica de alimentos (cereales y legumbres) es importante para asegurar un perfil completo de aminoácidos esenciales. La mayoría de las pro-

teínas vegetales son «incompletas», es decir, son deficientes en uno o más aminoácidos esenciales. Por ejemplo, las legumbres tienen poca metionina; y los cereales, poca lisina. Pero la solución es simple: combinar estos alimentos a lo largo del día, no hace falta que sea en la misma ingesta. Además, nuestro cuerpo mantiene un «almacén» de aminoácidos disponibles, por lo que no hay que obsesionarse.

- **La variedad diaria** es, para mí, la mejor garantía. Consumiendo diferentes fuentes vegetales a lo largo del día te aseguras de que todas tus necesidades de aminoácidos esenciales queden cubiertas de forma natural. ➔

5 ALIMENTOS SUPERPROTEICOS

Algunos alimentos facilitan el objetivo de conseguir los aminoácidos que precisa tu cuerpo. Conoce cómo sacarles el máximo partido en la cocina.

TEMPEH

La fermentación hace que la soja o el garbanzo sean más digestivos porque reduce los antinutrientes y sustancias inflamatorias de la legumbre.

QUINOA

Las proteínas de este pseudocereal tienen un perfil de aminoácidos completo. Enjuágala muy bien y déjala en remojo antes de cocinarla.

CÁÑAMO

Estas semillas son una fuente de proteínas completas y una fuente de ácidos grasos omega 3. Puedes triturarlas y espolvorearlas sobre el plato.

GARBANZOS

Déjalos en remojo durante 48 horas y cocínalos con especias como el comino para mejorar la digestión. Las lentejas tienen propiedades similares.

LEVADURA NUTRICIONAL

La mitad de una ración son proteínas completas. Es rica en vitaminas B y en minerales. Se puede usar como alternativa al queso rallado.



• **Los suplementos** de proteínas en polvo, como las de guisante o arroz, sirven como apoyo puntual, especialmente cuando hayas hecho ejercicio y necesites un aporte sin mucho volumen de comida. Si recurres a suplementos, elígelos de calidad, sin azúcares ni edulcorantes sintéticos.

MÁS ALLÁ DEL PLATO, BIENESTAR INTEGRAL

Entiendo que la nutrición va más allá de un simple conteo de macro y micronutrientes. Por eso mi enfoque integral considera también la digestión, ya que no importa lo que comas si tu cuerpo no puede absorberlo correctamente. Por eso, asegúrate de tener una buena salud intestinal, de lo contrario, la dieta vegetariana, y concretamente

Adoptar una alimentación basada en plantas puede ser un camino hacia una salud óptima

te la mayoría de las proteínas vegetales, te sentarán mal.

Además de la comida, el estilo de vida complementa tus metas:

El entrenamiento de fuerza es crucial para que tu cuerpo utilice las proteínas de manera efectiva y estimule la síntesis de tejido muscular. Además, tiene otros beneficios metabólicos y modula la respuesta inmunitaria.

Durante el sueño de calidad es cuando el cuerpo se repara realmente. Asegúrate de que duermes al menos siete horas sin interrupción y de que te levantas descansado.

Además, evita el estrés crónico porque puede sabotear tanto la digestión como la reparación de tejidos. Un buen consejo es que escuches a tu cuerpo y te permitas ajustar lo que necesites. Adoptar una dieta basada en plantas es una transformación, no una restricción, y podría ser un camino hacia una salud óptima.

PROS Y CONTRAS

Los alimentos que aportan proteínas vegetales tienen un perfil nutricional superior y complejo. Por un lado, son ricos en fibra, crucial



para la salud digestiva, la saciedad y para controlar la glucosa y el colesterol. Además, están repletos de micronutrientes, como magnesio, potasio, hierro no hemo, zinc, vitaminas y fitonutrientes, que actúan como antioxidantes. Al no contener colesterol y apenas grasas saturadas, son beneficiosos para la salud cardiovascular. Son, por tanto, alimentos más completos y saludables que las fuentes de proteínas animales. Sin embargo, la sociedad que hemos creado pone a nuestro sistema digestivo en jaque y a muchas personas les resulta difícil digerir y procesar bien los vegetales ricos en proteínas. Vale la pena introducirlos gradualmente y readap-

tar el metabolismo para obtener todos los beneficios que pueden proporcionar.

- **Remojar, fermentar o germinar** los alimentos son trucos para mitigar el impacto de los antinutrientes, como fitatos, lectinas y oxalatos, que acompañan a las proteínas vegetales y que pueden reducir la biodisponibilidad de minerales como el hierro y el zinc. Consume fermentados, como el tempeh o el miso, y germina las lentejas.

- **Los alimentos con vitamina C**, como el pimiento rojo crudo, el limón, el perejil fresco o la fruta, mejoran la absorción del hierro no hemo de las fuentes vegetales de proteínas, así que conviene

combinarlos en la misma receta o en el menú.

- **Tomar un mayor volumen de comida** que si se consumen alimentos de origen animal puede ser necesario para conseguir la cantidad deseada de proteínas, lo cual puede ser un desafío. Por eso tiene sentido apoyarse en los batidos de proteínas en polvo o en alimentos muy densos como el tofu y el tempeh.

Todos estos consejos son para personas sanas. En casos donde la salud digestiva o inmunitaria esté perjudicada, conviene consultar con un especialista en medicina integrativa y metabólica sobre cuál es la mejor manera de conseguir las proteínas necesarias. ✦



Cada almendra es un regalo

La almendra protege el corazón, fortalece huesos y músculos, regula la glucosa y aporta energía. Además, es deliciosa y se puede incorporar a la alimentación de muchas maneras.

MERCEDES BLASCO, DIETISTA, Y SANTI ÁVALOS, CHEF VEGETARIANO

Cada almendra es una piladora concentrada de nutrientes, muy recomendable en cualquier etapa de la vida y, sobre todo, durante el crecimiento, la adolescencia, el embarazo y la lactancia. También está indicada para las personas que hacen deporte, durante la menopausia y la tercera edad.

REMINERALIZANTE

Destaca por su elevado contenido en calcio, magnesio y fósforo, que garantizan la salud de los sistemas musculoesquelético y nervioso. De hecho, es una fuente de minerales aconsejable para las personas que no consumen lácteos. Los aportes de otros minerales, como hierro, zinc, cobre y selenio, también son significativos.

PROTECTORA CARDIOVASCULAR

La mitad del peso de una almendra corresponde a lípidos que

previenen las enfermedades cardiovasculares. Un 30% es ácido oleico, el mismo que hace que el aceite de oliva sea tan saludable para el corazón y el sistema vascular. Otro 12% es ácido linolei-

co, que favorece la salud del sistema nervioso, la piel y los tejidos internos. Además, la almendra es una de las principales fuentes vegetales de vitamina E, un potente antioxidante que protege contra el deterioro de las células en todo el cuerpo y refuerza la respuesta inmunitaria. No son muchos los alimentos que aportan este nutriente esencial y la deficiencia es común. Una porción de 28 gramos (unas 23 almendras enteras) contiene aproximadamente 7,3 mg de vitamina E, lo que cubre aproximadamente el 50% de la cantidad diaria recomendada.



DESAYUNO DELICIOSO

Remoja 75 g de almendras crudas durante la noche. Escúrrelas y tríturalas con 500 ml de agua y el raspado de media vaina de vainilla. Cuela con una malla. Al servir, endulza con un par de cdts. de azúcar de coco.

FUENTE DE PROTEÍNAS

Las almendras contienen nada más y nada menos que un 20% de proteínas, tanto como la carne magra. Son ricas en arginina, un aminoácido importante para la circulación sanguínea y la función inmunitaria, y en leucina, isoleucina y valina, ácidos grasos



ramificados que son necesarios para la formación de músculo y la recuperación tras el ejercicio.

APORTAN UNA BAJA CARGA GLUCÉMICA

Son muy recomendables para las personas con diabetes, o pre-diabetes, y para quienes quieren controlar el apetito. Aunque contienen un 20% de carbohidratos, la mayoría son polisacáridos de absorción lenta que aportan energía de forma paulatina. Se caracteriza por tener un índice glucémico muy bajo, de 15, y una carga glucémica de apenas 1, gracias al alto contenido de grasas, proteínas y fibra que ralentizan la digestión y ayudan a mantener bajo control los niveles de azúcar en la sangre. Esta composición también favorece el ➔



MONTSE ESCÚTIA
INGENIERA
AGRÓNOMA
Experta en agricultura ecológica y presidenta de la Asociación Vida Sana.

LA ALMENDRA ECO TIENE MUCHO FUTURO

La almendra original no era dulce, sino amarga y tóxica por el contenido en cianuro. Una mutación natural dio lugar a las almendras saludables que consumimos hoy en día, uno de los pilares de la dieta mediterránea.

España es el primer país productor de almendra ecológica a nivel mundial y Andalucía concentra casi la mitad de la superficie del mundo. Una cuarta parte del cultivo de almendros en nuestro país es ecológico y está aumentando.

Las variedades comuna y guara presentan mayores contenidos de grasas saludables y minerales en la producción ecológica que las convencionales.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Por cada 100 g de almendra, variedad comuna

MACRO NUTRIENTES	ECO	NO ECO	MICRO NUTRIENTES	ECO	NO ECO
Energía	560 kcal	551 kcal	Calcio	120 mg	117 mg
Carbohidratos	5,89 g	4,37 g	Magnesio	131 mg	119 mg
Proteínas	15,81 g	19,16 g	Fósforo	514 mg	509 mg
Grasa	52,58 g	50,78 g	Hierro	1,81 mg	1,30 mg
Fibra	12,35 g	19,26 g	Zinc	3,85 mg	3,53 mg

Fuentes: Raigón, M. D. *Manual de nutrición ecológica. De la molécula al plato*. Ed SEAE



Crema de coliflor con leche de almendra

🍴 4 personas ⌚ 10 min

- 1 coliflor, 2 cebollas y 200 g de apionabo
- 250 g de leche de almendras
- 50 g de almendras fileteadas tostadas
- un manojo de eneldo fresco
- 2 cucharaditas de semillas de amapola
- aceite de oliva virgen extra y sal de hierbas

1. Pon una cazuela de fondo grueso al fuego con aceite de oliva y cuando esté caliente sofríe las cebollas. Mientras tanto, trocea la coliflor en ramilletes y corta el apionabo en dados. Cuando la cebolla esté transparente, añade la coliflor y el apionabo yazona con la sal de hierbas. Dale unas vueltas hasta que se hagan un poco.
2. Cubre con agua o caldo, sube la intensidad del fuego y deja la cazuela bien tapada. Cuando hierva, baja la llama y deja que se cocine a fuego lento 25 min.
3. Cuando las verduras estén hechas, retíralas del fuego e incorpora la leche. Tritura hasta obtener una crema fina. Separa la crema en cuatro boles y decóralos con las almendras recién tostadas, la amapola y el eneldo.

tránsito intestinal, inhibe la reabsorción del colesterol y facilita el desarrollo de una microbiota intestinal beneficiosa.

MUY ENERGÉTICA

Gracias al contenido en macronutrientes y micronutrientes, las almendras generan un gran aporte de energía para la actividad física y mental. Aunque aportan un buen número de calorías (170 calorías en 30 g), su consumo no se asocia con un mayor riesgo de obesidad porque se consumen en pequeñas cantidades que resultan saciantes y proporcionan dosis elevadas de nu-

trientes esenciales, como hemos visto. Por supuesto, es esencial consumir las almendras lo más cerca posible de su estado natural, es decir, enteras, crudas o ligeramente tostadas y con piel. No se pueden atribuir sus beneficios a los ultraprocesados con harinas refinadas de almendras, azúcares y grasas añadidas.

MUCHAS FORMAS DE CONSUMIRLA

La almendra es uno de los frutos secos más empleados en la cocina porque se adapta fácilmente a casi cualquier plato. Además, es un ingrediente estrella en la reposte-

ría. Se lleva muy bien con el ajo y el aceite de oliva en las preparaciones saladas y con la miel en las recetas dulces de repostería.

Salsas. Se utiliza con frecuencia en la preparación de salsas porque las hace consistentes y les aporta cremosidad. Estas salsas se suelen crear para vestir platos de carne o pescado, pero también son apropiadas para el seitan, el tofu u otras proteínas vegetales como el tempeh. Algunas salsas preparadas con este fruto seco, como el *romesco*, son excelentes para complementar platos de verduras como puerros, espárragos u hortalizas de la familia

Baklavas crujientes de frutos secos

🍴 8 personas ⌚ 40 min

- 200 g de mantequilla
- 200 g de almendras, 50 g de pistachos,
- 150 g de nueces y 50 g de piñones
- 125 g de azúcar de coco
- 5 g de canela molida y 1 rama de canela
- 2 clavos de olor
- 50 ml de agua de azahar
- 375 g de hojas de pasta brisa casera

1. Prepara un almíbar con el agua, la rama de canela, 75 g de azúcar de coco y los clavos de olor. Pica almendras, nueces, piñones y 50 g de las almendras. Mezcla con 50 g de azúcar de coco y la canela.

2. Unta con mantequilla un molde y la pasta brisa. Coloca en el fondo dos hojas, espolvorea los frutos secos y cubre con otra hoja. Repite el proceso. Presiona ligeramente y deja en reposo 30 min en la nevera. Corta en cuadraditos antes de hornearlos 30 min a 180 °C.

3. Sácalos del horno, riégalos con el almíbar y espolvorea con el resto de la almendra. Enfríalos en la nevera dos horas antes de servir.



La harina de almendra es un gran espesante para dar cuerpo a salsas y caldos que hayan quedado muy líquidos

de las crucíferas, como el brócoli y la coliflor. También para pasta, ya que pueden sustituir perfectamente a los piñones en la clásica receta de pesto.

Fileteadas o picadas. Van muy bien para complementar cualquier muesli y para enriquecer ensaladas, sobre todo si están preparadas con un buen puñado de hojas verdes como berros o rúcula. Hace muy buenas alian-

zas con la naranja o con la pera, pero también con el queso fresco tipo Burgos o *ricotta*. Estas recetas mejoran mucho si tostamos ligeramente las almendras en una sartén seca de fondo grueso o en el horno.

Quitar la piel. Para sacar fácilmente el pellejo de las almendras, que podría amargar la receta, lo mejor es escaldarlas durante unos pocos segundos en agua hirvien-

do y pasarlas, rápidamente, por un chorro de agua fría. Una vez se hayan enfriado, será mucho más fácil extraérsela.

Harina de la almendra. Es un buen espesante, una cualidad que nos puede ir muy bien si queremos darle cuerpo a un caldo que haya quedado demasiado líquido o para facilitar la emulsión de una salsa. Esta misma harina, que nosotros mismos podemos preparar en casa con la ayuda de un molinillo, se puede usar en la preparación de croquetas y para enriquecer pasteles o bizcochos, dándoles más sabor y una textura más húmeda. ✦

CÓMO USAR ADAPTÓGENOS PARA LA CALMA

Son sustancias naturales, como plantas u hongos, que ayudan al organismo a adaptarse al exceso de estrés físico y mental.

MERCEDES BLASCO, DIETISTA



REISHI

Se usa como un tónico de gran potencia, para retrasar la senilidad y facilitar la «potencia espiritual». Sus **agentes antioxidantes** fortalecen los sistemas inmunitario, nervioso y endocrino, incrementando la vitalidad y el bienestar. Actúa contra situaciones estresantes, como fatiga, ansiedad, insomnio y depresión, favoreciendo el equilibrio emocional. Mejora la circulación sanguínea cerebral y es útil en enfermedades neurodegenerativas.



TULSI

También se denomina albahaca blanca o sagrada. En ayurveda es importante por sus **propiedades regeneradoras y estimulantes**. Reduce el cortisol y ayuda a restaurar el equilibrio en la respuesta frente a estrés, ansiedad, depresión o insomnio. Incrementa la resistencia y el rendimiento tanto en actividades físicas como de esfuerzo mental y concentración.



MACA

Es una raíz originaria de los Andes que se ha usado tradicionalmente para aumentar la vitalidad. Fortalece el sistema inmunitario, incrementa **la energía y la resistencia física**. Favorece el equilibrio hormonal, mejora la fertilidad y potencia el deseo sexual. Equilibra el sistema endocrino y la función cognitiva. Mejora el estado de ánimo, reduce la fatiga y la ansiedad.



RHODIOLA

Su uso es tradicional en Europa del Este contra la depresión y la fatiga. Potencia la acción de neurotransmisores como **dopamina, noradrenalina, adrenalina** y serotonina. Estas moléculas incrementan la resistencia ante el estrés físico y mental porque ayudan a modular el dolor, las emociones y el agotamiento. Ayuda al cuerpo a adaptarse a la falta de rendimiento y mejora el sueño.



ASHWAGANDHA

Es una planta muy utilizada en la medicina ayurvédica como tónico nervioso. Destaca por sus propiedades contra el estrés crónico, la ansiedad y la fatiga, **promoviendo un estado de calma**. Mejora la resistencia física y la calidad del sueño sin sedar. Su efecto mimetiza el neurotransmisor GABA, regula el cortisol y protege la salud de las neuronas. Promueve las actividades cognitivas y protege contra la neurodegeneración.

ASTRÁGALO

Sus raíces se utilizan desde la antigüedad por sus propiedades como inmunomodulador y para **estimular la energía vital o chi**. Mejora la capacidad de adaptación a los factores generadores de estrés físico o mental. Sus compuestos bioactivos son los astragalósidos, con gran poder antioxidante, que ayudan a retrasar el envejecimiento celular y reforzar las defensas.



GINSENG

Contiene ginsenósidos, que mejoran la función inmunitaria y son reconstituyentes **contra la fatiga física y emocional**. Es un tónico que incrementa la resistencia al estrés y fortalece la vitalidad. Actúa sobre el sistema nervioso, modula neurotransmisores, reduce el cortisol y genera endorfinas que proporcionan bienestar. Reducen la depresión y el insomnio.

Defensas más eficaces

La cocina es una poderosa herramienta para mantener el sistema inmunitario en la mejor forma posible y alejar las enfermedades.

POR MARTINA FERRER, DIETISTA-NUTRICIONISTA

Los alimentos que escogemos en nuestro día a día pueden ser perjudiciales o terapéuticos y potenciadores de una salud integral. Antes de descubrir cuáles son los alimentos con los que debemos contar en la despensa para garantizar los nutrientes indispensables para las defensas, es importante hacer mención a aquellos que no deben formar parte de nuestro día a día porque debilitan claramente nuestro sistema defensivo.

EVITAR LOS ULTRAPROCESADOS

Es de especial importancia evitar aquellos productos que contengan harinas refinadas, azúcares y melazas de cualquier tipo, grasas hidrogenadas y parcialmente hidrogenadas, dulces, bollería, aceite de girasol, alcohol, etc., ya que todas estas sustancias dañan más de lo que creemos nuestro

organismo, inflamándolo y perjudicando la capacidad de nuestro sistema inmunitario ante las agresiones externas.

NUTRIENTES QUE NO PUEDEN FALTAR

▪ **Zinc:** Interviene en la función de la timulina, hormona del timo, fundamental para la función inmunitaria. Mientras que una carencia aguda de zinc produce una disminución de la inmunidad innata y adaptativa, una carencia crónica aumenta la inflamación. El zinc tiene además una función antioxidante e impide la formación de radicales libres. Las semillas de calabaza son ricas en este mineral que, en la dieta omnívora, se encuentra en abundancia en el marisco.

▪ **Selenio:** Es un estimulante inmunitario, ya que contribuye a la formación de anticuerpos y tiene propiedades anticancerígenas.

Además, interviene en la formación de glutatión, una sustancia necesaria para eliminar tóxicos y radicales libres. Consume dos nueces de Brasil al día para obtener todo el selenio que necesitas.

▪ **Lactoferrina:** Es un aminoácido que tiene la capacidad de ligarse al hierro, favoreciendo así que no esté disponible para los virus. Por cierto, la mayor concentración de lactoferrina está en la leche materna; de hecho, los suplementos se obtienen mediante la purificación de la leche materna o de leche de yegua o de vaca.

▪ **Omega 3:** Las grasas de la familia omega 3 tienen efecto antiin-





La inflamación crónica de bajo grado acaba agotando al sistema inmunitario

flamatorio y modulan la respuesta inmunitaria. La inflamación crónica de bajo grado afecta a muchas de las funciones del cuerpo y también al sistema inmunitario. Si no se consumen suficientes alimentos ricos en omega 3, debe valorarse la opción de suplementarse, siempre con la supervisión de un profesional. El ácido alfa-linolénico se encuentra en las semillas de lino y chía y en las nueces. En la dieta omnívora, el pescado azul proporciona otros dos

miembros de la familia, el DHA y el EPA. Si consumes pescado, elige especies pequeñas y salvajes, como la sardina, el arenque y la caballa, porque contienen menos mercurio que el atún, el salmón o el pez espada.

• **Vitamina C:** Esta es quizá una de las vitaminas más conocidas y usadas para potenciar las defensas —estimula las células *natural killer* y favorece la formación de neutrófilos— y muchísimas otras funciones en nuestro organis- ➔

EJERCICIO Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

El sistema inmunitario está conectado con el nervioso y el endocrino. Por eso, además de mantener una buena alimentación, es importante **hacer ejercicio, evitar el estrés constante y las emociones negativas**. Conviene establecer rutinas de cuidado de todos estos aspectos.



POTENCIA TU INMUNIDAD

LUZ SOLAR Y GROUNDING

Caminar descalzos por la orilla del mar o por un prado de hierba, disfrutando de la luz solar al aire libre, permite sintetizar vitamina D, producir más melatonina y reducir la inflamación crónica de bajo grado. Además, nos conecta también con la naturaleza y nuestra esencia biológica, lo que activa la salud.

AYUNO INTERMITENTE

Realiza entre dos y tres comidas al día dejando pasar de 12 a 14 horas entre la cena y el desayuno. De esta forma, el sistema digestivo puede descansar y limpiarse. Prepara tu cena temprano para descansar bien por la noche y haz un desayuno saciante rico en proteínas y grasas para evitar picar entre horas.

KUZU

Esta raíz oriental ayuda a regenerar la mucosa intestinal y sirve para resolver problemas digestivos. También ayuda a combatir resfriados, gripes, alergias con rinitis, asma, bronquitis, etc. Además, mejora las afecciones del hígado. Se encuentra en polvo que se puede disolver en líquidos y salsas.



mo. El pimiento rojo crudo, los cítricos, el kiwi y el perejil son algunos de los alimentos más ricos en vitamina C.

♦ **Betacarotenos:** Son pigmentos vegetales precursores de la vitamina A, nutriente esencial para la formación y el mantenimiento de las mucosas respiratorias y digestivas, que actúan como barrera y evitan que los patógenos entren en nuestro cuerpo. Además, intervienen en la formación de células inmunitarias. Se encuentran en las hortalizas de color anaranjado, rojo y verde, como la zanahoria, la calabaza, el boniato, la col lombarda o la kale.

♦ **Vitamina D:** Este nutriente cumple más de 60 funciones en el organismo y una de ellas tiene relación con el sistema inmunitario. Podemos sintetizar vitamina D a partir de la exposición de la piel al sol, pero en invierno puede no ser suficiente y hay que valorar la suplementación bajo la supervisión de un profesional actualizado. El salmón salvaje y la yema de huevo son ricos en esta vitamina tan esencial para la modulación del funcionamiento de las defensas.

♦ **Betaglucanos:** Son cadenas largas de glucosa que forman un tipo muy beneficioso de fibra dietética. Los encontramos en abundancia en las setas (shiitake, maitake, setas ostra, etc.), en las algas o en la avena y son interesantes porque activan las células del sistema inmunitario que residen en el intestino. Además, al ser un tipo de fibra dietética, actúan como alimento para las bacterias beneficiosas del intestino.



♦ **Probióticos:** Los alimentos fermentados que aportan al intestino bacterias y metabolitos beneficiosos también son indispensables para apoyar las defensas. Recuerda que las células inmunitarias libran sus principales batallas en el sistema digestivo. Alimentos probióticos son los yogures, el kefir, el miso, la kombucha, el chucrut o el kimchi, siempre que no estén pasteurizados.

LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESCANSO

La melatonina, la hormona que induce el sueño, tiene una potente acción antioxidante y favorece la función de los linfocitos que luchan contra los virus. El hecho de que por la noche el cuerpo dedique energía al sistema inmunitario pone de manifiesto la importancia de respetar el descanso. Si vamos a dormir pronto y nos levantamos para ver el amanecer, siguiendo el ritmo circadiano natural, se produce más cantidad de melatonina y, como consecuencia, dormimos mejor y cuidamos nuestras defensas. ♦

LAS RECETAS MÁS PROTECTORAS

Panes especiales o gachas para el desayuno, ensaladas tibias o con legumbres y semillas, verduras salteadas o asadas y en cremas componen las bases de un menú que protege nuestras defensas durante los meses más fríos.

LUNES

Desayuno
Gachas de avena
con canela y ghee, servido con granada y frutos secos. Té kukicha.

Comida
Ensalada de endibias
con chucrut y semillas de calabaza. Tempeh de garbanzos con mostaza.

Cena
Salteado de colmorada
y zanahoria con cilantro. Huevos pochados.



VIERNES

MARTES

Desayuno
Crep de trigo
sarraceno con tahini e higos. Infusión de jengibre y limón.

Comida
Ensalada tibia
de shiitakes y espárragos salteados con piñones, tofu marinado y kimchi.

Cena
«Arroz» de brócoli
con puerro y huevos a la plancha.



SÁBADO

MIÉRCOLES

Desayuno
Pan integral
de masa madre con aguacate y hummus de legumbres. Caldo vegetal.

Comida
Pimientos rojos
reellenos de lentejas con frutos secos y levadura nutricional.

Cena
Huevos revueltos
con setas variadas. Sopa de quinoa y algas.



DOMINGO

JUEVES

Desayuno
Kéfir de oveja
con arándanos, canela y semillas variadas. Bebida de almendra con algarroba.

Comida
Ensalada de escarola
con alubias y germinados, servida con aceitunas negras y vinagreta tahini.

Cena
Crema de remolacha
con cebolla y huevos pochados.



Desayuno
Tortilla de patata
cocida y enfriada, aguacate y fruta. Té kukicha.

Comida
Hummus de azukis
con germinados, dukkah y palitos de apio. Plátano con kéfir.

Cena
Sopa de miso
con algas. Salteado de verduras con tempeh.



Desayuno
Yogur de soja
con frutos rojos, almendras, polen y chips de coco.

Comida
Ensaladilla rusa
con tofunesa, guisantes y kimchi. Té verde con limón.

Cena
Verduras asadas
con pesto y levadura nutricional. Huevos a la plancha.

Desayuno
Pan de zanahoria
con aguacate y queso de cabra. Infusión de jengibre.

Comida
Arroz con lentejas
semillas variadas y verduras salteadas. Una granada entera.

Cena
Crema de setas
servida con germinados. Tortilla con cebolla.



POTASIO, UN MINERAL ESENCIAL

Relacionamos la deficiencia de este mineral con los calambres, pero tiene muchos más efectos: desde regular la presión arterial a cuidar el cerebro.

MERCEDES BLASCO, DIETISTA

Es un mineral necesario para activar multitud de funciones vitales. El potasio es un electrolito que tiene carga eléctrica y funciona en equilibrio con otros componentes como el sodio, el magnesio, el calcio y también el hidrógeno.

EQUILIBRIO SODIO-POTASIO. Con el sodio, se establece un balance osmótico de concentración y presión de líquido entre el interior y el exterior de las células que mantiene equilibrada la proporción de agua en el cuerpo.

• **Entre sus propiedades** se encuentra la de equilibrar el sistema vascular y la tensión arterial, así como la de mantener el ritmo cardíaco. Favorece a los riñones, es indispensable para la actividad cerebral y para el buen funcionamiento muscular.

• **Una dieta rica en potasio** es desintoxicante, porque estimula el tránsito intestinal, favorece la

eliminación de líquidos y nivela la acidez de la sangre. Ayuda a tener más energía y a combatir la fatiga porque interviene en la conversión de la glucosa en glucógeno y colabora en la síntesis de proteínas.

• **Alimentos con potasio.** Es un mineral muy extendido en la mayoría de los alimentos vegetales y en los derivados lácteos. Se debe tener cuidado con los alimentos procesados, bollería y aperitivos altos en sodio, su antagonista. Las necesidades diarias son de 3.400 mg para hombres y 2.600 para mujeres (300 mg más en el embarazo y lactancia).

• **Puede producirse un déficit** en casos de insuficiencia renal, inflamaciones intestinales o infecciones graves, así como por abuso de medicamentos hipotensores, diuréticos y laxantes. Los síntomas son sed, fatiga y debilidad muscular, hipertensión y arritmias cardíacas. ♦



1. ¿Cuál es su relación con el sodio?

De que sodio y potasio estén en equilibrio depende la **distribución del líquido en el organismo**. Sus cargas eléctricas permiten que el agua traspase las membranas celulares por ósmosis mediante una proteína llamada «bomba sodio potasio». Regula el líquido de la sangre, el sudor, la orina y los jugos digestivos. Consumir menos productos salados ayuda a ese equilibrio.

2. ¿Cómo afecta a los impulsos nerviosos?

En el intercambio celular de electrolitos se crea una diferencia de carga eléctrica que excita las células nerviosas y musculares. Es el fundamento de la **transmisión nerviosa** entre neuronas y de la **contracción muscular**. Sin este equilibrio, los nervios no podrían enviar señales ni los músculos podrían contraerse. Por ello hay que evitar una carencia de potasio.

3. ¿Cómo se relaciona con el calcio?

La falta de potasio desencadena el proceso de descalcificación ósea. Así, hay mayor **excreción de calcio** en la orina y riesgo de formación de cálculos. El potasio ayuda a prevenir las piedras en el riñón.

4. ¿Y su vínculo con el magnesio?

Este facilita la eficacia del potasio y **optimiza sus funciones**. Es crucial para el equilibrio sodio-potasio y la transmisión de señales nerviosas. Es necesario para evitar una excesiva pérdida de potasio por la orina.

5. ¿Cómo regula la presión arterial?

Por su equilibrio con el sodio. Una ingesta alta de sal causa **retención de líquidos** y aumenta el volumen de la sangre en las arterias. Un consumo adecuado contrarresta este efecto y además ayuda a los riñones a excretarlo para mantener la tensión arterial correcta.

6. ¿Tiene más efectos en el corazón?

Previene las arritmias. El potasio regula la contracción y relajación coordinadas del ritmo cardíaco. Además, previene contra los ictus porque **evita el endurecimiento** de las arterias al reducir el calcio de sus tejidos y promover su relajación y flexibilidad.



7. ¿Afecta al equilibrio ácido-base?

El equilibrio del pH de los fluidos corporales es de 7,40, aproximadamente; una basculación más ácida o alcalina es dañina. Las **frutas y verduras** son ricas en potasio y equilibran este exceso. También alcaliniza la orina y evita la formación de cálculos renales.

8. ¿Ayuda a la metabolización?

Mantiene un ambiente de equilibrio eléctrico y de pH necesario para activar enzimas con funciones metabólicas. **Coopera con la insulina** para facilitar la entrada de la glucosa en las células y almacenarla. También ayuda a activar enzimas que sintetizan nuevas proteínas.

9. ¿Por qué es depurativo?

Su función como equilibrador hídrico tiene un efecto diurético y depurativo. Al promover la eliminación de sodio, evita la retención de líquidos y **expulsa el exceso de agua**, sales y productos de desecho. Estimula la función renal, manteniendo el nivel ideal de acidez en la orina.

10. ¿En qué alimentos lo encontramos?

Se encuentra en hortalizas y verduras de hoja verde, frutas y especialmente en el plátano; en raíces y tubérculos, **legumbres, frutos secos y semillas oleaginosas**; en los cereales integrales y también en el cacao. Si hierves las verduras, reutiliza el agua como un caldo.

Recetas ricas en antioxidantes

Una dieta predominantemente vegetariana, por su alto contenido en antioxidantes, es la mejor opción para combatir los radicales libres y reducir el envejecimiento de nuestras células.

SANTI ÁVALOS, CHEF VEGETARIANO

Las técnicas que se utilizan para conservar los ingredientes y para preparar las recetas son más importantes de lo que creemos para preservar las valiosas propiedades de los alimentos, basadas en los nutrientes y los compuestos antioxidantes, como las vitaminas C y E, el betacaroteno, el licopeno, el selenio o el manganeso, presentes en frutas, verduras de colores brillantes, frutos secos, semillas, cereales integrales, hierbas y especias.

• **El tiempo de cocción cuenta.** Algunos antioxidantes, como la vitamina C, son muy sensibles al calor y se degradan fácilmente cuando se someten a altas temperaturas o a cocciones prolongadas. Otros, en cambio, se pueden escapar en el agua de cocción. Para evitar estas innecesarias e inconvenientes pérdidas de nutrientes es importante que cocinemos las verduras durante el tiempo mínimo necesario y con un método de cocción que sea



ALGO MÁS QUE SABOR

Utilizar una variedad de especias al cocinar mejora el sabor de las recetas y, además, multiplica el contenido de antioxidantes.

• **CÚRCUMA.** Destaca por sus propiedades antiinflamatorias y protectoras del hígado. Combinada con pimienta negra se absorbe mejor.

• **CLAVO DE OLOR.** Excelente digestivo, resulta un buen aliado contra las infecciones.

• **ORÉGANO.** Aparte de sus virtudes digestivas, alivia los problemas respiratorios en resfriados y gripes.

respetuoso con sus propiedades organolépticas y nutricionales.

• **Al vapor o salteados.** La cocción al vapor permite que los alimentos se cocinen sin necesidad de ser sumergidos en el agua, donde se disuelven muchos nutrientes. Los salteados rápidos, con una moderada cantidad de aceite de oliva virgen extra, son otra buena forma de preservar los antioxidantes, siempre que la cocción no se prolongue más allá de lo necesario. Si lo que queremos es hervir las verduras, lo mejor es echarlas en la cazuela cuando el agua ya esté en ebullición; de esta manera reduciremos el tiempo de exposición al calor.

• **Crudos.** Una buena forma de aprovechar muchos antioxidantes al máximo consiste en tomarlos sin cocinarlos (pimientos, cebolla, ajo o brócoli), aunque hay excepciones, como las zanahorias, las coles o los tomates, que liberan más fácilmente sus carotenoides cuando se cocinan. ♦



Ensalada multicolor con col lombarda, canónigos, granada y pera

🍴 4 personas ⌚ 30 min

- 2 cebollas
- 1 col lombarda
- 300 ml de caldo de verduras
- 1 granada
- 2 peras
- 50 g de pipas de calabaza
- 50 g de canónigos
- 30 g de germinados de rábano
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- aceite de oliva virgen extra

Pon una cazuela al fuego con un chorro de aceite de oliva virgen extra. Cuando el aceite esté caliente, echa las cebollas cortadas en juliana y póchalas a fuego lento hasta que comiencen a estar transparentes.

Corta la col en juliana retirándole la parte más dura. Lávala y escúrrela bien. Añade la col a la cazuela junto con el caldo de verduras y el vinagre de manzana. Tapa la cazuela y deja que se cocine durante unos 10 minutos. Pasado

ese tiempo, escurre el líquido de la cazuela.

Lava y trocea las peras en láminas medianas, retirándoles el corazón.

Para retirar los granos de la granada, pártela por la mitad y golpéala suavemente con la mano del mortero. Los granos salen solos y quedan más enteros, sin mancharte.

Mezcla la col hervida con la granada, la pera y las pipas de calabaza.

Emplatado: Distribuye la ensalada en cuatro platos individuales y agrega los canónigos. Finalmente puedes coronarla con un manojito de germinados de rábano. Le aportará una textura crujiente y un sabor especial.

En esta ensalada el contraste entre la lombarda, las frutas dulces, las pipas y los germinados crean un plato muy llamativo tanto a los ojos como al paladar. También se potencia la absorción de nutrientes.



Sopa de tomate y zanahorias con cebollino fresco y aceitunas negras

 4 personas ⌚ 45 min

- 350 g de tomates maduros
- 2 zanahorias medianas
- 1 cebolla morada
- 300 ml de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de harina integral de espelta
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 manojo de cebollino fresco
- ½ taza de aceitunas negras sin hueso
- sal marina

Pon una cazuela de fondo grueso al fuego con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Cuando el aceite esté caliente, echa cebolla picada con un poco de sal marina y dale unas vueltas. Pela la zanahoria, pícala menuda y, cuando la cebolla esté transparente, añádela a la cazuela. Deja que se cocinen las verduras durante unos minutos.

Mientras tanto, pon una olla con agua a hervir. Con un cuchillo bien afilado, hazle una cruz a los tomates

por la base y échalos a la olla con el agua ya hirviendo. Pasados 30 segundos, retíralos de la olla y ponlos rápidamente en un bol con agua muy fría. A continuación, tirando de la punta de la piel que se ha levantado en la base, pela los tomates y pícalos.

Añade una cucharada de harina de espelta integral a la cazuela con la zanahoria y la cebolla y remuévelo todo. Incorpora los tomates ya pelados y picados y agrega el caldo de verduras

junto con la hoja de laurel. Llévalo a ebullición y, cuando empiece a hervir, baja la llama al mínimo y deja que se cocine durante 40 minutos. Retira la cazuela del fuego, saca la hoja de laurel y tritúralo todo bien con la ayuda de una batidora. Vuelve a poner la sopa al fuego y déjala cocer durante cinco minutos más.

Antes de servir la sopa, pica las aceitunas negras y colócalas sobre la sopa junto con el cebollino. ¡El sabor es espectacular!



Espaguetis de espirulina con guindillas y pesto rojo de anacardos

🍴 4 personas ⏱ 30 min

- 450 g de espaguetis de espirulina
- 125 ml de caldo vegetal
- 3 cebolletas
- 2 dientes de ajo
- 2 guindillas rojas frescas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de semillas de sésamo

PARA EL PESTO ROJO:

- 120 g de tomates secos en aceite
- 90 g de anacardos

- 1 diente de ajo
- 70 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 mariojito de albahaca fresca
- 50 g de queso parmesano rallado
- sal marina

Para hacer el pesto rojo, introduce los anacardos en el vaso de una batidora de brazo y tritúralos bien. Agrega el queso parmesano rallado, los tomates secos en aceite escurridos, el diente de ajo pelado y la albahaca fresca. Añádele

un poquito de sal marina al gusto y tritúralo todo hasta que quede una salsa fina y homogénea.

Cuece los espaguetis de espirulina en una olla grande con agua hirviendo hasta que estén al dente. Mientras tanto, pon una sartén al fuego con una cucharada de aceite de oliva virgen y fríe el ajo majado y las guindillas picadas, a fuego medio, moviendo constantemente para evitar que el ajo se queme. Pasado uno o dos minutos, baja el fue-

go al mínimo y vierte el vinagre de manzana, el caldo vegetal, la salsa pesto y remuévelo todo. Luego, deja que se cocine durante unos 10 minutos.

Escurre los espaguetis de espirulina y échalos en la sartén. Corta en rodajitas finas las tres cebolletas, añádeselas a la sartén y remuévelo todo bien. Sirve la pasta espolvoreada con semillas de sésamo. Este plato, aparte de estar delicioso, es una fuente excelente de calcio y fibra.



Quiche de jackfruit con puerros y pimientos rojos

🍴 4 personas ⌚ 60 min

- 300 g de masa brisa refrigerada
- 250 g de jackfruit en conserva
- 600 g de nata vegetal de soja
- 2 huevos medianos
- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 puerro
- 1 pimiento rojo mediano
- 1 manojo de perejil
- 1 cda de levadura nutricional
- 1 cda de tamari
- cúrcuma
- aceite de oliva virgen

- gomasio (sal de sésamo)
- pimienta negra molida

Escurre el jackfruit, desmenúzalo o córtalo a tiras y échalo en un bol. Vierte después en el bol el tamari, media cucharadita de cúrcuma, una pizca de pimienta negra molida y un chorrito de aceite de oliva virgen. Remuévelo y déjalo reposar media hora.

Prepara el puerro retirándole las hojas duras exteriores, lávalo y corta la parte más tierna en rodajas

finas. Pon una cazuela de fondo grueso al fuego con un chorrito de aceite de oliva virgen y sofríe el puerro durante unos minutos.

Limpia el pimiento rojo y córtalo en juliana. Añádele a la cazuela con el puerro y deja que se haga, a fuego medio, unos minutos. Cuando estén listas las verduras, retíralas y escúrrelas.

Limpia los espárragos y cuécelos al vapor con un poco de aceite 10 minutos. Retíralos y córtalos.

Casca los huevos en un bol amplio y bátelos. Agrega la nata vegetal de soja y la levadura nutricional. Añádele un poco de gomasio y pimienta negra recién molida y mezcla. Precalienta el horno a 180 °C

Haz un molde redondo de tarta con la masa y pínchala con un tenedor. Reparte los espárragos, el jackfruit y las verduras escurridas. Vierte la mezcla de huevo y crema de soja sobre las verduras, espolvorea perejil picado y hornea unos 45 minutos.



Trigo sarraceno con guiso de verduras especiadas y algas wakame

🍴 4 personas ⏱ 50 min

- 150 g de brócoli
- 150 g de calabaza pelada
- 200 g de trigo sarraceno
- 2 cebollas rojas
- 450 ml de caldo de verduras
- 1 calabacín
- 1 berenjena pequeña
- 1 puerro mediano (la parte blanca)
- 1 nabo pequeño
- 1 pimiento amarillo
- aceite de oliva virgen
- canela molida
- ½ cdta. de cúrcuma

- pimienta a las 5 bayas
- 20 g de cilantro fresco
- ½ cdta. de comino
- 1 tira de algas wakame deshidratadas
- jengibre fresco rallado
- sal marina

En una cazuela de fondo grueso, pon a calentar un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Echa las cebollas junto con una pizca de canela en polvo, la cúrcuma, el comino y el jengibre fresco rallado. Cocina la cebolla y las especias durante unos 10 minutos.

Limpia las verduras, pela el nabo y córtalo todo en tacos grandes del mismo tamaño, excepto el brócoli, que separarás en ramilletes. Pon las verduras en la cazuela junto con la cebolla rehogada y las especias, cúbre las con una tapadera y deja que se cocinen a fuego medio durante 20 minutos.

Añade el cilantro picado y cubre las verduras con agua o caldo. Lleva a ebullición y baja la llama al mínimo. Cocina unos minutos más. Mientras, pon el trigo sarraceno

en una cazuela con el caldo y sal. Tápala y lleva a ebullición. Cuando empiece a hervir, baja el fuego al mínimo y, sin destapar, deja que se absorba el caldo. Retira y deja reposar tapado cinco minutos más. Destapa y suelta los granos de trigo sarraceno con un tenedor.

Pon las algas en remojo durante cinco minutos, escúrrelas y córtalas en tiras. Sirve colocando de base el trigo; encima, las verduras especiadas y las algas, coronando el plato.

Más mitocondrias, menos cansancio

La clave para acabar con un cansancio persistente o para potenciar nuestra vitalidad es cuidar la salud de las mitocondrias, que se encargan de producir la energía que necesitamos.

MIGUEL TORIBIO MATEAS, DR. EN NEUROCIENCIA, NUTRICIÓN Y MICROBIOLOGÍA APLICADA

Si has sentido alguna vez un agotamiento que no mejora ni con una buena noche de sueño, una fatiga persistente que no es señal de una flojera explicable, sino el idioma en que el cuerpo te pide atención, conviene mirar más allá de la superficie. En el corazón de este lenguaje están unas pequeñas organelas invisibles, las mitocondrias, auténticas «centrales eléctricas» de nuestras células. Cada célula puede albergar miles de ellas trabajando entre bastidores para mantener encendido nuestro organismo. Cuando funcionan bien, **transforman oxígeno y nutrientes en energía vital**. Pero cuando se desequilibran, el resultado es la fatiga física, la mente nublada y hasta la sensación de que nos falta chispa vital. La ciencia confirma que las mitocondrias y nuestra energía dependen tanto de lo que comemos y de cómo nos movemos como de las huellas emocionales y relacionales que arrastramos desde la

infancia. Entender estos matices nos abre la puerta a un cuidado más integral y esperanzador.

MITOCONDRIAS: LAS ALIADAS INVISIBLES

Las mitocondrias producen ATP (adenosín trifosfato), la molécula que permite a cada célula encenderse y funcionar. Están en los músculos, el corazón, el hígado y, sobre todo, en el cerebro, un órgano que consume hasta el

20 % de nuestra energía. El cerebro, con su incesante actividad, necesita miles de millones de moléculas de ATP por segundo. Sin mitocondrias eficientes, esa tarea se resiente y lo notamos en forma de falta de concentración o apatía. Las mitocondrias no son simples baterías. También **regulan la inflamación, fabrican hormonas, como el cortisol y los estrógenos, y deciden cuándo una célula debe repararse o morir**. En realidad, ➔



ESTÍMULOS BENEFICIOSOS

La exposición al frío, con una ducha de 30 a 90 segundos por la mañana, o al calor, con una sauna, por ejemplo, puede producir efectos beneficiosos inmediatos y profundos en la salud mitocondrial. Es una de las muchas formas en que podemos estimular nuestras fábricas de energía.



son un centro de mando bioenergético que influye en todo lo que somos y sentimos.

El problema surge cuando una alimentación subóptima, el sedentarismo, la falta de sueño o el estrés crónico hacen que las mitocondrias se oxiden y pierdan eficiencia. El cuerpo entero lo nota: cansancio, niebla mental, defensas bajas y vulnerabilidad a enfermedades crónicas.

ALIMENTANDO LA CHISPA CELULAR

Para que nuestras mitocondrias brillen con fuerza necesitan un buen combustible diario: nutrientes que actúan como la leña que mantiene encendida la hoguera de la vida. Estos son algunos de los más importantes:

- **Magnesio:** sin este mineral, las enzimas que generan ATP se bloquean. Abunda en las almendras, las espinacas, el aguacate, el cacao puro o las legumbres.
- **Vitaminas del grupo B:** actúan como engranajes en el metabolismo energético. En la dieta vegetal se encuentran en cereales integrales, huevos, legumbres, frutos secos y semillas.
- **Coenzima Q10 y ácido alfa-lipoico:** son antioxidantes que regeneran la maquinaria mitocondrial. Están en los cacahuetes, las semillas de sésamo, los pistachos, las coles y los aceites de soja y de canola, entre otros alimentos.
- **Polifenoles:** son moléculas vegetales que protegen a las mitocondrias frente al daño oxidativo. Alimentos muy ricos en polifenoles son el cacao, el aceite de oli-

va virgen extra, los frutos rojos, la granada o los téis negro y verde. Lo más interesante es cómo aplicamos la bioquímica a nuestra rutina diaria. Podemos hacerlo, por ejemplo, con un **desayuno con avena, frutos rojos y nueces; un almuerzo con legumbres y verduras de hoja verde, o una cena con pescado azul y aceite de oliva**. Cada plato se convierte en un gesto de cuidado celular.

Caminar o bailar también te ayuda a crear nuevas mitocondrias que te darán energía



HÁBITOS QUE ACTIVAN LA BIOGÉNESIS

Aparte de necesitar combustible nutricional, las mitocondrias requieren estímulos que las hagan multiplicarse y fortalecerse, un proceso llamado biogénesis mitocondrial. Los hábitos que reúnen una mayor evidencia científica son los siguientes:

- **Movimiento regular:** el entrenamiento de resistencia ligera, caminar 30 minutos o bailar no solo consumen energía, también crean nuevas mitocondrias. El cuerpo interpreta el ejercicio como una señal de que debe adaptarse y responde generando más capacidad energética.
- **Respiración consciente:** al oxigenar mejor, se optimiza la producción de ATP. Técnicas como la coherencia cardíaca (inhalar y



exhalar en 5 segundos; 6 respiraciones por minuto) reducen el estrés y mejoran la eficiencia mitocondrial. Unas cuantas respiraciones profundas al abrir la ventana por la mañana pueden cambiar tu vida.

• **Luz natural:** la exposición matutina al sol sincroniza el reloj biológico, regula la melatonina y activa genes relacionados con la energía. Es un recordatorio de que, igual que las plantas, nuestras células necesitan luz.

• **Sueño reparador:** mientras dormimos, las mitocondrias eliminan desechos y se regeneran. Saltarse esta fase equivale a dejar sin mantenimiento una fábrica entera. Aquí la higiene del sueño es clave, con cenas ligeras, menos tiempo frente a pantallas y rutinas de tarde-noche relajantes. ➔

4 MICROHÁBITOS SENCILLOS

CONSTANCIA. Los pequeños microhábitos sostenidos en el tiempo valen más que los gestos heroicos aislados. Con esto en mente, te propongo cuatro ideas simples que puedes poner en práctica desde hoy.

1. Pausa de oxigenación consciente. Cada hora, detente un minuto, abre la ventana y haz tres respiraciones profundas. Inhala por la nariz durante 4 segundos, mantén 1-2 y exhala por la boca durante 6. Ese ritmo oxigena la sangre y, con ella, tus mitocondrias.

2. Microdescansos activos. Levantarte de la silla, estirar los brazos y caminar unos pasos cambia tu metabolismo celular. Tu cuerpo interpreta que necesita energía renovada y responde acorde.

3. Rituales de hidratación. El agua no solo quita la sed, también participa en las reacciones químicas que generan el ATP. Bebe agua durante el día y si te gustan las infusiones de plantas, aún mejor, porque te aportarán polifenoles.

4. Sonrisas y conexiones sociales. Reír o hablar con alguien de confianza activa la liberación de endorfinas y reduce el cortisol, favoreciendo un entorno celular menos inflamatorio.

ESTÁS A SALVO. Cada uno de estos diminutos gestos le confirma a tu biología que puedes crear energía con calma porque no hay nada que te amenace. La repetición hará que estas prácticas se conviertan en una reserva invisible de vitalidad cotidiana.

HUELLAS EMOCIONALES EN NUESTRAS CÉLULAS

Uno de los hallazgos más reveladores de la ciencia reciente es que nuestras mitocondrias **no solo responden a los nutrientes y los hábitos, sino también a las emociones y las relaciones.**

Un creciente número de estudios muestra que la adversidad temprana—abusos, negligencia o ausencia de cuidados emocionales en la infancia— deja huellas en el sistema nervioso y altera la función mitocondrial. Cuando un niño crece en un entorno de inseguridad, su eje del estrés se activa de manera constante. Ese «fuego» crónico **aumenta el cortisol, altera la inmunidad** y exige a las mitocondrias que produzcan energía a un ritmo insostenible. El resultado es **una mayor susceptibilidad a la inflamación y a riesgos de enfermedad**, así como un cansancio crónico que puede acompañar hasta la vida adulta.

Es como si los patrones aprendidos a lo largo de años en la relación con nuestros padres, y los que ellos heredaron de los suyos, quedaran grabados en la respiración celular. Nuestra biografía emocional se convierte en biografía mitocondrial.

EL PAPEL DEL ESTRÉS CRÓNICO Y LA MENTE

El estrés es otra manera en la que nuestro cuerpo recuerda viejos guiones. Cuando las mitocondrias reciben constantemente señales de alerta, sus redes internas se fragmentan, dañándose y liberando sustancias que activan la

inflamación. Por eso se habla ya de una psicobiología mitocondrial que une a la mente, el sistema nervioso y a estas organelas en un triángulo inseparable.

Por eso **las prácticas de atención plena, el silencio, la conexión con la naturaleza o los rituales de autocuidado** son formas de resetear las alarmas celulares y permitir que las mitocondrias recuperen su armonía. Rezar, meditar, escri-

Igual que las mitocondrias, tenemos la posibilidad de regenerarnos cada día



bir un diario o simplemente pasear en un bosque también son maneras de darle al cuerpo las señales de que está a salvo y de que puede volver a equilibrar su energía tranquilamente.

PLASTICIDAD, VERGÜENZA Y RENACER

Uno de los aspectos más fascinantes que la ciencia ha descubierto sobre las mitocondrias es su plasticidad: incluso después de años de estrés o descuido, son capaces de repararse y volver a multiplicarse. Tenemos la posibilidad de regenerarnos. Nuestro pasado no nos condena, pero la vergüenza puede hacernos creer lo contrario. Esa voz interna que repite viejos guiones—«no soy suficiente», «no merezco estar bien»—nos ata a patrones heredados. Recordar



que somos tan adaptables como nuestras células nos permite aflojar ese nudo. Igual que las mitocondrias recuperan su vitalidad cuando encuentran condiciones favorables, nosotros también podemos hacerlo cuando **cultivamos la compasión hacia nosotros mismos, nos damos permiso para cambiar y abrazamos relaciones que nos nutren.**

Decir «adiós al cansancio» no significa aspirar a una energía inagotable, sino a una serena, estable y disponible para lo que de verdad importa. Puedes empezar hoy mismo. Al final, tus mitocondrias no piden lujos. Con buena comida, un paseo al sol, descansar sin culpa, respirar con calma y un poco de cariño ya se dan por satisfechas. Dentro de cada célula late la posibilidad de un renacer. ♦



LA FUENTE DE TU VITALIDAD

INTESTINO-CEREBRO-MITOCONDRIAS

Lo que pasa en el intestino no se queda en el intestino. A través del nervio vago y neurotransmisores y ácidos grasos de cadena corta, tu microbiota intestinal conversa constantemente con el cerebro y las mitocondrias. Cuando la microbiota intestinal está en equilibrio, la comunicación fluye, pero si está alterada por estrés, fármacos o una dieta pobre en fibra, esa señal se distorsiona y las mitocondrias lo acusan con menos eficiencia energética.

POLIFENOLES DE HIERBAS Y ESPECIAS

Romero, orégano, cúrcuma o canela, entre otras hierbas y especias, contienen compuestos que al ser digeridos por los microbios beneficiosos de la mi-

crobiota reducen la inflamación que daña a tus mitocondrias.

COLORES EN EL PLATO

Cuanto más variado es el arcoíris de plantas, mayor es la diversidad de fitonutrientes que nutren tu microbiota y generan metabolitos energizantes.

COMER EN CALMA

Masticar despacio y evitar pantallas durante las comidas activa el nervio vago, puente directo entre intestino y cerebro.

CENA LIGERA Y TEMPRANA

Permite al intestino descansar y a las mitocondrias dedicarse a reparar en lugar de digerir. En el cuidado diario del triángulo que forman intestino, cerebro y mitocondrias puedes encontrar la raíz más profunda de tu energía.

CANSANCIO, PALPITACIONES, IRRITABILIDAD...

Chequea el equilibrio de la tiroides



DRA. ODILE FERNÁNDEZ
MÉDICO DE FAMILIA

Ese cansancio o esa ansiedad pueden no deberse a la edad o al estrés como crees, sino a una disfunción de la tiroides. Te explicamos los síntomas y cómo puedes prevenirlo o ponerles remedio.

SÍNTOMAS DE ALERTA

Estas señales merecen una consulta con tu médico:

- **Cansancio persistente** que afecta a la concentración y la memoria.
- **Sequedad** marcada de la piel y caída de cabello.
- **Aumento o pérdida brusca de peso** con los mismos hábitos de alimentación y ejercicio.
- **Palpitaciones**, taquicardias o temblores que aparecen sin motivo.
- **Sensibilidad** exagerada al frío o al calor.
- **Tristeza**, apatía, ansiedad o irritabilidad.
- **Reglas irregulares** o problemas de fertilidad.

La tiroides es una glándula pequeña con forma de mariposa situada en la base del cuello. A pesar de su tamaño, controla funciones esenciales: regula el metabolismo, influye en el peso, la energía, la temperatura corporal, la piel, el cabello e, incluso, nuestro estado de ánimo. Cuando se desajusta, el cuerpo lo nota, y a menudo lanza señales claras que conviene escuchar.

✦ **INCIDENCIA EN AUMENTO.** Los trastornos de la tiroides son cada vez más frecuentes. En España, el 9 % de la población sufre algún problema, siendo mucho más común en mujeres que en hombres. El hipotiroidismo es el más extendido, especialmente a partir de los 40 años y en la menopausia. Se calcula que hasta un 60 % de las personas con disfunción tiroidea no están diagnosticadas, lo que significa que conviven con síntomas que atribuyen

al estrés o al envejecimiento sin recibir el tratamiento adecuado. La incidencia aumenta si se consideran los casos subclínicos, aquellos en los que las hormonas apenas se desvían de los valores normales pero ya hay síntomas.

✦ **SÍNTOMAS DE DESAJUSTE.** La tiroides es una de las glándulas más afectadas por el estrés, la exposición a tóxicos y la alimentación deficitaria en micronutrientes. Los problemas pueden manifestarse de formas muy diferentes según se trate de un déficit o un exceso de actividad.

• **Hipotiroidismo (tiroides lenta):** cansancio extremo, piel seca, estreñimiento, aumento de peso sin causa aparente, caída del cabello, sensación de frío, voz ronca, hinchazón facial, tristeza o apatía.

• **Hipertiroidismo (tiroides acelerada):** nerviosismo, pérdida de peso pese a comer más, palpitaciones, sudoración excesiva, in-



tolerancia al calor, temblores, dificultad para dormir, ansiedad, diarrea, debilidad muscular.

En ambos casos, las alteraciones menstruales, la infertilidad y los cambios en el ánimo son frecuentes. No siempre es fácil reconocerlos, porque los síntomas se confunden con estrés, con consecuencias del estilo de vida o la edad. Por eso es importante prestar atención a los pequeños cambios del día a día.

✦ **DISRUPTORES ENDOCRINOS.**

La tiroides puede verse afectada por la interferencia de los disruptores endocrinos, sustancias químicas

presentes en pesticidas, plásticos, cosmética y productos de limpieza. Estas sustancias pueden imitar o bloquear la acción de la hormona estimulante de la tiroides (TSH), alterar la conversión de T4 (tiroxina) en T3 activa (triyodotironina) y fomentar la inflamación autoinmune.

La exposición continuada a bisfenol A (BPA), ftalatos, parabenos o retardantes de llama se ha asociado con mayor riesgo de hipotiroidismo, alteraciones menstruales y problemas metabólicos. Cuidar la tiroides pasa, entre otras cosas, por reducir la exposición a los disruptores endocrinos. Estos

son algunos hábitos que ayudan a disminuirlos:

- Elegir alimentos ecológicos y de temporada.
- Almacenar comida en vidrio en lugar de en plásticos.
- Evitar calentar comida en envases plásticos.
- Apostar por cosmética natural y ecológica certificada.
- Usar productos de limpieza lo más naturales posible.

✦ **ESTRÉS Y TIROIDES.** Cuando el cuerpo produce demasiado cortisol, la hormona del estrés, se bloquea la correcta conversión de T4 en T3 y se favorece la infla- ➔



AYUDAS NATURALES

- **Mioinositol:** ayuda a regular los niveles de TSH, reduce los anticuerpos tiroideos en la tiroiditis de Hashimoto y mejora la conversión de T4 a T3.

- **Vitamina A:** su deficiencia reduce la captación de yodo y está relacionada con el deterioro de la tiroides. Son buenas fuentes los alimentos rojos y anaranjados.

- **Melatonina:** regula la función tiroidea. Reduce los niveles de T3, T4 y TSH en condiciones de hipertiroidismo.

- **Comino negro:** la *Nigella sativa* reduce la TSH si está elevada y aumentar las T4 y T3.

- **Melisa:** se usa en el tratamiento complementario del hipertiroidismo y, en particular, de la enfermedad de Graves.

mación autoinmune. Esto explica por qué etapas de tensión emocional intensa pueden coincidir con el inicio de un hipotiroidismo o un hipertiroidismo. Además, el estrés sostenido altera el sueño, eleva la glucosa y agota las reservas de magnesio y vitaminas del grupo B, nutrientes esenciales para la tiroides. La consecuencia es un círculo vicioso: cuanto más estrés, más desequilibrio tiroideo; y cuanto peor funciona la tiroides, más síntomas de cansancio, irritabilidad y ansiedad.

Practicar técnicas de relajación, como la respiración consciente, el yoga, la meditación o paseos diarios en la naturaleza ayuda a regular el eje cortisol-tiroides. Dormir lo suficiente, mantener rutinas y rodearse de espacios de calma son estrategias simples y poderosas para proteger la glándula.

Los adaptógenos naturales pueden ser un complemento interesante en algunos casos. La ashwagandha es una de las plantas más estudiadas para modular el estrés: reduce el cortisol, mejora la calidad del sueño y apoya la función tiroidea, especialmente en hipotiroidismo subclínico. Debe usarse como apoyo, nunca en sustitución del tratamiento médico.

✦ **EJE INTESTINO-TIROIDES.** Una microbiota equilibrada favorece la transformación de T4 en T3 y mejora la disponibilidad de yodo y selenio, minerales esenciales para la glándula. Cuando existe disbiosis intestinal, sobrecrecimiento bacteriano o permeabilidad aumentada, se favo-

rece la inflamación crónica y la aparición de autoinmunidad, como en la tiroiditis de Hashimoto. De hecho, no es raro encontrar pacientes con problemas de tiroides que también padecen síndrome de intestino irritable o intolerancias alimentarias.

Una dieta rica en fibra, prebióticos (frutas, verduras, legumbres) y probióticos naturales (yogur, kéfir, chucrut, kimchi) ayuda a mantener un microbioma diverso y protector. Evitar el exceso de azúcares, alcohol y ultraprocesados reduce la inflamación y la permeabilidad intestinal.

En algunos casos, el apoyo con enzimas digestivas, glutamina o probióticos específicos puede favorecer la función tiroidea.

✦ **PREVENIR TRASTORNOS.** La prevención no siempre es posible, pues influyen factores genéticos y autoinmunes, pero sí podemos adoptar hábitos que ayudan a mantener la glándula en buen estado:

- **Alimentación equilibrada:** priorizar frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado y frutos secos. Reducir ultraprocesados, azúcares y grasas trans.

- **Yodo:** imprescindible para la producción de hormonas tiroideas. Se encuentra en la sal yoda-





ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

PON ATENCIÓN A LA DOSIS

PROTEÍNAS

Para funcionar bien, la tiroidea necesita una cantidad suficiente de aminoácidos. En la dieta vegetal se consiguen de las legumbres, los cereales integrales, los frutos secos y las semillas. Es especialmente importante obtener una dosis suficiente de **tirosina**, un aminoácido que se encuentra en las **almen dras y en las semillas de calabaza y de sésamo**, por ejemplo.

ALGAS

El yodo es necesario para producir las dos principales hormonas tiroideas: la **tiroxina (T4)** y **triyodotironina (T3)**. En la dieta vegetal, el yodo se encuentra en la **sal marina o yodada y en las algas**. Estas hay que consumirlas con moderación: no más de 3-5 g ocasionalmente. En caso de seguir un tratamien-

to médico con hormona tiroidea, las algas están completamente contraindicadas.

SOJA

La soja y los alimentos derivados no son un problema para la tiroides, como se decía hace unos años. Incluso pueden ser recomendables en el hipotiroidismo. Sin embargo, **conviene separar la ingesta de soja de la toma de levotiroxina** para tratar el hipotiroidismo. Conviene esperar una hora para tomar cualquier alimento.

BIOTINA

Se recomienda no suplementarse con biotina desde una semana antes de una analítica para no alterar los resultados. Los suplementos con biotina (vitamina B7), son comunes en los productos para el cabello y las uñas.

da, las algas marinas (con moderación), el pescado y el marisco.

- **Selenio y zinc:** nutrientes clave para la función tiroidea. Están presentes en nueces de Brasil, semillas de calabaza y huevos.

- **Vitamina D:** niveles adecuados mejoran la respuesta inmunitaria y reducen el riesgo de enfermedades autoinmunes de la tiroides.

- **Vigilar el estrés:** el cortisol elevado altera la función tiroidea. Practicar técnicas de relajación, ejercicio suave y descanso suficiente ayuda a protegerla.

- **Reducir la exposición a disruptores endocrinos:** dejar de utilizar plásticos con BPA y preferir los alimentos, cosméticos y productos de limpieza ecológicos.

✦ **DIAGNÓSTICO PRECOZ.** La clave está en no normalizar el cansancio extremo, los cambios bruscos de peso o la caída del cabello. Un análisis de sangre sencillo (TSH, T3 y T4 libres, anticuerpos antitiroideos) permite detectar disfunciones y actuar a tiempo. El tratamiento depende del tipo de alteración. En hipotiroidismo suele usarse levotiroxina, mientras que en hipertiroidismo se usan fármacos antitiroideos o, en algunos casos, cirugía o yodo radiactivo. Pero, además del enfoque médico, los cambios en el estilo de vida—alimentación real, control del estrés, ejercicio moderado—son determinantes. La tiroides es sensible a lo que comemos, al modo en que gestionamos la vida y al entorno en el que vivimos. Cuidarla significa cuidar el ánimo y el metabolismo. ✦

Equilibrar el chakra de la confianza

Quién no se ha sentido alguna vez a merced de las circunstancias, como una marioneta temerosa de lo que pueda ocurrir. Trabajar el chakra muladhara proporciona seguridad, confianza y satisfacción.

JOSÉ MARÍA SÁNCHEZ NAVARRO, NATURÓPATA

Los chakras son centros de energía en el cuerpo humano que se alinean a lo largo de la columna vertebral, según la tradición hindú y budista. La palabra *chakra* proviene del sánscrito y significa «rueda que gira». Estos centros energéticos son responsables de regular el flujo de energía en nuestro cuerpo y están vinculados a aspectos físicos, emocionales y espirituales de nuestra existencia. Mantener los chakras

en equilibrio es crucial para nuestro bienestar general. Un flujo de energía armonioso asegura que la salud física (sistemas nervioso, endocrino e inmunitario), psíquica (mente y emociones) y energética (alma y espíritu) se mantenga en un equilibrio de gran fortaleza.

CONEXIÓN ESENCIAL

El chakra muladhara es la base sobre la que se construye este estado de equilibrio deseable. Co-

nocido como el chakra raíz, supone el inicio de nuestra conexión con la madre Tierra, de la cual sacamos nuestra fuerza y voluntad. El trabajo con este chakra nos permite elevarnos sobre la naturaleza del ser humano que vive las experiencias físicas y desprendernos de nuestros miedos más profundos.

Existen muchas maneras de actuar sobre los chakras, desde las terapias llamadas energéticas, al

EL ELEMENTO TIERRA EN TI

En la visión oriental de la salud, se llama «tierra» a la energía que nos estabiliza y nos sostiene. En la tradición budista representa la solidez y la dureza. Se reconoce en el cuerpo como lo más sólido: huesos, músculos y piel. Para el hinduismo, simboliza la materia, la

firmeza y la energía que te permite sobrevivir. Así como la tierra cuida de todos los seres vivos, el chakra muladhara da sostén al cuerpo y a la mente.

En el plano psicológico, el muladhara refleja la sensación de arraigo y pertenencia, la confianza básica en la

vida y la capacidad de manejar el mundo material con equilibrio. Cuando el muladhara está en armonía, la persona se siente segura y enraizada, como un árbol con raíces profundas en la tierra. Cuando no lo está, experimenta falta de autoconfianza y todo tipo de miedos.





yoga, la meditación o la alimentación. Algunas técnicas son sencillas y cualquiera puede realizarlas en casa con seguridad.

● **Respiraciones lentas y profundas.** Inspira durante cinco segundos; retén el aire cinco segundos; espira en diez segundos y vuelve a retener cinco segundos. Haz unas diez respiraciones de esta manera, manteniendo en todo momento la atención en la zona del periné (el área que se encuentra entre el ano y los genitales). Después puedes mantener la atención en la respiración natural, es decir dejar que el cuerpo respire solo mientras visualizas una esfera de luz roja dos dedos por debajo del periné durante cinco minutos.

FLORES DE BACH PARA COMBATIR EL MIEDO

El temor puede ser la emoción básica más común y que más influye sobre la manera en ➔



CÓMO EQUILIBRAR EL CHAKRA RAÍZ

Las prácticas que trabajan el chakra muladhara te ayudan a reforzar tu autoconfianza y a sentirte seguro. Practica asanas, como tada-sana, virabhadrasana, malasana y balasana, que fortalecen piernas y pies. Potencian tu habilidad para mantenerte seguro y firme.

Conecta directamente con la naturaleza caminando descalzo sobre la tierra, la arena o la hierba. Pasa tiempo en espacios verdes y tranquilos. Una alimentación nutritiva y densa, con presencia de raíces y cereales integrales, puede reforzar tu chakra más terrestre.

Visualiza, después de relajarte profundamente, cómo unas hermosas raíces nacen de tu cuerpo y se hunden amorosamente en la tierra para obtener la energía y la seguridad que necesitas. Siente que nada te atemoriza y repítete: «Estoy en casa en mi cuerpo».

UN PESO EQUILIBRADO

Los desequilibrios en muladhara pueden contribuir a la obesidad. Existen varias estrategias para activar el metabolismo.

DIETA SIN TÓXICOS

Para poner remedio a la obesidad es recomendable una dieta principalmente vegetal sin ultraprocesados, pesticidas, azúcares ni grasas añadidas. Además, son recomendables alimentos depurativos como el pomelo, la cereza o el chucrut.

FITOTERAPIA

Las plantas que poseen sus principios activos concentrados en las raíces son aconsejables, como la achicoria. También lo son el diente de león, para ayudar al hígado; la ortiga, muy depurativa y antiinflamatoria; y el rosal silvestre, beneficioso para el sistema cardiovascular.

HOMEOPATÍA

Aunque el remedio más adecuado es el que prescribe un homeópata de manera indi-

vidualizada a cada paciente, existen cuatro que se recomiendan a menudo para la obesidad. *Ignatia amara* se usa cuando hay depresión. *Staphisagria*, si hay ansiedad o mal humor. *Thuja occidentalis* para eliminar tóxicos, y *calcárea carbónica* para equilibrar el metabolismo.

NUTRIENTES

Es recomendable la vitamina D si existe una carencia comprobada analíticamente. La vitamina B3 activa el metabolismo de las grasas y favorece su eliminación. La vitamina E es muy antioxidante y mejora el metabolismo.

CUIDADO EMOCIONAL

Conviene esforzarse por mantener en todo momento emociones y pensamientos positivos, agradecer, amar y llenar el vaso de la felicidad.

la que vivimos. Es una emoción que nos controla, nos confina en las profundidades de nuestra mente, no nos deja avanzar en muchos momentos de nuestra vida y nos impide realizar los verdaderos cambios que hemos venido a experimentar.

Para afrontar este desequilibrio, existe una herramienta estudiada por el Dr. Edward Bach, creador de las conocidas Flores de Bach, que permite la labor evolutiva del alma. Comparto aquí una fórmula que puede abrir en ti el atrevimiento y la perseverancia para acompañar al miedo.

• **Mimulus** nos da la conciencia del atrevimiento, pues el miedo es limitante en tanto en cuanto nos inmoviliza en nuestras acciones. Toda persona siente miedo ante lo desconocido o inexplorado; pero en lugar de quedarnos paralizados, podemos salir de nuestra zona de confort y comenzar el viaje del héroe afrontando los desafíos necesarios para alcanzar nuestros objetivos.

• **Oak** te abre a la perseverancia, a la constancia. Si existe algo que verdaderamente influye en nuestra exploración interna hacia el autoconocimiento, es la perseverancia. En la meditación de la atención a la respiración se dice que estamos en un constante estado de perseverancia, pues la mente con sus pensamientos, que son como monos saltando de rama en rama, nos hace salir una y otra vez del estado de atención. En la medi-





Los alimentos más cercanos a la tierra, como las raíces, nutren el muladhara

tación, la perseverancia te lleva a la gestión de las emociones y, por consiguiente, del miedo.

• **Wild oat** te ayuda a trabajar la vocación y la dirección. Antigualmente los griegos hablaban de vocación cuando una persona se dedicaba a la labor que había venido a desempeñar, cuando en esa persona su alma había encarnado y sabía cuál era su camino, su *dharma*, como dicen los budistas. Sin embargo, la vocación muchas veces se confunde con algo que simplemente te gusta hacer, pero esto está lejos de ser la vocación. La vocación reside en sentirse ple-

no a cada instante con lo que el espíritu te propone. En ocasiones, te propone algo gustoso para el ego y sentimos nuestra energía en un estado óptimo; pero en otras ocasiones, la vida nos puede proponer una situación que no nos guste y puede hacer que nuestra energía descienda a los abismos de la desidia, la desilusión, el aburrimiento y la desmotivación.

ALIMENTOS QUE EQUILIBRAN

Qué duda cabe que la alimentación tiene un papel fundamental para el equilibrio de los

chakras, puesto que los siete centros energéticos principales descansan sobre glándulas endocrinas. El muladhara influye en los testículos del hombre y los ovarios de la mujer. Para equilibrarlo, te voy a hablar de unos alimentos concretos.

• **Zanahoria.** Es una raíz y, como otros alimentos que también lo son, equilibra la energía telúrica, que asciende desde el subsuelo del cuerpo de la tierra, desde su centro latente y vital. Todo alimento que regule la energía telúrica armoniza también muladhara.

• **Rábano crudo.** Ayuda a combatir el exceso de frío interno, que comúnmente provoca desequilibrios energéticos. Por este motivo, al sentir una energía de muladhara desequilibrada, experimentamos con más intensidad el miedo.

• **Remolacha cruda.** Al ser una raíz, la remolacha posee una energía que te aterriza y te estabiliza, que resulta ideal para fortalecer la conexión con la tierra y el sentido de seguridad. Es rica en hierro, ácido fólico y minerales, que nutren la sangre y fortalecen el cuerpo, aspectos claves para el equilibrio de muladhara.

• **Jengibre.** Esta planta fortalece la conexión con la tierra y proporciona una gran vitalidad. Tiene un vínculo especial con el chakra muladhara porque lo calienta, lo fortalece y lo equilibra, lo que te permite desarrollar un mayor asentamiento en tu experiencia de la vida. ♦



ALIVIA TUS GRIPE Y RESFRIADOS

Una hidratación continuada y el uso de ciertas plantas medicinales pueden ser una ayuda eficaz ante alergias, resfriados, gripes y bronquitis.

JORDI CEBRIAN, PERIODISTA Y ESPECIALISTA EN FITOTERAPIA

En trastornos respiratorios con presencia de mucosidad o flemas, el uso de determinadas plantas medicinales se ha demostrado útil como un buen recurso para favorecer y acelerar la necesaria descongestión de las vías respiratorias y conseguir de esta forma poder respirar con total normalidad.

LA MUCOSIDAD, UNA ALIADA. La mucosidad no es más que un coloide viscoso que contiene unas enzimas antimicrobianas que se activan para impedir la entrada en el organismo o neutralizar la acción de agentes dañinos, como bacterias, virus, motas de polvo, humo, contaminación, polen, etc. Pero una mucosidad excesiva puede acabar siendo muy molesta, porque nos dificulta respi-

rar con normalidad y nos genera una sensación de debilidad y de malestar general.

■ **Para acabar con las flemas** es recomendable beber mucho líquido, ya que así hidratamos las vías respiratorias y ayudamos a diluir la mucosidad para que se expulse fácilmente. Si no es suficiente, podemos recurrir a los expectorantes y mucolíticos, que tienen la misión de reducir la solidez de las mucosidades para que puedan ser eliminadas con la tos o con los estornudos. En este sentido, las plantas medicinales expectorantes o mucolíticas –muchas también poseen una acción antibacteriana, antiviral y antiinflamatoria– son una alternativa natural eficaz y sin efectos secundarios a los fármacos que se venden sin receta. ♦



Regaliz, un excelente antimicrobiano

Glycyrrhiza glabra

- **Dónde se encuentra:** Aparece en márgenes fluviales, en pastizales y marismas. Habita en el sur y sureste de Europa y en Asia Menor. Florece en verano.
- **Partes que usamos:** Las raíces.
- **Cuáles son sus propiedades:** Expectorante, demulcente, antiinflamatorio, antialérgico, antiviral, antibacteriano, antiséptico, inmunoestimulante.
- **A quién conviene:** Esta golosina natural es excelente para neutralizar los focos de infección, vírica o bacteriana, y ayuda a reducir la inflamación de las mucosas respiratorias y a combatir la tos improductiva.
- **Cómo se toma:** En decocción con otras hierbas (hasta 3 tazas al día). También en extracto líquido, tintura, polvos (raíces molidas) y en jarabe para la tos.



Grindelia contra las infecciones

Grindelia robusta

- **Dónde se encuentra:** Originaria del sur de California y noroeste de México, está en matorrales y herbazales húmedos; también en arenales marinos. Se puede adquirir en viveros medicinales.
- **Partes que usamos:** Los capítulos florales y las hojas. Los pueblos indígenas de la zona la vienen utilizando desde antiguo.
- **Cuáles son sus propiedades:** Expectorante, antiinflamatoria, antiespasmódica, antitusiva, bactericida, antiasmática.
- **A quién conviene:** Favorece la eliminación de moco y flemas, reduce la tos irritativa y combate los focos de infección bacteriana.
- **Cómo se toma:** En infusión (hasta 3 tazas), en extracto líquido, en jarabe para la tos irritativa y en cápsulas. Macerada en aceite para uso externo.



Serpol, el bálsamo para la mucosidad

Thymus serpyllum

- **Dónde se encuentra:** En pastizales, laderas pedregosas y en cimas ventosas de alta y media montaña.
- **Partes que usamos:** Las sumidades floridas.
- **Cuáles son sus propiedades:** Expectorante, antimicrobiano, antibacteriano, febrífugo, mucolítico, diurético y digestivo.
- **A quién conviene:** Como el tomillo común, ayuda a desarrollar una tos más resolutiva que permite ir eliminando el moco a los pocos días. Indicado en sinusitis, alergias respiratorias con mucha mucosidad y estornudos, en procesos gripales, faringitis y bronquitis.
- **Cómo se toma:** En infusión (se pueden beber 2 vasos al día); en cápsulas, en extracto líquido, jarabe, vahos...



Gordolobo para calmar la tos irritativa

Verbascum thapsus

- **Dónde se encuentra:** En márgenes de caminos y prados de zonas de montaña de toda Europa, salvo en el Ártico.
- **Partes que usamos:** Las flores y las hojas. En menor medida, también se usan las raíces.
- **Cuáles son sus propiedades:** Expectorante, mucolítico, antiinflamatorio, béquico, antialérgico y antihistamínico.
- **A quién conviene:** Es excelente contra las reacciones alérgicas provocadas por polvo, humo y polen. En gripes, bronquitis y resfriados duraderos favorece la descongestión y sus mucílagos calman la mucosa del tracto respiratorio, reduciendo la tos.
- **Cómo se toma:** En infusión, con otras hierbas (3 vasos al día); extracto líquido, tintura, cápsulas o en decocción para aplicar.



REMEDIOS TRADICIONALES PARA ELIMINAR MUCOSIDAD

Desde los vahos o inhalaciones hasta jarabes, tabletas y pomadas, hay diferentes opciones para favorecer la expectoración.

Se recomiendan

los vahos con plantas ricas en aceite esencial, como el tomillo, el eucalipto, el mirto, la salvia, el poleo blanco, la hiedra, el regaliz o el pino silvestre. Basta con hacer una decocción con la o las plantas elegidas, dejar que reposen 1 minuto y respirar el vapor

manteniendo la cabeza cubierta con una toalla.

Los jarabes expectorantes y mucolíticos se preparan con eucalipto, hinojo, menta, saúco, malva, llantén o limón, entre otras.

Las pastillas para chupar con sabor a limón, menta, salvia, eucalipto o frambuesa redu-

cen la tos seca e irritativa y ayudan a expectorar.

Los aceites esenciales de lavanda, tomillo, menta, eucalipto, mirto o hiedra descongestionan las vías respiratorias altas. Se aplican en masaje sobre el pecho, la espalda, el cuello y la frente, por la mañana y por la noche.

TISANA ANTIVÍRICA

Para sinusitis, amigdalitis, faringitis, laringitis y bronquitis.

• **Plantas:** Combina a partes iguales serpol, regaliz, verbena, pino silvestre, gordolobo y menta.

• **Cómo se prepara:** Pon a hervir una cucharada rasa de la mezcla por cada taza de agua. Deja reposar 10 minutos, cuela y tómalala.

• **Dosis:** Puedes tomar 2 tazas calientes al día.

INFUSIÓN EXPECTORANTE

Para infecciones que cursan con dolor muscular y congestión.

• **Plantas:** Grindelia, primavera, hisopo, agrimonia, hojas de nogal y poleo blanco.

• **Cómo se prepara:** Se ponen a hervir 2 cucharadas soperas de la mezcla a partes iguales en 1,5 l de agua. Dejar reposar durante 10 minutos, se cuela y se toma.

• **Dosis:** Se toman hasta 3 tazas calientes al día.



Prímula, muy útil contra el trancazo

Primula veris

• **Dónde se encuentra:** En márgenes de bosques caducifolios. También se la denomina primavera porque la anuncia.

• **Partes que usamos:** El rizoma y las raíces y, en menor medida, sus bellas flores y semillas.

• **Cuáles son sus propiedades:** Analgésica, antiinflamatoria, expectorante, antitusiva, antiespasmódica, diurética y relajante muscular.

• **A quién conviene:** Para tratar la alergia con estornudos o conjuntivitis y gripes con mucha mucosidad: bronquitis, faringitis, procesos asmáticos... Reduce el dolor muscular por trancazo y por el esfuerzo de toser.

• **Cómo se toma:** En decocción, asociada a otras hierbas de mejor sabor, como manzanilla o regaliz (2 vasos al día).



Pimienta larga, el expectorante ayurvédico

Piper longum

- **Dónde se encuentra:** Originaria de la India y de Sri Lanka, esta especia similar a la pimienta negra se cultiva también en Indonesia, China y Filipinas.
- **Partes que usamos:** Las espigas ya fructificadas. Las vainas con las semillas se muelen y se transforman en polvo.
- **Cuáles son sus propiedades:** Se considera expectorante, antiinflamatoria, estimulante de la digestión y carminativa.
- **A quién conviene:** Fluidifica y facilita la expulsión con celeridad de la mucosidad que aparece en un proceso bronquial, en una alergia respiratoria o en un estado gripal. También protege contra las infecciones.
- **Como se toma:** En infusión, una cucharada de polvos por taza. Puedes tomar 2 al día.



Eucalipto, el antitusivo más aromático

Eucalyptus globosus

- **Dónde se encuentra:** Es el árbol emblemático de Australia. Diversas especies se han plantado de forma masiva y controvertida en todo el planeta.
- **Partes que usamos:** Las hojas maduras sin peciolo (cladodios) y los frutos en cápsula.
- **Cuáles son sus propiedades:** Expectorantes, antisépticas, mucolíticas, febrífugas y antiinflamatorias.
- **A quién conviene:** Es un expectorante clásico: fluidifica la mucosidad y facilita su expulsión con la tos o los estornudos. Combate la infección y contribuye a reducir la fiebre.
- **Cómo se toma:** En decocción con otras hierbas (2 vasos al día); en tintura, extracto líquido, cápsulas, en jarabe... En vahos es muy descongestionante.



El hisopo también frena las alergias

Hyssopus officinalis

- **Dónde se encuentra:** En colinas y roquedos, generalmente sobre suelos calizos. Florece a finales del verano o en otoño.
- **Partes que usamos:** Los ramilletes floridos. Es muy aromático y se usa también como condimento.
- **Cuáles son sus propiedades:** Expectorante, antiinflamatorio, antiséptico, antibacteriano y antiespasmódico. También es digestivo y carminativo.
- **A quién conviene:** Favorece la expectoración en caso de presencia de flemas, rinitis, alergias respiratorias, procesos bronquiales y gripe.
- **Cómo se toma:** En infusión solo o con otras hierbas, como eucalipto o malva (2 tazas al día). También en jarabe expectorante, en tintura o en cápsulas.



ZANCADA BÚLGARA

1 Coloca el empeine de un pie sobre un banco o apoyo firme y adelanta la otra pierna, manteniendo el tronco bien erguido y el core activado.

Flexiona ambas rodillas lentamente hasta que la rodilla trasera descienda sin tocar el suelo. La rodilla delantera debe mantenerse alineada con el tobillo.

Mantén la estabilidad, respira de forma fluida y sube de forma controlada.

Tonifica tus glúteos y gana fuerza



SUSANA PACHECO
COACH EN BIENESTAR Y CREADORA DEL MÉTODO SALUD PODEROSA

Fortalecer los glúteos es importante a partir de los 40 años, etapa en que el cuerpo comienza a perder masa muscular. Estos ejercicios te permitirán tonificarte respetando la biomecánica natural de tu cuerpo.

En muchas ocasiones, al pensar en tonificar los glúteos, recurrimos a entrenamientos intensos de alto impacto o a las máquinas que encontramos en un gimnasio. Sin embargo, no es necesario someter al cuerpo a grandes cargas o movimientos agresivos para lograr resultados visibles y sostenibles. La clave está en activar correctamente la musculatura, trabajar con conciencia corporal y respetar la biomecánica natural del cuerpo.

ESCULPIR DESDE LA BASE

Este entrenamiento está diseñado para esculpir los glúteos desde la base: combina ejercicios que activan el glúteo mayor, medio y menor con propuestas que fa-



PUENTE DE GLÚTEOS

2 **Túmbate** boca arriba con las plantas de los pies apoyadas en el suelo, a la altura de las caderas, y los brazos estirados a los lados del cuerpo.

Activa el abdomen y eleva la pelvis hasta alinear rodillas, caderas y hombros.

Aprieta los glúteos en la parte alta del movimiento, sin arquear la zona lumbar. Baja lentamente.

vorecen la estabilidad pélvica, la coordinación y la fuerza funcional. Son movimientos eficaces, adaptables a todos los niveles y especialmente útiles para personas que buscan entrenar sin dañar las articulaciones ni sobrecargar el suelo pélvico.

Aparte del aspecto estético, unos glúteos fuertes cumplen funciones clave: **estabilizan la pelvis, descargan la zona lumbar, mejoran la postura y protegen las rodillas.** También influyen directamente en el rendimiento de movimientos cotidianos como caminar, subir escaleras, mantener el equilibrio o evitar caídas. Además, unos glúteos activos favorecen una mayor eficiencia energética y previenen patrones compensatorios que desgastan

las rodillas o la zona lumbar. Su activación correcta optimiza la mecánica del cuerpo.

MEJORAR EL DOLOR DE ESPALDA

Fortalecer esta zona es especialmente importante a partir de los 40 años, etapa en la que empieza a producirse una pérdida natural de masa muscular si no se entrena con regularidad. Esta pérdida afecta directamente al tono, la fuerza y la funcionalidad de los glúteos, comprometiendo la estabilidad pélvica, la postura y el equilibrio general del cuerpo. El desequilibrio entre el glúteo mayor y los músculos adyacentes, como los isquiotibiales o los erectores espinales, puede generar sobrecargas y molestias fre-

cuentes en la zona lumbar. De ahí que sea fundamental activar correctamente esta musculatura para no delegar el trabajo del glúteo en otras partes del cuerpo. También es importante recordar que el glúteo no se activa por completo si no hay una buena movilidad de caderas y una postura estable. Por eso, esta rutina incluye ejercicios que no solo fortalecen, sino que también mejoran la conciencia corporal, la coordinación neuromuscular y la conexión mente-cuerpo.

Lo ideal es realizar la secuencia dos o tres veces por semana. Procura mantener una respiración fluida y sin prisas. Escuchar el cuerpo es parte del proceso, porque cuando tu base es firme, todo lo demás se alinea. +



SENTADILLA PROFUNDA

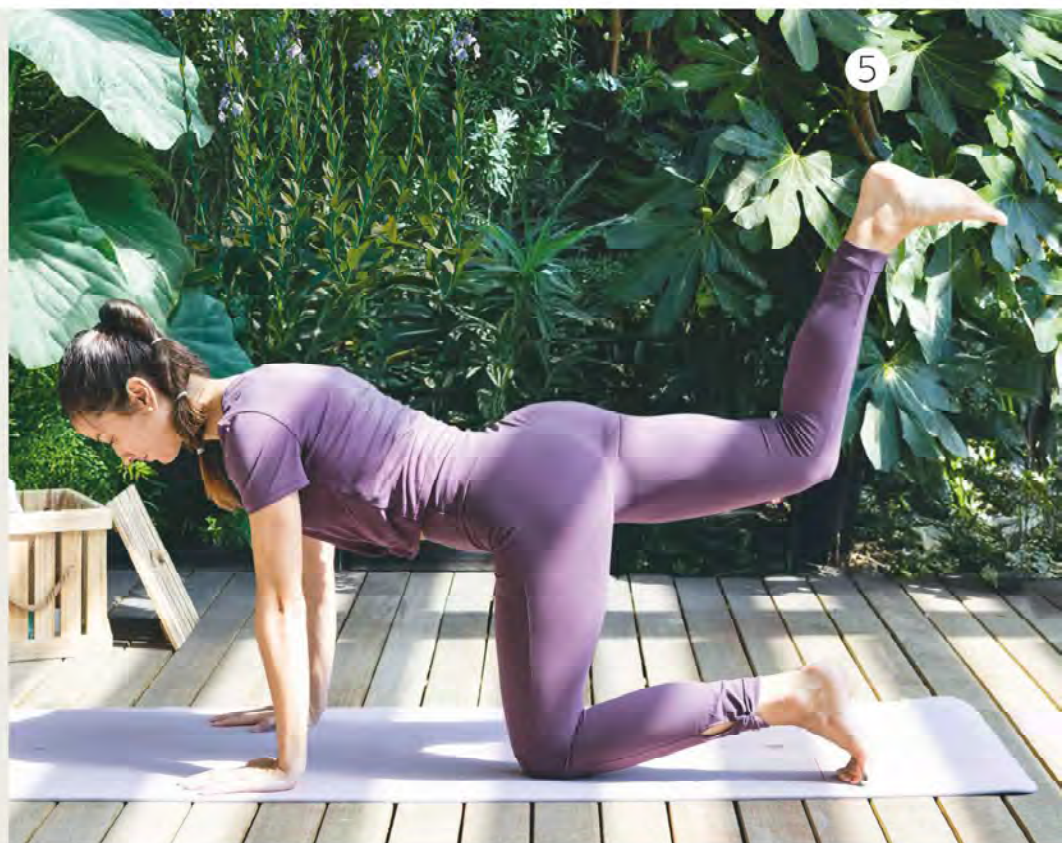
3 Colócate de pie con los pies un poco más abiertos que las caderas y las puntas ligeramente hacia afuera. Junta las manos frente al pecho y baja lentamente en una sentadilla profunda, llevando la pelvis hacia los talones, con la espalda recta.

Empuja suavemente las rodillas con los codos para abrir la cadera. Mantén unos segundos, respira hondo y sube con control.

PATADA DE GLÚTEO

5 Apoyándote sobre las manos (deben quedar bajo los hombros) y las rodillas (alineadas con la cadera), mantén el cuello recto y alineado con la columna, activa el core y flexiona una pierna a noventa grados, elevándola como si empujaras con el talón hacia el techo. Procura no abrir la cadera ni arquear la zona lumbar.

Respira conscientemente de forma fluida, mantén el control durante todo el movimiento y repite los mismos pasos cambiando de pierna.



ELEVACIÓN LATERAL

4 **Túmbate de lado** con la cabeza apoyada en el brazo inferior y el cuerpo bien alineado. Flexiona un poco la pierna de apoyo para estabilizarte. **Estira** la pierna superior y actívala desde el glúteo medio. Súbela y bájala con control, sin rotar la cadera ni inclinar el tronco.

INTEGRACIÓN CORPORAL



EMPUJE DE CADERA

6 **Apoya** la parte superior de la espalda sobre un banco o superficie estable, con los pies firmes en el suelo a la anchura de las caderas y las rodillas flexionadas.

Activa los glúteos y el core y eleva la pelvis hasta alinear rodillas, caderas y hombros. Aprieta los glúteos en la parte alta. Mantén esta posición durante unos segundos.

Baja la pelvis con control y repite la secuencia. Este ejercicio mejora la fuerza del glúteo mayor y la estabilidad de la cadera.

CLAVES PARA REJUVENECER LA PIEL

Es normal que la piel cumpla años y se note, pero se puede mantener joven y luminosa con la ayuda de ingredientes y métodos naturales.

CLAUDINA NAVARRO, PERIODISTA ESPECIALIZADA EN SALUD NATURAL

Enseguida te das cuenta de que cuidarse la piel significa prevenir su envejecimiento, que se acelera a partir de la menopausia. Está bien que la sabiduría que dan los años se refleje en una piel madura, pero siempre es posible poner freno a la sequedad, la flacidez y las arrugas que pueden aparecer prematuramente. No existe un producto o método mágicos, pero con una serie de medidas *antiaging* tu piel puede continuar ofreciendo

un aspecto lozano durante muchas primaveras. Existen ingredientes y técnicas concretas que vale la pena probar.

LA HIDRATACIÓN con cremas naturales es la base del cuidado antiedad. Podemos tener una para uso diario y otra para aplicarla dos o tres veces a la semana que contenga vitaminas C, B3 y E, nutrientes que pueden penetrar en la piel y estimular la producción de colágeno, proteína fundamen-

tal para la firmeza y la elasticidad de la piel. Ayudan a suavizar y alisar la piel áspera y seca. Además, son antioxidantes y contrarrestan los efectos de la exposición al sol. La presencia de ácido hialurónico, que forma parte naturalmente de la piel y está permitido como ingrediente en los productos naturales, también favorece una buena hidratación.

EL BAKUCHIOL es una alternativa vegetal y segura a la vitamina A, un nutriente eficaz para estimular el colágeno, pero que puede causar descamación y ardor. El bakuchiol es el extracto de las semillas de *Psoralea corylifolia*, una planta básica en la medicina tradicional ayurvédica y china. Puedes encontrar bakuchiol en sérums y cremas, a menudo combinado con rosa mosqueta, que también es regeneradora.

LOS POLIPÉPTIDOS u oligopéptidos están compuestos de aminoácidos y pueden contribuir al buen estado del colágeno y la elas-

ELIXIR CON EFECTO ANTIAGING

Te propongo una mezcla de aceites nobles y esencias que despiertan la luminosidad natural del rostro. Cada gota nutre en profundidad, protege de la oxidación y favorece la renovación celular, ayudando a que

la piel se sienta más firme y radiante.

• **Ingredientes:** 20 ml de aceite de semilla de framuesa, 10 ml de aceite de higo chumbo, 10 gotas de aceite esencial (AE) de palo de rosa, 10 de AE de sándalo y 2 de vitamina E.

• **Preparación:** vierte los ingredientes en un frasco cuentagotas de 30 ml, de cristal color topacio, y agita suavemente. Aplica 3 gotas sobre el rostro limpio por la mañana y por la noche antes de tu crema habitual.



MARCELA BURGOS

Experta en cosmética natural artesana



FÓRMULAS ANTIEDAD



CREMA REPARADORA
Corpore Sano
Con antioxidantes y células madre vegetales de uva roja y secuoya.
50 ml. 22,67 €



PREVENIR LAS ARRUGAS
Armonía Contiene bakuchiol, que mejora la firmeza y la elasticidad. Además, corrige imperfecciones. 10 ampollas. 25,75 €

Nos interesan ingredientes que puedan favorecer la regeneración del colágeno

rina. Pueden formar parte de tu cremanutritiva natural nocturna.

EL DERMAROLLING es una técnica para estimular la producción de colágeno. Consiste en pasar un rodillo con microagujas para tratar las arrugas finas y lograr una piel más luminosa. Pero, cui-

dado, el rodillo debe estar bien limpio para evitar irritaciones.

UNA DOSIS DE SOL es necesaria para sintetizar vitamina D, regular el metabolismo y las hormonas, pero hay que evitar el exceso (más de 15-20 minutos diarios). Las cremas con polifenoles del té verde reducen el eritema y el daño sobre el material genético.

HÁBITOS SALUDABLES. Además de los cuidados cosméticos, conviene apoyar a la piel con una buena dieta, actividad física y descanso, factores clave para sentirse bien a cualquier edad. +

ACEITE HIDRATANTE
Labnatur Los aceites vegetales y la vitamina E regeneran las pieles sensibles e infantiles.
50 ml. 12 €



SUERO ANTIMANCHAS
Weleda Aclara las manchas y devuelve la luminosidad al rostro, el cuello y el escote.
30 ml. 29 €



¿Cuáles tu personalidad?

La forma como percibimos, juzgamos y decidimos nos define dentro de una de las 16 personalidades predefinidas.

FRANCESC MIRALLES, ESCRITOR Y PERIODISTA

En 1942, Isabel Myers y Katharine Cook Briggs, dos estudiosas de C. G. Jung, creaban un modelo con 16 tipos de personalidad que inicialmente se utilizó para la selección de personal. Este cuestionario ha ido evolucionando hasta convertirse, hoy, en una interesante herramienta de autoconocimiento.

✦ EL 4X4 DE LA PERSONALIDAD

Lo que hoy se conoce como «modelo Myers-Briggs» clasifica a las personas según la combinación entre cuatro dicotomías:

- Cómo enfocas tu atención u obtienes tu energía: Extrovertido / Introvertido.
 - Cómo percibes la información: Sensorial / Intuitivo.
 - Cómo tomas decisiones: Pensador / Sentimental.
 - Cómo te orientas hacia el mundo exterior: Juzgador / Perceptivo.
- Al combinar entre ellas estas 4 bases, obtenemos los 16 tipos de personalidad que veremos de for-

ma esquemática en este artículo. Tomaremos como referencia *El libro de las 16 personalidades*, de Esther García, doctora en Ciencias de la Educación. Este modelo se organiza en cuatro bloques. ¿Te atreves a indagar en cuál de las 16 encajas mejor?

✦ EMPÁTICOS

A este grupo pertenecen las personas cuyo propósito en la vida está muy ligado a los demás, perfiles sociales con un don para vincularse a la vida de los otros. Dentro de estos, tenemos cuatro subtipos:

1. Revolucionario: (Extroversión + Intuición + Sentimiento + Percepción). Se reconoce por su vitalidad y pasión en todo lo que hace. Es una persona que siempre explora y cuestiona lo establecido. Sus puntos débiles son la dispersión—que a veces llega al caos— y también una insatisfacción permanente. Un ejemplo de este perfil sería el poeta romántico Lord Byron.

2. Sensei: (Extroversión + Intuición + Sentimiento + Juicio). Sabe guiar con carisma y sensibilidad. Su meta es lograr el bienestar de los demás. Entre sus puntos débiles están el paternalismo y el afán de control. Miyagi, el maestro de *Karate Kid*, sería este tipo de mentor.

3. Protector: (Introversión + Intuición + Sentimiento + Juicio). Tal como lo define Esther García, «es el típico amigo que sabe que algo te pasa antes de que tú mismo lo sepas». Tiene un don extraordinario para captar las emociones y necesidades. Puede ser un gran terapeuta o un líder compasivo. Eso sí, se vacía por exceso de entrega a los demás. Lisa Simpson sería un ejemplo.

4. Conciliador: (Introversión + Intuición + Sentimiento + Percepción). Soñador y altruista, se diferencia de los anteriores por su tolerancia y mentalidad abierta. Demasiado complaciente y servicial, a menudo huye de los conflictos. Amélie (de la película) tiene este tipo de personalidad.

✦ ESPONTÁNEOS

Tal como los define la autora, «están mucho más orientados a la acción y la experiencia directa (...) confían en lo que pueden ver, tocar y sentir en el presente, ajustando su camino según lo que sucede a su alrededor». Hay subtipos:

5. Amigable: (Extroversión + Sensación + Sentimiento + Percepción). Además de ser un gran conector, encarna la alegría de vivir y la socialización. Es, eso sí, hi- ➔





persensible a las críticas —necesita gustar— y se aburre fácilmente. Samantha Jones, de *Sexo en Nueva York* tiene este perfil.

6. Solucionador: (Extroversión + Sensación + Pensamiento + Percepción). Tal como lo presenta la autora, «su lema es claro: Actúa primero, piensa después». Su energía y su valentía lo convierten en un pionero natural, alguien que no tiene miedo de lanzarse a nuevas experiencias». Adolece de impaciencia e impulsividad. Es MacGyver, el que lo solucionaba todo en una serie.

7. Espíritu libre: (Introversión + Sensación + Sentimiento + Percepción). No acepta imposiciones ni presiones externas. Le gusta ir a su aire y soporta bien la soledad. Su problema, justamente, es que no se adapta a ningún grupo u organización. McCandless, el viajero retratado en *Hacia rutas salvajes*, encajaba aquí.

8. Auténtico: (Introversión + Sensación + Pensamiento + Percepción). Vive según sus propias reglas y no precisa validación externa. Se muestra tal como es. De tan genuino, a menudo le cuesta explicarse y compartir sus emociones. Katniss Evergreen, la heroína de *Los juegos del hambre*, pertenece a esta categoría.

✦ LEALES

Se distinguen por su sentido del deber. Amantes de la seguridad y del compromiso, no les gusta «hacer experimentos con gaseosa». Son fieles y confiables, siempre se puede contar con ellos. Estos son los subtipos:

9. Anfitrión: (Extroversión + Sensación + Sentimiento + Juicio). Procura que todo el mundo se sienta cómodo, se acuerda de los cumpleaños y mantiene vivo el contacto con los demás, pero depende mucho de la opinión ajena. Es el protagonista de *El apartamento* (Jack Lemon).

10. Metódico: (Extroversión + Sensación + Pensamiento + Juicio). Valora sobre todo la estabilidad, la rutina y las «cosas bien hechas». Es perfeccionista pero le falta flexibilidad. Dwight Schrute, de la serie *The Office*, es un buen ejemplo.

11. Responsable: (Introversión + Sensación + Sentimiento + Juicio). «Es extremadamente detallista y organizado, siempre pendiente de los pequeños gestos que marcan la diferencia», asegura Esther García en su descripción. Marlin, el padre de *Buscando a Nemo*, ilustra este perfil.

12. Analítico: (Introversión + Sensación + Pensamiento + Juicio). Como su nombre indica, le gusta diseccionarlo todo, solo confía en hechos comprobables. En su contra, puede ser rígido y obsesivo. Sherlock Holmes encarna este tipo de personalidad.

Lo que significa
una fortaleza
en algunas
personalidades
puede suponer
carencias en otras

✦ CURIOSOS

Las personas de este bloque no dejan nunca de aprender. Por su actitud siempre exploradora, mantienen algo de niños toda la vida. Se dividen en subtipos:

13. Estratega: (Extroversión + Intuición + Pensamiento + Juicio). Piensa siempre a medio y largo plazo. Es la personalidad de los grandes emprendedores. En su polaridad negativa, puede ser manipulador y demasiado exigente. El inversor Warren Buffet es un buen referente.

14. Orador: (Extroversión + Intuición + Pensamiento + Percepción). Según la autora del libro, es «alguien que desafía todo lo que dices con un contraargumento brillante (...) y que parece que nunca se cansa de debatir». El peligro de este perfil es la arrogancia. Un ejemplo sería el *coach* Tony Robbins.

15. Visionario: (Introversión + Intuición + Pensamiento + Juicio). Este perfil vive en el mundo de las ideas, anticipándose a aquello que no existe aún. Muchos trabajan de forma silenciosa sin ser el centro de atención. Uno de sus hándicaps es la tendencia a aislarse. El arquitecto Antoni Gaudí pertenece a esta categoría.

16. Inventor: (Introversión + Intuición + Pensamiento + Percepción). Es alguien de creatividad desbordante que, desde su burbuja de pensamiento, elabora las teorías más complejas. A veces les falta «tierra» para llevar sus ideas a la práctica. Ada Lovelace, la precursora de la informática, pertenece a esta tribu. ✦

LAS CLAVES PARA CONOCERTE MÁS

Descubrir cómo funcionan nuestras emociones y comprendernos nos ayuda a avanzar.

EXPLORARSE A UNO MISMO

«Lo que descubres por **ti mismo es siempre más excitante** que lo que otra persona descubre por ti», decía el crítico de cine Terrence Rafferty. Para ello, trabajar con modelos como el Myers-Briggs te puede ayudar a definir mejor tu personalidad.

POR FUERA Y POR DENTRO

Si quieres saber **quiéneres, resulta útil «observarte** desde fuera», como si estuvieras viendo a otra persona. ¿Cómo te mueves? ¿Cuál es tu postura? Luego, haz lo mismo con tu mundo interior. ¿Qué emoción es más prevalente en ti?

REVISA TU HISTORIA

Tomar perspectiva del **pasado nos ayuda a entender el argumento** de nuestra vida. Imagina que hojeas un álbum de fotos mental, uno en el que hay instantes de diferentes etapas de la vida. Recordar tus experiencias te ayudará a saber **quiéneres hoy**.

EL RETO DE LA AUTOMEJORA

Tal como señalaban los **estoicos, debes poner la energía** en lo que depende de ti. Aldous Huxley lo expresaba así: «Solo hay una pequeña parte del universo en la que sabrás con certeza que puede ser mejorada, y esa parte eres **tú**».

ACEPTARSE POR COMPLETO

«La cosa más **aterradora que existe es aceptarse así mismo por completo**». Esta es una afirmación que forma parte de la teoría de C. G. Jung y también es la base del trabajo realizado por Isabel Myers y Katharine Cook Briggs.

INDIVIDUACIÓN Y SOMBRA

Otro concepto clave del psicoterapeuta suizo **implica comprenderte y aceptarte** en un proceso que, de hecho, dura toda la vida y exige integrar las partes reprimidas de tu personalidad. Así, se crean proyectos de futuro coherentes con uno mismo.



El mensaje de las emociones

Abrazar todas las emociones, incluso las más incómodas y difíciles de transitar, resulta un camino poderoso para conocernos mejor. Te invitamos a que reconectes y cultives la escucha interior para descifrar sus mensajes y avanzar hacia un mayor bienestar.



**LAURA
CHICA**
PSICÓLOGA Y
ESCRITORA

Te imaginas que cada cosa que sientes tuviera un mensaje para ti? Reconocer qué sientes y qué quiere decirte es un paso más en tu proceso de autoconocimiento y autoamor. Sentir lo que sientes y aprender a respetarte te llevará a una conexión contigo que hará tu vida más amable, consciente y llena de sentido.

Rumi, gran poeta, teólogo y místico sufí del siglo XIII, dejó escrito para nosotros un texto tan bello como sorprendente, porque no estamos acostumbrados a relacionarnos así con nuestras emociones. El texto decía así: «El ser humano es una casa de huéspedes / Cada mañana un nuevo recién llegado / Una ale-



ESCUCHA A TU INTERIOR

RECONECTA: Busca un lugar tranquilo y respira profundo. Elige un cuaderno bonito y silencia los dispositivos tecnológicos. Dedícate un tiempo para ti. Se trata de conectar contigo, en calma y observando qué emociones te están visitando en este momento. En este estado de mirar hacia adentro, de sentir en qué lugar del cuerpo se produce la sensación, escúchate.

ESCÚCHATE: Hazte dos preguntas con calma y respóndelas por escrito. La primera es: ¿Qué necesidad hay detrás de la emoción que estoy sintiendo? Puede ser poner un límite o tomar conciencia de una pérdida. La segunda pregunta es: ¿Qué puedo hacer por mí para atender esa necesidad? A veces es una acción, un descanso o una decisión.

gría, una tristeza, una maldad /
Cierta conciencia momentánea
llega como un visitante inesperado /
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos! /
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos
que vacían tu casa con violencia,
aún así, trata a cada huésped con honor /
Puede estar creándote el espacio para un nuevo deleite /
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia, recíbelos
en la puerta riendo e invítalos a entrar /
Sé agradecido con quien quiera que venga porque cada uno ha sido enviado /
Como un guía del más allá».

Este precioso poema nos invita a una nueva mirada a las emociones libres, limpias, mensajeras, en su naturaleza sana de llegar a nuestra «casa» a contarnos algo, a

recordarte un límite, un valor, una necesidad; y en esta experiencia de acogerlas y darles la bienvenida, nuestra labor es apreciar la visita, escuchar el mensaje, y algo que nos cuesta mucho: dejar ir al mensajero. En esa naturaleza fluida, dejar entrar y dejar salir, sin resistir ni bloquear, solo sentir. Ese reconocimiento emocional es la llave para poder abrir la puerta, recibir al mensajero e interpretar el mensaje.

Cuando sientas tristeza, solo se requiere de ti que reconozcas esa tristeza. Puedes decir «estoy sintiendo tristeza» sin bloquear la entrada o la salida de esa emoción dentro de ti, simplemente, reconocerla y dejar que te regale su mensaje. Sí; los mensajes de

Las emociones vienen para contarnos algo, recordar un límite o una necesidad

las emociones son un regalo. Si aprendemos a vivirlo como tal, nos haríamos la vida más fácil, con menos resistencia y sufrimiento; y, seguramente, con más fluidez y felicidad.

Abrir la puerta a lo que sientes es un acto de autoamor, porque implica abrirte a ti, respetar lo que sientes y, sobre todo, validar lo que sientes. En un mundo en el que rara vez validan lo que sentimos es, sin duda, uno de los ➔

CONECTA CON LO QUE SIENTES

MEDITACIÓN: Una herramienta preciosa para ayudarte a sentir el mensaje de tus emociones es practicar la escucha interior, y el mindfulness, o la meditación, es un canal que te llevan a ello. En ese espacio seguro de encuentro contigo, se abre un diálogo con tu interior que te permite sentirte, escucharte, preguntarte y conectar con lo que sientes.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE: Para apaciguar tu mente, conectarte con tu cuerpo y llenarte de paz, usa tu respiración. Haz dos respiraciones lentas y profundas, siente tu cuerpo en el aquí y el ahora, habitando el momento presente, y comienza el más bello viaje hacia ti mismo escuchando todo lo que ahora vive en ti, sin juicio.



regalos más bellos que podemos hacernos a nosotros mismos. Validar es creer, dar por válido, darle voz a eso que sentimos, aunque no entendamos muy bien qué, por qué o para qué está ahí. Pero reconocer que eso que sentimos está ahí es el primer paso e implica respeto a ti mismo y a tu sentir.

Hay un método que me gusta compartir para ayudarnos a sentir, a relacionarnos con nuestras emociones y cuidar nuestro bienestar: el método POCAA (Autoamor, Ed. Aguilar, 2021). Lo describo en 5 fases: Poner luz en ti, Observar lo que sientes, Comprender lo que sientes y de dónde viene, Abrazar lo que estás sintiendo en este momento tal y como es y Amarte en todas las fases del

proceso, aunque te cueste. Si nos relacionamos con las emociones desde ahí, con escucha a nosotros mismos, amor y compasión, además de reducir el sufrimiento que nos causan determinadas emociones, tendríamos un mayor sentido de competencia emocional y autoliderazgo. Pero, ¿qué nos dicen nuestras emociones?

Las emociones no existen porque sí; son energía en movimiento que te avisan para que respondas a algo, regules o cambies. Sin duda, reconocer qué te dice cada emoción puede hacer que te comprendas mejor, reduciendo la resistencia a sentir determinadas emociones, como la tristeza, y dejándole espacio para hacer

su trabajo. Porque su camino es llegar a ti, regalarte su mensaje y desaparecer, pero a veces con nuestro afán por no querer sentir, escuchar el mensaje o recibir la emoción, bloqueamos su salida y se quedan más tiempo del que debería. Descubramos qué mensaje nos regalan algunas de las emociones.

La tristeza nos trae un mensaje muy claro: nos avisa de que hemos perdido algo, ya sea fuera (personas, posesiones, relaciones) o dentro (seguridad, estatus, amor, proyectos de vida, ilusión). Cuando llegue la tristeza escucha qué quiere decirte, acoge su mensaje y reflexiona junto a ella con la energía suave que te trae para crear nuevos caminos en tu vida. También puedes usarla para crear.



La alegría nos invita a celebrar; el mensaje que nos trae es que hemos ganado algo. Cuando sentimos que crecemos, evolucionamos, que se están cumpliendo los objetivos o todo sale bien, la alegría nos visita para darnos su mensaje. Recuerda celebrar cuando la alegría te visite y abrirle las puertas de tu vida como realmente se merece.

El enfado, la ira, tiene un papel maravilloso en nuestra vida y está infravalorado. Cuando percibes que algo transgrede tu libertad, aparece la ira de forma sana y natural para poner un límite. Nos han educado anulando esta emoción, porque no está bien visto decir «no», o «hasta aquí», y esto ha hecho que existan muchas personas con dificultad para

Cada día es una nueva oportunidad para conocernos mejor y admirar la magia interior

ser asertivas y poner límites en su vida. Reconocer y agradecer el mensaje de la ira nos ayudará a ser más coherentes y equilibrados.

El miedo es quizá el más aceptado de los mensajes, porque sabemos que cuando sentimos miedo, estamos quizá en peligro. Nos falta discernir si el peligro es real o imaginario, y si es real y está en peligro nuestra vida

(activando el mecanismo de supervivencia) o es gestionable. Lo importante es recibir el mensaje, decirte honestamente «siento miedo», identificar qué parte de tu vida interpretas que está en peligro y desde esa transparencia contigo, activar tus recursos para gestionarlo lo mejor posible.

Todo lo que sentimos en nuestra vida tiene un porque, y también un para qué, como puedes ver en este artículo. Deseo que desde hoy te relaciones de una forma más amable y amorosa contigo, escuchándote, respetándote y cuidándote desde el autoamor. Cada día es una nueva oportunidad para conocernos mejor, y más bonito, y admirar la magia de nuestra naturaleza. ✦

EL GOZO DE RECUPERAR EL PASADO

Una fotografía, un olor o una canción son pasajes a los tesoros de la nostalgia que podemos revivir con una nueva perspectiva.



ANNA SÓLYOM
TERAPEUTA
PSICOCORPORAL

El pasado esconde aprendizajes y momentos de belleza inesperados, como cápsulas de tiempo que nos permiten viajar a distintos episodios de la vida. Por ejemplo, podemos reencontrar un romance olvidado que nos devuelve una versión más joven de nosotros mismos.

• **Amores inesperados.** Hace poco, una mujer húngara de 78 años me contaba cómo la vida le reconectó con un hombre austriaco de 80 a quien no había visto en cuatro décadas. Fue al quedar viuda cuando ella le encontró en las redes sociales y aquel amor, que en su momento no había podido ser, floreció al fin. Aunque eso no sea común, reencontrarnos con viejos amores o con amigos con quienes compartimos alguna historia importante nos puede permitir

reescribir nuestra biografía. Sin embargo, no es necesario el encuentro presencial para acceder al baúl de los recuerdos. Tenemos otras maneras de revivir memorias, ya sea a través de un viejo álbum de fotografías o por una música olvidada que trae recuerdos inesperados, incluso por un olor que nos transporte veinte o treinta años atrás. El pasado tiene mucho poder sobre nosotros porque nos susurra y reconecta con deseos sin satisfacer o con recuerdos agradables que pueden iluminar nuestro presente e, incluso, inspirar el futuro.

• **Arqueología personal.** Revisitar el pasado nos permite tomar consciencia de nuestras raíces, al conocer quiénes fuimos y cómo hemos ido cambiando a lo largo de los años. Recordar escenarios y personas de nuestro pasado, además, nos rejuvenece mentalmente y nos ofrece una nueva comprensión de lo que fuimos, de lo que somos y de lo que queremos ser. Nuestro cuerpo es un re-

ceptor de memoria viva que puede activar cualquier cosa según el impulso que recibe. Por ejemplo, al mirar los ojos de nuestro yo de bebé, niño o adolescente, se despiertan en nosotros sensaciones físicas. Al desenterrar y revivir nuestros recuerdos, realizamos un viaje sanador, tanto por lo que respecta a la comprensión del pasado como a los pasos que queremos dar a continuación. Nos puede inspirar preguntas como estas:

- ¿Estoy viviendo la vida que soñé en mi infancia?
 - ¿Cuáles son las amistades que he perdido de vista pero que me gustaría recuperar?
 - ¿Qué pasaría si nos reuniéramos con mi clase de primaria o con aquel viejo amigo o pareja?
 - ¿Qué historias nos contaríamos?
- Si los recuerdos nos ayudan a viajar en el tiempo, la nostalgia y la curiosidad son los combustibles que los activan.

● **La máquina del tiempo.** A través de novelas y películas hemos soñado con viajar en el tiempo, pero a menudo olvidamos que tenemos nuestros vehículos para ello. Así como guardamos toda clase de archivos en la nube informática, debemos cuidar de nuestros canales de conexión con el pasado.

Recordar
escenarios del
pasado nos
rejuvenece y nos
orienta al futuro

CREAR CÁPSULAS DEL TIEMPO

1. Escribe un diario y hazlo a mano

Anota tus experiencias y reflexiones cotidianas. Guarda las libretas en un buen lugar: con el tiempo se convertirán en un portal para reencontrarte y auxiliarte en momentos de crisis.

2. Crea tu especial fin de año

Cada fin de año, prepara un álbum con **las fotos más importantes** que hayas tomado y crea una película con los momentos más significativos.

3. Conserva tu biografía musical

Ve creando una lista musical de tus canciones o música preferida. Cuando tengas una edad más avanzada, eso **rejuvenecerá tu cerebro** y te llevará al pasado.

4. Guarda tu caja de los tesoros

Reúne objetos significativos, cartas y fotos. Puedes dárselo en custodia a un amigo o familiar para que te lo entregue en una fecha futura pactada.

do, al que siempre podemos volver en busca de inspiración. Incluso cuando hay partes que sean dolorosas, al regresar a él con ojos nuevos tenemos la oportunidad de reconciliarnos con el pasado y redescubrir nuestra propia historia desde otra perspectiva. Para fabricar una máquina del tiempo, puede sernos de gran ayuda lo analógico: buscar la música de

nuestra juventud en discos o CD, imprimir fotos de los eventos importantes de nuestra biografía y organizarlos en álbumes, pasar a un soporte físico los videos grabados que, almacenados en el móvil, son tan efímeros y fáciles de perder. Si lo hacemos ahora, nuestro yo del futuro nos dará las gracias por haber cuidado nuestro museo del tiempo. ✦

EQUILIBRIO Y MADUREZ NOS HACEN FELICES

Son las dos metas irrenunciables para disfrutar de una vida feliz. Para alcanzarlas, es necesario asumir las responsabilidades de la vida adulta.



RAFAEL NARBONA
FILÓSOFO Y ESCRITOR

No es fácil alcanzar el equilibrio y la madurez en una sociedad que fomenta el infantilismo y la irresponsabilidad. El equilibrio consiste en estar en paz con uno mismo y mantener una relación fructífera con el mundo. La madurez es un componente esencial de ese equilibrio, pues nos enseña a esperar, reflexionar, cultivar la humildad, actuar con generosidad, no vanagloriarse del éxito, aprender del fracaso y no alimentar la ira, la envidia o el rencor.

• **En 1983, Dan Kiley publicó un ensayo** titulado *El síndrome de Peter Pan: los hombres que nunca maduraron*, donde abordaba la resistencia de algunos adultos varones a convertirse en sujetos responsables, autónomos y empáticos. Esa conducta no debe confundirse con la inocencia de la infancia.

El síndrome de Peter Pan es una patología asociada al miedo, la inseguridad y el narcisismo. Los hombres que no maduran son egocéntricos, eluden el compromiso, conviven con una baja autoestima y no toleran el fracaso o la soledad. Por lo general, esta forma de ser se gesta en la niñez y suele ser el fruto de la sobreprotección, la ausencia de límites y de modelos positivos.

• **La resistencia a madurar no es un rasgo exclusivamente masculino.** También hay mujeres que rehúyen las responsabilidades de la edad adulta. El síndrome de Wendy no es el equivalente femenino del síndrome de Peter Pan, pues se describe con otros rasgos: sumisión, sobreprotección de la pareja y los hijos, miedo a desagradar, temor al rechazo, disposición excesiva al sacrificio, renuncia a las propias metas para satisfacer las necesidades ajenas. Ambas conductas reflejan un desequilibrio emocional causado por un cortocircuito en el proceso de maduración. Para alcanzar

el equilibrio y la madurez hace falta recorrer distintas etapas, algunas nada sencillas.

• **Salimos de la infancia** cuando descubrimos que nuestros padres no son omnipotentes. Ese hallazgo nos produce una dolorosa sensación de vulnerabilidad. No es casualidad que muchas culturas hayan elegido el desierto como espacio simbólico donde se pone a prueba la fortaleza del espíritu. Saber que nuestros padres no pueden resolver todos nuestros problemas nos hace sentir que hemos sido arrojados a un espacio hostil, pero experimentar esa sensación es un paso necesario





Madurar significa distanciarse del ego, aprender a compartir, conocernos

inteligencia emocional. La madurez y el equilibrio son las mejores bazas frente a la adversidad. Nos ayudan a encarar los peores escenarios. Si hemos logrado construir una personalidad sólida, nuestras oportunidades de superar un duelo, una catástrofe o un grave revés laboral serán mayores.

● **Madurar no es una tarea individual.** La familia, la escuela y los amigos pueden contribuir a que alcancemos el anhelado equilibrio, pero en ocasiones ejercen una influencia tóxica. En esas ocasiones, solo hay un camino: desvincularse, tejer nuevos lazos con personas más afines. La madurez y el equilibrio no constituyen el final de un camino libre de obstáculos, sino el cenit de un largo viaje con momentos de pesadumbre, desaliento y desencanto. ¿Finaliza ese viaje en algún momento? Creo que no. Nunca podemos afirmar: «ya lo sé todo, ya he encontrado la paz definitiva». La vida es inseparable del conflicto. En último término, la madurez y el equilibrio obedecen a un propósito elemental: ayudarnos a ser felices, alejar de nuestra mente la desesperación, neutralizar nuestros miedos, mostrarnos que la vida es una fantástica oportunidad. +

para lograr esa madurez que nos permite ser independientes, solidarios y consecuentes. No hay que rendirse. Podemos cruzar el desierto, sobrevivir a sus inclemencias, llegar a una tierra fértil y amable. Si nos quedamos atrapados en el desamparo y la impotencia, el mundo nunca será nuestro hogar. Para madurar no hay que renunciar a la inocencia de la niñez, pero sí al egoísmo de nuestros primeros años, cuando pensamos que todo gira alrededor nuestro. Madurar significa distanciarse del ego, poner freno a sus exigencias desmedidas, aprender a compartir.

● **Saber fracasar y no renunciar a seguir luchando** es un signo inequívoco de equilibrio emocional y sabiduría existencial. Madurar implica conocer nuestros límites, no sentirnos decepcionados por nuestras fragilidades. Ese reconocimiento jamás debe conducirnos al autodesprecio, pues albergamos potencialidades que podemos explorar y desarrollar. Cada uno puede aportar algo irrepetible, pues no hay dos seres humanos iguales.

● **Poseer el don de crear vínculos afectivos** y establecer una comunicación fluida con las personas de tu entorno es una muestra de



RENOVABLES

Energía solar para estar a salvo de apagones

Las instalaciones solares para el autoconsumo aseguran que contaremos con energía en cualquier situación.

Tras el apagón eléctrico ocurrido en la península Ibérica en abril del año 2025, una buena decisión es contar con un sistema energético solar en casa. También es una idea conveniente para reducir el consumo o desconectarse de las energías sucias y que contribuyen al cambio climático. Ten en cuenta que con un sistema estándar no evitas quedarte sin electricidad si estás enchufado a la red general porque se apagará automáticamente para proteger a las personas que están trabajando en la red eléctrica en ese momento.

■ **Un sistema solar de consumo autónomo** que incluya los paneles solares, las baterías y un sistema de respaldo permite generar energía, almacenar el excedente para cuan-

do lo necesites. Según la potencia y la capacidad, podrás mantener encendidos los aparatos esenciales y la luz. Las baterías actuales responden al instante proporcionando energía ininterrumpida ocurra lo que ocurra en el exterior. Los inversores híbridos permiten exportar el exceso de energía cuando la red esté en funcionamiento y pasar a «modo isla» para usar tu propia electricidad durante un apagón.

■ **Una instalación básica**, que incluya cuatro paneles fotovoltaicos (3.000 W), un inversor y una batería cuesta alrededor de 1.500 euros (sin contar subvenciones) y puede alimentar una nevera, cuatro luces led durante 24 horas, unas ocho horas de ordenador y dos recargas de teléfono móvil.

CONSUMO

5 PRENDAS NUEVAS AL AÑO ES SUFICIENTE

Para no caer en el derroche de la *fast fashion*, no deberíamos comprar más de cinco prendas nuevas al año, según el Hot or Cool Institute. Esta es la cantidad que podemos asociar a un consumo sostenible. Todo lo demás representa demasiadas emisiones de CO₂.

CABELLO

ELABORA TU PROPIO CHAMPÚ NATURAL

Solo necesitas tres ingredientes: 125 ml de agua filtrada, 60 ml de aceite de oliva virgen extra y 250 ml de jabón vegetal de Castilla. Mezcla todos los ingredientes y vierte el contenido en una botella limpia con tapa hermética. Agita el champú antes de usarlo para que los ingredientes se mezclen bien.

TECNOLOGÍA

AHÓRRATE PREGUNTAS A CHATGPT

Cada vez que preguntas algo a una inteligencia artificial, además de obtener una respuesta que no puedes dar por cierta, los servidores consumen 0,3 W y emiten de 3 a 5 g de CO₂. Hacer 10 preguntas equivale a mantener encendido un led de 3 w una hora.

CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA

Las antenas de telefonía dañan la naturaleza

Las microondas interfieren a largo plazo y de forma sutil con la fisiología de las plantas.

Las torres de telefonía móvil han invadido silenciosamente todos los rincones del territorio y cada vez son más potentes. Si bien la preocupación por la radiación inalámbrica suele centrarse en la salud humana, cada vez más investigaciones apuntan a sus efectos en las plantas. Un estudio

alemán de 2016 comprobó que los árboles situados más cerca de las torres de telefonía presentaban daños más visibles. Otras investigaciones posteriores han evidenciado retraso en el crecimiento, anomalías en las hojas y un mayor estrés oxidativo. Los científicos sospechan que la exposición a largo plazo puede interferir con la fisiología vegetal de formas sutiles, pero dañinas, especialmente en aquellas partes orientadas hacia la antena. Amante de los árboles, Katie Haggerty protegió algunos álamos con estructuras Faraday, escudos metálicos que bloquean las ondas electromagnéticas. Los árboles protegidos mostraron un 74 % más de brotes verdes y más hojas. El estudio fue publicado en el *International Journal of Forestry Research* y aporta evidencias sobre cómo la exposición crónica incide en los sistemas biológicos.



CON LA LUNA

CORTARSE EL PELO

Para que crezca más rápido:

- Del domingo 2 a las 3 h al martes 4 a las 16 h.
- El sábado 29 a partir de las 12 h.
- Todo el domingo 30.

Para que crezca más fuerte:

- Del viernes 14 a las 22 h al domingo 16 a las 17 h.
- El lunes 17 de 13 a 19 h.

DEPILARSE

- Desde el sábado 8 a las 16 h hasta el lunes 10 a las 14 h.
- El miércoles 16 a partir de las 18 h. El jueves 17 hasta las 12 h.
- Del miércoles 19 a las 18 h al jueves 20 a las 6 h.

REUTILIZAR

TODO LO QUE PUEDES HACER CON LOS JERSÉIS QUE YA NO USAS

Si no están en condiciones de regalarlos o intercambiarlos, todavía puedes reconvertir tus jerséis de lana o algodón viejos en objetos útiles. Por ejemplo, puedes confeccionar mitones o guantes sin dedos para proteger tus manos del frío o un

gorro cómodo. Aprovecha el borde inferior del jersey para ajustarlo a tus muñecas o tu cabeza. También puedes hacer una funda de almohada o de cojín. Otra idea es coser una funda para mantener tu taza de café o té caliente. Puedes fijarla

con velcro adhesivo.

¿Qué te parecen unos cubrebotas o calentadores confeccionados con tu querido y viejo jersey? Puedes hacerlos aprovechando las mangas. Seguramente se te pueden ocurrir muchas más ideas.



ESCAROLA: LISA, RIZADA Y DELICIOSA



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

Hay multitud de variedades y son muy versátiles, ya que se adaptan a diferentes suelos y climas. Según sus hojas, lisas o rizadas, elegiremos la ideal para nuestro huerto.

De origen mediterráneo (o indio, para algunos), los griegos, egipcios y romanos ya la conocían, pero la utilizaban más con fines medicinales. Los egipcios fueron quienes la sumaron como alimento en sus comidas crudas y cocidas.

EL ASPECTO DE LAS HOJAS de las escarolas determina la forma de clasificarlas. Las hay de hoja rizada (las más cultivadas en España) y de hoja lisa.

Las escarolas rizadas o *frisée* (*Cichorium endivia* var. *Crispum*) tienen las hojas angostas, encrespadas y divididas en segmentos con bordes muy dentados. Las más conocidas son: Perruca del Prat y Walloneo Doble de verano.

Las escarolas de hoja lisa (*Cichorium endivia* var. *Latifolium*) poseen una textura fuerte, más rús-



PLANTA DEL MES

Cichorium endivia

- **Suelo.** Debe ser fértil, algo arenoso, abonado y trabajado en profundidad. Abona cada 30 días con compost maduro a razón de 2-4 kg/m².
- **Luz.** A pleno sol y media sombra.
- **Riego.** Constante y ligero durante todo el desarrollo vegetativo, sin mojar las hojas.
- **Asociaciones.** Crece bien y sin problemas junto a oles, canónigos, cebollas, puerros y caléndula.

tica y sabor más amargo. Las hojas son enteras, casi lisas y con el borde ligeramente dentado. Destacan la Gigante hortelana y la Redonda verde de corazón lleno.

LA SIEMBRA. Hazlo directamente en el bancal y realiza un clareo posterior, dejando una separación de 25-30 cm entre plantas, dependiendo de la variedad. Los pequeños planteles que retiras los puedes sumar a las ensaladas frescas. La segunda opción es sembrar durante el otoño en semillero y luego trasplantar al bancal cuando los planteles tengan 4 hojas verdaderas. El tiempo desde la siembra a la recolección es de 70-90 días.

DIFERENTES TAMAÑOS. Es una planta anual o bianual de raíz pivotante y pequeñas ramificaciones. Las hojas están dis-



EVITA PLAGAS

Temperatura. Es una planta que tolera mejor el calor que el frío pero hay que evitar la humedad.

El exceso de abonos nitrogenados o de compost fresco inmaduro, puede propiciar pulgones.

Caracoles. El exceso de riego y la humedad promueven podredumbres y el consecuente ataque de babosas o caracoles

puestas en forma de roseta y, según la variedad, de forma más o menos compacta. Hay cogollos de diferentes tamaños, algunos como lechugas y otros pequeños, ideales para cultivar en las cabeceras del bancal.

EL BLANQUEO. Este proceso consiste en tapar el cogollo de la planta para reducir su amargor y hacerla más tierna, evitando que la luz del sol interfiera con su desarrollo. Hay diferentes formas de lograr un blanqueo efectivo. Si recurres a gomas o hilos

y «cierras» el cogollo como un paquete, la luz no alcanza a las hojas centrales, que llegarán a la cosecha dulces y de color verde amarillento.

También puedes recurrir a tapar con macetas de arcilla para evitar el paso de la luz. Hay que hacerlo justo antes de que el cogollo esté formado.

Otra estrategia de blanqueo consiste en que las cultives muy densamente, a una distancia de 0,20 m entre plantas y entre líneas, impidiendo que las plantas se «abran». Asociar con coles muy cercanas tiene el mismo efecto.

CRUDA O COCIDA. Este procedimiento es una decisión personal, ya que hay que evaluar el gusto que se tiene por el sabor amargo y la textura más rústica de las hojas. Recuerda que las hojas más expuestas al sol y más amargas son las que poseen más propiedades nutricionales y saludables. También puedes consumir el centro tierno y dulce en ensaladas; y la parte externa, cocida como si fuesen unas hojas de acelgas.

Para cosecharlas, corta la base con un cuchillo afilado y retira el cogollo completo. ✦

HUERTO DE NOVIEMBRE

Qué siembro este mes



Kale. Siembra en bandejas alveoladas. Coloca **una semilla en cada alvéolo** a 2 cm de profundidad. Cuando las plantitas tengan 4 hojas, repícalas en macetas pequeñas.



Habas. Hidrata las semillas el día anterior. Prepara el suelo con hoyos cada 20 cm y agréales un **puñadito de cenizas**. Coloca 3 semillas en cada uno.

Qué recojo este mes



Guisantes. Cuando veas las vainas de **color verde brillante** y con los guisantes bien marcados, sepáralos de la planta con unas tijeras. Es mejor no arrancarlas.



Lechugas. Para tener el centro más tierno, puedes blanquear las Romanas unos días **antes de la recolección**. Las Trocadero y las Iceberg no lo precisan.

Qué preparo este mes



Suelo. Reduce los acolchados orgánicos en los bancales, ya que no es necesaria la **retención de humedad** a medida que el otoño avanza.



Abona la alcachofera. Es vital para la producción óptima de la planta. Hay que proporcionarle los **nutrientes necesarios**, como nitrógeno, fósforo y potasio.

COSMÉTICA NATURAL CONSCIENTE

Los productos cosméticos naturales viven una época dorada. Con ellos se puede cuidar la piel sin exponerse a ingredientes bajo sospecha.

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

La industria de la higiene personal y la cosmética se encuentra en expansión y uno de los sectores con mayor crecimiento es el de los productos con ingredientes naturales. De las formulaciones básicas de hace unos años, hemos pasado a fórmulas igualmente naturales pero sofisticadas, con ingredientes fruto de una investigación puntera. Actualmente, la cosmética natural compite en la liga de la gama alta.

SIN DISRUPTORES. Los cosméticos realmente naturales, que no practican el *greenwashing* –marketing de la apariencia natural que no se corresponde con la realidad– y poseen un cer-

tificado, no solo son eficaces y de calidad, sino que no perjudican porque no contienen tóxicos, especialmente disruptores endocrinos que abundan en la cosmética convencional. No contienen parabenos, filtros solares químicos, ftalatos ni otros muchos ingredientes sintéticos derivados del petróleo que podrían interferir con el sistema hormonal.

SIN EFECTO CÓCTEL. Los cosméticos naturales no contienen tampoco otras sustancias, cuyo uso es legal y supuestamente seguro, porque pueden acumularse en el cuerpo y combinarse con otras sustancias para producir un efecto dañino imprevisto. Las

marcas naturales se han convertido a ojos de los consumidores más comprometidos en una especie de «santuario» de la calidad y el bienestar. Generan una confianza creciente en una sociedad preocupada por la salud y la sostenibilidad.

ÉTICA. Además, prácticas como no testar en animales, priorizar ingredientes veganos,

apostar por embalajes libres de plástico potenciando las presentaciones sólidas –de transporte más sostenible– también se identifican con la cosmética natural y responsable. En conclusión, la nueva era de la cosmética natural no solo está indicada para cualquier edad, tipo y necesidades de piel, sino que cuida nuestra salud y nuestro hábitat. ✦





OPCIONES LOCALES

Proximidad. Frente al imperio de grandes corporaciones y sus redes, cada vez destaca más lo opuesto y florecen las firmas de cosmética locales, artesanas, familiares y de autor que ofrecen cercanía –menos emisiones de CO₂– y, sobre todo, confianza.



Desodorante en crema

Esta fórmula en crema contiene manteca de karité, lavanda y salvia. Sin aluminio y sin bicarbonato. 50 ml. **9,90 €**

• ofmnutrition.com



Champú sólido

Thais Camila es un champú sólido para cabello normal o graso con karité y aceite de basabú. Sin aromas.

14 € • esturirafi.com



Energético capilar

Con aloe vera, ginseng, cúrcuma, jengibre y pantenol, Enercap Bio-Eco combate la pérdida de vitalidad. 250 ml.

17 € • herbora.es



Contorno de ojos antiedad

El contorno de ojos con cafeína y aceites seleccionados se combina en este pack con el sérum con bakuchiol.

39 € • almasecret.com



Leche corporal

Hidrata, calma y refuerza la función de barrera gracias a las propiedades del aloe vera, la lavanda y la caléndula.

23,50 € • banbu.es



Belleza facial

La crema hidratante y el sérum cuidan la piel del rostro con rosa damascena, jojoba y ácido hialurónico.

72,20 € • victoriamoradell.com



Jabón ayurvédico

Apto para todo tipo de piel, está elaborado con aceites y plantas de la medicina tradicional de la India.

3,99 € • himalayaspain.es



Crema hidratante

Contiene fermentos marinos y ácidos hialurónico y poliglutámico para restaurar el equilibrio hídrico.

20,97 € • freshlycosmetic.com



Gel de baño regenerador

Aporta suavidad a la piel respetando su equilibrio natural. Recomendable para pieles sensibles.

12,70 € • corporesano.com



**DRA. MARGARITA
TARRAGONA**
PSICÓLOGA
ESPECIALISTA
EN PSICOLOGÍA
POSITIVA

“Tener esperanza nos hace ser más felices”

En un mundo saturado de información e incertidumbre tecnológica, la psicología positiva ofrece herramientas para encontrar el equilibrio.

EL I ROMERO, PERIODISTA

Estamos en el umbral de una revolución que va mucho más allá de la tecnología, vivimos una transformación del significado humano. Mientras la inteligencia artificial nos sorprende optimizando cada aspecto de nuestra vida, una pregunta relevante sigue sin respuesta: ¿Puede automatizarse la felicidad?

La doctora mexicana Margarita Tarragona, psicóloga y referente mundial en psicología positiva, lleva décadas estudiando qué nos hace florecer como seres humanos en un mundo que cambia más rápido de lo que parece que podemos procesar.

Vivimos una época de transformación sin precedentes: inteligencia artificial (IA), crisis climática, polarización social... ¿Cómo está respondiendo nuestra psique a todo ello?

Estamos viviendo un nivel de estimulación sin precedentes. Hemos evolucionado para ges-

tionar la información de nuestro entorno cercano, no para enterarnos de lo que sucede en todo el mundo. Esto genera sobrecarga, ansiedad y sensación de impotencia ante tantas malas noticias. Algunas personas se evaden; otras, se paralizan. Lo saludable es encontrar un punto medio: estar informados sin obsesionarnos y actuar localmente en aquello que sí podemos influir.

La psicología positiva no niega el dolor, lo acompaña y reconoce lo que no funciona

¿Cómo se relaciona la psicología positiva con el sesgo de negatividad natural del ser humano?

La psicología positiva no niega la realidad ni el dolor, lo acompaña y trata de reconocer que lo que



Es inevitable
la coexistencia
de emociones
gozosas y de
emociones
difíciles

Una vida
exitosa es una
vida de amor,
de disfrutar
de estar con la
familia

funciona bien, lo significativo y lo bello también son parte de la experiencia humana. Hay temas que son especialmente relevantes para momentos difíciles como son la esperanza, las relaciones interpersonales, la trascendencia, la resiliencia y el cultivo de emociones positivas. Incluso en la adversidad es inevitable la coexistencia de emociones gozosas y difíciles.

¿Nos hará más felices la inteligencia artificial?

Aún es pronto para saberlo, pero lo que tengo

claro es que sí nos puede ayudar en aspectos relacionados con la productividad y la organización. Sobre el uso terapéutico, hay evidencia contradictoria: por un lado, puede democratizar el acceso a la terapia; por otro, puede generar aislamiento, reforzar sesgos o, incluso, decir cosas inapropiadas.

Me preocupa que nos desconecte de los demás o de nosotros mismos. Los usuarios que interactúan con un terapeuta virtual reportan niveles de satisfacción no

iguales pero muy similares a cuando lo hacen con un profesional de carne y hueso. Y esto, para muchos, es esperanzador porque hay escasez de profesionales de la salud mental en muchas partes del mundo.

¿Cree que la IA nos está empujando a redefinir el significado de éxito?

Absolutamente. Si nuestras actividades laborales están siendo amenazadas por la inteligencia artificial, ¿dónde vamos a poner el foco? Creo que el éxito se está volvien-

do algo más existencial, más relacional. Una vida exitosa quizás sea una vida de amor, una vida en la que he podido disfrutar de estar con mi familia o contribuir a no abusar del planeta. Menos medida por parámetros externos, más por plenitud personal.

¿Qué mensaje daría a quienes temen que la IA los deje sin trabajo?

Es una preocupación legítima. Yo misma me la hago como profesora y psicóloga. Tal vez la solución esté en integrar estas herramientas a lo que ya hacemos. Por ejemplo, utilizar la IA para complementar el



Dejar pasar los pensamientos y emociones, sin aferrarnos, aporta agilidad emocional

La calidad de las relaciones es el mejor predictor de una vida plena

trabajo terapéutico, no para reemplazarlo. También será importante desarrollar habilidades humanas que no son fácilmente replicables: empatía, pensamiento crítico o creatividad. No todas las personas tendrán la misma oportunidad de adaptarse, pero como sociedad necesitamos buscar soluciones justas.

¿Qué herramientas nos recomendaría para navegar por la incertidumbre y el cambio constante?

Me vienen a la mente dos fenómenos que estudiamos en Psicología. Primero, la atención plena

o mindfulness: estar realmente en lo que uno está haciendo en ese momento. No estar constantemente distraídos por la tecnología. Y segundo, la agilidad emocional, que es esa capacidad de movernos con facilidad de un estado anímico a otro. No quedarnos pegados en una sola emoción.

¿Y cómo se cultiva la agilidad emocional?

Desarrollando un vocabulario emocional para identificar y nombrar nuestras emociones. También a través de la atención plena, dándonos cuenta de que nuestras emociones son efí-

meras. Muchas prácticas de meditación sugieren imaginarnos en la cima de una montaña viendo pasar los coches en una carretera lejana o tirados en el campo mirando el movimiento de las nubes. Así debemos ver nuestros pensamientos y emociones: dejándolos pasar sin aferrarnos. Otra herramienta es el reencuadre, que consiste en no quedarnos fijados en una única manera de entender las cosas.

Frente a la gratificación instantánea de la tecnología, ¿cómo construimos un bienestar mental sostenible?

Hay que aplicar princi-

pios de higiene digital. Primero, hay que reconocer que la tecnología tiene un elemento adictivo y, como cualquier conducta compulsiva, podemos limitarla, así que toca poner horarios o cantidades máximas de uso. Para niños y jóvenes hay psicólogos, como Jonathan Haidt, que proponen limitar drásticamente el acceso hasta los 16 años y esto requiere un esfuerzo comunitario. También ser curadores de contenido: seleccionar qué vale la pena consumir y qué es «entretenimiento basura». Ver... ¿qué me enriquece, me estimula y me ayuda a aprender?

¿Qué prácticas ofrece la psicología positiva para estos tiempos convulsos?

Primero, la atención plena porque tiene evidencia científica sólida sobre sus beneficios. Segundo, cultivar las relaciones interpersonales: el famoso estudio de desarrollo adulto de Harvard durante 85 años concluyó que la calidad de las relaciones es el mejor predictor de una vida plena. Tercero, cultivar la capacidad de aprender sobre estas nuevas tec-

nologías y, por ejemplo, desarrollar una «alfabetización de IA». Cuarto, conocer nuestras fortalezas de carácter: esas cualidades únicas que nos caracterizan y que, probablemente, la IA no puede suplir completamente como podrían ser el amor por el aprendizaje, el aprecio de la belleza, la excelencia, la capacidad de perdonar, el liderazgo, el sentido del humor, de justicia, la espiritualidad... Y finalmente, no perder la esperanza y cultivarla, por ejemplo, a través de la gratitud o ponernos micrometas que podamos lograr en 20 minutos o 2 horas para fortalecer nuestro sentido de agencia personal.

¿Por qué es tan importante la esperanza en este contexto?

Porque es la única emoción positiva que aparece en momentos difíciles. La esperanza es tanto una emoción como una actitud y combina una visión de futuro mejor con la sensación de que algo podemos hacer para alcanzarlo. Las personas con más esperanza tienden a ser más felices y creo que los seres humanos tenemos constantemente un

anhelo de plenitud, de crecer y alcanzar el mejor de nuestros ideales.

¿Cuál sería hoy su algoritmo de la felicidad?

Relaciones significativas, autoconocimiento, movimiento corporal y atención plena. Y recordarme que el éxito no es solo lo que logro, sino cómo me siento en el proceso de lograrlo.

¿Se ha convertido la felicidad en un producto de consumo?

Sí, y me preocupa porque formo parte de ese mundo. Pero también creo que hay algo genuino en el interés por el bienestar. El riesgo está en convertir-

Cultivar la esperanza también se entrena, como la gratitud o la atención plena

Conoce tus capacidades, lo que te hace especial y compártelo con los demás



lo en una obligación. Por eso intento no posicionarme como experta que dice qué hacer, sino como alguien que comparte lo que la ciencia descubre para que cada quien pruebe lo que le sirva.

Ha estudiado y trabajado con los «padres» de la psicología positiva, como son Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi y Tal Ben-Shahar. ¿Qué enseñanzas de sus mentores cobran mayor relevancia en la actualidad?

Martin Seligman cree que la IA democratizará la psicología. Si estuviese entre nosotros, creo que Mihaly Csikszentmihalyi seguramente

insistiría en el poder de la atención plena y del *flow*, ese estado de inmersión en lo que hacemos. También creo que celebraría el uso de la tecnología para conocer mejor la experiencia humana. Aunque, al mismo tiempo, le preocuparía la distracción constante.

En un mundo cada vez más automatizado, ¿qué mensaje dejaría a las futuras generaciones?

Conoce tus capacidades, todo lo que tienes, lo que te hace especial. Compártelo con otras personas y usa la tecnología para potenciar eso que eres tú. ✦

FISIOTERAPIA

MENOS DOLOR DE HUESOS CON MAGNETOTERAPIA



ALEJANDRO HUERTA
FISIOTERAPEUTA

Voy a fisioterapia por un dolor de articulación en el hombro y el especialista me ha recomendado hacer unas sesiones de magnetoterapia. Me gustaría saber cómo funciona, para qué patologías va dirigida esta técnica y hasta qué punto puede ser de ayuda. **Gala (Madrid)**

La magnetoterapia es un tipo de fisioterapia instrumental que utiliza los campos electromagnéticos para tratar problemas óseos y musculares como artrosis, fisuras, fracturas o edemas óseos, entre otros.

• **Actúa reduciendo el dolor y la inflamación**, reactiva la circulación, relaja la musculatura y ayuda a recuperar la movilidad.

• **Las células de los huesos** tienen diferentes funciones: hay unas que ayudan a crear hueso (los osteoblastos) y otras lo destruyen (los osteoclastos). La magnetoterapia tiene como objetivo activar las células que generan hueso para que trabajen de forma más eficaz.

• **También acelera la producción** de colágeno que fortalece el hueso y a la

vez favorece la cicatrización de tendones y músculos lesionados.

• **Un buen analgésico**. Esta técnica actúa sobre las terminaciones nerviosas que la inflamación de los tejidos altera y reduce así el dolor que provoca una lesión de cualquier tipo.

• **Provoca una dilatación de los vasos sanguíneos** que ayuda a que circule más sangre por la zona afectada, cosa que aumenta el aporte de oxígeno que ayuda a la recuperación de los tejidos.

• **La magnetoterapia trabaja con campos magnéticos** que se generan mediante la emisión de corrientes de baja intensidad y frecuencia y que se combinan y se ajustan dependiendo de cual es la patología a tratar.

• **La cantidad de sesiones y su duración** va a depender del alcance de la lesión. Va a ser el profesional el que decida qué conviene más en cada caso. Para sentir los efectos se suelen recomendar entre 20 y 40 sesiones, que pueden durar desde 20 a 40 minutos con una frecuencia de 3 a 5 días a la semana. Lo importante para que resulte realmente eficaz es la constancia.

• **No genera apenas ningún efecto secundario** pero está contraindicado en personas que llevan marcapasos, con procesos tumorales o en mujeres embarazadas. Si se puede aplicar sin problemas en caso de que lleves prótesis, placas o tornillos e incluso cuando ha habido fractura.

NUTRICIÓN Y DEPORTE

PREPARAR TU PROPIA AGUA CON ELECTROLITOS



MARTINA FERRER
NUTRICIONISTA

Cuando hago ejercicio suelo tomar una bebida isotónica para recuperarme y reponer sales minerales cuando termino mi sesión. Quisiera conocer algunas formas de preparar esta bebida en casa con los ingredientes que sean más efectivos. **Miguel (Castellón)**

Durante la actividad física, sobre todo si es de cierta intensidad, el cuerpo se deshidrata y solo con tomar agua mineral

no siempre es suficiente. Hay que reponer la pérdida de electrolitos que se produce para mantener una hidratación correcta.

• **Los electrolitos ayudan** a mantener el equilibrio de los fluidos en las células, son esenciales para las contracciones musculares, para la función del corazón y para el sistema nervioso.

• **Una de las mejores bebidas** con electrolitos es el agua de coco. Es rica en minerales como el potasio, lleva azúcares naturales y tiene un buen sabor. Se puede comprar en tiendas especializadas y la puedes tomar directamente o diluirla en agua

mineral y añadir un poco de zumo de limón.

• **Otra opción es mezclar agua de mar** (tratada) o sal de manantial con agua mineral y zumo natural de manzana sin azúcares añadidos. El agua de mar aportará minerales; y el zumo de manzana, una pequeña dosis de glucosa.

• **El agua con gas (no el añadido sino el natural)** con zumo de limón es una buena opción. También un caldo vegetal, que concentra todos los minerales de las verduras.

NATUROPATÍA

NUTRIENTES QUE PUEDEN AYUDAR EN EL RESFRIADO

ROSA GUERRERO
MÉDICO NATURISTA

Ahora que llega el frío y entramos en época de resfriados y gripes, quería conocer opciones naturales para tratar los síntomas. Me han hablado del zinc o del cobre como una forma de potenciar el sistema inmunitario. ¿Cómo los puedo tomar? Lena (Pontevedra)

El resfriado es muy común en otoño y en invierno. Los síntomas más habituales incluyen congestión nasal y mucosidad, estornudos, dolor de garganta y malestar general. La mejor prevención de esta patología es tener unas defensas fuertes que acaben rápidamente con el virus una vez se ha producido el contagio.

• **El zinc, un mineral esencial.** Está presente en las células de todo el cuerpo y ayuda al sistema inmunitario a luchar contra las bacterias y los virus que lo atacan. También tiene otras funciones, como producir ADN, participar en la formación de las hormonas tiroideas y de determinadas proteínas.

• **Aunque niveles bajos de zinc** ralentizan el desarrollo de las células encargadas de destruir microorganismos que proporcionan protección frente a las infecciones, no es el único nutriente que ayuda a prevenir los resfriados.

• **Tomar zinc a dosis altas** (75-100 mg divididos en varias tomas) los dos primeros días de un resfriado acorta su duración, pero también puede causar efectos secundarios como náuseas o mal sabor de boca.

• **Una opción** es realizar una suplementación diaria con citrato, gluconato o bisglicinato de zinc (de 15 a 25 mg) durante los meses de invierno. Esto no es necesario si se lleva una dieta equilibrada.

• **Los frutos secos** y semillas con grasas saludables, como las semillas de calabaza, y los cereales integrales son buenas fuentes de zinc.

• **Hay otros minerales, como el cobre,** el magnesio y el selenio, que son igualmente fundamentales para fortalecer la inmunidad.

• **Las vitaminas C y D3** son imprescindibles para el sistema inmunitario y suelen ser deficitarias. La dosis diaria es de 1.000 mg de vitamina C y 4.000 UI de vitamina D3.

PSICOLOGÍA

CÓMO IDENTIFICAR A UNA PAREJA TÓXICA

OMAR RUEDA DÍAZ
PSICOTERAPEUTA

Mi hermana tiene pareja desde hace un tiempo. Empezaron con una gran intensidad y ahora él de repente le hace desplantes y ella sufre. Yo le digo que lo deje pero ella tiene bastante dependencia. Marta (Lugo)

Ha pasado por la fase de *love bombing* (bombardeo del amor) donde él se muestra como la pareja ideal para ella, detecta sus necesidades y construye un personaje a medida de lo que la otra persona espera y se lo da con mucha intensidad.

• **Hay personalidades narcisistas** y manipuladoras que actúan así en las relaciones de pareja (también ocurre con la familia o en el ámbito laboral). Hablo de ello en mi libro *Los narcisistas que nos rodean* (Editorial RBA), donde identifico las señales para averiguar si la persona que está a tu lado puede llegar a ser tóxica.

• **En las relaciones de pareja** hay individuos que se crean un personaje con la única intención de enganchar al otro en un vínculo que al final resulta traumático. Para empezar, suelen crear un clima de seguridad y de intercambio de información muy personal que

será utilizado después en su contra.

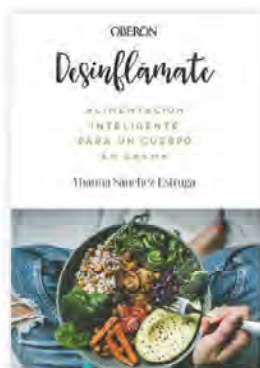
• **Cuando la dependencia emocional** ya se ha instalado en la relación, puede empezar la fase de devaluación. Se utiliza una técnica que es el refuerzo intermitente, es decir, alabar lo que ella hace, hacer regalos y agasajarla y después ignorarla o humillarla de repente. Ella se esforzará para contentarlo, él volverá al refuerzo y caerá de nuevo en la humillación. Eso crea una dependencia muy peligrosa.

• **Las relaciones con un narcisista manipulador** pueden ser muy negativas y a veces se necesita ayuda para dejarlas.

ENVÍA TUS CONSULTAS

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

cuerpomente.com



ACABAR CON LA INFLAMACIÓN

DESINFLÁMATE

YHANNA SÁNCHEZ
• OBERÓN • 184 PÁG. • 21,95 €

La dietista Yhanna Sánchez explica de forma clara y práctica cómo identificar, prevenir y revertir la inflamación a través de elecciones conscientes en la cocina. Incluye un plan antiinflamatorio de tres días.



ALIMENTARSE PARA NO SUFRIR

DESPÍDETE DEL DOLOR

CARLA MÉNDEZ - ZENITH
• 320 PÁG. • 20,95 €

Los dolores de la regla, la migraña o la fibromialgia, entre otros, pueden ser tratados con una alimentación vegetal, asegura la doctora Méndez Losi, especialista en biología molecular y microbiota.



SOLUCIÓN RÁPIDA A LA ANSIEDAD

ATAQUES DE PÁNICO
CHARLES SCHAEFFER
• SIRIO • 168 PÁG.
• 12,50 €

Si tienes que lidiar con los ataques de pánico, puedes tener la sensación de que el mundo te asfixia. El corazón se acelera, no notas tus manos ni tus pies e incluso puede que te cueste hablar. Aunque sepas que todo es mental, no puedes sacarte de encima la certeza de que algo malo va a pasar. Esta es la razón por la que necesitas soluciones inmediatas que te ayuden a sentirte mejor enseguida. Los sencillos consejos y ejercicios que encontrarás en este libro te ayudarán antes, durante y después del inicio del ataque de pánico o ansiedad. Descubrirás poderosas herramientas y prácticas corporales que te servirán para reducir la intensidad de los síntomas y gozar de una paz duradera.

CONÉCTATE CON LO ESENCIAL Y VIVE DE MANERA EXTRAORDINARIA

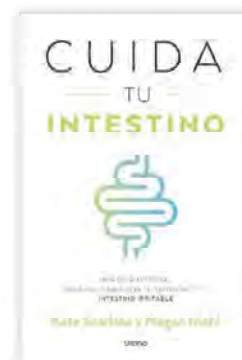
ESENCIAL

XAVIER GUIX, FRANCESC MIRALLES Y ÁLEX ROVIRA
• ARPA • 304 PÁG. • 19,90 €

Tres grandes amigos y autores de ensayos sobre desarrollo personal con una destacada trayectoria han destilado los 21 fundamentos para disfrutar de una vida extraordinaria. Llena de sentido, serenidad y plenitud.



Amor, culpa, gratitud, miedo, transformación... cada capítulo abre una puerta a la reflexión y ofrece claves prácticas para vivir con más consciencia y menos ansiedad. No se trata de cambiar tu vida en siete días, sino de recordar lo que siempre ha estado dentro de ti.



DIGESTIONES TRANQUILAS

CUIDA TU INTESTINO

KATE SCARLATÁ Y MEGAN RIEHL - URANO
• 384 PÁG. • 19 €

Conoce un enfoque exhaustivo y holístico para abordar el síndrome de intestino irritable con remedios nutricionales, recetas para calmar el intestino y medidas fáciles de aplicar para cada síntoma.



ILUSIÓN POR LA VIDA

EL PLAN B

AGUSTÍN BONIFACIO - CÚPULA • 232 PÁG. • 17,95 €

Este es un libro valiente y necesario para detectar y tratar los posibles impulsos suicidas. Se trata de llenar el vaso: ayudar al joven a desarrollar sus habilidades y a ilusionarse de nuevo por la vida.



SANA TUS HERIDAS

TU CUERPO SABE TU HISTORIA

LORENA CUENDIAS • BRUGUERA • 352 PÁG. • 19,95 €

Puedes descubrir dónde quedaron atrapados tus traumas. Al hacerlo, dejarás de vivir de manera condicionada, recuperarás la seguridad y la conexión con tu cuerpo, haciendo que juegue a tu favor.

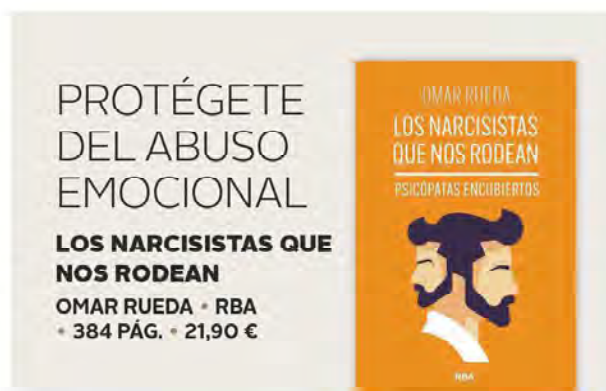


QUE LA INTUICIÓN SEA TU GUÍA

INNSAEI, EL MAR INTERIOR

HRUNN GUNNSTEINSDÓTTIR • DIANA • 256 PÁG. • 18 €

Islandia es un rincón del mundo especial porque conserva una filosofía de la vida que acoge la intuición. Descubre sus herramientas prácticas para vivir con autenticidad.



PROTÉGETE DEL ABUSO EMOCIONAL

LOS NARCISISTAS QUE NOS RODEAN

OMAR RUEDA • RBA • 384 PÁG. • 21,90 €

Omar Rueda, psicólogo especialista en el abuso narcisista, nos ofrece en este manual imprescindible y exhaustivo las claves para identificar el narcisismo y la psicopatía, conocer sus raíces y protegernos de su impacto en nuestras relaciones y nuestro bienestar emocional. Esta guía te ofrece todo lo que necesitas saber sobre los manipuladores emocionales. Con ella aprenderás a reconocer a los psicópatas narcisistas en la pareja, el trabajo, la familia, las amistades y las redes. Luego, podrás recuperarte de sus abusos, si los has sufrido, contrarrestar su manipulación y ponerles límites. En definitiva, es un libro indispensable que te da las claves para protegerte del abuso narcisista.

EL FUTURO DE LA MEDICINA CON SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

MEDICINA PSIQUEDÉLICA

JOSÉ CARLOS BOUSO • KAIRÓS • 512 PÁG. • 23,95 €

El autor es uno de los grandes expertos mundiales en terapias con sustancias psicoactivas. La medicina psiquedélica está experimentando una gran revolución gracias a la apertura de las universidades a este campo de investigación. En esta obra, Bouso justifica el empleo de sustancias como la ayahuasca, el MDMA (éxtasis), la psilocibina o la ibogaína, entre otras, en el tratamiento profesional, personal y comunitario del estrés postraumático, la depresión, los trastornos de ansiedad y otros problemas de la salud mental.



ABRIRSE A LAS POSIBILIDADES

TÚ ERES MAGIA

LAURA CHICA • AGUILAR • 360 PÁG. • 22,90 €

La psicóloga Laura Chica te invita a conectar con lo espiritual y a escuchar con atención aquello que la naturaleza y el universo tienen que decirte. Al elevar tu vibración, a tu alrededor se abrirán infinitas posibilidades.



REFLEXIONES BUDISTAS

HUELLAS EN EL CAMINO

KHENPO SODARGYE • URANO • 360 PÁG. • 16,15 €

El maestro budista Khenpo Sodargye escribió durante un año este diario que resulta interesante e inspirador para cualquier practicante del budismo o persona espiritual.



EL SECRETO QUE REGENERA TU PIEL

En los últimos años, los bioestimuladores de colágeno se han convertido en un tratamiento ideal para las que buscan recuperar la frescura del rostro de forma natural y duradera. Es de acción progresiva y en el centro Novo Clínic lo aplican de forma profesional y personalizada para cada tipo de piel.



EFFECTO FITNESS EN TUS CREMAS

Para completar tu rutina de gimnasio puedes echar mano de E'lifexir Fitness. Es un gel ideal para tonificar brazos, piernas y zonas rebeldes. Su fórmula contiene *Firm Up Complex*, activo que contribuye a reducir la grasa acumulada gracias al café verde, la hierba mate y la carnitina. • 16,95 €



COLORACIÓN SUAVE Y NATURAL

Para seguir impulsando la innovación en el sector de la coloración profesional, Salerm Cosmetics lanza la nueva colección Horizon, una renovada propuesta de Biokera Natura Color, la línea más natural y consciente de la marca. Unos tonos en armonía con los colores atemporales e ingredientes naturales.



PERFUME DE LUJO PARA CELEBRAR

Daniel Josier presenta su edición limitada Ambre Tabac Attar 10 Years Anniversary, con la que celebra el aniversario de su icónico perfume. Inspirada en la tradición perfumista, esta exclusiva edición está formulada 100% con aceite esencial de perfume y en un frasco de diseño único en formato *roll-on*. • 40 €



CALENDARIO DE ADVIENTO

Se acerca la Navidad y los calendarios de adviento son un regalo estrella. Niche Beauty Lab presenta su primer calendario de adviento, una edición exclusiva que reúne lo mejor de sus marcas -Transparent Lab, Theramid y Acnemy- junto con lanzamientos inéditos y productos en tamaño *full size*. • 99,95 €



SIÉNTETE MÁS VITAL: EXTRA DE HIERRO

Cansancio, niebla mental, menstruaciones abundantes... estos son síntomas que a menudo pueden estar relacionados con el déficit de hierro. Para dar respuesta a esta necesidad, Naturadika lanza FerMax Active, un suplemento formulado para mejorar la absorción y la tolerancia digestiva. • 27,45 €



LA CIENCIA DEL REJUVENECIMIENTO

Chronos Aeternum, de Arturo Alba, es la alquimia moderna para dialogar con el tiempo desde dentro. Su fórmula combate el estrés oxidativo, la inflamación silenciosa y la fatiga celular. Un complemento nutricional diseñado para proteger frente al daño molecular que la cosmética tópica no alcanza. • 61 €



LIMPIEZA FACIAL SUAVE Y EFICAZ

La rutina diaria de cuidado del rostro es vital para lucir buen aspecto. Maystar Skincare lanza una línea completa de higiene facial basada en la ósmosis. La tendencia ahora es hacer una doble y triple limpieza. Con las nuevas texturas y fragancias de esta gama se consiguen unos resultados espectaculares.

AGENDA

PUBLICACIÓN ANUNCIOS EN ESTA SECCIÓN

Contactar con Gemma Reyes
Tel: 93 415 23 22

E-mail: gemma-reyes@rba.es

www.cuerpomente.es

ASTROS

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

VISA
975 976 437
COSTE MÁX €/min RF: 1,21 / RM: 1,57 / MIN IVA INC.
+ 18 AÑOS. B Y C / APDO CORREOS 57204 / 28223 MADRID

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

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

PRESENCIAL CONCERTAR
T. 628 73 47 69
CON VISA
T. 628 734 769

TODOS LOS DÍAS DEL AÑO

Mayores de 18 años
Apdo. Correos, 346 - 08910 Badalona - Barcelona

AURORA
Vidente Natural
Sin Sopsacarte Información
Consultas Serias y Sinceras
Honestas y Profesionales

Digo lo que veo, te recomiendo que sólo me llames si estás dispuest@ a escuchar tanto lo que te guste como lo que no te hubiera gustado oír.
806 454 009
VISA
981 960 329
Coste máximo por llamada Red Fija: 1,21. Red Móvil: 1,57. Sólo Mayores 18 años Aurora Apdo Correos 57204 28223 Madrid

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 - 1/001 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.tarotyvidenciaomerisa.com Mín/máx.: 1'21 RF; RM: 1'57 IVA incl. +18 a. lMerisa.AC. 57204 - 28223 Madrid



Nostalgia de lo lejano

ESTOY EN UNA ETAPA DE LA VIDA en la que no busco tanto sumar cosas nuevas como saldar cuentas pendientes. No con nadie, conmigo mismo. No me refiero a grandes asuntos, sino a recuperar aquellos deseos que, por una razón u otra, uno siempre acaba dejando ahí: aprender piano, artes marciales o un nuevo idioma. En mi caso, el alemán. Desde la carrera de Filosofía me atraía con una mezcla de respeto y temor. Pero hace algo más de un año decidí que no quería quedarme con las ganas y me apunté al Instituto Goethe.

Volver a estudiar siempre es revelador y debo decir que hoy avanzo con paso firme y la convicción de que debí haberlo hecho antes. Es un idioma complejo, preciso y poético, lleno de palabras que no solo nombran el mundo, sino que nos hacen pensarlo distinto. Una de esas palabras que me ha tocado especialmente es *Fernweh*.

Fernweh significa «nostalgia de lo lejano», el anhelo por un lugar en el que nunca hemos estado. No

echamos de menos lo conocido, sino lo desconocido. ¿Quién no ha sentido alguna vez esa llamada? A veces se expresa como deseo de viajar; otras, como necesidad de cambiar de vida, de empezar algo nuevo. Es como si nuestro interior supiera que, solo **saliendo del territorio familiar, descubriremos lo que nos falta**. Y es que, tal vez, lo que anhelamos no está en ningún mapa. Entonces, *Fernweh* no sería solo nostalgia de lo lejano, sino de lo que todavía no hemos sido, de todo lo que podemos llegar a ser y necesitamos descubrir yendo lejos, más allá.

Quizá por eso me gusta tanto esta palabra. Porque, en un mundo que nos empuja a lo inmediato, este concepto nos recuerda que hay futuros que ya nos están llamando. Aunque aún no sepamos qué descubriremos de nosotros mismos, pero seguro que será maravilloso.



GABRIEL
GARCÍA DE ORO
Escritor



Y EN EL CUERPOMENTE DE DICIEMBRE...

ALIMENTA TUS DEFENSAS. Descubre la inmunonutrición • **DIETA LOW CARB.** Una semana baja en hidratos de carbono • **COLES.** Las verduras más sanas • **RECETAS PARA CELEBRAR.** Platos atractivos y saludables • **CEREBRO EN CALMA.** Remedios y hábitos para cuidarlo • **MEJORAR LA CIRCULACIÓN.** Nutrientes y técnicas eficaces **INTUICIÓN.** Cómo despertarla.

Imaginemos un futuro sin Alzheimer



Ayúdanos
a seguir
investigando

Hazte Socia.
Hazte Socio.



fpmaragall.org

Mercedes-Benz



NUEVO CLA.

Pruébalo.

Ponte al volante y déjate llevar por la deportividad y el diseño icónico del nuevo CLA. Descubre su elegancia, confort y una tecnología inteligente que transforma cada viaje en una experiencia a otro nivel.



CLA 250+ de Mercedes-Benz | Consumo de energía combinado: 12,3 - 14,1 kWh/100 km | Emisiones de CO2 combinadas: 0 g/km.

