

ANDREAS MORITZ

Pierde peso, gana bienestar

*Abandona las dietas
y empieza a vivir*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado sobre nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Libros Infantiles, Naturismo, Espiritualidad, Tradición) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en <http://www.edicionesobelisco.com>

Los editores no han comprobado ni la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y vida natural

PIERDE PESO, GANA BIENESTAR

Andreas Moritz

1.ª edición: septiembre de 2013

Título original: *Feel Great, Lose Weight*

Traducción: *Joana Delgado*

Cubierta: *Enrique Iborra*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *Sara Moreno*

© 2010, Andreas Moritz

(Reservados todos los derechos)

© 2013, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados todos los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Pere IV, 78 (edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta 08005

Barcelona,- España Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9777-988-3

Depósito legal: B-15.475-2013

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos
de Romanyà/Valls, S.A. de Capellades (Barcelona).

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

<i>Preámbulo</i>	7
<i>Introducción</i>	9
1. El mito «perfecto»	13
2. La obesidad fabricada.....	27
3. La historia por dentro	47
4. El gran árbol.....	63
5. La guerra biológica.....	89
6. Cirugía: ¿una solución fatídica?	109
7. Colgados del azúcar	127
8. Legitimar un error	141
9. Los reparadores.....	151
10. La limpieza.....	163
11. La hora de la verdad	189
12. Energía, no ejercicio.....	199
13. El peso de la ley	219
<i>Acerca del autor</i>	235
<i>Otras obras del autor</i>	237
<i>Índice analítico</i>	247

Preámbulo

El autor de este libro, Andreas Moritz, no defiende el uso de una forma determinada de asistencia sanitaria, pero cree que los datos, cifras e informaciones contenidas en este libro deberían estar a disposición de todas las personas preocupadas por mejorar su estado de salud. Aunque el autor ha tratado de transmitir una profunda comprensión de los temas planteados y de verificar la exactitud e integridad de la información que se deriva de cualquier otra fuente ajena a su persona, él y el editor declinan toda responsabilidad por eventuales errores, inexactitudes, omisiones o cualquier incoherencia en este libro. Toda denigración de personas u organizaciones es involuntaria. Este libro no está destinado a sustituir el dictamen o tratamiento de cualquier médico especializado en el tratamiento de enfermedades. Cualquier uso de la información aquí vertida queda enteramente a criterio del lector. El autor y el editor no se responsabilizan de los posibles efectos adversos o de las secuelas de la aplicación de los procedimientos o tratamientos descritos en el libro. Los informes expuestos tienen un propósito educativo y teórico y están basados principalmente en las propias teorías y creencias de Andreas Moritz. Antes de seguir una dieta, tomar un complemento nutricional, herbal u homeopático, iniciar o abandonar cualquier terapia, es preciso consultar siempre a un profesional de la salud. El autor no pretende dar consejos médicos o sustituirlos y no garantiza explícita ni implícitamente ningún producto, recurso o terapia, sea cual fuere. A menos que se indique lo contrario, ninguna de

las afirmaciones de este libro ha sido revisada o autorizada por la Agencia de Alimentos y Medicamentos (FDA) o la Comisión Federal de Comercio de Estados Unidos. El lector debe formarse su propia opinión o consultar a un especialista en medicina holística o bien a su médico de cabecera para determinar las aplicaciones concretas a sus problemas particulares.

Introducción

Si has hecho todas las dietas, tomado todas las pastillas y leído todos los libros, seguramente te estarás preguntando qué sentido tiene intentarlo una vez más. Probablemente te has dejado seducir por esa publicidad convencional que pone tu salud y tu peso en manos de expertos en perder peso, de los gimnasios, de los médicos y de toda la industria farmacéutica. Existe una compensación bien estudiada –para ellos–, y es la de crear individuos vulnerables que asuman como propia su perorata promocional.

Pero lo que la guía de los vigilantes del peso no te dirá es que esa pérdida de kilos está relacionada con la salud. A pesar de que todos hemos crecido con la creencia de que no podemos curarnos sin recetas médicas, pastillas o intervenciones quirúrgicas, la sabiduría popular dice algo bien distinto.

Perder peso con la simple ayuda de recursos médicos deja la curación en manos de ciertos profesionales, charlatanes y, a veces, de Internet. Pero existe otra alternativa, si uno se responsabiliza de su propia vida, el punto de vista de la curación pasa de tener un único enfoque externo a uno interno. Y cualquier persona que lo haya hecho de manera completa y sincera puede atestiguar que así funciona.

Perder peso es una actitud, una opción consciente y activa. Una vez que el individuo hace este importantísimo cambio de actitud ya

está preparado para tomar sus propias riendas, las de su peso y las de su vida. Ello significa que sabe a ciencia cierta que sólo él, y nadie más que él, puede curarse.

En este libro se habla de la manera natural de perder peso, sin volverse pastillero, sin seguir dietas de moda, sin estar continuamente contando calorías o haciendo ejercicios aeróbicos extremos. El cuerpo humano es una máquina de precisión maravillosa que busca constantemente el estado de equilibrio orgánico u homeostasis.

Esa necesidad de equilibrio que tiene el organismo es realmente tan extraordinaria que él mismo se resiente, se deteriora, a fin de acomodarse a los abusos que sufre y poder sobrevivir.

Las mayores amenazas frente a ese estado de equilibrio del cuerpo son unas dietas catastróficas, un estilo de vida irregular, el constante estímulo de los sentidos, los traumas emocionales, por nombrar tan sólo unas cuantas formas con las que sometemos a nuestro organismo, y aún así esperamos de él que se mantenga sano.

Esa forma de vida es la que lleva invariablemente a nuestro organismo a un estado de toxicidad. En este libro, veremos como el tejido adiposo se defiende de las toxinas mentales y emocionales, y veremos asimismo como algunos cuerpos reaccionan a la toxicidad con sobrepeso mientras otros lo hacen desarrollando cáncer, hipertensión u otras enfermedades.

Vamos a examinar también, a un nivel bioquímico y fisiológico, el modo en que los malos hábitos y las decisiones cotidianas castigan nuestros organismos y cómo desbaratan las enzimas y las hormonas, procesos digestivos y sistemas inmunitarios. De ese modo engordamos, enfermamos y echamos la culpa a la llamada «predisposición genética».

Pero la buena noticia es que nuestro cuerpo está dotado de una lógica y una sabiduría suprema, heredadas durante millones de años, a través del proceso evolutivo, si bien es del todo necesario que creemos las condiciones adecuadas para que el organismo funcione tal y como está programado por la naturaleza.

Un cuerpo obeso o con sobrepeso es un cuerpo en peligro. Pero el cuerpo humano tiene una capacidad de recuperación sorprendente, de manera que a pesar de todos los malos tratos a los que

haya estado sometido, es capaz de revertir el proceso que lo llevó al desequilibrio y restablecer sus funciones bioquímicas para conseguir su peso normal, su peso óptimo.

A veces tan sólo es cuestión de pequeños cambios. ¿Sabías que comer de manera consciente en vez de devorar la comida es un paso sencillo pero muy eficaz para liberar el estrés y por consiguiente deshacerse del exceso de peso? ¿O que las toxinas emocionales y los traumas pasados se almacenan casi literalmente en nuestras células y pueden hacernos engordar?

Y es que hemos llegado a separar tanto el cuerpo de la mente que, con frecuencia, no nos detenemos a constatar esta sencilla verdad: un cuerpo y una mente armónicos consigo mismos y con su entorno constituye un organismo feliz, sano y con un peso normal.

Hay un cierto número de personas, una cifra pequeña pero en ascenso, que percibe el impresionante poder que tenemos en nuestro interior, y lo utiliza para pasar de sufrir una enfermedad como la obesidad mórbida a tener un peso óptimo. Se trata de un trayecto personal y sorprendente al que se puede acceder una vez que se descubre que las cosas que desestimamos despreocupadamente, como comer bien, dormir las horas adecuadas y mantener una actividad física, son las verdaderas herramientas que contribuyen a librarse de las toxinas, a equilibrar en el organismo enzimas y hormonas y a abordar un estilo de vida saludable.

Permíteme, lector, que abunde en este tema. Si la medicina convencional fuera ciertamente la panacea que creemos ¿por qué existen tantos tratamientos para la obesidad aquí y allá? ¿Por qué hay dos tercios de norteamericanos que son obesos o tienen sobrepeso y esa cantidad sigue aumentando? ¿Y por qué las autoridades sanitarias han retirado del mercado tantas pastillas para controlar la dieta o la obesidad?

Según los centros oficiales para el control y prevención de la enfermedad, el norteamericano medio tiene actualmente 10,4 k de sobrepeso. De continuar la tendencia a ganar peso de las tres últimas décadas, los investigadores calculan que en el 2030 el 86 por 100 de los adultos en EE. UU. tendrá sobrepeso, y en el 2048, todas las personas adultas tendrán cierto sobrepeso.

La obesidad no es tan sólo una enfermedad grave, sino que es además una enfermedad muy, muy cara. Según algunas investigaciones, las personas con sobrepeso gastan en fármacos una media de 1400 dólares al año más que las personas sin sobrepeso. Y es una enfermedad cara debido a los gastos que implica tratar las consecuencias que acarrea: diabetes, cardiopatías y otras enfermedades vinculadas comúnmente con el sobrepeso.

En cuanto al presupuesto nacional norteamericano se refiere, los sondeos realizados en el 2009 indican que actualmente los gastos sanitarios en enfermedades relacionadas con la obesidad son de un 9,1 por 100, frente al 6,5 por 100 de hace una década. En ese mismo período, el índice de obesidad ascendió un 37 por 100.

En términos globales, tras una cardiopatía, un cáncer o una diabetes, los gastos relacionados con la obesidad y sus dolencias han alcanzado la cifra de 147.000 millones de dólares, cantidad que duplica a la de hace una década. Y la diabetes, una enfermedad muy vinculada a la obesidad, significó un costo de impuestos de 190.000 millones anuales. Según Reed Tuckson, vicepresidente ejecutivo de la United Health Foundation, hacia el 2018, los gastos médicos asociados a enfermedades relacionadas con la obesidad llegarán a alcanzar los 344.000 millones de dólares.

Pero si escuchamos a la sabia naturaleza y no a la medicina convencional, no tendremos que malgastar miles de millones de dólares o de euros para que los médicos, los hospitales y los fármacos transformen nuestros organismos en unos laboratorios químicos vivientes.

Si conectamos con nuestra sabiduría innata y seguimos el plan que la naturaleza tiene diseñado para nosotros, podemos sanarnos a nosotros mismos.

El mito «perfecto»

La selección social

Nunca deja de sorprenderme la cantidad de programaciones y dietas que prometen soluciones rápidas para desprenderse de los kilos y «consejos sorprendentes» para perder peso. Pero quizás lo que más me asombra sean las páginas web y los programas que se anuncian con frases como «pierda 4,5 kilos en 11 días», o bien «pierda 11 kilos en 45 días».

Además de los defraudadores que buscan hacer dinero rápido, hay muchísimos dietistas, nutricionistas y también programas, gimnasios y clases de aeróbic que asumen la carga de tu exceso de peso y prometen ayudarte a deshacerte de él.

Quienes acuden a esos programas y cursos se ven empujados a una balanza, con una cinta métrica alrededor de la cintura y un plan dietético a dos centímetros de la nariz e incluso con un dedo amenazador que les señala una cinta de caminar o un programa de ejercicios.

Es posible que parte de esa desesperación por «ser perfectos» tenga algo que ver con desear tener una figura perfecta: delgadas, esbeltas y sexy, ellas; musculados y varoniles, ellos.

Existe una selección social según la cual a la gente «guapa», tanto hombres como mujeres, se la recompensa, sutil y no tan sutilmente, por ser delgada, estilizada y bella. La mayoría de nosotros estamos condicionados y respondemos de manera cordial a las personas que

lucen una figura que responde a ciertos cánones sociales y con cierto recelo a quienes no tienen buena figura.

Constantemente se nos bombardea con imágenes de cuerpos delgados y atléticos en las vallas publicitarias, la televisión, los envases de alimentos, en cualquier sitio prácticamente. Pero, ¿quién establece esos cánones? ¿Quién determina lo que es estar delgado? ¿Existe algo así como un peso ideal?

¿Qué sucede con los millones de personas con sobrepeso y clínicamente obesas? Y no ajustarse a los estándares de belleza es el menor de sus problemas. El sobrepeso y la obesidad representan unos riesgos considerables para la salud, independientemente del espejo con que la sociedad nos apremia.

Es bien sabido que la obesidad multiplica el riesgo de sufrir cardiopatías, diabetes o enfermedades cardiovasculares, además de otras muchas enfermedades. Y el exceso de peso en algunas zonas del cuerpo y en distintos sistemas y órganos representa tan sólo algunas de las complicaciones que surgen de cargar con un exceso de equipaje.

La persona con sobrepeso sufre de contaminación interna, congestión y crisis tóxica, además de cargar años y años con desechos venenosos.

Más adelante entraré en detalles de las crisis tóxicas, pero por el momento me basta con señalar que incluso los planes para perder peso más científicamente elaborados omiten hechos esenciales científicos que poco tienen que ver con pesos, medidas, alimentos probados en laboratorio y recuentos de calorías.

Y sí, la obesidad es un auténtico problema que ha alcanzado proporciones alarmantes en Estados Unidos. A Norteamérica se la conoce como «la nación con sobrepeso». Por otra parte, la obesidad está en cabeza de la lista de los mayores asesinos de Norteamérica, y es desde hace ya mucho tiempo junto a la obesidad infantil, las cardiopatías y la diabetes motivo de gran preocupación.

Según diversas de las agencias que siguen de cerca la salud y la obesidad en la población actual, más de dos tercios de los norteamericanos tiene sobrepeso y un tercio sufre obesidad.

En cifras absolutas esto representa que más del 66 por 100 de la población adulta (más de 200 millones de personas) tiene sobrepe-

so, incluido un 34 por 100 con obesidad; todo ello según el NHANES (Cuestionario de salud y hábitos alimentarios en la población norteamericana en 2005-2006).

Este cuestionario reveló también que en las dos últimas décadas se había producido un significativo aumento en esas cifras. No es de extrañar que encaje perfectamente con un estilo de vida cada vez más sedentario donde el ordenador ha quitado horas a muchas tareas y actividades que necesitaban un trabajo previo (incluido el ejercicio al aire libre y el deporte) y donde se da una adicción a la comida rápida y a los alimentos industrializados.

La obesidad es también un grave peligro para la salud en niños y adolescentes. Según datos del NHANES (1976-1980 y 2003-2006) aproximadamente un 17 por 100 de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los 2 y los 19 años tienen sobrepeso.

Atendiendo a la edad, el índice de obesidad en niños de 2 a 5 años ha aumentado de un 5 a un 12,4 por 100; de los 6 a los 11 años, de un 6,5 a un 17,0 por 100; y de los 12 a los 19 años de un 5 a un 17,6 por 100.

Mitos acerca de la pérdida de peso

Sin duda, la mayoría de las personas con sobrepeso desean dejar de perder kilos, pero a veces se sienten desesperados debido a la presión mediática, la de la industria cosmética y la de los fabricantes de alimentos. Impulsados por los beneficios y sin escrúpulo alguno, esas industrias archimillonarias se apoyan en la falta de seguridad sobre tu figura y tu peso. Establecen unos cánones de salud que hacen que las personas se sientan vulnerables y las inducen a perder la autoestima, animando a esa población crédula a creer que necesita seguir perdiendo peso para estar sana y tener una buena apariencia.

Se trata de una trampa sencilla y seductora que lleva a millones de personas a una encrucijada de la que no pueden escapar. Cuando llegan a sentirse realmente desesperadas, aparecen esas empresas con sus maravillosos productos y ofrecen devolverles la salud y la normalidad, sin olvidar un peso ideal.

En cuanto a estas empresas depredadoras se refiere, la única solución a un individuo con sobrepeso está en los cientos de productos que venden para perder peso, ya sean con receta o sin ella. Esta idea es la que ha llevado a millones de personas a adoptar unas miras estrechas desde el punto de vista médico y unas técnicas autodestructivas con el objetivo de perder peso.

Es algo así como el cultivo de una psique colectiva que funciona mágicamente para aportar pingües ganancias a un puñado de personas. Funciona llenando las estanterías de las tiendas de nuestros barrios con más y más alimentos industrializados, y funciona creando naciones de personas obesas.

Si la industria farmacéutica y la alimentaria no trabajaran en ese sentido, ¿quién compraría todas esas pastillas, preparados y dietas que fabrican para que volvamos a estar delgados y en forma?

La dieta y el ejercicio físico son los puntales de la mayoría de los programas para reducir peso, de modo que gran parte de los productos y pastillas están relacionados con esos dos aspectos de la salud, si bien se tratan de técnicas imaginativas que ofrecen secretos para perder peso «extraordinariamente rápidos y seguros».

Entre las recomendaciones de esos programas que siguen millones de personas con sobrepeso destaca la de reducir la ingesta de calorías a fin de ingerir menos de lo que el cuerpo necesita a diario.

El negocio en torno a la pérdida de peso ha creado toda una jerga que confunde al ciudadano medio. Tras visitar al dietista uno se ve atrapado por términos como «bajo en calorías», «bajo en carbohidratos», «bajo en grasas», «rico en fibra», «bajo en azúcares», que le irán rondando por la cabeza todo el día.

Si el consejo es el de hacer ejercicio, entonces los términos serán «quemar grasas», «esculpir el cuerpo», «ejercicio intenso», y frases como «sin dolor no hay resultados», «hacer un esfuerzo extra», etc.

El mensaje es alto y claro: comer menos, quemar más y castigar el cuerpo.

Dietas de choque: Poner a dieta a una persona con sobrepeso debería significar reducirle los niveles de ansiedad de una manera instantánea. No estoy demasiado seguro de lo que supone en

los requerimientos nutricionales y en la salud global del cuerpo humano.

Sin embargo, las dietas de choque y las dietas de pasar hambre, las cuales producen un gran impacto en el organismo, son muy populares, entre ellas la famosa dieta Atkins, la Dukan y la de Weight Watchers.

Cuando a finales de los años noventa y principios del 2000 la dieta Atkins arrasaba en EE. UU. y en otros muchos países, se estima que 1 de cada 11 norteamericanos seguía esta dieta y que el 18 por 100 de la población seguía una dieta baja en hidratos de carbono.

La venta en alimentos ricos en hidratos de carbono, como la pasta y el arroz, cayó en picado y cundió el pánico entre algunas de las principales marcas de estos productos. De modo alternativo, tal como se esperaba, algunas empresas alimentarias sacaron tajada de la moda de los alimentos bajos en hidratos de carbono y se empezaron a comercializar este tipo de productos (Coca-Cola lanzó al mercado C2, que supuestamente contiene la mitad de los hidratos de carbono, de azúcares y de calorías que la Coca-Cola estándar).

Pero como sucede con todas las dietas pasajeras, la popularidad de la dieta Atkins se desvaneció debido a las controversias que levantó una dieta tan drástica como ésta, y empezó lentamente a decaer.

Ejercicio: Para quienes quieren resultados inmediatos y no tienen suficiente con la dieta, los llamados expertos tienen otra fórmula: hacer ejercicio de manera intensa y seguir una dieta de choque. Se supone que en un momento u otro se producirá el milagro, siempre que uno tenga el estómago, la determinación y el nivel de energía suficientes para agotar y debilitar al organismo ¡todo a un tiempo!

Complementos dietéticos: Y además para los ávidos de dieta existe algo más: complementos nutricionales, vitaminas y bebidas energéticas. ¿No es una coincidencia que exista una solución preparada para prácticamente cada seguidor de este tipo de dietas?

Pastillas: ¿Puede haber algo más fácil? Es lo más encantador de la industria de la pérdida de peso: la dieta de las pastillas. Directo del

desierto africano llega una dieta basada en pastillas que eliminan el apetito. Imagina la expectación que esto generó en la industria farmacéutica, ¡finalmente la ciencia moderna había descubierto un antiguo remedio, una píldora mágica para tratar la obesidad! Se trataba del extracto de una planta suculenta de la familia de las apoquináceas, la hoodia, la cual contiene un componente químico, un glucósido, que lleva el inocuo nombre de P57.

El Consejo Sudafricano para la Investigación Científica e Industrial (CSIR) fue quien aisló y patentó en 1996 el P57. Más tarde el consejo concedió la licencia a Phytopharm, una empresa británica, para su comercialización. Phytopharm colaboró con la empresa Pfizer en el proyecto, pero posteriormente se descubrió que el fármaco producido desencadenaba graves efectos secundarios y dañaba el hígado. El fármaco no llegó a ser aprobado por la FDA (Agencia de Alimentos y Medicamentos), pero se receta y vende de manera ilegal, especialmente en Internet.

Estimulantes del metabolismo: Los estimulantes metabólicos son otro de los recursos favoritos que se recetan para perder peso casi al instante, o al menos eso parece. Según sus defensores, al parecer estos estimulantes aceleran el metabolismo y por consiguiente ejercen un fuerte efecto termogénico en el organismo. Ello significa que el cuerpo experimenta un repentino aumento de calor, lo cual supuestamente ocasiona una lipólisis, es decir, una degradación de la grasa.

Hipnosis: Otro método realmente imaginativo para perder peso es, lo creamos o no, la hipnosis. Quienes abogan por este método, que sin duda cobran tarifas desorbitantes, hacen creer por medio de la hipnosis que hay ciertos alimentos que son dañinos y otros, beneficiosos. ¡Como si fuera así de sencillo!

Alimentos inteligentes: Rivalizan con la hipnosis en cuanto a técnica para reducir peso, son otra creativa promesa: la comida rápida sana. Comercializados como «alimentos inteligentes», los defensores de estos «alimentos para la concienciación de las calorías» pretenden

que creamos que McDonald's, Burger King y otros ofrecen productos que reducen las calorías que ingerimos con sólo detenernos en sus establecimientos. Afirman que las terneras que sacrifican para hacer sus hamburguesas han sido criadas con piensos libres de grasas, y que los alimentos elaborados con esas carnes mantienen a raya nuestra ingesta de calorías. No es difícil adivinar quién patrocina y divulga todas esas ideas.

Índice de masa corporal: Otro error generalizado en el mundo de los controladores de peso es que existe una talla ideal, generalizada y aplicable a todo el mundo. Para establecer un estándar de referencia para las personas con sobrepeso, los expertos en el tema crearon el concepto IMC, o índice de masa corporal. Se trata de un parámetro o punto de referencia que utiliza el Departamento de Salud, los dietistas, expertos en nutrición y controladores de peso para determinar quién tiene sobrepeso y quién no.

Tipo corporal

El IMC se calcula dividiendo el peso en kilos entre la estatura en metros elevada al cuadrado. Se considera que los adultos de más de 20 años con un IMC de entre 25 y 29,9 tienen sobrepeso, y los que superan un IMC de 30, son considerados obesos.

Según otra clasificación convencional del cuerpo humano que atiende a su forma física y su musculatura, existen tres tipos de cuerpo: ectomorfo, mesomorfo y endomorfo. Así, un cuerpo ectomorfo es esbelto y delgado y no tiene predisposición a engordar, ya que su ritmo metabólico es alto. Los individuos de cuerpo ectomorfo son hiperactivos y no especialmente fuertes.

El cuerpo mesomorfo es naturalmente atlético, musculoso y delgado, y puede perder grasa con facilidad en virtud de su metabolismo rápido y eficiente.

El tipo endomorfo es más bien grueso y rechoncho, tiene tendencia a ganar peso y a almacenar grasas debido a su metabolismo lento.

Si bien ni los dietistas ni los planes para perder peso lo dirán, la mayoría de los métodos para perder peso y de las dietas de choque tienen como objetivo convertir los tipos endomorfos en ectomorfos y mesomorfos.

¿Has visto alguna vez las imágenes de «antes y después» que se utilizan en las promociones publicitarias de las dietas milagro? De manera milagrosa, las mujeres pasan de tener sobrepeso a lucir una figura de ánfora, mientras que los hombres pasan de estar fofos a estilizados y musculosos. ¡Como si todas las mujeres que desean perder peso pudieran pasar a tener un tipo ectomorfo y los hombres, mesomorfo! Pues sí, la mayoría de las dietas para perder peso aseguran poder realizar este sorprendente milagro. Y es que si no lo aseguraran, ¿quién aceptaría sus programas?

Un cuerpo equilibrado

En este libro examinaremos los principios de la buena salud y su relación específica con el peso corporal. Recordemos que ambos conceptos son inseparables, uno no puede conseguir un peso verdaderamente óptimo si no tiene una buena salud.

Según la antigua ciencia del ayurveda, cada ser humano es la compleja experiencia de tres unidades: mente, cuerpo y espíritu. Los tres juntos forman una sola expresión de la fuerza vital, o dosha o prana.

Cada momento de descanso y de acción es por consiguiente una expresión del propio dosha según el tipo corporal y el estado físico, mental y espiritual del ser humano.

Como he mencionado anteriormente, el cuerpo humano está clasificado tradicionalmente en tres tipos corporales: ectomorfo, mesomorfo y endomorfo. La ciencia ayurvédica no define cada tipo corporal de acuerdo con su musculatura, sino que considera que cada uno de los tres es una combinación de los cinco elementos del universo: aire, fuego, agua, tierra y éter. A los tres tipos corporales les llama vata, pitta y kapha (de ellos hago mención detallada en mi libro *Los secretos eternos de la salud* (Ediciones Obelisco). Cada tipo corporal corresponde a un solo individuo.

Todos nosotros hemos nacido con algunas características de los tres tipos corporales, pero en proporciones diferentes. Por lo tanto es importante identificar el tipo corporal al que cada uno de nosotros pertenece para determinar qué nos va bien, qué funciona mejor para nuestro organismo.

La buena salud y la felicidad es una búsqueda constante del equilibrio. Esto significa que nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro espíritu deben estar en armonía entre sí, algo que con el tiempo puede conseguirse.

La vida moderna, especialmente la del mundo occidental, nos ha apartado tanto de nuestro estado natural de buena salud que hemos ido acumulando demasiada carga en nuestro interior. El estrés, los alimentos industrializados, los estimulantes y los fármacos se han convertido en una carga para nuestro cuerpo, sus órganos y sus sistemas, y éstos acaban obstruidos, congestionados y contaminados. El resultado es un organismo agotado que lucha en vano por conseguir calma y equilibrio.

Si contrastamos esto con los procesos convencionales para perder peso, observaremos que lo que es bueno para una persona no siempre resulta bueno para otra. Por eso evaluar la salud con patrones establecidos no tiene sentido, no funciona. Así por ejemplo, un determinado alimento o incluso un medicamento producen un efecto diferente en cada persona. La talla única no va bien a todo el mundo. Las dietas, las tablas de ejercicios y los planes para perder peso están confeccionados con patrones muy generales, raramente tienen en cuenta las peculiaridades personales.

Por otra parte, al situar como objetivo la pérdida de peso, y no la salud o el bienestar, suelen ignorar este principio básico: restablecer el equilibrio natural del cuerpo, la mente y el espíritu resulta en una pérdida de peso y en un estado de vitalidad y felicidad.

Cuerpo sano, peso normal

Sólo un cuerpo sano puede llegar a conseguir un peso normal. Las teorías de cuánto debe pesar cada persona (de acuerdo con

el género al que pertenezca, su altura, su etnia, etc.) ignoran por completo los requisitos constitucionales de cada individuo.

El peso de un cuerpo sano varía según cada tipo corporal. Un individuo de tipo vata siempre estará delgado, y un kapha sano siempre estará corpulento y musculoso. Los huesos de los vata son ligeros y estrechos, mientras que los de los kapha son pesados, densos y compactos. Estos dos tipos corporales tienen necesidades muy diferentes, por no decir opuestas, en cuanto a alimentos, ejercicio y estilo de vida se refiere. Las personas de tipo pitta, cuyos organismos generan más calor, tienen también necesidades energéticas diferentes a los otros dos tipos.

Está bien querer perder peso por buenas razones, como por ejemplo mejorar la salud, pero intentar adelgazar sin eliminar antes las toxinas acumuladas en el organismo va en contra de los principios de supervivencia del cuerpo humano y por consiguiente es difícil de conseguir.

El cuerpo se protege a sí mismo de la muerte ácida manteniendo las toxinas en un estado neutralizado en el interior de las células grasas y los flujos corporales. Por ello cuando uno inicia un plan para perder peso que sólo pretende deshacerse de unos cuantos kilos, lo usual es que ese plan no funcione. Sólo unos cuantos consiguen su objetivo, pero la mayoría vuelve enseguida a recuperar los kilos que tanto le ha costado perder. Cuando el único criterio es el peso, el proceso semeja al de querer introducirse en un molde que no ha sido pensado para uno.

Así pues lo importante es saber a qué tipo corporal se pertenece y después descubrir el peso óptimo personal. Una vez que se limpia el organismo de toxinas y de peso acumulado y uno vive de acuerdo con los principios naturales de la buena salud, la pérdida de peso es la consecuencia natural.

Tras eliminar las sustancias tóxicas del organismo y mantener los órganos excretores y los sistemas corporales despejados y limpios, la salud mejorará de manera automática. El objetivo necesario es el de conseguir una buena salud, no el de luchar contra la mala salud.

Aprendidas las lecciones de cómo crear salud, el cuerpo se transformará en un instrumento armónico que contribuirá a cumplir los

deseos del individuo y le conducirá a una vida llena de felicidad, vitalidad, abundancia y sabiduría.

Limpia tu cuerpo

El cuerpo humano necesita liberarse de toxinas antes de poder restablecer su peso natural. La limpieza del organismo garantiza además que la pérdida de peso sucede sin complicaciones, sin que aparezcan efectos secundarios.

De todos los procesos de limpieza, el más eficaz e impactante es el de la limpieza hepática y de la vesícula (en mi libro de ese mismo título, publicado por Ediciones Obelisco, se hace una descripción detallada de todo el proceso). Su efecto más importante es el de restablecer el agni, el fuego digestivo, es decir, la combinación del poder digestivo de todas las secreciones gastrointestinales.

Cuando el agni es más potente, los alimentos se digieren mejor, el organismo produce menos desechos y, por consiguiente, los intestinos cargan con menos residuos. Pero ello sólo se consigue limpiando también el colon por medio de irrigaciones o métodos similares.

La limpieza renal garantiza que las toxinas que libera el cuerpo no se quedan atascadas en los riñones. Lo más importante es que la pérdida de peso tenga lugar de una manera natural sin que los órganos excretores resulten dañados, y para ello es necesario que éstos se hayan librado antes de todas las toxinas acumuladas.

Sin embargo, la limpieza hepática no es suficiente para restablecer el agni de manera permanente. Se necesitan tantas limpiezas como sean necesarias para eliminar las piedras acumuladas. Tras cada limpieza se experimenta un aumento de energía, el abdomen se tensa y se pierden varios kilos.

Es posible que en menos de una semana vuelva el aletargamiento y reaparezcan también las ansias de comer, esto viene a demostrar que las piedras o cálculos que quedan en las partes posteriores del hígado pasan a los conductos biliares de salida y bloquean nuevamente los conductos principales, reduciendo una vez más el agni.

Una vez que el hígado queda completamente limpio, el peso del cuerpo será el ideal y la energía ilimitada, habida cuenta de que la dieta y el estilo de vida también es saludable y equilibrado.

Si analizamos los resultados de todas las dietas y técnicas de adelgazamiento, llegaremos a un descubrimiento consecuente: la mayoría de las personas que siguen una dieta la dejan antes de acabarla. Quienes siguen con ella sólo pierden unos cuantos kilos, y gran parte de ellas vuelven a ganar peso. Por otra parte, limpiar el organismo de las toxinas acumuladas aporta una base sólida para perder peso de manera segura y permanente.

La regulación del peso es natural

Se pierde peso de manera espontánea cuando se restablecen los mecanismos naturales de regulación de peso que tiene el cuerpo. Un peso excesivo es un síntoma de una mala digestión y de una alteración del metabolismo. También es un signo de toxicidad crónica.

Intentar eliminar el síntoma (exceso de peso) sin eliminar antes las toxinas acumuladas puede ser dañino y decepcionante. La inmensa mayoría de las dietas para perder peso no tienen en cuenta esta premisa.

El organismo tiene una resistencia natural a perder rápidamente muchos kilos porque ello supone liberar un torrente de toxinas en el flujo sanguíneo e incluso generar efectos secundarios graves, como un fallo hepático o renal o un ataque cardíaco. El cuerpo nunca se comporta de manera irracional. El peso debe regularse empezando por eliminar las causas que subyacen en los problemas metabólicos responsables del aumento de peso.

En Boston, un grupo de investigadores descubrió que las personas con un páncreas que secreta altas concentraciones de insulina tienen más problemas para perder peso que aquéllas con secreciones pequeñas de insulina. Esto es algo que tiene poco que ver con la genética, como algunos médicos afirman.

La razón de que 200 millones de norteamericanos sufran de sobrepeso o de que no puedan deshacerse de un exceso de kilos no

estriba en problemas genéticos. Es bien sabido que las personas con un exceso de peso secretan más insulina, pero una excesiva producción de insulina es el efecto y no la causa del exceso de peso. La razón de que ese número de norteamericanos tenga sobrepeso se debe a que esas personas han llegado a ser resistentes a la insulina. Cuando los receptores de insulina de las células bloquean esta sustancia, el nivel de azúcar en sangre empieza a aumentar. A fin de enfrentarse a este aumento del azúcar en sangre, el páncreas genera más insulina para contribuir a eliminarla de la sangre.

Una de las maneras con las que el cuerpo se enfrenta a esta peligrosa situación es convirtiendo el exceso de azúcar en grasa. Cuanta más grasa acumula una persona, menos le apetece hacer ejercicio, pues ello le requiere esfuerzo. Por otra parte, la realización de ejercicio físico riguroso, como aconsejan la mayoría de las estrategias para perder peso, va encaminada a lidiar con la excesiva formación de grasa, no con la resistencia insulínica o con la razón por la que el organismo se vuelve resistente a la insulina.

La insulina inhibe la sustancia quemagrasas del cuerpo «la lipasa sensible a las hormonas». Es la responsable de diseminar la grasa en nuestro flujo sanguíneo para que el organismo la utilice como combustible, pero una vez que se desactiva, el cuerpo ya no puede quemar grasa para producir energía. En vez de ello, el cuerpo usa como combustible los aminoácidos y los azúcares complejos almacenados en los músculos; y la consecuencia es que el individuo se debilita y se siente muy hambriento. Esto crea un círculo vicioso en el que se secreta más insulina y se genera más grasa.

Para salir de ese círculo, hay que mantener bajo el nivel de secreción de insulina. Los niveles bajos de insulina permiten que el cuerpo produzca grandes cantidades de lipasa, el quemagrasas necesario. Esto hace que el peso se regule de manera natural.

Los alimentos industrializados y refinados aumentan el nivel de insulina y por consiguiente disminuyen las reservas energéticas del organismo.

Todo esto es muy sencillo y verdaderamente no requiere ningún esfuerzo. Descubrir y eliminar la causa clave del aumento de peso es la única manera efectiva de enfrentarse al problema.

El término «pérdida de peso» desencadena invariablemente en el organismo una reacción de estrés, ya que por lo general está asociado a dietas rigurosas y ejercicio físico, cosas ambas no demasiado sugerentes. Sentir ansiedad por perder peso es una receta abocada al desastre, al fracaso y a la frustración.

A pesar de las muchas «garantías» que ofrecen todas esas dietas, de algún modo uno sabe que esos programas tan rígidos en realidad no tienen nada que ofrecer. Con el tiempo, el individuo llega a un punto en el que está dispuesto a probar cualquier cosa, pues ya ha descubierto que hay mucha gente que lo ha intentado y se ha quedado atascada, y que a otra tanta no le ha funcionado.

Pero hay un grupo de dietistas y nutricionistas que abogan por planes para reducir peso en los que finalmente tratan el problema desde un punto de vista holístico.

Por otra parte, los remedios rápidos, los «remedios-parche» no dejan de tener sus ventajas, si no produjeran resultados «rápidos» y sorprendentes no serían ninguna bicocha para los expertos en perder peso. Vivimos en un mundo de soluciones temporales, un mundo en el que deseamos, e incluso exigimos, provechos visibles, tangibles e instantáneos en todo lo que hacemos. En nuestra trayectoria de individuos socializados y desarrollados se diría que hemos perdido contacto con la parte más íntima de nosotros mismos, con esa fuerza vital positiva que reside en todos los seres vivos.