

*Karelys*  
Gómez Marcano

# El Milagro de las Medicinas Naturales y los Alimentos



Cómo prevenir o curar tus dolencias para mantenerte joven por dentro y por fuera.

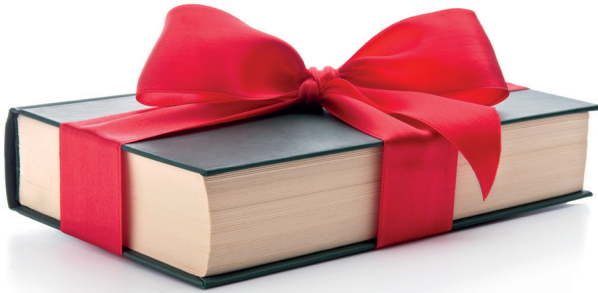
Karelys Gómez Marcano

# **El Milagro de las Medicinas Naturales y los Alimentos**

Cómo prevenir o curar tus dolencias para  
mantenerte joven por dentro y por fuera.

editor  
*Karel's*

# **El Milagro de las Medicinas Naturales y los Alimentos**



De: \_\_\_\_\_

Para: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## **Dedicatoria**

Este libro lo dedico a todos mis lectores con todo mi corazón y cariño; lo he escrito para proporcionarles mi conocimiento para tener una mejor salud y calidad de vida.

Quiero dedicarlo también a la memoria de mis amados padres, mi suegra Eleni Nikolopoulou y a mi gran querida amiga Hermelinda Pérez; todos ellos han sido mi gran motivación e inspiración para este libro.

También esta obra se la dedico a mi amado esposo Stavros por todo su apoyo y sus consejos.

A mis queridos amigos, hermanos y mi familia en general, todos ellos son lo más valioso que Dios me ha dado en esta vida.

## Agradecimientos

Agradezco profundamente a mi Padre Celestial y a mi familia por guiarme en el sendero correcto de la vida, cada día en el transcurso de mi largo camino y en todo lo que realice.

Deseo expresar mi gran gratitud a mi querido amigo el Dr. Petr Melnikov, por todos sus consejos y su ayuda prestada.

Estoy también agradecida a todos mis amigos que me han apoyado siempre; estos queridos y maravillosos amigos son como la familia adoptada que tengo a mi lado: Senuviel Cárdenas Muñoz, Celeisa Pérez, María Eugenia Rodríguez Gómez, Ariadne Ramírez, Mary Carmen Melero, Vicente Aguado, Mary Carmen Rodríguez, Marilú Rodríguez, Génesis Oxford, Guillermo Oxford, Cristina Villalobos, Alberto González, Kalúa Partipilo, Sumao Dutta, Carolina Rodríguez, Elida Boada, Mileydis Tatá Boada, Carlos Tatá Boada, Jesús González Casablanca, Mary Paz Martínez, Teomary Torcatt, Leamy Lunar, Karina Guzmán, Karina Meyroyan Peresipkina, Daniel Mayor, Sandra Pascual, Shirley Zambrana, Ynés Carlota Martínez, Carlos Piserra, Juan Carlos Heredia, Mariana Feride, Mariana Desaga, María de los Ángeles Sánchez, Mariela Bastidas, Gloria Bastidas, Mirna Suero, Bruna Alves Carneiro, Paloma Cantón, Cristina de Santiago, Eucebelina (Eucita) Mejías, Nancy Julio, Rosa Martínez, Olga Velásquez, -María Antonia de Bastidas, Yasmin López Chacon, Manuel Mathamel López, Montserrat Calzado Luján, Isabel, y a mi ahijada María José Núñez Bastidas.

También quiero agradecer desde aquí a mi amado herma-

no Misael, Jesús, mis hermanas Levis y Rosana, mis tías Edi Zamora y Ana Rodríguez, mis tíos Melesio Gómez y Abdía de Gómez, mi cuñada Katerina Nikolopoulou, Celia Delgado y mis sobrinas Olga, Eli y Yurismar, mis primos Abraham Gómez, Flor Gómez y Edith Velásquez; todos ellos me dieron mucho ánimo para escribir este libro y creyeron en mí.

Todas estas personas a las que menciono aquí han influido en mi vida para llenarla y, por eso, siempre les agradeceré ser parte de mi vida.

A todos ellos, les doy de corazón mil gracias y estaré eternamente agradecida.

## Índice

Dedicatoria.....	<b>7</b>
Agradecimiento.....	<b>9</b>
Prólogo.....	<b>13</b>

### PRIMERA PARTE:

**El milagro de las medicinas naturales, que hoy más que nunca está presente en nuestra vida**

1. Cómo aprovechar las hierbas medicinales para prevenir enfermedades o curarse .....**19**
2. Cómo prevenir o recuperarse de las enfermedades para mantenerse joven por dentro y por fuera.....**51**
3. Cómo hacer en casa un botiquín de primeros auxilios con medicinas naturales alternativas.....**116**

### SEGUNDA PARTE:

**Debemos prestar atención cuando el cuerpo enferma**

4. Las enfermedades se han vuelto comunes a cualquier edad; prevención con medicina natural.....**191**
5. Las enfermedades son muy comunes en invierno o cualquier época del año.....**290**
6. Cómo se propagan las enfermedades.....**327**

### TERCERA PARTE:

#### Tomar conciencia de las sustancias dañinas y las radiaciones

7. Sustancias químicas tóxicas en la vida cotidiana y qué mal nos hacen.....	<b>337</b>
8. Cómo afecta la contaminación de la radiación electromagnética a nuestra salud.....	<b>412</b>
Sobre la autora.....	<b>441</b>
Próximos eventos.....	<b>443</b>



## Prólogo

¿De dónde viene la enfermedad o qué es la salud?

La salud es la ausencia de enfermedad. La enfermedad existe cuando el cuerpo, el alma y la mente han perdido el equilibrio, la estabilidad emocional, la armonía, la paz espiritual, el valor moral respecto a la sociedad y el bienestar. Por lo tanto, la enfermedad es el quiebre de la armonía del cuerpo humano, porque rompe el juego de cada una de las dimensiones en el factor espacio y tiempo. Si no estamos fuertes biológicamente o no tenemos salud emocional, entonces estamos enfermos. Podemos estar físicamente fuertes, pero quizás no tenemos un equilibrio intelectual, anímico, optimista y no vivimos en valores. La salud es equilibrio, alegría, paz espiritual, gozo, felicidad, bienestar, armonía con nuestro ser y con los demás. La enfermedad está relacionada con los conflictos emocionales que se han vivido.

Toda enfermedad es un conjunto de síntomas de diferentes enfermedades que ya conocemos. Este conjunto de síntomas en realidad es una forma de nuestro organismo de mostrar que está llegando al tope de la intoxicación sanguínea, y está intentado eliminar las impurezas de nuestro cuerpo. Todo empieza a originarse en nuestro aparato digestivo con una inflamación, por una mala combinación alimentaria o por comer comida que contiene químicos que nos producen un desequilibrio. Estos alimentos no nos nutren, lo que hacen es absorber la toxina, lo que nos causa fiebre interna. Así que el punto de partida em-

pieza con dolores abdominales.

Los gérmenes no son siempre la causa de las enfermedades, sino una consecuencia. Los únicos gérmenes que pueden desencadenar por sí mismos una dolencia son los parásitos, a quienes debemos combatir con una correcta alimentación. Nuestro organismo manifiesta un estado de intoxicación crónico, y eso hace que el sistema inmunológico no pueda combatir los microbios, porque se debilita. El sistema inmunitario es el sistema de defensa natural del cuerpo contra los organismos infecciosos y otros agentes invasores. Está compuesto por una red de células, tejidos y órganos que colaboran entre sí para proteger nuestros cuerpos de cualquier enfermedad y de células tumorales. A través de una serie de pasos denominada “respuesta inmunitaria”, el sistema inmunitario ataca a los organismos y sustancias que invaden nuestro cuerpo, que nos causarán daño y que nos provocarán enfermedades.

### **Las causas de por qué enfermamos:**

Enfermamos porque nuestro organismo entra en una crisis defensiva; se quiere librar de las toxinas acumuladas. También puede producirse por diferentes factores internos y externos:

Duelo.

Soledad.

Desamor.

Ansiedad.

Genética.

Depresión.

Melancolía.

Sufrimiento.

Mala higiene.

Frustraciones.

Autoexigencia.

Perfeccionismo.

Exceso de estrés.

Falta de ejercicio.

Temores obsesivos.

Trauma psicológico.

Insuficiencia de agua.

Retención de líquidos.

Enfado o ira represión.

Mal descanso al dormir.

Sentimientos reprimidos.

Preocupaciones y angustia.

Sentimiento de impotencia.

Mecánicos traumáticos por lesiones.

Que siempre se hace cargo “de todo”.

Alimentos que acidifican (agriar) el organismo.

Desnutrición: ausencia de una alimentación sana y balanceada. Las variaciones excesivas de las energías climáticas como el viento, el frío, el calor, la humedad, donde el cuerpo no puede poner en juego sus mecanismos de regulación.

Intoxicación: ingesta de alimentos y bebidas que contienen químicos, productos químicos que usamos diariamente, productos químicos en el medioambiente. Exceso de medicamentos, alcohol, drogas o tabaco; tanto el consumo como la exposi-

ción al mismo.

Así que todos estos factores internos son las respuestas al desequilibrio de nuestras emociones: el resentimiento, el odio, la ira, el enfado, el miedo, la envidia, el orgullo, los celos y la falta de perdón. Todos estos factores desarmonizan y afectan directamente nuestros órganos y se evidencian en diferentes síntomas mentales o psicosomáticos.

**KARELYS GÓMEZ MARCANO**

## **PRIMERA PARTE:**

El milagro de las medicinas naturales, que hoy más que nunca está presente en nuestra vida

# **1. Cómo aprovechar las hierbas medicinales para prevenir enfermedades o curarse**

Cuando se habla de medicina natural o plantas medicinales, medicamentos herbarios tradicionales no es un tema nuevo. En esta era que estamos viviendo se está retomando la antigua ciencia que curó y dio salud a nuestros antepasados.

**Lista de las enfermedades y de las plantas o hierbas medicinales alternativas para mantener un cuerpo equilibrado como una excelente salud:**

## **Andropausia masculina**

La andropausia es la disminución lenta y gradual de la testosterona, lo cual se traduce en el envejecimiento del cuerpo junto con cambios emocionales y mentales. También estas hierbas son potenciadores sexuales naturales para hombres

### **Para infusión:**

- Tila.
- Salvia.
- Hinojo.
- Jengibre.
- Damiana.
- Valeriana.
- Fenogreco.
- Milenrama.

- Maca andina.
- Espino blanco.
- Diente de león.
- Ginkgo Biloba.
- Tribulus Terrestris.
- Eurycoma longifolia.
- Yohimbe o yohimbina.
- Ginseng (panax ginseng).
- Catuaba o Erythroxylum Catuaba.
- Hierba de cabra en celo (Epimedium grandiflorum), “la viagra china”.
- Corteza de Muira Puama (ptychopetalum olacoides).
- Infusión para potenciar el deseo sexual

### **Ingredientes:**

Una taza y cuarta de agua.

Media cucharadita de ginseng.

Media cucharadita de damiana.

Media cucharadita de ginkgo biloba.

### **Preparación:**

Ponga en una olla pequeña a hervir el agua y cuando esté a punto de hervir agréguele las hierbas, deje cocer por 5 minutos. Cuando esté listo apague el fuego, tápelo y déjelo reposar 5 minutos. Cuélelo, puede tomarlo caliente, tibio o frío. Consuma 45 minutos antes de tener relaciones sexuales, le deseo mucha suerte y mucho placer. En caso que no esté en casa,

prepárelo y enváselo en una botellita y se lo lleva y no se olvide de beberlo.

### **Menopausia femenina**

Reduce y mejora los síntomas relacionados con la menopausia, así como las diferentes patologías asociadas y también los sofocos o los bochornos corporales.

Para infusión:

- Tila.
- Ortiga.
- Salvia.
- Alfalfa.
- Lúpulo.
- Regaliz.
- Jengibre.
- Ginseng.
- Pasiflora.
- Damiana.
- Valeriana.
- Fenogreco.
- Milenrama.
- Trébol rojo.
- Hamamelis.
- Uña de gato.
- Cardamomo.
- Zarparrilla.
- Maca Andina.



- Espino blanco.
- Ginkgo Biloba.
- Cola de caballo.
- Semillas de lino.
- Melisa o toronjil.
- Eurycoma longifolia.
- Yohimbe o yohimbina.
- Corteza de Muira Puama.
- Brotes de soja germinado.
- Hierba de hipérico o San Juan.
- Cohosh negro o cimicifuga racemosa.
- Hierba de cabra en celo (Epimedium grandiflorum).

### **Infusión:**

Combine una tisana con el trébol rojo y salvia, ejerce una excelente acción contra los sofocos y los sudores nocturnos.

### **Perejil:**

Aumenta la producción del estrógeno. Tómelo en infusión, ensalada o batido. Haga la infusión como cualquiera: hierva el agua con la hierba y deje que se enfríe antes de colar. También el aceite de onagra es muy bueno

### **Infusión para despertar el apetito sexual**

#### **Ingredientes**

Una cucharadita de Damiana.

Una cucharadita de Ginkgo Biloba.

### **Preparación**

Ponga en una olla pequeña a hervir el agua y cuando esté a punto de hervir agréguele las hierbas, deje cocer por 5 minutos. Cuando esté listo, apague el fuego, tápelo y deje reposar 5 minutos. Cuélelo, puede tomarlo caliente, tibio o frío. Consúmlalo 45 minutos antes de tener relaciones sexuales, le deseo mucha suerte y mucho placer.

En caso que no va está en casa prepararlo y lo envasa en una botellita y te lo lleva y no te olvide de beberlo

### **Ojos irritados o inflamación de los ojos y conjuntivitis**

Cuando hay enrojecimiento, lagrimeo, excesivo ardor dentro de los ojos como en los párpados y sensación de tener algo extraño en el ojo.

Infusión:

- Hinojo.
- Llantén.
- Manzanilla.
- Cola de caballo.
- Pétalos de caléndula.

Haga una infusión con esta hierba de una (1) taza de agua, una cucharadita de la hierba elegida, deje que hierva por 5 minutos, luego apáguelo y tápalo. Cuando esté a temperatura ambiente póngalo en el frigorífico. Cuando este frío, utilice una

jeringa sin aguja, como estilo gotero o un frasco con gotero y póngase 6 gotas en cada ojo y después moje dos (2) compresas de algodón con la misma jeringa y póngalas en cada ojo por 5 minutos. Con ese mismo algodón, límpiese los ojos. Antes de hacer este tratamiento debe tener las manos muy limpias.

### **Diabetes:**

Disminuye y controla los niveles altos de azúcar en la sangre.

### **Infusión:**

- Nopal.
- Canela.
- Salvia.
- Ginseng.
- Jengibre.
- Bardana.
- Té verde.
- Moringa.
- Berberine.
- Fenogreco.
- Harpagofito.
- Chancapiedra.
- Flor de Jamaica (hibisco).
- Semillas de alholva o fenogreco.

### **Zumo de aloe vera (sábila):**

Puede preparar una penca de aloe de vera con el zumo en una licuadora: medio vaso de agua con un zumo de un limón para mejorar los niveles de azúcar en sangre y así gozar de buena salud.

### **Vinagre de manzana:**

El vinagre de manzana contiene propiedades que lo convierten en un poderoso aliado para combatir y controlar la diabetes. Este vinagre tiene efectos sumamente positivos para reducir los niveles de glucosa en la sangre. El consumir 2 cucharadas de vinagre de manzana en medio vaso de agua antes de dormir ayuda a reducir los niveles de glucosa en la sangre.

### **Colesterol y triglicérido:**

Disminuye los niveles de colesterol y el triglicérido en sangre

### **Infusión:**

- Gugul.
- Alfalfa.
- Tomillo.
- Moringa.
- Té verde.
- Berberine.
- Fenogreco.
- Harpagofito.

- Zarzaparrilla.
- Chancapiedra.
- Cardo mariano.
- Alga Chlorella.
- Diente de león.
- Eurycoma longifolia.
- Flor de Jamaica (hibisco).
- Semillas de alholva o fenogreco.

### **Cómo preparar estas infusiones:**

Ralle la corteza de una naranja, el equivalente a una cucharada y media. Hiérvala junto a una taza de agua y añada una cucharadita de miel cuando esté listo. El sabor es sensacional; y el resultado, magnífico. Tome esta infusión de cáscara de naranja 2 veces al día, después de las comidas principales.

### **Diente de león:**

#### **Preparación:**

1 taza de agua.

1 cucharada de diente de león.

Haga la infusión como cualquiera: hierva el agua con la hierba y deje que se enfríe antes de colar.

### **Batido de berenjena:**

#### **Ingredientes;**

- 1 berenjena con cáscara.

- 1 litro de agua.

**Modo de preparación:**

Corte una berenjena en rodajas y póngala en remojo en 1 litro de agua durante 6 horas y lícuelo. Después póngale el zumo de 2 limones y tómelo. La ayudará a eliminar grasa y a reducir el colesterol por su contenido de fibra.

**Comer estos alimentos:**

Arroz rojo, cúrcuma, simillas de linos, copos de avena, salvado de avena, todas las alubias, pera, cebada, manzana, sardina, dorada, lubina, corvina, arenque, caballa, almendra, nueces, anacardo, aceite de coco extra virgen.

- Obesidad-adelgazar
- Moringa.
- Té verde.
- Marrubio.
- Berberine.
- Harpagofito.
- Zarparrilla.
- Hierbabuena.
- Chancapiedra.
- Cardo mariano.
- Alga Chlorella.
- Cola de caballo.
- Garcinia cambolgia.
- Eurycoma longifolia.
- Flor de Jamaica (hibisco).

### **Zumo de aloe vera (sábila), jengibre y limón:**

Se puede preparar zumo de aloe vera, una penca de aloe de vera, una cucharada de jengibre fresco y medio vaso de agua, un zumo de un limón, se mezcla todo y se licua.

### **Zumo de Aloe Vera (Sábila), jengibre y pomelo:**

Se pueden preparar zumo de Aloe Vera, una penca de aloe de vera, una cucharada de jengibre fresco y 2 zumos de pomelo, mezcla toda y licuarlo

### **Batido de berenjena y zumo de limón:**

#### **Ingredientes:**

- 1 berenjena con cáscara.
- 1 litro de agua.
- El zumo de 2 limones.

#### **Modo de preparación:**

Corte una berenjena en rodajas y póngala en remojo en 1 litro de agua durante 6 horas y lícuelo. Después póngale el zumo de 2 limones y tómelolo durante el día. Le ayudará a eliminar grasa y a reducir el colesterol por su contenido de fibra.

### **Dieta para adelgazar y mantenerse saludable:**

#### **Vegetales:**

Todas las verduras son recomendables, tanto en la comida como en la cena, como plato principal, todas las hojas verdes,

ensalada, tomate, pepino, repollo blanca o morada lechuga y la familiar de coles, berenjena, judía verde, calabacín, brócoli, coliflor, tomate, cebolla, ajo pimienta, zanahoria, remolacha, calabaza, boniato (batata), patata, champiñones, aguacate, las setas, alfalfa, orégano, cilantro, perejil, hierbabuena, apio, acelga verde o roja, y todos los brotes germinadas.

### **Cereales y legumbres:**

Arroz integral, arroz rojo, pasta de arroz, cuscús, trigo sarraceno, mijo, quinoa, copos de avena, cebada, lino, chía y sésamos. Lentejas, garbanzos o alubias negra, roja, beis, blanca, haba y guisante

Debemos tomarlo para que el organismo pueda hacer sus funciones, pero debemos controlar la cantidad para que el cuerpo también pueda aprovechar las reservas energéticas (grasa acumulada) y así adelgazar.

### **Frutas:**

Papaya, piña, manzana, pera, melocotón, fresa, coco, limón, pomelo, naranja, mandarina, kiwis, melón, sandía, u otras frutas, uvas y banana moderada. Lo ideal es tomar 2 o 3 raciones cada día.

### **Proteína de animal:**

- Huevos: 3 o 4 huevos a la semana.
- Carnes blancas: pollo o pavo, conejo y carne de ternera máximo una vez al mes.
- Pescados: procura tomar mínimo 2 o 3 veces por semana



pescado: merluza, lenguado, bacalao, dorada, lubina, corvina, salmón, atún, bonito y caballa.

- Marisco: almejas, berberechos, calamar, sepia, gambas langostino, mejillón y pulpo.
- Los aceites que son extraídos a presión crudo: El aceite de oliva extra virgen o aceite de coco extra virgen, aunque hay que moderar su cantidad a 2 o 3 cucharadas soperas al día.

### **Afonía, ronquera (garganta), amigdalitis o faringitis**

#### **Infusión:**

- Salvia.
- Sauco.
- Hinojo.
- Regaliz.
- Hipérico.
- Jengibre.
- Fenogreco.
- Manzanilla.
- Cola de caballo.
- Limón con miel y jengibre.
- Té de limón con miel:

El limón es antiséptico y la miel funciona como antihistamínico.

#### **Propóleos:**

Es un antibiótico natural perfecto para calmar cualquier

condición que afecte a la zona de la garganta.

### **Bebidas para garganta:**

Bicarbonato de sodio con limón, ya que ambos productos cuentan con propiedades antibacterianas y, además, actúan como un potente antibiótico natural. Tomar 1 o 2 vasos al día de esta mezcla te ayudará a controlar cualquier afección relacionada con la garganta y la voz. Puedes hacer una mezcla de 3/2 de agua de un vaso, una cucharadita de bicarbonato de sodio, el zumo de un limón y una cucharada de miel y beberla.

### **Para hacer gárgaras:**

Medio vaso de agua con vinagre de manzana y una cucharadita de bicarbonato de sodio.

Medio vaso de agua tibia una cucharadita de sal marina es un remedio antiinflamatorio y la sal es antiséptica.

Medio vaso de agua tibia con una cucharadita de bicarbonato de sodio y el zumo de medio limón. Como hemos dicho el limón es antiséptico y el bicarbonato elimina bacteria y refresca el aliento.

### **Infusión:**

El romero te aliviará el malestar de garganta. Hacer gárgaras de 3 o 4 veces al día, que esté tibia.

### **Los factores que inciden:**

Los cambios de temperatura, muchas veces nuestra gar-

ganta termina resentida y padece sequedad, algo que causa irritación, dolores y también puede conllevar a la aparición de la afonía.

### **Problema de reflujo gástrico o gastroesofágico:**

Mientras que algunas personas sí siente los ardores, otras no los detectan hasta que tienen episodios de disfonía. Por ello, es importante detectarlo y tomar alimentos adecuados.

La amigdalitis o faringitis se produce por la bacteria *Streptococcus pyogenes*, también conocida como “estreptococo”.

### **Anemia**

Para combatir la anemia.

#### **Infusión:**

- Berro.
- Ortiga.
- Hinojo.
- Artemisa.
- Espinaca.
- Ruibarbo.
- Diente de león.
- Cola de caballo.
- Corteza de quina.
- **Alimentos para la anemia:**

Avena de copos, remolacha, zanahoria, mijo, quinoa, almejas, sardina, pimienta roja, acelga, soja, huevo, carnes rojas,

hígado, marisco, pescado y gazpacho (tomate, pepino, cebolla, un diente de ajo, aceite de oliva).

- **Legumbres:** lentejas, garbanzos, alubias negras rojas, pinta, beis y blanca.
- **Frutas:** kiwis, guayabas, higos, piña albaricoque, granada, ciruela, frambuesa y melocotón.
- **Fruto seco:** pistacho, cacahuete (maní) y piñones.
- **Ensalada para variar:**  
Lechuga, espinaca, perejil, rúcula, berro (canónigo), pepino, alfalfa, zanahoria, remolacha, tomate, pimiento rojo y todos los brotes de germinados.
- **Batidos naturales:**  
Ciruela.  
Guayaba.  
Chocolate.  
Piña y perejil.  
Zanahoria y apio.  
Apio, perejil y pepino.  
Remolacha, zanahoria y zumo de naranja.

### **Ácido úrico (hiperuricemia)-gota**

¿Qué debes hacer para reducir el nivel del ácido úrico y evitar estos problemas?

Te van a permitir eliminar exceso de líquidos, tiene efecto diurético.

### **Infusión:**

- Sauce.
- Ortiga.
- Menta.
- Llantén.
- Abedul.
- Romero.
- Alcachofa.
- Harpagofito.
- Zarparrilla.
- Chancapiedra.
- Diente de león.
- Cardo mariano.
- Cola de caballo.
- Ulmaria (Filipéndula Ulmaria).
- Semillas de alholva o fenogreco.

Tomarla después de la comida principal. Puedes elegir la que más te apetezca en cada momento, puesto que son ideales para disminuir el ácido úrico.

### **Alcalinizar el pH del cuerpo, ácido - pH-alcalino:**

- El zumo de un limón diluido en agua (tomarlo en ayunas y antes de la cena)
- Carbonato de magnesio es un anti-ácido, baja los niveles del ácido en el organismo. Tomar 3 cucharaditas al día, mezclarlo con medio vaso de agua.
- Bicarbonato de sodio reducir el nivel de ácido úrico en el cuerpo. Se puede disolver una cucharadita de bicarbonato

en medio litro de agua y tomar esta preparación a lo largo del día.

### **Una dieta adecuada para mejorar el ácido úrico:**

- Arroz integral.
- Copos de avena.
- Cereales integrales.
- Aceite de oliva y de coco extra virgen.
- Lino, chía, mijo quinoa y trigo sarraceno.
- **Legumbres:**  
Frijoles (alubias) rojas, negras, blancas, beis y pintas.
- **Frutos secos:**  
Nueces, almendra, anacardo, sésamos, pistacho y avellana, pipas de calabaza (crudo y sin sal).
- **Verduras:**  
Patata, rúcula, lechuga, zanahoria, remolacha, ajo, cebolla, pepino, apio, nabo, puerro, boniato (batata), pimiento rojo, calabaza, alcachofa, alfalfa y brotes de germinados, brócoli, aguacate, y calabacín.
- **Frutas:**  
Fresas, cítricos, como el limón, pomelo o naranja, albaricoques, kiwi, mango, sandía, melón, piña, melocotón, cerezas, fresas, uvas, manzanas, guayaba, plátanos y granada.
- Beber mucha agua, de 1,5 a 2 litros diarios, para estimular la función renal del organismo y eliminar purinas a través de los riñones.
- Es importante eliminar el consumo de estos alimentos

porque son la causa del ácido úrico:

- El ácido úrico se mantiene en la sangre en forma de sal soluble y, si su cantidad aumenta, se produce saturación y se vuelve insoluble, pudiendo precipitarse, especialmente a nivel articular. Eso puede producir crisis de gota y también se puede convertir en cálculos renales.

**Estos son los alimentos cuyo consumo está asociado a las purinas y al exceso de ácido úrico, que tenemos que cambiar radicalmente si quiere reducirlo.**

- Carnes rojas.
- Grasas saturadas.
- Caldo en cubitos.
- Bollería industrial.
- Caldos precocinados.
- Azúcar y edulcorante.
- Reducir la ingesta de sal.
- Pollo, pavo, pato y ganso.
- Refrescos azucarados y bebidas gaseosas.
- Nata, flanes, natillas, gelatina, quesos, manteca, margarina, aceitunas, encurtidos-huevos, leche y sus derivados desnatados, consumir con moderación.
- Hígado, riñones o corazón. No importa si son de pollo, ternera o cerdo, todas las vísceras poseen una cantidad notable de purinas.
- **Cereales refinados:** arroz, harinas, pastas, fideos.
- **Embutidos:** salchichas, el chorizo, salchichón y patés.
- **Harinas refinadas:** panes blancos, pasteles y galletas.

- **Butifarra:** embutido fresco compuesto de carne picada de cerdo.
- **Pescado:** sardina, el atún, arenque, salmón, boquerón, anchoa y caballa.
- **Legumbres:** lentejas, judías, garbanzos, habas, guisantes y cacahuets (con moderación si se tiene bajo el ácido úrico).
- **Marisco:** camarones, la langosta, los langostinos, las gambas, el cangrejo, los mejillones, las almejas, las ostras, berberechos y las vieiras.
- **Bebidas alcohólicas:** la ginebra, el whisky, el brandy o el vodka, entre otras, especialmente la cerveza ya que la levadura de cerveza aporta muchas purinas. (cerveza con o sin alcohol). El vino tinto, porque contiene un menor nivel de purinas, si bien depende de su elaboración (el alcohol hace que los riñones no puedan eliminar ácido úrico).
- Restringir la ingesta de ciertas hortalizas y verduras.
- Los espárragos, los champiñones, las setas, las espinacas, la coliflor y las acelgas, las cuales deben ser consumidas con moderación. Te recomiendo buscar y leer de nuevo el capítulo 5, sobre la gota (ácido úrico).

### **Cefalea**

Para dolor de cabeza, jaqueca y migraña.

### **Infusión:**

Estas hierbas son un analgésico natural alternativo:

- **Sauce blanco:** analgésico y antiespasmódico.



- **Harpagofito:** antiinflamatorias y analgésicas.
- **Artemisa o hierba santa:** para dolor de cabeza y migraña.
- **Pasiflora y ulmaria:** analgésico, antiinflamatorio y relajante.
- **Menta y poleo:** antiinflamatorios, antiespasmódicos, analgésicos.
- **Matricaria conocida como manzanilla dulce o camomila y menta:** antiinflamatorios, antiespasmódico y analgésicos.
- **Ulmaria o filipéndula ulmaria o reina de los prados:** es aspirina natural o analgésico natural (analgésico y antiinflamatorio y antibiótico).
- **Menta y tila:** antiinflamatorios, antiespasmódicos, analgésicos y relajante.
- **Uña de gato:** alivio del dolor crónico, reducción del dolor producto del reumatismo, la artritis y diversos problemas inflamatorios.
- **Cola de caballo:** diurética, antiinflamatorio, depurativo, desintoxicante, para los huesos y refuerza el colágeno y también favorece la elasticidad de los tejidos.
- **Tila:** para aliviar diversidad de dolores, tiene acción antiespasmódica, antiinflamatoria o relajante. Es muy beneficiosa para quienes sufren dolor de cabeza, migraña o jaqueca (analgésico natural).
- Dolores en general.

Dolor de cervical, tortícolis en la espalda, lumbar, ciática, fibromialgia, tendinitis del hombro, epicondilitis (codo del tenista), síndrome del túnel carpiano, problemas de articulacio-

nes, calambres, osteoporosis, fracturas, dolor (artritis, artrosis, artritis reumatoide), mialgias (los tendones y los ligamentos), dolores de huesos en general.

Para ayudar a aliviar los dolores y molestias en general. También tiene virtudes analgésicas, es decir, suaviza el dolor, y antiinflamatorias. Una combinación ideal para que el músculo vaya recuperándose.

### **Infusión:**

Estas hierbas son un analgésico natural alternativo.

- **Sauce blanco:** analgésico.
- **Jengibre:** analgésico y antiinflamatorio.
- **Menta:** antiespasmódicos y analgésicos.
- **Árnica:** analgésicos y antiinflamatorios.
- **Harpagofito:** antiinflamatorias y analgésicas.
- **Raíz de regaliz:** analgésico y antiinflamatorio.
- **Semillas de hinojo:** antiespasmódicos y analgésicos.
- **Berberina:** antiinflamatorio, antioxidante, antibiótico.
- **Valeriana:** antiinflamatorio, antiespasmódica y relajante (sedante).
- **Orégano, romero y tomillo:** analgésicos, antiespasmódicos y antiinflamatorios.
- **Té verde:** los músculos rígidos, ya que tiene compuestos que relajan los músculos.
- **Hipérico pasiflora y tila:** antiespasmódica, antiinflamatoria o analgésica, relajante y somnífera.
- **Semillas de alholva o fenogreco:** antiinflamatoria, aumen-

ta la masa muscular y la fuerza.

- **Ulmaria o filipéndula ulmaria o reina de los prados:** es aspirina natural (analgésico y antiinflamatorio y antibiótico).
- **Cabra en celo (*Epimedium grandiflorum*):** antioxidantes, antitrombóticos, antiinflamatorios y analgésicos.
- **Hipérico:** antiinflamatorio, con lo cual ayuda a calmar dolores reumáticos, artríticos, musculares, espasmos los golpes y hematomas.
- **Tila:** para alivia diversidad de dolores, tiene acción antiespasmódica, antiinflamatoria o analgésica, relajante y somnífera.
- **Caléndula:** antiinflamatorias, antiespasmódica, antibacteriana, cicatrizante y para dolores musculares como de huesos.
- **Llantén:** esta planta medicinal es muy beneficiosa para mejorar de una forma natural multitud de dolencias, antibiótica, antiinflamatoria y calmante.
- **Moringa:** es antioxidante, fortalece los huesos, el sistema nervioso y el tono muscular. Magnesio, calcio, hierro, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B6, ácido fólico, vitamina C y vitamina E y potasio.

Es aconsejable tomar 2 o 3 tazas diarias para aliviar cualquier dolor o prevención.

- **Para hacer masajes y cataplasma:**  
Para aliviar dolores musculares o de huesos y los músculos sobrecargados.
- **Masajear suave:**

Aceite o crema de árnica o harpagofito, menta e hipérico, alcanfor y romero.

- **Cataplasma de arcilla roja:**

Prepárala en un cuenco o bowl de arcilla roja en polvo, y añade poco a poco agua (fría o caliente en función del tipo de contractura). Has de ir añadiendo agua hasta conseguir una pasta espesa, homogénea y sin grumos. Después, agrégale una cucharada de aceite de menta y una cucharada de aceite de árnica y mezcla muy bien. Aplícala en la zona afectada y deja actuar durante 30 a 60 minutos. Se aplica 1 o 2 veces al día, durante 2 a 5 días. Pero debes evitarla si hay herida o daño en la piel.

- Baño de hierbas relajante y para bienestar

- Hierbas de árnica, tomillo y romero: hacer estilo como una infusión un (1) litro de agua, 4 cucharadas de cada una de estas hierbas, dejar que hierva por 10 minutos, luego pagarlo y tápalo. Llenar la bañera de agua caliente y luego agregar la infusión y 2 cucharadas de aceite de pasiflora. Después meterse en la bañera por 15 a 25 minutos.
- Hierbas de harpagofito, hipérico, ulmaria y tila: hacer estilo como una infusión un (1) litro y medio de agua, 4 cucharadas de cada una de estas hierbas, dejar que hierva por 10 minutos, luego pagarlo y tápalo. Llenar la bañera de agua caliente y luego agregar la infusión y 2 cucharadas de aceite de árnica. Después meterse en la bañera por 15 a 25 minutos.

### **Baño de sal marina gorda o fina:**

Nos ayuda a relajar de toda la musculatura. Se llena la bañera con agua caliente. Se añade la sal gorda, a la que también se puede incluir algún aceite esencial, como menta, verbena o lavanda o canela, para darle un toque aromático. Hay que permanecer al menos 15 o 20 minutos sumergidos para que el efecto se más relajante.

### **Baño de sulfato de magnesio bicarbonato de sodio:**

Un baño relajante y que te ayudará a reducir las molestias de la contractura y dolor de huesos. Se prepara en agua caliente, a la que se le añade 5 cucharadas de sulfato de magnesio (sales de Epsom) y 5 cucharadas bicarbonato de sodio. Previamente, para reforzar sus efectos generales, añade a las sales 6 gotas de aceite esencial de mejorana y 6 gotas de aceite de romero. Después, métete en la bañera por 15 a 25 minutos.

- Tomar complemento de magnesio, vitamina B6 y B12:

Magnesio, vitamina B6 y B12, que relaja la actividad del tejido muscular. Tomar 1 o 2 al día, no debes tomarlo durante mucho tiempo ni en caso de insuficiencia renal.

### **Psoriasis**

La psoriasis es una enfermedad crónica de la piel. Se desarrolla cuando las células se acumulan en la superficie de la dermis y forman placas o parches rojos y gruesos. Pueden causar mucha picazón y dolor si se vuelven demasiado grandes.

### **Infusión:**

- Cardo mariano.

#### **Ingrediente y preparación:**

1 taza de agua.

1 cucharada de cardo mariano.

Poner a hervir agua, dejar reposar, colar y tomar tibio o frío  
3 veces al día.

Esta planta es hepatoprotectora, condición relacionada,  
junto con otros trastornos inflamatorios, con la psoriasis.

### **Zarzaparrilla.**

#### **Ingredientes y preparación:**

1 taza de agua.

1 cucharada de zarzaparrilla.

Poner a hervir agua, dejar reposar, colar y tomar tibio 2 a 3  
veces por día.

La zarzaparrilla es una planta que posee flavonoides que  
equilibran el sistema inmune, además de ser útil para desintoxi-  
car el hígado y todo el organismo.

### **Manzanilla.**

#### **Ingredientes:**

1 taza de agua.

1 cucharada de manzanilla.

#### **Preparación:**

Pon el agua hasta que hierva y, cuando esté en ebullición,

agrega el hipérico, deja hervir 1 minuto y tápalo. Retira del fuego y tómalo caliente o frío, a tu gusto.

### **Hipérico.**

#### **Ingredientes:**

1 taza de agua.

1 cucharada de hipérico.

#### **Preparación:**

Pon el agua hasta que hierva y, cuando esté en ebullición, agrega el hipérico, deja hervir 5 minutos y tápalo. Retira del fuego y tómalo caliente o frío, a tu gusto. Tómalo 2 o 3 veces a la semana.

### **Ulmaria.**

#### **Ingredientes:**

1 taza de agua.

1 cucharada de ulmaria.

#### **Preparación:**

Pon el agua hasta que hierva y, cuando esté en ebullición y agrega la ulmaria, deja hervir 5 minutos y tápalo. Retira del fuego y tómalo caliente o frío, a tu gusto. Tómalo 2 o 3 veces a la semana.

### **Diente de león.**

#### **Ingredientes:**

1 taza de agua.

1 cucharada de diente de león.

**Preparación:**

Pon el agua hasta que hierva y, cuando esté en ebullición y agrega la ulmaria, deja hervir 5 minutos y tápalo. Retira del fuego y tómallo caliente o frío, a tu gusto. Tómallo 2 o 3 veces a la semana.

**Infusión de berro o de perejil.**

Licua 2 cucharadas de berro o perejil con 1 taza de agua caliente. Toma 3 veces al día. Es una excelente opción debido a su poderoso efecto depurativo, el cual ayuda a eliminar las toxinas del organismo.

**Uña de gato.**

**Ingredientes:**

1 taza de agua.

1 cucharada de uña de gato.

**Preparación:**

Pon el agua hasta que hierva y cuando esté en ebullición, agrega la uña de gato, deja hervir 5 minutos y tápalo. Retira del fuego y tómallo caliente o frío, a su gusto. Tómallo 3 veces a la semana. Combate infecciones como el herpes y la candida y facilita la cicatrización de heridas. Alivia el dolor crónico y reduce el dolor producto del reumatismo, la artritis y diversos problemas inflamatorios.

**Zumo de aloe vera (sábila), jengibre y limón.**

Se puede preparar zumo con una penca de aloe de vera,



una cucharada de jengibre fresco y medio vaso de agua, un zumo de un limón, se mezcla todo y se licua. Tomarlo en ayunas y antes de ir a dormir.

### **Crema o mascarilla casera.**

Avena, manzanilla y aceite de coco.

#### **Ingredientes y preparación:**

Un litro de agua.

10 cucharadas de manzanillas.

Media taza de copos de avena.

7 cucharadas de aceite de coco extra virgen.

Licua la avena para que quede como una harina de avena, haz la infusión de manzanilla y cuélalo. Después pon la avena, la mitad de infusión y el aceite de coco en la licuadora y luego pon en un bowl grande la mezcla, el resto de infusión de manzanilla y mézclalo todo.

Llena de agua no muy caliente una bañera, que te pueda cubrir tu cuerpo, y luego agrega esta mezcla y métete en la bañera por 15 o 20 minutos. En caso de que no tengas bañera, pon un envase grande dentro de la ducha y pon poco a poco tu cuerpo por 15 minutos, y luego dúchate. Te ayudará a calmar el picor y la irritación relacionados con la psoriasis.

### **Hacer loción o mascarilla o compresas para la psoriasis**

#### **El gel aloe de vera y aceite de coco.**

Prepara el gel de aloe de vera (sábila) y mézclalo con aceite

de coco extra virgen y ponlo en el área afectada 3 veces al día. No lo enjuagues, deja que se absorba. Este remedio alivia la comezón y evita que te rasques. El aloe vera tiene como función principal aliviar el picor, hidratar la piel y regenerarla.

### **Mascarilla de avena, manzanilla y aceite de coco.**

#### **Ingredientes y preparación:**

Una taza de agua.

2 cucharadas de manzanillas.

6 tasa media avena de copos.

2 cucharadas aceite de coco extra virgen.

Licua la avena para que quede como una harina de avena, haz la infusión de manzanilla y agrega el aceite. Ponlo en la zona que tengas afectada.

### **Vinagre de manzana.**

Sirve para aliviar el picor y la descamación. Se puede aplicar de diferentes maneras; por ejemplo, como emplastos.

#### **Ingredientes:**

Medio taza de agua.

6 cucharadas de vinagre de manzana.

2 cucharadas de bicarbonato de sodio.

#### **Preparación:**

Mezcla ambos en un recipiente adecuado. Empapar un paño compreso (algodón o gasa). Aplica en el área afectada ejerciendo una leve presión. Deja pasar unos minutos y enjuaga con agua templada. Otra opción es sumergirse en la bañera

llena de agua y vinagre y bicarbonato de sodio para restaurar la acidez de la piel

### **Bicarbonato de sodio y limón.**

#### **Ingredientes:**

1 litro de agua.

2 zumos de limón.

1 y ½ taza de bicarbonato de sodio.

#### **Preparación:**

Disuelve el bicarbonato en el agua tibia y agrégale el zumo de limón. Empapa un paño o una gasa o algodón con esta mezcla y coloca directamente sobre los brotes de la psoriasis. Si quieres, puedes echarlo en la bañera o tina para darte un baño (en ese caso el agua debe estar tibia). Después aplícate una mezcla de aceite de caléndula con aceite de coco extra virgen. Estos ingredientes te ayudarán a aliviar la picazón tan frecuente en esta condición de la dermis.

### **En el cuello cabelludo:**

Bicarbonato de sodio y limón con agua tibia. Ponlo en la aérea afectada, y déjalo por 15 minutos. Después aplícate una mezcla aceite de caléndula con aceite de coco extra virgen y aceite de aguacate. Luego envuélvelo con una toalla o un gorro de tela durante 2 horas antes de lavar como de costumbre. Utiliza un peine suave para quitar las escamas sueltas (siempre con movimientos circulares para evitar una infección).

### **Recomendación de aceite para cualquier área del cuerpo:**

- Aceite de lino.
- Aceite de tila.
- Aceite de árnica.
- Aceite de jojoba.
- Aceite de borraja.
- Aceite de hipérico.
- Aceite de sésamos.
- Aceite de aguacate.
- Aceite de caléndula.
- Aceite de rosa mosqueta.
- Aceite de coco extra virgen.
- Aceite de oliva extra virgen.
- Aceite esencial de árbol de té.

Tiene la capacidad de humectar la piel y mantenerla en buenas condiciones para no empeorar los brotes.

### **Baños de sol:**

La cura solar con adaptación progresiva se ha demostrado efectiva para la psoriasis, que normalmente mejora durante los meses de verano, cuando hay una mayor exposición a los rayos solares. No se debe abusar del sol. Pero debe vigilarse la exposición al sol, ya que si se presentan quemaduras aún pueden empeorar más las lesiones o aparecer otras nuevas en las áreas afectadas.

### **Baños de mar o termales o mascarilla de arcilla**

Puedes bañarte en el mar o en aguas termales o ponerte una mascarilla de arcilla verde.

**Ingredientes y preparación:**

Media taza de agua.

2 cucharadas de sal marina.

6 cucharadas de arcilla de verde.

Mezclar todos los ingredientes y aplicarlo en la zona afectada por 15 o 20 minutos, luego lavarlo y aplicarte el aceite que te es recomendado.

**Otras recomendaciones que te ayudarán a prevenir, recuperarte y mantener una buena salud.**

Combatir con alimentación más sana, ejercicio físico, meditación y con técnicas de terapias alternativas como ayurveda, holística, china, japonesa, coreana, ancestrales y terapias para sanar, armonizar, equilibrar la mente, las emociones y alineamiento energético. También es importante tener un equilibrio emocional, amarte a ti mismo, ser alegre, está bien anímicamente, tener una paz espiritual con el universo como contigo misma, sentirte satisfecha, ser optimista, ser feliz con lo que tienes en la vida, estar en armonía con nuestro ser y con los demás.

## **2. Cómo prevenir o recuperarse de las enfermedades para mantenerse joven por dentro y por fuera**

No olvidemos que nuestro cuerpo envejece tanto por dentro como por fuera. Todos asociamos el envejecimiento con las canas en el cabello y las arrugas en la piel; son la parte más visible del cuerpo humano. Pero si pudiéramos asomarnos a nuestro interior, veríamos que al paso del tiempo modifica todos los tejidos y los órganos, que va dejando huellas por la edad.

¿Cuándo empezamos a envejecer y a qué edad?

El proceso de nuestro de envejecimiento comienza a partir de cumplir 20 años de edad, depende el metabolismo y la genética familiar que tengamos, puede empezar a deteriorarse a los 26 años, y para algunos el envejecimiento comienza pocos años después de que haya cumplido los 29 o 30 años, que es cuando comienza un declive en la producción de antioxidantes naturales. Eso implica una disminución de las funciones de nuestro organismo, el metabolismo se vuelve más lento, la estructura ósea se va debilitando y se comienzan a tener problemas para recordar cosas. También incluye la bioenergía de las células de la piel, que potencian la creación del colágeno y la elasticidad, activa los procesos de reparación que ayuda a absorber y procesar los ingredientes aplicados en la piel.

Esta diferencia de años puede variar debido a las variables entre la edad cronológica y la biológica; esta última hace re-

ferencia a lo bien o mal que los órganos funcionen debido a los hábitos alimenticios y de ejercitación que se practiquen durante las fases de tu vida y quizás debido al hecho de que no se hayan tomado medidas más tempranas.

### **¿Cuál es la causa de envejecer antes de tiempo y qué lo produce?**

Hay personas que envejecen más rápido que otras, ya sea porque nacen con una menor dotación de células o con una baja capacidad funcional que hace que se agoten antes, o bien porque sus células están expuestas a más sobrecargas del estrés.

#### **Los factores que aceleran el envejecimiento:**

Los malos hábitos de vida también pueden producir daño celular, acortan los telómeros (cromosomas) y, por tanto, precipitan el envejecimiento.

- Drogas.
- Enfermedades.
- Desequilibrio en el pH.
- Traumatismos emocionales.
- Exposición a las radiaciones.
- Exposición a sustancias químicas.
- Sustancias tóxicas en el medio ambiente.
- Dieta de alimentos no adecuados.
- Cabina de rayos UVA o lámpara de bronceado.
- Pasar demasiado tiempo en ambientes cerrados.

- Disminución de los minerales y vitaminas corporales.
- Radicales libres y distintas alteraciones metabólicas.
- El medio ambiente, estilo de vida y factores dietéticos pueden causar envejecimiento prematuro.

### **Carnes procesadas:**

Como salchichas, hamburguesas, beicon, el jamón york, ibérico o serrano, la cecina, chorizo y toda la carne curada, carne ahumada, patés, deshidratada, la carne enlatada y todos los embutidos. Estos comestibles poseen sulfitos, nitratos y nitritos los que aceleran el envejecimiento.

### **Los vientos fríos y las bajas temperaturas:**

Contribuyen al deterioro de la piel, reseándola, por lo que le aconsejo aplicar una buena crema hidratante y abrigarse bien.

### **Falta de ejercicio:**

El ejercicio mejora el aspecto de la piel, ayuda a estimular la circulación y mantiene regulares los movimientos intestinales del sistema digestivo.

### **Aplastar la cara contra almohada al dormir y fruncir el ceño:**

Al dormir oprimiendo la almohada contra el rostro, la piel se pliega hasta formar arrugas y a veces, inconscientemente, se tiende a fruncir el ceño todo el día y, aparte de vernos como



mujeres u hombres gruñones, marcamos arrugas profundas en la frente. Mejor relaja el ceño y sonríe más.

**Alcohol:**

El alcohol es similar al efecto del café: deshidrata el cuerpo rápidamente y da a la piel una apariencia de vejez. La presencia de este líquido dificulta el mantenimiento de los niveles de vitamina A, la cual ayuda en la producción de colágeno y regeneración de células. El alcohol genera la dilatación de los vasos sanguíneos pequeños en la piel y aumenta el flujo de sangre cerca de la superficie. Con el tiempo, estos vasos sanguíneos pueden dañarse de forma permanente y su rostro se verá enrojecido permanentemente, lo que puede causar daño tanto en la textura como en el color de la piel, y sobre todo en las cuencas de los ojos. Esto se debe a la acumulación de productos de degradación tóxicos en las capas profundas de la piel, visibles en el enrojecimiento de la piel y el puente nasal.

**Subir y bajar de peso:**

Si eres muy delgada, subir un par de kilos va a rellenar tu piel, pero si tienes sobrepeso corres el riesgo de que tu cuerpo genere más insulina y cortisol, y ambos debilitan las fibras de colágeno. Estar con 5 kilos arriba de tu peso recomendado puede generar flacidez en tu piel. Si subes y bajas constantemente con dietas yo-yo, afectas a la elasticidad de tu piel porque la estiras y aflojas con frecuencia, y es cuando comienzan a aparecer la flacidez y las estrías. También la obesidad o adelgazar demasiado hace cambiar la característica de la cara

y produce cambios en la estructura ósea.

**La diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular y otras enfermedades:**

Además, con la edad, la piel se vuelve más fina y seca. Esto lleva a las líneas finas y arrugas, aumento de la pigmentación, pérdida de elasticidad y firmeza, y la piel opaca. A veces, el cuerpo comienza a mostrar signos de envejecimiento antes de lo que se podría esperar.

**Depresión:**

La tristeza y la desesperanza causan acortamiento en las estructuras situadas en las células, que acortan la vida útil de la misma. La depresión también causa aumento en las hormonas del estrés, y trastornos del sueño y la alimentación.

**Estrés emocional crónico o la preocupación:**

El estrés prolongado provoca el aumento de una secreción de las hormonas como el cortisol y la adrenalina. A su vez, estas hormonas aceleran los procesos de envejecimiento.

**La genética:**

No se puede hacer nada contra la genética, y si el código genético en las células es pobre en enzimas antioxidantes, viene de nuestros padres o familiares. Nuestras células tienen unos extremos en el ADN denominados “telómeros”. La tendencia a reparar el daño genético y la cantidad de antioxidantes del

cuerpo son inherentes a nuestro genoma. Nos protegen de los tumores. La marca genética más la acumulación-producción de radicales libres, según nuestro modo de vida, son los que determinarán nuestra longevidad y, sobre todo, el modo de envejecer, es decir, la manera en la que se vivirán esos años.

### **Lesiones en los genes:**

Pueden ser provocados por un agente externo, como la radiación solar, por campo electromagnético o tóxicos químicos, por alimentación o por el medioambiente, o pueden ser endógenas (causa interna, falta de calidad de exógeno). Estos fallos pueden desembocar en un envejecimiento prematuro o en procesos tumorales. Las mutaciones en el ADN pueden derivar en un envejecimiento precoz.

### **Desgaste en el extremo de los cromosomas:**

Se produce con el paso del tiempo el desgaste de los telómeros, que son como las fundas que protegen los bordes de los cromosomas. El ambiente influye en esto. Ya se sabe que los hábitos de vida y la exposición al ambiente influyen en los genes. Es el caso del tabaco (cigarrillo) o la radiación solar, el campo electromagnético o tóxicos químicos por alimentación y el medio ambiente.

### **Exceso al sol sin protección:**

La exposición al sol es un factor muy importante para la aparición de arrugas, la pérdida de elasticidad de la piel y la

flacidez. La mayor parte del proceso de envejecimiento de la piel depende de la cantidad de luz solar sobre la piel, ya que la radiación solar acelera la destrucción de las fibras de colágeno. La piel desprotegida que se expone al sol se ve envejecida y puede tomar un color marrón o un aspecto seco mientras las arrugas y la flacidez aumentan. El riesgo de cáncer de piel se incrementa significativamente por la exposición al sol; no olvides siempre protegerte a todas horas.

### **Colorantes o conservantes artificiales:**

Los conservantes artificiales contienen sulfitos, sustancia que afecta directamente a los vasos sanguíneos, sobre todo a las ramificaciones que llegan a la piel, provocando una pérdida de elasticidad y causando arrugas prematuras.

### **Demasiada sal:**

Produce celulitis, hinchazón y retención de líquidos, esto afecta la elasticidad de la piel y le da un aspecto poco sano. Además, impide la producción adecuada de colágeno, lo que produce bolsas en los ojos.

### **Café:**

Deshidrata la piel y como consecuencia le da un aspecto envejecido; también aumenta los niveles de cortisol, conocida como “la hormona del estrés”. El café contiene mucho ácido y eso desequilibra el pH del organismo. En algunos casos beber café en exceso produce insomnio y por lo tanto se tiene un

descanso poco satisfactorio y eso no es favorable para la salud.

### **Mala alimentación:**

El cuerpo requiere el equilibrio adecuado de nutrientes para mantener la salud de la piel y tener un aspecto saludable. Una alimentación pobre en nutrientes o consumir “comida chatarra” y productos industrializados que contienen químicos tóxicos, grasas trans y azúcares refinados que son dañinos para la piel, la cual se vuelve grasosa; las células envejecen rápidamente, se complica su regeneración y se acelera el proceso de envejecimiento.

### **Carne roja:**

Los niveles de fósforo aumentan cuando consumes carne roja en exceso. Han hecho un estudio que está relacionando el envejecimiento prematuro con su consumo frecuente, lo que provoca la reducción de la función renal y la enfermedad renal crónica. Si bien el envejecimiento tarde o temprano llegará, lo mejor para retrasar sus efectos es mantener una alimentación con más vegetales y frutas.

### **Pocas fibras y muchos hidratos de carbono:**

Una alimentación pobre en proteínas vegetales y rica en hidratos de carbono simples hace que la piel se vuelva rígida y pierda su elasticidad. Además, las proteínas completas son importantes para la producción de estructuras de proteínas, vitales para una piel fresca.

### **Consumir demasiado azúcar:**

Una dieta con un alto contenido en azúcar acelera el proceso de envejecimiento. El exceso de azúcar desencadena un proceso llamado “glicación”, que es una reacción química que provoca el envejecimiento del organismo. El exceso de azúcar (glucosa) en el cuerpo afecta a los vasos sanguíneos, los cuales reducen la elasticidad de la piel. Cuando el cuerpo tiene exceso de glucosa, esta no encuentra cómo convertirse en energía, así que se adhiere a las proteínas que dan elasticidad a la piel. La elastina y el colágeno son particularmente vulnerables a los daños causados por la glicación y un nivel adecuado de estas proteínas es esencial para mantener la hidratación, humedad y elasticidad de la piel. Han hecho unos estudios que han demostrado que reducir el consumo de azúcar en la dieta diaria puede retrasar el envejecimiento.

### **Deshidratación:**

Cuando el cuerpo está deshidratado, distribuye agua a los órganos; quienes más lo necesitan son el cerebro, el corazón y los riñones. Con el tiempo, se reduce el contenido de agua que, de las células de la piel, haciendo que se encojan y se endurezcan. Las moléculas de colágeno pierden su elasticidad y la apariencia de la piel es más seca, fina y arrugada. La deshidratación provoca también problemas en el sistema digestivo. El agua es necesaria para digerir los alimentos y eliminar los dese-

chos del cuerpo. Los síntomas más comunes de deshidratación son: orina de color oscuro, cansancio, piel seca, dolor de cabeza y estreñimiento.

### **Radiadores y calefactores:**

La humedad óptima para vivir en una habitación es de aproximadamente el 55%. Pero cuando funcionan los radiadores, chimeneas y sistemas de calefacción central, la humedad se reduce considerablemente. El aire en la habitación se seca demasiado y con esto sufre también la piel. Se vuelve apagada, se hace más fina y se agrieta. Es por eso por lo que vale la pena usar humidificadores y ionizadores de aire en conjunto con los radiadores, para tener un ambiente más húmedo.

### **No limpiar la piel a diario:**

Limpia tu rostro a diario y exfoliarse una vez a la semana es fundamental para eliminar impurezas y tener una piel tersa y suave. Con una correcta higiene facial tu piel presentará un mejor aspecto y evitarás su envejecimiento prematuro.

### **Cambios hormonales:**

Los niveles de hormonas pueden cambiar de forma natural, durante diferentes etapas de la vida. Las hormonas más sensibles al proceso natural de envejecimiento son: las hormonas de crecimiento, las tiroideas, las suprarrenales, el estrógeno y la testosterona. Cuando los niveles hormonales disminuyen, pueden provocar un envejecimiento acelerado.

### **Fumar tabaco o cigarrillo:**

El humo del tabaco o cigarrillo puede ser extremadamente dañino para la piel y para todos los que te rodean. Es uno de los enemigos número 1 del envejecimiento de la piel. Fumar provoca un cambio bioquímico en el cuerpo que acelera el proceso de envejecimiento, y eso provoca líneas finas prematuras en algunos sectores de la piel, como los costados de los ojos y por encima del labio superior. Si tú fumas o pasas tiempo con un fumador o te encuentras expuesto al humo del tabaco o cigarrillo, eso te aumenta significativamente las arrugas de la piel y la sequedad. Esto es en parte debido a la conducta de fumar y también porque el humo del cigarrillo puede agotar las reservas de algunos nutrientes, como la vitamina C, que son vitales para mantener una piel sana. La vitamina C en la sangre es la clave en la producción de fibras de colágeno, responsable de la estabilidad y la humedad de la piel.

### **No dormir bien y pocas horas:**

A medida que envejecemos, es muy común que el cuerpo necesite dormir periodos de tiempo más cortos. Sin embargo, si no dormimos lo suficiente, la piel puede empezar a verse afectada, apareciendo ojeras, y se atenúan las líneas de expresión alrededor de los ojos. Durante la etapa de sueño profundo, la glándula pituitaria segrega la hormona del crecimiento, que favorece la regeneración celular, estimulando la producción de colágeno y ayudando a reparar los tejidos dañados. Las células se regeneran más rápido durante el sueño profundo,



mediante un proceso conocido popularmente como “sueño en belleza”. La prolongada falta de sueño se evidencia en la cara, con la aceleración del envejecimiento. Los altos niveles de estrés también pueden reducir la calidad del sueño y desencadenar la generación de cortisol, hormona que descompone el colágeno y la elastina.

### **¿Cuáles son las señales de que está envejeciendo prematuramente?**

Uno de los signos naturales del envejecimiento es la aparición de manchas, arrugas, la pérdida de elasticidad y los cambios en la textura de la dermis (piel) en temprana edad. En algunas personas puede ser antes de los 35 años cuando se empiezan a ver las primeras señales.

¿Por qué los hombres envejecen más tarde que las mujeres?

Los signos de la edad sobre la piel suelen notarse antes en las mujeres que en los hombres.

### **¿Cuál es la diferencia del envejecimiento del hombre y de la mujer?**

Lo cierto es que las hormonas masculinas generan más grasa y por ello evitan la flacidez típica del paso de los años. Además, el hecho de que posean una mandíbula y unos pómulos más gruesos ayuda a sostener mejor tanto la piel como los músculos del rostro. Al tener la capa superficial de piel un 20% más gruesa que la de las mujeres, sus arrugas tienden a aparecer más tarde. La piel de los hombres es menos susceptible

a los efectos del envejecimiento, debido a que la testosterona mantiene la piel más gruesa en la edad madura. En los hombres, a partir de los 30 años, hay una disminución paulatina de la testosterona, y también pierden una cantidad constante de colágeno a partir de los 30 años, que puede provocar alteraciones en el sueño y el estado de ánimo.

El proceso de envejecimiento es diferente en hombres y mujeres por muchas razones. En primer lugar, porque las mujeres tienen más estrógenos que los hombres, lo que las protege de enfermedades cardiovasculares hasta la menopausia. La menopausia puede suceder alrededor de los 45 o 53 años de edad, y finaliza la producción de la hormona del estrógeno. El proceso es más acelerado en las mujeres después de que inicia la menopausia; pueden empezar tener más arrugas. Aunque las mujeres envejecen más rápido, viven más años que los hombres, en la actualidad hay más viudas que viudos. Eso es algo curioso.

En ocasiones se conservan más jóvenes las mujeres que los hombres, y es por la genética de su padre. Si los padres de la mujer son personas que siempre se conservan más jóvenes, ellas también se mantendrán jóvenes por más tiempo. Por lo general se trata de signos normales de la edad que empiezan a hacerse evidentes alrededor de los 40 años. En algunos casos se manifiestan antes y por eso se define como envejecimiento prematuro de la piel. Porque aceleran su destrucción, o simplemente porque les faltan estímulos, y las células y órganos que no se estimulan se atrofian. El caso es que, a mayor

o menor ritmo, hay un declive paulatino que no se manifiesta hasta que la pérdida de la función es muy elevada. El ritmo de envejecimiento lo determina en un 30% la genética y en un 70% nuestros hábitos de vida, el cómo tratamos a nuestro organismo, aunque a partir de determinada edad (a los 40 años en los hombres y los 50 en las mujeres), los procesos de oxidación de los tejidos y de pérdida de funciones aumentan de forma exponencial.

**Las señales del envejecimiento prematuro de la piel más comunes son:**

Nos vemos las arrugas en la piel, causadas por la pérdida de células productoras de colágeno.

- Piel seca.
- Líneas sutiles.
- Pérdida de brillo.
- Pérdida de fuerza y reflejos.
- Dificultad para recordar cosas.
- Cambio de niveles hormonales.
- Modificación de los patrones del sueño.
- Los dientes, el número de caries aumenta.
- La piel de la cara y del cuerpo es más fina y delicada.
- Presbicia o vista cansada es un deterioro por la edad.
- La ansiedad y el estrés tienen efectos físicos bastante notorios.
- Canas en los cabellos debidas a la pérdida de células productoras de melanina.

- Si el hígado, los músculos o los pulmones no fueran internos también los veríamos deteriorarse.
- El diámetro de la caja torácica aumenta con la edad, porque hasta los 70 años las costillas siguen creciendo.
- Aumento de peso y dificultad para perderlo, pues la velocidad del metabolismo disminuye.
- Los radicales libres aceleran el proceso de vejez del cuerpo al disminuir el tiempo de vida de nuestras células.
- Los rayos del sol, la falta de ciertas vitaminas y la intoxicación favorecen el envejecimiento prematuro. Este se caracteriza visiblemente por el deterioro que padece la piel en forma de arrugas y manchas.
- **Uñas:**  
Con la edad, las uñas de las manos crecen más despacio, se vuelven más opacas, cambian de color y a menudo surgen surcos longitudinales. No cambian tanto las uñas de los pies.
- **Las glándulas sudoríparas:**  
Desaparecen o dejan de funcionar, y por eso se suda menos y se desprende menos olor corporal.
- **Oído:**  
La degeneración de algunas células del oído provoca una disminución en la capacidad de oír las frecuencias más altas.
- **Nariz (olfato):**  
La nariz se alarga y se agranda con los años, pero la capacidad para detectar olores merma.

- **Cara (facial):**

Cambia de forma, tendiendo a ensancharse; los labios se hacen más finos y la nariz y las orejas se alargan con la edad.

- **Hígado:**

El hígado se atrofia y a veces hay problemas de motilidad intestinal o se pierde la capacidad de la movilidad. El cuerpo consume menos calorías; unas 12 menos al día por cada año, esto a partir de los 30 años de edad.

- **El cráneo:**

Los huesos del cráneo parecen aumentar de grosor con la edad y hay estudios que indican que aumenta la circunferencia, anchura y longitud de la cabeza. Además, las articulaciones que unen los huesos del cráneo comienzan a fundirse a los 70 u 80 años.

- **Aparato digestivo:**

Disminuye la secreción de saliva y jugos gástricos y se altera la masticación por los problemas dentales. La digestión se hace más difícil y cuesta más absorber el hierro y el calcio.

- **Riñones:**

Los riñones pierden capacidad para limpiar la sangre porque baja la velocidad de filtración y el número de nefronas, se calcula que se pierden del 30% al 40% entre los 25 y los 85 años.

- **Pulmones:**

El pulmón tiende a aumentar de tamaño, pero se duplica el volumen residual de aire al respirar, así que se pierde capacidad respiratoria. Se estima que la capacidad inspi-

ratoria máxima se reduce a un 50% entre los 30 y los 90 años. También hay menos eficiencia de la tos y por ello más riesgo de complicaciones en los resfriados. Aumentan los trastornos en la respiración durante el sueño y se ronca con más frecuencia.

- **Aparato reproductor de la mujer y del hombre:**

En la mujer, el peso y el tamaño del útero y los ovarios disminuyen después de la menopausia y hasta cerca de los 65 años. También disminuye o se pone más estrecha la vagina. El pecho normalmente reduce su tamaño y se vuelve más flácido, aunque en un 10% de las mujeres aumenta su volumen. En los hombres, disminuye la capacidad reproductora y aumenta el tamaño de la próstata. Esto puede causar problemas de acción de orinar (más lenta) al igual que con la eyaculación.

- **Composición corporal:**

La forma del cuerpo cambia con los años porque disminuye el tejido muscular y aumenta la grasa y el tejido conjuntivo. Los hombres de 70 años suelen tener unos 9 kilos menos de masa muscular de la que tenían a los 40 años y unos 3,4 kilos más de tejido graso. El peso acostumbra a disminuir entre los 55 o 75 años por la pérdida de músculos, de agua y de masa ósea. A partir de los 75 años se pierde grasa y capacidad de generar energía, y por eso se sufre frío.

- **Extremidades:**

Con la edad se vuelven más delgadas y el tronco más grueso, así que parecen alargarse. En los hombres, el diámetro

del antebrazo disminuye pasados los 60 y el de la pantorrilla a partir de los 40 años. A partir de los 65 disminuye la fuerza de los músculos del antebrazo y de la espalda, y también hay una pérdida de potencia, flexibilidad, velocidad al correr y al andar.

- **Corazón:**

El corazón suele aumentar de tamaño y su pared se hace más delgada. Las válvulas se endurecen. Aumenta el grosor de la pared más interna de las arterias, que se estrechan y provocan problemas circulatorios. El volumen sanguíneo se mantiene, pero el ritmo cardíaco máximo, el pulso, disminuye con la edad. También se reduce la capacidad de la sangre para mantener un nivel normal de glucosa y pierden eficiencia algunos glóbulos blancos: los linfocitos disminuyen su capacidad de matar células cancerosas y los neutrófilos, su eficacia contra las infecciones.

- **La piel:**

Si te miras en el espejo, se refleja la vejez prematura. Nuestra edad visible suma al menos 10 años a nuestra edad real, si tenemos la piel dañada, las manos ásperas y el cabello reseco. Estos son indicadores de que los sistemas del cuerpo se encuentran deshidratados. Una piel lozana refleja nuestra salud interna y externa, refleja el funcionamiento general del cuerpo: respiración, circulación y digestión. El tejido más visible es el que mejor permite apreciar los cambios espectaculares que provoca la edad.

Al adelgazar, se hace más fina, porque el número de cé-

lulas de la piel disminuye. Surgen arrugas y pliegues por la pérdida de colágeno y por un excesivo crecimiento de otra proteína llamada “elastina”, que es más abundante en las pieles dañadas por el sol. Dicen algunos expertos, por ejemplo, que, si uno pellizca fuerte el reverso de tu mano antes de los 40 o 45 años, la piel tarda unos 2 segundos en recuperar tu tersura, pero a los 65 años, necesita entre 20 y 50 segundos. Con los años, la piel también se vuelve más seca y se producen alteraciones pigmentarias que forman manchas.

- **Esqueleto humano:**

El esqueleto va cambiando y tiene pérdida de tejido óseo, que es mayor o menor según el sexo y la constitución de cada uno. Se estima que los hombres pierden cerca del 17% de su masa ósea y las mujeres, casi un 30%. También el pie se vuelve un poco más pequeño, aunque no con todas las personas, depende de la estatura, a partir de los 40 o 45 años. Según algunos estudios, indican que la pérdida puede ser de 1, 3 o 5 cm en la mujer y 3 en los hombres, aunque ellos empiezan a menguar unos años antes que las mujeres. Una de las razones de este cambio es la pérdida de agua corporal, que provoca que los discos intervertebrales se hagan cada vez más estrechos y las vértebras se aproximen. Calculan que, si en los hombres jóvenes, cerca del 61% del peso del cuerpo es agua, 51% en mujeres; en los hombres de entre 57 y 86 años solo representa el 54%, y 46% en las mujeres. Los médicos sospechan que esta pér-



didada de agua corporal está relacionada con la pérdida de células o la reducción de su tamaño.

El aplastamiento de las vértebras es mayor en las mujeres por la osteoporosis que acompaña la menopausia y la caída de las hormonas femeninas, y a veces conlleva una curvatura dorsal que hace que se inclinen hacia adelante (cifosis). Por todo ello, el sistema inmunitario de las personas mayores es menos eficiente y les cuesta más recuperarse de enfermedades.

El envejecimiento comienza pocos años después de los 30 años de edad. Esta diferencia de años puede variar debido a las variables entre la edad cronológica y la biológica. Sin embargo, con el tiempo, los telómeros del ADN se van acortando, lo que afecta de manera directa a la continuidad de generación de las células. Al paso de los años, los procesos celulares tienen efectos que se vuelven cada vez más visibles. El cuerpo deja de crear antioxidantes naturales. Además, la regeneración celular cada vez es menor, lo que hace que nuestros órganos no funcionen como años atrás. Ya no estamos en la etapa de crecimiento, sino en la de declive.

Al nacer se pone en marcha el reloj biológico, en el que la vejez está genéticamente determinada y es la pérdida progresiva de la capacidad de autorregeneración que tienen las células. El sistema está preparado para que uno viva determinada edad, sin grandes cambios degenerativos en el organismo.

## **La diferencia entre la edad cronológica y biológica**

La edad es solo un número, pero no para el cuerpo. Tendemos a pensar que la edad es solo la cantidad de cumpleaños que hemos celebrado, nuestra edad cronológica. Pero esto es solo un indicador del paso del tiempo de después nuestro nacimiento. Así que también tenemos una edad biológica, una que mide qué tan rápido se están deteriorando las células de nuestro cuerpo. Y estas dos edades no siempre coinciden. Cada persona puede ser diferente a otra; me refiero a su cuerpo, que puede envejecer a diferentes velocidades.

Mientras que la edad cronológica es la que es y no depende de factores externos, la edad biológica sí. Aunque el programa genético está determinado por la biología, y el ambiente de la persona influye. Dependen el estilo de vida que lleves, los hábitos alimenticios, el sueño, la actitud, la ansiedad, el estrés, de ejercitación que se practiquen durante la fase adulta de la vida, se puede adelantar o retrasar el envejecimiento de nuestra edad biológica. Las personas con una edad biológica inferior a la cronológica corren un menor riesgo de mortalidad y de sufrir enfermedades relacionadas con la edad.

Tranquilo, no te asustes. Las buenas noticias son que la edad biológica se puede cambiar. Basta tan solo con introducir pequeños cambios en nuestra vida diaria, sé que no es fácil, pero por nuestro bienestar y tranquilidad, vale la pena intentarlo, ¿qué te parece?

### **Mis recomendaciones para que puedas ver resultados:**

## **Cómo prevenir el envejecimiento prematuro por dentro y por fuera:**

Si envejecemos prematuramente por dentro eso puede causar enfermedades y también te hace envejecer tu apariencia por fuera. El envejecimiento prematuro es una condición por la que nadie quiere pasar. Muchas personas aparentan más edad de la que tienen o se ven más jóvenes, aunque tengan más años; como digo yo, cada cuerpo es un misterio. La edad biológica y cronológica no tienen por qué coincidir. Es decir, es posible llegar a la vejez siendo más joven de lo que nos tocaría, por lo que nuestra calidad de vida sería mucho mejor.

### **¿Cuáles es la definición de la “edad cronológica” y “biológica”?**

**Edad cronológica:** es la edad de la persona en función del tiempo transcurrido desde la fecha de nacimiento, y marca hechos trascendentales en nuestra vida como puede ser la jubilación. Tiene por tanto un valor social o legal más que biológico.

**Edad biológica:** es la que se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos comparados con patrones estándar para una edad. Es, por tanto, un concepto fisiológico. Pero es evidente que unas personas envejecen con más rapidez que otras. Esta edad es quizás la que más se acerca a la verdadera edad de la persona.

**Edad psicológica:** es la determinada por los rasgos psicoló-

gicos de cada persona. Sin duda, hay personas son jóvenes y tienen espíritu de ancianos, y con el tiempo envejecen prematuramente. Y también hay personas que tienen una edad más avanzada y su apariencia física y espiritualmente es más joven. Eso se da por lo que piensan y sienten; si te sientes joven, irradiarás juventud.

### **¿Qué debe hacer una mujer o un hombre para no envejecer tan rápido?**

Una piel tersa y brillante es señal de juventud y belleza. Todos queremos mantener una imagen saludable y joven durante mucho tiempo, pero con el paso de los años nuestra piel va perdiendo luminosidad. Es cierto que el tiempo pasa rápido y no podemos hacer nada contra él, pero lo que sí está en nuestras manos es cambiar de hábitos para retrasar el proceso de envejecimiento; cuando aparecen las primeras arruguitas y la edad se va marcando en nuestros rostros, te sientes con menos energía y luces cansado, y por eso hay que tomar prevención. Un buen cuidado de tu rostro previene el envejecimiento prematuro y las enfermedades causadas por las radiaciones del sol invernal. Adoptar un estilo de vida para vivir mejor y tener una buena salud hará que veas con una apariencia juvenil tanto por fuera como por dentro.

¿Podemos retrasar el reloj biológico?

Envejecer es inevitable, pero siempre existe la manera de sentirte y verte joven a pesar de tener la edad que tengas. Si te sientes cansado al medio día o notaste que te salieron nuevas “líneas” en tu cara, los hábitos que llevas te están cobrando factura. Aquí te

dejo unas sugerencias para que le saques un mayor provecho a tus años, para lucir siempre joven y sentirte con vitalidad.

- Tomar té verde, infusión hibisco (flor de Jamaica) y cola de caballo; contiene muchos beneficios saludables para la piel, refuerza el colágeno y favorece la elasticidad de los tejidos, incluyendo antioxidantes.

### **Relájate más y evitar el estrés porque genera arrugas:**

Sí, ya sabemos que es muy fácil decirlo, y más aún en la sociedad tan exigente a la que nos enfrentamos día tras día. Nuestro cuerpo no está preparado para mantener estados de estrés durante largos periodos de tiempo. Si esto sucede, el desgaste es tan grande que provoca alteraciones fisiológicas y causa el envejecimiento prematuro, tanto física (exterior) como internamente. Aunque suene a misión imposible, busca formas de aliviar la tensión, ya sea hacer ejercicio, leer, meditar, escuchar música relajante o cualquier a tu gusto, bailar, dormir, hacer talleres de automotivación, de crecimiento personal, cualquier ocio, te sentirás mejor si lo practicas y hasta tu piel te lo agradecerá.

### **Suspende tu consumo lácteo:**

En Asia oriental no consumen productos lácteos. Así que si quieres verte tan saludable como los orientales debes estar preparado para reducir la cantidad de leche y queso que consumes sobre todo que venga de la vaca. Los lácteos se fermentan y contiene mucho ácido y eso no es bueno para el organismo. Así que, si reduce el consumo de lácteos, reducirás la

grasa y el ácido. Puedes disfrutar de otros alimentos nutritivos y beneficiosos.

### **Tener más vida social:**

Han hecho estudios de que las personas que están siempre rodeadas de amigos y familiares tienen menor riesgo de padecer problemas al corazón. La soledad causa depresión, ansiedad, estrés, colesterol alto, miedo y otras enfermedades. Sobre todo, en el caso de personas mayores, que se sienten sin ganas de vivir cuando los hijos, nietos o sobrinos no los visitan lo suficiente.

### **Hacer ejercicio:**

Realizar ejercicio mantiene nuestro organismo activo, en buena forma y con capacidad para regularse mejor. Es un factor que realmente es muy importante. Para reducir la grasa abdominal debes realizar mínimo 30 minutos de actividad física al día, de esta manera mejorarás tu circulación sanguínea, digestión, insomnio, creatividad, rendimiento, hacer aeróbicos, ciclismo o cinta caminadora. Si no te animas a ir al gimnasio, haz ejercicio en casa o en el parque; camina o corre, juega al tenis, pega patadas a un balón, sube escaleras o baila, yoga, taichí o pilates.

Cuando hagas ejercicio, hazlo con moderación. Si nos excedemos, en este punto estaremos liberando demasiado ácido láctico, que no es bueno para nuestra salud. Si no tienes tiempo de ejercitarte, con que camines de 15 a 20 minutos diarios

es suficiente para ver un cambio radical. Fortalecer tu cuerpo y tu mente te rejuvenecerá y te hará lucir un cuerpo admirable. Nuestro cuerpo no está hecho para estar sentado. Es importante el ejercicio físico y el consumo de calcio para evitar la pérdida de masa ósea de los huesos, fracturas y dolores.

### **Hacer una correcta hidratación por dentro y por fuera:**

Puede que no veas que tu piel se hidrata; pero si bebes líquido tu piel y cuerpo te lo agradecerán, harán mejorar el funcionamiento interno lo que, al final, repercutirá en una piel más brillante y tensa. Lo que se aprecia fácilmente es que la deshidratación repercute negativamente en esta fina membrana. No podemos olvidar beber a los menos 2 litros de agua al día según tu peso, tomar batidos o zumos de frutas o vegetales naturales o infusiones, que tiene muchos minerales y vitaminas. Ir eliminado lo antes posible el café y las gaseosas. Debemos aumentar nuestra hidratación y aplicarnos cremas hidratantes en el cuerpo y en el rostro.

### **No comer excesivamente:**

Para poder llegar a los 100 años, deberías reducir la cantidad de comida, porque tienes menos actividad diaria y no quemas mucha grasa tu cuerpo. Para poder saber en qué momento el estómago está a un poco más de  $\frac{3}{4}$  "completo" es preciso comer despacio. Un secreto: ingiere menos alimentos, te ayudará a envejecer lentamente, porque las calorías hacen que aumente la producción de la hormona tiroidea que ralen-

tiza el metabolismo.

### **Abandona los vicios como alcohol y tabaco:**

Es cierto que un vaso de cerveza o una copa de vino no hacen daño a nadie, hay que evitar grandes cantidades, que además estimulan a fumar tabaco. Es dañino para tu envejecimiento, entonces se multiplica por dos. No te hace falta que te explique que tanto el alcohol como el tabaco en exceso te harán perder años de vida y de juventud. No hace falta decir que está terminantemente prohibido fumar, ya que los tabacos o cigarrillos reducen la producción de colágeno y elastina, componentes importantes para mantener la elasticidad de la piel.

### **No a largas duchas:**

Sé cuidadosa con tu piel, asegúrate de limitar tu tiempo de baño. Las duchas largas con agua caliente quitan los aceites naturales de la piel, lo que resulta en deshidratación y hace que sea menos tersa y elástica con el tiempo. También intenta evitar jabones fuertes que puedan remover el aceite de tu tejido cuando en realidad debes añadir humedad. A la hora de secarte date pequeños golpes con la toalla en vez de frotar, evitando así despojar a tu piel de la humedad y células saludables que requiere.

### **Practicar sexo combate el envejecimiento:**

Las relaciones sexuales nos hacen ejercitar el suelo pélvico y nuestros músculos. Además, mejora nuestra autoestima, nos



pone de buen humor. ¿Sabías que esas horas de intimidad junto a tu pareja podrían mantenerte joven por más tiempo? Cuando tienes relaciones la producción de colágeno aumenta, evitando la flacidez y las típicas manchas en la piel que se desarrollan cuando las personas envejecen.

Es que el buen sexo te permite mantenerte ocupado, liberar hormonas positivas, quemar una gran cantidad de calorías (se compara con una sesión de caminata de media hora), bajar la presión arterial, reforzar el sistema inmune, mejorar el sueño, reducir el sobrepeso y proteger el corazón. También te limpia los poros, por si no lo sabías, el sudor que derrama cuando tienes relaciones sexuales ayuda mucho a tu piel. El sexo, además de proporcionarnos bienestar, tiene un montón de propiedades contra el envejecimiento prematuro, así que practica más el sexo, goza del sexo y de la vida

### **Evitar exposición al sol mucho tiempo:**

Debes cuidarte del sol porque le hace daño al colágeno y a la elastina, así que puede promover el envejecimiento prematuro. El sol, en su justa medida, puede ser muy beneficioso, ya que además nos aporta un extra de vitamina D, tan importante para nuestro organismo. Evita que el sol te dé directamente en la cara cuando quieres broncear tu cuerpo, eso sí, asegúrate de que proteges tu piel adecuadamente: como base, primero crema hidratante de día, y luego crema protector solar mínimo 30% o 50%, en la cara, cuello y brazos. Después de tomar el sol ponte crema hidratante y no te olvides de ponerte un

sombrero y estar bajo una sombrilla. Es para prevenir el envejecimiento prematuro en nuestra piel, la cual evita la salida de manchas y resequedad causada por el sol. Deberías evitar exponerte al sol entre las 10:00 am y 4:00 pm, por las radiaciones solares.

### **Vive la vida sin amargura:**

Las personas que están conformes con su vida, son optimistas, tienen gran sentido del humor y se divierten envejecen más lento, ya que, al hacer esto, liberan endorfinas que las hacen sentirse felices. Las endorfinas son un grupo de hormonas o de sustancias químicas que son segregadas por el cerebro y el sistema nervioso central, las cuales cumplen varias funciones a nivel psicológico. Cuando son liberadas se extienden por todo el organismo a través de la sangre, generando sensación de bienestar, placer, euforia y felicidad. Este grupo de hormonas son la endorfina, la serotonina, la dopamina, y la oxitocina, llamadas también “hormonas de la felicidad”.

### **Dormir y descansar bien:**

Es aconsejable dormir mínimo de 6 a 9 horas diarias para recuperar las energías necesarias y dar al cuerpo el tiempo necesario para reponer las células y funciones corporales. No dormir las horas que corresponden para un adecuado descanso de nuestro organismo es uno de los factores que más acelera el envejecimiento. Las células de nuestro cuerpo pierden fuer-

za, se deterioran y se reflejan en nuestro aspecto con ojeras, desatención y agotamiento permanente. Así que dormir lo necesario nos ayudará a mantener una buena salud y tener una apariencia joven.

Dormir adecuadamente es el mejor tratamiento para una piel radiante, además de que tendrás más energía y buen humor. No te desveles por cualquier cosa y duerme más. Si te cuesta trabajo irte a la cama a una buena hora, debes dormirte lo más tardar a 12:00 de la noche, porque pasada la 1:00, te costará dormir. Crea una rutina, esta te ayudará con tu objetivo. Puedes meditar o relajarte leyendo un buen libro. Evita la luz demasiado intensa y procura apartar todos los problemas de tu día a día: desconecta del móvil, WhatsApp, del correo electrónico, no tengas teléfono fijo o móvil o radioreloj en la habitación y desconéctate de todo lo que te suponga una preocupación al menos una hora antes de dormir. Es recomendable que, para dormir, no lo hagamos de costado o boca abajo, ya que la fricción de la cara contra la almohada puede provocar arrugas. Tampoco hagas gestos repetitivos, como fruncir el ceño, que puedan generar arrugas a largo plazo.

### **Reducir y, si puede, evitar mejor el azúcar:**

Beber o comer azucarado es como echar gasolina a un fuego. El azúcar se convierte directamente en michelines, y está por todas partes y también es perjudicial para nuestro organismo. Las bebidas azucaradas y los productos que tienen demasiado azúcar, o lo mismo ocurren con las harinas y la mayor

parte de la comida blanca, está relacionada con mayores probabilidades de desarrollar demencia u otras patologías neurológicas directamente relacionadas con el envejecimiento. No te pases, asegúrate de que no te inflas a cereales azucarados, refrescos y otros alimentos que pueden ser nocivos de cara al envejecimiento. Además, recuerda que un exceso de azúcar promueve la obesidad y el desarrollo de patologías como la diabetes u otras enfermedades. Come más verdes; cuando eliminas el azúcar de tu dieta necesitas obtener tus calorías de otros lados. Aficiónate a todo lo que sea verde, y también a las legumbres que son muy saludables.

Han hecho un estudio que dice que tener un nivel alto de glucosa o azúcar en la sangre puede producir envejecimiento de la piel; se puede ver a la persona dos años más mayor de lo que es. ¿Qué pasa? El exceso de azúcar en nuestra sangre se pega al colágeno en nuestra piel y hace que esta última se vuelva más quebradiza, lo que implica que el proceso de reparación de la piel se torna más dificultoso. ¿El resultado? Es más arrugas. ¿Qué hacer? El azúcar sanguíneo se produce naturalmente cuando uno digiere comida y es una parte esencial del proceso con el que el cuerpo adquiere la energía que necesita para funcionar. Pero al hacer ejercicio regularmente y reducir la cantidad de carbohidratos que comes puedes ayudar a evitar que los niveles de azúcar en tu sangre sean altos, lo que se asocia con el envejecimiento de tu piel.

**Estos son los beneficios de los rayos solares, el tiempo de ex-**

## **posición varía en función de la época de las estaciones del año:**

### **Invierno:**

Empieza en España a partir del 21 de diciembre y dura hasta aproximadamente el 21 de marzo. Puedes exponerte al sol 1 hora y media en la mañana, para que la piel genere las dosis que sea necesaria.

### **Primavera:**

Comienza el 21 de marzo y culmina el 21 de junio. En esa fecha la belleza de las plantas flores es espectacular, el clima se torna agradable y cálido, por lo que es una buena época para disfrutar de la naturaleza. Puedes exponerte al sol 30 minutos en la mañana, para que la piel genere las dosis.

### **Verano:**

Se inicia el 21 de junio y finaliza el 21 de septiembre. Esta es una temporada bastante calurosa y mucha radiación, puedes disfrutar de las playas y de la naturaleza, pero con cuidado. Solo 15 minutos al sol, 3 veces por semana, puede asegurarte un mínimo de vitamina D (luz solar).

### **Otoño:**

Empieza el 21 de septiembre y termina aproximadamente el 21 de diciembre. En esta época podrás apreciar las caídas de las hojas, el clima cálido y fresco. Ponerse al sol 60 minutos en la mañana, para que la piel genere las dosis necesarias. Es aconsejable evitar las horas en las que el sol cae de forma

perpendicular. En realidad, lo más saludable para nuestra piel es tomar el sol antes de las 10:00 de la mañana o después de las 4:30 de la tarde, si es invierno, otoño o primavera y si es verano, mejor antes de la 10:00 de la mañana. Hay persona que desconocen que en los días nublados el sol afecta de igual manera que cuando no hay nubes. En realidad, las radiaciones ultravioletas las traspasan. En concreto, el 90% de los rayos UVA llegan a nosotros, aunque esté el día nublado, y pueden causar quemaduras o, a largo plazo, cáncer de piel.

### **Señales que indican que te falta de vitamina D**

#### **Tu peso es algo elevado:**

Como es soluble en grasa, se almacena con más facilidad en los tejidos grasos. En las personas obesas esto impide que sea procesada adecuadamente.

#### **Te duelen los huesos:**

La fatiga y el dolor de huesos pueden esconder una deficiencia de vitamina D.

#### **Sudor de cabeza:**

El sudor excesivo de cabeza es uno de los signos iniciales y más clásicos de esta carencia de vitamina D.

#### **Tu piel es muy oscura:**

La piel más oscura necesita 10 veces más exposición al sol para

producir la misma cantidad de vitamina D, por lo que puede ser más propensa a sufrir déficit que una persona de piel clara.

### **Te sientes triste a menudo:**

La serotonina, neurotransmisor del cerebro que se asocia con el estado de ánimo, aumenta con la exposición al sol. Han hecho un estudio que relacionan la falta de exposición solar con las personas que tienen más probabilidad de padecer depresión. Puede suceder que, aunque vivas en un país con buen clima y soleado, sufras carencia de vitamina D, por no exponerte a la luz solar y no hacer una alimentación que contengan vitamina D. ¿Tú eres una de esas personas?

### **Programa dietético de alimentación para mantener una óptima salud y rejuvenecer:**

La salud viene desde adentro y la comida juega un papel fundamental para verte joven. Los alimentos chatarra no solo provocan el aumento de peso, causan desnutrición, producen enfermedades y dañan la piel. Hay que ser conscientes con nuestra alimentación, que es la fórmula más responsable para evitar el envejecimiento prematuro. Consiste en comer alimentos que incluyan vegetales y frutas en tu dieta, y por supuesto, no olvides tomar mucha agua, que nos brinda nutrientes a nuestro cuerpo, puedes tener unos resultados favorables en nuestra salud y en nuestra apariencia física, que nos veremos más jóvenes por dentro y por fuera.

## **Alimentos para tener una buena salud y rejuvenecer:**

### **Huevo:**

Contiene omega 3, vitaminas “A, E, D, B2, B12” y minerales fósforo, selenio, hierro, yodo y zinc.

### **La sandía y la patata:**

Es rica fuente de vitamina A que nos ayuda a restaurar las células de la piel afectada por el sol.

### **Mango y espinacas:**

Consumir porque revierte el daño producido por el sol en nuestra piel, uno de los agentes más comunes del envejecimiento prematuro.

## **Para poder tener una salud en óptima por dentro y por fuera, es muy importante tomar en cuenta estas recomendaciones**

- Consumir alimentos que contengan estas vitaminas o complemento:

Vitamina A, C, E, vitamina D-3, vitamina K-1, 2, vitaminas grupo B, como vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B9, B-12 y B7, conocida también como “vitamina H”.

- Los oligoelementos, estos son los minerales que el organismo solo requiere en pequeñas cantidades, son:

Calcio, fósforo, hierro, cobre, selenio, yodo, azufre, cobalto, zinc, flúor, cromo, boro, potasio, magnesio y también sulfa-



to de magnesio, carbonato de magnesio.

Tanto la falta de estos minerales como su exceso pueden tener consecuencias muy graves para la salud, pero es necesario para retardar el envejecimiento de nuestro cuerpo y mantener una buena salud física y mental. También las diversas plantas medicinales con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, inmunitarias y afrodisíacas.

### **Alimentos que contienen omega 3 y 6:**

- Semillas de chía, lino, sésamos, nueces, almendra, anacardo, avellana, pistacho y cacahuets, semillas de calabaza y de girasol.
- Caballa, salmón, arenque, sardina, atún, trucha, dorada, lubina, anchoa, lenguado, bacalao, mejillones, gambas, langostino, ostras, camarones.
- Aguacate, aceite de hígado de bacalao, aceite de coco, de oliva, de lino, de girasol, de argán, de sésamos, aceite de semilla de uva, aceite de soja y aceite de borraja.

La Omega 3 y 6 es ideal para los trastornos neurológicos que acompañan el proceso de envejecimiento prematuro, para las perturbaciones del sueño, cansancio y desgaste de la memoria, indican que el cerebro está, de alguna manera, encogándose. La ingesta de Omega 3 rejuvenece el cerebro por aproximadamente 3 años, incrementa la memoria y mejora el aprendizaje. Además, puede ayudar en la prevención de la demencia y del alzhéimer. Podemos estimular nuestro cerebro aprendiendo nuevas cosas, haciendo nuevas actividades, manteniendo relaciones sociales regulares, haciendo rompe-

cabezas y haciendo ejercicios mentales.

### **Alimentos ricos en betacarotenos (vitamina A):**

- **Vegetales:**

Zanahoria, berro, boniato (batata), col, espinacas, pimiento rojo, dientes de león, acelga, brócoli, calabaza, perejil, albahaca, orégano, verduras y hortalizas, especialmente las de color verde.

- **Frutas:**

Bananas, plátanos, manzanas, ciruelas, naranjas, mangos, melocotones, nectarinas, papaya, melones, albaricoques y durazno.

La vitamina A, antioxidante, contrarresta el envejecimiento prematuro de nuestro organismo y nos ayuda a combatir los radicales libres. Los betacarotenos se convierten dentro del cuerpo en retinol cuando actúan en conjunto con la vitamina A. Previenen la inflamación de las células provocada por complicaciones de salud.

Es una vitamina liposoluble; es importante para el desarrollo de los huesos y los dientes. Es necesaria para el correcto desarrollo del sistema nervioso y para hormonas sexuales. Mantiene sanas piel y mucosas del aparato digestivo y respiratorio. Es necesaria para la visión nocturna y fortalece las defensas para luchar contra las enfermedades. Este poderoso antioxidante actúa contra el estrés oxidativo. También refuerza nuestro sistema inmunitario, ayudando al desarrollo y regeneración celu-

lar y previene enfermedades de cáncer.

**Alimentos con vitaminas del grupo y complejo B y B12:**

- Salmón sardina, lubina, atún, bonito, caballa, ostras, todas las carnes rojas, germen de trigo, cerdo, mejillones, almejas, pulpo langosta, conejo, pollo, pavo, hígado de ternera o pollo o pavo, riñones de ternera y yemas de huevos
- Guisantes, sojas, acelgas, espinaca, berro (canónigo) fresas, coliflor, ajo esparragas, setas, champiñones, pimientos, remolacha, patata, los lácteos, yogurt, cebolla, leche de soja, aguacate, tomate, brócoli, cereales integrales, salvia, la albahaca o el orégano, garbanzos, castañas, rúcula, todos los brotes germinados, boniato (batata), dientes de león y todas hojas verdes.
- Mijo, todas las legumbres, semillas de lino, chía, sésamos, quinoa, anacardo (mamey), lentejas, levadura de cerveza, semillas de girasol almendras, nueces, jalea real, cacahuetes, piñones, pistachos, avena de copos, banana, melocotón, uvas, chirimoyas, melón, naranja, mango, cebada, chocolates y limón. El grupo de las vitaminas B tiene un papel vital en el crecimiento humano, y además ayuda al organismo a metabolizar los alimentos. Es decir, ayuda a descomponer los alimentos que ingerimos en sus nutrientes y a utilizarlos para lo que sea necesario, ya sea para proporcionar energía, crear y reparar tejidos, para hidratar la piel, para la regeneración celular de las células de la sangre, fortalece las uñas, cabellos, el sistema inmu-

nológico y el sistema nervioso.

### **Alimentos con vitamina C (ácido ascórbico):**

#### **Frutas cítricas:**

Papaya (lechosa), naranja, limón, mandarina, fresa, arándanos, fresas, manzana, frambuesa, melón, pomelo (toronja), kiwi, guayaba, baya, cereza, grosella negra, sandía, uvas, lichis, mango y maracuyá (parchita).

#### **Vegetales:**

Espinaca, perejil, cilantro, albahaca, apio, acelga verde o roja, pimiento rojo o amarillo, tomate, brote de mostaza, coles de bruselas, hinojo, alga, nabo, brócoli, tomillo, cebolleta, kale, repollo morado o blanco, repollitos de bruselas, coliflor, quinoa, lino, remolacha, chile (ajís picantes), avenas de copos y además en los vegetales de hojas verdes.

Estas frutas y vegetales contienen vitamina C, que es un antioxidante que nos proporciona una gran protección contra los radicales libres. Permite que nuestro organismo pueda absorber el calcio y el hierro de origen vegetal y ayuda a la regeneración de la vitamina E. Fortalece el sistema inmunitario, aumentando la resistencia a las infecciones, previene el envejecimiento prematuro de las células; y es imprescindible para la formación de colágeno, que ayuda a mantener piel, huesos y dientes sanos y también favorece la cicatrización. Piensa que el colágeno es la proteína que

hace de sostén de los tejidos y que, a medida que se pierde, van apareciendo las arrugas. Por su poder antioxidante, se podría hablar de propiedades anticancerígenas de la vitamina C, ya que tiene efecto de antienvjecimiento de las células.

### **Alimentos con vitamina E (acetato de tocoferol d-alfa)**

#### **Frutas:**

Kiwis, fresas, naranja, almendras, avellanas, cacahuetes, anacardos, nueces, pistachos, semilla (pipas) de calabaza, semillas de girasol, semillas de chía, de lino, quinoa, mijo, germen de trigo, piñones, frambuesa, arándano, mango, albaricoques, melocotones, manzana y papaya.

#### **Vegetales:**

Brócoli, espinaca, tomate, acelga verde o roja, pimiento rojo o amarillo, aguacate, espárragos, perejil, orégano, jengibre, hojas de nabo, col rizada, aceitunas, hojas de mostaza, albahaca, kale, berza, legumbres, calamares, langostino, gambas, yemas de huevos, salmón, sardina, atún, aceite de girasol, de oliva, de sésamos (ajonjolí), aceite de coco, aceite de germen de trigo, aceite de hígado de bacalao y aceite de lino.

Estos alimentos contienen vitamina E, que es un antioxidante que protege de la oxidación celular por parte de los radicales libres en diferentes órganos y tejidos, protege nuestra

piel de los rayos ultra violeta y disminuye las arrugas y manchas en la piel.

Nos previene de enfermedades del corazón, inmunoestimulante, reduce la inflamación crónica, neuroprotectora, antitumoral, mejora la fertilidad y reduce el riesgo de padecer trombosis, ya que impide la coagulación de la sangre, ayuda a la formación de glóbulos rojos, previene la demencia y el deterioro cognitivo, mejora la cicatrización y la curación de heridas. Las vitaminas E y A se almacenan en nuestro hígado y en los tejidos adiposos.

**Alimentos con vitamina K (K1 y K2), también conocida como “fitomenadiona o antihemorrágica”:**

Champiñones, zanahoria, rábano, cebolla, maíz, lentejas, patatas, calabaza, garbanzos, berenjenas, calabacín, pimienta roja, pimienta verde, tomate maduro, lechuga, zanahoria, coliflor, judías verdes, alcachofas, puerros, apio, guisantes, pepino, remolacha, repollo, espárrago, lechuga romana, brócoli, endibia, cebolleta, perejil, nabo, espinacas, col rizada, alfalfa, col lombarda, coles de bruselas, berro (canónigo), hojas de nabo, pepinillos, berza, acelga roja o verde, espinaca, albahaca, rúcula, pepino, tomillo, cilantro, yogurt, huevo, mijo, semillas de lino, aguacate, repollo, alubias (frijoles) rojas o negras, soja, kiwis, uvas, anacardos, ciruelas pasas, semillas (pipas de calabaza), granada, arándanos morados azulados, salvia, grelos, brotes de sojas, moras, frambuesa, higos, pera.

La vitamina K ayuda en la coagulación de la sangre, pre-

viene la aparición de ojeras permanentes provocadas por derrames capilares en el párpado inferior, asimismo previene la osteoporosis u otro problema de huesos, optimiza los niveles de insulina (diabetes), previene enfermedades cardiacas, cualquier tipo de cáncer, e incluso enfermedad de alzhéimer. La vitamina K nos ayudara a tener una buena física y mental.

### **Alimentos que aumentan la vitamina D:**

Sardina, atún, salmón, caballa, atún, ostras, trucha, gambas, arenque, caviar (negro o rojo) hígado de carne ternera o de pollo, yema de huevo, aceite de hígado de bacalao, germen de trigo, aguacate, los lácteos (leche, los queso, yogurt, mantequilla), leche de soja, avena de copos, semillas de sésamos, de lino, chía, vegetales de hojas verdes, todos los champiñones (hongos), setas y todos los cereales integrales sin azúcar. Es una vitamina esencial y necesaria en nuestro organismo:

- Sistema inmunológico.
- Desarrollo de los huesos.
- Reducción de las inflamaciones.
- Correcta absorción del calcio.
- Control del crecimiento celular.
- Funcionamiento neuromuscular.

### **Hay personas con riesgo de padecer deficiencia de vitamina D:**

La habilidad de convertir los nutrientes en vitamina D de la piel decrece con la edad, a partir de los 50 años, y va avanzado

a la tercera edad. Los riñones trabajan con menos agilidad y disminuyen la eliminación de calcio a través de la orina. Una de las causas de su carencia es que, para protegernos del sol, nos aplicamos cremas que impiden la síntesis de esta vitamina D.

Los alimentos son la principal fuente de todas las vitaminas, excepto de la vitamina D, en la que solo un 10% se obtiene por la alimentación. Esta es la única vitamina cuya fábrica principal es el propio organismo, que es un 90% la produce nuestro cuerpo a través de un complejo proceso que comienza en la piel, con la incidencia de la luz solar. Es muy curiosa la capacidad que tiene el ser humano de producir vitamina D al exponerse al sol, por eso se la conoce como “la vitamina del sol”.

### **Alimentos ricos en Coenzima Q10:**

- **Legumbres:**  
Soja, mijo, quinoa, lentejas y frijoles.
- **Carnes:**  
Ternera, hígado, corazón, mollejas y huevos.
- **Pescado:**  
Sardinas, atún, arenque, caballa, salmón, boquerones, anchoas, bonito, trucha y mariscos.
- **Fruta fresca y frutos secos:**  
Naranjas, fresas, nueces, cacahuets, pistachos, germen de trigo, lino o avellanas y semillas de sésamo.
- **Verduras y hortalizas:**  
Coles, coliflor, brócoli, coliflor, zanahoria, tomate, pimiento,



espinacas, aguacate, guisantes, brotes de soja y aceite de soja.

Mantener unos niveles óptimos de coenzima Q10 mejora el riego sanguíneo, previene contra los ataques cardiacos y protege del envejecimiento prematuro.

- **Incrementa la cantidad de jengibre:**

El jengibre es una raíz maravillosa rica en antioxidantes, que retrasa el proceso de envejecimiento, y es buena para la actividad muscular, anticancerígena y activa la circulación sanguínea, que es absolutamente vital para que el rostro se vea resplandeciente. Consúmelo en tu alimentación o tómalo en infusión o agregarlo en el batido natural.

### **Batidos para desintoxicar; nutritivos, que hidratan la piel y te mantendrán rejuvenecida desde adentro hacia afuera:**

Deberías tomarlo diariamente o mínimo 2 veces en la semana.

#### **Batido o zumo de cerezas, uvas, arándanos o frambuesas** **Ingredientes:**

½ de vaso de aguas.

1 taza de troceado cerezas, uvas, arándanos o frambuesas.

Puedes prepararlo por separado o mezclarlos. Estas frutas tienen un porcentaje de vitamina C, A, E, antioxidantes y todos los minerales que te estimulan el colágeno, lo que te mantendrá la piel joven y evitará que tengas envejecimiento prematuro.

### **Batido de apio, perejil, avena en copos, semillas de lino y semillas de chía**

#### **Ingredientes y preparación:**

1 vaso de agua.

3 ramas de perejil.

1 cucharada de chía.

1 cucharada de lino.

1 cucharada de canela.

1 tallo con sus hojas de apio.

1 cucharada de jengibre fresco.

1 cucharada de copos de avena.

Lícualo todo muy bien con el vaso de agua y no lo cueles, tómalolo diariamente o mínimo dos veces en la semana. Este batido es un elixir mágico para prevenir enfermedades y te ayudará rejuvenecer por dentro y a tener una apariencia de tu piel bonita y radiante.

### **Batido de banana, avena y yogurt natural o kéfir de cabra**

#### **Ingredientes:**

1 yogurt natural.

½ de vaso de agua.

1 taza de trozos de coco.

Media cucharadita de canela.

2 cucharadas de copos de avena.

#### **Preparación:**

Corta en trozos el coco y mételo en la licuadora. Agrega,

yogurt, ½ vaso de agua, avena y la canela. Este batido es muy nutritivo y eficaz para mantenerte la piel rejuvenecida desde adentro hacia afuera.

### **Batido de zanahoria, espárragos y ralladura de limón**

#### **Ingredientes y preparación:**

2 espárragos cortados en trozos.

Media cucharadita de ralladura de limón.

2 zanahorias grandes cortarlo en troceados.

Lícualo muy bien con un poco de agua y no lo cueles, bébelo diariamente. La zanahoria ayuda a que nuestras células sanguíneas estén sanas y mantiene nuestra piel bonita. La ralladura de limón se usa frecuentemente para tratar el acné y la celulitis, su consumo ayuda a la desintoxicación linfática, fortalece el tejido conjuntivo y aporta firmeza a la piel.

### **Batido de remolacha, manzana y zanahoria**

#### **Ingredientes:**

1 manzana.

1 remolacha.

1 zanahoria grande.

#### **Preparación:**

Lícualo muy bien con un poco de agua y no lo cueles, toma un vaso al día. Estos ingredientes por separado aportan antioxidantes y nutrientes, pero juntos forman un poderoso batido antioxidante.

### **Batido de piña, kiwis y fresa**

#### **Ingredientes:**

2 fresas.

2 kiwis.

2 rebanada de piña.

#### **Preparación:**

Licua todos los ingredientes juntos y toma dos vasos a la semana. Si alterna su consumo semanal, notará gradualmente cómo su cuerpo empieza a sentirse más revitalizado. Estas frutas son ricas en vitamina C, betacaroteno y bioflavonoides.

### **Batido de remolacha, pepino y manzana roja**

#### **Ingredientes:**

1 remolacha.

1 manzana roja.

1 cucharada de lino.

1 cucharada de sésamos.

4 hojas de repollo morado.

#### **Preparación:**

Corta en trozos todo y mételo en la licuadora; agrega ½ vaso de agua, y no lo cueles. Este batido es muy nutritivo y eficaz para mantenerse sano y juvenil.

### **Batido de papaya, fresa y yogurt natural**

#### **Ingredientes:**

6 fresas.

1 yogurt natural.

¼ de vaso de agua.

1 cucharadita de canela.

1 taza de trozos de papaya.

**Preparación:**

Corta en trozos todo y mételo en la licuadora. Agrega yogurt, ¼ vaso de agua y la canela. Este batido es muy nutritivo y eficaz para mantenerte sano y rejuvenecer

**Batido de coco, avena y yogurt natural**

**Ingredientes:**

1 yogurt natural.

½ de vaso de agua.

1 taza de trozos de coco.

2 cucharadas de copos de avena.

Media cucharadita de canela.

**Preparación:**

Corta en trozos el coco y mételo en la licuadora. Agrega yogurt, ½ vaso de agua, avena y la canela. Este batido es muy nutritivo y eficaz para mantenerte la piel rejuvenecida.

**Batido de fresas, apio, perejil y melón para piel grasa**

**Ingredientes:**

4 fresas.

1 tallo de apio.

3 ramas de perejil.

Medio vaso de agua.

2 rodajas grandes de melón.

**Preparación:**

Corta todo en trozos y mételo en la licuadora; agrega el vaso de agua. Este poderoso batido es recomendado para prevenir el acné y eliminar los excesos de grasa en la piel.

**Batido de remolacha, zanahoria y zumo de naranja**

**Ingredientes:**

1 remolacha.

1 zanahoria.

El zumo de 2 naranjas.

**Preparación:**

Corta en trozos todo y mételo en la licuadora; agrega el zumo de naranja. Este batido es muy nutritivo.

**Batido de repollo, pepino y zanahoria**

**Ingredientes:**

1 pepino.

5 hojas de repollo blanco.

El zumo de medio limón.

2 zanahorias si es pequeña.

2 cucharadas de semillas de chía.

**Preparación:**

Lava y pica las hojas del repollo, la zanahoria y el pepino. Ponlos en la batidora y agrega ½ vaso de agua. Mezcla hasta que todos los vegetales se conviertan en una pasta suave. Sirve en un vaso y agrégale el zumo de limón. Esta mezcla es rica en vitamina C, beta-caroteno y el selenio, ayuda a preservar la

elasticidad juvenil de la piel y es un potente antioxidante, antiinflamatorio para neutralizar los radicales libres y el proceso oxidativo.

### **Batido de coco, anacardos, almendras y nueces crudas**

#### **Ingredientes:**

6 nueces.

6 anacardos.

6 almendras.

1 coco entero.

El agua del coco.

Adicional: un yogurt para preparar otra forma de batido.

#### **Preparación:**

Abre el coco con cuidado en los huecos que están marcados para sacar toda su agua. Después lo puedes golpear con el palo de amasar o un martillo. Separa la pulpa de la cáscara y quítale la parte marrón de pulpa. Trata de cortar la pulpa del coco en trozos, colocándolos en la licuadora. Añade la misma agua del coco y agrega los frutos secos. Finalmente licua bien hasta que quede una mezcla homogénea y, si le falta agua, agregarle más. Si te gusta muy frío, ponle hielo.

El coco es muy rico en agua, por lo que se convierte en un gran aliado para favorecer una correcta hidratación. Además, el agua de coco es rica en vitaminas y minerales. Uno de los principales beneficios del coco es que aporta nutrientes esenciales. Entre los minerales que aporta se encuentran el selenio y el zinc, que tienen propiedades antioxidantes. Tam-

bién contiene vitamina C, que regenera el colágeno y sirve para la salud ósea, entre otras cosas; vitamina B1, clave para el sistema nervioso; y vitamina B3, eficaz para reducir los niveles de colesterol. El batido con estos frutos secos y el coco tiene muchos nutrientes y es muy saludable para nuestra células, piel y órganos.

### **Batido de papaya, copos de avena y canela**

#### **Ingredientes:**

Medio vaso de agua.

1 cucharada de canela.

12 semillas de la papaya.

1 taza de trozos de papaya.

2 cucharadas de copos de avena.

#### **Preparación:**

Corta en trozos la papaya y métela en la licuadora. Agrega 6 semillas de la papaya, las cucharadas de avena y la cucharada de canela.

Con media papaya se cubren casi el doble de necesidades diarias de vitamina C y la cuarta parte de provitamina A en forma de betacaroteno. Aporta ácido fólico, potasio y casi el 20% de vitamina E; aporta fibra soluble, magnesio, calcio, fósforo, hierro, ácido alfa linolénico (de la familia de los aceites omega 3), alcaloides que regulan la presión arterial, fenoles y licopeno, de acción antioxidante. La papaya guarda una baza oculta, la papaína, una enzima proteolítica, llamada así por su



capacidad para descomponer las proteínas. La papaya tiene un alto contenido en vitaminas y favorece el rejuvenecimiento de la piel. Como mascarilla, en uso externo, embellece el cutis.

La avena tiene vitaminas y minerales; es rica en hierro, magnesio, selenio, calcio, zinc, fósforo, potasio, hierro, cobre, yodo, vitamina E, vitamina K, vitaminas del complejo B, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B5, vitamina B6 y omega 3 y 6. También contiene aminoácidos esenciales que ayudan a estimular el hígado para producir más lecitina, esta depura los compuestos pesados del organismo.

### **Mascarillas naturales que poseen la mayor concentración de activos antienvjecimiento:**

Estas recetas son para hacer exfoliante facial natural y mascarilla que nutre, hidrata y rejuvenece. La exfoliación sirve para eliminar células muertas y activar el colágeno. Antes de hacer-te la exfoliación debes limpiar la cara y el cuello, para que no queden impurezas. Estas recetas caseras son para cualquier piel, sea mujer u hombre.

### **Hacer exfoliación o peeling renueva la piel facial o corporal:**

Hay que hacerse cada cierto tiempo, semanal o quincenalmente, según el grosor de la piel.

### **Mascarilla para exfoliación facial, y también puede usar para corporal**

Un zumo de limón.

Una cucharada de bicarbonato de sodio.

Una cucharada de azúcar de panela (caña de azúcar integral natural 100%).

**Preparación:**

Mezcla la cucharada de panela y la de bicarbonato de sodio con media cucharada de agua. Si necesita más agua, agrégala, y añade media cucharadita de zumo de limón y luego aplícatelo en la cara y cuello. Deja entre 15 y 20 minutos.

**Mascarilla para exfoliación de avena y bicarbonato de sodio**

**Preparación:**

Mezcla una cucharada de avena en polvo con una de bicarbonato de sodio y media cucharada de agua. Si necesita más agua, agrégala, luego aplícatelo en la cara y cuello. Deja entre 15 y 20 minutos.

**Mascarilla para exfoliación de arcilla roja y aceite de jojoba**

**Preparación:**

Mezcla 2 cucharadas de arcilla roja con media cucharadita de aceite de jojoba (o de coco) y 1 cucharada de agua, hasta obtener una pasta homogénea. Aplícala en el rostro y el cuello, deja actuar durante 15 minutos, después aclárala. Para piel mixta.

**Mascarilla de arcilla verde, polvo de menta y aceite de borraja**

**Preparación:**

Mezcla 1 cucharada de arcilla verde, 1 cucharada de polvo

de menta, media cucharadita de aceite de borraja y 1 cucharada de agua, hasta obtener una pasta homogénea. Aplícala en el rostro y el cuello, deja actuar durante 15 o 20 minutos, después, aclárala. Para piel con acné, espinillas o manchas.

### **Mascarilla de fresas y yogurt**

#### **Preparación:**

Mezcla 2 fresas trituradas con 2 cucharadas de yogurt. Aplica la mascarilla sobre el rostro con un suave masaje y déjala actuar 10 a 20 minutos. Enjuaga y seca, después hidrata la piel. En esta mascarilla facial sus pequeñas semillas actúan como exfoliantes para la piel. Por otro lado, el yogur hidrata e ilumina la piel.

### **Mascarilla de banana o plátano, miel y yogur**

#### **Preparación:**

Triturar media banana muy madura con 1 ½ de cucharada de yogur y una cucharada de miel, la cual aporta antioxidantes. Mezcla bien todos los ingredientes y deja que actúe sobre tu rostro y el cuello por 20 minutos. Para limpiarla, utiliza agua fría y así activarás la circulación sanguínea. Tu piel quedará ultra suave y radiante.

**Mascarillas que tienen muchos nutrientes, le dan tersura a la piel, un regenerador de colágeno y antiedad:**

### **Avena, clara de huevo, yogurt y miel**

### **Preparación:**

La avena es un excelente exfoliante para la piel que no puede faltar en una mascarilla casera. Pon 2 cucharadas de avena y añade una cucharadita de miel, una clara de huevo y una cucharada de yogur. Mezcla bien y aplícalo en tu rostro y el cuello, dejando que actúe al menos 15 minutos.

### **Pulpa de coco, miel y aceite de coco**

#### **Preparación:**

Tritura o licua 2 trozos de coco, 1 cucharada de miel y 1 de aceite de coco. Aplícalo en tu rostro y cuello, y déjalo por 20 minutos. Te ayudará a nutrirte la piel, te hidratará y hará que luzca más suave y luminosa.

### **Cacao 100% natural (ecológico) y aceite de coco**

#### **Preparación:**

Pon 2 cucharadas de cacao con una cucharada de agua caliente, mezcla muy bien y agrégale una cucharada de aceite de coco. Aplica en la cara y cuello por 30 minutos. El cacao contiene vitaminas del grupo B, vitamina A y vitamina E, suaviza, antimancha y contrarresta el envejecimiento prematuro.

### **Bicarbonato de sodio y manzanilla**

Esta mascarilla es ideal para acabar con las arrugas, ojeras y manchas en la piel y activa el pH facial. Todos estos problemas antiestéticos que molestan a todo el mundo serán cosa del pasado.

### **Preparación:**

Mezcla una cucharada de bicarbonato de sodio y una cucharada de infusión de manzanilla que esté calentita y aplícala con una brocha facial. Una vez que aplicada la mascarilla, déjala durante 15 o 20 minutos y enjuaga con abundante agua un poco fría. No olvide después utilizar crema hidratante.

### **Banana, yogurt natural, zumo de naranja y miel**

#### **Preparación:**

Pon media banana y limpia lo blanco de la cáscara de la banana y agrégalo para hacer la mascarilla, junto con 2 cucharadas de yogurt, 2 cucharadas de zumo de naranja y miel. Tritura toda la mezcla bien. Aplícalo por 20 o 30 minutos en cara y cuello; también en las manos. Te nutrirá tu piel, le dará una tersura y se verá rejuvenecida la piel del rostro.

### **Pétalos de rosa roja fresca y aceite de borraja**

#### **Preparación:**

Tritura 6 pétalos de rosas frescas y añade una cucharadita de aceite de borraja; mezcla y haz una pasta. Aplícala sobre tu rostro y cuello por 15 o 20 minutos, retírala con agua fría. En la Antigüedad decían que las rosas conservan el secreto de la eterna juventud, pruébala y sentirás cómo tu piel se ilumina y suaviza.

### **Arroz blanco, miel y yogurt natural o leche (mascarilla de japonesas)**

### **Preparación:**

Pon 3 cucharadas de arroz en una olla con 3 ½ taza de agua en la estufa de la cocina. Hierva el arroz hasta que se ponga blando y agradable. Con un colador, vierte el agua en un bowl y deja el arroz otro bowl. Añade una cucharada de yogurt o leche, agrega una cucharada de miel y mezcla bien y tritúralo. Deja la mezcla reposar durante 3 días en el frigorífico y el agua del arroz. Después de 3 días, ya puedes usar la mascarilla colocándote un poco en la cara y el cuello y dejarla 30 minutos. Para quitar la mascarilla utiliza el agua del arroz, para lavarte la cara. Esto hidratará tu piel y la hará brillante y suave como la piel de un bebé. Las vitaminas B3, B9, B7, vitamina D y K, que están en el contenido del arroz, estimulan la regeneración de las células y detienen el envejecimiento prematuro de la piel.

### **Té verde, menta y perejil para exfoliación, aclarar la piel y rejuvenecer**

El té verde en polvo y menta en polvo te aumentan el brillo de la piel, e incluso como un tratamiento para el acné. Esta hierba en polvo está llena de maravillosos antioxidantes. Si tienes algún tipo de daño solar en la cara, como manchas oscuras o la piel del cutis maltratada, aplícala y déjala actuar durante 15 minutos antes lavar la cara. Repite este proceso todos los días para ver resultados favorables.

### **Gel para reducir las arrugas, manchas y estrías**

**Ingredientes:**

1 cucharadita de aceite de borraja.

1 cucharadita de aceite de caléndula.

1 cucharadita de aceite de rosa mosqueta.

4 dedos de gel de aloe vera (sábila), que es la parte transparente que se extrae directamente de las hojas, una vez quitadas las espinas y la corteza verde.

### **Preparación:**

En un pequeño bowl, mezcla el aloe vera con un pequeño batidor o tenedor durante 5 minutos aproximadamente, hasta obtener una crema homogénea, espesa y brillante. En caso de que quede demasiado espesa, agrega los varios aceites para que ayuden a suavizar. Conserva en un recipiente de vidrio que posea tapa, en un lugar seco, sin exposición solar y a temperatura ambiente o en el frigorífico.

### **Modo de aplicación:**

Luego de ducharte, aplica directamente sobre la piel dañada, dando suaves masajes circulares. Deja actuar por 15 minutos antes de vestirte. Recuerda que luego del baño, la piel absorberá mejor todos los nutrientes que esta crema aporta.

## **Para eliminar las arrugas de la boca y de los ojos**

### **Ingredientes:**

1 cucharadita de miel.

1 cucharada de aceite de coco.

1 huevo con la yema y la clara.

1 cucharadita de aceite de almendras o de oliva.

### **Preparación:**

Si el aceite de coco está en crema, derrítelo con el calor de la cocina o microondas, agrega los demás ingredientes y mezcla bien. Déjalo reposar por 5 minutos antes de usarla. Debes tener el rostro limpio y aplicar esta mascarilla con masajes suave. Déjala actuar por 30 minutos y retírala con abundante agua. No hay nada mejor que verse joven, pero de una manera natural. No tienes por qué deformar tu rostro para eliminar las arrugas. En la Antigüedad las mujeres tenían una belleza eterna gracias a las cremas naturales que se aplicaban, que tienen nutrientes que regeneran la piel y eliminan las células muertas y dan una iluminación a tu rostro

### **Mascarilla para eliminar manchas de paño u otras manchas y acné**

#### **Ingredientes:**

3 trozos de pepino.

1 cucharada de miel.

1 cucharada de limón.

3 trozos de zanahoria.

1 cucharada de vinagre de manzana.

#### **Preparación:**

Limpia la piel antes de aplicar la mascarilla y luego mezcla todos los ingredientes hasta formar una pasta en una licuadora o una de mano. Aplícalo sobre las manchas y deja actuar unos 30 minutos. Enjuaga con agua templada.

Ponte todos los días esta mascarilla en la noche, porque no



te puede dar el sol cuando te lo apliques, y al día siguiente usa protector solar. Te eliminará las células muertas, le dará más brillo a tu cutis, reducirá las manchas y te renovará la piel. Las manchas de paño u otras manchas tienen que ver con una alteración de los riñones o por el sol, los anticonceptivos o por el embarazo.

### **Eliminar ojeras y bolsas de debajo de los ojos**

Usa leche de vaca o cabra. Colócala en el refrigerador y, cuando se encuentre bien fría, sumerge en ella dos motas de algodón que luego colocarás directamente sobre tus párpados. Deja que actúe por unos 15 minutos y luego enjuaga con agua fría. Los resultados te sorprenderán enormemente.

### **Manzana y avena**

Esta fruta beneficiosa para la piel te ayudará a relajar los músculos, así que no dudes en utilizarla cuando notes tu rostro cansado y tenso. Coloca una manzana en la nevera, cuando veas que está bien fría licúala y mézclala con una taza de avena hasta que logres formar una pasta bien espesa. Esta la puedes utilizar en todo tu rostro; déjala actuar por 15 minutos. Luego enjuaga con abundante agua fría.

### **Para corregir tus bolsas y ojeras**

#### **Ingredientes:**

1 cucharada de miel.

1 cucharadita de jugo de pepino fresco.

1 cucharadita de patata recién rallada cruda.

**Preparación:**

Limpia la piel antes de aplicar la mascarilla y luego mezcla todos los ingredientes hasta formar una pasta. Aplícalo sobre las ojeras o los párpados y deja actuar unos 20 minutos. Enjuaga con agua fría e hidrata con crema luego de cada aplicación. Usa esta mascarilla, que contiene mucho antioxidante, colócatela 3 veces a la semana y verás cómo el color en tu rostro comienza a emparejarse.

**Tomar en cuenta para que sea más efectiva esta mascarilla:**

En primer lugar, intenta mejorar tu dieta ingiriendo alimentos que presenten alto contenido de hierro, ya que es uno de los indicadores de las ojeras, y duerme las horas necesarias. Come alimentos ricos en hierro, como las lentejas, el brócoli, las espinacas, la calabaza y todas hojas verdes. La falta de antioxidantes también es responsable de la aparición de ojeras, ya que estos frenan el envejecimiento y ayudan a mantener joven la piel. Los alimentos indicados como antioxidantes son los arándanos, las cebollas, las legumbres, el perejil y las moras. La hidratación por dentro y por fuera, por otra parte, debe ser una tarea diaria: toma líquidos, sean agua, batidos o zumos e infusiones. La combinación evita que la piel se arrugue, que se apague y que las cuencas de los ojos se hundan tanto; y también aclara la piel y rejuvenece

**Antes de dormir limpiarse el cutis, seas hombre o mujer:**

Límpiate la cara seas mujer o hombre antes de ir a dormir o al llegar a tu casa. Debes lavarte la piel de cara y cuello, si eres mujer y tienes maquillaje, durante el día por el medio ambiente estamos expuestos a partículas contaminantes y eso hace que se ensucie la piel facial y se tapone. Es importante limpiar o desmaquillarse antes de irte a dormir, ya que si no lo haces poco a poco se va dañando tu piel, provocando arrugas, manchas y resequedad. Cuando laves tu cara y cuello, procura frotar suavemente contra tu rostro una esponja o cepillo; y si usas jabón, que sea neutro especializado para piel sensible. Hazlo con agua templada (ya que el agua muy fría o muy caliente agrede nuestras venas) y seca con una toalla sin hacer mucha fricción sobre la cara para conservar la humedad. Solo usa un poco calentita primero para abrir los poros y luego para cerrar los poros fría, cuando te hagas la exfoliación facial.

No intentes lavarte la cara más de 2 veces al día, si te lavas la cara en la mañana no uses jabón, solo agua templada y antes de ir a dormir limpia muy bien la cara y el cuello; si te lavas más de ahí, esto solo puede provocar que el mecanismo de defensa de tu piel genere resistencia, y tu piel pierda elasticidad y suavidad. Cuando te limpias la cara y el cuello, después debes utilizar una buena crema hidratante para evitar la sequedad de la piel. Sin embargo, si bien es importante mantener la higiene de la piel, no debemos limpiarla de más, un hecho bastante común entre personas que tienen la piel grasa y con acné.

## **Cuidado para los hombres**

Ahora, las mujeres no son las únicas que se preocupan por el cuidado de su piel. En la vida moderna actual, hay otra mentalidad, según la cual los hombres saben que cuidar la piel no es solo cosas de mujeres, que es importante tener una piel saludable y evitar el envejecimiento prematuro. El hombre y la mujer tiene piel distinta, debido a los factores fisiológicos que las diferencian: el espesor, la firmeza y la secreción sebácea. Por eso, cada uno debe tratarse de diferente manera. Después del afeitado es muy importante que utilices un producto que sea especial para refrescar e hidratar la piel de la cara. Para los hombres mayores de 30 años, les sugiero que utilicen cremas para contorno de ojos, ya que estas controlan el envejecimiento prematuro y la aparición de ojeras y bolsas. Estas cremas son ideales para aplicarse por las noches.

Absolutamente todas las mañanas, especialmente en los días de mucho calor, debes aplicarte un protector solar que sea libre de grasas. Es muy importante que compres cremas que sean especializadas para tensar y reafirmar la tez corporal. Para limpiar las pieles grasosas, es recomendable que utilices un limpiador en gel, este debe ser especial para este tipo de tez y apto para el pH masculino. Para controlar el nivel de grasa sin tener que deshidratar la tez, es perfecto utilizar lociones tónicas. Puedes encontrar productos especiales para las pieles secas, que poseen tónico, crema limpiadora y un hidratante que se encarga de mejorar la elasticidad de la tez.

Los productos actuales para el cuidado de la tez masculina están elaborados a base de ácidos grasos omega y vitaminas A y C, los cuales son ideales para mantener la piel hidratada, firme y descansada. Debes tomar vitaminas y consumir verduras de hojas verdes, cualquier vegetal y frutas. Todo hombre debe saber que las vitaminas A, B, C, D y K son esenciales para mantener el pelo y la piel saludable. No te olvides de que nuestro cuerpo envejece por dentro y por fuera, por lo que tenemos que cuidarlo mucho. En tus manos está comenzar a implementar cambios en tu estilo de vida, para que puedas lograr que el proceso de envejecimiento de tu cuerpo se retrase lo más posible que sea.

El elixir de la eterna juventud: ser feliz y evitar estar amargado porque no nos ayuda a tener un semblante juvenil, sino uno desgaste físico y mental. La mala salud mental y los malos pensamientos facilitan el desgaste del cuerpo y envejecimiento facial. Un comportamiento sin balance nos hará ver abatidos y esto sin duda aumenta años. Una actitud optimista y esperanzadora con respecto a las posibilidades que tenemos para resolver los problemas de cada día nos evitará envejecer prematuramente. Está claro que no todas las personas envejecemos igual, seguramente muchos de vosotros tenéis algún conocido, amigo o familiar que parece mucho más joven que el resto de los demás, sin haber pasado por el quirófano, y es que la vida no pasa factura a todos por igual. Y quien más quien menos se habrá acercado a ella o él preguntándole a ver cuál era su secreto para mantenerse tan joven, como si existiera un elixir de la eterna juventud, pero seguramente la

respuesta que nos han dado ha sido la misma: que no sabe por qué, pues no hace nada que no hagamos todos nosotros, ejercicio y una buena alimentación.

Unas de las claves o elixir de la eterna juventud es la genética, que ayuda a mantenerte joven, pero el entorno en donde vivimos es importante, desintoxicación de los filtros de tu cuerpo, medicinas naturales, el programa de alimentación a base más de vegetales, frutas, batidos o zumos naturales e infusiones de hierbas, cuidado facial y corporal, ejercicio y vivir la vida sin amargura, esas son mis recomendaciones para que puedas tener resultado de efectivo y mantenerte sana por dentro y joven por fuera. No te obsesiones por la vejez, pero eso no quiere decir que te descuides; no olvides mis recomendaciones: ser una persona positiva y disfrutar de la vida, pues la verdadera juventud se lleva por dentro y la edad es más bien un concepto mental, si te sientes joven te versas joven, tu apariencia facial o la juventud no es la edad, sino la actitud que tienes hacia la vida.

### **3. Cómo hacer en casa un botiquín de primeros auxilios con medicinas naturales alternativas**

Un botiquín casa es la primera medicina o remedio que podemos encontrar cuando se produce algún accidente o un síntoma en casa, ya que es la primera opción que encontramos en nuestro hogar cuando ocurre. A veces tienes hierbas para preparar infusiones y no sabes que tienen mucho uso. Las medicinas o remedios naturales están cada vez cobrando más valor y más fuerza al transcurrir el paso del tiempo. Sabemos que la medicina moderna ha ido avanzando en los últimos años, pero yo diría que lo que más que ha avanzado es la tecnología médica científica. Sin embargo, las investigaciones que han realizado han confirmado que las medicinas naturales son más efectivas y más seguras. Es porque, en el consumo de medicinas naturales, si te pasas de dosis, no perjudica la salud. Como todo, no hay que abusar, todo es bueno con un control.

En la mayoría de nuestras casas tenemos estas hierbas naturales en la cocina o en la dispensa o armario que podemos utilizar como remedios naturales, pero muchas personas no tienen el conocimiento de cuáles son las propiedades y el gran beneficio que tienen esas hierbas y por eso no han sabido sacar el máximo provecho que tienen las medicinas naturales, que son una maravilla mágica y milagrosa.

Es más fácil dar estas hierbas a nuestro organismo, porque

son naturales. Con “natural” se entiende “químico natural”, hay un mejor resultado en su dosis para aliviar o curar o prevenir nuestros síntomas de enfermedades. Así que te explicaré las propiedades de las medicinas naturales, para que le saques el mayor provecho y le des más valor a lo que viene de la naturaleza, que ella nos da todas las medicinas y alimentos.

Un botiquín puede ser cualquier armario o estantería que pueda contener medicamentos y el material sanitario necesario para poder atender y aliviar pequeñas molestias, síntomas leves o trastornos menores, en las condiciones necesarias. Todas las casas deberían tener su propio dispensario con medicinas naturales alternativas, material sanitario profesional, con la finalidad de auxiliar los accidentes domésticos o cualquier síntoma. El botiquín en casa o en los colegios, institutos, universidades y empresas debería ser obligatorio. El botiquín debe estar protegido de la luz y en un ambiente aireado y sin excesiva humedad. Siempre debe estar cerrado, pero con un sistema de apertura fácil y sencilla. Y, al contener medicamentos, no debe estar al alcance de los niños.

¿Qué debe contener un botiquín en casa u otro lugar? En el botiquín de casa lo habitual es que tengamos medicamentos prescritos por nuestro médico, si tienes una enfermedad, así como otras medicinas naturales alternativas que pueden sernos tremendamente útiles en determinados momentos y circunstancias. Pero, eso sí, no debemos olvidarnos de revisar el contenido de este botiquín al menos cada 3 meses para saber qué hace falta o si se ha caducado el medicamento y así



puedes tirar los que no deberían ser usados.

### **¿Qué debería contener nuestro botiquín en casa con medicinas naturales alternativas?**

Medicamentos naturales alternativos que sirven para aliviar un dolor puntual como dolor muscular o de hueso, aliviar pequeñas molestias corporal, fiebres, vómitos, diarreas, resfriados, gripe, dolor de cabeza o corporal, heridas cutáneas o que no necesitan puntos de sutura, síntomas leves o trastornos menores, problemas intestinales y estomacales, etc.

### **Lo que no debería faltar en un botiquín de primeros auxilios:**

Tu botiquín de primeros auxilios de medicina natural puedes prepararlo para tenerlo siempre en casa o en el lugar de trabajo o para llevarlo contigo cuando te vas de viaje.

### **Plantas o hierbas y alimentos que son poderosas en acción de “antibióticos” naturales y también tienen propiedades para diversas enfermedades:**

- Tila.
- Maca.
- Boldo.
- Salvia.
- Melisa.
- Acacia.
- Llantén.
- Bardana.
- Ulmaria.

Espero que hayas disfrutado de la lectura de este fragmento de mi libro, mi intención es que seas más consciente de los factores que podrían estar afectando tu salud y de que entiendas que tú mismo puedes sanarte o al menos ayudar a sentirte mejor gracias a una buena alimentación y por supuesto con la ayuda de la madre tierra y sus medicinas naturales...

**¿Te ha gustado lo que has leído?**

 **Quiero comprarlo**

*Mi misión es ayudarte!*