

ENVEJECER en buena forma

rosatugores
cocina y salud

ESCUELA DE COCINA MACROBIÓTICA



Contenidos

1. Qué es envejecer:

- A. Visión holística
- B. Visión energética

2. Principales aspectos implicados en el envejecimiento:

- A. Fisiológico y orgánico: salud de órganos y funciones
- B. Metabólico: salud celular
- C. Mental y emocional: el poder del pensamiento
- D. Espiritual: el sentido de la vida

1. Qué es envejecer

A. Visión holística:

Holismo no es curarse con plantas, meditar o hacer yoga.

Holismo es estar en el presente, aquí y ahora.

Es tener conocimiento, en cada momento y situación, de todo el saber que hay en ese momento o situación.

Es la plena conciencia de quién soy yo, en qué contexto estoy, cómo pienso y siento, como piensa y siente el otro, etc.

La visión holística es sintética:

-Enfatiza la importancia del todo, considerado en su globalidad.

-Considera que el todo es mayor que la suma de las partes y sus interacciones.

-Da gran importancia a la interdependencia de las partes y las interacciones entre ellas.

-Por eso la visión holística valora la salud como un estado de equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

Por el contrario, el reduccionismo es analítico:

-Es el enfoque de la actual ciencia mecanicista y la medicina industrial, que estudian las partes, dejando la interrelación entre ellas en un segundo plano.

-Quita importancia o descarta lo que no se puede materializar o medir.

-De esta forma nunca llega al fondo de las cuestiones, porque siempre hay y habrá una parte no medible, no cuantificable e incluso no comprensible desde la mente racional, pero que está ahí y juega un papel.

-Trata de comprender únicamente con el hemisferio izquierdo, y eso es imposible: la mente no racional, no analítica, nuestra mente más intuitiva y creativa, también juega un papel en la comprensión de la realidad.

El enfoque analítico ve el envejecimiento como un proceso exclusivamente fisiológico o físico.

La descripción física del deterioro que en esta etapa de la vida las células, órganos y funciones resulta abrumadora:

básicamente es una enumeración de todas las pérdidas funcionales que conlleva el envejecimiento.

No me voy a detener en ello, porque creo que ese enfoque no ayuda, sólo asusta.

No es que yo diga que hay que negar la evidencia del envejecimiento y sus efectos. Mi propuesta es que nos centremos en lo que podemos hacer para frenarlos o minimizarlos.

Porque donde pongo mi atención y energía positiva, eso crece y mejora: por tanto, tenemos que enfocar nuestra energía en lo positivo.

Según el enfoque holístico, el envejecimiento es un proceso en el que el cuerpo físico va perdiendo progresivamente la capacidad de canalizar la energía sutil.

Este proceso culmina con la muerte del cuerpo físico.

La muerte, vista con una mirada holística, es el paso de un estado en el que la esencia o alma permanece unida al cuerpo físico (la sustancia), a otro estado caracterizado por la desintegración y desaparición del cuerpo físico, liberándose la esencia o alma que animaba ese cuerpo.

Según los antiguos filósofos y médicos tradicionales, **todo ser vivo consta de esencia y sustancia:**

La esencia está relacionada con la fuerza creadora o evolutiva, y **es eterna**. Esta fuerza universal es la que conforma y ordena el Universo. Según las culturas se le ha llamado de distintas formas, pero el concepto es el mismo: chi, ki, prana, energía, espíritu, Dios...

La sustancia, en cambio, es el factor de densidad o diferenciación, y **es perecedera o mortal**: cada cierto tiempo se corrompe.

La esencia impregna la materia o sustancia, dándole vida. Cuando la materia ya no puede canalizar esa energía vital, se separan y se produce la muerte.

Entonces, según esto, el envejecimiento es un proceso en el que el cuerpo va perdiendo progresivamente la capacidad para canalizar y expresar la esencia universal.

Por eso la visión holística del envejecimiento considera no sólo la parte fisiológica, sino también la mental, emocional e incluso espiritual.

Con este enfoque es más fácil afrontar esta etapa con éxito, porque **se trata de centrarnos en nuestra esencia, teniendo siempre presente que somos más que un cuerpo físico**, y que éste está

animado por un alma o energía universal que tiende al orden y a la armonía, mientras que la sustancia o parte más densa y material de nuestro ser tiende al desorden y la entropía.

El envejecimiento tenemos que afrontarlo desde la valentía y el coraje de saber y aceptar en todo momento que vamos a morir, esto es inevitable.

Por tanto es clave que nos liberemos del miedo a la muerte, que en mi opinión genera más problemas que el propio envejecimiento.

Para conseguirlo debemos mantener la pasión por la vida, las ganas de vivir, seguir aprendiendo, seguir creciendo y cumplir el principal deber que tenemos en este mundo: ser felices.

Lo que pasa que la felicidad es algo muy distinto de lo que se nos enseña en esta cultura moderna infantiloides y materialista.

En mi opinión, la felicidad sólo se logra cuando somos capaces de Amar, con mayúsculas. Empezando por amor a uno mismo y siguiendo por amor a todo lo que me rodea.

No estoy diciendo que hay que despreciar el cuerpo físico, para nada, al revés: para mí, el cuerpo físico es un vehículo sagrado que nos permite la existencia en este plano, en este mundo dual en el que estamos, y además es un gran guía y maestro, sede del instinto y la intuición, que rara vez escuchamos.

Cuando el cuerpo físico nos llama la atención a través de algún dolor, molestia o disfunción, es importante escucharlo y atenderlo, porque casi siempre tras un trastorno físico subyace un problema emocional o incluso un mensaje de nuestro Yo más profundo, es decir, una información de carácter espiritual.

A nuestra mente racional y analítica le da pánico soltar el control que cree tener y escuchar las emociones, las intuiciones y los mensajes del alma.

Pero en realidad ése es el camino, porque el alma es nuestra esencia, que es eterna e inmortal, así que si logramos conectar con ella seguramente viviremos más o, por lo menos, mejor.

En este sentido, opino que **no controlamos nada de nada.**

Es esencial aceptar esto para envejecer bien.

Lo que nos pasa en la vida no podemos controlarlo: lo que si podemos elegir es la actitud con la que lo vivimos.

Por supuesto, tenemos que cuidarnos y hacer todo lo posible por respetar este cuerpo físico maravilloso que nos ha tocado en esta etapa

de nuestra evolución.

Sin embargo somos seres espirituales, aunque en este plano el vehículo para expresarnos sea nuestro cuerpo físico.

Cuando aceptamos que somos una pequeña parte de un gran todo empezamos a avanzar en nuestro crecimiento interior, y desde ahí tenemos más probabilidades de evitar **el deterioro físico y la enfermedad, porque no son más que manifestaciones de nuestra falta de conciencia**, de nuestra ignorancia y resistencia a LO QUE ES en cada momento. Esa resistencia bloquea nuestros chakras y canales energéticos, dificultando el flujo de la energía y provocando sufrimiento, que es la raíz de la enfermedad (y no al revés).

B. Visión energética:

Desde el punto de vista de la antigua medicina china **el envejecimiento es un proceso yang, de contracción y condensación energética.**

Nos lo tenemos que imaginar como cuando una fruta lentamente se seca: imaginemos una ciruela fresca y jugosa que dejamos secar al sol. Al final se transforma en una ciruela pasa, que no es mejor ni peor que la ciruela original, sólo distinta, con un sabor y dulzor más intenso, aunque con menos agua y más arrugas.

El envejecimiento humano es parecido, aunque obviamente es más complejo: es un proceso progresivo y lento de contracción, condensación, desecación y concentración de la energía.

Si lo miramos sólo desde el punto de vista fisiológico o puramente físico nos parece un conjunto de mermas de nuestras capacidades a todos los niveles, y por supuesto una pérdida de lozanía, belleza y frescura.

Sin embargo, **energéticamente tiene todo el sentido: al movimiento expansivo o yin de la primera mitad de nuestra vida, cuando crecemos y todo "va a más", sigue de forma natural una fase de contracción, ya que todo en la Naturaleza presenta una alternancia de ambas energías.**

De hecho, al final de esta contracción que es el envejecimiento seguirá una nueva expansión, al morir el cuerpo físico.

Contemplada desde el punto de vista energético, la vejez es muy fácil de acompañar: como nos estamos yanguizando, secando,

acalorando, contrayendo y tensando, tenemos que:

1. Reducir los alimentos que densifican y condensan la energía, es decir, todos los de origen animal, el pan y la sal.

2. Incrementar los alimentos que abren y relajan la energía, es decir los vegetales y el agua.

Según lo anterior, **los consejos para envejecer en buena forma desde la macrobiótica son:**

1. Basar el aporte de proteínas y carbohidratos en el mundo vegetal, de efectos más relajantes y refrescantes que los alimentos animales: cereales integrales, legumbres, tofu, tempeh y seitán serán la base de construcción de nuestros menús, entendiendo por construcción los alimentos que aportan nutrientes para la reparación, regeneración y mantenimiento de las células, tejidos, órganos y funciones corporales.

2. Alimentos animales y pan sólo 2 veces x semana.

3. Beber más agua.

4. Comer más cantidad de verdura fresca, en un volumen de hasta 50% del total de los menús cotidianos: si no lo hacemos, nuestra necesidad de relajar y abrir la energía nos llevará a consumir alimentos yin extremos, como azúcar, alcohol, bollería, pan blanco, pasta blanca, arroz blanco, patatas, leche o yogur, que desregulan la glucemia y favorecen el sobrepeso.

5. Evitar los excitantes y estimulantes: cafeína, teína, nicotina, teobromina del cacao, que en lugar de relajar estimulan artificialmente a corto plazo, pero a medio y largo plazo agotan la energía de nuestras suprarrenales, elevando los niveles de cortisol, la hormona del estrés, que eleva los niveles de glucosa y contribuye a la destrucción de masa muscular y ósea.

6. En lugar de estimulantes, aprender a utilizar sabiamente la sal, una gran remineralizante y reconstituyente si se sabe cómo usarla, en pequeñas dosis, fundida con los vegetales en las cocciones.

7. Evitar el alcohol porque deshidrata.

8. Llevar una vida tranquila, con horarios regulares, adaptados a la luz natural: nuestro sistema hormonal se activa con la luz diurna, por tanto vivir y trabajar de día, si es posible con luz natural, mejora la producción hormonal.

9. Dormir las horas suficientes, a oscuras y en una habitación ventilada, si es posible con una rendija de la ventana abierta: eso garantiza que nuestro sueño sea reparador y que no estamos inspirando el CO2 que expulsamos al expirar.

2. Principales aspectos implicados en el envejecimiento

A. Fisiológico y orgánico:

Voy a repasar las principales consecuencias del envejecimiento a nivel fisiológico, junto con las pautas que podemos poner en práctica para frenarlas o amortiguarlas, en la medida de lo posible:

1. Reducción del porcentaje de masa muscular, denominada sarcopenia: Un anciano saludable tiene de 30 a 40% menos músculo que los adultos jóvenes.

Esto tiene repercusiones importantes en la salud, vitalidad y calidad de vida del anciano, ya que:

- A. El tejido muscular es metabólicamente muy activo, es rico en mitocondrias, por tanto genera mucho ATP, energía.
- B. Se reduce la fuerza, la estabilidad y el equilibrio.
- C. Aumenta el riesgo de caídas y fracturas óseas.

Soluciones:

1. Ejercicio físico moderado a diario, o en días alternos.
2. Se recomienda sobre todo caminar.
3. También subir cuestas o escaleras, porque trabajan la resistencia.
4. Especialmente beneficioso: entrenamiento con pesas o máquinas, porque es lo que genera más masa muscular y ósea.
5. Ejercicios de equilibrio y coordinación también son importantes, pues evitan el deterioro cognitivo y la pérdida de reflejos y agilidad.

2. Incremento del porcentaje de grasa corporal, que en los hombres pasa del 15% cuando son jóvenes al 25% a la edad de 60 años, y en las mujeres del 20% cuando son jóvenes al 32% a los 60 años.

El sobrepeso y la obesidad no son una cuestión estética, son un factor de riesgo en la aparición de muchas enfermedades: diabetes tipo II, hipertensión, infartos y embolias...

Soluciones:

1. Desengaña-te: el deporte no adelgaza.
2. La dieta es lo único que te mantiene en tu peso mientras cumples años.
3. Lo ideal es entrar en la tercera edad libres de sobrepeso, porque luego el metabolismo es más lento y es mucho más difícil perder peso. Esto es especialmente cierto para las mujeres al llegar la menopausia.
4. La dieta a seguir es la que he descrito anteriormente: 50% de verduras frescas **TODOS LOS DÍAS EN COMIDA Y CENA**.
5. Para quienes tengan sobrepeso, en las cenas hay que suprimir el cereal.

3. Pérdida de la hidratación, que baja del 60-70% del total para el adulto joven a un 50% en el anciano. Esto tiene consecuencias importantes para los órganos principales y la piel, ya que su contenido en agua es muy elevado:

Riñones 83%
Corazón 79%
Pulmones 79%
Bazo 76%
Cerebro 75%
Intestino 75%
Piel 72%
Hígado 68%
Huesos 22%

Esta pérdida de hidratación es uno de los motivos principales de la pérdida de eficacia de los órganos, y los predispone a disfunciones y enfermedades.

Es también una de las causas de la pérdida de elasticidad de los vasos sanguíneos, lo que predispone a hipertensión y enfermedades cardiovasculares, que son una de las principales causas de muerte en el mundo.

Soluciones:

1. Beber 1 a 2 vasos de agua al levantarse en ayunas por las mañanas: **Sin limón ni bicarbonato** (luego explicaré por qué)
2. Beber otro vaso a media mañana.
3. No beber durante las comidas: eso debilita la potencia digestiva.
4. Beber 1 ó 2 vasos por la tarde, antes de las 17 – 18h
5. Luego ya no beber más, porque si no te vas a levantar durante la noche a orinar, y así no puedes descansar bien.
6. Para las personas que les cuesta beber agua y que si beben la orinan enseguida: es porque estáis acidificadas. En este caso tenéis que empezar a beber poco a poco: llevad siempre con vosotros una botella de agua e id bebiendo a pequeños sorbitos, para darle al cuerpo la oportunidad de ir asumiendo el agua.

Si mi cuerpo no asume el agua es porque he acumulado muchos ácidos en mis tejidos: eso espesa el líquido extracelular y hace que los tejidos no puedan asumir el agua.

Entonces, hay que tomar durante un tiempo caldos suaves de verduras con un poco de sal, para alcalinizar de forma suave y respetuosa con el cuerpo.

4. Descenso de la función inmunitaria, aunque esto sucede sobre todo cuando el consumo de grasas es inadecuado y/o hay deficiencias de zinc y vitamina E.

También sucede cuando mi diálogo interno es negativo y voy siempre con cara larga: está comprobado por estudios.

Sonreír y afrontar la vida con humor y alegría, incluso cuando hay dificultades, cambia mi configuración cerebral, activando el área de la creatividad y la búsqueda de soluciones.

Tenemos que tener claro que creamos nuestra propia realidad, ya que lo que pensamos se transforma en palabras, éstas en acciones y éstas determinan mi presente y mi futuro.

Soluciones:

1. Balance adecuado de grasas en la dieta, con predominio de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas: aceite de oliva, aceite de lino, almendras, nueces, aguacate, semillas de lino, chía, calabaza y sésamo, pescados azules pequeños como sardinas, caballa o boquerones. Las grasas insaturadas tienen efectos antiinflamatorios y favorecen el buen funcionamiento del sistema inmunitario.
2. Estos alimentos contienen además vitamina E y zinc.
3. Sonríe y afronta cada nuevo día con alegría.

5. Merma de la función neuronal y cognitiva, con tendencia al cansancio, disminución de la memoria y la capacidad de concentración. Aunque, de nuevo, esto sucede en casos de falta de grasas saludables, inactividad, falta de motivación y nuevos retos, y por el consumo de psicofármacos, como somníferos, ansiolíticos y antidepresivos.

Soluciones:

1. De nuevo, consumo adecuado de grasas en la dieta: imprescindibles para la salud del SN, ya que las colas de las neuronas están cubiertas por una capa protectora de grasa.
2. Importantísimo que cada día haya carbohidratos de liberación lenta, es decir cereales integrales, que garantizan el suministro regular de glucosa: las neuronas consumen mucha glucosa porque tienen muchísimas mitocondrias, que son las que producen el ATP necesario para generar los neurotransmisores.
3. Evitar los antibióticos, porque destruyen mitocondrias a lo bestia, por eso dan tanto cansancio y somnolencia.
4. Evitar los psicofármacos: todos ellos sin excepción crean adicción, porque destruyen las vías metabólicas que regulan nuestras funciones nerviosas y alteran la producción de neurotransmisores, que regulan gran cantidad de procesos vitales, como el ciclo de sueño-vigilia, el apetito, la sensación de placer, la respuesta inflamatoria, la función digestiva o la capacidad de relajación.

6. Merma de la potencia digestiva y la microbiota:

Esto se debe a dos causas:

- A. La menor producción de ácido gástrico, con la consecuente reducción de la capacidad de absorción de algunos nutrientes, en

particular la vitamina B12. Y la B12 es importantísima para la renovación celular, ya que es necesaria para la síntesis de ADN.

B. La reducción de la densidad de la microbiota intestinal.

Soluciones:

1. Evita beber agua con limón y/o bicarbonato: es alcalinizante a tope, neutraliza el ácido clorhídrico que produce el estómago.

2. Evitar beber agua durante las comidas principales: diluye los jugos gástricos.

3. Asegúrate de que llegas con hambre a la hora de comer, porque el apetito estimula la producción de jugos digestivos. Para eso hay que llevar una vida activa y comer cantidades moderadas.

4. Bebe agua suficiente fuera de las comidas: en cada digestión se segregan unos 2 litros de jugos digestivos, por eso si no estás suficientemente hidratado la digestión es peor.

5. Si es necesario puedes hacer tandas de probióticos una o dos veces al año: aunque en principio con la dieta a base de vegetales no hace tanta falta, porque es rica en fibra, el alimento preferido de las bacterias intestinales.

7. Descenso de la producción hormonal, lo que afecta principalmente a:

A. La calidad de sueño, que se vuelve más ligero y con tendencia al insomnio.

B. Descenso del apetito sexual, que afecta especialmente a las mujeres al llegar la menopausia.

Soluciones:

A. Para el tema del sueño:

1. Que nos de el sol, salir al exterior, para activar la función del eje hipófisis-hipotálamo, que funcionan con la luz y son los que dan las órdenes a todas las glándulas endocrinas.

2. Respetar las horas naturales de máxima producción de melatonina (de 24h a 7h, pero para que ese pico máximo nos pille en sueño profundo tenemos que irnos a la cama 2 horas antes, sobre las 22h).

3. Evitar siestas largas durante el día.

4. Evitar ejercicios vigorosos antes de acostarse.

5. Evitar tabaco, alcohol, café, té, refrescos y chocolate.

6. Evitar trabajos o tareas que te activen en las horas previas a acostarte: estudiar, resolver problemas, abordar temas difíciles laborales o familiares...

7. Dormir a oscuras, sin ruidos, sin dispositivos, sin wifi, con ventilación.

8. No beber muchos líquidos en las últimas horas del día, para evitar levantarte a orinar por las noches.

9. Evita cenar mucho y tarde, porque eso mantiene activos hígado e intestinos, impidiendo que la energía se recoja hacia el canal central y salga del cuerpo, y por tanto dificultando el sueño profundo y reparador.

10. Evita beber alcohol: por lo mismo que antes, porque hace trabajar al hígado durante la noche, y eso merma la calidad del sueño.

B. Para la libido y el rendimiento sexual:

En las décadas de los 50 y 60 años de edad se puede y se debe mantener la actividad sexual, porque el sexo es vida y es salud.

Es una motivación más para cuidarte y mantenerte en forma, ya que sentirte atractiv@ contribuye a mantener la producción de hormonas sexuales.

El deseo masculino suele mantenerse durante más años, pues está regido por la testosterona, una hormona yang muy potente que los hombres producen en niveles 10 veces superiores a las mujeres.

Aunque es cierto que los hombres también experimentan la andropausia, con una merma de su libido, sofocos, etc. Pero en general es un proceso más lento y suave que la menopausia femenina.

El deseo femenino es más complejo: también lo rige la testosterona, pero los niveles de esta hormona en la mujer son 10 veces inferiores a los del hombre. La mujer en realidad tiene un deseo más basado en la afectividad, y en general necesita sentirse relajada, atractiva y valorada para mantener su libido.

Ya sé que esto no está de moda, ahora está de moda que seamos como ellos en el tema sexual, pero eso va en contra de nuestra energía: nosotras somos el polo yin, relajado. Si nos yanguizamos entonces entramos en lo que yo llamo el sexo "deportivo", que parece una batalla o una lucha y es agotador, sobre todo para la mujer, y en

especial si es madura.

En la vejez hay que pasarse al sexo tántrico: puede que el hombre se queje un poco al principio pero luego, cuando vea lo que duran las sesiones, ¡seguro que se queda contentísimo!

El sexo tántrico se basa en relajarse, no perseguir el orgasmo a toda costa sino disfrutar de las sensaciones placenteras sin prisas, sin buscar nada, simplemente respirando y conectando con la energía de tu pareja.

En lo referente a salud del aparato reproductor en la edad madura, a los hombres les preocupa la próstata, y a las mujeres la menopausia. En ambos casos la dieta juega un papel crucial.

El agrandamiento de la próstata sucede cuando el hombre abusa de carnes, embutidos, huevos y alimentos de origen animal en general: el cuerpo usa este exceso de proteínas para "construir", agrandando la próstata. Además, estos alimentos generan inflamación, lo que contribuye a agravar el problema.

Al aumentar de tamaño, la próstata presiona sobre los conductos de la orina, generando dificultades para orinar.

Un buen día, ese hombre cuya próstata está agrandada e inflamada se va a una fiesta, una celebración y bebe algo más de alcohol del habitual, quizás come dulce... y esos alimentos, extremadamente expansivos, provocan una inflamación aguda súbita de esa próstata ya agrandada, obturando totalmente el conducto urinario, y provocando un ataque de próstata que acaba con nuestro amigo en el hospital.

Soluciones a los problemas de próstata:

1. Dieta basada en vegetales.
2. Consumo muy moderado de alcohol.
3. Evitar el azúcar y alimentos extremadamente expansivos.
4. En el plano emocional los problemas de próstata suelen afectar a hombres que sienten que ya no son útiles o que ya no tienen retos que les estimulen a mantenerse activos, por lo que es aconsejable que busquen nuevos retos y motivaciones vitales.

En el caso de la menopausia lo que pasa es que durante la etapa fértil, aunque la mujer coma carnes, huevos o lácteos a diario, el exceso

de alimentos densos de construcción se compensa con el engrosamiento de las paredes del útero, que finalmente son expulsadas con el sangrado, que alivia de alguna manera esta condición tan yang de la mujer.

Pero al dejar de menstruar esta vía de alivio desaparece, de manera que si la mujer no reduce los alimentos de origen animal en sus menús el exceso de contracción, tensión y calor se manifiestan en sofocos, tensión, sequedad, insomnio y sobrepeso.

Si sufres trastornos asociados a la menopausia debes saber que sólo una parte de los mismos se deben a la bajada hormonal. El resto se deben a una alimentación con exceso de alimentos de origen animal y falta de verduras frescas y agua.

Soluciones para trastornos de la menopausia:

1. Beber más agua.

2. Menús más vegetales tanto en su apartado de construcción como en el de limpieza, respetando que el 40 – 50% del volumen sean verduras frescas, crudas o brevemente cocinadas.

2. La parte de construcción debe basarse en cereales integrales a diario en el desayuno y la comida y proteínas vegetales como legumbres, tofu, tempeh o seitán.

3. Esporádicamente se puede comer algo de alimento animal, pero siempre dentro de este formato: 25 - 30% cereal integral + 15% proteína + 45 – 50% verdura fresca

4. Ración de grasas sanas A DIARIO Y EN TODAS LAS COMIDAS: son necesarias para la producción de hormonas sexuales.

B. Aspecto metabólico: La salud de las células.

Vitalidad = metabolismo celular eficaz = células sanas

○ lo que es lo mismo: **si queremos salud y calidad de vida a medida que envejecemos, debemos asegurarnos de que nuestro terreno está siempre limpio.**

El terreno son los líquidos intra y extracelulares, nuestra agua interna,

en la que tienen lugar la mayoría de los procesos metabólicos que sustentan la vida de las células.

Y precisamente una de las claves de envejecer en buena forma es mantener este terreno en condiciones óptimas.

En principio nuestro cuerpo tiene prevista la excreción de los desechos a través de las distintas vías de eliminación, llamadas emuntorios, pero al envejecer, incluso aunque nos cuidemos, estos emuntorios pierden eficacia, y los tóxicos empiezan a acumularse en el interior el cuerpo, generando enfermedades. Esto sucede en 5 fases:

1. Excreción: como he dicho, es clave para mantener los tejidos sanos, y su eficacia depende del correcto funcionamiento de los emuntorios: linfa-sangre, hígado, riñones, colon, pulmones, sistema reproductor femenino (en la edad fértil).

2. Inflamación: Si se acumulan demasiados desechos se produce inflamación, que tenemos que comprender que no es una enfermedad, sino un mecanismo de autorregulación.

En la época moderna la mayoría de la población padece inflamación en mayor o menor grado.

La inflamación es un mecanismo de defensa que el cuerpo activa para limpiar desechos.

Es clave comprender el mecanismo de la inflamación, porque está comprobado que tras la mayoría de las enfermedades degenerativas subyace un estado inflamatorio crónico de bajo grado, que quizás la persona no nota pero que va dañando sus células, predisponiéndolas a la degeneración y la enfermedad. Desde la artritis o los trastornos digestivos hasta el cáncer y la depresión, en todas ellas hay inflamación crónica.

La medicina moderna trata de suprimir la inflamación con antiinflamatorios, pero eso al final tiene un precio muy alto.

¿Qué es en realidad la inflamación? Es un proceso que cursa con calor o fiebre, rubor o enrojecimiento, edema, dolor y pérdida de función. Como es tan molesta, la confundimos con la auténtica enfermedad, cuando es sólo el mecanismo que el cuerpo activa para recuperar el equilibrio perdido.

Me explico:

-Sube **la fiebre** porque cuanto más alta es la temperatura mejor funcionan los linfocitos. A 39°C alcanzan su función óptima. Traducido, podemos decir que hay tanta basura que los "barrenderos", es decir, las células inmunitarias, deciden encender un fuego para quemarla más rápidamente.

-**El rubor o enrojecimiento**, junto con el **edema y dolor**, son síntomas de que en aquella zona en concreto hay un trabajo en marcha, afluye más sangre y la actividad del sistema linfático es máxima, y es mejor no interferir.

-La inflamación provoca una **pérdida o merma de la función** precisamente para que nos estemos quietos y dejemos descansar esa parte del cuerpo, para que el sistema de defensa pueda trabajar mejor.

Sin embargo ¿qué hace la mayoría de la gente?: tomar antiinflamatorios para no tener que parar.

¿Y qué hacen los antiinflamatorios?: detienen este proceso, inhibiendo la producción de prostaglandinas.

Cuando las células ven amenazada su supervivencia por la acumulación de tóxicos producen prostaglandinas, que activan la inflamación para tratar de eliminar el exceso de toxinas.

Y claro que la inflamación nos molesta y nos puede paralizar: ése es parte de su cometido, que descansemos y nos paremos para que nuestro sistema interno de limpieza pueda trabajar en paz.

Además las prostaglandinas protegen al estómago y al riñón, por eso los antiinflamatorios dañan los riñones y el estómago.

El único antiinflamatorio que no da dolor de estómago es el paracetamol, pero se carga el hígado y los riñones, y si se abusa de él con los años provoca insuficiencia renal.

En definitiva: cuando tengamos inflamación, edema, calor o fiebre, enrojecimiento o dolor lo que debemos hacer es parar, descansar, ayunar o beber calditos y comer ligero, para facilitar la labor del sistema linfático y de defensa, que tratan de limpiar la acumulación de desechos.

Si no lo hacemos, pasaremos a las siguientes fases:

3. Deposición:

Las toxinas se empiezan a acumular en los líquidos **extracelulares**.

4. Impregnación:

Las toxinas penetran en el interior de las células.

5. Degeneración:

Los líquidos intra y extracelulares están sucios, cargados de desechos, mal oxigenados y con un pH ácido.

Aquí es cuando aparecen la mayoría de enfermedades, que se deben al intento de las células de adaptarse a esta situación:

***Enfermedades por sobrecarga de los emuntorios:** retención de líquidos (linfa y riñones), problemas digestivos (hígado), trastornos intestinales (colon), inflamación e infección de las vías respiratorias (pulmones), trastornos cutáneos y del cabello y, en las mujeres, problemas en su sistema reproductor (dolor, SPM, reglas abundantes, quistes ováricos, miomas, infertilidad...) y todos las molestias asociadas a la menopausia.

***Fibrosis**, que no es más que muerte celular: son áreas de un tejido u órgano en las que las células mueren y se "secan", formando un fibroma, mioma o un quiste.

***Mutación celular = cáncer**

*** Cortocircuito inmunitario = trastornos auto-inmunes**, el cuerpo ataca a sus propias células y tejidos, porque están tan sucios que ya no los distingue de los desechos tóxicos o los cuerpos extraños.

Soluciones para mantener limpio el terreno:

1. A medida que envejecemos debemos asegurarnos especialmente de que los emuntorios funcionen lo mejor posible, para que la excreción sea óptima y nuestro terreno se mantenga siempre limpio.

Para ello, debemos asegurarnos que en todos nuestros menús hay la ración de alimentos de limpieza, como he explicado antes.

2. Una vez al año hay que hacer una depuración general, para limpiar nuestro terreno: para eso creé el curso Depura tu hígado.

3. En cuanto a la inflamación, debemos eliminar de nuestra

alimentación los alimentos pro-inflamatorios, que a la que primero afectan es a la linfa:

- Lácteos, sobre todo de vacas criadas industrialmente.
- Embutidos comerciales y de animales criados industrialmente: lo que comen los animales cambia mucho la calidad de sus carnes.
- Azúcar
- Refrescos
- Miel
- Zumos de frutas
- Frutas muy dulces
- Bollería
- Grasas hidrogenadas como las margarinas: cuidado que las grasas hidrogenadas van ocultas en la bollería, salsas comerciales, helados y cualquier alimento que tenga una textura cremosa y sedosa. Incluidas las galletas y bollería bio.

C. Aspecto emocional y mental: El poder del pensamiento.

Está demostrado que las personas positivas tienen mejor salud y enferman menos.

El pensamiento positivo no es estar riendo todo el tiempo, ni mucho menos.

Es lograr que nuestro diálogo interno sea constructivo.

Porque tus pensamientos crean tus emociones, por tanto ten cuidado con lo que piensas, porque se transformará en emociones, éstas en acciones y éstas crean tu realidad presente y futura.

La vida tiene momentos difíciles y tristes, y no queda otra que afrontarlos.

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento se puede evitar, no aferrándote al dolor. Eso es fácil de decir y difícil de hacer, ya lo sé, pero es el único camino para vivir positivamente.

El dolor es la otra cara del placer: van juntos, en un mismo pack, por tanto si queremos vida no podemos coger sólo el placer, ya que la vida contiene todo.

No elegimos la mayoría de lo que nos pasa, pero sí podemos elegir cómo vivirlo.

Debemos prestar atención a lo que nos decimos todos los días, nuestro diálogo interno:

¿Soy positiv@?

Ante una dificultad ¿me doy ánimos o me machaco? ¿pierdo los nervios o mantengo la calma?

¿Me perdono cuando fallo?

¿Sé poner al mal tiempo buena cara?

En concreto, frente a la realidad del envejecimiento, muchas personas empiezan a decirse, a sí mismas y a quienes le rodean, frases que al final se transforman en su realidad:

Es que ya me hago mayor

Estoy perdiendo facultades

En mis tiempos, cuando era joven...

Etc.

¡No caigas en esa trampa!

Sé prudente y no hagas locuras, está claro que en algunas cosas tu físico ya no te acompañará.

Pero no dejes que tu mente se centre en el monotema "me hago mayor", porque toda tu energía se centrará ahí y al final se convertirá en tu realidad.

Céntrate en lo positivo, en cuidarte y conservar tu agilidad física y mental, y una actitud joven y valiente ante los retos cotidianos.

D. Aspecto espiritual: El sentido de la vida.

Hasta los 50 años nuestra vida tiene sentido desde el punto de vista evolutivo, para la reproducción y supervivencia de la especie.

A partir de ahí, todo lo que viene es de regalo.

De nosotros depende en qué usamos este regalo.

Creo que las personas a partir de los 50 años tenemos dos opciones:

1. Ir retrocediendo a la infancia, con continuas quejas y rabieta cada vez que perdemos un atributo de la juventud, y sin hacernos

responsables de nuestro auto-cuidado.

2. Crecer interiormente, ser realmente maduros y cuidarnos con responsabilidad, transformando nuestra experiencia y sabiduría en combustible para nuestra vida y la de quienes nos rodean.

Encontrar sentido a tu vida es clave para envejecer en buena forma.

Si tu vida tiene un propósito tendrás fuerzas y entusiasmo para levantarte cada mañana y vivir cada nuevo día como el regalo que en realidad es.



www.rosatugores.com/curso/menopausia-feliz

Precio original 280€
CONSÍGUELO POR 140€

UTILIZA EL CÓDIGO DE PROMOCIÓN

salud50



www.rosatugores.com/curso/depurar-higado

Precio original 95€
CONSÍGUELO POR 47,50€

UTILIZA EL CÓDIGO DE PROMOCIÓN

salud50

rosatugores
cocina y salud



Rosa Tugores

Consultora de macrobiótica y experta en fitoterapia y biosales

“Más allá de mi formación y estudios, lo que más valoro son los 20 años que llevo practicando lo que enseño, alimentándome y viviendo según los principios macrobióticos.

La experiencia derivada de ese recorrido de 20 años dando clases y consultas, sumada a mi compromiso constante con la alimentación sana, es mi receta para el bienestar, y disfruto compartiéndola.”

rosatugores
cocina y salud

ESCUELA DE COCINA MACROBIÓTICA



Más información y cursos online en:

www.rosatugores.com