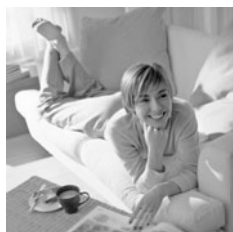
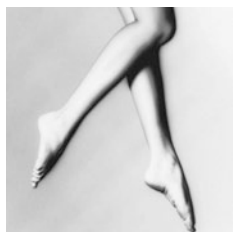
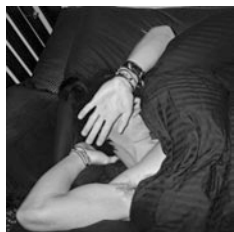


Secretos de Salud



Secretos de Salud

**Ponte en forma, desintoxica tu cuerpo y
alcanza equilibrio, belleza y bienestar**

Kate Cook



Colección: Ideas brillantes
www.52ideasbrillantes.com

Título: Secretos de salud
Título original: Whole health
Autora: Kate Cook
Traducción: Diana Villanueva Romero para Grupo ROS

Edición original en lengua inglesa:
© The Infinite Ideas Company Limited, 2005
Edición española:
© 2009 Ediciones Nowtilus, S.L.
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 - Madrid

Editor: Santos Rodríguez
Coordinador editorial: José Luis Torres Vitolas

Realización de cubiertas: Murray
Realización de interiores: Ediciones Gráficas Arial

Diseño colección: Baseline Arts Ltd, Oxford

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-9763-748-0

Libro electrónico: primera edición

Aviso: Es tu vida, así que tú decides cómo cuidarte. Deberías consultar al médico antes de introducir cambios en tu dieta, comenzar cualquier rutina de ejercicios o tomar suplementos nutricionales. Si tienes problemas de salud, cualquiera que sea su naturaleza (físicos, emocionales o mentales), acude siempre al especialista adecuado.

Aunque los contenidos de este libro fueron comprobados en el momento de su impresión, el mundo continúa en movimiento e internet se modifica con enorme rapidez. Esto significa que ni el editor ni el autor pueden garantizar los contenidos de ninguna de las páginas web mencionadas en el texto.

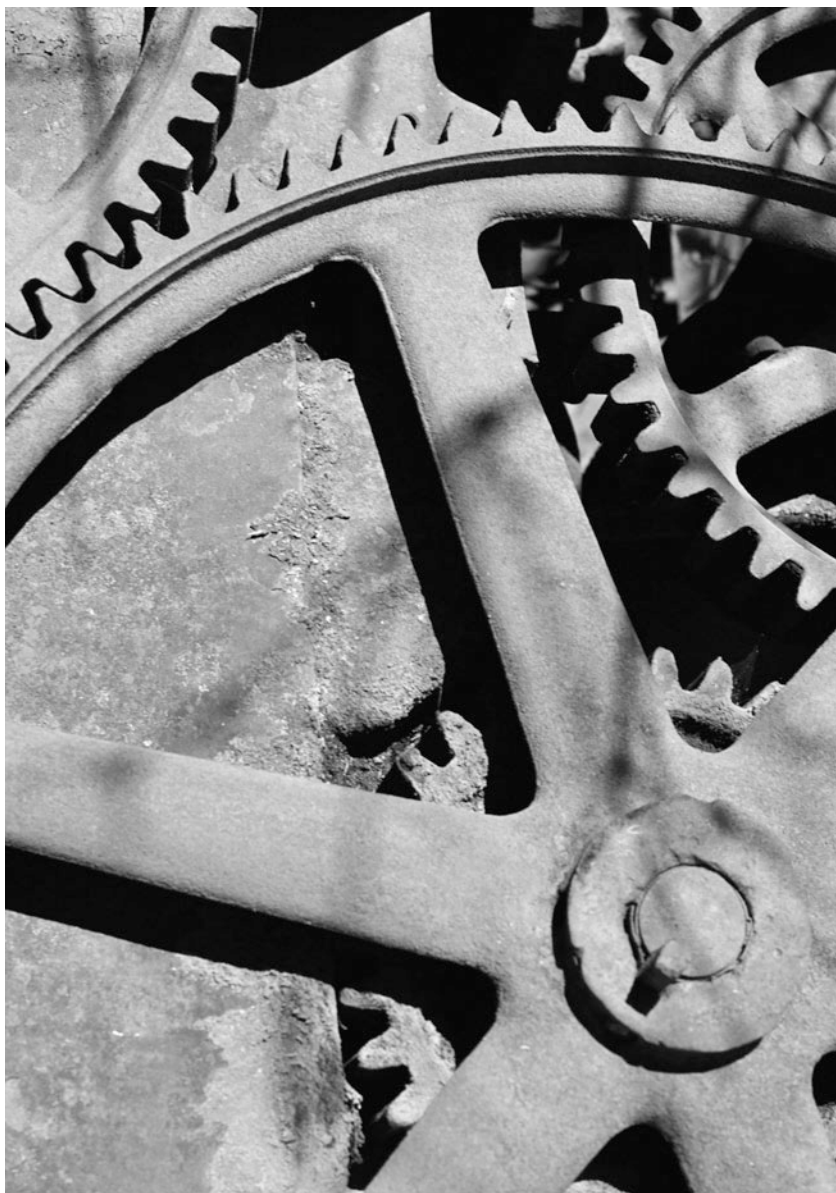
Índice

Notas brillantes	XI
Introducción	XIII
1. Todo lo que entra acaba saliendo	1
2. ¿Qué es eso de la digestión?	7
3. Recupera la energía	13
4. Estrés, estrés y más estrés	19
5. Una cuestión interior	25
6. Verde que te quiero verde	31
7. Los superalimentos	37
8. ¡Puedo comer grasa!	41
9. ¿Qué me pasa doctor?	47
10. A flor de piel	51
11. ¡Bebe agua!	55

12. ¿Alergias o intolerancias?	61
13. ¡Desintoxícate!	65
14. ¿Hay química entre nosotros?	69
15. ¡Ponte en forma!	73
16. Etiquetas, ¡qué pesadilla!	77
17. Comer y qué comer, esa es la cuestión	81
18. ¿Qué me apetece hoy?	85
19. Envejecer con estilo	89
20. Nutrición: las bases	93
21. Sal fuera y muevete	99
22. Tómame el pulso	103
23. A correr	107
24. ¡Viva el gimnasio!	111
25. Estírate	117
26. Cualquier momento es bueno	121
27. Conecta con tu lado salvaje	125
28. ¡Ponte derecho!	129
29. Aprende a delegar	133
30. ¡A la carga!	137
31. Súbete a la bicicleta	141

Índice

32. Yoga	145
33. ¡A jugar!	149
34. El balneario en casa	153
35. La batalla de la comida	157
36. A vueltas con la piel	161
37. Vestirse para triunfar	165
38. Diseña tu propia vida	169
39. Cambia el chip	173
40. Con la casa a cuestas	177
41. Autoestima por las nubes	181
42. La imaginación al poder	185
43. Consigue tus metas	189
44. Lo más importante: tú	193
45. ¡Solo se vive una vez!	197
46. Grandes éxitos	201
47. Hábitos que cuidan, hábitos que matan	205
48. Inspira, espira	209
49. Los invasores del espacio	213
50. Piensa en positivo	217
51. Dulces sueños	221
52. El descanso del guerrero	227



Notas brillantes

Cada capítulo de este libro está diseñado para proporcionarte una idea que te sirva de inspiración y que sea a la vez fácil de leer y de poner en práctica.



En varios de los capítulos encontrarás distintas notas que te ayudarán a llegar al fondo de la cuestión:

- *Una buena idea...* Si esta idea te parece todo un revulsivo para tu vida, no hay tiempo que perder. Esta sección aborda una cuestión fundamental relacionada directamente con el tema de cada capítulo y te ayuda a profundizar en ella.
- *Otra idea más...* Inténtalo, aquí y ahora, y date la oportunidad de ver lo bien que te sienta.
- *La frase.* Palabras de sabiduría de los maestros y maestras en la materia y también de algunos que no lo son tanto.
- *¿Cuál es tu duda?* Si te ha ido bien desde el principio, intenta esconder tu sorpresa. Si por el contrario no es así, este es un apartado de preguntas y respuestas que señala problemas comunes y cómo superarlos.



Introducción

- ¿Duermes mal porque no dejas de pensar en lo que te preocupa?
- ¿Te inquieta no estar comiendo todo lo bien que deberías?
- ¿Estás satisfecho con tu peso y tu complexión física?
- ¿El estrés está a punto de ganarte la partida?
- ¿Te preocupa tu estado de forma física y tu salud?
- ¿Estás seguro de cuál es tu camino en la vida?

No hace mucho tiempo la gente solía hablar de estilos de vida saludables, una expresión que todavía nos trae a la cabeza gente vestida de blanco immaculado con una sonrisa radiante en sus rostros, preparados para jugar al tenis, nadar o hacer *kite surf*. Parecía que un estilo de vida saludable consistía básicamente en perder peso, echar músculo e intentar ser el colmo de la moderación, y sobre todo sonreír a los demás con aires de suficiencia para convencerlos de tu superioridad. No tengo nada en contra si este sistema te funciona, pero no llega a reflejar que la verdadera salud es una cuestión tanto de mente como de músculo. Este libro trata sobre salud integral, por fuera y por dentro, y como tal incluye una buena forma física, dieta y nutrición y también el aspecto psicológico de todos estos elementos. En este libro se recogen

los trucos que te ayudarán a seguir en la brecha, comer mejor y, sobre todo, a vencer las presiones del mundo moderno. Soy una *coach vital* y también soy nutricionista, de manera que las ideas de este libro no son solo sobre evitar las grasas saturadas, tienen que ver con ayudarte a identificar y a alcanzar tus metas. Durante el proceso aprenderás cosas como, por ejemplo, por qué tu imagen es tan importante.

Este es un libro para la edad moderna en la cual las exigencias de los amigos, de la familia y del trabajo amenazan con absorbernos a todos. Sin embargo los medios de comunicación no parecen estar faltos de superpersonas: supermodelos, supermadres, superestrellas, todos los cuales parecen existir para demostrarnos que es posible combinar, en una especie de juego de malabares, el trabajo, la familia y el deporte. Nadie puede prometer que te vaya a convertir en un superhombre, pero con un poco de ayuda puedes aprender a dejar de preocuparte sobre las definiciones que dan otras personas sobre el éxito y centrarte más en emplear tu tiempo en cuidar de ti mismo.

Cuando aprendas a valorarte, a cuidar de ti mismo e incluso a mejorar, estarás en una situación más favorable para ayudar a los demás. Por ello, en ocasiones, un poco de egoísmo por tu parte puede ser lo mejor para todos los que conoces. No necesitas una cara nueva, un cuerpo nuevo o ganar la lotería para disfrutar de tu vida. Puedes lograrlo simplemente examinando tus hábitos diarios, tu manera de comer, de dormir e incluso el funcionamiento de tus intestinos, y aprendiendo los pequeños milagros que pueden transformar cada día en uno mejor. Por el camino aprenderás a tener mejor aspecto, a ganar en bienestar y a bajar tus niveles de estrés. Lograrás saber lo que realmente te importa en la vida y en qué aspectos puedes delegar en los demás de forma que puedas alcanzar tu propio bienestar total. Si una simple idea puede ponerte en el buen camino, cincuenta y dos deberían lanzarte al estrellato.

Que te vaya bien.

Kate Cook

1

Todo lo que entra acaba saliendo

La digestión es la clave. Una rápida excursión por el fascinante mundo de los procesos digestivos nos ayudará a conocer uno de los cimientos de la buena salud y además contaremos con un tema de conversación estupendo para romper el hielo en las fiestas.



Todos sabemos que lo que entra por arriba sale de forma diferente por abajo... Pero, ¿qué pasa en medio? Y, ¿por qué es tan importante que los diferentes componentes del sistema digestivo trabajen adecuadamente?

Todo empieza cuando percibes el olor de ese delicioso pollo asado que estás preparando para cenar. A medida que el aroma avanza por la casa hasta tu habitación y entra en tu nariz, poderosos mensajes químicos se ponen en marcha para disponernos a digerir y asimilar lo que vamos a comer. Masticar los alimentos es particularmente importante para conseguir que las enzimas, encargadas de transformar los alimentos, estén listas para trabajar a medida que estos pasan al estómago, que actúa como si fuera una

hormigonera de paredes blandas. Aunque, por supuesto, lo que realmente estás haciendo es batir lo que has comido en una sopa de ácido clorhídrico de fabricación humana. Lejos de ser algo pernicioso, este ácido del estómago es crucial para la pobre digestión, que tiene que trabajar con la cantidad de ácido que fabrique el cuerpo y que, a veces, no es suficiente. Si esto te preocupa, prueba a relajarte a la hora de comer (el estrés actúa desconectando el sistema digestivo) o pídele a un nutricionista diplomado que estudie cuál es la acidez de tu estómago y que te aconseje sobre cómo mejorar tu salud digestiva. Existe alguna controversia sobre si beber en las comidas es bueno y, de hecho, algunos expertos están convencidos de que el líquido empobrece la actividad del ácido digestivo haciéndolo menos eficaz. Si, como a la mayor parte de la gente, te preocupa tener demasiado ácido gástrico (reflujo, ardores) examina tu estilo de vida y tu dieta (¿bebes demasiado?) o piensa en hacerte unas pruebas para averiguar si no toleras bien algunos alimentos.

Una buena idea...

Dale a tu hígado unas vacaciones tomando un suplemento de cardo mariano para ayudarle a funcionar mejor. Puedes beber también zumo de remolacha, que actúa como depurativo del hígado. Evita las comidas pesadas y ricas en grasas, y deja de tomar alcohol durante una temporada.

CUANDO LO SIENTES EN LAS TRIPAS

Una vez que tu estómago ha terminado de trabajar, la comida pasa a la siguiente parte de la batidora humana, el intestino delgado. Los alimentos son digeridos y asimilados aquí para que puedas seguir funcionando. Uno de los órganos más importantes que colabora en todo este inteligente proceso es el páncreas, que neutraliza la mezcla ácida que sale del estómago y des-

Idea 1. Todo lo que entra acaba saliendo

pués segrega sustancias químicas específicas o enzimas para descomponer la comida en partículas más pequeñas.

Si sientes que tu digestión no es lo que debería ser, ¿por qué no pruebas a combinar los alimentos? Existen voluminosos tomos sobre el tema como El nuevo libro de los alimentos compatibles de Jan Dries e Inges Dries, pero en pocas palabras significa comer carbohidratos y proteínas por separado, en diferentes comidas y jamás juntos. También tienes que comer la fruta sin mezclarla con otros alimentos. Sir John Mills (un actor clásico del cine británico) ha sido un acérrimo fan de esta forma de alimentarse durante gran parte de su larga vida. Los amantes de los alimentos compatibles dicen que obra maravillas en la digestión, ya que evita que las distintas enzimas compitan las unas contra las otras.

CUIDA TU HÍGADO Y VIVIRÁS MÁS Y MEJOR

Tu hígado, una maravilla de ingeniería, es quien se lleva la peor parte. Ayuda a emulsionar las grasas y a sintetizar las hormonas, incluido el colesterol. ¡Tu hígado produce trece mil sustancias químicas y posee dos mil sistemas enzimáticos! Tienes que mantenerlo en plena forma o comenzarás a sentirte mal. Odio tener que aguarle la fiesta pero beber alcohol es, sin lugar a dudas, el malo de la película porque obliga al hígado a trabajar más de la cuenta.

Otra idea más...

Ir con regularidad al cuarto de baño es vital para tu salud. Échale un vistazo a la IDEA 2, *¿Qué es eso de la digestión?* y a la IDEA 13, *¿Desintoxícate!*

El hígado produce un fluido llamado bilis que es almacenado en la vesícula biliar. Al comer, la vesícula biliar y el hígado segregan bilis en el conducto que conecta el hígado, la vesícula y el páncreas con el intestino delga-

do. La bilis ayuda a emulsionar las grasas, facilitando su digestión. Un suplemento muy sencillo que puedes incluir en tu dieta es la lecitina, que ayuda al organismo a descomponer las grasas. Incluso se puede comprar en algunos supermercados y seguramente puedes encontrarlo en cualquier herbolario.

YA CASI HEMOS LLEGADO...

La última fase de la digestión se produce cuando lo que queda de la comida, para entonces principalmente agua, bacterias y fibra, entra en el intestino grueso. Alrededor de doce litros de agua pasan a través del intestino grueso diariamente, dos tercios de los cuales proceden de los fluidos corporales. El intestino grueso es donde habitan las bacterias amigas: un verdadero equipo de salvamento vital. Las bacterias amigas son diminutos seres sensibles a las que puedes cuidar a base de no acumular mucho estrés y de tomar alimentos que las nutran como las verduras, ya que adoran la fibra. En efecto, ¡acabas de descubrir una nueva responsabilidad! Trillones de nuevas vidas en miniatura dependen de ti. Aparentemente son tan delicadas que hasta la música rock puesta a un volumen excesivamente alto puede acabar con ellas. ¡No me extraña que el pobre del viejo Mick Jagger lo pase mal! Así que cuida de tu pequeña reserva ecológica. De hecho, ¿por qué no aumentas la cantidad de bacterias amigas en tu intestino con un buen suplemento de acidófilo? Podrías probar con www.danone.es, que produce una amplia gama de buenos productos. Dentro de ella busca la sección dedicada al yogur Actimel.

La frase

«La superficie de la mucosa digestiva, incluidos todos los pliegues, las rugas, vellosidades y microvellosidades, es igual a la de una pista de tenis».

Dr. SYDNEY BAKER, ofreciendo una sencilla metáfora de cómo el intestino constituye una buena parte de lo que somos!

Idea 1. Todo lo que entra acaba saliendo



Todos sabemos lo que pasa después. El intestino grueso está conectado al ano, por el que expulsa el producto final de la digestión. Esto da pie a todo tipo de bromas y es objeto de obsesión particular por parte de los británicos. En otras partes de Europa, examinar las heces está considerado como una buena manera de diagnosticar la buena salud interna.

Los inodoros alemanes tienen una práctica repisa interior por esa razón. Por ejemplo, una deposición de color pálido y poco consistente puede significar que no digieres la grasa convenientemente y, si la observas, podrías tener una buena pista para modificar tu dieta. Una manera de mejorar este proceso es aumentar la fibra en tu alimentación, incrementando la cantidad de verdura y fruta que consumes. Y no te olvides de beber abundante agua. Si aún así tu actividad en este sentido es nula o solo ocurre de tarde en tarde, piensa en tomar un suplemento de fibra. La cáscara de phyllium es un buen producto y se puede conseguir en las herboristerías.

¿Cuál es tu duda?

- P** En cuanto empiezo a tomar más verduras tengo problema con los gases. ¿Alguna sugerencia?
- R** *Las verduras son una fuente estupenda de fibra, pero al sistema digestivo le cuesta digerirlas. No cocerlas mucho o tomarlas al vapor puede ayudar. También puedes tomar una enzima digestiva que se llama amiloglucosidasa (o glucoamilasa), que ayuda a digerir una sustancia problemática llamada glucósido que se encuentra sobre todo en el brócoli, la coliflor y la col. Otra alternativa pueden ser las pastillas de carbón vegetal, no las que se le dan a los perros sino unas especiales que se venden en las herboristerías.*
- P** ¿De qué otras formas puedo mejorar mi digestión?
- R** *Mastica bien la comida y evita comer deprisa, ingerir comida pesada a última hora de la noche y tomar alimentos indigestos (mucho carne roja). Si te preocupa tu digestión, un nutricionista diplomado puede aconsejarte las enzimas digestivas adecuadas a tus necesidades.*



2

¿Qué es eso de la digestión?

Una actividad intestinal deficiente es el origen de algunas enfermedades degenerativas importantes como el cáncer. La buena salud se asienta en una digestión óptima, así que vamos a analizar de cerca la tuya.

Tus intestinos necesitan funcionar eficientemente para poder eliminar los desechos del cuerpo. Reabsorben agua para reciclarla después y, sin un sistema digestivo eficiente, el resultado sería como el de una lavadora en la cual el desagüe vierte directamente en el tambor.



EL CAMINO DE LA REMOLACHA

Lo cual nos lleva a mi tema preferido: tus deposiciones. Una forma de medir la eficacia de tus intestinos es calcular el tiempo de tránsito, es decir el tiempo que transcurre desde que ingieres un alimento hasta que sale por el otro extremo. La manera más eficaz de medirlo es comer tres o cuatro remolachas enteras. La remolacha les otorga a las heces un color rojo brillante, de manera que, si anotas cuando tomaste las remolachas, puedes calcular tu

tiempo de tránsito intestinal. De doce a veinticuatro horas es la duración adecuada. El maíz dulce también sirve muy bien; deberías ser capaz de avistar pequeños granos de maíz al otro lado. Si el proceso dura menos de doce horas es posible que no estés obteniendo todos los nutrientes que deberías de tu comida. Un tiempo superior a veinticuatro horas indica que los residuos permanecen en tus intestinos más de lo necesario y esto puede aumentar mucho el riesgo de una enfermedad de colon.

Una buena idea...

Añade semillas de lino a los cereales del desayuno para engrasar las piezas del engranaje y mantener todo en buen estado. Otro tónico digestivo general estupendo es el aloe vera. Lo puedes comprar solo, pero ten cuidado con el contenido en azúcar de algunas de las bebidas de aloe vera que se venden en las herboristerías.

Si has realizado este experimento y has descubierto que tu tránsito intestinal es lento, te aliviará saber que no todo está perdido:

- Uno de los elementos más importantes de tu dieta que hay que aumentar es la fibra y en general puedes hacer esto fácilmente incrementando la cantidad de fruta, verduras y legumbres (ej. las lentejas) que comes. Los cereales integrales tienen también un alto contenido en fibra, así que añadirlos a tu dieta también te ayudará. Por cereales integrales quiero decir granos no refinados porque dicho proceso elimina la cáscara y la fibra; por eso el arroz integral es mucho mejor para ti que el arroz blanco. Sin embargo, he aquí un aviso para navegantes: debido a la fama de saludable del pan integral, algunos panes procesados están coloreados para darles dicho aspecto saludable. Busca la frase clave «integral» para evitar este engaño. El pan debería ser consistente y compacto, como un ladrillo, si es tierno y esponjoso quiere decir que tiene mucho aire y poca sustancia.

Idea 2. ¿Qué es eso de la digestión?

- Aumentar el consumo de agua es vital. La escasez de la misma tiene el mismo efecto en tu digestión que en cualquier proceso vital.
- Entre los alimentos que reaccionan de una manera negativa en el intestino figuran el azúcar, el alcohol, las comidas de alto contenido en grasas y las comidas basura como las patatas fritas y los pasteles. Los alimentos hechos a base de harina son los principales responsables de ralentizar el proceso digestivo. ¿Nunca fabricaste pegamento con harina y agua cuando estabas en el colegio? El mismo principio se aplica aquí.

Otra idea más...

Échale un vistazo a la IDEA 3, *Recupera la energía* o a la IDEA 13, *¡Desintoxicáte!*

¿AMIGO O ENEMIGO?

Tus tripas tienen un número muy alto de «inquilinos». En ellas habitan entre cuatrocientas y quinientas bacterias. Un total de cien trillones viven en todo tu sistema digestivo lo cual representa un peso de casi dos kilos y la mayoría de ellas habitan en tu colon. Algunos tipos de bacterias son beneficiosas y otras no, y algunas no afectan a nuestra salud en absoluto. La clave está en no permitir que las malas invadan nuestro sistema y causen un desequilibrio que nos lleve a tener un problema de salud.

Las bacterias buenas no están ahí simplemente porque sí; de hecho, desempeñan un papel fundamental de cara a nuestra buena salud. Estos pequeños habitantes producen muchas vitaminas, incluidas las del fundamental grupo B y hacen que algunos minerales sean más bioasequibles. También ayudan a aumentar nuestra resistencia a las intoxicaciones y son una parte fundamental de nuestro sistema inmunológico. Incluso pueden ser determinantes en la prevención de tumores y cánceres. Para obtener una mayor can-

tidad de estos seres en tu sistema come más cantidad de alimentos fermentados como los yogures, el chucrut y el requesón. Hoy existen en el mercado gran cantidad de yogures que contienen «bacterias vivas» (como el bifidus). Si el yogur no te va, puedes probar con un suplemento de bacterias amigas. Un único comprimido puede representar el equivalente a quince envases de yogur, que desde luego llevaría mucho tiempo comerse a base de cucharadas.

La frase

«Mejor fuera que dentro».

ANÓNIMO. La sabiduría popular, tan relevante hoy como siempre.

¿Cuál es tu duda?

- P** Después de comer la comida parece quedarse alojada en mi estómago. No siento que la esté digiriendo. ¿Puedo hacer algo al respecto?
- R** *Podrías intentar informarte sobre la dieta Hay, comúnmente conocida como la dieta de los alimentos compatibles. No es la mejor para los problemas de azúcar en sangre pero la gente con problemas digestivos tiene una fe ciega en ella. El principio más importante es no mezclar los carbohidratos con las proteínas en la misma comida. La dieta tiene muchos detractores en los círculos convencionales que dudan de su éxito por la falta de evidencias científicas que lo apoyen, pero ha tenido muchos seguidores eminentes, que defenderían que la evidencia habla por sí misma. Para más detalles, lee El nuevo libro de los alimentos compatibles de Jan e Inge Dries.*
- P** Estoy comiendo todo lo adecuado, ¿por qué no se mueve nada ahí abajo?
- R** *¿Estás estresada? Necesitas mantener los niveles de estrés bajo control ya que si tu cuerpo piensa que estás en peligro de muerte, tus mecanismos de defensa o huida interferirán con la digestión. También puedes probar a tomar una enzima digestiva supervisada por un endocrino o un especialista de digestivos.*



