

# CUERPO MENTE

Nº1  
en Salud y  
Alimentación  
Natural

## DIGESTIONES LIGERAS

Cómo asimilar bien  
los nutrientes, sin  
gases ni hinchazón

## EJERCICIOS PARA TONIFICAR LAS PIERNAS

## LEPTINA REGULA LA HORMONA MAESTRA DEL METABOLISMO

## POKE BOWL: RECETAS MUY NUTRITIVAS

## PSICO APRENDER A DECIR "NO"

# CULTIVA LA CALMA MENTAL

HÁBITOS PARA RECUPERAR LA ENERGÍA  
Y SUPERAR EL AGOTAMIENTO

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



PVP • 6€ • CANARIAS 6,15€  
0.04.0.8  
8 480002 195201



# LA PRIMAVERA SE SIENTE EN TU PIEL



Descubre Omega 7 de espinos amarillos.  
Cuidado natural desde dentro.



LO NATURAL ES DISFRUTAR

@elgranerointegral  
 



# Poder interior

**SOMOS LO QUE HACEMOS** día a día, repetidamente, de modo que la excelencia no es un acto, es un hábito. Esta cita, que se atribuye al filósofo griego Aristóteles, ilustra de forma clara la clave de la medicina del estilo de vida.

**La biología es poderosa.** Los mecanismos ancestrales siguen bien vigentes en nuestro ADN; y a pesar de que la modernidad ha revolucionado los estilos de vida, seguimos bien anclados en la necesidad de equilibrarnos con hábitos que siguen los ritmos naturales.

Lo que comes y cuándo lo comes, lo que duermes, lo que te mueves, lo que piensas, dónde vives, con quién te relacionas... todo ello va dando forma al lienzo de toda una vida. En él, puede tener protagonismo el agotamiento o la vitalidad, la alegría o el mal humor. Y los hábitos tienen mucho que ver.



**ELISABET SILVESTRE**  
Directora, [cm@rba.es](mailto:cm@rba.es)

En este número hemos preparado un plan de hábitos para vivir desde la calma mental y alejar el agotamiento. Nos centramos en la buena digestión, la que no da gases ni hinchazón, asimila bien todos los nutrientes y te llena de energía; y te damos recetas de *poke bowls* ricos, muy completos y llenos de nutrientes. También conocemos más sobre la leptina,

la hormona maestra del metabolismo, que regula el peso, el sueño y mucho más. Y aprendemos a reafirmar nuestra vida, a saber reconocer y reconectar con las propias prioridades y saber decir que no cuando corresponde; a establecer relaciones de calidad y a cuidar la mente como un precioso jardín. Todo un número con hábitos sencillos y muy efectivos para activar tu poder interior.

¡Que lo disfrutes!

---

## COLABORADORES DE ESTE MES:



**MARTINA FERRER**

Nutricionista, experta en psiconeuroinmunología y fisioterapeuta. **Digestiones ligeras**, pág. 22.



**DRA. ODILE FERNÁNDEZ**

Médica de familia, divulga sobre vida sana en el blog *Mis recetas anticáncer*. **Gana energía y calma mental**, pág. 46.



**FRANCESC MIRALLES**

Escritor y autor de libros referentes en desarrollo personal y espiritualidad. **Hablar con claridad**, pág. 70.

# SUMARIO

- 5 **COMIENZO**  
Un poco de locura
- 6 **ALIMENTOS DEL MES**  
Con sabor a primavera
- 8 **NOTICIAS**  
• Tres cosas que alargan la vida  
• Jugar de adultos aumenta la felicidad



pág. **46**

- 14 **BIENESTAR EMOCIONAL**  
Libera tensiones desde la silla
- 16 **SALUD NATURAL**  
Cuidar los ojos
- 18 **MEDITACIÓN**  
El poder de focalizar

- 20 **NUTRICIÓN EMOCIONAL**  
Mejorar la alergia aguda

- 22 **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**  
Digestiones más ligeras

- 28 **ALIMENTO ESTRELLA**  
El limón

- 32 **DESCUBRE**  
Los frutos secos

- 34 **DIETA TERAPÉUTICA**  
Reducir calorías

- 38 **CLAVES DE NUTRICIÓN**  
El gran polifenol protector

- 40 **COMER BIEN**  
Poke bowls ricos y completos

- 46 **SALUD ACTIVA**  
Gana energía y calma mental

- 52 **EN EL ORIGEN**  
Leptina: clave del metabolismo

- 56 **TRATAMIENTO NATURAL**  
Cómo tratar la *Helicobacter pylori*

- 60 **FITOTERAPIA**  
Cocinar con plantas medicinales

- 64 **INTEGRACIÓN CORPORAL**  
Fortalece tus piernas al aire libre

- 68 **BELLEZA**  
Pelo sano desde las raíces

- 70 **MENTE SANA**  
Hablar con claridad

- 74 **INSPIRACIÓN**  
Decir que sí a tu vida

- 78 **RECONECTAR**  
Reconocer las prioridades

- 80 **FILOSOFÍA**  
Aprender a pensar

- 82 **VIDA SOSTENIBLE**  
• Cómo despertar el amor por las abejas  
• Recoger muebles y darles nueva vida

- 84 **HUERTO**  
La okra

- 86 **BUENAS COMPRAS**  
Empieza el día con energía

- 88 **ENTREVISTA**  
Dr. Thomas Hübl

- 92 **CONSULTORIO**

- 94 **LIBROS**

- 98 **CAMINO**  
El poder del *zanshin*

## Más cerca de ti

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



## CUERPOMENTE

DIRECTORA EDITORIAL DE BIENESTAR Y SALUD  
Elisabet Silvestre

SUBDIRECTOR Manuel Núñez  
REDACTORA JEFE Eva Mimbrero  
REDACTORAS JEFE WEB Mayra Paterson,  
Soledad López  
DIRECTORA DE ARTE Ángela Marín  
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lorena Glave  
SECRETARÍA Amparo Campos

COLABORADORES Yolanda M. del Águila (cosmética natural), Santi Avalos (cocinero), Bibiana Badenes (fisioterapeuta), Mercedes Blasco (dietista), Jordi Cebrián (periodista), Montse Cano (periodista), Gabriela Escrivá (huerto), Montse Escutia (ingeniera agrónoma), Ainhoa de Federico (investigadora y profesora), Odile Fernández (médico), Martina Ferrer (nutricionista), Gabriel G. de Oro (escritor), Ángel González (hogar eco), Gemma Hortet (cocinera), María del Mar Jiménez (hogar consciente), Beatriz de Marcos (cocinera), Francesc Miralles (escritor), Vilma Montoliu (naturópata), Rafael Narbona (filósofo y escritor), Claudina Navarro (fisioterapeuta y periodista), Patricia Ortega (dietista-nutricionista), Susana Pacheco (entrenadora), Gabriela Pócoví (médica y dietista-nutricionista), Ariadna Puig (periodista), Gema Salgado (periodista), Pablo Saz (médico naturista), Anna Solyom (terapeuta), Eider Unamuno (odontóloga), Marc Vergès (dietista-nutricionista), Alejandra Vidal (profesora de yoga).

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

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN  
Diagonal, 189. 08018 Barcelona Tel. 93 415 73 74  
E-mail: [cuerpamente@rba.es](mailto:cuerpamente@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  
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla  
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros  
Publicidad Madrid: C/ Méndez Alvaro, 56 Planta 5  
28045 Madrid. Tel. 91 510 66 00. [Publidad@rba.es](mailto:Publidad@rba.es)

BARCELONA Y LEVANTE  
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea  
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Ángela Carpio  
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Olga Fernández  
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Cristina Hombrevilla  
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmaszewski  
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 Díaz  
DIRECTORA DE MARKETING Y COMERCIAL Berta Castellet

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

Imprime: Rotimpres S.A.  
Distribución: LOGISTA PUBLICACIONES  
Distribución en Argentina: BRIHET E HIJOS, S.A.  
Distribuidor en México: INTERMEX.

Edición: 6-2026  
Printed in Spain  
Depósito legal: B-642-1990  
ISSN: 1130-4421 / ISSN revista digital: 2014-6108

ATENCIÓN AL LECTOR Y SUSCRIPCIÓN  
E-mail: [suscripciones@rba.es](mailto:suscripciones@rba.es)

© RBA REVISTAS, S.L. 2026  
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.





# Un poco de locura

La risa espontánea y sincera nos conecta con el goce de la vida, nos rejuvenece y nos aleja, por un instante, de lo serio y racional.

Cuando nos reímos con una película, cuando estallamos de júbilo al marcar un gol nuestro equipo, o cuando contemplamos con asombro las ocurrencias de los niños, conectamos con una sabiduría y vitalidad esenciales que están más allá del pensamiento racional.

Alguien que no participe de esta experiencia sanadora puede pensar, ante nuestra reacción, que estamos algo locos. Pero un poco de locura es necesaria, también, para compensar los sinsabores del mundo.

No es un tema nuevo: sobre él escribió Erasmo de Róterdam, hace nada más y nada menos que cinco siglos, en su *Elogio de la locura*. Se dice que este filósofo y teólogo holandés decidió componer

este texto debido a un cólico de riñón que le tuvo en casa una semana. El autor señalaba que una mirada siempre seria y analítica sobre la vida no solo lleva a la infelicidad y la amargura, sino que, en sus propias palabras, «estos hombres severos dedicados (...) a graves y arduos asuntos han envejecido antes de llegar a la plena juventud por obra de las preocupaciones y la constante y agria agitación de las ideas, que agota el espíritu y la savia vital».

Obtenemos un poco de locura rejuvenecedora al jugar con los niños o con nuestros amigos animales, al deleitarnos con planes absurdos, al apagar el interruptor del pensamiento racional, al celebrar la vida porque sí, por la sola alegría de existir y estar aquí. ♦



**FRANCESC MIRALLES**  
ESCRITOR

## PRACTICAR UN HÁBITO LOCO

En *Alicia a través del espejo*, de Lewis Carroll, la Reina Blanca aconseja a la joven protagonista: «Cuando yo tenía tu edad, lo practicaba siempre media hora diaria. A veces, llegué incluso a creer en seis cosas imposibles antes del desayuno». ¿Te atreves?

# CON SABOR A PRIMAVERA

Es el momento de algunos de los alimentos más esperados del año. Cargados de nutrientes, sabor y aromas frescos, son los ingredientes perfectos para darle vida y energía a tu mesa esta primavera.

CLAUDINA NAVARRO, PERIODISTA ESPECIALIZADA EN SALUD



## LAS PASAS MÁS RICAS

**Son carnosas**, de piel gruesa y un bonito color rojizo. Las pasas de Málaga se obtienen de secar uva moscatel gorda y se encuentran entre las más sabrosas del mundo. Las mejores tienen denominación de origen y se secan al sol.

**Su riqueza en azúcares** las convierte en una excelente fuente de energía que se complementa a la perfección con frutos secos. Esta combinación es un tentempié ideal.

**La fibra** (5,6 g) las hace adecuadas para aliviar el estreñimiento. Además aportan pequeñas dosis de hierro, magnesio y vitamina B1. En ensaladas con queso fresco resultan deliciosas.

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

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



## GERMINADOS DETOX

**Son una versión concentrada** de la col lombarda. Los germinados son bajos en calorías, ricos en vitaminas A, C y ácido fólico, calcio y fitoquímicos, como las antocianinas antioxidantes y antiinflamatorias y el sulforafano, que posee propiedades desintoxicantes.

**Aportan una textura crujiente** y un matiz dulce y ligeramente picante a las ensaladas, *poke bowls* y otras recetas. Puedes combinarlos con rúcula si deseas potenciar la acción desintoxicante.

## Fresas vitamínicas

**Son la tentación de la primavera:** cuando se recogen en su temporada natural, su aroma penetrante y su dulzor no defraudan las expectativas. Además, hacen honor a su fama de sanas: son ligeras y ricas en vitamina C (100 g aportan toda la requerida al día). Esta, por otro lado, favorece la absorción del hierro que también contienen (1 mg/100 g). Elígelas ecológicas para evitar los plaguicidas que pueden traspasar su delicada superficie.



## RABANITOS PICANTES Y DEPURATIVOS

**Alegran las ensaladas** y otros platos con su sabor picante y su textura crujiente. Además, abren el apetito, resultan digestivos y depurativos. Los rabanitos pertenecen a la familia de las crucíferas, como las coles y, como ellas, contienen las mismas sustancias azufradas desintoxicantes. Poseen propiedades diuréticas que propician la eliminación de líquidos retenidos y favorecen la depuración de

la sangre. Nutricionalmente, destacan los aportes de potasio (255 mg/100 g), vitamina C (25 mg) y ácido fólico (27 mcg). Contienen también calcio, fósforo, hierro y magnesio. Puedes consumirlos crudos en ensaladas, con hummus o en tacos.

**Salteados o al vapor** pierden el picante y quedan suaves. Recuerda que las hojas son comestibles. Están muy ricos salteados con ajo.



## Níspero antioxidante

**De origen asiático**, el níspero se ha aclimatado de maravilla a la región mediterránea. La pulpa dulce y ácida toma su color anaranjado del betacaroteno, el pigmento antioxidante precursor de la vitamina A: 200 g –unos cinco nísperos– cubren la mitad de las necesidades diarias. Como su presencia en el mercado es breve, puedes preparar una mermelada casera o congelarlos pelados y sin hueso para tomarlos más adelante en batidos con naranja y mango, por ejemplo.

## LA PATATA PARA ENSALADA QUE GUSTA A LA MICROBIOTA

**La red pontiac** es una variedad de patata de piel roja y carne blanca que se cosecha a partir de abril. Una de sus características es que no se deshace al cocerla y es más baja en almidón que otras variedades más harinosas. Una ración de 100 g aporta solo 70 calorías que vienen acompa-

ñadas de potasio, magnesio, hierro y vitaminas del grupo B. **Es ideal en ensalada:** cuécela entera con piel, deja enfriar unas horas en la nevera y aliña. Al enfriarla aumenta la proporción de almidón resistente, que es alimento para las bacterias intestinales beneficiosas.





## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

# Cocinar acompañado triplica la alegría

Preparar la comida y disfrutarla con otras personas mejora la absorción de nutrientes y reduce el riesgo de obesidad.

Cocinar acompañado te hace tres veces más feliz que hacerlo solo; y comer con otras personas convierte la alimentación en una experiencia emocionalmente positiva. **La interacción humana durante las comidas favorece una «saciedad consciente»** y patrones de ingesta saludables, lo que mejora

la absorción de nutrientes y reduce el riesgo de obesidad. En cambio, comer frente a una pantalla activa un estado cerebral de alerta que fragmenta la atención e impide la degustación consciente de los alimentos. Por lo tanto, el bienestar óptimo no depende solo de lo que hay en el plato, sino también de que la comi-

da sea casera y de que se consuma **en compañía y sin pantallas**. Son algunas de las conclusiones de dos estudios liderados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN).

## MICROBIOTA

## DESCUBREN NUEVOS PROBIÓTICOS

Un estudio liderado por el doctor Alexandre Almeida (Universidad de Cambridge, Reino Unido) ha descubierto que la microbiota de las personas sanas tienen más bacterias CAG-170, un género que había pasado desapercibido hasta ahora. El informe sugiere que **podrían utilizarse para combatir la obesidad y la inflamación**. Ahora las investigaciones se dirigen a averiguar cuál es la mejor manera de potenciar su crecimiento.



## ALIMENTOS

## EL KIMCHI ESTIMULA LA INMUNIDAD

Un estudio, publicado en *npj Science of Food*, revela que el kimchi regula las células inmunitarias, **activándolas cuando hacen falta o calmando las reacciones excesivas**, como las que se producen en las alergias y en las enfermedades autoinmunes. Es el primer análisis científico sobre las propiedades inmunitarias del alimento fermentado.

## MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

# Tres cosas que puedes hacer para ganar salud

Hábitos que te llevan unos pocos minutos cada día consiguen un efecto significativo en tu organismo.

**D**ormir cinco minutos más, hacer dos minutos más de ejercicio moderado o intenso y comer media ración extra de verduras al día sirve para vivir un año más. Por supuesto, introducir cambios un poco mayores puede **alargar aún más los años que se viven con buena salud**, explica el doctor Nicholas Koemel, de la Universidad de Sídney (Australia), que analizó la evolución durante ocho años de los datos de sueño, dieta, ac-



tividad física y estado de salud de casi 60.000 adultos de entre 40 y 69 años. El análisis determinó que resulta más eficaz introducir pequeños cambios positivos, que no llevan más

de unos minutos al día, en los tres aspectos que hacer un gran cambio en uno solo (por ejemplo, dormir 25 minutos más, pero no hacer más ejercicio ni comer más vegetales).

## ESTRÉS

## EL RUIDO NOCTURNO AUMENTA EL COLESTEROL

Un estudio liderado por el doctor Yiyang He, de la Universidad de Oulu (Finlandia), ha hallado que el ruido del tráfico rodado nocturno aumenta el colesterol malo LDL. Tras analizar a más de 272.000 adultos, se observó que los **niveles de ruido a partir de 50 decibelios (en las calles de Barcelona, el nivel es de 50-65 decibelios)** alteran el perfil metabólico. El exceso de ruido nocturno fragmenta el sueño y activa hormonas, como el cortisol, que interfieren con el procesamiento de las grasas.

## CEREBRO

## LOS MAYORES PUEDEN CAMBIAR

Las personas de entre 60 y 70 años pueden cambiar sus actitudes y comportamiento para aumentar su bienestar emocional. De hecho, los mayores muestran **más compromiso con los ejercicios o terapias** que los jóvenes, según un estudio de la Universidad de Heidelberg (Alemania).

## LONGEVIDAD

## DESAYUNAR TEMPRANO AYUDA A VIVIR MÁS AÑOS CON MÁS BIENESTAR

Un estudio de la Universidad de Harvard (Estados Unidos) ha demostrado que las personas que desayunan más temprano (por ejemplo, entre las 7 y las 7:30 h de la mañana) tienden a vivir más años con salud, **sienten menos fatiga y sufren menos riesgo de depresión e insomnio**. Pero para que esta medida

sea eficaz, conviene también cenar pronto (por ejemplo, entre las 19 y las 19:30 h) para que el cuerpo pueda digerir la comida antes de acostarse (a las 23 h aproximadamente) y para que haya al menos 12-13 horas de separación entre la última ingesta del día y la primera de la jornada siguiente.



## TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

# ACUPRESIÓN PARA EL DOLOR DE RODILLA

Es un tratamiento complementario de las molestias de la artrosis que puedes hacer de forma fácil en casa.

La acupresión es una herramienta segura, rentable y eficaz para reducir el dolor y la rigidez y mejorar la movilidad en pacientes con artrosis de rodilla. La autoaplicación diaria y constante puede mejorar significativamente la calidad de vida y es muy adecuada para el tratamiento a largo plazo. Un informe para los pacientes de la aseguradora



norteamericana Kaiser Permanente especifica los puntos sobre los que se puede actuar. **Zusanli:** 4 dedos por debajo de la rótula y a 2 dedos de la tibia

en la parte exterior de la pierna. **Weizhong:** en el pliegue del hueso detrás de la rodilla flexionada. **Yinlingquan:** en el hueso del borde de la tibia, en la parte interior de la rodilla. En YouTube y sitios web especializados, como [yinyanghouse.com](http://yinyanghouse.com) puedes encontrar imágenes y videos con la localización exacta de los puntos para poder estimularlos.

## YOGA

## UN MANTRA QUE AYUDA A TENER BUEN OÍDO

Según una investigación publicada en el *Indian Journal of Otolology*, **entonar el mantra om al inicio o al final de una sesión de yoga** no solo es una técnica de meditación, sino que favorece la salud auditiva. Mejora la capacidad de respuesta del músculo estapedio, regula la presión del oído interno y previene el vértigo. Las vibraciones también estimulan el nervio vago, que favorece la relajación.



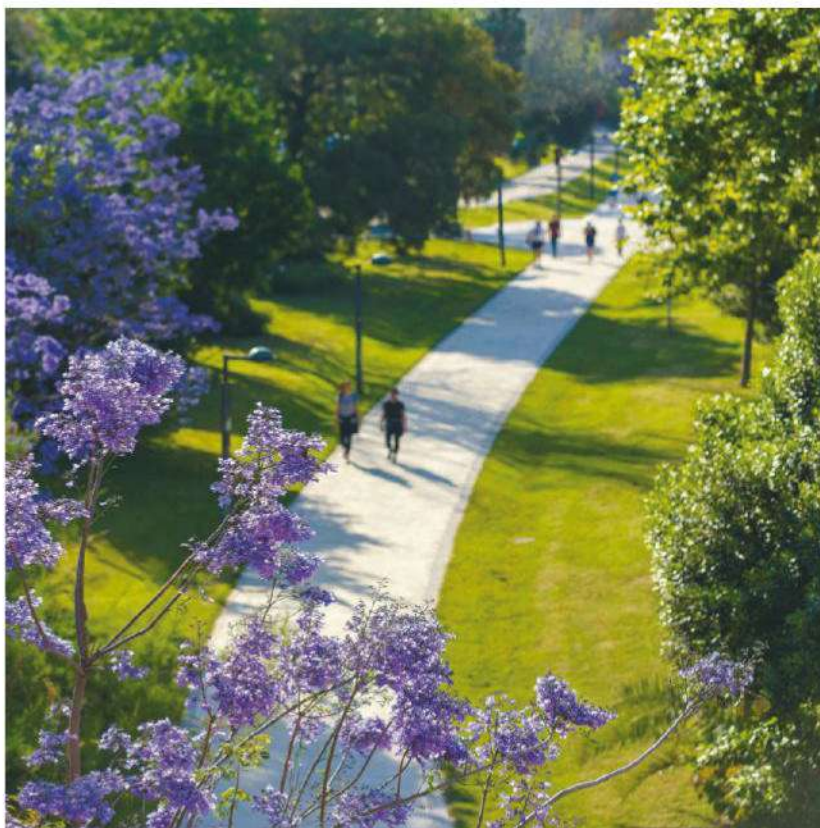
## COMPORTAMIENTO

# Ser útil es el secreto de una vida plena

Ayudar, contribuir al bienestar de las personas que te rodean es una clave de la satisfacción con la propia vida.

Producir un impacto positivo en los demás es un elemento clave para sentir que nuestra vida tiene sentido. Los psicólogos Joffrey Fuhrer, de la Universidad de Finlandia Oriental, y Florian Cova, de la Universidad de Ginebra (Suiza), han encuestado a miles de personas y han concluido que la felicidad

o satisfacción con la propia vida se basa en la coherencia apreciada entre pasado, presente y futuro; en tener un propósito o dirección; y, sobre todo, en que **lo que haces sea útil para otras personas**. Por eso, uno de los objetivos de cualquier persona es averiguar cómo puede contribuir al bienestar de quienes la rodean.



## SALUD AMBIENTAL

# Los árboles reducen la mortalidad por calor

Un estudio internacional muestra que en los barrios con más árboles las olas de calor son menos peligrosas.

El número de fallecimientos cuando la temperatura supera los 22 °C en ciudades como París, Madrid o Barcelona podrían reducirse más de un 30 por ciento aumentando el número de árboles en las zonas residenciales. Según el estudio, en el que ha participado el Institu-

to de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), en las ciudades propensas a convertirse en islas de calor, es necesario **aumentar la vegetación y distribuir los espacios verdes**, y especialmente los árboles, entre los distintos barrios. El efecto es tan importante que en París, los distritos más acomodados con me-

nos árboles son más vulnerables que los menos favorecidos, pero más ricos en zonas verdes. Los investigadores señalan que los árboles, además de refrescar el ambiente, también son beneficiosos porque reducen la contaminación del aire y mejoran la salud física y mental de los ciudadanos.

## ADITIVOS

### RELACIONAN CONSERVANTES Y CÁNCER

Un estudio a largo plazo con más de 100.000 participantes sugiere una conexión entre aditivos conservantes (**E202, E224, E250, E252, E260**) y un mayor riesgo de cáncer de mama y de próstata. La investigación ha sido publicada en el prestigioso *The British Medical Journal* y señala que los aditivos conservantes pueden inflamar o dañar el ADN, aunque se requiere más investigación para demostrar una causa directa.

## DIGESTIÓN

### EL ZINC AYUDA A DESINFLAMAR EL INTESTINO

Dosis mínimas de zinc, tan pequeñas como 3 mg, proporcionan una **mejora significativa en la hiperpermeabilidad intestinal**, lo que reduce la inflamación, según un estudio de la Universidad Australiana de Adelaida. Esta cantidad de zinc puede conseguirse, por ejemplo, consumiendo 40 g de semillas de calabaza o 200 g de lentejas cocidas.



PSICOLOGÍA

## LOS ADULTOS QUE JUEGAN SON FELICES

Las personas mayores que juegan no son infantiles, sino que mantienen una actitud vital que les produce mayor satisfacción con la vida y mejor salud mental.

El juego no es solo para los niños. Los adultos que mantienen una actitud juguetona son más felices, saludables y sufren menos estrés, explican los doctores Scott Duncan y Melody Smith en un artículo en *The Conversation*. Los adultos juguetones **manejan mejor el estrés, experimentan más emociones positivas y muestran una mayor satisfacción con la vida.** Además, el juego podría estar vinculado a una mejor salud cognitiva



en la vejez. Jugar se relaciona con una actitud de curiosidad, espontaneidad y apertura ante las experiencias cotidianas y puede manifestarse a través del humor, la creatividad, el movi-

miento o la interacción social. Asimismo, jugar con niños acorta las brechas de edad y reduce los estereotipos negativos asociados al envejecimiento, lo que también aporta bienestar.

SUPERALIMENTOS

## EL NATTO MEJORA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

Las habas de soja fermentadas con *Bacillus subtilis* var. *natto* contienen nattoquinasa, una enzima proteolítica que **ayuda a disolver los coágulos de sangre.** Investigadores de la Universidad de Liverpool (Reino Unido) creen que esta enzima puede utilizarse como suplemento para reducir la presión arterial, prevenir el endurecimiento de las arterias y la formación de coágulos, especialmente en personas que sufren covid de larga duración y otros trastornos que favorecen los trombos.



HIGIENE POSTURAL

## TACONES ALTOS Y ARTROSIS

Usar tacones altos durante horas todos los días aumenta el riesgo de sufrir **artrosis en las rodillas y en las caderas**, según el *Journal of Biomedical Engineering and Technology*. Los tacones producen compensaciones en la postura que aumentan la tensión que sufren las articulaciones.

CRONOTERAPIA

## ACOSTARSE SIEMPRE A LA MISMA HORA REDUCE LA TENSION ARTERIAL

La hipertensión puede tratarse mediante hábitos como la alimentación y el ejercicio. También ayuda irse a dormir a la misma hora todas las noches porque esto favorece el buen funcionamiento del reloj biológico, clave en el cuidado de la presión arterial, según investigadores de la Universidad de Salud y Ciencias de Oregón (Estados Unidos). Establecer este hábi-

to puede reducir la presión sistólica (el primer número en la lectura del tensiómetro) **en más de 4 mmHg y la diastólica (el segundo número), en 3 mmHg.** Estos efectos se observaron incluso en personas que ya tomaban medicamentos para tratar la presión arterial alta. La hipertensión es un problema común y un factor de riesgo cardiovascular.

## TÓXICOS

### MÁS PESTICIDAS QUE NUNCA EN EL MUNDO

La carga tóxica que representan los pesticidas para la vida silvestre crece en todo el mundo. «**La tendencia es hacia el aumento de la toxicidad aplicada**», dice Ralf Schulz de la Universidad RPTU Kaiserslautern-Landau (Alemania), que ha analizado el uso de 625 pesticidas en 201 países. Concluyó que la toxicidad aumentó de 2013 a 2019 un 13 % para los polinizadores, un 27 % para los peces y un 43 % para los artrópodos.

## COCINA SALUDABLE

### LA COL KALE, MEJOR CON ACEITE DE OLIVA

La col rizada o kale es un alimento muy saludable, sobre todo si se consume acompañada de aceite de oliva virgen extra para **favorecer la liberación de sus compuestos beneficiosos**, como los carotenoides, que ejercen una acción antioxidante en el organismo, explican investigadores de la Universidad de Missouri-Columbia (Estados Unidos) en la revista *Food Nutrition*. Su absorción favorece la visión, la inmunidad y el metabolismo.



## ENTREVISTA



**TOM BELLAMY**  
NEUROCIENTÍFICO  
Y PROFESOR  
Es autor de  
*Enamoramiento extremo*.  
Editorial Sirio

# “Es posible salir de la adicción a otra persona”

Hay un tipo de enamoramiento que puede convertirse en un problema, pero también en una oportunidad para crecer.

El doctor Tom Bellamy es neurocientífico y profesor en la Universidad de Nottingham (Reino Unido). Ha escrito el libro *Enamoramiento extremo* (editorial Sirio) sobre las causas y consecuencias de la obsesión romántica.

### ¿En qué momento el amor se convierte en una obsesión opresiva?

Llamamos limerencia a ese estado mental alterado de enamoramiento romántico intenso que muchos experimentan en las primeras etapas del amor. Al principio resulta emocionante y embriagador, pero puede evolucionar hacia un estado de «adicción a una persona» con dificultades para controlar los impulsos y descuido del propio bienestar.

### ¿Es posible superar un enamoramiento obsesivo sin decepción?

Sí. El cambio clave de mentalidad consiste en reconocer que uno mismo se ha condicionado hasta entrar en un estado de adicción a una persona, y que la forma de salir de él es revertir los hábitos y comportamientos que lo reforzaron. Para evitar la decepción de renunciar a los sueños románticos, puede ayudar reinterpretar la experiencia como una lección

importante sobre las propias necesidades psicológicas y vulnerabilidades. Después, se trata de mirar hacia el futuro y trabajar en desarrollar una visión con propósito para la propia vida.

### ¿Un enamoramiento intenso puede ser positivo y duradero?

Puede transformarse en un amor duradero. Proporciona el impulso intenso de formar un vínculo de pareja, que puede mantenerse incluso cuando los fuegos artificiales de la limerencia se apagan. Por desgracia, los factores que desencadenan la limerencia pueden no tener nada que ver con los que determinan la compatibilidad a largo plazo. Esto es la causa de muchos desengaños.

### ¿Se puede prevenir?

Cuando aprendes a reconocer ese destello de entusiasmo romántico, puedes decidir desde el principio si se trata de alguien con quien realmente puedes y quieres desarrollar una relación. Si no es así, retirarse en esa fase puede evitar que la limerencia evolucione hacia una adicción a la persona.

MANUEL NÚÑEZ



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



## ESTIRAR SENTADA

**1. Siéntate en el borde de la silla** y apoya los pies en el suelo, dejándolos bien separados. Con las manos agarrando el asiento, respira 2 veces alargando la columna y suavizando la tensión en los hombros.

**2. Ahora, sujeta ambos codos** con las manos contrarias y, en una exhalación, inclina lentamente el tronco hacia adelante hasta donde te sientas cómoda. Mantén la mirada hacia abajo y hacia adelante para no tensar las cervicales. Haz 5 o 6 respiraciones lentas y conscientes liberando la tensión de la espalda. Sube, poco a poco, activando el abdomen y alargando la columna.

# Libera tensiones sin levantarte de la silla

Puedes lograrlo haciendo una flexión hacia adelante, un sencillo movimiento que alivia la rigidez en la espalda baja.



**ALEJANDRA VIDAL**  
PROFESORA  
DE YOGA

acabamos sobrecargando la espalda y, por eso, podemos notarla rígida.

### ALIGERAR LA TENSIÓN.

Puedes lograrlo con flexiones hacia adelante, en las que doblamos el tronco sobre las piernas y estiramos la parte trasera del cuerpo. Existen muchas variantes, y una de ellas puede hacerse desde la silla. Esta versión es especialmente práctica porque no requiere material especial ni interrumpir tu jornada. En apenas dos minutos

puedes lograr un alivio inmediato y recuperar movilidad. No importa cuánta rigidez sientas al principio, la clave está en respetar tu cuerpo y avanzar sin prisa.

### LA RESPIRACIÓN TE GUÍA.

Con una práctica regular, notarás cómo tu cuerpo va ganando amplitud. En este sentido, la respiración te marcará el ritmo. Si puedes mantenerla lenta, constante y sin bloqueos mientras te estiras, estarás en el punto adecuado.

Cuando los músculos se acostumbra a estar siempre en la misma posición —como ocurre, por ejemplo, si trabajas delante del ordenador—, pierden elasticidad. Como consecuencia, adoptamos malas posturas y

# Escaramujo

★ **AP-4<sup>®</sup> Escaramujo**  
con vitamina C natural



100 % polvo de escaramujo

sin aditivos

calidad orgánica de Chile

## Escaramujo Polvo

100% puro, ecológico, de alta calidad y sin conservantes.  
Calidad AP-4 marca registrada.



150 g | 250 g | 500 g



[raabvitalfood.de](http://raabvitalfood.de)  
y en tiendas especializadas



# Cuidar los ojos en la era de las pantallas

No se logra solo haciendo ejercicios específicos. Incorporar buenos hábitos visuales dentro del estilo de vida también es fundamental.



**AINHOA DE FEDERICO**  
INVESTIGADORA  
Y PROFESORA

Directora del Centro Internacional de Coaching Visual, de la Universidad Internacional en Desarrollo Humano y Liderazgo

Cuando respiramos mejor, nos movemos con libertad, descansamos, estamos al sol y elegimos alimentos nutritivos, los ojos responden con nitidez. Esta es la base de la medicina integrativa aplicada a la salud visual: sumar factores que favorezcan la buena función visual y no solo combatir los síntomas.

**EL USO DE LAS PANTALLAS** es clave en ello, porque no las podemos –ni a veces queremos– evitar.

- **Una luz natural** suave, sin reflejos directos, es muy conveniente frente al ordenador. También hay que adaptar el brillo para que la pantalla no nos deslumbre.

- **La distancia importa.** Dejarla a unos 60 centímetros, con la parte de arriba algo por debajo de los ojos, permite descansar la mirada. Si usas portátil, soporte y teclado externo mejoran la postura de cuello y hombros.



- **Practica este ritual:** cada veinte minutos, levanta la vista y enfoca algo lejano durante unos segundos, preferiblemente a través de una ventana abierta o al aire libre. Ese respiro devuelve flexibilidad al enfoque y evita mirar continuamente de cerca. Para leer, una lámpara cálida dirigida sobre el papel reduce el esfuerzo.

- **El parpadeo** es otro gran aliado. Proponte recuperar un parpadeo rápido, suave y completo varias veces cada hora.

**PALMEO AL FINAL DEL DÍA.** Reserva unos minutos para hacerlo: frota las manos hasta sentir calor y cubre los ojos cerrados sin presionar. Acompáñalo de una respiración lenta: ambos gestos te

ayudarán a calmar el sistema nervioso y a relajar la musculatura ocular.

- **Alanochecer** recuerda activar el filtro de luz azul de los dispositivos móviles. Y, por la noche, duerme totalmente a oscuras.

**LA «VISTA CANSADA»**, que llega a partir de los 40, es otro motivo de consulta habitual. Pero yo prefiero hablar de

pérdida de flexibilidad porque el mensaje, así, es distinto: la flexibilidad puede entrenarse.

- **Un ejercicio sencillo** consiste en acercar y alejar un texto como si fuese un «trombón», buscando nitidez sin forzar.

- **Cuidar los párpados** aplicando sobre ellos una compresa tibia al final del día mejora la película lagrimal, y esto es

también esencial para ver nítido. Empaparla con eufrasia o manzanilla puede ser útil, además, para aliviar irritaciones leves.

- **Alternar** unos segundos de lectura con otros de mirada lejana es otro buen consejo porque ayuda a que el músculo ciliar –que es el responsable de modificar la forma del cristalino para que podamos variar el enfoque– no se quede «atascado» en el enfoque de cerca.

## ALIADOS EN LA COCINA

Lo que incluyes en tus menús puede ayudarte a tener una mejor salud visual.

**Fijate en el color** de los alimentos. Las frutas y verduras anaranjadas, ricas en carotenoides, y las de hoja verde, con luteína y zeaxantina, te convienen porque estos pigmentos actúan como unas «gafas internas» frente al estrés oxidativo.

**Usa semillas** (de sésamo, chía, lino...) y te beneficiarás de su aporte en zinc y en omega 3. Los frutos secos también se recomiendan por incluir vitamina E.



**EVITAR CIERTOS TÓXICOS**, como el tabaco y el alcohol, marca asimismo una diferencia tangible en la sequedad ocular y en la capacidad de recuperación del ojo. Evitar los picos bruscos de glucosa es igual de importante, así como beber agua con regularidad.

**EXPONERSE A LA LUZ** del sol varias veces al día, durante 10-15 minutos, también es terapéutico. Hazlo cerca del amanecer, a media mañana, al mediodía y al atardecer, sin filtros ni lentes. Será un bálsamo para tus ojos y para tu cuerpo. ♦

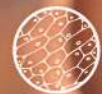
# nutri-protector solar

Prepara hoy el bronceado que quieres mañana

EL SECRETO DE UN  
**BRONCEADO PERFECTO**  
EMPIEZA EN TU INTERIOR



**FORTE DERMA**  
PIEL - CABELLO - UÑAS



Antioxidante celular\*  
Previene el envejecimiento prematuro de la piel

LÍNEA SOLAR

Cuidado de la piel desde adentro

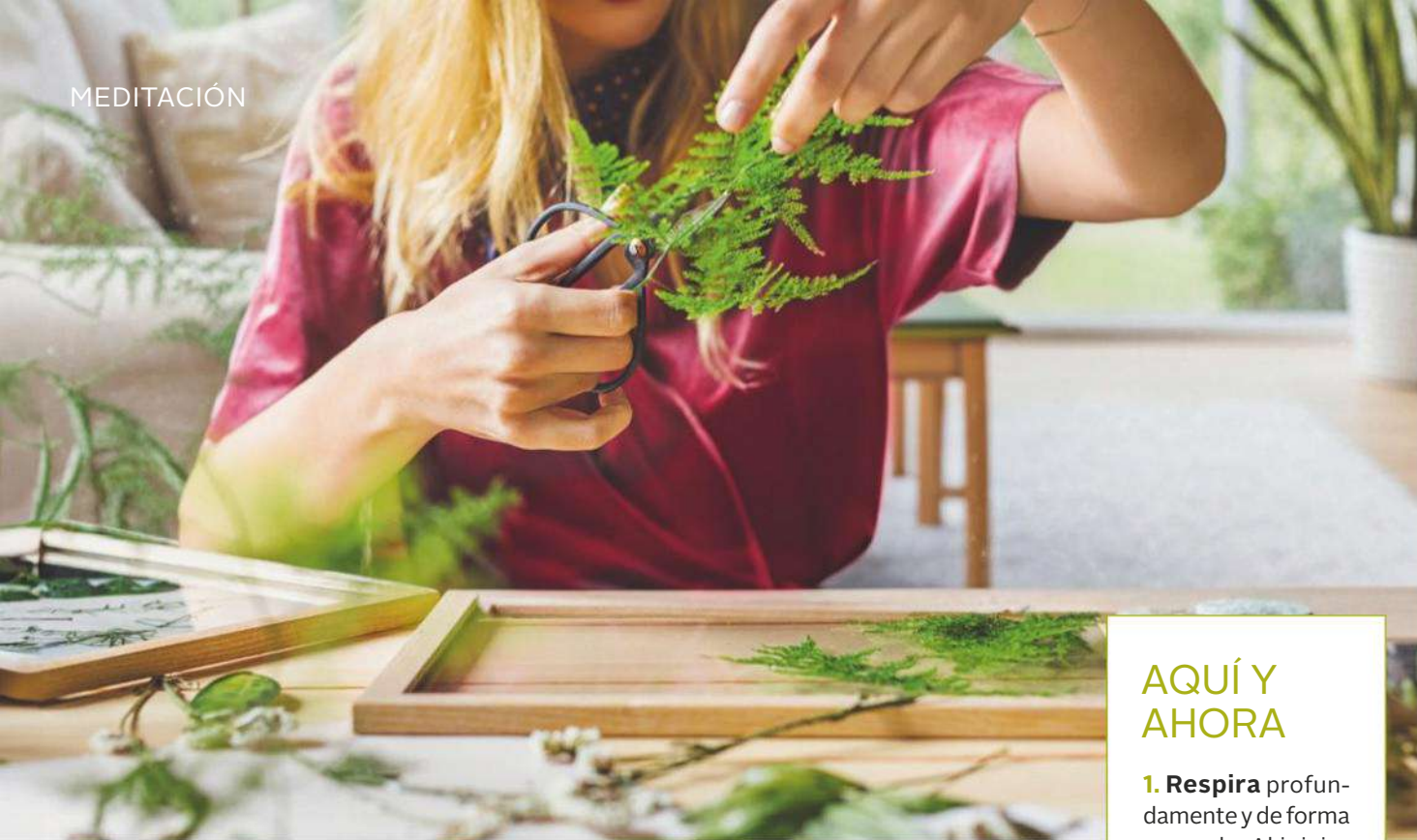
ACCIÓN  
**3 en 1**

Nutre + Prepara + Protege

Úsalo junto con tu protección solar habitual para un cuidado integral de tu piel durante todo el año.

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

Los productos Herbora están más cerca de lo que imaginas: encuéntralos en herbolarios y tiendas especializadas.



## AQUÍ Y AHORA

**1. Respira** profundamente y de forma pausada. Al iniciar así la meditación, ayudas a tu cerebro a volver al presente.

**2. Acaricia** el suelo con los pies. Volverás a conectar con el cuerpo, y eso te llevará al lugar y el tiempo que está ocupando: el ahora.

**3. Agradécete**, como mínimo, una cosa cada día. Aunque estoy segura de que, con la práctica, verás que puedes ampliar la lista.

**4. Mira en positivo** las tareas pendientes. Si deseas encararlas con ganas e ilusión, es mejor que tu diálogo interior sea alegre y resolutivo. Haz primero las que te dan más pereza y te liberarás de su carga mental, que puede distraerte.

# El poder de focalizar

En un mundo de distracciones constantes, meditar puede ayudarte a mejorar tu capacidad para saber dónde poner el foco.



**VILMA MONTOLIU**  
NATURÓPATA

Especializada en meditación, desarrollo personal y escritora

Vivimos distraídos. La pantalla del móvil no para de encenderse: te ha llamado Juan, has recibido un WhatsApp de tu jefe, Manuela ha empezado a seguirte... y así entramos en una rueda

infinita que nos aleja de lo más importante: nuestra atención y decidir dónde la ponemos.

Cuando no son las notificaciones, nos distraen los ruidos de la calle, los carraspeos del compañero de trabajo, la falta de motivación o de sueño, el desorden del espacio... ¡Concentrarse es verdaderamente una proeza!

**LA SOLUCIÓN ES SENCILLA** y no cuesta dinero: meditar. Dedicar un ratito cada día a la meditación te ayudará a poner el fo-

co, sacar mejores ideas y sentirte mucho más inspirado y creativo.

### LA CIENCIA LO RESPALDA.

Numerosos estudios demuestran los efectos positivos de la meditación en el cerebro. Se ha visto que ciertas regiones relacionadas con la atención, con la memoria de trabajo o con la capacidad de cambiar de tarea se activan gracias a ella. Aprovechalo y, a primera hora de la mañana, antes de trabajar o de irte a dormir, ponte a meditar.

# ROSALÍA

EDICIÓN ESPECIAL **InStyle**



150  
páginas  
PURA  
ROSALÍA

#### **Universo Rosalía**

El fenómeno que ha transformado la música y la estética urbana a nivel mundial.

#### **¡Luces, cámara, show!**

Un recorrido por sus discos, sus videoclips y sus actuaciones icónicas. Todo un espectáculo visual y acústico.

#### **Su estilo**

De sus looks más llamativos a su melena con halo dorado. Cada aparición pública tiene un mensaje.

YA EN TU QUIOSCO

# Cómo mejorar la alergia aguda

Moqueo de la nariz, estornudos o picor de ojos pueden indicar una alergia histamínica aguda. Toma nota para aliviarla.

La rinitis alérgica puede parecer únicamente vinculada al aparato respiratorio pero, según la Medicina Tradicional China, está muy asociada al buen funcionamiento del bazo y del hígado, no solo del pulmón, que pueden estar debilitados y ofrecer un exceso de reactividad.

• **El bazo** es el encargado de producir la energía y también de algunas cé-

lulas que conforman el sistema inmune.

• **El hígado** se encarga del flujo de energía y del manejo de las toxinas del cuerpo.

• **El pulmón** participa con el exceso de mucosidad derivada de falta de qi o chi, que es la energía vital que fluye por el cuerpo humano, siendo la responsable de mantener el equilibrio, nutrir los órganos, mover la sangre y regular to-

das las funciones físicas, mentales y emocionales. Su flujo armonioso favorece la salud.

• **Una dieta equilibrada específica** favorece la salud del hígado y del bazo. Incluye verduras cocidas ricas en provitamina A que mejoran las mucosas y la inmunidad como calabazas, zanahorias y boniatos.

• **Las legumbres**, especialmente las judías mungo, son excelentes fuentes de proteína que fortalecen el bazo.

• **El té kukicha con kuzu** fortalece el sistema digestivo, ayudando a recuperar la funcionalidad de las mucosas.

• **Alimentos amargos** como la achicoria, el diente de león y la rúcula, en pequeñas cantidades al inicio de las comidas, ayudan al hígado.

• **Las frutas cítricas** por su alto contenido en vitamina C ayudan en la desintoxicación hepática y actúa como antihistamínico natural.



**GEMMA HORTET**  
DIETISTA  
HOLÍSTICA

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

## AYUDA NATURAL

**Jarabe de cebolla y miel:** Trocear una cebolla, añadir 2 cucharadas de miel y dejar reposar mínimo 4 horas. Tomar 2 cucharadas de su jugo cada 4 horas. La quercitina de la cebolla ayuda a reducir la actividad de la histamina.

**Té de ortiga:** Es un poderoso antihistamínico natural.

**Acupresión** en el punto 7 de pulmón ayuda a aliviar síntomas alérgicos (se localiza en el antebrazo, a dos dedos de ancho por encima del pliegue de la muñeca) y en el punto 4 de intestino grueso (en el dorso de la mano, entre la base del pulgar y el índice) alivia la picazón y los estornudos.

ESTE MES EN  
LA REVISTA



NATIONAL  
GEOGRAPHIC

DESCUBRE LOS **SECRETOS MEJOR GUARDADOS** DE LA

# SAGRADA FAMILIA



**EXCLUSIVA**

**IMÁGENES  
INÉDITAS**

**YA EN TU QUIOSCO**

**RBA**

# Digestiones más ligeras

Una buena digestión no se nota, no da síntomas ni molestias, sirve para asimilar al máximo los nutrientes de los alimentos y te llena de energía. Conoce cómo conseguirla con cada comida.

MARTINA FERRER, DIETISTA-NUTRICIONISTA

**S**entirse ligero después de comer no debería ser un lujo y es una señal de que nuestro sistema digestivo funciona en equilibrio. De hecho, no deberíamos sentir ni notar procesos fisiológicos como la digestión. Si por la razón que sea estás experimentando digestiones pesadas, hinchazón, gases, somnolencia o malestar posprandial, suele ser porque has forzado a tu intestino con alimentos difíciles de procesar o combina-

ciones poco armónicas. También puedes estar pasando por una temporada en la que tu sistema digestivo necesita un apoyo extra. Aprender a elegir y combinar mejor lo que comes puede marcar la diferencia entre una comida que nutre y otra que agota.

## **TOMAR CONCIENCIA DEL PROCESO**

La digestión es el proceso que permite romper gracias a la saliva, los jugos gástricos y la bilis los ali-

mentos para convertirlos en nutrientes, con lo que, si se garantiza una buena digestión, se absorberán mejor los aminoácidos, ácidos grasos, azúcares, minerales y vitaminas y, como consecuencia, gozaremos de más salud.

La digestión empieza mucho antes de que la comida llegue al estómago. Se inicia en la mente y en los sentidos: el olor, los colores de los alimentos, la preparación, la textura y la calma con la que comemos estimulan la secreción →



## ENCUENTRA LA PAZ DIGESTIVA

**Las molestias** digestivas no son normales y es necesario ponerles remedio para evitar consecuencias mayores. Síntomas de que algo no va bien son la sensación de pesadez, el sueño después de comer, la hinchazón ab-

dominal, la acidez, el reflujo, los gases o los eructos frecuentes, el estreñimiento, el cansancio, la irritabilidad o la niebla mental... Cuando estos síntomas se repiten y no tienen otra explicación, conviene elegir comidas sencillas

a base de caldos, sopas cremosas y frutas cocidas. A menudo un **descanso digestivo devuelve el equilibrio**. Si los síntomas persisten después de introducir cambios positivos en la dieta, vale la pena consultarlo con un especialista.



## CÓMO ASIMILAR MEJOR LOS NUTRIENTES

La digestión exige mucha energía y recursos del cuerpo. Podemos favorecerla con una actitud consciente y buenos hábitos.

### COMER CON CALMA

La digestión correcta se produce gracias a la **activación del sistema nervioso parasimpático**, el del descanso, el placer y la digestión. Comer de forma estresada, rápido o con tensión lo bloquea. Haz tres respiraciones profundas antes de cada comida para conectar con la tranquilidad.

### AÑADE FERMENTADOS

El **chucrut**, el **kimchi**, el **kéfir**, el **yogur**, la **kombucha** o las **aceitunas ecológicas** sin pasteurizar ayudan a mantener una microbiota equilibrada por su aporte en bacterias saludables y ácidos orgánicos.

### EVITA EL FRÍO

Los alimentos y bebidas demasiado fríos ralentizan la digestión. Opta por templados o a temperatura ambiente. Según la medicina china, **el estómago forma parte del triple recalentador** medio del cuerpo, que se puede entender como la olla que necesita calor para digerir los alimentos que entran.

### MOVIMIENTO

Caminar es el ejercicio digestivo por excelencia. **Un paseo tranquilo de 10 a 30 minutos** después de comer estimula los movimientos naturales del intestino (peristaltismo), ayuda a evitar la hinchazón y reduce la sensación de somnolencia tras las

comidas. El yoga y los estiramientos conscientes también resultan muy beneficiosos. Posturas como las torsiones sentadas, la postura del niño o llevar las rodillas al pecho masajean los órganos abdominales y facilitan la eliminación de gases.

### SIENTE EL HAMBRE

Aprende a distinguir el hambre de la ansiedad, que suele manifestarse como apetito por un dulce o un capricho más que como **ganas de una ingesta completa**. Evita picar entre horas y deja que tu cuerpo llegue a sentir hambre, solo así pueden generarse las sustancias necesarias para digerir correctamente.

### CUIDA EL ENTORNO

Comer en un ambiente ruidoso, con pantallas o discusiones mantiene al cuerpo en alerta. Procura sentarte a la mesa **sin móvil, con buena luz y en silencio** o con una conversación tranquila. El sistema digestivo funciona mejor cuando el entorno transmite **seguridad**.



de enzimas y jugos digestivos. Por eso llegar a la comida con hambre favorece mejores digestiones que comer sin hambre.

Comer deprisa, distraídos o estresados es una de las causas más frecuentes de digestiones pesadas. En cambio, practicar la atención plena en la mesa, masticar despacio y muchas veces cada bocado, soltar los cubiertos entre bocados, evitar pantallas y distracciones y escuchar los mensajes de saciedad es el primer paso para sentirnos livianos después de comer.

### COMIDAS SENCILLAS, MÁS ARMONÍA

El intestino agradece la sencillez en las preparaciones. Cuantos más ingredientes distintos combinamos, más trabajo tiene el sistema digestivo. Las comidas ligeras suelen compartir una misma regla: pocos alimentos, bien combinados y en la cantidad justa. Poco o nada procesados, naturales y frescos, así son los alimentos que sientan bien al intestino y que, además, favorecen la claridad mental y la energía estable a lo largo del día.

A mis pacientes les recomiendo que, si sienten hambre, coman más cantidad de lo que les propongo en la pauta en lugar de añadir más ingredientes a una misma comida, porque pueden complicar la digestión.

Otro consejo es **acompañar las proteínas con hortalizas frescas o cocinadas**, ya que estas aportan agua, fibra soluble y enzimas que facilitan la digestión y el tránsito intestinal.



## INCLUYE ALIMENTOS ÁCIDOS Y AMARGOS

Los sabores ácido y amargo estimulan de forma natural la producción de jugos gástricos y bilis, dos elementos esenciales para una digestión eficiente. Incluirlos en pequeñas cantidades al comienzo o durante la comida puede marcar la diferencia entre una digestión lenta y otra ligera.

- **Los alimentos ácidos**, como el limón, el vinagre de manzana sin filtrar, la kombucha o el chucrut, entre otros, ayudan a «despertar» el estómago y facilitan la separación de los nutrientes. Puedes añadir unas gotas de limón o una cucharadita de vinagre a tus ensaladas, legumbres templadas

## Los sabores indican cualidades de los alimentos. El ácido y el amargo son digestivos

o verduras al vapor, o preparar ricas vinagretas con hierbas aromáticas y especias.

- **El sabor amargo**, presente en la rúcula, el diente de león, la escarola, las endibias o la cúrcuma, activa la función hepática y favorece la digestión de las grasas. Introducir un pequeño toque amargo

en la comida, como unas hojas de rúcula o escarola, no solo realza el sabor, sino que tonifica todo el sistema digestivo.

En la sabiduría culinaria tradicional, y también en la medicina china, estos sabores siempre han tenido un papel protagonista porque preparan al cuerpo para digerir y equilibran el apetito. Recuperarlos es una forma sencilla de volver al equilibrio natural del intestino.

## COCCIONES SUAVES, INTESTINO FELIZ

El calor transforma los alimentos y los vuelve más digestivos.

- **Las cocciones suaves**, como son la vaporización, el escalda- →

## 5 ALIMENTOS QUE SIENTAN BIEN AL INTESTINO

Mejorar la digestión puede ser tan sencillo como sustituir las preparaciones indigestas (frituras, exceso de grasas saturadas...) por amigos del sistema digestivo.

### PAPAYA

Contiene **papaína**, una enzima que ayuda a digerir las proteínas y calma el estómago. También es interesante la piña por su enzima bromelaína.

### KUZU

Es un almidón que **calma el estómago**, regula el tránsito intestinal y ayuda a digerir comidas pesadas. Lo puedes tomar con umebo-shi y tamari.

### CALABAZA

Su **fibra soluble** y la **textura suave** la hacen perfecta para elaborar sopas y cremas muy ricas que cuidan la mucosa y las paredes intestinales.

### JENGIBRE

Estimula la secreción gástrica y **acelera el vaciado del estómago**. Lo puedes tomar encurtido en vinagre antes de la comida o en infusión.

### AVENA

Aporta **mucilagos**, que protegen la mucosa intestinal y equilibran la microbiota. Además, es rica en **betagluanos**, beneficiosos para la inmunidad.



do, el salteado corto, horneados y cremas, preservan los nutrientes sin irritar la mucosa intestinal. Evitar los fritos, los rebozados y los excesos de grasa ayuda a mantener el estómago ligero.

- **Añadir especias digestivas**, como jengibre, comino, anís verde o cúrcuma; o hierbas aromáticas, como romero, cilantro, albahaca o tomillo, estimula la producción de enzimas y reduce la hinchazón de la barriga por sus múltiples propiedades beneficiosas.

- **La medicina china** dice que las cenas deberían ser ligeras y calientes. Además, en invierno, las comidas del mediodía también deberían integrar alimentos calientes, no solo verduras crudas y ensaladas, ya que estas se consideran más difíciles de digerir.

## Conviene combinar distintos tipos de fibra y no excederse en las cantidades

### MÁS FIBRA NO SIEMPRE ES MEJOR

La fibra es esencial para alimentar la microbiota que reside en el intestino y que genera sustancias beneficiosas; pero en exceso, en muchas ocasiones, puede causar gases o pesadez.

- **Combinar diferentes tipos de fibra** a lo largo del día es recomendable. Por ejemplo, la fibra de la

avena cocida, la manzana cocida o las semillas de chía remojadas con cantidades moderadas de otras fibras, como las que aportan los cereales integrales, las hojas verdes, las patatas cocidas y enfriadas o las legumbres enteras.

- **Remojar cereales y legumbres** y cocinarlos con alga kombu mejora su digestión. Además, en el caso de las legumbres, si preparamos hummus, que es una receta que incluye zumo de limón y comino, se digieren mejor.

- **Una buena hidratación** entre comidas mantiene el tránsito intestinal fluido. En cambio, beber mucha agua durante la comida puede diluir los jugos gástricos y dificultar la digestión.

- **Las infusiones digestivas** (hinojo, manzanilla, menta, melisa)



son un excelente apoyo para aliviar la hinchazón. Toma un vaso de la medida de un cortado de infusión digestiva bien caliente y concentrada para no diluir los jugos gástricos después de la comida o entre horas si sientes pesadez, hinchazón y flatulencias.

- **La masticación** es fundamental para una correcta digestión. Según la medicina china, los meridianos de estómago pasan por la mandíbula y resultan estimulados mientras se mastican. Así se favorece la segregación de jugos gástricos que romperán los enlaces de los alimentos, convirtiéndolos en nutrientes que se podrán absorber a través del tubo digestivo. Sin masticación suficiente no

hay digestión cómoda ni salud intestinal. De hecho, triturar los alimentos en la boca debería ser la primera herramienta a poner en práctica si sentimos que nuestras digestiones empiezan a ser pesadas. En muchas ocasiones, solo poniendo atención a cuánto y cómo masticamos los alimentos, ya mejoramos la sintomatología.

### **ESCUCHA TU RITMO**

La ciencia de la crononutrición ha probado que el cuerpo está mejor preparado para digerir los hidratos de carbono antes del mediodía que en la cena, pero cada persona tiene su propio reloj digestivo. A algunas les sienta mejor comer abundante al mediodía y ligero

por la noche; a otras, dividir las comidas en porciones pequeñas. La clave está en escuchar la respuesta del organismo y respetar los momentos de hambre real. Se puede comer la cantidad de comidas que el cuerpo nos pida y sintamos que necesitamos.

- **Dejar que pasen al menos 12 horas** entre la cena y el desayuno da un descanso al intestino.

- **No picar y dejar 4-6 horas** entre comidas favorece el funcionamiento del complejo migratorio motor del estómago, que limpia las bacterias y los residuos que quedan después de la digestión. Comer ligero no significa imponerse restricciones, sino elegir con inteligencia y amabilidad. ♦



# Limón, un alimento-medicina

Con su aporte de vitamina C y una gran cantidad de fitoquímicos diferentes, el limón es uno de los alimentos más antioxidantes y beneficiosos. Además, su aroma aporta alegría a muchas recetas.

MERCEDES BLASCO, DIETISTA, Y SANTI ÁVALOS, CHEF VEGETARIANO

**E**l limón es un fruto cítrico que se asocia popularmente con la vitalidad y la buena salud. Con más de un 90 % de agua, es muy depurativo y solo aporta 17 calorías por cada 100 g. Su rasgo más distintivo es la elevada concentración de vitamina C, un nutriente que estimula el sistema inmunitario. El zumo de un solo limón cubre aproximadamente la mitad de la ingesta diaria recomendada. Entre sus minerales destaca el potasio, de alto poder desintoxicante, y, en menor medida, el calcio y el magnesio.

## UNA FÓRMULA ÚNICA

Más allá de las vitaminas y minerales, el limón contiene una gran variedad de fitoquímicos con propiedades beneficiosas, como el ácido cítrico; flavonoides, como la hesperidina, y terpenos, como el limoneno. Este se encuentra en la cáscara y el aceite esencial y es el más estudiado. Según las in-

vestigaciones, reduce el riesgo de trastornos degenerativos, hipertensión, cataratas e infarto. Es el efecto sinérgico de todas estas sustancias el que ha convertido el limón en un alimento-medicina.



## EL RITUAL DE LA MAÑANA

Tomar un vaso de agua tibia con el zumo de medio limón recién exprimido es un ritual matutino imprescindible para muchas personas que disfrutan con el autocuidado de su salud a través de los hábitos.

## ANTIOXIDANTE EFICAZ

La capacidad antioxidante de la vitamina C se multiplica en presencia de los elementos fitoquímicos para contrarrestar con mucha eficacia los efectos nocivos de los radicales libres. Así, el limón contribuye a retrasar el envejecimiento celular en todos los órganos, a mitigar la inflamación y a prevenir el desarrollo de enfermedades degenerativas. Un estudio de la Universidad de la Prefectura de Hiroshima (Japón) muestra que el consumo diario de limón junto con el hábito de caminar reduce la presión arterial sistólica y, con ello, el riesgo de infarto y trastorno cardiovascular.

## RESISTENCIA A LAS INFECCIONES

Otro de sus efectos es que activa las defensas antimicrobianas y aumenta la resistencia frente a infecciones víricas y bacterianas. Es común su uso con miel para



aliviar las afecciones de garganta y vías respiratorias. Ayuda a reducir la fiebre y el dolor muscular en catarros y gripes.

### MEJORA LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES

Cuando se emplea como condimento alimentario, el zumo de limón estimula la producción de jugos gástricos y facilita la digestión de los alimentos. Gracias a la vitamina C mejora la absorción del hierro que aportan otros alimentos. Además, la pulpa y la pielcilla blanca en contacto con ella es rica en pectina, un tipo de fibra prebiótica que favorece el desarrollo de una microbiota saludable. También ayuda a evitar, junto con los ácidos, los picos de azúcar en la sangre y prolonga la sensación de saciedad. →



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

## EL LIMÓN ECOLÓGICO ES UN IMPRESCINDIBLE

**España produce la mitad** de los limones ecológicos del mundo. Los cultivos se concentran en Andalucía y en Murcia, y su superficie aumenta año tras año impulsada por la demanda creciente de los países de la Unión Europea. Vale la pena aprovechar esta gran producción y estimularla.

**En los cultivos ecológicos**, la fertilización se basa en el aporte de compost, restos de la poda triturados y la siega de las plantas que crecen bajo los árboles. Así se favorece una biodiversidad que incluye insectos que controlan las plagas que lo afectan y no hace falta recurrir a pesticidas sintéticos. Además, los limones ecológicos son más ricos en flavonoides y en ácidos que les protegen de las plagas, componentes que también benefician a las personas.

### PLAGUICIDAS

Un 70% de las muestras de limones convencionales tienen residuos de plaguicidas, entre ellos, 5 con efecto disruptor endocrino, según Ecológicos en Acción.

### PIEL SIN TÓXICOS

Si se consume la piel en ralladura, es importante que sea ecológico para evitar las ceras sintéticas y fungicidas. Los limones ecológicos están libres de estos tóxicos.

### DULCE

Para endulzar una limonada, recurre a endulzantes naturales y saludables, como el polvo de hojas de estevia, la miel ecológica o el azúcar de coco en dosis moderadas.



## Buñuelos de crema al limón

🍴 4 personas 🕒 45 min

- 100 g de harina semiintegral de espelta
- 75 g de mantequilla sin sal
- 75 g de crema pastelera
- 125 ml de leche
- 2 huevos medianos
- 1 limón
- 1 pizca de sal marina y canela molida
- aceite de oliva virgen extra
- cacao en polvo desgrasado

1. Calienta la leche con una pizca de sal y la mantequilla ablandada hasta que esté a punto de hervir. Incorpora la harina tamizada y remueve. Deja que cueza 7 minutos. Retira la masa del fuego, pásala a un bol y deja que se temple.
2. Agrega la crema pastelera y remueve. Añade un poco de canela molida y la ralladura del limón. Incorpora uno de los huevos y cuando se haya integrado bien añades el otro. Tiene que quedar una masa brillante y espesa pero suave.
3. Forma bolitas y fríelas con abundante aceite. Deja los buñuelos sobre papel de cocina para que escurran la grasa y sírvelos espolvoreados con cacao en polvo.

### DEPURATIVO EFICAZ

Tomar zumo de limón con una infusión o agua templada en ayunas ayuda a desintoxicar e hidratar el organismo, mientras se alcaliniza la sangre. Como es diurético por la acción del potasio, contribuye a eliminar líquidos y toxinas. Tras el ejercicio físico, las limonadas con zumo y ralladura contrarrestan la deshidratación por exceso de transpiración. Además, el ácido cítrico ayuda a prevenir la formación de cálculos renales, porque facilita la evacuación del calcio por la orina. Pero ten en cuenta que la acidez del zumo es agresiva para el esmalte

dental y puede deteriorarlo. Por ello, es aconsejable tomarlo diluido o bien con una cañita para evitar el contacto directo con los dientes. Está contraindicado en caso de afecciones como gastritis, úlceras, acidez o sensibilidad en el tracto intestinal.

### SACA PARTIDO AL LIMÓN EN LA COCINA

El limón en la cocina es un excelente aderezo, pero también un ingrediente que sorprende. Se adapta bien a preparaciones saladas y es indispensable en la repostería, porque hace que las recetas pesadas, donde dominan la

grasa y los lácteos, se sientan más ligeras al paladar. El limón, además, tiene la virtud de resaltar las notas de sabor del cacao y es un recurso muy decorativo en rodajas confitadas sobre tartas dulces. **Ralladura de la piel:** sin la acidez de la pulpa, aporta a las recetas un perfume fresco, capaz de elevar el nivel de un simple bizcocho o darle más alegría a unas natillas. El sabor penetrante de la ralladura también es útil para aromatizar una mantequilla y en la preparación de salsas y vinagretas. Es importante que evitemos llegar hasta la parte blanca (albedo) si no queremos amargar nuestra

# Tarta de limón y merengue

🍴 6 personas ⌚ 60 min

- 1 disco de masa quebrada sin azúcar

PARA LA CREMA:

- 4 limones
- 5 yemas de huevo
- 60 g de miel
- 120 g de mantequilla

PARA EL MERENGUE:

- 2 claras de huevo
- 40 g de azúcar de coco

**1.** Prepara un almíbar con el zumo de los limones y la mitad de la miel. Por otro lado, mezcla las yemas con el resto de la miel y la harina. Vierte el almíbar y cuece al baño maría unos minutos mientras remueves. Agrega la mantequilla y continúa la cocción hasta que espese.  
**2.** Deja que se enfríe en la nevera unas horas. Engrasa con mantequilla un molde de tarta, fórralo con la masa y cubre el fondo con un disco de papel sulfurizado. Hornea a 180 °C 15 min. Sácalo del horno y, cuando se enfríe, retira el papel. Vierte la crema de limón. Desmolda y cubre con el merengue. Dóralo con un soplete de cocina y sirve.



## El limón contribuye a eliminar las toxinas del organismo y reduce el riesgo de formación de cálculos renales

receta. Tiene buena afinidad con algunas hierbas aromáticas como el eneldo, el azafrán, el cilantro, el perejil y el comino.

**En repostería:** su efecto leudante, cuando se combina con bicarbonato, es otra ventaja del limón en repostería porque mejora la esponjosidad de casi cualquier masa. La acidez de esta fruta también sirve para darle consistencia a mermeladas, jaleas y compotas.

**En recetas saladas:** esta misma acidez ayuda a conseguir unos huevos revueltos más esponjosos o que un pastel de verduras tenga más trabazón. Con un poco de limón podemos condimentar las alcachofas, los champiñones y otras setas, evitando, además, que se pongan negras. Cuando lo añadimos a las espinacas o la kale, mitigamos ese dejo terroso que a veces les acompaña y poten-

ciamos su sabor, haciendo que se reduzca la necesidad de sal. Con unas pocas gotas de su jugo podemos transformar el morado de una col lombarda en un bonito tinte de color rojo o rosado; esto es muy útil cuando queremos mejorar su presencia en una ensalada.  
**Con otras frutas:** en su justa medida, el limón realza el sabor de las fresas, las frambuesas y otras muchas frutas, ayudando a integrar el sabor de los distintos ingredientes de una macedonia. Comparte muchas propiedades culinarias con el vinagre, por lo que podemos utilizarlo en su lugar en algunas recetas. ♦

# LOS FRUTOS SECOS MÁS SALUDABLES

En su interior, esconden auténticos tesoros nutricionales que dan energía y equilibran el organismo de varias maneras. M. BLASCO, DIETISTA



## PISTACHO

Es una buena fuente de ácidos grasos oleico y linoleico, con un alto porcentaje de proteínas de alto valor biológico. Además, contiene calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y cobre, así como vitaminas A, B y E. **Es más ligero que otros frutos secos** y, por su exquisito sabor y textura crujiente, se usa en platos salados y dulces: ensaladas, salteados, terrinas, helados, chocolates... Se considera una ración un puñadito de 30 gramos.



## NUEZ

Cinco nueces nos proveen de todos los omega 6, vitamina E y la mitad de los omega 3 necesarios al día. Además, es rica en proteínas, minerales y fibra. Sus vitaminas B, magnesio y fósforo protegen el cerebro. Por su textura tierna y su sabor exquisito, **es perfecta en desayunos con mueslis, requesón y fruta.** También se usa en ensaladas, pestos y picadas.



## ANACARDO

Sus fitoesteroles protegen el sistema cardiovascular, y su mezcla de triptófano, magnesio y vitaminas B equilibra el sistema nervioso, mejora el sueño y la concentración. Contiene vitamina E, zinc y selenio, que aportan vitalidad. **Gracias a su cobre y hierro, combate la anemia.** Se usa para crear patés, salsas y quesos veganos. Con diez unidades obtienes una ración.



## NUEZ PECANA

Contiene proteínas completas y es excepcionalmente **rica en ácidos grasos insaturados y antioxidantes.** Destaca en vitaminas B y K, fibra, calcio, hierro, manganeso, cobre y zinc. Seis nueces suman una ración. Cruda o tostada, es deliciosa en repostería por su sabor dulce y aromático. Además, combina bien en mueslis y panes, así como en platos de verduras, hamburguesas, rellenos y patés.



## MACADAMIA

Se considera el fruto seco más refinado por su sabor aromático y su textura cremosa. Está llena de nutrientes básicos, como ácidos grasos monoinsaturados, proteínas, fibra dietética, minerales, vitaminas y elementos fitoquímicos. La ración es de diez al día, al natural o tostadas. **Su toque dulce la hace muy apreciada en repostería** para elaborar helados, galletas, granolas y pasteles. Enriquece y da consistencia a salsas, picadas y romescos.

## ALMENDRA

Aporta proteína rica en triptófano y carbohidratos de absorción lenta. En ella **abundan minerales esenciales, como el calcio, el magnesio, el fósforo,** el hierro, el cobre, el zinc y el selenio, más vitaminas E y B. Una ración de 20 gramos son 12 unidades. Se utiliza en guisos, rellenos y salsas como el romesco, y también en mazapanes, bizcochos y pasta para untar.



## NUEZ DE BRASIL

Es fuente de grasas insaturadas y proteínas de calidad. Tomar dos o tres al día cubre las necesidades de selenio, que refuerza la tiroides y las defensas. Es rica en calcio, magnesio, fósforo y vitaminas E y del grupo B. **Se suelen usar troceadas o ralladas** en mueslis, barritas, rellenos o como *topping*. O trituradas con agua, como crema untable o bebida vegetal.

# Reducir las calorías

Algunos desequilibrios fisiológicos pueden mejorar sustancialmente gracias a una dieta de restricción calórica temporal y personalizada.

PATRICIA ORTEGA, DIETISTA-NUTRICIONISTA

Las dietas hipocalóricas son aquellas que, normalmente con el objetivo de mejorar la composición corporal, reducen la ingesta energética habitual. Además, suelen formar parte del imaginario colectivo cuando se habla de «pérdida de peso» o «poner orden» tras periodos de excesos. Sin embargo, no todas las restricciones calóricas son iguales ni todas las personas se benefician de ellas. Entender por qué, cuándo y cómo aplicar una dieta hipocalórica es clave para que sea una herramienta terapéutica y no un factor de riesgo para la salud física y emocional.

## CUÁNDO CONVIENE

Desde un punto de vista fisiológico, una dieta hipocalórica puede estar indicada en situaciones concretas, como un exceso de grasa corporal, que puede llegar a comprometer la salud; situacio-

nes clínicas como, por ejemplo, **resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión, síndrome metabólico** o la preparación para una intervención quirúrgica.

## UN PROCESO BAJO CONTROL

Una reducción moderada y planificada del aporte energético puede mejorar marcadores metabólicos y reducir la inflamación. El problema aparece cuando la restricción calórica es excesiva, prolongada y no supervisada por un profesional cualificado, algo que, por desgracia, es habitual en dietas populares y planes exprés. Reducir las calorías totales del día sin una correcta planificación suele llevar a déficits de nutrientes esenciales, pérdida de masa muscular, alteraciones hormonales y, en algunos casos, a una relación conflictiva con la comida. En mujeres, por ejemplo, las die-

tas muy bajas en energía pueden afectar a funciones vitales como el ciclo menstrual, la densidad ósea y al estado de ánimo. Además, **el cuerpo se adapta a la restricción disminuyendo el gasto energético**, lo que, en algunas ocasiones, puede explicar el conocido «efecto rebote» cuando se vuelve al patrón alimentario anterior. Por eso, una dieta hipocalórica nunca debería aplicarse sin el acompañamiento de un dietista-nutricionista que valore la situación personal y ajuste el aporte energético para proteger la masa muscular y evitar deficiencias de macro- y micronutrientes, porque comer





## La dieta hipocalórica se realiza con alimentos densos en micronutrientes

menos no significa comer peor. Al contrario, exige una alimentación nutritiva, basada en alimentos de calidad, densa en nutrientes, bien combinada e introducida en el estilo de vida y los gustos de cada persona.

### APRENDER A COMER MEJOR

Igualmente importante es la salida de la restricción. Volver de la noche a la mañana a la alimentación previa suele generar la recu-

peración del peso y, en algunos casos, malestar digestivo y sensación de pérdida de control. **La transición a una dieta normocalórica debe ser progresiva**, atendiendo a las sensaciones de hambre y saciedad, y aplicando unos buenos hábitos alimentarios. Más allá de la restricción calórica, la educación nutricional durante el proceso es fundamental para consolidar los cambios. Dado que la restricción calórica puede mejorar nuestro esta- ➔

## UN PLAN ADAPTADO A LA PERSONA

**El recorte de calorías** puede recaer sobre cualquier categoría de alimentos, pues unas personas cometen excesos con las proteínas; otras, con las grasas o con los carbohidratos. Siempre conviene **evitar azúcares añadidos**, ultraprocesados y carbohidratos refinados.



# CLAVES PARA HACERLO BIEN

### PROTEÍNAS SUFICIENTES

Todos los macronutrientes son necesarios, pero un aporte proteico de calidad a través de alimentos como el **tofu**, las **legumbres** y los **huevos** preserva la masa muscular y fomenta la saciedad.

### VERDURAS

Son protagonistas y ocupan **la mitad del plato**, al menos. Aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra con una baja densidad energética.

### GRASAS

No se eliminan, pero tienen que ser de calidad, como las del **aceite de oliva**, **frutos secos** y **aguacate**. Son esenciales para muchas funciones vitales.

### VARIEDAD

Cuanto más **ingredientes**, más se asegura el aporte de minerales y vitaminas. Hay que añadir los **suplementos** para situaciones concretas, como la B12 para los vegetarianos.

### PLANIFICACIÓN

Hay que concretar una **fecha límite** a la restricción. También conviene ponerse un **objetivo flexible** en cuanto a pérdida de peso, por ejemplo.



do de salud, muchas personas se preguntan si tiene sentido mantenerla indefinidamente en el tiempo. La evidencia científica es clara al respecto: la respuesta es que no. **Las dietas hipocalóricas sostenidas en el tiempo pueden comprometer la salud metabólica y emocional.** En cambio, cuando se utilizan estrategias más flexibles y supervisadas, se observa que los cambios son más seguros y sostenibles. En personas sanas, centrarse en la calidad de la alimentación, la actividad física habitual y el descanso es más eficaz, realista y emocionalmente saludable que estar todo el día contando las calorías que se ingieren.

### HAY UN IMPACTO EMOCIONAL

Es importante recordar que el impacto de una dieta hipocalórica no es solo físico, sino también psicológico y conductual. Cuando la restricción se plantea desde el control estricto, la culpa o la urgencia por adelgazar, aumenta el riesgo de desconexión con las señales internas de hambre y saciedad. Esto puede generar una relación tensa con la comida, caracterizada por rigidez, miedo a ciertos alimentos, episodios de descontrol o reducción de las comidas compartidas con amigos y familia. Por el contrario, cuando la reducción calórica se aborda desde la educación alimentaria, la flexibilidad y los objetivos realistas, se convierte en **una oportunidad para aprender a conocerse mejor** en ciertos contextos, comer mejor y no simplemente menos.



También conviene tener en cuenta el contexto vital de cada persona. **El nivel de estrés, los horarios de trabajo, el descanso, la actividad física o el momento hormonal influyen directamente en cómo el cuerpo responde a una restricción energética.** En etapas de alta demanda física o emocional, una dieta hipocalórica puede resultar contraproducente y aumentar la fatiga, el hambre y la irritabilidad. Por eso, más allá de seguir un plan concreto, el verdadero objetivo debería ser construir un patrón alimentario sostenible, que pueda mantenerse sin esfuerzo excesivo y que **priorice la salud a largo plazo por encima de resultados rápidos.**

Una dieta hipocalórica puede ser una herramienta útil en contextos concretos, pero no es una solución universal ni un camino que deba recorrerse en soledad y para siempre. La educación alimentaria, el acompañamiento profesional y el respeto por la salud (en todos los ámbitos) son la base de todo cambio que aspire a ser duradero. ♦

# PLATOS LIGEROS CON TODOS LOS NUTRIENTES

La dieta hipocalórica saludable no está reñida con el sabor y la variedad. Te puede ayudar usar platos pequeños y comer con palillos, si te gusta la idea.

## LUNES

### Desayuno

**Yogur natural**  
de leche o bebida vegetal con frutos rojos y pudín de chía.

### Comida

**Ensalada de lentejas,**  
calabaza, cebolla y calabacín asados y huevo duro.

### Cena

**Crema de espinaca y brócoli**  
con patata, queso fresco y semillas de calabaza.



## MARTES

### Desayuno

**Tostada integral**  
con aguacate, tomatitos, levadura nutricional y pimienta negra.

### Comida

**Quinoa salteada**  
con pimientos de tres colores y seitán.

### Cena

**Revuelto de setas**  
y ajos tiernos, ajo en polvo y hierbas provenzales.



## MIÉRCOLES

### Desayuno

**Avena cocida con leche**  
o bebida vegetal (sin azúcar añadido), manzana, canela y coco rallado.

### Comida

**Garbanzos salteados**  
con espinacas, cebolla, ajo, arroz, cúrcuma y pimienta.

### Cena

**Sopa de verduras**  
con pasta fina y yogur natural o vegetal con piña.



## JUEVES

### Desayuno

**Hummus casero**  
con pimiento rojo asado y pimentón de La Vera. Una mandarina.

### Comida

**Pasta integral**  
con boloñesa de soja texturizada y verduras asadas.

### Cena

**Verduras de raíz asadas**  
con crema de anacardos y levadura nutricional.



## VIERNES

### Desayuno

**Yogur natural**  
con copos de maíz, nueces y arándanos.

### Comida

**Ensalada de alubias**  
blancas, manzana, rúcula, cebolla morada y cherris.

### Cena

**Endibias a la plancha**  
aliñadas con aceite de oliva virgen extra y mostaza. Tortilla francesa.



## SÁBADO

### Desayuno

**Pan de plátano**  
con fruta. Yogur de soja alto en proteínas.

### Comida

**Guiso de lentejas**  
con patata, zanahoria, calabaza y acelga.

### Cena

**Wrap relleno**  
con wok de verduras variadas y tofu ahumado. Manzana.

## DOMINGO

### Desayuno

**Tostada con queso**  
fresco y tomatitos asados. Té verde con limón.

### Comida

**Arroz con salteado**  
de coliflor, ajos tiernos, soja texturizada, pimienta y curri.

### Cena

**Patatas cocidas**  
con judías verdes, brócoli, huevo o tofu a la plancha y aceite pulverizado.



# EL GRAN POLIFENOL PROTECTOR

Nos referimos al resveratrol, un antioxidante que, también, tiene efectos antiinflamatorios y ayuda a nuestro metabolismo a funcionar mejor.

MARC VERGÉS, DIETISTA-NUTRICIONISTA

**A**unque este compuesto se conoce desde 1939, año en el que el científico japonés Michio Takaoka lo aisló por primera vez, no fue hasta mucho después cuando comprendimos su auténtico potencial para la salud humana. El resveratrol, una molécula de defensa que producen ciertas plantas –como la vid o el cacao– para protegerse del estrés ambiental, también puede beneficiarnos a nosotros, y lo hace de varias maneras.

**ES UN GUARDIÁN CELULAR** que, cuando es necesario, da órdenes a nuestros genes para que entren en «modo supervivencia y reparación». Lo hace aumentando los niveles de una enzima (NQO1), que actúa como una especie de «guardaespaldas», que decide si una célula estresada debe repararse o eliminarse. Y, gracias a ello, nos protege frente a los radicales libres y al estrés oxidativo.

• **Nos ayuda a reparar el ADN** porque el resveratrol activa también las sirtuinas, conocidas como «las proteínas de la longevidad». Es un sobrenombre más que merecido porque, gracias a ellas, nuestro organismo imita los efectos beneficiosos que se dan con la restricción calórica, entre ellos la reparación del ADN.

• **Corazón y cerebro están más protegidos** porque otro de los efectos de este compuesto antioxidante es que mejora la flexibilidad de las arterias. Lo hace estimulando la producción de óxido nítrico, que favorece la circulación, regula la presión arterial y ayuda a reducir el riesgo de que el colesterol LDL las dañe. Pero, además, se ha visto que el resveratrol es capaz de atravesar la barrera hematoencefálica, protegiendo las neuronas contra la inflamación y la formación de placas de beta-amiloide, asociadas al deterioro cognitivo. ♦



## 1. ¿Las uvas o el vino tinto lo aportan en cantidad suficiente?

La fama mundial del resveratrol explotó con un estudio que relacionaba la menor incidencia de enfermedades cardiovasculares en Francia con el consumo moderado de vino tinto. Tal vez por eso se sigue relacionando una cosa con la otra, pero ahora sabemos que **es un mito que conviene desmentir**. Aunque el vino tinto contiene resveratrol, la cantidad es minúscula.

## 2. ¿Cuál es la dosis terapéutica recomendada?

Se suele comenzar con 250 mg al día, aunque para que los efectos antienvjecimiento y metabólicos sean notables, se utilizan rangos de entre 500 y 1.000 mg. Se recomienda tomarlo **acompañado de una fuente de grasa** (aceite de oliva, yogur, aguacate...) para multiplicar su absorción. Y hacerlo mejor por la mañana, cuando las sirtuinas están más activas.

### 3. ¿Todo el resveratrol actúa igual?

En la naturaleza, existe en forma trans y cis, y nuestro organismo aprovecha mucho mejor la primera. Podríamos decir que **el trans-resveratrol es la llave que encaja** en la cerradura de nuestras células.

### 4. ¿De dónde se obtiene para elaborar los suplementos?

El trans-resveratrol suele extraerse de la **centinodia japonesa** o raíz nudosa japonesa (*Polygonum cuspidatum*). Es una planta con una alta concentración de este polifenol.

### 5. ¿Hay algún otro formato interesante?

Sí. El **liposomal**, que añade al trans-resveratrol una capa de grasa. Lo hace para mejorar su absorción y evitar que el hígado lo elimine demasiado rápido, un proceso que el cuerpo activa de forma natural y que puede hacer que no acabemos asimilando el suficiente.

### 6. ¿En qué consiste el «problema de la sulfatación»?

Cuando ingerimos resveratrol, **el hígado lo detecta y lo procesa rapidísimo** mediante el proceso de sulfatación, eliminándolo por la orina antes de que llegue a los tejidos. Por eso es crucial tomar dosis altas o usar formas liposomadas.



### 7. ¿Existe algún tipo de contraindicación?

Se debe tener precaución si se toman fármacos anticoagulantes (como la warfarina) o antiagregantes plaquetarios porque **tiene un efecto anticoagulante leve**. No se recomienda en niños ni durante el embarazo o la lactancia por falta de estudios de seguridad concluyentes.

### 8. En caso de sensibilidad hormonal ¿conviene o no?

Al ser un fitoestrógeno, no se suele recomendar si se ha padecido un cáncer hormonodependiente (como el de mama). Pero, en realidad, **actúa como un protector contra disruptores endocrinos**, por lo que se evita de forma errónea.

### 9. ¿Tomarlo ayuda a perder peso?

Aunque no es una píldora mágica para adelgazar, sí «enseña» al cuerpo a quemar grasa. Lo hace porque activa las proteínas desacoplantes (UCP), que ayudan a **transformar el tejido adiposo blanco (el almacén de la grasa) en beis** (que quema calorías para generar calor).

### 10. ¿Qué otros beneficios se podrían destacar?

El resveratrol también **mejora la sensibilidad a la insulina** porque ayuda a las mitocondrias (las «baterías» de las células) a quemar energía de manera más eficiente. Esto convierte a este suplemento en un gran aliado en el control metabólico.

# Poke bowls ricos y completos

El poke bowl es una de las propuestas culinarias más útiles, atractivas y nutritivas de la cocina actual. En un plato único disponemos de una variedad de alimentos que garantizan el disfrute y la salud.

MARTINA FERRER, DIETISTA-NUTRICIONISTA

Los *poke bowls* son una de las formas más prácticas, coloridas y completas para comer bien en cualquier época del año. Su origen está en la cocina tradicional hawaiana, pero su filosofía encaja perfectamente con la alimentación actual: un único plato que reúne una base saciante de hidratos de carbono de calidad, ya sea arroz, quinoa o trigo sarraceno; una ración de proteínas vegetales, como tofu, tempeh, guisantes o edamame, que serán la fuente de aminoácidos de buena calidad; y un acompañamiento generoso de verduras crudas o ligeramente cocinadas que añaden fibra prebiótica, antioxidantes, vitaminas y minerales. El huevo, presente en diferentes versiones, añade un plus de saciedad y nutrientes clave, como colina y vitamina D, muy saludables.

• **El valor de los fermentados.** En estas cinco recetas incorporamos además un elemento que marca la diferencia: los alimentos



## ALGO MÁS QUE SALSAS

- **MOSTAZA.** Es antiinflamatoria, antioxidante y estimula la producción de jugos gástricos, facilitando la digestión.
- **TAMARI.** Esta salsa de soja fermentada es rica en proteínas, aminoácidos esenciales y minerales. Resulta un gran saborizante natural.
- **TAHINI.** La pasta de sésamo es muy rica en grasas omega 6, omega 9, hierro y calcio.
- **KÉFIR DE OVEJA.** De textura más cremosa que el de vaca y sabor más intenso, fortalece el sistema inmunitario.

fermentados. Kimchi, chucrut y aceitunas aportan microorganismos beneficiosos, ácidos orgánicos y un sabor profundo que eleva cada plato sin necesidad de complicaciones. Su presencia no solo mejora la digestión y el equilibrio de la microbiota, sino que aporta un matiz ácido que contrasta de forma deliciosa con las salsas cremosas, los vegetales frescos y los cereales que componen el plato.

• **Textura y sabor con el aliño.** Las salsas son otro punto clave. En estos *poke bowls* ovolactovegetarianos encontrarás aliños que combinan ingredientes muy versátiles para obtener sabores intensos y equilibrados: desde una crema miso-cítrica con mostaza, hasta un aderezo verde tailandés con kéfir fresco y ligeramente ácido. Estos aliños permiten modular la textura del plato, añadir grasas saludables y potenciar el perfil antiinflamatorio, además de favorecer la absorción de nutrientes y añadir un extra nutritivo. ♦



## Quinoa de tres colores con edamame, espárragos, mango, tortilla y kimchi

**2 personas** ⌚ **45 min**

**PARA EL BOL:**

- 150 g de quinoa tricolor
- 150 g de edamame
- 3 huevos
- 6-8 espárragos verdes salteados
- ½ mango
- ½ pepino
- 3 cdas. de kimchi picado
- semillas de sésamo (blanco o negro)

**PARA LA SALSA:**

- 1-2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de tamari
- 1 cucharadita de miel

• 1 cucharadita de jengibre rallado

• 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

**Lava la quinoa** muy bien para retirar las saponinas amargas. Ponla a cocer con agua y sal de 12 a 14 minutos. Apaga y deja que repose.

**Bate los huevos** con sal y pimienta negra recién molida, prepara una tortilla francesa fina, enróllala y córtala en tiras finas tipo *noodles*.

**Prepara los edamame.** Si están congelados, blánquelos de 3 a 4 minutos y enfríalos. Si los utilizas cocidos, simplemente enjuágalos y reservalos.

**Corta los espárragos** salteados en trozos de 2 cm; corta el pepino en tiras finas después de lavarlo y lamina el mango.

**Para hacer la salsa,** vierte en un cuenco el tamari, el aceite de oliva, la miel, el jengibre rallado y el vinagre de manzana y méz-

clalo bien todo hasta obtener una salsa de consistencia líquida con notas de sabor agridulces.

**Monta los boles:** coloca la quinoa en la base o en una porción del bol y añade seguidamente los edamame, las tiras de tortilla, los espárragos, el pepino y el mango; luego, el kimchi y, si lo deseas, algunos brotes. Termina los platos aliñando con la salsa y un toque de semillas de sésamo blancas o negras por encima.



## Arroz negro con tofu caramelizado, rabanitos, miso y kimchi

**2 personas** ⌚ **50 min**

### PARA EL BOL:

- **160 g** de arroz negro (peso en seco)
- **200 g** de tofu firme
- **1 cda.** de miso blanco
- **1 cda.** de tamari
- **1 cda.** de miel cruda
- **½ pepino**
- **4 rabanitos**
- un puñado de brotes de rabanitos o puerro
- **3-4 cdas.** de kimchi
- **1 cda.** de semillas de sésamo (blanco o negro)
- aceite de sésamo

### PARA LA SALSA:

- **1 cda.** de miso blanco
- **2 cdtas.** de mostaza (lisa o en grano)
- zumo de media lima
- **½ cda.** de jengibre
- **1** cucharada de aceite de oliva virgen extra
- **1-2 cdas.** de agua para mezclar

**Lava el arroz** negro bajo el grifo hasta que el agua salga clara. Ponlo en un cazo con agua y una pizca de sal. Cuando rompa a hervir, baja el fuego, tápalo y cocínalo entre 30 y 35 minu-

tos. Apaga el fuego y deja reposar el arroz durante unos cinco minutos.

**Corta el tofu** en dados pequeños, sécalos bien y mézclalos en un bol con salsa tamari, aceite de sésamo y miel. Dora el tofu en una sartén a fuego medio-alto durante unos 8 o 10 minutos hasta que quede dorado y con los bordes algo crujientes.

**Prepara las verduras:** primero lava bien los rabanitos y el pepino; luego,

corta los rabanitos en rodajas finas y el pepino en medias lunas.

**Elabora la salsa:** en un cuenco, vierte la mostaza, el aceite de oliva, el miso, el jengibre rallado y el zumo de lima. Añade agua poco a poco hasta obtener una salsa fluida.

**Pon el arroz** en el fondo de los dos boles y añade el tofu crujiente, las verduras, el kimchi y los germinados. Espolvorea con semillas de sésamo y salsea.



## Lentejas con queso feta, tomate, col lombarda, huevo y aceitunas marinadas

**2 personas** ⌚ **30 min**

**PARA EL BOL:**

- **400 g** de lentejas cocidas
- **2** huevos pasados por agua
- **100 g** de queso feta desmenuzado
- **6** tomates cherry
- **¼** de col lombarda
- **10-12** aceitunas de Kalamata o verdes
- **2** cdas. de almendras o macadamias picadas

**PARA LA SALSA:**

- **1** cucharada de tahini
- zumo de medio limón

- **½** cda. de cúrcuma
- una pizca de orégano seco
- **1** cucharada de aceite de oliva virgen extra
- **2-3** cdas. de agua tibia

**Si has comprado las lentejas de bote**, lávalas bien ayudándote de un colador bajo el grifo y escúrrelas. Si cocinas las lentejas en casa, deberás dejarlas en remojo la noche anterior o cuatro horas antes para que se cocinen más rápido y resulten más fáciles de digerir.

**Prepara las verduras.** Lamina finamente la col lombarda, corta los tomates cherry por la mitad, ralla la zanahoria y reserva estas hortalizas.

**Mezcla la salsa:** coloca todos los ingredientes –el tahini, el zumo de limón, la cúrcuma, el orégano, el aceite de oliva y las cucharadas de agua tibia– en un cuenco y emulsiona con un tenedor hasta que la salsa tenga una textura entre consistente y líquida que permita repartirla bien.

**Para montar el bol**, crea una cama con las lentejas en el fondo del bol asegurándote de que están tibias o a temperatura ambiente, no calientes.

**Coloca el queso feta** desmenuzado, los huevos pasados por agua partidos por la mitad, las verduras –la col lombarda, los cherry y la zanahoria– y luego las aceitunas verdes o de Kalamata. Añade a continuación las macadamias picadas y riégalo todo con la salsa tahini.



## Arroz basmati con tempeh teriyaki, brócoli, huevo revuelto y chucrut

🍴 2 personas ⌚ 50 min

### PARA EL BOL:

- 160 g de arroz basmati
- 200 g de tempeh (de soja o de garbanzo)
- 1 cda. de tamari
- 1 cda. de miel cruda
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 2 huevos
- ½ pepino
- 2-4 florecitas de brócoli cocidas al vapor durante 4 minutos
- 3-4 cdas. de chucrut
- sésamo tostado

### PARA LA SALSA:

- ½ cucharada de tamari
- 1 cucharada de miel
- 1 cda. de aceite de sésamo o aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1-2 cucharaditas del jugo del chucrut

**Enjuaga el arroz basmati** y cuécelo con agua (dos medidas de agua por una del cereal) y una pizca de sal durante un cuarto de hora o hasta que haya absorbido el agua.

**Corta el tempeh** en dados o tiras. Mézclalo con el tamari, la miel y el jengibre y ponlo en una sartén caliente con aceite de oliva. Cocínalo a fuego medio durante unos 8 minutos, hasta que quede dorado y caramelizado.

**Bate los huevos** con una pizca de sal y pimienta negra, si lo deseas. Cuájalos en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra a fuego bajo, removiendo bien para que queden cremosos.

**Trocea el brócoli** y corta el pepino en daditos. Resérvalos junto con el chucrut.

**Elabora la salsa:** pon en un cuenco todos los ingredientes de la salsa y emulsiónala con un tenedor.

**Monta el bol:** pon el arroz basmati como base y luego coloca el tempeh, los huevos, las verduras y el chucrut. Puedes añadir cilantro o menta y semillas de sésamo tostadas. Incorpora la salsa y sirve inmediatamente.



## Trigo sarraceno con guisantes, rúcula, aguacate y chucrut morado

🍴 2 personas ⌚ 45 min

### PARA EL BOL:

- 150 g de trigo sarraceno en grano
- 150 g de guisantes verdes frescos
- 1 manojo de hojas de rúcula
- ½ calabacín
- 4-5 rabanitos
- ½ aguacate grande
- 3-4 cdas. de chucrut morado o *pickles* de verduras lactofermentadas
- 2 cucharadas de cacahuetes tostados picados

### PARA LA SALSA:

- 1 puñado de cilantro
- 1 puñado de menta
- 1-2 cucharadas de zumo de limón o lima
- 1 cucharada de tamarí
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 2 cucharadas de kéfir de oveja
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1-2 cdas. de agua para una textura más líquida

### Cocina el trigo sarraceno.

Enjuágalo y cuécelo con agua, sal y laurel de 12 a 15

minutos, hasta que esté tierno pero entero. Si sobra agua, escúrrela.

### Blanquea los guisantes

unos 3 o 4 minutos si son frescos. Si son congelados, bastan 2 o 3 minutos.

### Lava las hojas verdes,

lava el aguacate, corta el calabacín en rodajas finas, parte en cuartos los rabanitos y reserva.

### Prepara la salsa:

vierte en un cuenco el kéfir con el zumo de limón, el tama-

ri, el jengibre, el aceite de oliva virgen extra y mézclalo todo bien hasta obtener una salsa homogénea. Ajusta la textura con una cucharadita de agua si la quieres más líquida.

### Coloca en la base del bol

el trigo sarraceno y añade los guisantes, las hortalizas y el chucrut o los *pickles*. Termina de emplatar con los cacahuetes picados (también pueden ser almendras). Pon la salsa casera de kéfir por encima, como aliño.

# Gana energía y calma mental

No somos conscientes de todo lo que podemos conseguir estableciendo unos hábitos saludables. Son una de las claves, por ejemplo, para recuperar la energía y superar el agotamiento.

DRA. ODILE FERNÁNDEZ, MÉDICA DE FAMILIA

**H**ay un cansancio que no se quita durmiendo. Lo sabes. Te acuestas pronto, cumples, y aun así te levantas arrastrándote. No es pereza ni falta de ganas. Es el cuerpo diciendo basta. Durante años he visto a muchas personas convencidas de que el agotamiento es «normal», que forma parte de la edad, del trabajo o de la vida moderna. No lo es. El cansancio persistente es una señal, y conviene escucharla antes de que el cuerpo tenga que gritar.

La energía no aparece de golpe en tu vida ni se compra en una cápsula. Se construye día a día con gestos pequeños, sostenidos, coherentes. Lo que haces desde que abres los ojos por la mañana hasta que te acuestas importa más de lo que imaginas. Por eso quiero proponerte una secuencia diaria sencilla, posible, pensada para la vida real. No para hacerlo todo perfecto, sino para dejar de ir en contra de tu fisiología.

## EMPEZAR EL DÍA CON CALMA

Evita empezar el día corriendo. El cuerpo necesita un tiempo para situarse y puedes ayudarle.

- **Luz natural.** Abrir la ventana, dejar entrar la luz del sol o salir al exterior es una de las señales más potentes para tu cerebro. La luz matinal **regula el cortisol, mejora la energía** durante el día y facilita que produzcas melatonina, la hormona del sueño.

- **Agradecer.** Antes incluso de mirar el móvil, hay **un gesto que puede cambiar el tono del día: dar las gracias.** Pensar conscientemente en algo bueno, por pequeño que sea: estar vivo, haber dormido bajo techo, una persona querida, algo que te ilusiona. Este ejercicio simple reduce la activación del sistema de estrés y orienta al cerebro hacia un estado más calmado y cooperativo. →



## LOS ACTOS TE DEFINEN

**Las personas se convierten en constructoras construyendo.** No es suficiente con pensar correctamente o poseer muchos conocimientos, sino que son los actos repetidos, los hábitos que realmente practicamos, los que nos definen y sirven para tomar las riendas de la vida y también gozar de salud.



● **Desayuno duradero.** El desayuno no debería dejarte sin energía a las dos horas. Cuando abusas de los azúcares rápidos, el subidón dura poco. Aquí no solo importa qué comes, sino el orden en el que lo haces. Empezar por proteínas y grasas, continuar con verduras o fibra y dejar los carbohidratos para el final ayuda a evitar picos de glucosa y caídas bruscas de energía. Un desayuno con **huevo, yogur natural, frutos secos, semillas, algo de fruta entera o verduras** puede marcar una diferencia enorme. Comer despacio, masticar bien y sin pantallas también cuenta.

● **Ejercicio a primera hora.** Moverte por la mañana cambia el tono del día. Diez o quince minutos bastan. **Caminar, estirarte, activar piernas y espalda sirve para despertar el cuerpo.** Este movimiento temprano mejora la sensibilidad a la insulina, despierta las mitocondrias (centrales de energía celular) y reduce la sensación de pesadez mental que muchos arrastran desde que se despiertan.

### EQUILIBRIO ENTRE TRABAJO Y DESCANSO

● **Mantener la hidratación.** A media mañana, antes de pensar que necesitas otro café, pregúntate si has bebido agua o si llevas horas trabajando sin parar. **Un vaso de agua y una pausa ayudan más de lo que imaginamos.** Si comes algo, que sea sencillo y real: fruta con frutos secos, yogur, hummus con



verduras. Si trabajas sentado o frente a una pantalla, las pausas son una necesidad.

● **Snacks de movimiento.** El cuerpo no está diseñado para permanecer inmóvil durante horas: se enlentece la circulación, empeora la sensibilidad a la insulina y reduce la llegada de oxígeno al cerebro. Lo ideal es hacer **snacks de movimiento** cada 60–90 minutos.

Cuando puedas, sal al exterior para moverte y recibir la luz y el aire. Te ayuda a recuperar energías

Caminar un par de minutos, mover hombros, cuello y caderas, hacer unas sentadillas suaves o estirarte es suficiente. Estos microdescansos reactivan la musculatura, estimulan las mitocondrias y evitan el embotamiento típico que sobreviene a media mañana o media tarde. Moverte en estas pausas también regula el sistema nervioso: reduce la tensión, mejora el foco y disminuye la fatiga mental. Si, además, puedes aprovechar alguno de estos descansos para salir al exterior, aunque solo sea para dar una vuelta a la manzana, el efecto será aún mayor. Luz natural, movimiento y nuevos estímulos sensoriales resultan una combinación muy poderosa contra el agotamiento causado por el trabajo.



## ALMUERZO SIN EXCESOS

● **Comer con moderación.** La ingesta del mediodía debería sostenerte, no dejarte noqueado. Un plato simple, con **verduras abundantes, proteínas suficientes y grasas saludables.** Empezar por la verdura, seguir con las proteínas y terminar con los carbohidratos mantiene la glucosa estable y evita la somnolencia posterior. Si puedes, camina diez minutos después de comer: es un hábito potente para regular la glucosa, mejorar la digestión, reducir la inflamación y despejar la mente.

● **Suplementos útiles.** En algunos casos, la suplementación nutricional puede complementar unos buenos hábitos alimentarios. El **magnesio**, especialmente en formas que se →

## A FAVOR DEL CUERPO

### REDUCIR LOS ESTÍMULOS

No todo el cansancio es físico. Hay un agotamiento más sutil que nace de **vivir siempre disponibles.** Responder mensajes a cualquier hora, saltar de una tarea a otra y no cerrar nunca el día deja al cerebro sin descanso real, aunque te sientes en el sofá. El exceso de estímulos desgasta la atención y reduce la capacidad de disfrutar.

### CUIDAR LA DOPAMINA

Cuando el cerebro no tiene pausas, baja la dopamina –el neurotransmisor de la motivación– y todo pierde interés. Poner límites también es autocuidado. **Decidir cuándo paras, cuándo no respondes y cuándo te desconectas protege tu energía.** No hacerlo se paga en forma de insomnio, irritabilidad y sensación de estar sobrepasado.

### NO HACER NADA

A menudo nos planteamos todo lo que tenemos que hacer para sentirnos mejor, pero **recuperar espacios de silencio y de aburrimiento** es una forma muy potente de recargar la energía. No es perder el tiempo, es devolverle al sistema nervioso el equilibrio entre actividad y descanso que necesita para funcionar correctamente.

### RITMOS NATURALES

El cuerpo no funciona igual a todas horas. Ignorar el cansancio, saltarse las comidas o alargar la jornada más allá de lo razonable altera los ritmos biológicos que regulan la energía, el apetito y el sueño. **Atender las sensaciones de hambre, sueño o necesidad de movimiento** es una forma eficaz de recuperar la armonía rítmica del cuerpo.

absorben con facilidad, como el bisglicinato o el acetilaurinato, ayuda a reducir la fatiga, mejora la función muscular y favorece el descanso. La **vitamina D** es clave para la energía, el sistema inmunitario y el estado de ánimo, sobre todo en personas con déficit. Los **omega 3** apoyan la función cerebral y reducen la inflamación de bajo grado, tan relacionada con el cansancio crónico. **Adaptógenos** como la ashwagandha, la lavanda o la rodhiola pueden ayudar en momentos de estrés sostenido.

### BAJAR EL RITMO

● **Por la tarde.** Si puedes, reduce una marcha, porque el cuerpo ya no responde igual que por la mañana. **Realiza cinco o diez minutos de pausa consciente, sal a la calle, toca verde y respira aire fresco** para regular el sistema nervioso y ayudar a recuperar el foco y la claridad. No obstante, si haces ejercicio intenso, la tarde es un buen momento para el entrenamiento de fuerza y algo de cardio sin machacarte. El músculo es un órgano metabólico y endocrino que produce sustancias antiinflamatorias y mejora la energía basal. Con el entrenamiento muscular no busques la perfección, sino la constancia.

● **Cena ligera.** Intenta tomar la última comida antes de las nueve de la noche o, mejor aún, coincidiendo con la puesta del sol. No es una moda ni una manía. El cuerpo humano está programado para digerir, meta-

bolizar o repararse en función de la luz y la oscuridad. Cuando anochece, el organismo empieza a cambiar de modo: aumenta la melatonina, baja la temperatura corporal y se activa la reparación celular. Si comes tarde y copiosamente, obligas al cuerpo a seguir en «modo digestión» cuando debería estar reparando y descansando. Cenar tarde de forma habitual se

Cuando anochece, permitamos que el organismo transite al modo de descanso y reparación

asocia a mayor riesgo metabólico y a más cansancio al día siguiente. En cambio, cenar antes de las nueve de la noche o dejar pasar al menos dos horas antes de acostarse **favorece el descanso nocturno y reduce un 20% el riesgo de desarrollar cáncer de mama y de próstata.** La cena ideal no necesita ser complicada. Verduras bien cocinadas, una proteína fácil de digerir y poca carga glucémica.

### ANTES DE ACOSTARSE

La última hora del día merece un respeto especial. Luces tenues, menos pantallas, menos ruido mental. Otro gesto sencillo puede tener un gran impacto: repasa mentalmente tres cosas buenas que te hayan pasado durante el día, como una conversación





agradable, un paseo, una comida rica o algo que salió mejor de lo esperado. Este ejercicio ayuda al cerebro a **cerrar el día desde un lugar de calma y gratitud**, facilitando el descanso. Preparar el cuerpo para dormir es invertir en energía para mañana. Puedes leer, estirarte suavemente o respirar tranquilo. Piensa que ningún suplemento compensa un mal descanso noche tras noche. No se trata de realizar todas las propuestas explicadas en este artículo. Puedes elegir uno o dos hábitos que te resulten especialmente atractivos y que puedas mantener en el tiempo. Más adelante podrás añadir más. El cuerpo responde cuando percibe coherencia, cuando dejas de exigirle y empiezas a cuidarlo de verdad. ✦

## REORDENA TU INTERIOR

### EL PROBLEMA ESTÁ DENTRO, NO FUERA

Hay personas que viven cansadas aunque su vida, sobre el papel, no sea especialmente dura. No trabajan más que antes, no duermen peor que otros, pero algo no arranca. Muchas veces el problema no está fuera, sino dentro: **inflamación, déficits nutricionales o un intestino que no absorbe bien lo que comes.**

### AUMENTAR LAS MITOCONDRIAS

El cansancio persistente suele ser una señal de que las mitocondrias, encargadas de producir energía en las células, no están funcionando bien. Estrés, picos de glucosa, falta de nutrientes o infecciones pueden dañarlas. La **alimentación saludable y el ejercicio** aumentan el número de mitocondrias sanas.

### ABSORCIÓN INTESTINAL

Otro factor clave es el intestino. Cuando la digestión no es buena, no aprovechas los nutrientes al máximo. Hinchazón, gases, digestiones pesadas o estreñimiento frecuente no son normales y, a la larga, pasan factura en forma de agotamiento. **Reducir frituras, ultraprocesados y azúcares añadidos** puede mejorar la absorción intestinal.

### MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

Además de permanecer atentos a las señales que envía el cuerpo, conviene realizarse chequeos de manera regular. **No esperes a estar enfermo para tomar medidas.** La medicina del estilo de vida o de los hábitos es preventiva y permite corregir desequilibrios en fases iniciales.

SOBREPESO, DESÁNIMO, CANSANCIO...

# Leptina: clave del metabolismo



**DRA. ODILE FERNÁNDEZ**  
MÉDICA DE FAMILIA

El apetito, la energía, el peso y el estado de ánimo pueden depender de que el cerebro escuche el mensaje de la leptina. Los hábitos adecuados favorecen el equilibrio de esta hormona.

## LA GRASA ES UN ÓRGANO

**Una persona media** contiene unos 22 kg de grasa, que no es solo una reserva energética inerte. La ciencia ha ido mostrando que se comporta como un órgano complejo que se comunica con el cerebro y determina el funcionamiento del metabolismo energético e, incluso, el estado de ánimo.

**En 1994 se descubrió** que las células grasas segregaban leptina para comunicarse con el cerebro y el cuerpo. Después salieron a la luz más moléculas señaladoras, células inmunitarias y redes nerviosas que se extienden por el tejido adiposo.

La leptina es una de las hormonas más influyentes y, paradójicamente, una gran desconocida. Se produce en el tejido adiposo y funciona como un mensajero metabólico de enorme precisión: viaja hasta el hipotálamo, en el cerebro, para informarle de cuánta energía queda almacenada en forma de grasa. Cuando esta comunicación fluye correctamente, comemos solo hasta sentirnos saciados, mantenemos un gasto energético adecuado y disfrutamos de niveles de energía estables a lo largo del día. La leptina no es solo una **hormona de la saciedad**, es una auténtica directora de orquesta que coordina múltiples funciones fisiológicas.

### ✦ RESISTENCIA A LA LEPTINA.

El problema es que el estilo de vida interfiera con este delicado sistema. El estrés crónico, la falta de sueño, el sedentarismo, el exceso

de ultraprocesados y la inflamación intestinal pueden alterar la señalización leptínica. Entonces aparece la resistencia a la leptina, un estado en el que el cerebro deja de escuchar su mensaje pese a que en la sangre haya hormona de sobra. Para el organismo, esto representa una señal de alarma: interpreta erróneamente que no hay reservas suficientes y activa los mecanismos de supervivencia:

- **Aumenta el apetito persistente**, especialmente por alimentos ricos en carbohidratos, sobre todo en la tarde-noche.

- **Disminuye el gasto energético**, lo que favorece el almacenamiento de grasa, sobre todo en la zona abdominal, y provoca sensación de metabolismo lento.

- **Sueño poco reparador** y cansancio matinal son otros síntomas de resistencia a la leptina.

- **A nivel fisiológico** observamos inflamación de bajo grado, elevación de triglicéridos, resistencia



a la insulina y un entorno hormonal que dificulta la pérdida de peso incluso cuando la persona siente que lo hace todo bien.

• **La leptina se puede medir**, pero no es una prueba de uso rutinario. Se solicita principalmente en casos de obesidad resistente a intervenciones habituales, estudios metabólicos complejos, sospecha de disfunción hipotalámica, hiperfagia severa o trastornos raros de la sensación de saciedad. Un valor elevado suele indicar resistencia, no exceso funcional, y su interpretación debe hacerse siempre junto con otros parámetros metabólicos.

#### ✦ **EL TRIÁNGULO ENDOCRINO.**

La leptina no actúa sola. Forma parte de un trío en el que también participan la melatonina, la hormona que regula nuestros ritmos circadianos, y la insulina, responsable de gestionar la glucosa.

• **Leptina y melatonina: sincronía nocturna.** Durante la noche, el aumento de la melatonina –la hormona del sueño– se asocia con la liberación de leptina para que el metabolismo entre en modo reparación y el cuerpo inhiba el apetito nocturno. Cuando dormimos poco, con horarios caóticos o expuestos a pantallas antes de acostarnos, la melatonina se

altera y, con ella, la liberación ordenada de leptina. El resultado es una señal confusa al cerebro que incrementa la grelina –la hormona del hambre– y nos lleva a comer más al día siguiente.

• **Leptina e insulina: un círculo de influencia mutua.** Los picos frecuentes de insulina –por ingestas constantes, dieta rica en harinas y azúcares o falta de fibra– inflaman el hipotálamo y reducen su capacidad para interpretar la señal de la leptina. A su vez, la resistencia a la leptina agrava la resistencia a la insulina, lo que refuerza el aumento de peso y dificulta su pérdida. →



## AYUDAS NATURALES

- **Canela:** ayuda a estabilizar la glucosa y, según un estudio de la Universidad Nacional Autónoma de México, 3 g al día de canela de Ceilán reducen la leptina y el porcentaje de grasa corporal en personas obesas.

- **Amla:** el extracto de *Phyllanthus emblica* (500–1.000 mg/día en 1–2 tomas con las comidas principales) reduce la resistencia a la leptina y la acumulación lipídica.

- **Astrágalo:** de 500 a 1.000 mg de extracto de *Astragalus membranaceus* incrementa la adiponectina y mejora la sensibilidad a la insulina.

- **Vegetales amargos:** tomar antes de las comidas mezclas de alcachofa, genciana, diente de león, cáscara de naranja amarga, etc., facilita la señal de saciedad.

- **Melatonina y leptina: cómo influye la suplementación.** La suplementación con melatonina, en dosis adecuadas, puede mejorar la señalización nocturna de la leptina al restaurar los ritmos circadianos alterados. Esto se observa especialmente en personas con insomnio, *jet lag* social, exposición intensa a pantallas o estrés mantenido. Aunque no es un tratamiento para adelgazar, sí puede ayudar a que el cuerpo recupere la capacidad de interpretar la leptina y regular mejor el apetito.

### ✦ UNA DIETA PARA REGULARLA

**LEPTINA.** La alimentación es una pieza esencial en la sensibilidad a la leptina. No se trata de buscar alimentos activadores, sino de adoptar patrones que reduzcan la inflamación, estabilicen la insulina y favorezcan la saciedad real.

- **Las proteínas** de los huevos, el pescado, el yogur natural y las legumbres son fundamentales para disminuir la grelina y para reforzar la señal de saciedad.

- **Los omega 3** del pescado azul, las nueces y las semillas de lino y chía reducen la inflamación del tejido adiposo y mejoran la comunicación leptina-cerebro.

- **Las frutas ricas en polifenoles** antioxidantes, como los frutos rojos o la granada, protegen al hipotálamo de la inflamación y favorecen una señal leptínica más clara.

- **La fibra** de hortalizas como el brócoli, las espinacas, la alcachofa o la zanahoria nutre y equilibra la microbiota, lo que es imprescindible para regular el apetito y el metabolismo.

- **Minerales** como el magnesio (fuentes ricas son las almendras, otros frutos secos y las verduras de hoja verde) y el zinc (en las semillas de calabaza y sésamo, la avena, el marisco...) contribuyen a mejorar la regulación de la insulina y del eje neuroendocrino.

- **El patrón dietético** que mejor funciona combina comidas basadas en proteínas, hortalizas, grasas saludables y carbohidratos complejos (legumbres y cereales integrales) que no producen picos continuos de azúcar. Además, conviene evitar el picoteo.

### ✦ CLAVES DE ESTILO DE VIDA.

La regulación de la leptina depende tanto de la nutrición como del comportamiento diario. Pequeños hábitos producen cambios profundos:

- **Caminar** durante al menos diez minutos después de las comidas mejora la respuesta a la insulina.

- **Entrenar la fuerza** muscular dos o tres veces por semana aumenta la masa muscular, que es la gran moduladora metabólica.

- **Exponerse a luz natural** por la mañana fortalece la liberación nocturna de melatonina.

- **Reducir el uso de pantallas** por la noche mejora la sincronía del eje leptina–melatonina.





## HÁBITOS INFALIBLES

### LUZ NATURAL

Por la mañana, comienza la jornada con 5–10 minutos de exposición solar para sincronizar el reloj interno. A continuación, realiza un **desayuno rico en proteínas (20–30 g)** para estabilizar la insulina y reducir la hormona del hambre. Tras la comida principal, **caminar 10 minutos** mejora la respuesta metabólica y facilita que la leptina envíe señales más claras al cerebro.

### EVITA EL PICOTEO

Durante la tarde, conviene no picotear y dejar al menos 3–4 horas entre comidas para permitir que la insulina descienda. Si necesitas merendar, opta por alternativas ricas en proteína o grasas saludables, como **yogur natural, huevo duro o un puñado de frutos secos**. Mantén una hidratación adecuada.

### CENA LIGERA

Por la noche, procura cenar ligero y hacerlo 2–3 horas antes de acostarte. Reduce el uso de pantallas desde una hora antes para favorecer la producción natural de melatonina. Si el sueño sigue siendo irregular, puedes valorar la **suplementación con melatonina** para restaurar los ritmos circadianos y mejorar la liberación nocturna de leptina.

### EJERCICIO FÍSICO

Durante la semana, incluye 2–3 sesiones de entrenamiento de fuerza, fundamentales para aumentar la masa muscular y mejorar la sensibilidad metabólica. Respeta al menos un día de descanso. Si persisten síntomas como hambre exagerada, cansancio o estancamiento en el peso, revisa los niveles de **vitamina D, ferritina o glucosa**.

- **Gestionar el estrés** disminuye el cortisol, que interfiere con la señal leptínica.

- **Mantener horarios regulares** de sueño permite que la leptina siga su ritmo natural.

La leptina nos recuerda que nuestro metabolismo es un sistema vivo, dinámico y profundamente influenciado por los hábitos cotidianos. Cuando cuidamos ese entorno interno (a través del sueño, la alimentación, el movimiento y la gestión emocional), la leptina vuelve a hacerse escuchar. Y cuando lo hace, todo se recoloca: disminuye el hambre, mejora la energía, se regula el peso y aparece una sensación de equilibrio que no depende de la fuerza de voluntad, sino de una biología bien afinada.

- ✦ **SUPLEMENTOS QUE APOYAN LA REGULACIÓN.** Además de la melatonina, varios suplementos pueden ser útiles. No sustituyen los hábitos saludables, pero sí potencian que la leptina vuelva a funcionar correctamente.

**Los omega 3 DHA y EPA**, sobre todo si no se consume pescado azul, son eficaces para reducir la inflamación del tejido adiposo.

**El magnesio y la vitamina D** ayudan a regular los ritmos circadianos y el metabolismo.

**La berberina, el inositol y el extracto de té verde (EGCG)** mejoran la sensibilidad a la insulina.

**La curcumina** es un antiinflamatorio natural adicional.

**Los probióticos** favorecen una microbiota equilibrada que modula el apetito y la saciedad. ✦

# Cómo tratar la *Helicobacter pylori*

La consulta médica por molestias estomacales puede descubrir la presencia de la bacteria *Helicobacter pylori*. El objetivo del tratamiento integrativo es devolver el equilibrio a todo el sistema digestivo.

GABRIELA POCOVÍ, DIETISTA-NUTRICIONISTA Y PhD EN MEDICINA

La *Helicobacter pylori* es probablemente una de las bacterias más conocidas –y temidas– del aparato digestivo. Desde hace décadas se asocia a gastritis, úlceras de estómago y, en determinados contextos, a un mayor riesgo de cáncer gástrico. Por este motivo, su diagnóstico en la consulta médica suele ir automáticamente acompañado de un tratamiento con antibióticos para erradicarla. Sin embargo, la rea-

lidad clínica y científica es más compleja de lo que a menudo se transmite. En este artículo exploramos por qué la presencia de la *Helicobacter pylori* **no siempre requiere la administración de antibióticos**, cuándo sí puede ser necesario utilizarlos y qué factores son realmente determinantes para la salud gástrica. Así, si alguna vez te dicen que tienes la bacteria, podrás consensuar con tu médico un abordaje integral.

## NO ES LA BACTERIA, ES LA INFLAMACIÓN

La Organización Mundial de la Salud clasifica la *H. pylori* como un carcinógeno tipo I. Esta afirmación, aunque correcta desde un punto de vista estadístico, suele interpretarse de forma simplificada. En realidad, la evidencia científica indica que no es la presencia aislada de la bacteria lo que aumenta el riesgo de cáncer, sino la inflamación crónica de la



## LA H. PYLORI ES UNA BACTERIA COMÚN

**Está presente** en el sistema digestivo de la mayoría de las personas. Se estima que entre el 50 y el 60 % de la población mundial alberga *Helicobacter pylori* en su estómago. De estas personas, el 80-90 % no presentan síntomas, no desarrollan lesiones gástricas y

nunca padecerán cáncer de estómago. Solo algunas experimentan dolor o sensación de presión en la parte superior del abdomen, especialmente después de comer, hinchazón, pérdida de apetito, eructos, mal aliento, acidez estomacal o náuseas. En estados más avanzados pue-

de haber pérdida de peso y úlcera gástrica. Estos síntomas también pueden indicar otras afecciones. Un test de heces o una prueba de aliento pueden descubrir la bacteria. A partir de ahí, conviene un **tratamiento personalizado que vaya más allá de eliminar la bacteria.**



mucosa gástrica que puede producirse en determinados casos. El proceso que conduce al cáncer gástrico es largo, multifactorial y progresivo, pasando por etapas como gastritis crónica, atrofia gástrica, metaplasia intestinal (alteración de las células que recubren el estómago) y, solo en una minoría de casos, transformación maligna. En otras palabras, **una mucosa gástrica íntegra, bien nutrida y con una microbiota equilibrada no desarrolla cáncer**, incluso en presencia de la *H. pylori*.

### LOS VERDADEROS FACTORES DE RIESGO

Hoy sabemos que el cáncer no aparece de forma aislada ni súbita. Factores como la inflamación crónica de bajo grado, el estrés oxidativo, los desequilibrios de la microbiota, las deficiencias nutricionales, la exposición prolongada a tóxicos y el estrés emocional mantenido son los verdaderos moduladores del riesgo onco- ➔



## RECUPERACIÓN TRAS EL TRATAMIENTO

**Si es preciso recurrir a los antibióticos**, para que el tratamiento tenga éxito a largo plazo es clave no depender solo de los fármacos, sino favorecer la recuperación del pH gástrico, la mucosa y la microbiota. Sin este trabajo, el riesgo de recaída es elevado y a los tres

meses suelen producirse rebrotos. El objetivo final no es eliminar una bacteria, sino **restaurar un sistema digestivo funcional y resistente**. Para reducir la inflamación y favorecer el equilibrio en el sistema digestivo, el enfoque médico y nutricional integrativo recomienda el

uso de **probióticos específicos** que ayudan a recolonizar el intestino, el apoyo con fitoterapia, la regulación del pH mediante una dieta adaptada, la introducción progresiva de **alimentos antiinflamatorios y ricos en polifenoles** y también el control del estrés digestivo.

## OPCIONES NATURALES

La naturaleza ofrece sustancias que contribuyen a limitar el crecimiento de la bacteria y desinflan el tracto digestivo.

### BERBERINA

La berberina, derivada de plantas como el **sello de oro**, exhibe fuertes propiedades antimicrobianas contra la *H. pylori*. Bajo control médico **puede combinarse con antibióticos** para aumentar la eficacia del tratamiento con menos medicación y menos efectos secundarios.

### AJO

Contiene alicina, que inhibe el crecimiento de *H. pylori*. Es útil sobre todo en el tratamiento de **mantenimiento a largo plazo**, en dosis de **2-4 g de ajo crudo al día** o 600-1200 mg de extracto. Está contraindicado si se toman anticoagulantes.

### ACEITE DE ORÉGANO

El aceite esencial, a veces **combinado con el de tomillo**, se usa en el tratamiento na-

tural con control médico, necesario porque en dosis inadecuadas es irritante.

### RESINA DE LENTISCO

La almáciga, o resina de *Pistacia lentiscus*, contribuye a la **erradicación de la infección**, en solitario o con antibióticos. También se usa en el tratamiento de las úlceras.

### EXTRACTO DE POMELO

El extracto de semilla de pomelo puede usarse en **combinación con probióticos**, como *Lactobacillus plantarum*, para reducir la adhesión de la bacteria a las células gástricas. También favorece la curación de las úlceras. **Calma el tracto gástrico y limita el estrés oxidativo** gracias a su riqueza en polifenoles antioxidantes. La recomendación suele ser de 100-200 mg al día durante 2-4 semanas.

lógico. El cáncer es multifactorial. Ningún médico dirá otra cosa. Sin embargo, se acostumbran a transmitir con frecuencia mensajes simplificados como «el sol produce cáncer», «la carne produce cáncer» y también «la *Helicobacter pylori* produce cáncer», aunque la ciencia actual muestra que no es el factor aislado, sino el contexto inflamatorio y metabólico lo que marca la diferencia.

## LOS ANTIBIÓTICOS NO FUNCIONAN SIEMPRE

Las guías clínicas recomiendan la erradicación de la *H. pylori* con antibióticos en determinados escenarios. Sin embargo, en la práctica clínica y en la consulta observamos cada vez con más frecuencia que la bacteria persiste tras varias rondas y que aparecen efectos secundarios significativos.

Entre las consecuencias indeseables más habituales del tratamiento con antibióticos, especialmente cuando se usan combinaciones de fármacos o múltiples rondas, destacan la alteración de la microbiota intestinal (disbiosis), un mayor riesgo de SIBO (sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado), candidiasis intestinal y vaginal, irritación de las mucosas digestivas y **empeoramiento de la sintomatología digestiva**, hinchazón abdominal, gases, diarrea o estreñimiento, digestiones pesadas y sensación de malestar general. Estos efectos no solo se deben al impacto directo de los antibióticos sobre las bacterias patógenas, sino también a la destrucción colateral de especies





cuencias negativas y la aparición de bacterias resistentes. Además, permite ajustar la dosis y la duración del tratamiento, optimizando la eficacia terapéutica y minimizando los efectos adversos.

### MEJORAR EL TERRENO DIGESTIVO

Cada vez más profesionales apuestan por un enfoque integrativo que no se limita a erradicar la bacteria, sino que trabaja el entorno en el que esta se desarrolla. Los pilares fundamentales de este abordaje son:

**1. Reparar la mucosa gástrica**, la primera línea de defensa del estómago, con zinc carnosina, aloe vera, malvavisco, malva o regaliz, suplementos que ayudan a regenerarla, junto con una alimentación baja en irritantes, café, tabaco, alcohol y picantes.

**2. Una acidez estomacal** adecuada es una barrera natural frente a los patógenos. En algunos casos, y siempre de forma individualizada, se puede mejorar la acidez con suplementos de betaína y HCL o con vinagre de manzana.

**3. Algunos probióticos**, como el *Lactobacillus reuteri*, modulan la inflamación y la composición de la microbiota.

**4. Antimicrobianos naturales**, como la berberina, el ajo, el aceite de orégano, la resina de lentisco o el extracto de pomelo (véase el recuadro de la página anterior) han mostrado una actividad significativa frente a la *H. pylori* en estudios experimentales y clínicos, especialmente cuando se usan con criterio médico profesional. ♦

## El tratamiento integrativo e individual mejora las probabilidades de éxito

beneficiosas que participan en la digestión, la regulación del sistema inmunitario y la producción de vitaminas como la K y algunas del grupo B.

La resistencia de la *H. pylori* a los antibióticos es un problema creciente. No todas las cepas de *H. pylori* son igual de dañinas ni responden a los mismos fármacos, lo que explica muchos fracasos terapéuticos. Todo esto apunta a que es urgente un enfoque individualizado e integrativo y una revisión de los actuales protocolos médicos para determinar el tratamiento más adecuado en cada caso concreto.

### CUÁNDO TOMAR ANTIBIÓTICOS

Existen situaciones en las que el uso de antibióticos bajo prescripción médica puede estar justificado, como cuando hay cambios en la morfología celular del tejido del estómago, úlceras gástricas activas o un fracaso de un abordaje integrativo bien planteado.

En estos casos, resulta fundamental realizar un antibiograma, una prueba que permite identificar qué antibiótico es realmente eficaz frente a la cepa concreta del paciente. Este enfoque individualizado reduce el riesgo de tratamientos innecesarios, las conse-



# COCINA CON PLANTAS MEDICINALES

Muchas plantas con propiedades terapéuticas son grandes ingredientes para enriquecer las recetas y de paso beneficiarnos de sus efectos curativos.

JORDI CEBRIÁN. PERIODISTA ESPECIALIZADO EN FITOTERAPIA

Las plantas medicinales no solo pueden curar o aliviar los síntomas de algunas dolencias, sino que en muchos casos aportan también matices de sabor, aromas y color a nuestra cocina, enriqueciéndola de forma especial. Se trata de plantas a veces muy aromáticas, de gusto intenso o más sutil que añaden sabores cítricos o mentolados, o más o menos picantes o amaderados, pero también amargos, ácidos o dulzones, según el caso. En este artículo ofrecemos ocho propuestas para enriquecer tus platos y elaboraciones.

**UN BUEN CONDIMENTO.** Estas hierbas medicinales pueden sustituir, además, a la sal o al azúcar, convirtiéndose en excelentes condimentos y en aliadas claras

de nuestra salud, en especial para personas con tendencia a hipertensión y diabetes.

● **Fuente de nutrientes.** Las plantas condimentarias son, además, una fuente inagotable de minerales y vitaminas que actúan en nuestro organismo como fortalecedoras del sistema inmunitario y aportan sus virtudes como agentes antimicrobianos, antiinflamatorios y depurativos.

● **Tradicción culinaria.** Muchas de estas plantas, como el perejil, el eneldo, el cilantro, el laurel, la albahaca o el orégano son básicas, especialmente en la cocina tradicional mediterránea, y no suelen faltar en nuestra despensa; mientras que otras, como el ajo ursino, el cebollino, el perifollo, el mas-tuerzo o la chía son opciones interesantes para explorar. ✦



## Romero, para sazonar guisos y legumbres

*Rosmarinus officinalis*

● **Dónde se encuentra:** En claros de bosque, matorrales y páramos del litoral. Endémico del Mediterráneo occidental.

● **Partes que usamos:** Los ramilletes floridos, frescos o secos, enteros o molidos.

● **Cuáles son sus propiedades:** Alivia espasmos gastrointestinales, alteraciones hepáticas leves, migrañas, astenia, inflamaciones osteoarticulares o dermatitis.

● **Sabor y aroma:** Aroma intenso y sabor fresco, herbáceo.

● **Uso en cocina:** Para sazonar guisos, en platos de legumbres, en arroces, con pasta, en sopas y para aromatizar aceite de oliva y vinagres. Espolvoreado sobre ensaladas y platos de verduras.

● **Conservación:** Se puede guardar fresco, de 3 a 6 días, o seco durante meses.



## Perifollo, un perejil de sabor más intenso

*Anthriscus cerefolium*

- **Dónde se encuentra:** Originario de Turquía y las zonas próximas al mar Negro y el Caspio. Se cultiva en huertos y viveros.
- **Partes que usamos:** Las hojas, frescas o secas. Muy apreciado en Francia, Alemania y los Países Bajos, recuerda mucho al perejil.
- **Cuáles son sus propiedades:** Válido para tratar gases, flatulencias, dispepsias, inapetencia, debilidad y afecciones urinarias.
- **Sabor y aroma:** Más intenso, anisado y dulce que el perejil.
- **Uso en cocina:** Para sazonar guisos, sopas y cremas. Se añade en salsas o en *bouquets garnis*, con otras especias. Fresco se incluye al final de la cocción.
- **Conservación:** Fresco, en la nevera. Seco, colgado en la despensa; o triturado, en envases cerrados herméticamente.



## Borraja, tradicional y exquisita

*Borago officinalis*

- **Dónde se encuentra:** En descampados y sembrados de la cuenca mediterránea. Florece sobre todo en marzo.
- **Partes que usamos:** Las hojas jóvenes, los tallos tiernos y las flores. Con las semillas se elabora un aceite rico en omega 6.
- **Cuáles son sus propiedades:** Se utiliza en afecciones respiratorias y urinarias, trastornos ginecológicos, colesterolemia o hipertensión. En uso tópico, en dermatitis y heridas.
- **Sabor y aroma:** Sabor suave y algo ácido, similar a la acelga.
- **Uso en cocina:** Las hojas hervidas como verdura o para integrar en sopas y cremas. Las flores, tal cual, para decorar ensaladas, en tempura o rebozadas.
- **Conservación:** En la nevera. Se puede congelar.



## Estragón, potencia salsas y ensaladas

*Artemisia dracuncululus*

- **Dónde se encuentra:** Originaria de Turquía y Asia Menor, es una planta domesticada. Se cultiva en huertos y viveros.
- **Partes que usamos:** Sus hojas, frescas o secas. Trituradas, se pulverizan sobre guisos, sopas y ensaladas. Es una de las especias que se añaden al curri.
- **Cuáles son sus propiedades:** Alivia gases, flatulencias y dispepsias y es efectiva contra los parásitos intestinales.
- **Sabor y aroma:** Fresco, herbáceo, anisado, algo picante.
- **Uso en cocina:** Para espolvorear en guisos, sopas, ensaladas y verduras. Se incorpora en vinagretas y en salsas como la bearnesa o bien con mostaza.
- **Conservación:** Mezclada con otras especias, en recipientes herméticos. Las hojas, en nevera.



## RECETAS CULINARIAS DE BIENESTAR PARA TU DÍA A DÍA

Se puede crear un número infinito de platos saludables que incluyan plantas medicinales, como estas dos recetas para tu menú semanal.

**Ensalada de lentejas, calabacín y zanahoria con tomillo y estragón.** Lava las lentejas cocidas y déjalas en maceración tres horas con una mezcla de tomillo en rama, estragón, comino en polvo, tres cucharadas de aceite de oliva y una de aceite de sésamo. Cuece la

zanahoria en trozos y el calabacín en láminas. Luego, pásalos por agua fría. Mezcla con las lentejas y dale un toque de vinagre de manzana.

**Cuscús con hinojo y perifollo.** Pica medio puerro, un tomate, un pimiento, hinojo y perifollo. Mezcla todo con 100 g de

cuscús y pimienta molida y vierte en una olla con 125 ml de agua cuando rompa a hervir. Retira la olla del fuego y deja reposar tres minutos. Al servir, espolvorea por encima frutos secos en polvo o troceados y aliña con aceite de oliva virgen extra y una pizca de pimienta.

### SAL AROMÁTICA DE ESPECIAS

**Para aportar sabor a los platos sin abusar de la sal de mesa.**

- **Plantas que necesitas:** orégano, hinojo, ajedrea, tomillo, salvia, romero y hojas de estragón y perifollo.
- **Cómo se prepara:** combina una parte de sal marina gruesa con dos partes de la mezcla de hierbas. Conserva la preparación en un bote hermético.
- **Usos:** para condimentar ensaladas, verduras y guisos.

### VINAGRE CON HIERBAS

**Para potenciar los aliños de verduras, ensaladas y legumbres.**

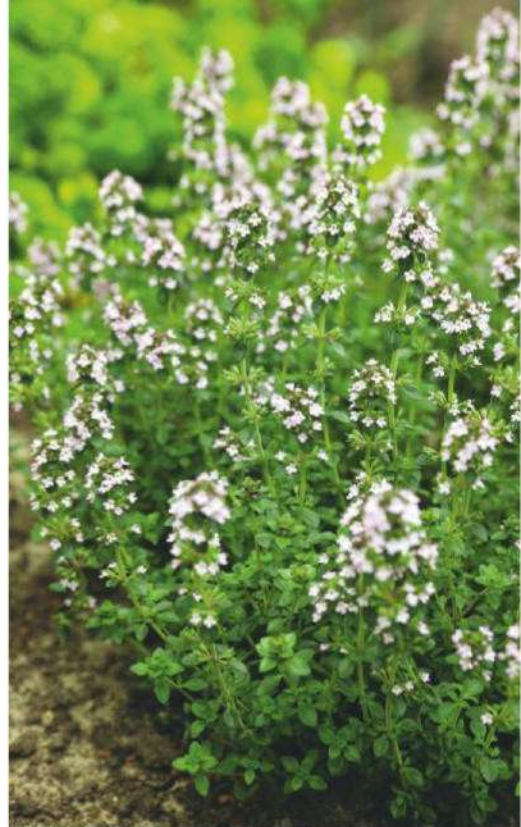
- **Plantas que necesitas:** albahaca, estragón, salvia, tomillo y eneldo.
- **Cómo se prepara:** lava y seca las hierbas, mézclalas y deposítalas en un frasco de vidrio. Completa con vinagre de vino y deja tres semanas en reposo. Luego cuela las hierbas, y listo.
- **Usos:** para añadir a ensaladas o vinagretas.



## Ajedrea, frescor mentolado en tus platos

*Satureja montana*

- **Dónde se encuentra:** En roquedos y matorrales de la Europa mediterránea.
- **Partes que usamos:** Los ramilletes floridos. Florece en otoño.
- **Cuáles son sus propiedades:** Alivia afecciones respiratorias y digestivas, alteraciones hepáticas, inapetencia, gases y astenia. También se utiliza para curar y limpiar heridas, sobre quemaduras y en trastornos de la boca.
- **Sabor y aroma:** Fresco, intenso, recuerda al tomillo y a la menta.
- **Uso en cocina:** En guisos, platos de verduras y legumbres, para encurtir olivas, para aromatizar aceites y vinagres, sobre ensaladas, sopas, cremas, pizzas, creps y en platos de pasta.
- **Conservación:** Los ramilletes floridos se cuelgan con las flores hacia abajo, como el tomillo.



## Hinojo, un toque anisado muy digestivo

*Foeniculum vulgare*

- **Dónde se encuentra:** En márgenes de caminos y descampados del Mediterráneo.
- **Partes que usamos:** Los frutos, las hojas, la raíz bulbosa y sus tallos emergentes.
- **Cuáles son sus propiedades:** Alivia los gases, la inapetencia, las diarreas, los trastornos de la menopausia y la menstruación y las afecciones urinarias.
- **Sabor y aroma:** Intenso, dulce, anisado y fresco.
- **Uso en cocina:** Se toma crudo, al horno o al vapor. Los bulbos, en láminas; y los tallos, en tacos para ensaladas. También en guisos, potajes y cremas, en vinagretas y tempuras. Las hojas y los frutos, en polvo, son ideales para sazonar ensaladas y sopas.
- **Conservación:** Se puede guardar en la nevera y congelar.

## Jaramago, amargo y fortalecedor

*Diplotaxis eruroides*

- **Dónde se encuentra:** Es una planta arvense muy abundante en viñedos, olivares y sembrados del Mediterráneo occidental.
- **Partes que usamos:** Las hojas y las flores. Florece prácticamente durante todo el año.
- **Cuáles son sus propiedades:** Es rica en sales minerales y vitaminas. Ayuda a fortalecer el organismo en casos de anemia, debilidad y convalecencia.
- **Sabor y aroma:** Entre amargo y picante, recuerda al berro o los canónigos, pero más potente.
- **Uso en cocina:** Se usa fresca en ensaladas con canónigos, berros o diente de león; en vinagretas, en zumos y cremas. También puede fermentarse con miel.
- **Conservación:** Fresco, en salsa o en zumo de verduras, se conserva un par de días en la nevera.

## Tomillo, algo más que sabor en tus sopas

*Thymus vulgaris*

- **Dónde se encuentra:** En matorrales y collados soleados de la costas andaluzas y levantinas, valle del Ebro, Catalunya, Provenza y costa italiana occidental.
- **Partes que usamos:** Los ramilletes en flor. Florece en abril.
- **Cuáles son sus propiedades:** Alivia afecciones respiratorias y digestivas, parásitos intestinales, estados de astenia, dolores reumáticos, dolores dentales, quemaduras y dermatitis.
- **Sabor y aroma:** Especiado, intenso, ligeramente picante.
- **Uso en cocina:** Se añade fresco en sopas o como condimento en seco. Se emplea también para aromatizar el aceite y el vinagre o en mezclas de especias.
- **Conservación:** Los ramilletes se cuelgan con las flores hacia abajo en un lugar seco y aireado.

## INICIO CON SENTADILLA

1 **Colócate de pie** con las piernas un poco más abiertas que las caderas y las puntas de los pies ligeramente hacia afuera. Activa el abdomen y baja la cadera como si te sentaras, manteniendo la espalda recta y el pecho abierto. Las rodillas siguen la línea de los pies y no colapsan hacia dentro. **Mantén** el peso repartido, apoyando los talones y la base del dedo gordo. Inhala al bajar y exhala al subir.



# Fortalece tus piernas al aire libre

Caminar, subir escaleras, agacharse, cargar peso... son movimientos que hacemos sin pensar gracias a las piernas; y para mantenerlas fuertes, te propongo entrenarlas sin necesidad de máquinas y al aire libre, ya que, cuando tus piernas trabajan, **todo el cuerpo se siente más estable y la mente más segura**. Unas piernas fuertes no son solo un músculo: son confianza.

### EN EL MEDIO NATURAL

Realizar estos ejercicios en espacios que nos permitan estar en contacto con la naturaleza potencia sus beneficios. La luz regula los ritmos circadianos, mejora la síntesis de vitamina D y reduce el cortisol, la hormona del estrés. La respiración se hace más am-



**SUSANA PACHECO**  
COACH EN BIENESTAR Y CREADORA DEL MÉTODO SALUD PODEROSA

Las piernas sostienen nuestro peso y nuestro movimiento en el mundo, por eso, mantenerlas fuertes no es solo una cuestión estética sino también una actividad esencial para ganar salud, autonomía y vitalidad.



## PESO SOBRE UNA PIERNA

**2 De pie**, con el peso en una pierna (sin estirar la rodilla del todo) y el abdomen firme, inclínate hacia delante mientras la pierna contraria se eleva hacia atrás, en línea con el torso. Mantén la cadera paralela al suelo y estira los brazos hacia delante. Vuelve a la posición inicial activando el glúteo de la pierna de apoyo.

plia, el cuerpo se oxigena mejor y la mente se calma. No es lo mismo entrenar bajo fluorescentes que rodeado de árboles: la naturaleza baja revoluciones internas sin tener que hacer nada más; y **al entrenar sobre un terreno irregular**—hierba, tierra, arena—, **activas la propiocepción**. Los pequeños músculos del pie y del tobillo despiertan, el equilibrio mejora y tu cerebro recibe más información sensorial. De esta manera, tu cuerpo vuelve a sentirse vivo.

### UN MOMENTO PROPIO

Para trabajar tus piernas solo necesitas tu propio peso y el entorno. Cuando eliminas la dependencia del gimnasio, recuperas la sensación de libertad. Entrenar deja de ser «cumplir una obliga-

ción» y se convierte en un momento contigo mismo. **Esta rutina combina fuerza, movilidad y equilibrio** para activar glúteos, cuádriceps, abductores y la musculatura profunda de la cadera.

Al trabajar de forma unilateral (pierna por pierna), el cuerpo compensa desequilibrios, mejora la postura y reduce molestias, como las típicas tensiones en la zona lumbar o la sensación de caderas rígidas. **Cada movimiento está pensado para que conectes con tu cuerpo**: para sentir los apoyos, para activar el abdomen, para dejar que la respiración marque el ritmo... No se busca hacerlo con perfección formal, sino hacerlo con consciencia. Cuando te sostienes en una sola pierna, no solo entrenas la fuerza: entrenas la

confianza. Tu atención se recoge, la mente se enfoca, aparece una presencia tranquila. Dejas de luchar contra tu cuerpo y empiezas a colaborar con él.

### IMPACTO DIRECTO EN EL METABOLISMO

Las piernas están conformadas por grandes grupos musculares; y cuanto más los activas, más se despierta la quema de energía en reposo, **tienes más estabilidad hormonal y más sensación de ligereza durante el día**. Puedes integrar esta rutina tres veces por semana. No hace falta aumentar las repeticiones o el peso: lo que transforma es la intención y la calidad en cada gesto. Escucha tu respiración en cada paso y siente el apoyo de tus pies en el suelo. ♦



## ELEVACIÓN DE TALONES

**3** De pie, con las piernas paralelas a la anchura de las caderas, activa el abdomen, relaja los hombros y reparte el peso en toda la planta del pie.

**Eleva los talones** llevando el peso hacia las puntas, sin inclinar el cuerpo; imagina que creces hacia arriba desde la coronilla. Mantén un instante arriba y baja de forma lenta, evitando dejar caer los talones. Fortalece los gemelos y equilibra.

## ZANCADA LATERAL

**5** De pie, con las piernas paralelas, activa el abdomen y da un paso amplio hacia un lado. Flexiona la pierna que se desplaza llevando la cadera atrás, como si quisieras sentarte sobre esa pierna. La pierna contraria se mantiene estirada; y el tronco, estirado, sin inclinarte hacia delante.

**Empuja con el talón** para volver al centro con control. Respira de forma fluida. Este ejercicio fortalece glúteos, cuádriceps y aductores, mejora la movilidad lateral y aporta una mayor estabilidad a la cadera.



## PATADA TUMBADA

**4 Túmbate de lado** apoyando el antebrazo bajo el hombro. Estira ambas piernas y activa el abdomen. Eleva la pierna superior sin mover la pelvis ni girar el pie hacia arriba. Mantén la punta del pie mirando al frente. Sube y baja cómodamente, manteniendo tensión constante.



INTEGRACIÓN CORPORAL

## PUENTE DE GLÚTEO

**6 Túmbate** boca arriba con las piernas flexionadas y separadas a la anchura de la cadera. Activa el abdomen y eleva la pelvis y los talones hasta alinear las rodillas, las caderas y los hombros. Estira una pierna hacia el cielo sin dejar que la cadera caiga o rote. Mantén la pelvis estable y, cuando bajes, hazlo lentamente con control. Repite luego con la otra pierna.

**Este ejercicio** activa glúteos, isquiotibiales y gemelos, mejora la estabilidad de la pelvis y refuerza la musculatura abdominal.



# PELO SANO DESDE LAS RAÍCES

El cabello refleja la salud y el equilibrio interno. Cuidarlo desde la raíz con unas rutinas adecuadas favorece su aspecto y el bienestar general.



**YOLANDA M. DEL ÁGUILA**  
EXPERTA EN  
COSMÉTICA  
NATURAL

**E**l cabello habla del estado del sistema nervioso, la circulación y la calidad de los nutrientes con los que nos alimentamos. Como dicen los cheroquis, «el cuidado del cabello es un ritual de bienestar que simboliza el equilibrio, el respeto hacia la vida y la continuidad de

las tradiciones». La salud del pelo empieza en el cuero cabelludo. La piel de la cabeza es uno de los emuntorios más importantes del organismo porque elimina toxinas tanto o más que las axilas. Por eso, una limpieza consciente desde la raíz es esencial.

Para mantener un pelo sano y radiante, conviene seguir un lavado consciente con tres pasos clave:

**1. Exfoliar el cuero cabelludo** una vez al mes ayuda a eliminar células muertas, oxigenar el cabello y activar la circulación.

**2. Lavar el cabello**, masajeándolo desde la raíz, según tus necesidades: si haces deporte y sudas mucho, puedes lavarlo diariamente o con más frecuencia; si no, puedes espaciar los lavados. El exceso puede hacer que las glándulas produzcan más sebo para proteger la base del cabello.

**3. Nutrir y reparar:** aplicar mascarilla o acondicionador según tu tipo de cabello ayuda a restaurar la estructura del tallo capilar y mantener la elasticidad, suavidad y brillo.

**TUS PRODUCTOS.** Una vez integrado el protocolo capilar, la selección de productos es clave:

- Observa tu cabello y elige productos adecuados para las características de tu cuero cabelludo.
- Evita ingredientes irritantes o contaminantes, como siliconas, tensioactivos (*sodium lauryl sulfate* o *sodium laureth sulfate*, por ejemplo), vaselinas que taponan poros, tintes con fenilendiamina, ingredientes anticasca como el disulfuro de selenio por tratar-

## MASCARILLA CAPILAR EXFOLIANTE

### Para ayudar a respirar al cuero cabelludo

puedes elaborar y aplicarte una vez al mes una mascarilla exfoliante. Esta fórmula ayuda a eliminar las impurezas, oxigena la piel de la cabeza, aporta brillo,

vitalidad y ligereza al cabello. También mejora la eficacia de los demás productos capilares.

**Ingredientes:** 10 g de sal, 1 g de arcilla verde, 9 g de posos de café, 2 gotas de aceite esencial de romero quimiotipa-

do verbenona, 30 g de aceite de pepita de uva y 10 g de aceite de jojoba.

**Elaboración:** mezcla los ingredientes secos, añade el aceite esencial e incorpora poco a poco los aceites vegetales hasta que obtengas una

mezcla de textura suave y agradable.

**Aplicación:** masajea sobre el cuero cabelludo y el cabello húmedos con movimientos circulares suaves. Lava con champú y aclara con agua tibia abundante.

## PARA NUTRIR TU CABELLO



### ESTIMULANTE NATURAL Bioturm

La cafeína del café verde y la guaraná activa los folículos. Adecuado para el uso diario. 200 ml. 7 €



### CHAMPÚ SÓLIDO

**Maison Karité** Champú y acondicionador sin agua ni envases. Contiene karité, avena, arcilla blanca y espirulina. 14,90 €

### HIDRATANTE Y REVITALIZADOR

**Elena Busto Especial** para el cabello seco y apagado, propenso a enredarse. Con grosella, bardana y sirope de arce. 300 ml. 39,70 €



### ACONDICIONADOR LEAVE-IN

**Urtekram** Con azúcar de coco y aloe vera, previene la sequedad y deja el cabello suave. Se pulveriza tras el lavado y no se enjuaga. 250 ml. 7,40 €



#### ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



## Elige productos que se adapten a las características de tu cuero cabelludo y de tu cabello

se de un neurotóxico, los famosos PEG o cualquier otro emulsionante derivado del petróleo.

- Busca champús que regulen el sebo y mantengan el equilibrio hidrolipídico del cuero cabelludo.
- Elige un acondicionador que potencie tus rizos, aporte luminosidad a tu cabello liso, repare la es-

tructura capilar y que puedas utilizar tanto para ayudarte al peinado tras la ducha como a modo de mascarilla para nutrir y reparar.

- Potencia productos con ingredientes activos naturales, como el aceite de jojoba para equilibrar el sebo; el aceite de coco para nutrir y definir rizos; la manteca de karité para reparar la fibra capilar; la cafeína para estimular la circulación; el hidrolato de romero para depurar y favorecer el crecimiento; el aceite de ricino para fortalecer la raíz; el hidrolato de lavanda para calmar el cuero cabelludo y el extracto de amla para evitar las canas y dar fuerza al cabello. ♦

# Hablar con claridad

Comunicarnos bien es un desafío que marca la calidad de nuestras relaciones y, también, de nuestra vida.

FRANCESC MIRALLES, PERIODISTA Y ESCRITOR

**B**uena parte de los conflictos humanos que se dan en el ámbito íntimo, en el profesional o incluso en el político tienen que ver con la comunicación. La manera en la que decimos las cosas —o el motivo por el que no las decimos— y cómo nos relacionamos con los demás tiene un gran impacto en nuestro día a día. ¿Qué deberíamos tener en cuenta a la hora de comunicarnos mejor?

## ✦ HABLAR NO ES ENTENDERSE

En 1992, el psicólogo John Gray publicaba *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*, que alcanzaría fama mundial, aunque más de tres décadas después podemos cuestionar algunos tópicos que presenta, como este: «Para sentirse mejor, las mujeres hablan sobre sus problemas pasados, sobre sus problemas futuros, sobre sus problemas potenciales, incluso sobre problemas que no tienen solución. Cuanto más hablan y exploran, mejor se sienten.

Esa es la manera en la que operan las mujeres. Esperar que se comporte de otra manera es negar a la mujer su propia esencia».

Este sesgo de género es, sin duda, un prejuicio del pasado. Quien escribe estas líneas tiene amigos hombres que no hacen otra cosa que contar problemas, mientras que muchas mujeres se meten en cuevas para resolver los suyos solas, como hacían los marcianos del popular libro de Gray.

Con todo, hay una aseveración en este clásico de la autoayuda que sí me parece totalmente vigente: la mayoría de las parejas empiezan a discutir sobre algo y, cinco minutos después, están discutiendo sobre la manera en que están discutiendo.

## ✦ LA IMPORTANCIA DE CÓMO DECIMOS LAS COSAS

Gran parte de los problemas que tenemos con los demás, se trate de una pareja, de un amigo o de un compañero de trabajo, muchas veces no tienen que ver con

lo que nos decimos sino con cómo lo decimos. El manual *Ni me explico, ni me entiendes*, escrito hace veinte años por el psicólogo Xavier Guix, nos puede ayudar en ese sentido. El libro fue concebido, precisamente, para mejorar la comunicación interpersonal y evitar los conflictos.

En palabras del propio autor: «La comunicación deviene esencial porque es el vehículo que nos permite relacionarnos o, mejor aún, vincularnos. La raíz de la comunicación está en poner en común y construir vínculos (...) Cuando las relaciones van bien, todo va bien. Pero, cuando van mal, se traducen en un problema de comunicación».

#### ✦ LOS SILENCIOS TAMBIÉN COMUNICAN

Xavier Guix puntualiza que en una relación interpersonal no existe lo que a veces denominamos «falta de comunicación», puesto que todo es comunicación: «Actividad o inactividad, palabras o silencio, tienen siempre valor de mensaje, influyen sobre los demás, quienes a su vez no pueden dejar de responder a tales comunicaciones y, por ende, también comunican».

El quid de la cuestión, por lo tanto, es cómo comunicamos y por qué en ocasiones las palabras, en vez de construir puentes, levantan muros. ¿No te ha sucedido a veces que la otra parte entiende justo lo contrario de lo que tú querías decir? ¿Por qué hay conversaciones que empiezan por →





un «tenemos que hablar» y acaban siendo un desastre?

El arte de comunicarse, de entender al otro y de hacernos entender, parece una habilidad realmente difícil. Veamos cómo podemos manejarla mejor o incluso llegar a dominarla.

### ✦ LOS 7 PRINCIPIOS DE LA BUENA COMUNICACIÓN

En *Ni me explico, ni me entiendes* hay siete brújulas que pueden ayudarnos a mejorar nuestra comunicación. Conocerlas nos aportará unos pilares muy útiles para hablar, escuchar y relacionarnos de forma más efectiva. Vamos a sumergirnos un poco en cada uno de estos principios:

**1. Intencionalidad.** Afirma Guix: «No hacemos nada porque sí; lo hacemos porque tenemos ‘intenciones’, sean conscientes o inconscientes». El problema es cuando, al observar las acciones de los demás, les atribuimos intenciones que tienen que ver con uno mismo, no con el otro. Por ejemplo: si yo me obligo a responder los mensajes de WhatsApp con brevedad y, cuando no lo hago, es porque estoy enfadado o me resulta indiferente la otra persona, es muy posible que interprete la no-respuesta inmediata de alguien del mismo modo, cuando quizás no existe esa intención en la demora.

Como concluye el autor: «Si yo sé que cuando hago X es por Y, cuando tú haces Y seguro que es por X. ¡Y ya la hemos liado! No podemos estar en la mente de los demás, solo podemos observar

sus acciones». No interpretar las intenciones de los otros nos evitará muchos conflictos.

**2. Diferencia, similitud y variabilidad.** Otro desafío de la comunicación es que cada persona es distinta y, además, cambia con el tiempo. Presuponer que los demás son como nosotros, con muletillas del tipo «Yo en su lugar...», o que no cambian abre puertas al conflicto.

Para evitarlo, pregúntate: «¿Dónde está esa persona ahora y aquí? ¿Qué siente ahora y aquí? ¿Cómo es nuestra relación ahora y aquí?».

**3. Diferentes estilos afectivos.** Aunque la expresión de las emociones es universal, como declaró Darwin, «lo que no es lo mismo es la velocidad, la expresividad, la intensidad y la latencia de la emoción, que presenta una amplia variabilidad interpersonal», señala Xavier Guix, que añade: «Muchos conflictos y malentendidos se basan en la incomprensión del ritmo que cada uno necesita al vivir sus emociones».

**4. Cada relación es única.** Cada combinación de dos o más personas dará un resultado único. Aunque repitas tu conducta, C no reaccionará igual que A o B.

No presuponer que los demás son como nosotros abre las puertas a un entendimiento más pleno

Aquello que no pudiste hacer con una relación del pasado puede funcionar con otra del presente, sencillamente, porque los individuos son otros y la reacción es distinta. No se puede interpretar el presente a partir del pasado.

**5. La libertad «condicional».** «Somos libres de escoger a las personas con las que nos queremos relacionar, así como somos libres de decidir cómo relacionarnos», asegura el autor del libro. Sin embargo, debemos asumir que esa libertad está condicionada por las experiencias pasadas.

Con todo, «estar condicionado no significa determinado», añade Guix. Podemos aprender sobre lo sucedido e incluso trascenderlo.

**6. Cómo nos vemos a nosotros mismos.** Los psicólogos Bannister y Fransella decían que «las personas podemos concebirnos como arquitectos, constructores y habitantes de nuestras propias teorías sobre nosotros mismos».

Al relacionarnos con los demás, entramos en su «casa» y les invitamos a la nuestra. Hay que tenerlo en cuenta antes de criticar y meternos en la vida de los demás.

**7. Cómo las relaciones influyen en nuestra identidad.** Tal como explica Guix: «Cada persona nos despierta unas cualidades u otras que fomentaremos dentro de esa relación, pero tal vez en otra podríamos llegar a hacer incluso lo contrario». Nadie «es» de forma monolítica, nos vamos haciendo siempre en relación con los demás. Por eso es necesario saber qué vínculos nos construyen en la dirección deseada. ✦

# CLAVES PARA EXPRESAR MEJOR

Son buenas aliadas para decir lo que quieres y sientes teniendo en cuenta, también, al otro.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

**En caso de conflicto, pregúntate: «¿Qué estoy sintiendo?»** ¿Y qué está sintiendo la otra parte?». A pesar de que el concepto de inteligencia emocional es conocido y generalizado, párate a observar si lo estás poniendo en práctica realmente.

## PREGUNTA CON EL CORAZÓN

**Preguntar a nuestro interlocutor qué siente y necesita** es básico. La Comunicación No Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg defiende, además, que hay que expresar nuestra necesidad en lugar de lanzar reproches.

## MEJOR HABLAR QUE CALLAR

**«Hay parejas que pasan días, semanas incluso, sin hablarse.** Uno castiga al otro», subraya el psicólogo Xavier Guix en *Ni me explico, ni me entiendes*. Estos silencios desgastan más la relación que una comunicación poco elaborada.

## ASERTIVIDAD NO ES SER GROSERO

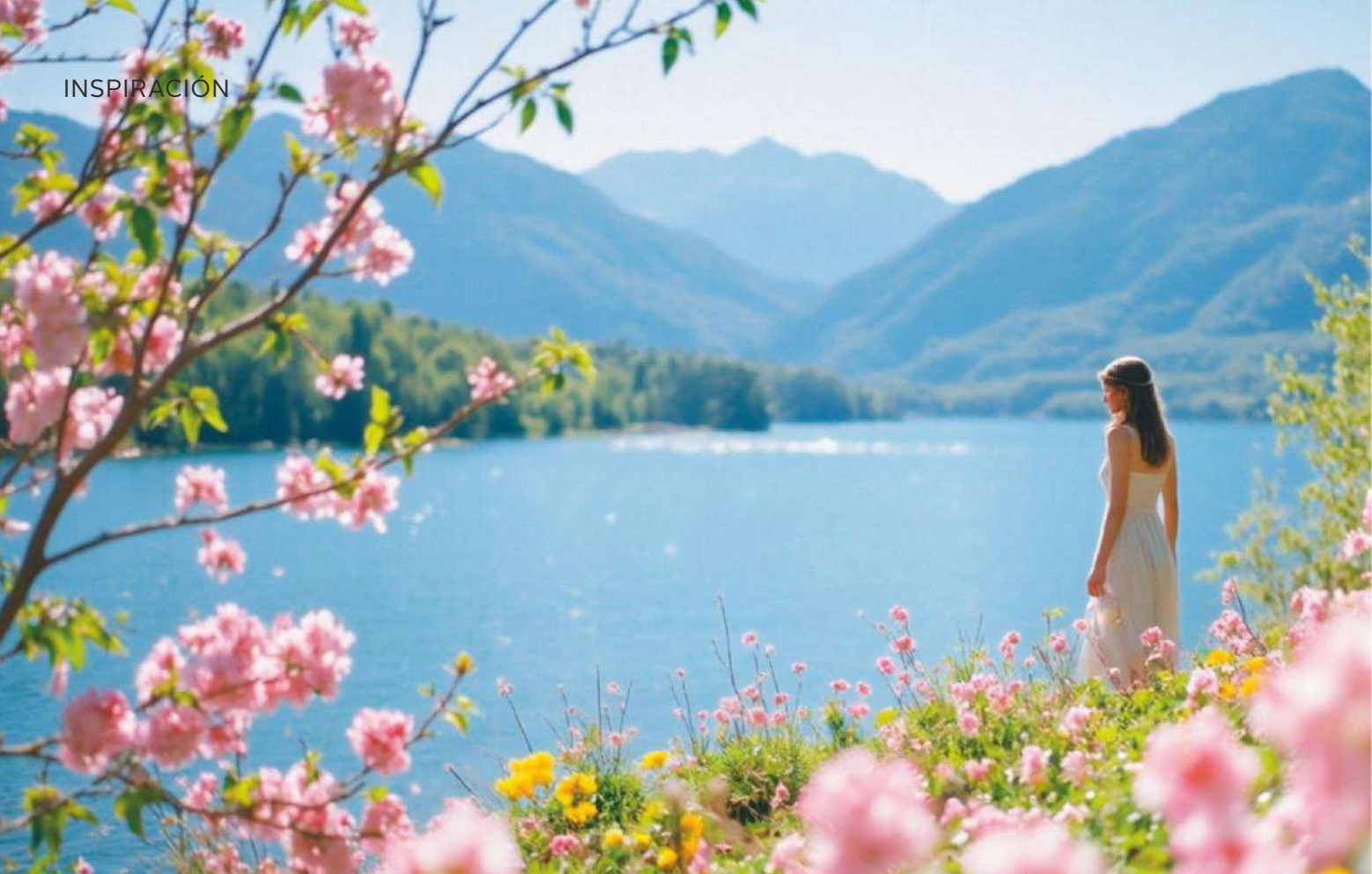
**Es posible expresar lo que sentimos sin ofender.** Por ejemplo, ante una impuntualidad, se puede decir: «¡Ya está bien! Siempre llegas tarde» o bien «Aunque entiendo que debes tener tus razones, la próxima vez no te esperaré».

## ESCUCHA DE FORMA ACTIVA

**«El control de la información lo tiene quien escucha** y no quien habla», sostiene Guix. La escucha activa implica entender qué nos están diciendo y cómo. ¿Cuáles es el tono de voz? ¿Y la postura y gestualidad? ¿Qué emociones transmite?

## PIENSA ANTES DE HABLAR

**Si lo que vas a decir tendrá impacto emocional,** no lo compartas a la ligera: espera 24 horas o bien escríbelo previamente para, tras dejarlo en reposo, valorar si es conveniente comunicarlo así. Te ayudará a construir mejor el discurso.



# Decir que sí a tu vida

Hay que encontrar maneras creativas de decir «no» para poder decir «sí» a lo que de verdad importa. Tim Ferriss y Neil Strauss exploran cómo la falta de asertividad nos roba tiempo y energía. Ofrecen una guía para protegernos y decidir con claridad qué merece un sí.



**FRANCESC MIRALLES**  
PERIODISTA Y  
ESCRITOR

Después de siete años sin publicar, Tim Ferriss, autor del *bestseller* *La semana laboral de 4 horas* lanza, en compañía de un amigo con problemas de asertividad, un manual para evitar aceptar aquello que va en contra de nuestros deseos o valores. En este artículo veremos algunas de sus propuestas.

**Para quien piense que la asertividad es un asunto contemporáneo, solo tiene que ver qué decía Séneca hace un par de milenios:**

«Mi tardanza en responder a tu carta no se ha debido a la urgencia del trabajo. No hagas caso a ese tipo de excusas; soy libre, y también lo es cualquiera que desee serlo. Nadie está a merced de los asuntos mundanos. Se enreda en



## TU TIEMPO ES VALIOSO

### JUNTAR COMPROMISOS

puede ser una buena idea. Tim Ferriss comparte la idea de un amigo: «Si 10 personas diferentes pero atractivas lo invitaban a cenar, las invitaba a una cena grupal y mataba muchos pájaros de un tiro». Quizás el número de comensales sea exagerado, pero la idea es economizar esfuerzos.

### DEJAR QUE EL AGUA CORRA

es otra estrategia que menciona Ferriss: para reducir el contacto con personas muy demandantes, puedes demorar el tiempo de respuesta. Tras responder un *mail* al cabo de cinco días, el segundo se contesta en diez, y el siguiente, en 20. Hasta que abandonan. Parece un método cruel, pero es más suave que ignorarlas o pedir que no te escriban más.

ellos por voluntad propia y luego se jacta de que estar ocupado es prueba de felicidad». ¿No suena sorprendentemente contemporáneo? Ya por aquel entonces, muchos seres humanos corrían de una urgencia a la siguiente, atendiendo a todo el mundo, como si andar permanentemente ocupado fuera signo de estatus y de éxito. Pero, ¿qué clase de éxito es aquel en que quien lo goza no dispone de un momento para sí mismo? Haciendo un salto hacia la era moderna, el filósofo Arthur Schopenhauer se quejaba de este problema, y afirmó que «junto con los libros debiera venderse el tiempo suficiente para leerlos». ¿Cómo puede ser que incluso a los espíritus más libres les falten las horas para hacer lo que real-

mente desean? ¿Adónde se va ese tiempo? La respuesta está clara: a los demás, que nos piden cosas continuamente. Y el libro reciente —tanto que mientras escribo estas líneas no se ha publicado aún— del que vamos a hablar trata de ponerle remedio.

**El libro del no. Este es el título provisional de la nueva obra de Ferriss**, según lo anunció en su blog con un largo informe que incluye algunas muestras. Prueba de que negarse a los deseos de los demás es un asunto peliagudo, el autor advierte de que el libro tiene más de 500 páginas y que lo ha escrito con su amigo Neil Strauss, un tipo siempre dispuesto a complacer, con verdaderos problemas para ser asertivo. La idea

Solo podrás conseguir lo que quieres si eres capaz de decir 'no' a lo que no quieres

que atraviesa el libro es esta: solo podrás conseguir lo que quieres si eres capaz de decir «no» a todo lo que no quieres. Para ello, Ferriss promete los mejores trucos y herramientas que ha usado los últimos quince años para preservar su tiempo y su vida. En su capítulo de muestra, Strauss arranca con esta brillante declaración de intenciones: «El objetivo de la vida es tomar buenas decisiones. Y las decisiones son lo más →

## CON ALEGRÍA Y SIN MIEDO

**LA TERAPIA DE JOMO** (*joy of missing out*, alegría de perderse cosas) es la contrapartida al FOMO (*fear of missing out*, miedo a perderse algo). Para poder centrarse en aquello que nos importa, hay que dejar pasar miles de otras cosas. Sucede lo mismo en la pareja, que se basa en renunciar a infinitas posibilidades para ganar en profundidad.

**DECIRTE «NO» A TI MISMO**, rechazar tanto lo que no te apetece hacer como parte de lo que querrías hacer para priorizar lo verdaderamente importante para ti es necesario para una óptima gestión del tiempo, según escribe el periodista británico Oliver Burkeman en su ensayo *4.000 semanas*, la duración media de una vida humana.



sencillo del mundo. Consisten en una simple elección entre dos palabras: *sí* o *no*. A través de esta elección binaria, de forma similar a como una computadora construye mundos digitales con 0 y 1, creamos nuestro destino». Se puede decir más alto, pero no más claro. Dado que el tiempo es limitado y las propuestas que podemos recibir son ilimitadas, para poder experimentar nuestra propia vida hay que filtrar muy fino. Sobre esto, agrego una reflexión radical de Bill Gates: «La diferencia entre las personas exitosas y las realmente exitosas es que estas últimas dicen ‘no’ a casi todo». Aunque no seamos reclamados al nivel del fundador de Microsoft, ciertamente para vivir de forma auténtica necesitaremos

negarnos a muchas cosas, básicamente a todo lo que en realidad no queremos hacer, porque no nos aporta o no es esencial para nuestro propósito.

**Strauss analiza las causas de su adicción al «sí puedo» y lo atribuye a su pertenencia a un hogar donde decir «no» era imposible** o incluso motivo de que te castigaran retirándote el amor. En esencia, es lo que el psicólogo Xavier Guix denomina «síndrome de los niños buenos». Vas aceptando con la cabeza baja porque temes que, si no satisfaces los deseos de los demás, perderás su estima y las oportunidades que puedan brindarte; quedarás fuera del círculo protector. Por su parte, Tim Ferriss comparte en su avance un capí-

tulo titulado *Torschlusspannik*, un interesante término alemán que se traduce literalmente como «pánico a que se cierre la puerta». Se utiliza para describir la ansiedad que te produce llegar tarde a algo que tiene su tiempo oportuno. Por ejemplo, para tener hijos. Sin embargo, Ferriss utiliza este concepto de un modo muy concreto, como veremos más adelante. El autor del capítulo cuenta cómo su vida cambió el 2 de mayo del año 2007 a las 17:30, cuando recibió una llamada de su editora para comunicarle que su primer libro había entrado en la lista de los más vendidos del *The New York Times*. Esto fue lo que pasó: «De la noche a la mañana, pasé de ser un tipo que suplicaba a la gente que respondiera sus correos a ser al-



güen del otro lado. Me llovieron todo tipo de solicitudes y ofertas. Charlas, entrevistas, consultoría, colaboraciones, acuerdos con marcas... era un tsunami. Halagado, desprevenido y temeroso de que estos fueran mis únicos 15 minutos de fama, dije que sí a casi todo, especialmente a cualquier cosa que se produjera al cabo de seis, nueve o doce meses (...) Luego, tuve que pagar las consecuencias». Ferriss decía que sí a todo por lo que hoy se llama FOMO (*fear of missing out*, miedo a perderse algo) y que en alemanes *Torschlusspannik*. Había estado tanto tiempo esperando a su oportunidad, que era incapaz de decir «no» a nada. Así fue como llegó a completar su agenda a un año vista.

## El ‘síndrome del niño bueno’ consiste en decir que sí a todo por miedo a perder los afectos

**Tuvo que aprender de personas tan ocupadas como ahora lo estaba él que no es ningún dramático tener 84.000 correos sin leer** y que, llegado a cierto punto, no quedaba otra que ignorar el 99 % de los correos que le llegaban; y para gran parte del 1 % restante, bastaba con responder: «No me interesa. Gracias». A partir de ahí empezó a archivar cualquier

forma de rechazo que le parecía elegante, porque la clave es ser asertivo sin ofender la sensibilidad de los demás. Esta es la clave de su método: «Tomar decisiones es tu vida. Desde una oferta de trabajo hasta una propuesta de matrimonio, todo es un sí a una cosa y un no a cientos de miles de otras oportunidades. Es fácil —la norma universal— caer en las arenas movedizas de los síes a medias y el exceso de compromisos, terminando estresado y reactivo, preguntándose dónde se ha ido el tiempo». Al final, se trata de saber cómo podemos navegar en un mundo finito, porque nuestra vida se compone de tiempo, y solo si salvamos nuestro tiempo podremos salvar nuestra vida y liderar nuestro destino. ✦

# RECONOCER NUESTRAS PRIORIDADES

Focalizar es una habilidad que podemos desarrollar siempre que estemos dispuestos a incluirnos, también a nosotros, en la lista de los asuntos importantes.



**ANNA SÓLYOM**  
TERAPEUTA  
PSICOCORPORAL

Aunque muchas personas creen que no podrían vivir sin *wifi*, las necesidades básicas son las fisiológicas, las que nos permiten, realmente, sobrevivir: respirar, comer, beber, descansar, tener sexo y asegurar que el cuerpo está en homeostasis (en un equilibrio óptimo para la supervivencia). Una vez que estas están cubiertas es cuando podemos pasar a las siguientes.

- **En la pirámide de Maslow**, desarrollada por el psicólogo humanista que comparte apellido con su propuesta, las necesidades fisiológicas ocupan, precisamente, la base. Pero luego les siguen otras:
  - El segundo nivel se centra en la **seguridad**: física, de empleo, de salud, sobre la propiedad privada... la necesitamos en todos los ámbitos de la vida.

- Después pasamos a la **afiliación**, que engloba la amistad, el afecto y la intimidad sexual.
- A estas le siguen el **reconocimiento**, que incluye el autorreconocimiento, la confianza, el respeto, el éxito...
- Si logramos todo esto, en el nivel más alto de la pirámide nos espera la **autorrealización**, que, según la psicología, es la necesidad de alcanzar nuestro máximo potencial tanto en el ámbito personal como en el profesional.

- **Pero la vida no siempre es tan clara como la teoría.** A veces estamos cosechando éxitos profesionales mientras otras partes de nuestra vida se derrumban, y nos cuesta encontrar tierra firme bajo nuestros pies. Los *Rolling Stones* cantaban en *You can't always get what you want*, uno de sus éxitos: «No siempre puedes conseguir lo que quieres, pero si lo intentas alguna vez, encontrarás que obtienes lo que necesitas». Es una observación muy lúcida, ya que muchas veces lo que

queremos no es lo que en realidad necesitamos, y la vida se encarga de hacérselo saber. Los cambios vitales fuertes a menudo nos relocalizan en la base de la pirámide, o incluso se crea un caos en todos los niveles que nos impide encontrar el norte y seguir adelante con las responsabilidades adultas. Necesitamos una estrategia que nos ayude a reconocer las prioridades del momento si queremos avanzar hacia la autorrealización para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.

• **Una sencilla herramienta que nos ayuda a priorizar.** Dwight D. Eisenhower, el 34° presidente de Estados Unidos, fue un estratega excepcional y afirmó: «Tengo dos tipos de problemas: los urgentes y los importantes. Los urgentes no son importantes, y los importantes nunca son urgentes». El profesor Stephen Covey reorganizó estas ideas en su libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, y propuso distribuir todas las actividades y decisiones pendientes en un recuadro dividido en cuatro zonas, precisamente en función de la prioridad.

• En la primera se apunta lo importante y urgente, y hay que ocuparse ya para evitar las crisis.

A veces la vida nos enseña que lo que queremos, en realidad, no es lo que necesitamos

## DISEÑA TU HOJA DE RUTA

### 1. Dibuja un cuadrado y divídelo en 4

Las secciones, **de arriba abajo y de izquierda a derecha**, son: urgente e importante (1), importante y no urgente (2), urgente pero no importante (3) y ni urgente ni importante (4).

### 2. Sé sincero a la hora de rellenarlo

Prepárate un té o un café y llena cada cuadrado con tus necesidades, asuntos pendientes, deseos... **Tómate tiempo y reflexiona** bien dónde apuntar cada cosa.

### 3. Identifica por qué, a veces, pospones tareas

Haz una lista debajo y escribe **todo aquello que llevas a cabo cuando no quieres hacer algo** porque, por ejemplo, te resulta incómodo. Describe tus acciones y sensaciones físicas.

### 4. Agenda tus prioridades en el calendario

Revisa los dos primeros recuadros por si consideras que **hay que modificar algo**. Planea tu mes –o tu año– en función de lo que hayas apuntado en ellos.

• La segunda se destina a lo importante pero no urgente. Lo que apuntes necesita ser programado porque es esencial para el desarrollo personal y profesional.

• En la tercera va todo lo que sea urgente, pero no importante. Aunque requiera una acción rápida, como no tiene valor significativo para nosotros, no es prioritario y lo podemos relegar.

• La cuarta está destinada a lo que no sea ni urgente, ni importante. Por tanto, deberíamos evitarlo.

• **El poder del compromiso.** Jim Rohn, empresario y conferenciante, afirmaba que «si es una prioridad, encontrarás la manera. Si no lo es, encontrarás una excusa». Por eso es fundamental preguntarte qué necesitas tú de verdad. ♦

# CLAVES PARA APRENDER A PENSAR

Nuestra mente es un jardín que no podemos descuidar porque, sin pensamiento crítico, somos vulnerables y manipulables.



**RAFAEL NARBÓN**  
FILÓSOFO Y  
ESCRITOR

**D**urante décadas, la enseñanza en los colegios consistió en memorizar datos que casi nunca perduraban en la memoria, pues nuestra mente solo guarda la información significativa, lo que verdaderamente nos impacta y contribuye a forjar nuestra interpretación del mundo. A partir de finales de los 60 del pasado siglo, comenzó a circular la idea de que memorizar no era tan importante como aprender a pensar.

• **Memorizar no es malo, pero no sirve de nada** si no nos aporta una comprensión más profunda de la vida y de nuestra propia existencia individual. Los datos son importantes, pero hay que saber interpretarlos. ¿De qué nos vale conocer la Declaración Universal de Derechos Humanos si no sabemos que surgió para que

los estados se comprometieran a no repetir las atrocidades perpetradas durante la Segunda Guerra Mundial? Fue una manera de decir «nunca más». Gracias a ese documento, el mundo ha conocido uno de los períodos más prolongados de paz y prosperidad.

• **Conocer la historia es un buen punto de partida.** La idea de que todos los seres humanos son iguales en dignidad y derechos es relativamente reciente. En la antigua Roma, la esclavitud afectaba al 15 % de la población, y en el siglo XX aún persistían las discriminaciones raciales en Estados Unidos y Sudáfrica. Lo que se consideraba un hecho natural, hoy, en cambio, nos parece aberrante. Si no conocemos la historia, no seremos capaces de entender que no hay progreso sin pensamiento crítico.

• **Pensar es un acto revolucionario y el principal motor** del progreso moral de la humanidad. Se asocia la revolución a la violencia, pero yo creo que es más acertado vincularla al cambio, la renovación,



la transformación. En España, hasta 1975 las mujeres necesitaban el permiso de sus maridos para trabajar. Los derechos de las mujeres marcaron un cambio revolucionario que se produjo de forma incruenta. Eso sí, a costa de sacrificios individuales y de un ejercicio de pedagogía colectiva.

• **Es una tarea necesaria e irrenunciable,** pero exige esfuerzo, constancia y honestidad. Una vez más, la filosofía nos puede ayudar a pensar mejor. Hace 2.400 años, Sócrates, uno de los primeros filósofos, creó un método para desarrollar el pensamiento crítico. Consta de varios pasos.



## Pensar es la tarea principal de una vida plena y con metas fecundas

rán con las 1.000 páginas de *Los hermanos Karamazov*, pero varios vídeos en TikTok con frases del escritor ruso se han convertido en tendencia. ¿Por qué? Porque Dostoievski habla sobre el bien, el mal, la inocencia, la injusticia, la superación personal, la amistad, el amor, el sacrificio, la esperanza. El ser humano necesita algo más que placer, bienestar material o entretenimiento. Viktor Frankl, psiquiatra, escritor y superviviente de Auschwitz, no se equivocaba al afirmar que el anhelo fundamental de nuestra especie es hallar un sentido a su existencia. Si tenemos un porqué, siempre hallaremos un cómo, tal como señaló Nietzsche.

• **La «docta ignorancia» (solo sé que no sé nada)** es el primero de ellos: poner entre paréntesis cualquier teoría para someterla a un estricto examen que determine su validez o falsedad. No podemos atribuir valor a una idea solo porque esté avalada por la tradición. Durante siglos, se creyó que la Tierra era el centro del universo y hoy sabemos que no es cierto. De hecho, ni siquiera hay un centro en el cosmos, pues todas las posiciones son relativas. La verdadera sabiduría comienza con un gesto de humildad, un primer paso que permite desprenderse de prejuicios. Pero rechazar una

idea si estimamos que es falsa no es suficiente. Hay que refutarla con argumentos sólidos y eso solo se consigue mediante el diálogo.

• **Un diálogo fructífero exige dos cosas:** un interlocutor sabio y un espíritu autocrítico. Solo a partir de ahí podremos encontrar la verdad. Un buen maestro nos dirá: «Yo no sé, pero tú sí sabes. Busca en tu interior». Es la culminación del método socrático. A veces, el diálogo no consiste en un intercambio verbal, sino en sumergirse en las páginas de un buen libro. Últimamente, Dostoievski se ha puesto de moda entre los jóvenes. No sé si muchos se atreve-

• **Las herramientas para pensar están a nuestro alcance.** Es suficiente abrir un buen libro, contemplar un paisaje, examinar un cuadro, conversar con un buen amigo, meditar en silencio, oír un aria de Bach, ver una buena película, escribir para pulir nuestras ideas. Pensar no es una actividad secundaria, sino la tarea principal de una vida plena y con metas fecundas. El pensamiento crítico es como la rosa de *El principito*, de Saint-Exupéry: necesita frescor, claridad, cariño, limpieza, ternura y paciencia. ♦



**BIODIVERSIDAD**

# Cómo despertar el amor por las abejas

Sin las abejas, la agricultura que nos alimenta y muchos ecosistemas desaparecerían. Conocerlas es quererlas.

Las abejas son polinizadores clave para mantener los ecosistemas y siguen en peligro, principalmente por los pesticidas y la pérdida de hábitats donde puedan prosperar. Sin embargo, hay actividades que podemos realizar para ayudar a su recuperación.

- **Comprar miel local y ecológica.** Su nivel nutricional es mayor que el de la industrial y está libre de pesticidas. Ayudas así a que los apicultores mantengan colmenas sanas que polinizan los campos.
- **Realizar apiturismo.** Es una gran experiencia pasear por un colmenar, conocer el sofisticado sistema social de las abejas y probar sus variados productos. Hay muchas empresas apícolas que los ofrecen: en la comarca de Liébana (Cantabria), en

la Sierra Norte de Madrid, en la comarca de La Siberia extremeña, en zonas de Sierra Morena en Jaén, en las montañas de Alicante, en Mont-Rebei (Catalunya) y otras muchas.

- **Hacer un sencillo refugio para abejas solitarias.** Unas cuantas cañas huecas con una estructura sencilla son suficientes y puedes colocarlas en un entorno donde haya flores alrededor. Son espacios seguros de anidación para las abejas solitarias, que rara vez reciben la misma atención que las melíferas.
- **Dar la alerta ante el descubrimiento de un enjambre.** Lo hacen cuando deciden reproducirse. Si te encuentras con uno, no las molestes y llama al 112, donde se pondrán en contacto con un apicultor local para que lo recoja.

**SIN TÓXICOS**

## MOLDES PARA POSTRES SIN TEFLÓN

Los antiadherentes como el teflón liberan tóxicos derivados del flúor. Los moldes recomendables son los de cerámica vitrificada, un material inerte que conduce bien el calor, a diferencia de los de vidrio y acero, inocuos pero que no cuecen de forma uniforme.

**ARTESANÍA**

## CUERO VEGETAL CON LOS RESTOS DE PUERROS

Con los tallos verdes de puerros y cebollas tiernas puedes hacer artesanía. Añade a los restos vegetales 350 ml de agua y tritura. Cuela el líquido y ponlo al fuego. Añade 4 g de agar agar y 1 cucharada de glicerina. Coloca en moldes planos y obtendrás un cuero vegetal perfecto para tus creaciones manuales.

**LIMPIACRISTALES**

## FÓRMULA CASERA ANTIHUELLAS

Vidrios, espejos y pantallas son difíciles de mantener limpios porque se llenan de huellas. Puedes usar una fórmula casera con una taza de agua, ½ de vinagre, ¼ de alcohol y 1 cda. de jabón lavaplatos. Ponlas en una botella con espray y di adiós a las huellas.

## SOSTENIBILIDAD

# Recoger muebles de la calle y darles nueva vida

A menudo se desechan muebles antiguos pero valiosos que vale la pena restaurar y reutilizar.

Los muebles actuales pueden durar entre 5 y 20 años, pero uno de madera maciza podría perdurar durante generaciones. A pesar de ello, las modas hacen que nos desprendamos de mobiliario perfectamente útil antes de tiempo. En muchos municipios de España, existe la posi-



bilidad de dejarlos en la calle unos días determinados para su recogida posterior por el ayuntamiento. Esta es una gran oportunidad para encontrar **verdaderas joyas totalmente gratis**. Actualmente no es ninguna vergüenza recoger un mueble de la calle o de un saco de escombros. Más bien al contrario. Butacas, mesas, cómodas, estanterías, espejos, lámparas, candelabros, accesorios... pueden recogerse, actualizarse y disfrutar de una segunda vida. Primero, inspecciona la pieza minuciosamente. **Fíjate en que la estructura y las patas no estén dañadas**. La tapicería o la pintura no son un obstáculo, ya que pueden retapizarse o repintarse con productos ecológicos. Para desinfectar, conviene limpiar el mueble con agua y vinagre o, si resulta necesario, usar un insecticida ecológico con aceites esenciales.



## CON LA LUNA

## CORTARSE EL PELO

**Para que crezca más rápido, córtatelo en un «día hoja»:**

- El miércoles 15 a partir de las 3 h. El jueves 16 y el viernes 17 hasta las 17 h.

**Para que crezca más fuerte, córtatelo en un «día raíz»:**

- El miércoles 1.
- El martes 28, el jueves 29 y el viernes 30.

## DEPILARSE

- El domingo 5 desde las 8 h hasta las 20 h.
- El martes 21 a partir de las 20 h. El miércoles 22 y el jueves 23 hasta las 18 h.

## ECOLOGÍA MUNDIAL

## EL MOVIMIENTO MUNDIAL SAVE SOIL QUIERE PROTEGER LA RIQUEZA DEL SUELO

Según Sadhguru, un yogui con millones de seguidores que aúna espiritualidad y ecología, «el suelo y el agua son nuestros propios cuerpos». En 2002 impulsó el movimiento Save Soil (salvemos el suelo) emprendiendo un viaje en moto

desde Londres hasta el sur de la India. Se reunió con líderes y ciudadanos con el objetivo de sensibilizar sobre la necesidad de revitalizar el suelo. Save Soil elaboró un informe que concluía que, en el año 2050, 216 millones de personas podrían

verse obligadas a migrar porque el 90 % de la capa superficial del suelo estará degradada. Save Soil se ha convertido en uno de los movimientos populares más grandes del mundo que promueven una agricultura sana y sostenible.



# OKRA, SABOR A ÁFRICA EN TUS PLATOS



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

El secreto de esta planta se encuentra en sus frutos inmaduros, que aportan un sabor parecido a la berenjena y un punto gelatinoso a guisos y salteados.

La que hoy es una hortaliza popular en Oriente Medio, la India, el sur de Estados Unidos y Brasil es originaria del África tropical. Fueron las mujeres esclavizadas las que extendieron su cultivo en América: llevaban sus semillas escondidas en sus peinados y, allí donde las trasladaban, ellas las sembraban. En Europa, fue introducida por los musulmanes. Quimbombó, bamia, gumbo, quiabo o «dedos de dama» son otros de sus nombres.



## PLANTA DEL MES

*Abelmoschus esculentus*

- **Suelo.** Debe ser rico en materia orgánica y potasio.
- **Luz.** Cultivo a pleno sol. Es una planta muy sensible al frío.
- **Riego.** Requiere de riegos regulares. No tolera la sequía.
- **Asociaciones.** Pimientos y berenjenas actuarán como trampa para las chinches. Los girasoles atraerán polinizadores y la albahaca tendrá un útil efecto repelente contra los pulgones.

a 20°C. Pertenecen a la familia de las malváceas: las hojas son palmeadas y pentalobuladas, de color verde oscuro las maduras y de un verde más claro las jóvenes. Sus flores, muy similares a los hibiscus, son de color amarillo pálido con el centro granate. Tras la fecundación, se forman los frutos en posición erecta, que son similares a un pequeño pimiento terminado en punta. Si estos maduran, se forman semillas redondas, medianas y de color gris oscuro. La variedad más frecuente es *Clemson Spinless Emerald*.

**SIEMBRA.** En el interior de casa o en el invernadero puedes comenzar en primavera. Pequeñas macetas biodegradables son las ideales para colocar las semillas a 2 o 3 cm de profundidad. Si siembras en el bancal, es mejor esperar hasta



## PARA QUE DURE MÁS

**Guarda** los frutos en una **bolsa de papel (con agujeros o abierta)** para facilitar la circulación del aire. Si la temperatura es alta, llévalos a la nevera.

**Congelarlos** es otra opción. Antes, **blanquea las okras y pásalas por agua fría**. Sécalas y guárdalas en un envase que cierre bien. Se conservan hasta 6 meses congeladas.

finales de esta estación, cuando el suelo esté más tibio. Haz hoyos de 5 cm de profundidad, separados 50 cm entre sí. En cada hoyo, coloca 3 semillas. Cubre con tierra y riega. Un acolchado de paja es el complemento perfecto. Cuando germinen, deja solo la planta más fuerte y saludable en el hoyo. También puedes optar por la siembra en surcos respetando las distancias, ya que son plantas grandes. Para acelerar la germinación, puedes poner en remojo las semillas durante 24 horas.

Tienen una cubierta muy dura y el agua tibia será una aliada en el proceso. Tardan de 12 a 14 días en germinar. Para un huerto familiar, sembrar 5 plantas es suficiente.

**COSECHA.** Se puede comenzar 60-70 días después de la siembra. Las okras deben medir unos 5 cm de largo y estar tiernas, nada fibrosas. Como tienen unos pelillos urticantes, unos guantes y la tijera de podar serán buenos aliados. Es importante que las repases a diario, o cada dos días, en verano: si no es fácil cortar el pedúnculo que une el fruto a la planta, indica que ya ha pasado el punto deseado. Si la dejas madurar, la planta bloquea la producción de flores y, en consecuencia, de nuevos frutos.

**SEMILLAS.** Para su producción, selecciona un par de frutos colocándoles una cinta y déjalos que maduren al final del verano. Se volverán muy fibrosos y, dentro, encontrarás sus semillas, redondas y de color gris verdoso. Almacénalas en sobres de papel en un lugar seco y protegido de la luz hasta el momento de la siguiente siembra. ♦

## EL HUERTO DE ABRIL

### Qué planto este mes:



**Berenjenas.** Siémbrales a 1 cm de profundidad. Para fortalecer sus raíces, **pásalas a pequeñas macetas individuales** antes de trasplantarlas definitivamente en el huerto.



**Calabacines.** En hoyos, con una **separación de 90 cm entre ellos**, coloca dos semillas a 2 cm de profundidad. Cubre con tierra y compost, y riega.

### Qué recojo este mes:



**Fresones.** Recoléctalos cuando su color sea rojo uniforme. **Corta con tijera los cabos** y evita amontonarlos para su mejor conservación.



**Espárragos.** No los cortes a ras de suelo, sino **por debajo de la superficie, a unos 5 cm** de profundidad. Utilizar un cuchillo de hoja larga es muy útil en este sentido.

### Qué preparo este mes:



**Suelo.** Realiza **escardas superficiales** para controlar plantas competidoras y observa con atención la posible presencia de plagas primaverales.



**Plantas.** Entutora las tomateras y comienza a retirar los primeros brotes axilares. **Trasplanta otros frutos de estación cálida** como pepinos y sandías.

# EMPIEZA EL DÍA CON ENERGÍA

Más allá del café o té, las bebidas funcionales son una opción saludable para romper el ayuno nocturno sin añadir carbohidratos ni endulzantes.

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

Qué tomar en la primera ingesta de la mañana es una decisión importante y cada vez tenemos más opciones nutritivas para cuidarnos, como son las conocidas como bebidas funcionales.

**PARA AÑADIR AL CAFÉ.** En los últimos años se ha puesto de moda el *bulletproof* o «café a prueba de balas», un café negro al que se le **añade aceite de coco virgen extra, mantequilla de pasto o ghee.** Con esta combinación cetogénica, sus defensores consiguen un buen estimulante físico y mental por las mañanas sin romper el ayuno y con ácidos grasos saludables. Y no vale cualquier café sino pre-

ferentemente el de tueste natural, huyendo de torrefactos y azúcares y apostando por el café de especialidad y ecológico. También existen preparados en polvo que incluyen **TCM (triglicéridos de cadena media)** y que añaden más ingredientes con funciones concretas, como mejorar la salud intestinal, reforzar el sistema inmunitario, cuidar la piel o aumentar la concentración y productividad sin recurrir a estimulantes agresivos.

**Probióticos, colágeno o adaptógenos** como la ashwagandha son los protagonistas de estos *creamers* que añaden cuerpo y textura al café y le aportan sabor a vainilla o cacao si se quiere.



**SIN CAFÉ.** Para quien no toma café, hay también alternativas. A la clásica achicoria y mezclas de cereales macrobióticos con sabor tostado similar al café, se suman los tés, infusiones y los nuevos *lattes*: *matcha latte*, *curcuma latte*, *chai latte*, *pink latte*... son parte del colorido que podemos encontrar en preparados listos para tomar añadiéndolos a tu bebida fa-

vorita. Los podemos encontrar en versión sencilla, que es la mezcla de especias, incluyendo leche de coco en polvo u otras vegetales y algún superalimento. Especies como jengibre, cardamomo, canela, pimienta negra, nuez moscada, clavo o anís estrellado son habituales en los *lattes* sabor *chai* que siguen la tradición ayurvédica. ✦

## NUEVAS BEBIDAS

### Plus nutricional.

El reishi, la melena de león, la chaga y el *Cordyceps* son hongos que destacan por sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes e inmunomoduladoras. Disponibles en preparados con café y té, también con superalimentos o adaptógenos.



### Café en grano ecológico

De textura melosa y notas florales, lo cultivan mujeres en riesgo de exclusión y ayuda a mejorar sus vidas. **14,95 €**  
• [comocomofoods.com](http://comocomofoods.com)



### Mantequilla clarificada

En el ghee se eliminan casi todos los residuos lácteos y es apta para personas sensibles a la leche de vaca. **16,99 €**  
• [naturitas.es](http://naturitas.es)



### Café molido con hongos

Café tradicional con hongos y toque de cacao, ideal para acompañar momentos de bienestar matinales. **29,99 €** • [altevia.es](http://altevia.es)



### Energy creamer sabor neutro

Aporta cremosidad al café, con TCM del coco, leche de coco y L-teanina del té verde, y no rompe el ayuno. **24,95 €** • [baiafood.com](http://baiafood.com)



### Té chai de varios sabores

Té negro con especias de primera calidad: canela, cardamomo y clavo. Se presenta en una caja con 6 sabores. **21,80 €** • [davidrio.es](http://davidrio.es)



### Matcha Latte Premium

Con pectina de manzana, es una bebida para disfrutar tanto en caliente como en frío. Endulzado con eritritol. **13,98 €** • [saludviva.es](http://saludviva.es)



### Pack ritual del café

Incluye café en grano, creatina neutra para el rendimiento y probióticos que cuidan la salud intestinal. **80,81 €**  
• [realfooding.com](http://realfooding.com)



### Happy Day Budha

Con fresa, baobab y fibra prebiótica como la inulina de achicoria en polvo: es beneficiosa para la flora intestinal. **10,98 €** • [saludviva.es](http://saludviva.es)



### Café de hongos ecológico

Café arábica orgánico con melena de león, reishi y agaricus. Aporta enfoque, claridad y concentración. **17,45 €**  
• [shop.cokare.co](http://shop.cokare.co)



**DR. THOMAS HÜBL**  
 PROFESOR Y FACILITADOR INTERNACIONAL

# “El pasado no resuelto se repite hasta que se afronta”

Hasta que tenemos el valor de afrontar juntos el pasado, no se empieza a producir el proceso de resolución del trauma vivido.

ANNA SÓLYOM, ESCRITORA Y TERAPEUTA PSICOCORPORAL

**T**homas Hübl es un reconocido profesor, autor y facilitador internacional que trabaja en la complejidad de los sistemas y en el cambio cultural integrando las ideas centrales de las grandes tradiciones de sabiduría y misticismo con los descubrimientos de la ciencia. El pasado mes de octubre participó en el Congreso del Trauma en Barcelona, donde le entrevistamos.

**Nació en Austria. En la conferencia dijo que de niño se sentía bajo una nube que le oprimía.**

Creo que de niño ya era muy sensible. Pero en aquel entonces no tenía

un entorno ni personas que me apoyaran realmente. La nube estaba presente cuando pasaba tiempo con mis abuelos, que vivieron la Segunda Guerra Mundial, o en el ambiente general de Viena: todo parecía normal, pero había algo que no lo era. Todo el mundo vivía como si

**Gran parte de nuestra historia es inconsciente, queda grabada en nosotros y nos afecta**

fuera lo más normal del mundo. Solo más tarde, a través de mi trabajo, descubrí el drama colectivo. Ahora tengo una comprensión muy distinta de lo que sentía de niño, pero entonces no sabía muy bien cómo interpretarlo.

**Dice que toda nuestra historia está en el cuerpo, en la mente y en nuestra espiritualidad: ¿somos el disco duro viviente de la vida, que está grabada en nosotros?**

Sí, y gran parte de nuestra historia es inconsciente. Lo que sucede es que, en la respuesta al trauma en situaciones muy difíciles, el sistema



El trauma resulta de bloquear el dolor, de anestesiarlo para no sentir

Desenterrar el pasado oculto, sacarlo a la luz nos regala el aprendizaje postraumático

nervioso y todo el cuerpo siguen una inteligencia muy antigua que tiene el poder de bloquear el dolor, de anestesiarlo para no sentirlo y queda así relegado al inconsciente para sobrevivir. A menudo no vemos ni sentimos esa historia inconsciente, es la nube invisible, pero nos afecta y hace que repitamos patrones sin darnos cuenta. Es importante reconocer este diseñador social invisible que vive en todos nosotros: el trauma colectivo que configura la sociedad.

**Es difícil reconocer esa historia colectiva oculta, ¿no es cierto?**

Como acabamos de ver, en la respuesta habitual a un trauma, algo se bloquea, algo falta. Pero eso también falta en nuestra percepción. Y resulta, en esencia, una falta de consciencia: no puedes saber lo que no ves, aquello que ha estado ausente, quizá durante décadas, en tu percepción personal. En realidad, estás tan acostumbrado a ver el mundo tal como lo ves y como lo sientes que no

tienes en cuenta la información que falta porque hay mucho dolor.

**Es cierto, ante el dolor, tenemos prejuicios en lugar de curiosidad.**

Y tenemos demasiadas opiniones. Discutimos mucho sobre quién tiene razón y quién no. Cuando, de hecho, al entrar en una conversación así, ya estamos manifestando un síntoma del trauma colectivo, cuando dejamos de escuchar. Es fundamental reconocer que el trauma colectivo reside en los límites de

nuestra percepción. Para desenterrarlo, necesitamos desarrollar nuevas habilidades, otras maneras de permanecer ahí. Hay que aprender a transitar el territorio desconocido de una vida olvidada, donde la percepción se desvanece. Esto nos enseñará un pasado que estaba soterrado, oculto. Y, al sacarlo a la luz, recibiremos el inmenso regalo del aprendizaje postraumático: entonces todos maduramos, nos volvemos más sabios, más vivos, más creativos, más conectados cuando afrontamos la verdad que nos afecta de alguna forma a todos. →



**Escuché una charla entre usted y el doctor Gabor Maté donde hablaron sobre los síntomas del trauma colectivo. ¿Cuáles son?**

Hay tres tipos de síntomas, y están interconectados. El primero gira en torno a la hiperactivación, es decir, la persona se siente muy estresada. Es cuando no podemos tener conversaciones delicadas porque estamos muy agitados, ya sea porque tenemos miedo o porque estamos muy enojados. Entonces entramos en modo de lucha o huida. En las conversaciones, esto se manifiesta en forma de polarización. El segun-

do es la hipoactivación o el entumecimiento: no poder adoptar una posición madura para defender nuestras convicciones al rechazar a la otra parte con la que no estamos de acuerdo. Eso se manifiesta como fragmentación, polarización nuevamente y separación. La distancia creada en este modo es parte del trauma. No tiene nada que ver con la otra persona. Es parte de mí. Puede que haya dejado de sentirme yo mismo. Tal vez mi mente, mis emociones y mi cuerpo no funcionan como una sola unidad. Están fragmentados internamen-

**El trauma inconsciente nos fragmenta internamente e incapacita para sentir afecto**

**Hay algo interno que necesita desconectarse y separarse para sobrevivir**

te y pienso demasiado, incapaz de sentir afecto natural ni calidez emocional. Quizá ni siquiera puedo recibir apoyo porque me supera el trauma. En la sociedad se manifiesta a través de la indiferencia. No nos apoyamos mutuamente. No nos importan los acontecimientos colectivos porque estamos abrumados, porque somos incapaces de sentir adecuadamente.

**Y el tercer síntoma...**

El tercer tipo de síntoma es la separación. Tanto en el trauma individual como en el colectivo, hay una supresión del dolor y el sufri-

miento. Eso a veces se traduce en agresividad y transgresión porque hemos perdido nuestra guía, nuestra brújula. Cuando algo interno necesita desconectarse y separarse para sobrevivir, se crea una dualidad. Y vivimos en un mundo de dualidades: yo y el otro, este grupo y aquel, la gente correcta y la gente incorrecta, esta etnia y aquella. El racismo se basa en esta gran distancia. Nos falta la capacidad de conectar profundamente con los demás, cuando en realidad somos una única familia humana. Hasta que no nos demos cuenta de eso, viviremos separados.

**Son síntomas que podemos detectar en nosotros mismos y en nuestra vida. Dijo que necesitamos una arquitectura sanadora para la sociedad, ¿qué significa eso para usted?**

Como generación nacida después de la Segunda Guerra Mundial, aunque eso no forma parte de nuestra historia personal, nos afecta profundamente. Afectó a nuestros padres, a nuestros abuelos... vive en nosotros. Igual que en España, la Guerra

Civil nos afecta a todos por igual. Necesitamos espacios de sanación de esa historia compartida, de otro modo el trauma colectivo seguirá afectándonos. Forma parte de nuestro ADN: aunque no nos tocara vivirlo, nos ha condicionado. No se limita a un solo país.

### **Esto ocurre en todo el mundo...**

Tiene expresiones específicas en cada cultura y lugar: es universal y específico a la vez. Por eso, cuando digo que es necesario sensibilizar a la opinión pública mediante congresos, cumbres, artículos, libros, podcast, etcétera, me refiero a crear lo que en nuestro trabajo llamo «colectivos de sanación», porque necesitamos grupos para sanar juntos. Hay muchas habilidades que necesitamos desarrollar para crear un colectivo sanador. Como ciudadanos, debemos cuidar el legado en el que nacimos, incluyendo la parte negativa de ese legado. Si no lo hacemos, la historia se repetirá a través de nosotros. Seremos los instrumentos de cómo la historia regresa, cómo vuelven las guerras y el daño se repetirá de modo parecido porque, en

realidad, no habremos aprendido nada. Aquí no importa si soy una buena persona.

### **Hacerlo consciente es parte del proceso...**

Si no soy consciente de ello, soy parte del problema. Por eso debemos preguntarnos: «¿Cuál es el verdadero coste de ignorar esta realidad?». Necesitamos conciencia individual y pública. Necesitamos colectivos de sanación y colaborar con gobiernos e instituciones existentes. Juntos podemos crear una arquitectura social similar a la que el hospital representa para la salud: un espacio de sanación para

**Juntos podemos crear un espacio de sanación para el trauma colectivo**

**Simplemente sé curioso, porque la curiosidad te conecta con el mundo**



el trauma colectivo. Solo entonces podremos detener, conscientemente, la repetición de la historia.

### **¿Qué les recomienda a nuestros lectores?**

Les diría: escúchense. Aunque, al principio, a veces parezca difícil, primero averigua qué temas te incomodan, cuáles evitas, cuáles prefieres ignorar. Muchos tendrán que ver con la cultura en la que creciste. Luego, simplemente, escribe un poco en tu diario. ¿Qué descubres ahí? Simplemente sé curioso, porque la curiosidad te conecta con el mundo. Cuando siento

curiosidad por algo, ya estoy superando la separación y me siento con ganas de aprender algo nuevo. Seamos curiosos. Y comprendamos que la responsabilidad intergeneracional implica que lo que mis abuelos vivieron y tal vez hicieron no es lo mismo que lo que yo hago, pero el impacto sigue ahí. Me afecta. Quizás perdura en mí y necesito sanarlo. Así que, cuando quiero alejarme de algún aspecto del pasado de mis abuelos, si percibo resistencia es que hay algo que puedo analizar. Y una vez me abro... puedo responder a mi herencia intergeneracional. ♦

## NATUROPATÍA

## DIETA SANA PARA LA HEPATITIS AUTOINMUNE



PABLO SAZ  
MÉDICO NATURISTA

**Me han diagnosticado una hepatitis autoinmune y me pregunto si la alimentación puede influir en la evolución de la enfermedad. ¿Hay algunos alimentos que sean más favorables o que deba evitar comer en este caso? Álvaro (Madrid)**

Dentro de los protocolos de diagnóstico y tratamiento de esta patología, en estos momentos nos encontramos con muchos campos de estudio. Este tipo de hepatitis se califica como autoinmune porque está causada por una reacción de nuestras defensas, pero aún no se sabe si es debida a infecciones (bacterianas o víricas), a reacciones frente a

tóxicos en la alimentación, por el uso de fármacos o por factores ambientales.

• **El tratamiento farmacológico recomendado** por la Asociación Europea para el estudio del Hígado (EASL) se basa en el uso de medicamentos con efectos antiinflamatorios e inmunosupresores (glucocorticoides, azatioprina...). Es un tratamiento más sintomatológico que

curativo y, a largo plazo, conlleva el riesgo de efectos secundarios.

• **Entre los pacientes diagnosticados** se ha probado que los cambios en el estilo de vida producen mejoras. El ejercicio físico, por ejemplo, es fundamental para evitar los efectos secundarios de los corticoides y regular la inmunidad hepática.

• **En cuanto a la alimentación**, es recomendable seguir una dieta vegetariana: evitar las carnes, los pescados (algunos pueden llevar tóxicos sospechosos de producir hepatitis) y, a ser posible, suprimir derivados de animales, leche o huevos que tengan la posibilidad de venir de granjas en las que han sido tratados sistemáticamente con me-

dicamentos. También hay que procurar no calentar grasas vegetales como las de los aceites de semillas o frutos secos. Con respecto a los vegetales, lo ideal es que sean de cultivo ecológico o, al menos, que no lleven productos fitosanitarios que puedan afectar al hígado.

• **Conviene evitar** el alcohol y el tabaco. Y, mientras estés tomando corticoides, es importante suprimir la sal para evitar la retención de líquidos y la descalcificación que estos fármacos favorecen.

• **El uso de plantas** como *Phyllanthus amarus*, cardo mariano o regaliz ha demostrado mejorar la evolución del trastorno. Algunos probióticos y simbióticos también parecen ser beneficiosos.

## MEDICINA INTEGRATIVA

## EFFECTOS DE TOMAR TÉ Y CAFÉ EN LA MEMORIA



ODILE FERNÁNDEZ  
MÉDICA DE FAMILIA

**Un amplio estudio ha relacionado, recientemente, el consumo diario de té y café con menos riesgo de desarrollar problemas de memoria en el futuro. ¿Se sabe por qué pueden tener este efecto? ¿Cuántas tazas deberíamos tomar al día? Henar (Valladolid)**

En los últimos años estamos entendiendo mejor que la salud cerebral no depende solo de la genética, sino también

de pequeños hábitos cotidianos. Y uno de ellos podría ser algo tan sencillo como tomar café o té de forma habitual.

• **El estudio que mencionas ha observado** que el consumo moderado de café y té (ambos con cafeína) se asocia con menor riesgo de deterioro cognitivo y demencia a largo plazo. Pero se habla de una asociación, no de una relación directa de causa y efecto.

• **Aun así, existen mecanismos biológicos** que podrían explicar este efecto. La cafeína actúa sobre los receptores de adenosina del cerebro modulando la actividad neuronal y re-

duciendo procesos inflamatorios. A esto hay que sumar que tanto el café como el té contienen compuestos antioxidantes y antiinflamatorios, y sabemos que la neuroinflamación y el estrés oxidativo están implicados en el deterioro cognitivo.

• **Entre 2-3 tazas de café al día o 1-2 de té** parecen asociarse con un riesgo menor. Tomar más no aumenta este beneficio y puede provocar problemas para dormir, un factor de riesgo cognitivo.

## SALUD BUCAL

## POR QUÉ SANGRAN LAS ENCÍAS Y CÓMO COMBATIRLO



**EIDER UNAMUNO**  
ODONTÓLOGA

Últimamente, tras cepillarme los dientes, he notado que las encías me sangran un poco. ¿Hay algo que pueda tomar o algún tipo de producto específico de higiene bucal que ayude a combatirlo y a reducir el riesgo de que vuelva a ocurrir? Eudald (Girona)

Antes de pensar en cómo solucionar el sangrado, debemos reflexionar por qué nos sangran las encías para realmente poder solucionarlo desde la raíz. Generalmente está vinculado a una inflamación provocada por el acúmulo de placa bacteriana.

- **Esta placa o biofilm está compuesto** por bacterias, proteínas y restos de comida, y se va depositando en todas las estructuras de la boca. Sobre todo se acumula en la parte del diente donde se encuentra con la encía, también llamada cuello dentario.

- **En las primeras 8 horas tras el último cepillado,** las bacterias que colonizan el cuello dentario no provocan tanta inflamación. Pero a partir de entonces, los microorganismos que podemos encontrar en esa zona producen mayor daño. Escoger pastas de dientes que contengan salvia, tomillo, canela o jengibre reduce el riesgo de

sangrado por sus efectos antisépticos y antiinflamatorios. Es importante, también, tener en cuenta que cualquier razón que dificulte una adecuada retirada de restos de comida, como puede ser el uso de *brackets* o aparatos de ortodoncia, deberá hacernos ser mucho más escrupulosos con la higiene. Se recomienda usar hilo dental o cepillos interproximales y realizar movimientos suaves y circulares en las encías.

- **Respirar por la boca,** debido por ejemplo a una alergia o resfriado, puede también provocar sangrado de las encías, ya que el aire que entra por la boca las reseca e inflama. En este caso, la solución debe incorporar estrategias para mejorar la respiración nasal (lavados nasales con suero fisiológico, vahos con eucalipto...). Y, por supuesto, ten en cuenta que fumar, vapear o beber alcohol no conviene porque favorece que las encías se inflamen.

## TERAPIA CORPORAL

## MEJORAR LA ESCOLIOSIS CON MOVIMIENTO CONSCIENTE



**BIBIANA BADENES**  
FISIOTERAPEUTA

Sufro escoliosis desde niña y siempre me han insistido en que tengo que «estar recta». Esto ha hecho que esté en tensión constantemente, vigilando mi postura. ¿Practicar el movimiento consciente podría ayudarme a mejorar mi dolor de espalda? Saray (Jaén)

La diferencia entre moverse automáticamente y hacerlo conscientemente es radical. En el primer caso, el cerebro ejecuta patrones ya aprendidos, con poca novedad; en el segundo, al prestar atención a cómo nos movemos, el cerebro reorganiza patrones ineficientes y los sustituye por otros más provechosos.

- **El sistema nervioso cambia** con la experiencia, y lo hace gracias a la neuroplasticidad. Como explica Álvaro Pascual-Leone, uno de los mayores expertos en el tema: «El cerebro nunca es el mismo de un momento a otro a lo largo de nuestra vida». Eso significa que cada experiencia corporal, cada gesto repetido o cada movimiento consciente deja huella, reorganiza redes neuronales y modifica la forma en que habitamos el cuerpo.

- **El movimiento consciente da dirección** a esa plasticidad y la orienta hacia patrones más efi-

cientes, vitales y ligeros. No se trata de corregir tu desviación de columna desde fuera, sino de reescribir tus patrones posturales desde dentro.

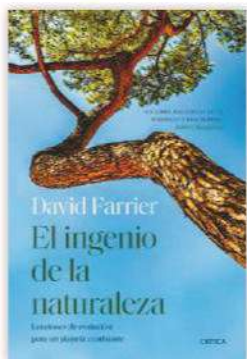
- **Solo tiene sentido si se traduce en hábitos.** No consiste en corregirse ni en exigirse más, sino en acompañarse con continuidad. Microprácticas diarias como estirarte bien cada mañana, despacio, siendo consciente de cómo le das espacio a tu columna, o caminar con atención plena pueden ayudarte.

En mi libro *Postura y emociones* (Ed. Integral) encontrarás más consejos útiles para trabajar el movimiento consciente.

### ENVÍA TUS CONSULTAS

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

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



## LA VIDA ES LA MAESTRA

### EL INGENIO DE LA NATURALEZA

DAVID FARRIER • CRÍTICA  
• 296 PÁG. • 21,90 €

Un viaje esperanzador por la capacidad de la naturaleza para adaptarse, reproducirse y prosperar durante casi cuatro mil millones de años que nos enseña a enfrentar los desafíos actuales.



## DESPERTAR LA ENERGÍA SEXUAL

### EL CAMINO AL ÉXTASIS

ELMA ROURA • KOAN  
• 320 PÁG. • 19,90 €

Una guía para salir del sufrimiento, volver al cuerpo y despertar la energía sexual a través del tantra. Esta obra, que alcanza su quinta edición, ha enseñado a sentir y estar presentes a miles de lectores.

## ARMONIZA TUS EMOCIONES

### EL PODER SECRETO DE LOS CINCO CORAZONES

K. SNYDER • SIRIO  
• 268 PÁG. • 13,50 €



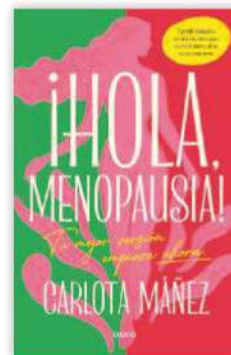
¿Estás cansado de sentirte abrumado, estresado y atrapado en un ciclo de baja energía, ansiedad y miedo? Existe una solución poderosa para estos desafíos: el poder oculto que albergas en tu corazón. Durante siglos, la sabiduría antigua ha reconocido al corazón como un centro de poder, una puerta hacia nuestro máximo potencial. La ciencia moderna ahora confirma que este «segundo cerebro» influye significativamente en nuestro bienestar físico y emocional, así como en nuestras percepciones y pensamientos. La autora (en la lista de superventas de *The New York Times*), Kimberly Snyder, te revela en este libro el secreto para aprovechar la inteligencia de tu corazón.

## LA VIDA Y EL TRABAJO NO PUEDEN SER INCOMPATIBLES

### VIVIR A JORNADA COMPLETA

MAR CABRA • TEMAS DE HOY • 400 PÁG. • 19,85 €

Mar Cabra es periodista, la única española galardonada con un premio Pulitzer (el Nobel del periodismo) por su participación en la investigación sobre los Papeles de Panamá, que tuvo una repercusión mundial. Pero tras el éxito tocó fondo, presa de la inseguridad y el agotamiento. Dijo adiós a su profesión y a un exceso de horas sentada frente al ordenador. Desde entonces no dejó de preguntarse: «¿Se puede conseguir un Pulitzer trabajando ocho horas al día?». Las respuestas están en este libro que enseña a trabajar sin dejar de disfrutar.



## UNA ETAPA ENRIQUECEDORA

### ¡HOLA, MENOPAUSIA!

CARLOTA MÁÑIZ • URANO  
• 312 PÁG. • 16,50 €

Se puede abrazar la menopausia como una etapa de la vida con aspectos enriquecedores. Siete profesionales ofrecen las mejores herramientas prácticas para vivir esta etapa con bienestar físico, emocional y mental.

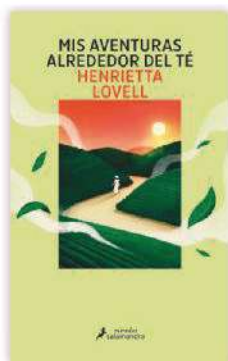


## QUIEN HACE LO QUE PUEDE...

### MANUAL ESTOICO

EPICTETO • RBA  
• 152 PÁG. • 14,90 €

Epicteto nos dejó un legado brillante, rotundo e imperecedero, pues sus sentencias pueden ser una guía para vivir en la actualidad, haciendo lo posible para disfrutar de tranquilidad y felicidad.

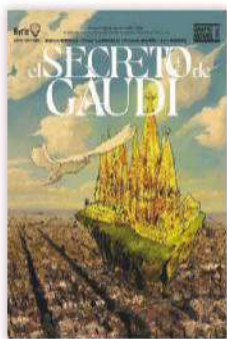


## ALGO MÁS QUE UNA INFUSIÓN

### MIS AVENTURAS ALREDEDOR DEL TÉ

**HENRIETTA LOVELL • SALAMANDRA • 256 PÁG. • 22 €**

Si te gusta tomar una taza de té, te agradecerá leer este libro de una autora –la gran dama del té, la llaman– que, cuando no escribe, está buscando por todo el mundo los téis más extraordinarios.



## LA ESPIRITUALIDAD DE GAUDÍ

### EL SECRETO DE GAUDÍ

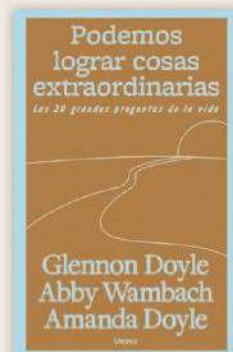
**A. BIENIAS, J. CARRASCO, J. MURIEL Y F. MARÍN • CIUDAD NUEVA • 154 PÁG. • 23 €**

Homenaje en forma de novela gráfica que se adentra en la dimensión simbólica y espiritual del arquitecto y genio visionario. Una historia sobre la belleza, la fe y el arte.

## GUÍA PARA EL VIAJE DE LA VIDA

### PODEMOS LOGRAR COSAS EXTRAORDINARIAS

**G. DOYLE, A. WAMBACH Y A. DOYLE • URANO • 252 PÁG. • 24,90 €**



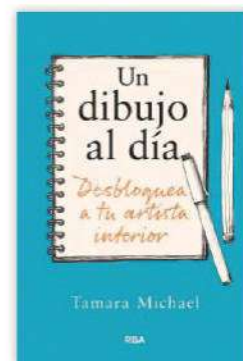
Cuando viajas a través del amor, el sufrimiento, la alegría, la paternidad, la amistad, la incertidumbre, el envejecimiento, el duelo, los nuevos comienzos... en definitiva, cuando viajas a través de la vida, necesitas un guía. Esta obra es esa guía que a veces necesitas para vivir. Cada día, Glennon Doyle se planteaba las mismas preguntas: «¿Por qué soy como soy? ¿Cómo puedo averiguar lo que quiero? ¿Por qué no puedo ser feliz? ¿Estoy haciendo lo correcto?». Junto con su hermana Amanda, y su mujer, Abby, conversaron con 118 de los buscadores de sentido más brillantes del mundo y aprendieron lecciones que pueden sernos útiles para encontrar nuestro camino.

## HERRAMIENTAS PARA CUIDAR TUS CENTRALES DE ENERGÍA Y SALUD

### CUIDA TUS MITOCONDRIAS Y VIVE MÁS AÑOS

**SERGIO GÓMEZ • ZENITH • 248 PÁG. • 18,95 €**

¿Por qué cada vez hay más fatiga, ansiedad, intolerancias alimentarias o enfermedades autoinmunes? La ciencia apunta al deterioro de las mitocondrias, las pequeñas fábricas de energía que mantienen en marcha cada una de tus células. Cuando ellas se debilitan por la mala alimentación, el estrés, la falta de sueño o el exceso de tóxicos, tu organismo entero empieza a fallar. En este libro descubrirás qué puedes hacer para mantenerlas fuertes con herramientas prácticas y realistas pensadas para actuar con eficacia.



## DIBUJAR PARA ENCONTRARSE

### UN DIBUJO AL DÍA

**TAMARA MICHAEL • RBA • 224 PÁG. • 13,90 €**

Con propuestas inspiradoras y técnicas sencillas explicadas paso a paso, este libro te invita a encontrar la calma y a despertar tu creatividad mientras capturas tus momentos cotidianos en sus páginas.



## UN BÁLSAMO DE SENSIBILIDAD

### AL RESCATE DEL ALMA

**CHEMA VILCHEZ • DOCE CALLES • 226 PÁG. • 25 €**

Historia tras historia, poema tras poema, Vilchez despliega una imaginación desbordante evocando mundos imaginarios donde lo poético y los valores universales emergen de forma inesperada.



## GAFAS INTELIGENTES PARA OÍR MEJOR

EssilorLuxottica ofrece una nueva solución auditiva invisible, las gafas Nuance Audio. Incorporan micrófonos direccionales y altavoces de oído abierto en la estructura de las gafas, que proporcionan una experiencia auditiva cómoda y natural. Están disponibles en dos modelos y tres colores (negro, burdeos y azul).



## MELATONINA EN GOMINOLAS

La firma española de cosmética natural Alma Secret presenta Deep Sleep Complex Melatonin Gummies. Su fórmula combina melatonina, extractos botánicos de ashwagandha, valeriana y pasiflora, L-Teanina, GABA, zinc, vitamina B6 y 5-Hidroxitriptófano (precursor de la serotonina). • 25,20 €



## CÓMO HABITAMOS LOS ESPACIOS

Bajo el concepto de neurodecoaración, el diseñador José Arroyo apuesta por explorar cómo el entorno impacta en nuestras emociones, en nuestro bienestar y en la manera en la que habitamos los espacios. Para experimentarlo, fue el protagonista de una experiencia inmersiva en Neolith Madrid Living Gallery.



## UN CUTIS MÁS FIRME Y LUMINOSO

El sérum Cu-GF Solution, de Niche Beauty Lab, combina un 1 % de péptidos de cobre y un 5 % de factores de crecimiento de origen vegetal. Los primeros estimulan la producción de colágeno y elastina, y los segundos potencian la renovación celular, mejoran la densidad y fortalecen la estructura cutánea. • 19,95 €



## HIGIENE MENSTRUAL RESPETUOSA

La marca Cottonlock ha sido galardonada con dos premios Victoria de la Belleza. Han recibido la distinción sus tampones regular y súper –de algodón orgánico y que, además, incorporan un velo de seguridad para prevenir que sus fibras se desprendan– y su copa menstrual, que puede vaciarse sin extraerla.



## REEQUILIBRAR LA SALUD DÉRMICA

MediActiv presenta Cica Recovery Cream, una crema reparadora elaborada con sangre de drago, ácido hialurónico, centella asiática, aceite de sacha inchi, factores de crecimiento epidérmico y células madre de manzana. Gracias a estos compuestos actúa restaurando y potenciando la salud cutánea. • 78 €



### COSMÉTICA ÍNTIMA QUE ALIVIA Y CALMA

El nuevo Gel-crema íntimo calmante, hidratante y refrescante, de Dr. Tree, contiene extractos de fresa, centella asiática y margarita azul, y también ácido hialurónico y aceite de chía. Se elabora con un 96,3 % de ingredientes de origen natural. El resultado es un producto de textura ligera y rápida absorción. • 13,50 €



### MELENA LIBRE DE RESIDUOS DE TINTE

La gama de productos de peluquería de Lendan se amplía con Hair Color Remover, una fórmula 100 % vegana y libre de amoníaco, sulfatos, monoetanolamina (MEA) y peróxido de hidrógeno. Este producto actúa de forma selectiva sobre los pigmentos artificiales de oxidación sin modificar la melanina natural.

# 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

## 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

**UNIVERSO DEL TAROT**  
**ROSI** ★★  
Atiendo Personalmente 24h  
VISA 646 401 508  
  
La Sabiduría Universal Está a tu Disposición.  
LLÁMAME  
Clarividente de nacimiento  
**806 514 689**  
Coste max €/min: Red Fija: 1,21 Red Móvil: 1,57 IVA Incl. Mayores de 18 años. Rosa Ferreres. Kofis Curros 1129 33210 Gijón

**Margarita San Román**  
Resuelve todas tus dudas de amor  
VISA MasterCard  
**910 288 601**  
No siempre es fácil avanzar en la vida, pero con esfuerzo y actitud es posible.  
**ATIENDO PERSONALMENTE**  
**806 408 911**  
Servicio prestado por OVIP SL. Velázquez 101. 28001 Madrid. Precio máx. min. Red fija 1,21€ min. Red mov. 1,57€ min. Imp. incl. + 18 años.

### Coral la reina del tarot

Vidente. Tarotista. Especialista en magia amorosa. Conoce tu suerte a través de mi experiencia. Atiendo personalmente. T.806 50 10 51. Visa: T.932 64 41 40. Mín/máx.: 1'21 RF; RM: 1'57 IVA incl. +18 a. Oli Suárez.AC. 622 - 17001 Girona

### TAROT Y VIDENCIA MERISA

Resolver los problemas está a tu alcance. Llámame y juntos encontraremos soluciones  
**806 535 226**  
Visa: **961 281 845**  
ATIENDO PERSONALMENTE  
www.tarotyvidenciamerisa.com  
Servicio prestado por T. Meriso Apdo. 164-46002 Valencia. Precio máx. min. Red fija 1,21€ min. Red mov. 1,57€ min. Imp. incl. + 18 años.



# El poder del zanshin

**HETENIDO EL PLACER DE SUMERGIRME EN LA HISTORIA DEL BUDISMO**, y en la figura de Siddharta Gautama, por motivos de trabajo. No tardé en descubrir que algunas imágenes que damos por sentadas no encajan del todo, como que Siddharta no provenía de una estirpe de sacerdotes ni de sabios, sino de una casta de guerreros y gobernantes, los kshatriya. Hombres educados para la acción, el mando y la disciplina del cuerpo.

Ese dato me desconcertó al principio. Pronto entendí que no era una contradicción. Para llegar a la iluminación no bastó con una disciplina mental: también fue necesaria una disciplina corporal. Antes de la quietud, hubo movimiento. Y fue esa atención entrenada en la acción la que hizo posible, más tarde, la presencia profunda de la quietud.

No es casualidad que en las artes marciales japonesas exista una palabra para nombrar esa cualidad: *zanshin*, que podría traducirse como «la mente que permanece». *Zanshin* no se refiere al momento del

golpe o la patada. Se refiere a lo que ocurre después. A ese estado de alerta serena que continúa cuando la acción ya ha terminado.

Llevado a la vida cotidiana, *zanshin* puede aparecer en gestos simples como, al despedirnos de alguien, decir adiós... y esperar todavía un segundo. Notar qué queda en el cuerpo después del encuentro.

La prisa por pasar al *next, next, next* suele robarnos el eco de lo vivido. ***Zanshin* es ese arte mínimo de no desaparecer justo después de hacer.** Porque cuando no salimos corriendo, entramos con más conciencia en el próximo movimiento. Tal vez podamos empezar a practicar *zanshin* ahora mismo. Al terminar de leer estas páginas. Quedarnos un segundo más. Un instante de quietud antes de volver a la realidad, un poco más presentes, más lúcidos... o sea, con más luz.



GABRIEL  
GARCÍA DE ORO  
Escritor



## Y EN EL CUERPOMENTE DE MAYO...

**ALIMENTOS FERMENTADOS.** Cuida tu microbiota • **CORAZÓN SANO.** La dieta para cuidarlo • **RECETAS DEPURATIVAS.** Elimina toxinas • **EL SUEÑO CURA.** Recupera el bienestar mientras duermes • **CÁNCER.** El papel del metabolismo • **INSPIRACIÓN.** El nuevo ikigai • **RUTAS SAGRADAS.** Los caminos del alma • **SATISH KUMAR.** «El amor radical es amar al mundo».



**DIGAMOS,  
ADIÓS  
AL ALZHEIMER**

Investiguemos  
hasta vencerlo

Hazte Socia / Hazte Socio





# ECOCESTA



## PRUEBA LAS BEBIDAS VEGETALES DE ECOCESTA



## ECOLÓGICAS, SIN ADITIVOS Y PARA TODOS

DESCOMPLICA CUIDARTE

WWW.ECOCESTA.COM

