

Psicobelleza

Un camino integral hacia la belleza auténtica

Roberto Tirigall
Viviana Accornero

Psicobelleza

Un camino integral hacia la belleza auténtica

Roberto Tirigall
Viviana Accornero



**TRISKEL
PRESS**

Tirigall, Roberto Psicobelleza : un camino integral hacia la belleza auténtica / Roberto Tirigall y Viviana Accornero. - 1a ed. - San Isidro : Triskel Press, 2012.

208 p.; 14,5x20,5 cm.

ISBN 978-987-26968-7-0

1. Belleza. 2. Salud. 3. Autoayuda. I. Accornero, Viviana II. Título

CDD 158.1

Fecha de catalogación: 12/10/2012

Psicobelleza : un camino integral hacia la belleza auténtica

© 2012 Triskel Press edición electrónica:

© 2012 Triskel Press 2da edición en papel – San Isidro, Buenos Aires, Argentina.

Ediciones anteriores: © 2007 Norma 1ra. edición en papel

Autores: Roberto Tirigall / robertotirigall@hotmail.com

Viviana Accornero / vivianaaccornero@hotmail.com

Edición: Cecilia Larrosa / cecilm@triskelpress.com

Diseño de tapas e interiores Walter Gustavo Telesca
wgt comunicaciones / wgtcomunicaciones@yahoo.com.ar

La imagen de portada fue extraída de Internet con derechos libres y modificada.

Publicado por: TRISKEL PRESS - Chubut 1045, (1642) San Isidro –

Bs. As., Argentina Tel. (54 11) 4723-1739 - info@triskelpress.com -
www.triskelpress.com

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro podrá ser reproducida, archivada o transmitida en forma alguna o por ningún medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, digitalizado, grabado, ni por cualquier otro tipo de almacenamiento de información o sistema de recuperación u otros, sin previo consentimiento escrito del editor. La infracción a esto está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

ISBN 978-987-26968-7-0

Impreso en Argentina Printed in Argentina

**“La Psicobelleza es el gran sendero
que nos conduce desde la piel
hasta el alma.”**

Prof. Amalia Barreiro

Contenido

CAPÍTULO 1	17
¿Qué es la Psicobelleza?	
CAPÍTULO 2	33
¿Cómo crear una buena autoimagen y una autoestima positiva?	
CAPÍTULO 3	55
Nuestro cuerpo, reflejo de lo que pensamos y sentimos	
CAPÍTULO 4	69
Somos lo que comemos	
CAPÍTULO 5	85
Sugerencias para mantener la piel saludable	
CAPÍTULO 6	99
El cuidado de nuestro cuerpo	
CAPÍTULO 7	117
Celulitis: ¿Cómo tratar a nuestro gran enemigo?	
CAPÍTULO 8	147
Técnicas de Psicomeditación para nuestro mejoramiento personal	
CAPÍTULO 9	161
Camino hacia la belleza auténtica	
CAPÍTULO 10	175
Conclusiones	
ANEXO	177
Recomendaciones dietéticas	177
Referencias bibliográficas	201
Sobre los autores.	203

Introducción

¿Cómo nace la Psicobelleza y, de qué se trata?

La idea de Psicobelleza se originó gracias a ciertas observaciones recogidas por Viviana Accornero a lo largo de su amplia experiencia como esteticista y a los aportes que sobre esas observaciones, realicé yo, Roberto Tirigall, como psicólogo clínico. Viviana notó que habiendo realizado a muchas clientas sus tratamientos anticelulíticos y de reducción de peso –con los que siempre lograba excelentes resultados- ellas, a pesar de haber bajado de peso y de que las personas de su entorno las veían mejor y más delgadas, no se sentían satisfechas con su apariencia. Incluso pensaban que no habían tenido grandes cambios.

La constatación de Viviana era que en esas clientas, en realidad, los cambios se estaban produciendo, pero ellas no los percibían. Entonces, ambos comenzamos a reflexionar sobre lo que les ocurría. Yo comencé aludiendo a la importancia que tiene la imagen corporal o auto-imagen, es decir, la visión que la persona tiene sobre sí misma.

Hice hincapié en el valor de tener una buena y verdadera auto-imagen. Hablamos de cómo la gente se piensa o se imagina a sí misma. Le expliqué que esa auto-percepción es mucho más importante que el físico en sí de las personas.

No sé si ustedes habrán notado alguna vez que personas muy bellas son percibidas por los demás como alguien que “no dice nada”, es decir, sus rasgos pueden ser muy perfectos pero no resultan atractivas.

Por el contrario, hay otras personas que, quizás no siendo tan bellas estéticamente, tienen una belleza de otro orden que hace que llamen la atención. Eso tiene que ver con la auto-imagen, o con lo que las personas creen o imaginan sobre ellas mismas.

Viviana y yo seguimos conversando con respecto a todo esto y agregamos el concepto de autoestima; es decir, cómo la persona, además de tener una buena imagen de sí misma, aprecia o quiere esa imagen. Hay quienes se miran en un espejo y no se gustan, no se quieren. De modo que, uniendo todo lo expuesto y a medida que la conversación transcurría, nos dimos cuenta que habíamos desencadenado una relación entre la psicología y la belleza.

De esa fusión es que surge Psicobelleza. Se trata de una verdadera unión entre todo lo que tiene que ver con el mundo exterior o “extrapiel” (que va desde el garbo y la elegancia, hasta un cuerpo atractivo) y lo que pensamos, sentimos e imaginamos de nosotros mismos (la “intrapiel”).

Con Viviana seguimos profundizando más aún, hablando ahora sobre la importancia de una buena alimentación, la actividad física, la incidencia de los factores psicológicos en el cuerpo y, a la vez, cómo lo corporal incide en lo psíquico. La conversación abarcó los tratamientos anticelulíticos, el cuidado de la piel y el descanso físico y psíquico. Sin darnos cuenta desembocamos en la relajación, la visualización y la meditación.

Cuando nos detuvimos a pensar en todo el recorrido que habíamos hecho, surgió inmediatamente la idea de escribir un libro donde la belleza y lo psicológico se unieran. Ese fue el momento en que se gestó Psicobelleza. Pero como la vida se caracteriza por darnos sorpresas, el proyecto no vio la luz hasta después de habernos ido a vivir a un hermoso lugar, como es Puerto Rico.

Concebido en Argentina, nacido en Puerto Rico y ahora reeditado nuevamente en Argentina, este trabajo es una especie de guía de prevención de salud, tanto en el área psíquica como en el área somática o corporal. Por ser una guía, no trabaja sobre patologías o enfermedades, sino que actúa como una herramienta de prevención antes de que éstas sucedan. Por ello queremos dejar claro que nuestro propósito no es tratar una enfermedad en particular, sino prevenir que éstas se manifiesten. Así pues, la Psicobelleza tiene como objetivo fundamental ser una herramienta de prevención, no sólo en el aspecto mental sino también en el corporal.

A través de los años hemos constatado que con nuevos hábitos alimentarios, una forma de pensar diferente y un mejor rendimiento de lo corporal, los cambios físicos y psicológicos que se producen parecen hasta mágicos. Cuando hablamos de nuevos hábitos nos referimos a una nueva forma de pensar. Es importante entender que si hago siempre lo mismo, de la misma manera, voy a obtener los mismos resultados. Para obtener un resultado diferente tendré que pensar y actuar diferente. Esto no sólo aplica al área del pensamiento y los sentimientos, sino también a los hábitos de alimentación, gimnasia o movimiento corporal. En esto incide, además, aprender a meditar y, por supuesto, a respirar bien. La respiración ocupa un lugar fundamental. La suma de todos estos cambios de hábitos nos llevará a una transformación visiblemente significativa. De ahí que digamos

Cuando hablamos de belleza, no nos estamos refiriendo al prototipo impuesto por la moda, sino a la búsqueda de la armonización del cuerpo y la mente.

que las modificaciones que se producen parecen mágicas. Cuando una persona modifica sus pensamientos, su alimentación, incorpora algún nuevo tipo de ejercicio o actividad física y comienza a meditar, la respiración mejora manifiestamente y la persona se siente mucho mejor. Eso no solamente se luce en el aspecto interior, sino que se trasluce exteriormente.

Todos estaremos de acuerdo en que para vernos bien es preciso mantener la salud. Para ello, no basta con buenos hábitos cotidianos. También es muy importante la comprensión de uno mismo. Cada ser humano tiene un potencial único que puede desarrollar, pero se necesita una plena aceptación de sí mismo para acceder a un cambio interior. Esto significa aprender a quererse y, consecuentemente, alcanzar un mayor crecimiento personal. Está de más decir que, sin tener en cuenta nuestro mundo interno, toda modificación externa no puede ser duradera. Cuando hablamos de belleza, no nos estamos refiriendo al prototipo impuesto por la moda, sino a la búsqueda de la armonización del cuerpo y la mente. Para nosotros la belleza no es un fin en sí mismo, dado que belleza sin salud no es belleza.

Por último, es importante recordar que la Psicobelleza representa una verdadera empatía entre estética y salud, en donde el individuo no es visto como una pieza o engranaje, sino como una unidad o totalidad. Cada uno de nosotros es un ser único y muy especial. Por ello, el encuentro con nuestro ser interior es un camino individual que sólo nosotros podemos recorrer. Es fundamental comprender que nadie puede hacer el proceso de crecimiento espiritual por nosotros. Ni un gran maestro ni un libro nos servirán de ayuda si no estamos preparados para la búsqueda o el encuentro con nuestro ser interior. Sin embargo, cuando estamos verdaderamente en condiciones de realizar cambios, aparece el maestro, el libro o la palabra que desencadena nuestra transformación. Ese es el verdadero cambio que buscamos, el que surge desde nuestra profundidad.

Este libro es para aquellos que están en ese punto de búsqueda. Si no es éste tu caso, no importa; trata de no forzarte ni presionarte, simplemente no es el momento; tendrás que esperar. Si cualquier cambio que deseamos realizar nos hace sentir desdichados, angustiados o nerviosos, simplemente dejémoslo; no es el momento. Quizás nuestro tiempo esté a la vuelta de la esquina.

Si tienes este libro en tus manos y llegaste hasta aquí, es porque te motivaron varias razones. Una de ellas puede ser que no quieres envejecer. Pues bien, permítenos decirte que de todos modos vas a envejecer. No obstante, lo que sí podemos asegurarte es que al cuidarte, el deterioro será menos abrupto o dramático. Pero los ciclos de la vida no pueden saltarse, y cada momento debe vivirse en su totalidad. Hay que trabajar mucho por la juventud mental y tratar de mantenerse alerta, ágil, activo, despierto. La juventud mental no se compra en las tiendas como las cremas antiarrugas, ni se consigue con cirugías estéticas; por eso es tan valiosa. ¿Cómo se logra? Respirando mejor, comiendo más saludable, realizando ejercicio o actividad física, meditando, cuidándose la piel, tomando menos sol, practicando yoga, nadando, bailando, etc. Leyendo detenidamente este libro encontrarás muchas sugerencias que te servirán para aplicar a tu vida diaria.

Otra razón que te puede haber motivado a leer este libro pudo ser que sientas que no te ves bien. Si no estás contento con la manera en que te ves o te sientes, esto podría tener que ver con tu autoestima y tu auto-imagen corporal. Una auto-imagen que no es muy valorada disminuye la autoestima, dificultando la buena comunicación con los demás. Esto afecta en la búsqueda o relación de pareja, en las relaciones hu-

*Trabajar con la
psicobelleza puede
ser de mucha
ayuda para los
hombres*

manas en general y en la actividad laboral. Por lo tanto, trabajar con la Psicobelleza puede ser de mucha ayuda, no sólo para las mujeres sino también para los hombres.. Porque en lo que respecta a la estética, el hombre de hoy es muy diferente al de antes, actualmente se ven cada vez más hombres cuidadosos de su apariencia. Tienen en cuenta su cabello, su piel, la actividad física, es decir, dan un valor importante a todo lo que tiene que ver con su “casa de carne” o cuerpo, y esto fortalece su autoestima. Quizás los hombres no valoraban tanto la estética hace unos años, porque existía un falso concepto machista. Si un hombre usaba alguna crema en la piel, eso era visto como algo muy femenino. En la actualidad, esto ha cambiado y hasta incluso es bien visto, tanto que muchas fábricas de productos de belleza han introducido al mercado líneas especiales para uso masculino.

Debes saber que en este libro sólo te transmitiremos conocimientos, pues no podemos modificar tu vida o tus pensamientos; eso tendrás que hacerlo tú. ¿Cómo? Llegarás allí cuando arribes al punto en que te digas: “Sólo yo puedo hacer algo por mí y nadie más que yo es el responsable de mi vida”. Es en esos momentos cuando tomamos el timón de nuestras vidas, nos hacemos responsables y probablemente comiencen entonces los verdaderos cambios.

Quizás otra motivación para leer este libro sea que no quieres engordar o deseas bajar de peso. Lo necesario en este caso, como verás en el capítulo correspondiente, es comer sano y variado. Es importante tener en cuenta que la Psicobelleza enseña a comer saludablemente, lo que ayuda a mantener el peso estable. Por otro lado, a través de las técnicas de meditación que presentamos en este libro, podrás controlar el deseo de comer en exceso, que se produce al querer satisfacer lo que llamamos hambre emocional. Se trata de un “hambre” donde buscamos satisfacer, a través de la comida, otras carencias de índole psicológica que, evidentemente, nunca podríamos saciar comiendo.

La Psicobelleza te ayudará a guiarte en todo este proceso de fortalecer tu autoestima y, lógicamente, después serás capaz de comer lo que tu cuerpo necesite. Es decir, mantener tu peso sin hacer esfuerzo, simplemente, escuchando a tu cuerpo y tu mente, para llegar a un verdadero equilibrio.

Claro que para lograr ese equilibrio, debes desear el resultado y además, por supuesto, realizar el trabajo. ¿Estás dispuesto? Te aseguramos que bien vale la pena. ¡Adelante entonces! Verás cómo a medida que recorres el camino que te proponemos en este libro, se va exteriorizando cada vez más tu belleza interna y externa.

*Sólo yo puedo hacer algo por mí
y nadie más que yo es el responsable
de mi vida.*

CAPÍTULO 1

¿Qué es la psicobelleza?

Sabemos que del sol emanan rayos de luz en distintas direcciones y la unión de todos constituye la totalidad de la energía solar. De la misma manera, el hombre holístico tiene diferentes elementos en su interior que, al unirse, forman un hombre total que piensa, siente y actúa de manera integrada. Dicho de otro modo, cada ser humano tiene diferentes facetas que a veces parecen estar en oposición, pero si puede integrarlas en vez de reprimirlas, logrará constituirse en un ser total, tal como los rayos del sol.

Compartiendo esta visión holística o integradora de la persona, realizamos hace ya varios años un trabajo conjunto; yo desde la psicología y Viviana desde la estética, orientado a mejorar la calidad de vida de la gente. A esa particular fusión la denominamos “Psicobelleza”, concepto que, como anticipamos en la Introducción, implica comprender a la persona desde dos ámbitos: el de la extrapiel (de la piel hacia afuera = cuerpo) y el de la intrapiel (de la piel hacia adentro = psique o psiquis). Siendo entonces la extrapiel lo que está continuamente en contacto con el mundo exterior, mientras que la intrapiel está vinculada con el mundo interior. Ambas se encuentran totalmente interconectadas, por lo que generan una mutua retroalimentación.

Cuando hablamos de la extrapiel nos referimos a todo lo que podemos hacer con el cuidado de nuestro cuerpo a nivel físico. Sabemos que el cuerpo no puede eludir el proceso de nacimiento, crecimiento, desarrollo, envejecimiento y muerte. Necesita ser atendido mediante una dieta adecuada, ejercicio o trabajo físico, una respiración apropiada (para facilitar al organismo una buena

Nuestro lenguaje o posición corporal afecta directamente en lo mental, de la misma manera en que la parte psíquica influye sobre el cuerpo.

oxigenación e incremento de la energía), cuidado de la piel en sí y autoobservación postural (formas de desplazarse o sentarse, garbo o elegancia). Si atendemos adecuadamente a nuestro cuerpo, podemos ampliar sus posibilidades, sin pretender ir más allá de lo que naturalmente nos puede dar. La belleza es una herramienta fundamental en el ámbito de la extrapiel.

En el área de la intrapiel nos encontramos, aparentemente, con un mundo diferente al de la extrapiel. Sin embargo, ambos están profundamente vinculados, ya que se nutren uno del otro. Las emociones, los sentimientos, los pensamientos, las imágenes, las fantasías, las angustias, las ansiedades, los miedos y otros tantos componentes psicoafectivos que forman parte de este mundo de la intrapiel, producen una poderosa influencia en el cuerpo o soma –término que proviene del griego.

Nuestro lenguaje o posición corporal afecta directamente en lo mental, de la misma manera en que la parte psíquica influye sobre el cuerpo. El simple hecho de mantener la columna vertebral erguida, modifica nuestra percepción del mundo. No es lo mismo ir por la vida juntando monedas del piso caminando encorvado, que caminar erguido. Esto no sólo tiene un impacto en lo visual, que en el último caso se refleja en la elegancia postural, sino también una importante incidencia en lo psíquico. En esta situación el hecho de mantener la columna erguida e incluso respirar adecuadamente, generará un estado de ánimo diferente, ya que el cuerpo actúa sobre las emociones.

Por ejemplo: cuando una persona se encuentra nerviosa tiene una respiración muy alta (desde el pecho). Si uno quiere calmar el nerviosismo, seguramente va a sentirse aun más nervioso. Pero si de repente modifica la respiración alta y la trata de hacer baja (desde el diafragma), es muy probable que ese estado de nerviosismo empiece a ceder porque no se puede sostener con una respiración diafragmática o baja. Esto nos muestra la influencia que tiene lo físico sobre lo psicológico.

Definimos entonces a la Psicobelleza como un instrumento que permite mejorar nuestra forma de vida. Este término une la psique (el alma, todo lo que pensamos, sentimos, imaginamos y parloteamos internamente) con la belleza (nuestro cuerpo como carta de presentación, la presencia corporal, la posición de la columna, el estado de la piel, el cabello, la proporción de nuestra figura, nuestro semblante, etc.).

La Psicobelleza simboliza para nosotros un estilo de vida. Es por eso que tomamos en cuenta cinco ideas o conceptos que cito en mi primer libro, Psicomeditación, como los indicadores más importantes para alcanzar la armonía en nuestro vivir cotidiano. A continuación desarrollaremos los cinco conceptos:

1. La Importancia de lo que ingerimos.

“Somos lo que comemos”

Generalmente no estamos conscientes de la forma en que comemos, ni qué clase de alimentos ingerimos. Una observación minuciosa sobre nosotros mismos, nos hará reflexionar sobre las consecuencias que una ingesta indiscriminada tiene para nuestro organismo. Las dos fuentes de alimentación de nuestro cerebro son: el oxígeno, que lo obtenemos en el acto de respirar, y la glucosa, que la recibimos por medio de la ingesta de alimentos.

2. La respiración adecuada.

Respirar es vivir. Esta verdad milenaria merece ser transmitida. No prestamos atención a la forma en que respiramos, salvo que tengamos algún inconveniente en las vías respiratorias.

Es importante destacar que hay cuatro tipos de respiración:

Respiración Alta: Es denominada también respiración clavicular, debido a que en la misma utilizamos la parte alta de nuestro pecho. Algunos la nombran como “respiración del collar”, ya que es típica de la mujer que al respirar con la parte más alta de su pecho produce un movimiento bajo el cuello, precisamente en el área donde suelen caer los collares. Esta respiración es la peor de todas, debido a la poca oxigenación que produce.

Respiración Media o Intercostal: Esta respiración media es más característica del hombre. En este tipo de respiración, el ingreso de oxígeno es un poco mayor que en la alta. Se distingue de la anterior por el movimiento ejercido de la caja torácica.

Respiración Baja o Ventral: Nombrada también como respiración diafragmática. Supera considerablemente a la alta y a la media o intercostal, debido a la incorporación de mayor cantidad de oxígeno, lo que produce un “masaje” en los órganos y vísceras. Esta respiración es ideal para lograr una buena relajación psicósomática. Cuando inhalamos (siempre por la nariz), tratamos de mantener una leve tensión en la musculatura abdominal, llevando el aire hacia nuestro abdomen, y luego, al exhalar (si lo hacemos por la nariz, nos relajaremos con más facilidad) se contraen los músculos abdominales, relajándose el diafragma. Un error común es pretender inflar el abdomen como si fuera una pelota. Por eso al inhalar con cierta tensión muscular, evitamos que se infle en exceso. Esta respiración es muy recomendada por los profesionales de la salud para relajar el sistema nervioso.

Respiración Completa: Es la mejor de las cuatro, dado que utiliza la totalidad de la capacidad pulmonar y por este motivo el cuerpo recibe el mayor de los beneficios. Es conocida también como Respiración Completa Yogui y logra integrar los tres tipos de respiraciones antes mencionados, involucrando más cantidad de órganos y vísceras en el proceso respiratorio, lo que produce un mejor rendimiento y armonización psicofísica.

3. El ejercicio diario.

El movimiento corporal es muy beneficioso. El Hatha Yoga, por ejemplo, aumenta la flexibilidad ósea y muscular. Este tipo de yoga pone énfasis en el aspecto físico o corporal, pero también ayuda en la parte mental. Se trabaja con posiciones, llamadas asanas, que de alguna manera permiten una mayor flexibilidad al cuerpo. Los orientales suelen decir que la edad de una persona está relacionada a la flexibilidad de su columna vertebral. Por ende, cuanto más flexibles seamos, más jóvenes seremos.

La relación es muy sencilla: cuando un bebé nace tiene una gran flexibilidad. Si levantamos a un recién-nacido, veremos que se le mueve la cabeza para todos lados. Este movimiento habla de la vida, porque la vida es flexible. Sin embargo, cuando una persona muere vemos

Los orientales suelen decir que la edad de una persona está relacionada a la flexibilidad de su columna vertebral. Por ende, cuanto más flexibles seamos, más jóvenes seremos.

el rigor mortis; la persona está totalmente dura. Esta analogía es interesante puesto que nos muestra que cuando estamos rígidos, estamos viejos, muertos. Y esto no sólo aplica al aspecto corporal, sino también a lo mental, puesto que una mente rígida o estrecha también está muerta.

Recomendamos que cada persona elija la disciplina corporal con la que se sienta más cómoda. Cualquier tipo de ejercicio que vaya de acuerdo con lo que necesitamos y deseamos es el que nos servirá. La necesidad está relacionada con lo biológico o con lo que el cuerpo requiere. Por ejemplo, la sed es una necesidad y se sacia bebiendo agua. Pero cuando queremos tomar un refresco determinado y no otro, ya estamos hablando de deseo y está vinculado a lo psicológico.

Nuestro cuerpo o “casa de carne”, es el instrumento o medio que facilita la expresión de lo que somos en todo momento. Con esto que-
remos decir que sin el cuerpo no podríamos manifestar los diferentes estados de ánimo por los que pasamos diariamente. Por eso, cuerpo y mente, o mente y cuerpo, son como dos caras de una misma moneda. Lo que se siente en la mente se manifiesta en el cuerpo y viceversa.

Lo que se siente en la mente se manifiesta en el cuerpo y viceversa.

4. El pensamiento positivo.

Los pensamientos positivos son los que se caracterizan por brindarnos mayores beneficios, no sólo en el área de la salud sino en todos los aspectos de nuestra vida. Las ideas o representaciones conscientes o inconscientes son las que producen muchas de nuestras

conductas. La mente es una especie de zoológico. Los animales que lo habitan son los pensamientos, y algunos de estos son extremadamente peligrosos. Resulta imperioso descubrir estos pensamientos destructivos para no quedar atrapados en ellos.

Tal como explico en el libro *Psicomeditación*, hay pensamientos que son muy tóxicos y se asemejan, por su peligrosidad, a lo que podría ser una mamba negra —una de las serpientes más venenosas del mundo. Si por casualidad nos topáramos con una, de seguro haríamos algo para evitar que nos pique.

De la misma manera, es fundamental percibir la toxicidad que poseen ciertos pensamientos para poder soltarlos o abandonarlos y no identificarnos con ellos. Esto nos llevará a no enredarnos con pensamientos tóxicos o venenosos que nos conducirán, inevitablemente, a un sufrimiento innecesario.

5. La meditación.

Estamos convencidos de que la meditación es tan importante como respirar y alimentarse. Para nosotros, meditar es la posibilidad de aquietar nuestra mente “parlanchina” o “mono loco” —la voz que habla en nuestra cabeza. De esa manera, tanto el cuerpo

como la mente encontrarán su propia armonía. Resulta necesario tomarse un tiempo diario para meditar y adentrarse en las profundidades de nuestro ser. Muchas personas suelen decir que no tienen tiempo para meditar, pero esto es una excusa. El día tiene 1.440 minutos, de modo que si en verdad no tenemos ni siquiera 15 minutos diarios para

*Resulta necesario
tomarse un tiempo
diario para meditar
y adentrarse en las
profundidades de
nuestro ser*

meditar –que representan el uno por ciento del día– será el momento de preguntarnos: ¿Qué está pasando con nuestras vidas?

Existen diversas técnicas de meditación, y a través de la percepción vivencial conseguiremos descubrir la que mejor se adecua a nuestra personalidad. Cabe señalar que la percepción vivencial se refiere a cuando la persona toma conciencia de lo que está viviendo en el aquí y ahora, contrario a la experiencia, que tiene que ver con eventos que ocurrieron en el pasado.

*Cualquier cambio que
produzcamos en
nuestro exterior o
extrapiel actuará en
nuestro interior o
íntrapiel*

La dualidad mente-cuerpo, donde el cuerpo se maneja por un lado y la mente por otro, fue establecida por el pensamiento del filósofo y matemático francés Descartes, y sigue pesando en la actualidad. Sin embargo, nuestra concepción no es dualista como la suya, sino holística o integral.

Nosotros vemos al ser humano como una unidad y, por ende, es mucho más que la suma de las partes o fragmentos. Una de las bases teóricas para afirmar que el cuerpo no está separado de la mente o las emociones, la encontramos en los planteamientos del psicólogo norteamericano William James. Basándose en la Teoría de la Emoción, James dice que lo corporal ocupa un lugar fundamental en relación con lo emocional y, si somos capaces de dominar las expresiones corporales, lo haremos de igual modo con las expresiones emocionales. Sostiene que ante la percepción de algún acontecimiento excitante, lo primero que reacciona es lo corporal y luego lo emocional.

Frente a un factor o estímulo excitante (por ejemplo, toparnos con un animal salvaje como podría ser un león o un tigre), no reaccionamos anteponiendo la emoción (tener miedo) a la acción (salir corriendo o saltar), sino todo lo contrario. La primera manifestación es una reacción corporal (correr, saltar, etc.) y luego interviene el aspecto psicoemocional (angustia, miedo, etc.).

Decimos entonces, que hay un vínculo indisoluble entre cuerpo y mente-cuerpo. Por lo tanto, cualquier cambio que produzcamos en nuestro exterior o extrapiel, actuará en nuestro interior o intrapiel, del mismo modo que cualquier modificación interna, tendrá un efecto en nuestro aspecto externo.

Se suele decir que el cuerpo no miente. Para verificar esta afirmación vamos a reflexionar sobre la siguiente historia:

Juan y Pedro se encuentran en un bar para charlar. Comienzan a platicar sobre sus vidas y Juan le cuenta a Pedro que se compró un automóvil alemán último modelo. Este comienza a hablarle a su amigo de las bondades del automóvil y, al terminar su discurso, lo invita a dar una vuelta en esa fabulosa máquina. Pedro acepta la invitación y juntos disfrutan de dicho paseo.

Al despedirse, Pedro le da un apretón de manos a Juan con su mano derecha y, sin darse cuenta, mantiene el puño de la mano izquierda fuertemente cerrado, como si quisiera darle un golpe a Juan.

Cuando Pedro empieza a recordar esa situación, vienen a su mente pensamientos de ira, envidia y celos hacia su

*Muchas veces,
la simple observación
del lenguaje corporal
de una persona nos
dice mucho más que
todo aquello que
nos comunica
verbalmente*

gran amigo. Era evidente que él no quería pensar en eso, pero su cuerpo pudo expresar lo que realmente sentía. Es por eso que, muchas veces, la simple observación del lenguaje corporal de una persona nos dice mucho más que todo aquello que nos comunica verbalmente. Podemos encontrar dos maneras de comunicarnos: Comunicación verbal y Comunicación preverbal o corporal.

Comunicación verbal: Se caracteriza por la utilización de las palabras y símbolos con sus diferentes interpretaciones.

La comunicación verbal es la que los seres humanos hacemos a través de símbolos y palabras. Cuando un niño nace, inmediatamente la madre (o quien cumple la función materna o paterna) se comunica con él a través de la palabra. Por ejemplo, si el niño llora puede decirle: “¿Te duele la pancita, tienes gasesitos?” Estas son formas de descifrar lo que le pasa al niño a través de la palabra.

Los seres humanos estamos atravesados por la palabra; esto quiere decir que la palabra nos vino de un otro (mamá, papá, abuela, etc.). En mi caso, cuando yo nací, ¿quién me introdujo la palabra? A mí empezaron a hablarme mi madre, mi tía, mi padre y, décadas más tarde, a su debido tiempo yo empecé a hacer lo mismo con mi hijo. Por eso la palabra se transmite de generación en generación. Esta es una comunicación verbal o de tipo simbólica, ya que las palabras son como símbolos que se refieren a diferentes cosas.

El cuerpo refleja o manifiesta lo que en verdad nos está pasando.

Comunicación preverbal o corporal: Hay otra comunicación que yo diría que también es bastante profunda, porque dijimos que cuando el bebé nace, al principio, no tiene palabras. Se las está dando la madre, el padre, la nana, quien lo cuida o quien lo cría.

El cuerpo es el instrumento de este tipo de comunicación, que se manifiesta a través de posturas, movimientos corporales, expresiones faciales, etc. Podemos decir que hay movimientos corporales que son una especie de lenguaje gestual, del cuerpo o *body language*, como se le conoce comúnmente en la actualidad. También se le llama “lenguaje preverbal o corporal”, debido a que es anterior al verbo o la palabra. A veces puede pasar que dicho lenguaje discrepa con lo que la persona exterioriza de manera verbal. Por ejemplo, la persona nos está diciendo: “¡Qué lindo es ese cuadro!”, y a lo mejor su lenguaje corporal está mostrando que no siente que sea tan lindo.

Una vez vino a mi consultorio una mujer que me decía: “Yo no tengo ningún problema.

Estoy muy bien”. Al escucharla pensaba cuál era el sentido de la consulta. Sin embargo, la señora tenía los brazos plenamente cerrados y las piernas como si fueran un gran candado. Su postura me comunicaba algo así como: “No vas a poder entrar en mi interior”. Sus palabras me decían que no había mucho problema y nada importante que comentar, pero,

por otro lado, el cuerpo indicaba que iba a mantener bien custodiado lo que en realidad le pasaba. El lenguaje preverbal comunica asuntos profundos y emocionales que podemos disimular a través del lenguaje verbal.

*Sí pensamos y sentimos
de una forma mientras
actuamos de otra
manera, vamos a tener
un conflicto interior,
producido por nuestra
división
o fragmentación.*

El hombre holístico dice algo simbólicamente, o a través de la palabra, y acompaña su comunicación con un lenguaje preverbal o corporal acorde a su mensaje. Y ahí estamos de nuevo ante un hombre integrado, un hombre total. Generalmente esto no sucede. La mayoría de las personas están fragmentadas o divididas. El lenguaje de nuestros cuerpos contradice muchos de los mensajes que decimos con palabras. Sería interesante tomar conciencia de eso.

Cuando lo podemos descifrar, ese *body language* nos dice lo que verbalmente (o a través de la palabra) no podemos o no queremos declarar. Nos expresamos continuamente con nuestro cuerpo, más allá de nuestra propia voluntad. Desde este punto de vista, no podemos dejar de decir nuestra verdad. El cuerpo refleja o manifiesta lo que en verdad nos está pasando. A veces es necesario saber mirar, para poder descubrir lo que hay detrás de nuestros gestos, ademanes y movimientos corporales.

Si pensamos y sentimos de una forma mientras actuamos de otra manera, vamos a tener un conflicto interior, producido por nuestra división o fragmentación. Esto se verá manifestado en el mundo exterior.

Me gustaría nombrar lo que algunas personas suelen decir respecto a la división interna o fragmentación, y que es muy común escuchar en el consultorio:

- ✦ Quiero estar en paz y no lo logro.
- ✦ Necesito armonizar mi vida.
- ✦ No logro sentirme bien conmigo mismo.
- ✦ Siempre tengo problemas.
- ✦ ¡Estoy harto de sufrir!
- ✦ Quiero hacer una cosa, pero hago otra.

- * Siento que mi vida es un desastre.
- * Siento que me falta energía.
- * Muchas veces no sé hacia dónde voy.

Destruir es muy fácil y puede no llevar mucho tiempo, pero construir no es sencillo y nos lleva toda una vida.

Todo lo que la gente expresa en las frases citadas anteriormente representa una verdadera falta de armonización en sus vidas. Los seres humanos estamos en la búsqueda de esa totalidad e integración, pero ese estado de paz no se puede comprar en el mercado.

En una ocasión observé por televisión, cómo un edificio de más de quince pisos era derrumbado por técnicos en explosivos. Ellos explicaron que a ese fenómeno se lo llamaba implosión. De inmediato me puse a pensar en el tiempo que habían demorado en la construcción de ese edificio. Sin embargo, no les llevó más que algunas horas para que el edificio se desmoronara como un pequeño castillo de arena. Esto me produjo la siguiente reflexión:

Destruir es muy fácil y puede no llevar mucho tiempo, pero construir no es sencillo y nos lleva toda una vida.

Construir un edificio puede llevar ocho o nueve meses, o más de un año. Si se le hace una implosión, se lo puede destruir en pocas horas. Como en esta analogía, vemos que el proceso de construir es paso a paso, mientras que la destrucción puede ser inmediata. Uno puede patear el tablero; destruir en cuestión de segundos algo que costó mucho tiempo levantar.

Necesitamos construir y trabajar arduamente para conseguir nuestra armonía. Por eso en la Psicobelleza damos mucho énfasis a la totalidad o integridad,

que se refleja cuando existe una verdadera comunión entre nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

El proceso de construir es paso a paso, mientras que la destrucción puede ser inmediata.

La Psicobelleza simboliza, en ese sentido, al ser humano integrado y en un equilibrio dinámico (en movimiento). Ese equilibrio es similar al de aquel funámbulo o equilibrista que trabaja en el circo y camina por una cuerda a grandes alturas. Comienza a balancearse de un lugar a otro, tratando de encontrar constantemente el punto medio. Ese punto medio o central no es fijo sino dinámico, y representa la búsqueda permanente del autoconocimiento, que consiste en saber cuáles son nuestras verdaderas necesidades corporales, psíquicas, sociales y espirituales.

El único y verdadero equilibrio estático que existe para mí es la muerte. Esto significa que continuamente estamos moviéndonos para un lado o para el otro, porque la vida es un cambio permanente. Por ello, la constante búsqueda de equilibrio que vemos en el ejemplo del funámbulo. El equilibrio estático existe bajo tierra. Entonces este modelo de hombre que planteamos se mueve de un lugar a otro. Por eso es dinámico y está buscando ese autoconocimiento de forma permanente. Es algo parecido a lo que decían los grandes maestros: “Estar alerta y ser consciente es algo constante” porque si no, caemos en la ignorancia de quiénes somos.

Los grandes sabios y maestros de la antigüedad nos han recordado la importancia de conocernos mediante el proceso de la autoobser-

vacación, no sólo en nuestra mente sino también en nuestro cuerpo. Los antiguos yoguis ya sabían del valor que tenía la meditación. A través de muchísimos años de experiencia habían vivenciado que al estar en una *asana* o postura de meditación, la mente comenzaba a serenarse, produciendo una profunda calma. Por eso podemos inferir que el exceso de movimiento corporal indica la posibilidad de un gran torbellino interno.

Una de las formas que los yoguis utilizaban para detener los movimientos corporales y los pensamientos, era el pranayama o control de la respiración, que mencionamos anteriormente. En realidad era mucho más que un mero control de la respiración, dado que existía también un gran despliegue de energía. La palabra *prana* significa energía, mientras que *yama* es control, por ende sería “control de la energía”. Entonces cuando hacemos ejercicios respiratorios, no sólo podemos oxigenar bien todo el sistema respiratorio, los pulmones y el corazón, sino que además hay un despliegue de la energía vital. Esta energía vital tiene diferentes nombres. En India le llaman *Prana*; en Japón, *Ki*; en China se le denomina *Chi*; en Oceanía se le conocía como *Maná*, y en el psicoanálisis se le llama *libido*.

Cuando el cuerpo no tiene movimientos innecesarios, la meditación es más profunda y se genera muchísima energía. El origen de esta

El exceso de movimiento corporal indica la posibilidad de un gran torbellino interno.

energía se encuentra en el silencio interior. Entonces, el *pranayama* es más que un mero ejercicio de control respiratorio y un gran despliegue de energía.

No olvidemos tener siempre muy presente la importancia de los pensamientos y las imágenes, para aprender a desechar aquellos que son nocivos o perjudiciales para nuestra paz interior.

Recordemos diariamente lo que un gran maestro decía: “Uno es lo que piensa y cree que es”. Esto quiere decir que no importa si es o no es verdad lo que uno piensa. El hecho de creer algo que uno piensa, hace que eso se convierta en verdad. El cuerpo va a reflejar eso que nosotros estamos pensando, más allá de que no sea real. Por ejemplo: si pienso que puedo tener un accidente al conducir por la autopista, seguramente mi cuerpo podrá representar un nudo en la parte del plexo solar o tener tensión nerviosa, y mi rostro podrá endurecerse.

El cuerpo está tomando la forma que la mente está pensando, aunque eso no sea verdad. Basta con creerle, para que el cuerpo se manifieste de la misma manera que la mente lo piensa.

*El hecho de creer algo
que uno piensa, hace
que eso se convierta
en verdad.*

CAPÍTULO 2

¿Cómo crear una autoimagen y una autoestima positivas?

La primera pregunta que nos puede venir a la cabeza es: ¿qué es una autoimagen? Cuando hablamos de autoimagen, nos referimos a cómo nos vemos interiormente y qué imagen tenemos de nosotros mismos. La misma está conformada por una serie de pensamientos, imágenes, creencias y fantasías que creamos sobre nosotros. Ésta se va formando desde nuestra infancia; por eso es muy importante cómo hemos sido educados y qué nos han hecho creer que somos. No olvidemos que la repetición de pensamientos buenos o malos sobre nuestra persona hace que, poco a poco, vayamos creyendo en ellos, para luego darles un valor de verdad. Desde el momento en que les damos valor de verdad o no los cuestionamos, es porque ya creemos que son así. Para mostrarles este concepto de forma más clara me gustaría contarles la siguiente historia.

“Una hermosa chica que sólo se creía fea.”

Hace unos cuantos años una chica muy bonita, que reunía todos los atributos físicos para ser modelo publicitaria, vino a consultarme. Apenas comenzó la entrevista le pregunté el motivo de su consulta. Ella me respondió que venía a verme porque sentía que era muy fea. La percepción que tuve al verla fue muy diferente

a la que ella tenía de sí misma y, seguramente, el resto de las personas estarían de acuerdo conmigo debido a que era una mujer muy linda. Claro que haberle dicho a esta mujer que no era fea no hubiese servido de mucho, porque prácticamente no hubiera escuchado dicho comentario.

Es muy importante tomar conciencia de la peligrosidad de ciertos pensamientos.

Ella se sentía tan fea que comencé mi trabajo evaluando qué la llevó a pensar que era tan fea. Después de varias consultas, surgió que cuando era muy niña le gustaba mirarse en un espejo por mucho tiempo. Cuando se miraba, generalmente, aparecía su madre por detrás diciéndole: “Ahí está la feúcha mirándose otra vez en el espejo”. No sabemos si la madre hacía este comentario en broma, pero ella lo tomaba muy en serio.

La repetición del mensaje materno fue incorporada a través de su pensamiento, hasta llegar a creer que era muy fea. Poco a poco, esta niña fue creando una autoimagen negativa. Hasta tal punto se consideraba fea, que al salir con sus amigas a divertirse, si se le acercaba algún muchacho buen mozo, ella lo rechazaba de inmediato porque pensaba que le estaba haciendo alguna broma. Debido a eso, su actitud resultaba un poco antipática y alejaba a cualquier hombre que fuera atractivo. Sin embargo, si se le acercaba un muchacho que no era tan guapo ella se sentía más a gusto.

Al comienzo la joven estaba totalmente convencida de que era fea. Sin embargo, con el transcurrir del tiempo y a través del proceso de relación terapéutica, empezó a tomar conciencia de lo que es una imagen y de lo que es una idea. Comenzó a entender que una imagen no necesariamente tiene que ver con lo que ella es y empezó a darse cuenta del tipo de pensamientos que le venían a la cabeza como

resultado de esa imagen. Poco a poco fue empezando a tomar distancia de esos pensamientos (que era fea, que no iba a ser querida por otros o por algún hombre) que le generaban una autoimagen negativa. A medida que ella dejó de tomarse tan en serio esos pensamientos que se habían originado en su infancia –lo que se llama en psicología desidentificación– ya no se identificaba tanto con esas imágenes, esas ideas, o como se diría en el yoga: no se estaba apegando a eso.

Como ven, la paciente primero tomó conciencia de los pensamientos y la imaginación, luego empezó a querer tomar distancia de eso que le habitaba, hasta empezar a desidentificarse cada vez más de lo que le decía la mente. A pesar de que durante el proceso terapéutico a ella le seguían llegando a la cabeza las mismas ideas e imágenes negativas que habían sido adquiridas desde la infancia, ya no las tomaba en serio. Se daba cuenta de que eran ideas e imágenes, y no necesariamente eran hechos. Es muy importante tomar conciencia de la peligrosidad de ciertos pensamientos.

Lo ideal sería que pudiéramos percibir lo peligroso que puede ser un pensamiento, de la misma manera que podemos percibir el peligro del calor cuando ponemos la mano en una estufa. Cuando uno percibe que se quema la mano, la retira automáticamente. Lo que sucede es que muchas veces no percibimos la peligrosidad que generan algunos pensamientos. Como comentaba en el capítulo anterior, si ahora se nos apareciera una mamba negra seguramente reaccionaríamos de inmediato al saber que su mordida puede ser mortal. De la misma manera que uno pone la mano en el fuego y la retira sin que nadie le advierta que debe hacerlo, o que uno sale corriendo si se le aparece una serpiente, cuando empezamos a tener conciencia en torno a nuestros pensamientos, no sólo abandonaremos aquellos que sean peligrosos, sino que estos también nos dejarán a nosotros. Al saber que no les daremos importancia, no les prestaremos atención ni lucharemos contra ellos. Entonces, aunque

vengan a nuestra mente, no van a tener poder sobre nosotros porque sabemos lo que eso implica.

A estas alturas de la vida, nadie tiene que decirnos que el fuego quema o que una serpiente es venenosa. Si conocemos lo que puede generarnos, sabremos cómo esquivarlo o cómo alejarnos. Es como si en este momento en que estoy escribiendo para este libro comenzara a incendiarse mi casa. No tendría que preguntar qué hacer; es probable que saldría corriendo por la puerta o incluso por la ventana, con tal de buscar la posibilidad de salvarme. Simplemente, percibo el peligro y actúo. Esta es la idea: percibir la peligrosidad del pensamiento y actuar.

En el caso de la paciente que mencionamos, el hecho de aprender a abandonar esos pensamientos que deterioraban su autoestima produjo, con el tiempo,

que su autoimagen cambiara y también la relación que establecía con hombres más guapos. Al sentirse mejor consigo misma, rápidamente esta nueva actitud se manifestó en el mundo exterior. Tuvo una nueva pareja y ya no se sintió la fea, para lo cual fue programada por los comentarios de su madre. Este proceso tomó más de un año, con sesiones de terapia de una vez por semana, donde no sólo hablábamos de la peligrosidad de los pensamientos, sino también practicábamos técnicas de psicomeditación con las que yo le enseñaba

*Quando empezamos
a tener consciencia
en torno a nuestros
pensamientos, no sólo
abandonaremos
aquellos que sean
peligrosos, sino que
éstos nos dejarán a
nosotros.*

a prestar mucha atención a ese otro yo; a ese mono loco que le hablaba dentro. Y a través de este proceso de entendimiento y comprensión, iba obteniendo lo que se le llama *insight*; es decir, discernimiento. En el proceso terapéutico, la idea que tiene el terapeuta es que mediante el discernimiento la persona pueda resolver su situación.

Entre las técnicas de psicomeditación que usamos estaban la observación de la respiración y, por supuesto, la técnica del testigo silente, que aparece en el disco compacto del libro Psicomeditación. La práctica consistente de esta técnica, de alguna manera le sirvió para poder tomar distancia de los pensamientos. Cuando hablamos de distancia, nos referimos nuevamente a desapegarse o no creer todo lo que le decía la mente. Este proceso incluyó otra serie de ejercicios, como el inventario de ideas, que era anotar qué tipo de pensamientos venía a su mente; el inventario de ideas negativas o tóxicas, que se refiere al tipo de ideas que sentía le hacían daño; y el inventario de imágenes, referente a poner en palabras ciertos tipos de imágenes dañinas, observando con qué recurrencia o repetitividad le venían las mismas a la mente.

En el inventario de ideas de la paciente, la idea “soy feúcha, soy feúcha” le venía a la cabeza continuamente. Ella tomaba esa idea por una verdad, y este proceso de inventario le sirvió como para concientizar qué tipos de pensamientos tenía y con qué frecuencia.

Sí una persona no se siente atractiva proyectará, precisamente, esa insatisfacción que tiene de su imagen y los demás lo percibirán como él se ve a sí mismo, a pesar de que tenga unos rasgos físicos bonitos.

Le prestamos mucha atención a aquellos que se repetían asiduamente porque eran como la gota de agua que cae sobre la roca; los que golpeaban con más fuerza su mente. Trabajamos también con técnicas de limpieza de pensamientos negativos y poco a poco llegamos al discernimiento.

Aunque en el periodo final de su tratamiento todavía, una que otra vez, le venían a la mente algunas ideas de su autoimagen negativa, estas ya no tenían poder sobre ella, por lo que poco a poco se fueron disolviendo. Evidentemente, podían seguir viniendo a veces ideas como: “feúcha, no le gustas a nadie”, pero al tener una autoimagen positiva y una autoestima saludable, ya no podían afectarle. Así pues, seguía teniendo pensamientos, pero estos no causaban ninguna mella en su personalidad.

Como ven, no importa si uno es lindo o feo, gordo o flaco, lo importante es la autoimagen que nos hemos creado. En Oriente suelen decir que ni tu peor enemigo te puede dañar tanto como tus propios pensamientos; por eso recomiendan observar la peligrosidad de ciertos pensamientos.

¿Nunca les pasó que al ver a una mujer o un hombre con muy lindos rasgos, cuerpo de Adonis o atlético, no sintieron ninguna atracción? Recordemos que el cuerpo solo en sí mismo no transmite nada, pero lo que pienso, imagino y siento de mi cuerpo transmite mucho. Por ende, si una persona no se siente atractiva proyectará, precisamente, esa insatisfacción que tiene de su imagen y los demás lo percibirán como él se ve a sí mismo, a pesar de que tenga unos rasgos físicos bonitos. Es necesario autoobservar los pensamientos, las imágenes y los sentimientos que tenemos sobre nosotros mismos, para darnos cuenta de nuestra autoimagen.

Para que podamos tomar conciencia de ésta, les sugiero el siguiente ejercicio:

Darnos cuenta de nuestra autoimagen

Antes de comenzar el ejercicio debemos conseguir una libreta o papel para anotar. Si lo prefieren pueden usar una grabadora.

1. Primero debemos encontrar un lugar en nuestra casa que nos resulte cómodo; que nos permita dejar que la mente piense y que los pensamientos fluyan. Puede ser un sofá, la propia cama, la oficina o cualquier lugar que nos agrade.

2. Una vez que estamos cómodos, debemos preguntarnos: ¿Qué pienso de mí mismo? A partir de ahí dejemos que la cabeza empiece a fluir. ¿Qué pienso? ¿Qué ideas me vienen sobre mí mismo? que venga todo lo que se nos ocurra y lo escribimos de modo automático. Luego podemos seguirnos preguntando: ¿Cómo me veo o me imagino a mí mismo? Nuevamente, dejemos que todas las ideas que nos vengan empiecen a fluir. Las escribimos o las hablamos a una grabadora.

3. Tan pronto hayamos escrito o grabado todas la ideas que nos vinieron a la cabeza, vamos a tratar de observar cómo nos imaginamos, cómo nos pensamos, cómo nos vemos. La idea es tratar de ver lo escrito o escuchar lo que dijimos sin condenarlo o rechazarlo. Simplemente leerlo, escucharlo, observarlo sólo para darnos cuenta de todo lo que nos vino a la mente.

4. Luego vamos a observar otra vez lo escrito o hablado para detectar si hay pensamientos o sentimientos que se repiten. Eso es

El ser humano tiene la capacidad de crear su autoimagen, pero primero es necesario aprender a descubrir de qué está hecha.

lo que llamamos en psicología ideas recurrentes o repetitivas. Sería interesante que subrayemos esas ideas y las tengamos más en cuenta, porque son pensamientos que de continuo circulan nuestra cabeza y al repetirse tienen mucho más impacto en la manera en que nos percibimos.

5. Finalmente, debemos guardar ese material porque nos va a permitir ver cómo está formada nuestra imagen.

Cuando tenemos conciencia de la imagen que hemos creado, podemos continuar con la misma o abandonarla, para construir lo que queremos ser.

El ser humano tiene la capacidad de crear su autoimagen, pero primero es necesario aprender a descubrir de qué está hecha. Descubirla tiene que ver con aprender a observar. El ejercicio anterior nos permite descubrir qué pensamos, qué imaginamos y qué sentimos de nosotros mismos; de eso está constituida la autoimagen. En definitiva, como expliqué al principio del capítulo, podríamos decir que la autoimagen es lo que pensamos muy profundamente de nosotros mismos.

Cuanto más reafirmamos eso que pensamos, la autoimagen se va consolidando. Por eso algo que empezó como un grano de arena, termina siendo una montaña. Evidentemente, ese diálogo interior, ese parloteo que tiene la mente parlanchina en las personas que tienen pensamientos negativos, genera hábitos negativos. Hay un tipo de persona que suele decirse a sí misma una y otra vez: “No puedo, no voy a lograr tal objetivo, seguramente voy a fracasar”. Esta repetición hace que no logren su objetivo y que terminen, precisamente, cumpliendo esos tipos de pensamientos. Eso es lo que llamamos en psicología, autoprofecía cumplida. Sin embargo, la repetición también se puede utilizar para reforzar pensamientos positivos. Para ello debemos tener presente que para conseguir un hábito tiene que haber un conjunto de pensamientos que se repitan. Entonces, la repetición de determinados

pensamientos positivos –como por ejemplo: “Yo puedo, lo voy a conseguir, voy a lograr el éxito”– se forman en un hábito para luego hacerse una costumbre y, por último, termina siendo una forma de vida. Quiere decir que para que lleguemos a tener una forma de vida positiva, todo tiene su origen en el pensamiento. Entonces, tener un pensamiento positivo se transforma en un hábito, para luego transformarse en una costumbre y, con posterioridad, en una forma de vida saludable. Para mostrarles cómo funciona esto quisiera narrarles la historia de un muchacho que ayudé hace algunos años. Le vamos a poner de nombre René.

Cuando René era pequeño le gustaba ayudar a su padre en la reparación y el mantenimiento que había que hacer en su casa de campo. Él siempre estaba al lado de su papá y disfrutaba verlo reparar el alambrado, limpiar la piscina, cortar el pasto o arreglar aparatos eléctricos, entre otros trabajos menores. A medida que fue creciendo quiso empezar a ayudar a su padre en dichas tareas. Pero cada vez que su papá le daba la oportunidad de ayudarlo, le decía que lo estaba haciendo mal o que no sabía hacerlo e, invariablemente, terminaba diciéndole que lo dejara a él culminar la tarea.

Sin darse cuenta, el padre fue condicionando a René para que creyera que no servía para hacer tareas de mantenimiento y reparación. René creció con una autoimagen negativa que le hacía sentir que no tenía la habilidad para reparar ni arreglar nada en su propia casa. Cuando le surgió la posibilidad de irse a vivir solo, rentó una casa que necesitaba algunos arreglos y un mantenimiento general. Pero René tenía la sensación de que no era capaz de hacer nada bien. El simple hecho de tener que cambiar una bombilla o una lámpara eléctrica le causaba una complicación mayor. En base al condicionamiento o patrón generado durante la infancia, René había arribado a la creencia de que era un verdadero inútil para realizar algunas tareas básicas en el hogar.

Lo primero que trabajamos fue la idea más recurrente o repetitiva, que era la de “no sé hacer...”, frase que le venía con frecuencia a su cabeza. Aprendió a observar en sí mismo esa idea que le hablaba en su interior y que, si bien estaba dentro de él, en realidad pertenecía a su padre. Todos los días se tomaba un tiempo para respirar abdominalmente y relajarse de cabeza a pies mientras se decía interiormente: “Ese no soy yo”. Hacía este ejercicio durante unos 15 minutos

Lo segundo que hizo fue comenzar a realizar alguna tarea sencilla que estuviera pendiente en su casa. Encontró que la pared exterior del fondo de su casa necesitaba un nuevo color de pintura, así que consultó en una ferretería

y les explicó el tipo de pared y las dimensiones para que le vendieran todos los elementos necesarios para pintar. Cuando comenzó a poner la pared en condiciones, sentía que su mente le decía que él no sabía hacer eso y que no

*Los seres humanos,
muchas veces no nos
tenemos una verdadera
estima. De ahí es que
surge el término
autoestima, que significa
quererse o estimarse a sí
mismo.*

iba a poder hacerlo. En ese momento se dijo: “Ese que habla no soy yo”, y empezó a restarle importancia a los pensamientos negativos que venían a su mente e ignorarlos, retirándoles la atención, para poder continuar con la tarea de pintar. Cada vez que la mente le volvía a insistir diciéndole que no lo iba a lograr o que no sabía hacerlo, René recordaba que él no era eso que le hablaba y le dejó de dar importancia. Finalmente, pudo dejar la pared muy bien pintada y sintió que podía ir más allá de los condicionamientos paternos.

Lo tercero que empezó a repetirse durante el ejercicio de relajación y respiración era: “Yo puedo reparar y hacer el mantenimiento de mi casa con facilidad”. A partir de ese nuevo pensamiento empezó a construir un nuevo hábito, para que luego se convirtiera en su forma de vida y, por último, en su propio destino.

Los seres humanos, muchas veces no nos tenemos una verdadera estima. De ahí es que surge el término autoestima, que significa quererse o estimarse a sí mismo.

Pero es necesario diferenciar la autoestima del egocentrismo. La persona egocéntrica cree que es el ombligo o centro del universo; siente que todo gira y debe girar alrededor de ella. Imaginen a las personas egocéntricas saliendo a la calle con un gran espejo delante de ellas, mientras la gente va pasando a su alrededor. Es evidente que no pueden ver más que a sí mismas, sin tener en cuenta a quienes les rodean. Es por eso que llevan un espejo delante, donde pueden percibir sólo su propio reflejo. Con esto queremos decir que podemos tener una excelente autoestima sin centrarnos únicamente en nosotros mismos. Por el contrario, al tener una autoestima positiva nos podemos comunicar mucho mejor con quienes nos rodean y ser más comprensivos.

Al hablar de autoestima nos referimos a aprender a quererse a uno mismo sin tener una actitud egocéntrica. Quererse a uno mismo implica hacer lo que nos gusta, respetarse uno mismo y por ende a los demás, sin permitir que nos maltraten, disfrutando lo que hacemos y compartiéndolo con otros. Al querernos más a nosotros mismos es mucho más sencillo querer a los demás.

Cada persona es un mundo y, por supuesto, tiene muchas cosas que le agradan y otras tantas que no. Una de nuestras recomendaciones es darnos cuenta de los deseos o aquello que nos gusta, así como también de las aversiones o todo lo que nos disgusta.

Hay un ejercicio que puede ser de gran ayuda para determinar nuestros gustos y aversiones o rechazos. Este se llama Inventario de gustos y aversiones o rechazos.

Inventario de gustos y aversiones o rechazos

1. Buscamos un lugar donde estemos tranquilos para dejarnos pensar sin ser interrumpidos.

2. Vamos a hacer una lista de nuestros gustos personales y de aversiones o rechazos.

3. Podemos utilizar una hoja en blanco dividida a la mitad. Un lado va a estar encabezado por nuestros gustos y el otro por las aversiones o rechazos.

4. Empezamos a hacernos preguntas, tomándonos el tiempo necesario para las respuestas.

A continuación describimos algunas preguntas y respuestas a modo de ejemplo:

a. ¿Qué comida es la que más me gusta y cuál es la que más rechazo?

b. ¿Qué ropa me gusta usar para vestir y cuál es la que más rechazo?

c. ¿Cuál es el deporte que más me gusta y cuál es el que más rechazo?

d. ¿Qué me gusta leer? ¿Qué no me gusta leer?

Al querernos más a nosotros mismos es mucho más sencillo querer a los demás.

e. ¿Rechazo tomar sol o me gusta? ¿Prefiero quedarme en la sombra?

	GUSTOS	AVERSIONES
a	pizza	brócoli
b	jeans	smoking
c	natación	atletismo
d	leer filosofía	leer química
e	quedarme en la sombra	tomar sol

En la medida que aprendemos a comprender lo que queremos ser, todo se irá haciendo mucho más sencillo. Cada individuo es una huella digital única y tiene sus propios gustos o tendencias. Cuanto más nos conocemos, más aprendemos y nuestra autoestima crece. Sin embargo, es importante destacar que el gran paso para una buena autoestima radica en no buscar la perfección. Algunos confunden la búsqueda de la perfección con la felicidad, pero uno puede quererse a sí mismo o tener una buena autoestima a pesar de todos los errores que hayamos cometido.

Muchas veces suele suceder que nos mueve una sensación de querer lograr la perfección en todo lo que hacemos. Eso nos produce un gran nivel de sobreexigencia y nos lleva a sentirnos frustrados, lo que deteriora nuestra autoestima. Por eso hay que recordar que no es necesario tener un diez en todo para mantener nuestra autoestima elevada. Lo importante es que-

rernos más allá de los resultados obtenidos.
Tener el deseo de mejorar puede ser muy positivo, pero se

El gran paso para una buena autoestima radica en no buscar la perfección.

vuelve conflictivo cuando ponemos nuestro interés en el objetivo o logro final, en lugar de poner el énfasis en lo que hacemos. De ahí que nos sintamos agotados o hasta frustrados cuando la felicidad no aparece. Si nos preguntamos ¿qué nos lleva a la búsqueda de la perfección?, es muy probable que la respuesta sea: lograr la felicidad. Pero si nos observamos profundamente, constataremos que aunque las cosas salgan a la perfección, no siempre conseguimos sentir esa felicidad. Si tenemos suerte, obtendremos algún momentito de placer y de nuevo volverá a surgir la exigencia de lo perfecto.

La necesidad de perfección hace que tengamos miedo, dado que no nos permitimos cometer errores. Esto nos llevará a no querer abrirnos a situaciones nuevas, porque no nos sentimos seguros de poder hacer todo a la perfección. Muchos prefieren vivir en la repetición de lo conocido debido a que les produce cierta seguridad, aunque a veces se sientan aburridos de volver a lo mismo de siempre. Parece que los seres humanos estamos como encerrados en ese círculo vicioso que nos cuesta mucho romper. Algunas veces caemos en la ignorancia de creer que con un gran esfuerzo podremos llegar al ideal y todo estará “perfecto”.

**Algunas sugerencias
para romper con la búsqueda
de la perfección:**

1. Abrirse a lo desconocido y experimentar lo nuevo. Es muy probable que cometamos algunos errores y tengamos inseguridades, pero el aprendizaje se basa en la audacia de explorar lo nuevo, abandonando o dejando de lado el territorio de lo conocido.

*El aprendizaje
se basa en la
audacia de
explorar lo
nuevo,
abandonando o
dejando de lado
el territorio
de lo conocido.*

Recuerdo que tenía que ir a un sitio nuevo y sin darme cuenta tomé el camino por el que siempre iba, pero que estaba equivocado debido a que me llevaba muy lejos de donde quería llegar. Luego me indicaron cómo tomar otro camino, y ahí me surgió la inseguridad de transitar por un camino nuevo y desconocido. Por supuesto que me equivoqué un par de veces hasta tomar la ruta adecuada, pero la sensación final fue la de aprender algo nuevo y de mucha satisfacción.

2. Comenzar a modificar algunos hábitos

Repetir lo que hacemos siempre nos da alguna tranquilidad, pero podemos sentirnos aburridos o hastiados de hacer continuamente lo mismo. Por eso es posible que nos surja la necesidad de hacer cosas nuevas.

Empecemos con pasos sencillos como ir a lugares distintos, conocer gente nueva, aprender otro idioma, viajar a lugares que no conocemos o estudiar algo nuevo, etc.

3. Aprender a armonizarnos con la incertidumbre

Lo incierto forma parte de la naturaleza humana. Con la serena aceptación de la incertidumbre damos el primer paso para trascenderla o ir más allá de ella. Cuando descubrimos que lo único seguro o cierto es que un día vamos a morir, comenzamos a tomar conciencia de la importancia de vivir cada momento a su máxima plenitud.

En nuestra vida diaria muchas veces planeamos cosas que no suceden como hubiésemos querido. Es de ahí que surge el famoso dicho popular: “Uno propone y Dios dispone”.

Creo que tenemos que dejar de autoexigirnos tanto y fluir más con lo que nos sucede. De la verdadera aceptación de los hechos, es posible que surja un estado de armonía que nos conduzca a la felicidad.

En la medida en que no buscamos la perfección, tratamos de hacer todo lo que podemos. Seguramente habrá cosas que mejorar, pero eso no implica que nos autocastiguemos continuamente por lo que no pudimos hacer.

Muchas veces me sucede que después de dar una conferencia, surgen algunas ideas de hacer las cosas mejor la próxima vez. Creo que eso es positivo, pero no hay un autorreproche, debido a que hice todo lo que pude. Por eso resulta fundamental hacer lo máximo posible, a pesar de que los resultados no nos favorezcan. Esto nos va a evitar re-
criminarnos por lo que pudimos haber hecho.

Por lo general, suelo decir que hay que hacer todo lo que se pueda y dejar que las cosas sucedan. Me encanta recordarme que la bola está corriendo en la ruleta y que hice todo lo posible para hacerla rodar, aunque después pueda salir el número que esperaba o cualquier otro. Pero más allá de que gane o pierda, se tiene la satisfacción personal de haber hecho todo lo que se pudo; por eso la autoestima se mantendrá muy positiva. Sin embargo, algunas veces solemos vincular nuestra autoestima al logro de objetivos, y el no poder alcanzarlos –aunque sea momentáneamente– nos puede producir una baja de la autoestima. Esta es sentida como que no estamos a la altura de nuestros objetivos o que los demás pueden pensar que no valemos nada.

En la medida que no nos respetemos a nosotros mismos, va a ser muy difícil que nos respeten. Las personas suelen comentarme que la “gente” los trata mal, que no son respetados,

*Resulta fundamental
hacer lo máximo
posible, a pesar de que
los resultados no nos
favorezcan.*

que se sienten inferiores a los demás, etc. Podemos observar cómo muchas veces las mismas personas generan situaciones que han pensado o imaginado. Es por eso que considero necesario explicar lo que se conoce como Autoprofecía Cumplida.

Autoprofecía Cumplida:

Podríamos definir a la Autoprofecía Cumplida, como el cumplimiento en los hechos de aquello que profundamente pensamos o imaginamos. Para que produzca su efecto, hay tres elementos que tendrían que darse:

1. Pensar o imaginar profundamente

Esto significa que debemos tener cuidado con lo que pensamos o imaginamos, debido a que puede convertirse en realidad. Y es que aquello que piensas profundamente tiende a concretarse. Los orientales dicen que: “Cuando un mal pensamiento viene a tu cabeza, déjalo pero no permitas que anide en ella”.

2. Creer que lo que pensamos se va a realizar

Cuando creemos en lo que pensamos o imaginamos, dicho pensamiento se hace más poderoso y busca ser concretado o llevado a la realización. La repetición del pensamiento y la creencia en el mismo, nos acerca cada vez más a la realización.

3. Expectativa de que se realice

La expectativa de lo que pensamos y creemos es el último componente que hace que la autoprofecía se cumpla. Si pienso que algo me va a salir mal, y creo en ese pensamiento y espero que suceda, ya he dictado mi propia sentencia. Entonces sólo

me resta esperar el tiempo para la condena o, mejor dicho, para que ocurra aquello que pensé. Esto también puede producirse con pensamientos positivos. Si pienso que voy a lograr un determinado objetivo, creo profundamente en eso y espero de forma positiva que se concrete, me queda tiempo para esperar que todo lo programado en mi mente pueda verse en los hechos.

Si detectamos pensamientos que nos llevan a deteriorar nuestra autoestima, es necesario soltarlos o abandonarlos para que no tengan más consistencia.

Como hemos visto, nuestra autoimagen y autoestima van a depender de lo que pensamos de nosotros mismos, así como de la creencia que tenemos sobre lo que pensamos y, por último, de la expectativa de que todo lo anterior va a realizarse. Cuando nos damos cuenta de cómo funciona ese mecanismo comprendemos que es el momento para comenzar a observar nuestros pensamientos, imágenes y sentimientos. Si detectamos pensamientos que nos llevan a deteriorar nuestra autoestima, es necesario soltarlos o abandonarlos para que no tengan más consistencia. Si no los alimentamos dándoles excesiva atención, comenzarán a desaparecer.

Les comparto otra historia...

“No me siento bien tratado por los demás y me defenderé”

Hace unos años ayudé a un muchacho que vino a la consulta con la preocupación de no sentirse querido por la gente. Él decía que cuan-

do entraba a algún restaurante o negocio la gente lo miraba mal aunque fuese la primera vez que lo veían. Recuerdo que el primer día de consulta, al abrirle la puerta, me miró fijo a los ojos y muy seriamente.

Después de algunas entrevistas, salió a la luz el mal trato que había recibido por parte de su padre durante la infancia. En el momento que vino a verme la relación con su padre no era muy buena, a pesar de que ya no lo maltrataba. Resultaba evidente que esta persona había creado una autoestima bastante baja y su autoimagen estaba muy lastimada; por eso había decidido que nadie le iba a causar más daño. De ahí el motivo de estar a la defensiva y muy rebelde con las personas. Su mirada seria y fija, reflejaba pensamientos de no querer ser lastimado nuevamente; estaba listo para agredir si le hacían algo.

Como consecuencia de su mirada seria y fija en las personas, la gente –por lo general– le pagaba con la misma moneda; por eso sentía que no lo miraban bien. En realidad era su propia autoimagen, proyectada hacia el mundo exterior, la que era rechazada por los demás. Cuando empezó a darse cuenta, de cómo sus pensamientos de defensa y agresión hacia los demás eran lo que las personas rechazaban, comenzó a identificar esos pensamientos de agresión para luego poder soltarlos o abandonarlos.

Una frase que le enseñé y que lo impactó mucho fue: Cuando no te agrada lo que recibes de las personas, fíjate qué les estás dando. Poco a poco, dejó a un lado la autoimagen de defensa y agresión, y la reemplazó por pensamientos de amabilidad y confianza en los demás. La respuesta de los demás no demoró en verse. La gente respondía más amablemente, de la misma manera en que era tratada. Pudo observar que sus pensamientos eran como un eco; cuanto más mal pensaba de los demás, los demás pensaban lo peor de él. Su autoimagen y autoestima se fortalecieron positivamente y ya no sentía que iba a ser maltratado por la gente.

A continuación desarrollaremos un ejercicio para conseguir el fortalecimiento de nuestra autoestima.

Ejercicio para fortalecer nuestra autoestima

Visualización de una cualidad positiva

1. Debemos buscar algún lugar de descanso que nos resulte cómodo. Nos podemos acostar en nuestra propia cama o donde queramos.

2. Comenzamos a respirar por el abdomen muy lentamente, inhalando y exhalando por la nariz, dejando que el aire entre y salga con libertad. Tratemos de no inflar demasiado nuestro abdomen. Vamos a contar muy lento del cinco al uno: cinco... inhalamos y exhalamos lentamente; cuatro... tres... muy lentamente, dos... uno.

3. Visualizamos (pensamos o imaginamos mentalmente) alguna cualidad positiva que deseamos fortalecer. Por ejemplo: ser más decididos, querer comunicarnos mejor, sentirnos con más valor y menos miedo, etc.

4. Tratemos de pensar o imaginar como si ya tuviéramos esa cualidad positiva. Por ejemplo: si queremos tener más valor y menos miedo, nos imaginamos haciendo algo que requiera mucho valor, con confianza en hacerlo muy bien. Si nuestro miedo es el de hablar en público, nos visualizamos hablando a muchas personas, de manera fluida y con

*Cuando no te
agrada lo que
recibes de las
personas, fíjate
que estás dando.*

mucha tranquilidad, recibiendo un gran aplauso del público y visualizando el éxito de nuestra charla. Tenemos que visualizar nuestro objetivo, como si ya lo hubiésemos cumplido.

5. Después de haber visualizado nuestra cualidad positiva cumplida, podremos hacer un conteo ascendente del uno al cinco, hasta recuperar las sensaciones en brazos, piernas, pecho, abdomen, rostro, cabeza y todo el cuerpo.

6. Duración aproximada de 20 minutos.

A medida que elijamos los pensamientos e imágenes que más nos gusten o deseamos, poco a poco podremos cambiar nuestra autoimagen y autoestima.

Ya se decía antiguamente que: Lo que pensamos en lo profundo de nuestro corazón se va a convertir en realidad.

*Lo que pensamos en lo profundo de
nuestro corazón
se va a convertir en realidad.*

CAPÍTULO 3

Nuestro cuerpo, reflejo de lo que pensamos y sentimos

Ya es conocida por la mayoría de las personas la enorme influencia que tiene la mente sobre el cuerpo. Si nos detuviéramos frente un espejo para observar nuestro rostro por algunos minutos, empezaría a detectar cómo se modifica de acuerdo al tipo de pensamientos o imágenes que surgen en nuestra mente.

Es común que alguna angustia o temor imaginario, que tomamos como real, nos haga pasar de un rostro alegre y distendido a uno rígido o desencajado. Es importante recordar que cada pensamiento, idea o imagen que transita por nuestra mente tiene una influencia muy poderosa en nosotros, si le damos categoría de verdad. Esto se produce porque para la mente todo es vivido como real. Por ello consideramos que es fundamental comenzar a percibir la peligrosidad de ciertos pensamientos, para poder descartarlos o desecharlos y, de esa manera, evitar que nos conduzcan hacia estados destructivos que posiblemente se manifestarán en lo corporal.

Es obvio que en la vida hay sufrimientos inevitables, pero hay un tipo de sufrimiento auto-creado que puede ser agigantado por la mente. Éste se conoce como sufrimiento innecesario y se produce en la intrapiel. Sabemos que el mismo afecta directa y proporcionalmente a nuestro cuerpo o extrapiel, produciéndole un importante deterioro.

Sufrimiento innecesario

Muchas veces el sufrimiento que resulta como inevitable puede que también nos deje un valor incalculable.

Existe otro sufrimiento de lo más innecesario al que “le gusta” expresarse en el vivir cotidiano. Buscando miles de causas, sólo quiere continuar debido a que su propósito es el de nunca acabar. Siempre queremos buscar algún que otro sufrimiento así podemos pensar en algún tormento u otro.

Ya lo decía un viejo sabio: “No hay que agregar sufrimiento, aprende a calmar tu mente en el profundo silencio”.

En el libro Psicomeditación, hago una distinción entre dolor y sufrimiento. Cuando se habla de dolor, por lo general nos referimos a todo lo que se vincula con lo físico: un dolor de espaldas, un malestar en el estómago, etc. En cambio, el sufrimiento se encuentra estrechamente relacionado con nuestras emociones, sentimientos, imágenes y pensamientos. Nos resulta claro que el sufrimiento es algo muy personal y de tipo cualitativo. Cada persona lo va a sentir a su manera, por eso es muy difícil poder cuantificarlo.

Llamo sufrimiento innecesario al que es producido por nosotros mismos y que puede evitarse. Éste se alimenta de hechos del pasado, como también anticipa un futuro

Pelear contra un pasado que ya no está o intentar combatir contra algo que todavía no ha sucedido, es como querer agarrar el viento con las manos.

sombrío y sufrido. En este tipo de sufrimiento, nos enredamos en la búsqueda de situaciones pasadas que nos generaron mucho dolor, produciendo una reactivación de las emociones o sentimientos de angustia. En última instancia, es volver a sufrir... pero hoy.

Por otro lado, cuando proyectamos o anticipamos un futuro con mucho sufrimiento, adelantamos algo que en realidad no sabemos si va a ocurrir. Sin embargo, a la mente no le importa si sucederá o no, dado que vive esa anticipación del futuro como si fuera un hecho. En las situaciones señaladas de sufrimiento innecesario hay una constante que es: “No vivir el aquí y ahora”.

Sugerencias para evitar el sufrimiento innecesario

1. El sufrimiento innecesario no puede subsistir en el aquí y ahora:

El sufrimiento innecesario no puede subsistir en el aquí y ahora, dado que necesita de sufrimiento pasado o anticipación imaginaria de sufrimiento futuro. En nuestro aquí y ahora la situación es muy diferente debido a que si algo nos molesta, es posible iniciar alguna acción; pero pelear contra un pasado que ya no está o intentar combatir contra algo que todavía no ha sucedido, es como querer agarrar el viento con las manos.

2. Al focalizarnos en el presente, nos deshacemos de algunos sufrimientos innecesarios: Al dirigir o focalizar nuestra atención hacia el presente, nos deshacemos de algunos sufrimientos innecesarios que sólo servían para esclavizarnos y sacarnos nuestra energía vital.

Recordemos que el pasado ya no está, aunque podemos recurrir a él cuando sea necesario en el presente, dándole el valor apropiado. Por ejemplo: podemos ir al pasado para buscar información técnica o responder a alguien que nos hace alguna pregunta sobre alguna situación

o experiencia vivida. Hay que saber discernir entre ir al pasado para recordar alguna información valiosa o ver el peligro que nos ocasionaría volver a vivir situaciones de sufrimiento una y otra vez. El futuro no ha llegado todavía y todo lo que podamos pensar sobre lo que nos va a ocurrir, forma parte de nuestro mundo imaginario.

3. Preocuparse no es lo mismo que ocuparse: Preocuparse es anticiparse a algo que todavía no ha sucedido, pero ocuparse es actuar en el momento adecuado. Por eso, en la medida en que nos ocupemos con lo que sucede en el aquí y ahora, muchos de nuestros sufrimientos innecesarios empezarán a abandonarnos. Algunas preocupaciones podrían ser: pensar

que la entrevista por el nuevo puesto de trabajo no va a ser positiva; imaginar que no vamos a aprobar el examen que tenemos que rendir la semana próxima o creer anticipadamente que la cita con esa chica o muchacho que

*Al dirigir o focalizar
nuestra atención hacia el
presente, nos deshacemos
de algunos sufrimientos
innecesarios que sólo
servían para
esclavizarnos y sacarnos
nuestra energía vital.*

conocimos hace unos días va a ser un rotundo fracaso. En cambio, ocuparnos significa no darle importancia o dejar de lado a esas ideas que nos preocupaban, para poder estar mucho más en el presente. De esa manera cuando estemos en la entrevista de trabajo pondremos toda nuestra atención en ello, tratando de hacer lo máximo posible. Igual haremos respecto al examen, intentando recordar todo lo que hemos estudiado para responder muy bien a las preguntas. Y en relación a la cita, buscaremos tener una buena comunicación y actitud cuando llegue dicho encuentro.

4. Seguir planificando actividades: Es claro que podremos seguir planificando actividades, pero sin quedar atrapados en sufrimientos pasados ni en preocupaciones por el futuro.

Planificar no es lo mismo que preocuparse. Cuando planeamos algo buscamos organizarnos para cumplir con un objetivo o meta. Toda esta programación hacia un futuro no implica necesariamente preocupación. Por ejemplo: puedo planificar mi próxima conferencia y tener en cuenta el tema que voy a dar, los elementos técnicos necesarios (computadora, proyector, micrófono, CD player, etc.) sin tener que preocuparme.

El sufrimiento innecesario es producido por lo que imaginamos, pensamos y sentimos. Este constante sufrir deja sus marcas en nuestra “casa de carne”. Debemos recordar que su poder actúa de modo similar al de la gota de agua, que cae de manera repetitiva sobre la roca y la desgasta hasta destruirla de manera definitiva. La repetición del sufrimiento innecesario, por medio de pensamientos o patrones de pensamientos recurrentes o repetitivos, es nociva para nuestro cuerpo y, obviamente, para nuestra salud psíquica y física.

Parece ser que en algún punto, la mente disfruta con la creación de conflictos o sufrimientos y se aburre cuando no los crea. ¿Qué

creen que nos pasaría si viéramos una película donde no hubiera ningún conflicto?

El sufrimiento innecesario es producido por lo que imaginamos, pensamos y sentimos.

Seguro que el film nos cansaría o nos generaría aburrimiento. Siguiendo el mismo principio, la mente prefiere buscar sufrimientos, conflictos y tensiones con tal de no aburrirse.

Descubrirnos buscando el sufrimiento es algo que nos puede llevar más allá del mismo; nos puede ayudar a trascenderlo.

Por eso es importante darnos cuenta o tomar conciencia de que continuamente estamos representando o imaginando distintos tipos de historias o situaciones que nos hacen sufrir. Es importante prestarnos atención para descubrir si hay algún malestar emocional. Si eso sucede, es muy posible que haya pensamientos e imágenes que nos estén produciendo sufrimiento innecesario.

Los seres humanos construimos por medio de imágenes, pensamientos o representaciones, lo que en psicología se llama la Imagen Corporal. Esto quiere decir que todos poseemos una imagen de lo que creemos que somos, que no es necesariamente nuestro cuerpo real. Esto significa que continuamente, de manera consciente o inconsciente, tenemos representaciones mentales o ideas sobre nosotros mismos que van a producir la autoimagen, la cual muchas veces no coincide con lo que somos en verdad.

*Todos poseemos una imagen de lo
que creemos que somos,
que no es necesariamente
nuestro cuerpo real.*

Es muy común ver una patología o enfermedad como la anorexia, donde el paciente sostiene que se ve con más peso aunque la balanza le indica que está muy por debajo del peso recomendado de acuerdo a su estatura o configuración ósea. Sabemos que, en muchos casos, su vida corre peligro. En el ejemplo citado es fácil descubrir que la paciente anoréxica no está en contacto con su cuerpo real sino con la imagen que proyecta sobre su cuerpo. Con esto queremos decir que tiene una

imagen corporal de sí misma de mucho más peso, mientras su cuerpo de carne y hueso está extremadamente delgado.

Todos poseemos una imagen de lo que creemos que somos, que no es necesariamente nuestro cuerpo real.

Pensamos que es fundamental la conformación de una imagen corporal estrechamente vinculada con lo que en realidad somos, más una buena autoestima. La autoestima está constituida por dos palabras: “auto”, que representa la propia persona y “estima”, que significa quererse. Por lo tanto la autoestima es quererse a uno mismo.

Una muy buena autoestima implicaría querernos y tener pensamientos positivos sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. Es por medio de nuestra autopercepción -o la percepción de nosotros mismos- que tomamos conciencia día a día de nuestras posibilidades corporales, pudiendo extraer lo mejor. Además, necesitamos darnos cuenta de nuestro tipo de cuerpo (peso, altura, musculatura, estructura ósea, características del tejido cutáneo, rendimiento, etc.). Conocer en qué tipo de “casa de carne” nos encontramos es vital para hacer lo mejor posible sin engañarnos. Cuando hablamos de hacer lo mejor posible queremos reconocer las verdaderas posibilidades que tiene nuestro cuerpo, sin mentirnos y sin creer que podemos hacerlo todo. Un ejemplo sería el de querer tener un cuerpo de Adonis semejante a un gladiador romano y no aceptar nuestro potencial real y verdaderas limitaciones.

Una muy buena autoestima implicaría querernos y tener pensamientos positivos sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea.

El primer paso que requiere la auto-percepción es la auto-aceptación. Esto significa que a partir de saber lo que somos y aceptarlo, comenzamos el proceso del cambio que nos conduce a una auténtica armonía cuerpo-mente, también llamada psicósomática. Luchar contra lo que somos, sólo nos conduce al agotamiento, que es generado por el gran gasto de energía psíquica que se pierde cuando uno pelea. Esta pérdida nos lleva a un verdadero agotamiento mental y, en definitiva, no produce ningún beneficio. Con la autoaceptación, existe mayor posibilidad de incrementar nuestra autoestima. Recordemos que cuando hablamos de autoestima nos referimos a lo que imaginamos y pensamos de nosotros mismos. Algunos le llaman el parloteo interno de la mente o mono loco, otros le dicen el otro Yo, y también lo denominan diálogo interior o inconsciente.

Continuamente respiramos y no nos preguntamos por el oxígeno que inhalamos o el anhídrido carbónico que exhalamos; es algo que hacemos de forma automática. Con el acto de pensar sucede algo muy parecido, dado que por

*Con la autoaceptación,
existe mayor
posibilidad de
incrementar nuestra
autoestima.*

nuestra cabeza circulan ideas, imágenes, fantasías, y no nos preguntamos de qué se trata todo eso. Recientes investigaciones sostienen que durante un día de vigilia, circulan por nuestra cabeza alrededor de cincuenta mil pensamientos. Debemos tener presente que dentro de esa cantidad de ideas que pensamos, existen algunas que se caracterizan por ser destructivas, culposas, miedosas, agresivas, etc. Por ello, como hemos dicho antes, es necesario estar muy alerta sobre el tipo de pensamientos que tenemos para, de esa manera, poder tomar conciencia

de la propia autoestima. Si la mayoría del tiempo tengo ideas de imposibilidad, culpa y miedos, mi autoestima no va a ser muy alta.

Nuestro cuerpo real recibe el impacto, no sólo de lo que pensamos e imaginamos, sino también de un gran bagaje de deseos, sentimientos, emociones, sensaciones, fantasías, etc. Con una aguda observación de nuestro cuerpo, percibimos lo que realmente somos en cada momento y lo que de alguna u otra manera se va a manifestar, a pesar de nuestra voluntad. Por eso los sabios solían decirnos que “el cuerpo no miente”.

En la Psicobelleza conocemos de la importancia que tienen todos los componentes de la intrapiel (pensamientos, sentimientos, imágenes, emociones, ideas, etc.) y sabemos las consecuencias positivas o negativas que pueden dejar en nuestro cuerpo. Es por ese motivo que un tratamiento completo de Psicobelleza abarcaría tanto el área de la intrapiel como el de la extrapiel.

Al entender la importancia que tienen las imágenes sobre nuestro cuerpo, nos orientamos a producir un verdadero cambio en la raíz del problema. Producir dicho cambio en los pensamientos y las imágenes que nos proyecta la mente generaría una profunda transformación. Las diferentes técnicas de visualización, concentración y meditación nos ayudarán a tener una nueva visión sobre nosotros mismos, lo que en última instancia es un cambio de actitud. Por esta razón son muy significativas las siguientes palabras dichas por Anthony de Mello, en el cuento titulado Excepto Mi Actitud.

Un tratamiento completo de psicobelleza abarcaría tanto el área de la intrapiel como la de la extrapiel.

“Nada ha cambiado,
mi actitud ha cambiado.
Todo ha cambiado.”

Si nos detenemos a entender el mensaje de este maestro, descubriremos la enorme importancia que él da a la actitud, que sería en definitiva una nueva manera de pensar o interpretar las situaciones que se nos presentan en la vida. Este gran cambio que se quiere producir en nuestro pensar está orientado hacia la búsqueda de la armonización, donde haya una unidad en el pensar, sentir y actuar. Querer cambiar los patrones mentales no implica ser más perfecto, sino empezar a dejar de sufrir inútilmente.

Cualquier situación que nos toque vivir, la podemos experimentar desde cuatro lugares distintos. Me he permitido llamar a esos cuatro lugares de la siguiente manera:

El Camino de “las cuatro R”

1. **RESISTIR a lo que es:** Nuestra primera R viene de la palabra resistir. Esto implica que peleo contra lo que es; estoy en continua lucha con todo lo que la vida me trae. Vivir así implica estar en conflicto o lucha permanente. Esto nos genera una gran pérdida de energía y nos deteriora. Por ejemplo, supongamos que estoy trabajando en

*Querer cambiar los patrones
mentales no implica ser más
perfecto, sino empezar a dejar
de sufrir inútilmente*

una empresa, en el área de atención al público. El sueldo es bajo, hay mucho trabajo y la gente a veces no me trata muy bien. Mi reacción ante esta situación sería la de enojarme y reprocharme por trabajar en este sitio. Me pondría muy nervioso y esto podría afectar mi salud. La pregunta que me haría sería: ¿Por qué tengo que trabajar en este lugar? ¿Por qué me toca a mí bregar con esa gente?

2. RESOLVER en la medida de lo posible dicha situación: La segunda R tiene su origen en la palabra resolver. Resolver implica la posibilidad de hacer algo al respecto, ante cualquier situación que me toque vivir. Si continuamos con el ejemplo anterior sobre el trabajo en el área de atención al público, podríamos pensar en la posibilidad de hablar con mi jefe para pedirle un aumento de sueldo, considerando que es mucho el trabajo y hay que ver demasiadas personas diariamente. También podría atender a las personas cordialmente, pero poniéndoles el límite adecuado cuando comienzan a tratarme mal. En definitiva, me haría preguntas que me permitieran resolver la situación de la mejor manera posible. Algunas preguntas serían: ¿Cómo puedo conseguir un aumento de sueldo? ¿Qué debo hacer o qué puedo decirles a las personas que me tratan irrespetuosamente?

3. RETIRARME de la situación, siempre que fuera posible: La tercera R se encuentra en la palabra retirarme. Cuando utilizo esta palabra quiero decir abandonar, dejar, soltar, desprenderme de la situación o el hecho. Si continúo con el ejemplo anterior, sería dejar o irme del trabajo y prepararme para conseguir uno nuevo. Me podría preguntar: ¿Dónde puedo presentar mi currículum vitae? ¿Quién sabrá de alguna empresa que necesite de mis servicios?, etc. No obstante, hay situaciones que no pueden soltarse, siendo necesario optar por la cuarta R o rendición, que describo a continuación.

4. RENDIRME a lo que es o aceptar lo que es: Esta cuarta R está relacionada con los sabios orientales. Estos siempre suelen hablar de

“aprender a rendirse a lo que es”. Esta frase está en verdadera oposición con otra que dice “debe ser de tal manera”. Es evidente que cuando existe una gran brecha entre lo que es y lo que debería ser, se genera un gran conflicto. El “debe ser” está muy relacionado con lo que quiero que sea y no es. Siguiendo el ejemplo anterior, seguiría atendiendo a la gente señalando de manera adecuada cuando alguien me trata mal. Me acomodaría a la situación, dado que por el momento no tengo otro empleo en vista. En definitiva, no lucharía contra la situación sino que intentaría hacer algo. Luego vería si me puedo ir y, si nada de eso es posible, aceptaría la situación.

En nuestra cultura occidental todo lo que tenga que ver con la voluntad, la obligación y el deber, generalmente, es muy bien visto. El tema sería esforzarnos para conseguir tal o cual cosa. Al esforzarnos, nos olvidamos de quiénes somos y lo que realmente deseamos ser. Por eso no es lo mismo hacer algo por esfuerzo o voluntad, que hacerlo desde el verdadero deseo.

El hecho de ser lo que deseamos, sin obligarnos a ser lo que no somos -ni siquiera por un esfuerzo de voluntad- nos permite estar mucho más integrados y, por ende, con más armonía.

Por medio de la voluntad o el esfuerzo podemos mostrarnos en apariencia como más omnipotentes, dado que consideramos que podemos lograrlo todo. Esa omnipotencia se puede percibir corporalmente como un tipo de coraza, debido a que en la medida que no me permito ser lo que siento y deseo, se genera una especie de caparazón o pared en relación a los demás. Esta fortificación que voy instaurando corporal y psíquicamente, es muy similar a la muralla que los chinos construyeron hace muchos años y que les permitió aislarse del mundo. Pero recordemos que las consecuencias de esa muralla no fueron muy positivas para ellos.

Sucedee que cuanto más nos fortalecemos con el esfuerzo o la voluntad, nos viene la sensación de mucho poder, pero a la vez vamos perdiendo nuestro contacto interior y olvidamos quiénes somos.

La espada de acero aparenta ser fuerte, pero puede quebrarse con facilidad. Sin embargo un cabello lacio, aunque parece frágil, no es tan fácil de romper. Sabemos que una flor natural –como una rosa– tiene poco tiempo de vida, mientras que las flores artificiales duran mucho más; pero están muertas. Precisamente, la vulnerabilidad de la rosa nos habla de lo que significa estar vivo, mientras que las flores artificiales hacen referencia a lo que está muerto. En la medida en que nos alejamos de lo que realmente deseamos y sentimos, corremos el peligro de convertirnos en flores artificiales. En apariencia son resistentes, pero en la profundidad están muertas.

La búsqueda de la perfección o de aquello que “debe ser”, nos lleva al incremento de la ansiedad, que nos mueve por ser “aquello que no soy, pero debo ser”. Y, por supuesto, también nos incrementa la frustración de no poder conseguir lo que, según algunos, “debería haber conseguido”. Las exigencias que nos generamos por ese ideal nos hacen mucho daño.

El hecho de ser lo que deseamos, sin obligarnos a ser lo que no somos –ni siquiera por un esfuerzo de voluntad– nos permite estar mucho más integrados y, por ende, con más armonía.

Sabemos de la importancia que tienen nuestros pensamientos en relación a la autoestima y la autoimagen, y como dice en el cuento *La Felicidad No Es la Perfección* (del que hablamos en el Capítulo 2), no nos interesa tanto la búsqueda de la perfección sino sentirnos bien con nosotros mismos. Esto se produce a través de una percepción adecuada de nuestro cuerpo e imagen corporal, con una buena autoestima.

CAPÍTULO 4

Somos lo que comemos

Recuerda Viviana: “*Somos lo que comemos* es una frase que entró en mi vida cuando llegó a mis manos el libro *En Forma, de Jane Fonda, (Jane Fonda’s Workout Book)*, que justamente me había regalado Roberto y que, mágicamente, abrió mi mente. Ese libro hizo que me replanteara la belleza de la mano de la salud, no como ideal, sino como forma de vida. Una pregunta que entonces me hice fue si estaba realmente preparada para escuchar lo que el libro de Jane Fonda me decía.”

Creo que la alimentación, la salud y la belleza no son términos separados. Por el contrario, tienen una relación directa y profundamente conectada. En este capítulo daremos mucha importancia a la alimentación, ya que es un poderoso motor generador de salud. Es muy cierto que las dietas pueden ser un paliativo para restablecer el peso, pero no debemos olvidar que para mantener la salud y lograr una armonía corporal, de acuerdo a nuestra estructura física (edad, sexo, predisposición genética), será conveniente que adoptemos una alimentación sana y equilibrada. Esto nos ayudará a retrasar la aparición de alteraciones estéticas y metabólicas.

No podemos restar importancia a todo aquello que ingerimos, pues nuestro organismo es un verdadero laboratorio cuya función es la de asimilar, transformar y generar todo lo que necesitamos. Nuestro cuerpo necesita el alimento como “combustible”, algo similar a lo que sucede con el automóvil, donde la gasolina es fundamental para que funcione. Para cumplir con las funciones vitales del cuerpo, son muy importantes la glucosa que alimenta el cerebro, el hierro que transporta

Conjuntamente con lo que respiramos y pensamos, es preciso tener en cuenta cómo nos alimentamos, qué comemos y, por lo tanto, qué cocinamos.

la hemoglobina en la sangre, las proteínas que forman la estructura de nuestro cuerpo, etc. Es indispensable, entonces, una alimentación adecuada para que nuestro organismo funcione de manera correcta. Conjuntamente con lo que respiramos y pensamos, es preciso tener en cuenta cómo nos alimentamos, qué comemos y, por lo tanto, qué cocinamos.

tamos, qué comemos y, por lo tanto, qué cocinamos.

Este capítulo está destinado a estimular al lector, promoviendo información para lograr, al menos, pequeños cambios que no sólo beneficiarán al cuerpo sino también a la mente. Y es que cada organismo necesita una cantidad y calidad determinada de calorías, vitaminas, minerales, grasas, proteínas y carbohidratos. Es por ello que cualquier plan alimentario debe elaborarse de manera individual. Pero así y todo, hay algunas reglas generales para que podamos alimentarnos mejor.

Hay que tener presente el beneficio de consultar con un profesional para que equilibre nuestra ingesta, seleccione los alimentos que la conforman, así como también nos enseñe nuevas formas de cocinar y descubrir recetas saludables, pero que a la vez sean creativas. La solución no es hacer el régimen de turno o de moda que aparece en tal o cual revista, sino realizar un plan equilibrado, sano y natural de alimentación.

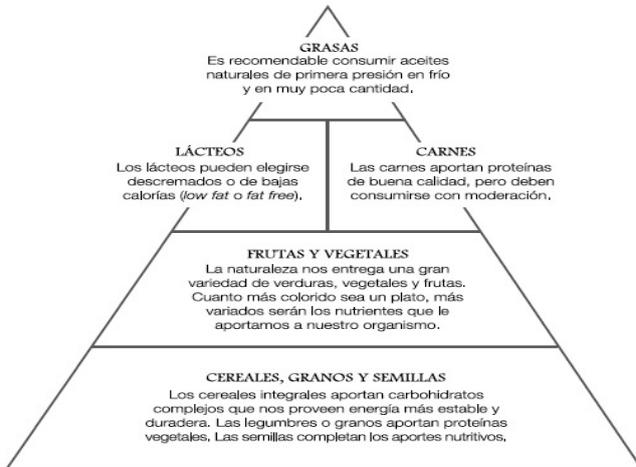
Grupos de alimentos

Para poder elegir, primero hay que conocer. Es por eso que quiero mostrarles cuáles son los grupos principales de alimentos que compo-

nen las famosas pirámides de nutrición, con la intención de ayudarles a concientizar. Comenzaremos por los alimentos que hay que consumir en mayor cantidad (los que se encuentran en la base de la llamada Pirámide Alimentaria). Y seguiremos por los que debemos en lo posible consumir menos, que se encuentran en la cúspide.

Por ejemplo, nos preguntamos: ¿cuánto tengo que consumir de vegetales? Bien, si tengo un plato frente a mí, el cincuenta por ciento del mismo debería consistir o contener cereales (en lo posible integrales), tres o cuatro cucharadas grandes de legumbres por día y por lo menos media taza de vegetales por comida. Frutas: una por comida. Los lácteos podrían ser dos yogures diarios, o un yogur y un vaso de leche. Huevos: pueden ser tres por semana. Las carnes rojas deben ser dos porciones de 4 a 8 onzas (120 a 240 gramos) por semana; pollo o pavo, dos porciones de 4 a 8 onzas (120 a 240 gramos) por semana; pescado, de 4 a 8 onzas (120 a 240 gramos) tres veces por semana. Semillas: una cucharadita diaria de las de té. Lo anterior es sólo un ejemplo, porque las cantidades varían según el peso, edad, condición física y sexo de cada uno. No olviden esto.

PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



Los cereales

Es muy importante consumir cereales integrales, dado que aportan carbohidratos complejos que nos proveen energía más estable y duradera. Cuando comemos arroz blanco, lo que ingerimos es sólo el almidón que contiene el cereal. Lo que verdaderamente nos nutre es la cáscara (piel que cubre los granos), que es donde se encuentra el salvado. Esto nos ayuda a mantener un intestino saludable, gracias a que la fibra insoluble que contiene barre los desechos. Dentro del grano se encuentra el germen que representa la verdadera fuente de energía y nutrición (vitaminas y minerales). Por eso es de gran importancia consumir también germinados ya que constituyen una fuente maravillosa de nutrientes. Pueden ser de alfalfa, soya, lentejas u otros, a los que es preferible prepararlos naturalmente en casa o bien comprarlos en los supermercados o tiendas de productos naturales,.

Cuando hablamos de cereales nos referimos a: arroz integral, cebada, trigo entero, trigo pelado (sin corteza), trigo burgol, trigo sarraceno, mijo pelado (sin corteza), avena en grano y sus derivados (harinas, panes, tartas, pastas, bollería, galletas, etc.).

Preparación del cereal: No debemos olvidar lavar el cereal para poder hervirlo, colocando en el agua trozos de algas kombu u otras similares, para intensificar los nutrientes. Por ejemplo: el arroz integral se cocina en doble cantidad de agua por volumen de arroz –es decir dos tazas de agua por cada una de arroz- durante diez minutos a fuego alto y luego veinte minutos a fuego lento tapando el

*No deje de intentar,
no deje de buscar.
El que busca
siempre encuentra.*

recipiente. Se apaga y se deja reposar (sin destapar) hasta que el arroz consuma por completo el agua de la cocción.

La forma de cocinar varía de acuerdo a cada cereal, así que se debe consultar y probar hasta lograr la cocción adecuada a su gusto. Los cereales deberían representar el cincuenta por ciento de la comida, y pueden ingerirse solos o con unas gotas de aceite de oliva virgen. También pueden usarse en croquetas, tortillas, vegetales rellenos, tartas, base de tartas, pastelillos y todo aquello que la imaginación permita.

Recuerde que siempre puede conseguir una opción más saludable. Si es que no le gusta cocinar, existen muchos restaurantes que nos ofrecen ensaladas (de vegetales, granos, cereales), platos bajos en grasas, pescados al horno o a la plancha, vegetales al vapor y combinación de ensaladas con granos. Pruebe en las tiendas y restaurantes de comida sana (health food stores); pueden ser una buena elección. No deje de intentar, no deje de buscar. El que busca siempre encuentra.

Las legumbres

Las legumbres o granos nos aportan proteínas vegetales. Además de que son suaves y sabrosas, también pueden hacerse germinados con ellas. El germinado es el proceso de transformación que tiene cualquier grano, semilla o legumbre al contactarse con la temperatura adecuada, oxígeno y agua. El germen o embrión de la semilla va a desarrollarse y dar origen a los diferentes tipos de brotes (soya, habichuelas, lentejas, etc.). Las legumbres pueden ser ingeridas diariamente en porciones de dos a cuatro cucharadas, según el requerimiento nutricional de cada uno.

Constituyen un aporte parcial de proteínas, y son: garbanzos, diferentes tipos de habichuelas o porotos (aduki, de soya), lentejas,

arvejas o guisantes, etc. Es necesario remojarlas previamente (durante toda la noche, con excepción de las lentejas), variando el tiempo según la especie elegida. Cocínelas sin sal (porque su agregado temprano endurece la piel de las legumbres) y con un trozo de alga kombu en el agua, pues mejora el proceso digestivo. Las legumbres se pueden utilizar en sopas, tortillas, en puré o majadas, en ensaladas, etc. Las proteínas de las legumbres se complementan muy bien con los cereales y las semillas, dando como resultado un alimento completo y nutritivo.

La cocina puede ser un laboratorio donde se mantiene la salud y un taller perfecto para la creatividad. La alimentación puede transformar la química de su organismo, pero es muy importante la auto-observación. Fíjese qué le gusta y cómo lo recibe su cuerpo. Escúchese y realice los cambios poco a poco, para ver cómo los acepta su organismo.

Los vegetales

Aportan fibras en gran cantidad, vitaminas en menor grado y pequeñas proporciones de minerales. Podemos hacer buen uso de la diversidad existente a partir del tipo de vegetales (hojas, raíces, tubérculos o frutos). La naturaleza nos entrega una gran variedad de verduras, vegetales y frutas para variar no sólo con el sabor, sino con el color. Cuanto más colorido sea un plato, más variados serán los nutrientes que le aportamos a nuestro organismo. Es importante espolvorear las

*La cocina puede ser
un laboratorio
donde se mantiene
la salud y un
taller perfecto para
la creatividad.*

ensaladas con algas molidas kombu, kelp o un preparado molido de algas que se consigue en las tiendas chinas o los almacenes de productos naturales (es optativo).

Para aquellas personas que sufren de estreñimiento, es ideal realizar el siguiente preparado: vierta una cucharada de semillas de lino en medio vaso de agua, deje reposar durante toda la noche y consuma por las mañanas, hasta que se normalice la función intestinal. (También se consigue en el mercado un preparado con linasa, que puede agregarse al yogur o al jugo).

Es recomendable consumir aceites naturales (maíz, soya, oliva, sésamo, etc.) de primera presión en frío y en muy poca cantidad (de tres a cuatro cucharadas diarias). Cuando aprendemos sobre nuevas alternativas alimentarias, las frases que más rápido utilizamos son: “esto no es para mí”, “no me gusta”, “es muy difícil”. Si ya ha comenzado a escuchar estas frases en su cabeza o si la mente ha comenzado a decirle que estas recomendaciones no son para usted, recuerde: no se boicotee y ofrézcase una posibilidad.

Los lácteos

Lo ideal es elegirlos descremados o de bajas calorías (low fat o fat free). En condiciones normales de salud, tomaremos una taza o un vaso de leche diaria, repartidos entre el desayuno y la merienda, uno o dos yogures diarios, y dos rebanadas de queso de dieta (fat free). También se pueden utilizar los derivados de la soya (leche o queso -tofu), leche de arroz u otro sustituto. Busque, camine, pruebe, experimente. Siempre hay opciones más saludables (por ejemplo: si desea tomar un refresco de tipo bebida gaseosa, quizás lo pueda sustituir por un té frío). Lo nuevo nos asusta, pero nos da la posibilidad de cambiar y de mejorar.

Las semillas

Para completar los aportes nutritivos puede consumir diariamente una cucharada (de las de té) de semillas molidas (lino, sésamo, girasol, calabaza, etc.). Se pueden comer solas o incorporarlas a los yogures, cereales, ensaladas o también pueden mezclarse con una fruta (molida o rallada, como guineo, manzana, etc.). Es importante asarlas y molerlas para que de ese modo se absorban los aceites y nutrientes que contienen. En una sartén se calientan a fuego moderado hasta que estén tostadas o asadas.

También tengamos presente la posibilidad de consumir frutos oleaginosos (nuts): nueces, almendras, castañas, avellanas o maníes (dos o tres por día). Si no quiere engordar no coma más de tres o cuatro por día, ya que los mismos contienen muchas calorías. Hay panes que traen como agregados las semillas. Además, en estos momentos también existen en el mercado barritas hechas a base de semillas que pueden ser un buena opción de merienda o colación.

Las carnes

Son un aporte directo de proteínas de buena calidad, pero a su vez dejan una gran cantidad de residuos tóxicos en el proceso metabólico, como por ejemplo el ácido úrico. Hay una gran cantidad de hormonas y antibióticos que reciben los animales durante su crianza. En lo posible, aconsejamos disminuir el consumo de carnes rojas, buscando los cortes magros (con menor contenido de grasa) cocinados al horno, a la plancha o a la sartén. Ingerir carnes rojas sólo una o dos veces por semana sería lo más adecuado.

Si usted desea dejar la carne roja por completo, debe organizar muy bien su plan alimentario para que no se desequilibren las proteínas. Es necesario recurrir a un médico nutricionista o especialista que lo oriente en la dieta a seguir. Trate de consumir pescado dos veces por semana, debido a que es beneficioso para el corazón.

Con respecto a los huevos, aconsejamos que los mismos sean de campo, caseros u orgánicos, igual que los vegetales, las verduras y las frutas. En condiciones normales de salud, la ingesta ideal es entre dos y tres huevos por semana.

Es necesario asegurarnos de que los alimentos sean orgánicos, porque ello nos garantiza que no contengan contaminantes, preservativos y fertilizantes. Esto evita que los tóxicos se alojen lentamente en nuestro organismo (comienzan por el hígado y luego pasan a nuestra sangre).

*¡Disfrute al
máximo!*

*Nútrase, no sólo
coma, aliméntese.
Además del cuerpo,
el alma también
necesita nutrición.*

El pollo, en lo posible, debe consumirse sin piel. Se recomienda que sea de campo, alimentado a base de maíz y no de alimento balanceado (que contiene distintos componentes químicos o artificiales). De igual forma, como señalamos anteriormente pero bien vale enfatizarlo, es recomendable que busquemos alguna tienda o feria (farmers market) que ofrezca frutas y vegetales cultivados en forma orgánica. En la actualidad, la mayoría de los supermercados nos ofrecen áreas especializadas con alimentos orgánicos, integrales y más saludables. Cuando digo saludables, me refiero a que especifique en la etiqueta: orgánico, sin aditivos artificiales o sin sodio, bajo en grasas y sin conservantes.

Camine, pregunte y verá que encuentra nuevas posibilidades. Ábrase a lo nuevo, comience aquí el camino de la no resistencia. Esto implicaría no luchar con aquellas situaciones que nos pueden generar sufrimiento. En vez de luchar, transitemos por nuevos caminos. No gastemos ni tiempo ni energía en querer modificar a los demás, dediquémonos a nuestro propio cambio.

La cocina artesanal o hecha en casa es lo más aconsejable ya que los productos masificados se elaboran con sustancias artificiales destinadas a mejorar su color, textura, sabor y duración, en detrimento de nuestro organismo. Me refiero a aquellos productos que saben a pollo, pero no tienen pollo; son de color amarillo, pero no tienen huevo, etc. Se trata de los pigmentos y saborizantes que imitan todo. Encontrarán muchos sitios que elaboran comidas sanas y artesanales a los que podrá acceder.

Si bien el ritmo de vida de hoy día nos impide pasar mucho tiempo en la cocina, dedicarle una o dos horas en beneficio de la salud propia y la de la familia es una inversión a largo plazo. De otra manera las consecuencias son mucho más perjudiciales, no sólo para la salud sino también para nuestra economía.

En cuanto a la preparación de las comidas, los vegetales deben cortarse en el momento de consumirlos, en cambio los cereales pueden hervirse y conservarse en la nevera. Al cocinarse los cereales no pierden tanto sus vitaminas y minerales, pudiéndose mantener durante más tiempo. Por el contrario, los vegetales una vez cortados pierden rápidamente los nutrientes.

*Busque, camine,
pruebe,
experimente. Lo
nuevo nos asusta,
pero nos da la
posibilidad de
cambiar y
de mejorar.*

*Camine, pregunte y verá
que encuentra
nuevas posibilidades.
Ábrase a lo nuevo,
comience aquí el camino
de la no resistencia.*

Anote lo que está dispuesto a cambiar en su dieta regular, qué puede agregar, disminuir o sacar. Por ejemplo: cambiar el pan del desayuno (compre pan integral

con granos o alguna opción más saludable). Usted es quien organiza su comida y sus cambios. No se sienta presionado. Halle su propia forma, organice platos divertidos, coloridos y variados.

Recuerde que si su tiempo no le permite cocinar ni elaborar comidas, puede recurrir a lugares que los realicen por usted, o en un restaurante elegir platos gourmet (las porciones son más pequeñas y los ingredientes de buena calidad, pudiéndole ayudar a no aumentar de peso), y consultar con el mesero cuál sería la opción más saludable.

El cambio está en la elección de platos más sanos y mejor elaborados. Hay muchos restaurantes vegetarianos con ricas y saludables propuestas, por lo que existe un sinfín de posibilidades. ¡Disfrute al máximo! Nútrase, no sólo coma, aliméntese. Además del cuerpo, el alma también necesita nutrición.

Ideas saludables

Trate de no consumir alimentos enlatados, embutidos, azúcar refinada, harinas comunes, masa de confitería, hot dogs, hamburguesas, comidas de los llamados fast foods, fritos, salsas con mucha sal, picantes fuertes, refrescos, etc.

Si deseamos una piel sana, una figura armónica y un sueño agradable, es fundamental que estemos muy pendientes de todo aquello que ingresamos a nuestro organismo. Si todos los días ingerimos alimentos con gran cantidad de toxinas, nuestra sangre tendrá más elementos tóxicos y todos nuestros órganos se nutrirán con ellos. Las consecuencias serán cansancio, mucho sueño o insomnio, dificultad en digerir y pesadez, entre otras. El alimento tóxico es igual que el pensamiento tóxico; nos envenena. Poco a poco los cambios en la alimentación, traerán sus frutos y veremos lo beneficioso que es nutrirnos bien.

Forma de distribuir los alimentos

Desayuno

El desayuno es la comida más importante del día, dado que nos permite producir la energía suficiente para poder rendir en el trabajo o en las tareas diarias.

- ✦ Comenzar bebiendo un vaso con agua.
- ✦ Luego ingerir un pomelo (toronja) exprimido, con una cucharada de levadura de cerveza virgen (esto es opcional y sirve para aumentar el consumo de vitaminas del complejo B que mejoran el rendimiento cerebral).

El desayuno es la comida más importante del día, dado que nos permite producir la energía suficiente para poder rendir en el trabajo o en las tareas diarias.

- * Beber un café de malta (sustituto del café y no tiene cafeína) o café descafeinado o un té de hierbas naturales (o de limón, canela, manzana, frutas, etc.). Si le agrada puede mezclarlo con leche descremada (*fat free* o baja en grasas), leche de vaca o cualquier reemplazo (leche de arroz, soya, o cereales que se consiguen en *health food stores* o supermercados). El uso de la leche es opcional y sólo si le agradan los lácteos.
- * Una o dos rebanadas (*slices*) de pan integral, pan tipo árabe o pan pita untadas con una cucharada pequeña de mermelada natural (sin agregado de sustancias artificiales) y/o queso fat free para untar. Puede reemplazar el pan por una rodaja de queso duro de dieta, *low fat* o *fat free*.
- * Otra opción de desayuno es beber un licuado o batida de frutas preparado con una taza de frutas variadas (manzana, pera, melón, etc.) un vaso de agua y medio limón. Se le puede agregar levadura de cerveza y una cucharada pequeña de semillas molidas para enriquecer la batida o licuado (es opcional). Esta batida reemplaza al café o al té de hierbas.

Colación

(merienda mañana y tarde)

Es muy importante realizar comidas cada dos horas, porque mantiene el estómago y nuestro metabolismo activo, teniendo menos ansiedad. Después de pasar largas horas sin comer, la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre disminuye, produciendo cansancio y deseos de comer. Es por eso que deben hacerse las meriendas para disminuir estos ataques de hambre. La cantidad que debe ingresar de comida a nuestro cuerpo es del tamaño de nuestro puño (bien cerrado).

A media mañana y por la tarde, ingerir un yogur de dieta o *fat free*, con una cucharada de germen de trigo, otra de salvado de trigo y

una de salvado de avena. Esto es opcional para el que quiera una dieta más natural y saludable. No se exija demasiado si recién comienza con los cambios; todo es cuestión de tiempo. Si usted cambia drásticamente, quizás desista a medio camino. Por eso empiece poco a poco.

Antes del almuerzo

Beber un vaso con agua y un pomelo (toronja) exprimido. El agua debe tomarse, dentro de lo posible, lejos de la ingesta de sólidos para que el estómago realice su trabajo sin tanto líquido y los jugos gástricos que producimos no estén diluidos por el agua y sean más efectivos a la hora de procesar el alimento que entra en nuestro cuerpo. Cabe señalar que la digestión comienza en la boca, desde que masticamos. Por ello, una buena forma de bajar de peso, es masticar entre cincuenta y cien veces cada bocado. Esto, por un lado, facilita el proceso digestivo y por otro, evita que comamos en exceso, ya que al masticar lentamente nos vamos a sentir satisfechos antes. Pero si de cincuenta a cien veces le parece mucho, por lo menos mastique los alimentos de cinco a diez veces. Al masticar más nos hinchamos menos, digerimos mejor, quedamos mucho más satisfechos antes de terminar el plato y producimos menos gases y acidez estomacal.

Almuerzo y cena

El almuerzo debe ser más importante que la cena si uno quiere bajar de peso. En lo posible, se recomienda cenar muy liviano y temprano (antes de las 7:00 p.m.). El organismo comienza a declinar sus funciones por la tarde. Por eso si realizamos una cena copiosa con exceso de bebidas alcohólicas y harinas, el cuerpo al metabolizarlos (es decir, transformar los alimentos en sustancias utilizables dentro del cuerpo y eliminar los desechos) los guarda como grasa. Esto se debe a que nues-

tras actividades durante la noche son más tranquilas y nuestras funciones durante el sueño son más lentas, para darle al cuerpo la posibilidad de restablecerse de las exigencias del día. Por ende, si durante el sueño nuestro estómago está cargado, acumularemos más grasa, descansaremos menos y tendremos más posibilidades de tener pesadillas. En mi experiencia, cuando deseo bajar de peso, no ceno copiosamente. De esa manera, descanso mejor y además no engordo. ¡Pruébelo!

En época invernal, comience el almuerzo y la cena con un plato de sopa de vegetales variados (los que más le agraden), en lo posible que sean naturales y frescos. Agregue a cada plato una cucharada de salvado de avena, salvado de trigo y germen de trigo (que los agregados se humedezcan bien, para que no se lesionen las paredes intestinales). Siempre recuerde que estos agregados son opcionales, no se complique —pero le aseguro que son fantásticos. Para ayudar a bajar el colesterol se recomienda el salvado de avena, mientras que el salvado de trigo es muy recomendado para aliviar el estreñimiento (son opcionales). Acompañe el plato principal con una porción de vegetales crudos, espolvoreados con algas molidas. Si no tiene problemas de presión arterial, utilice sal marina.

Si su deseo es bajar de peso, no abuse de las harinas aunque sean integrales. Todo lo que le propongo puede ser modificado por sus propios gustos. No tiene que comer lo que le digo, sino buscar las opciones más sanas que a usted le agraden. Además, reemplace o saque lo que le complique. Haga una lista de alimentos saludables que a usted le guste comer.

Recomendaciones dietéticas

Estas son algunas de las recomendaciones dietéticas más importantes:

- ❖ Una dieta debe estar guiada por un profesional de la salud.
- ❖ Realice los cambios en su alimentación en forma gradual y sin esforzarse mucho.
- ❖ Infórmese sobre los alimentos más saludables y no olvide que cada alimento que ingresa a nuestro organismo puede ayudarnos a mejorar la salud y resaltar la belleza.
- ❖ Con una alimentación saludable, la piel se verá muy bien y además sentirán cómo la energía se restablece. El cabello, a su vez, se revitalizará y lucirá en óptimas condiciones. El intestino se normalizará y la edad parecerá retrasarse en el tiempo.
- ❖ La magia no existe en el mejoramiento personal. Se requiere de un cambio y mejoras, tanto externas como internas. Lo importante no es la meta, sino cómo vivimos y disfrutamos del camino.
- ❖ Para ayudarse, pegue una foto de usted con el peso ideal que desea tener, de tal manera que pueda visualizar cómo le gustaría verse físicamente. Puede imaginarse a sí mismo con una forma corporal agradable, con el peso que quiere tener, o escriba en un papel el peso al que desea llegar y péguelo en la puerta de la nevera.
- ❖ Un cuerpo esbelto sin sensualidad, es un cuerpo vacío; un maniquí de cera. Si quiere que los demás lo encuentren atractivo, usted es la primera persona que debe verse y sentirse así. Recordemos los conceptos de la autoprofecía cumplida del Capítulo 2: Es fundamental pensar o imaginar profundamente, creyendo que lo que pensamos se va a realizar y esperar de forma positiva a que se cumpla.

CAPÍTULO 5

Sugerencias para mantener la piel saludable

El primer paso para no envejecer es, precisamente, aceptar que vamos a envejecer. Estar siempre abiertos a los cambios nos permite aceptar el envejecimiento como un proceso natural. No debemos quedarnos en el pasado (“todo tiempo pasado fue mejor”), porque eso nos aleja de la juventud. Hay que ser verdaderamente flexibles en cuerpo, mente y espíritu, porque la flexibilidad rejuvenece.

Por otro lado, el suplemento más valioso que hay en contra del envejecimiento es la alegría. Vivir con profunda alegría y agradecimiento a la vida aumenta nuestra capacidad de aceptación de los cambios que se producen con la vejez. No se puede escapar al proceso de envejecimiento, pero sí podemos mejorar la calidad de nuestra forma de envejecer y esto es lo que, humildemente, tratamos de hacer en este libro.

No puedo dejar de mencionar a una verdadera inspiradora en mi vida, que siempre con sus palabras de aliento y su eterna juventud en el alma, me enseñó que “la vejez es una imposibilidad del espíritu”. Cuando sólo tenía sesenta y dos años, mi madre se paró frente a mi hermana y a mí y nos dijo: “Chicas, necesito un cambio en mi vida, quiero buscar nuevos horizontes”. Ante nuestra mirada atónita, le preguntamos a dónde iba a ir y nos contestó: “A Puerto Rico”.

Así partió sola a esta isla, llena de ilusiones y expectativas, y poco a poco nos enseñó a amar este precioso lugar. Mami siempre dice que es

puertorriqueña por adopción y se considera una ciudadana del mundo. Hasta apenas sus setenta y cuatro años trabajó, bailó tango y vivió cada día como si fuera el último de su vida.

Si creíamos que era lo último que tenía para enseñarnos, estábamos equivocados. La vida nos enfrentó a un nuevo desafío. Un día por la mañana nos despertamos recibiendo una noticia terrible: mi madre había sido atropellada por un automóvil. Esa mujer, que hasta ese momento derrochaba vitalidad, yacía ahora en coma en un hospital. Diversos tubos y aparatos la mantenían con vida. Su estado era muy grave y no sabíamos qué podría suceder. Fueron muchos días en los que ella luchó por su vida y estuvo acompañada por médicos, enfermeras y profesionales de la salud que hicieron hasta lo imposible por sacarla adelante.

Junto con la invaluable ayuda de Roberto, acompañamos a mami tanto en lo emocional como en lo físico y lo energético. Hicimos visualizaciones, meditamos, utilizamos frases de programación positiva que grabamos para que ella las escuchara diariamente, y también le pusimos su música favorita, que es el tango. Destaco la inmensa ayuda espiritual que recibió de muchísimas personas que la aprecian. Se realizaron cadenas de oración y la gente rezó y pidió por su pronta recuperación con mucha fe.

Si bien la rehabilitación resultó un poco difícil, en aquellos momentos se fue recuperando notablemente, dándonos una vez más la enseñanza de que la vida vale la pena vivirla intensamente.

Siempre la he escuchado decir que le agradece a la vida todo lo que le dio. Desde muy joven luchó por sus ideales. Es verdaderamente joven de espíritu, no se limi-

La psicobelleza es el gran sendero que nos conduce desde la piel hasta el alma.

ta y no la amedrenta la edad. Es ella la responsable de la frase “desde la piel hasta el alma”, que acuñamos en este libro.

La piel

Si tuviéramos que pensar en el órgano más castigado por los embates de los agentes ambientales externos (sol, frío, calor) y a la vez el más extenso del cuerpo humano, de inmediato se nos ocurriría que ese órgano es la piel. Al comienzo del libro nos referimos a la Psicobelleza como una herramienta que conjuga la psique con el cuerpo. Ahora diremos más: es el gran sendero que nos conduce desde la piel hasta el alma. Por ello, reparar en la piel y sus cuidados es un tema significativo para nosotros.

Como hemos dicho, la piel es el órgano más extenso del cuerpo humano. Ésta respira a través de sus poros, por lo que es muy importante mantenerla limpia y sin tapar sus orificios, de modo que pueda oxigenarse con libertad. Si tapáramos entre el ochenta y el noventa por ciento de la piel con un barniz, laca o una pintura sintética que impidiera la respiración de la misma, nos auto-intoxicaríamos y hasta podríamos morir. La piel es una barrera defensiva contra los microbios, gérmenes y otras infecciones, y colabora en la regulación del calor teniendo a su vez múltiples funciones.

Funciones de la piel

- ✦ Formación y eliminación del sudor (eliminación de toxinas).
- ✦ Elaboración y eliminación del sebo (a través de los pelos).
- ✦ Producción de melanina (pigmento que nos brinda protección ante el sol y nos da color a la piel). En la medida en que tenemos más cantidad de melanina, el color de nuestra piel es más oscura y está mejor protegida.

- ✦ Función protectora a través de la queratina (sustancia que forma las callosidades y durezas).
- ✦ Función reguladora del calor-frío.
- ✦ La piel está formada por tres capas diferentes:
- ✦ La epidermis: Es la más superficial y se encuentra en contacto con el medio ambiente. (barrera de protección ambiental).
- ✦ La dermis: Es la capa intermedia donde se encuentran fibras de colágeno y de elastina (capa que está ricamente irrigada por sangre).
- ✦ La hipodermis: Es la capa más profunda en contacto con los músculos y la compone el tejido adiposo (grasa).

No podemos ignorar este verdadero manto protector que llamamos piel, y cuánto la agredimos y descuidamos. Nuestra piel exige los máximos cuidados, dado que es un órgano de gran importancia, como lo son los pulmones, el corazón o cualquier otro. ¿Por qué entonces no cuidarla como se merece? Es fundamental recordar que la higiene diaria es el secreto para mantener nuestros poros limpios y que cualquier producto que coloquemos puede penetrar produciendo un excelente resultado.

En el caso de que haya impurezas y/o detritus (barritos, comedones, puntos negros), nuestros poros estarán taponados y, aunque pongamos el mejor producto del mundo, éste no causará ningún efecto porque no puede penetrar. Es necesario saber que los productos con mejor penetración son aquellos hidrosolubles. Estos son: emulsiones, hidrogeles y geles. Están compuestos por dos elementos: uno es de tipo acuoso o geloide y el otro es grasoso, ya que pueden atravesar mejor las células superficiales de la piel. En cambio los líquidos (lociones, tónicos, aguas) actúan más superficialmente. Los productos grasos taponan los poros y crean una película protectora sobre la superficie (sólo se

recomiendan en pieles muy deshidratadas o alípicas –secas- es decir, sin sebo).

Limpieza diaria de la piel

1. Limpiar la piel con alguna leche de limpieza. Estas son suaves y no engrasan la piel, realizando el correcto barrido de células muertas. Para las pieles grasas se pueden usar lociones jabonosas o jabones para desmaquillar dos veces al día, una por la mañana y la otra por la noche.

2. Para los ojos y labios puede utilizarse el aceite desmaquillador. Como estas áreas son más sensitivas, necesitan mayor lubricación. No se aconseja desmaquillar el resto de la piel con aceites, ya que tapan los poros.

3. Dependiendo del tipo de piel, solicite a su esteticista o cosmetóloga que le recomiende alguna crema limpiadora pulidora. Estas facilitan el barrido de células muertas a través de microgránulos o gránulos pequeños que pueden ser de: sílice, carozos de frutas, sal marina, etc. Realícese un pulido facial o scrub una vez por semana. De esta manera, se logrará mejorar la eliminación de células córneas (células muertas superficiales) y aumentará la penetración de los productos que use. El pulido facial es una forma de limpieza que permite eliminar impurezas más profundas. Cuando se realice el pulido facial, siga los pasos 1, 2 y 3.

4. Luego de la higiene, aplique con un algodón la loción (tónico) correspondiente a su tipo de piel, de este modo eliminará todo residuo de crema que haya quedado. Si tiene agua natural o de lluvia, puede utilizarla para enjuagar su cutis. No se recomienda el uso de agua de la canilla, grifo o pluma debido a la cantidad de cloro que posee, pues produce más resequedad de la piel.

5. Durante el día puede colocarse la crema diurna, que debe ser suave, fluida y humectante. Por la noche se utilizará una crema hidro-

nutritiva en el rostro y una especial para párpados, labios y cuello, de acuerdo a su tipo de piel. “Suave” significa que la crema no es ni pesada ni densa, mientras que “fluida” implica que la misma se desliza y se absorbe con rapidez. “Humectante” quiere decir que aporta agua o humedad a la piel. De cualquier manera es conveniente consultar con su esteticista para que le recomiende alguna crema apropiada.

6. Antes de aplicarse el maquillaje, no olvide colocarse un bloqueador solar (producto que protege del sol), de acuerdo a su fototipo cutáneo (protección natural que usted tiene frente al sol), época del año y zona geográfica a la que pertenezca. Es el dermatólogo quien debe dar al paciente el bloqueador adecuado al fototipo cutáneo. Pero se podrían considerar los siguientes elementos para elegir un protector:

a) Para rostro el factor de protección sería por encima de 30 FPS (factor de protección solar), debe filtrar rayos ultravioletas A (UVA) y ultravioletas B (UVB), no ser graso (*oil free*) y es importante que sea hipoalergénico.

b) Para el cuerpo se van a tener en cuenta las mismas características anteriores, salvo que el factor de protección sería por encima de 15 FPS.

7. Por último, recuerde que las bases para el maquillaje deben ser suaves y no grasas, para que no tapen sus poros y le permitan a su piel respirar. Cuando decimos que las bases deben ser suaves nos referimos a que se puedan deslizar y absorber con facilidad. Las bases no grasas son aquellas que no tienen aceites o grasas en su composición. Las bases grasas, pesadas y compactas tapan los poros impidiendo su natural respiración, lo que ocasiona que se acumulen residuos e impurezas en los mismos.

La higiene diaria actúa como prevención, por eso es tan importante. En cuanto a la higiene profunda deberá estar a cargo de su esteticista,

cosmetóloga o especialista del cuidado de la piel. La frecuencia de la limpieza facial profunda será indicada por el profesional que la trate; por lo general, suele aconsejarse una vez por mes. Las pieles seborreicas o con acné pueden necesitar con más frecuencia una higiene más profunda; no así las pieles muy sensitivas o alérgicas.

Mascarillas naturales

Además del cuidado que usted le brinde a su piel con un profesional de la estética, en su casa puede probar algunas de estas mascarillas. Las mismas permiten mejorar notablemente la piel, en forma natural y casera. Existen diferentes tipos de mascarillas naturales. Aquí señalaremos tres que dan óptimos resultados.

Estas pueden hacerse una vez por semana por la noche o en cualquier momento durante el fin de semana. Es conveniente aplicarlas en el momento o dejarlas en la nevera durante el día para luego utilizarlas por la noche.

Mascarilla de manzana

La manzana, el germen de trigo y la miel son ideales para humectar pieles jóvenes. Tienen la propiedad de ser hidratantes, emolientes, relajar la piel, proveerle luminosidad y suavidad. Pruébela y utilícela cuando su piel se encuentre estresada y cansada. Sentirá el poder de la naturaleza sobre su piel.

Ingredientes:

- ✦ 1 manzana roja o verde rallada (sólo la pulpa).
- ✦ 1 cucharada de miel de abejas o miel de arroz.
- ✦ 1 cucharada de germen de trigo (en hojuelas).

Procedimiento:

1. Mezcle todos los ingredientes y haga con ellos una pasta suave.
2. Manténgala por 20 minutos en la nevera.
3. Aplíquela en el rostro en forma pareja, respetando el área de los ojos y labios.
4. Para que los ingredientes de la mascarilla no se caigan, cubra su rostro con una gasa suave y fina, humedecida en té de manzanilla o camomila. Déjela actuar por 20 minutos.
5. Retírela con las manos y saque todos los residuos de la mascarilla con la gasa.
6. Coloque la crema de uso nocturno.

Mascarilla nutritiva

Esta mascarilla es indicada en pieles seniles, avejentadas, desnutridas, alópicas (sin grasa) y fotoenvejecidas (dañadas por la luz solar), debido a su gran poder antioxidante y nutritivo.

Ingredientes:

- * 2 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- * 1 yema de huevo, en lo posible orgánico (huevos que provienen de gallinas alimentadas a base de alimento natural y sin contenidos de hormonas).
- * 1 cucharadita de aceite de germen de trigo.
- * 3 cucharadas de palta o aguacate majado (puré).

Procedimiento:

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Distribúyalos en el rostro y el cuello.
3. Coloque un plástico protector de alimentos (wrap de cocina)

sobre la mascarilla. No se olvide de hacer orificios al plástico en las áreas de nariz y boca, para permitir el ingreso del aire. Sobre los ojos se pueden poner dos algodones humedecidos en té de hierbas (té verde, malva, manzanilla, etc.).

4. Deje actuar por 30 minutos.
5. Retire la mascarilla con una gasa seca.
6. Aplique la crema nutritiva de noche.

Mascarilla hidratante y blanqueadora

Esta mascarilla es indicada para pieles desvitalizadas, manchadas y deshidratadas (sin agua).

Ingredientes:

- * 6 a 8 cucharadas de leche de soya, cabra, avena o almendras (elija una).
- * 3 ó 4 cucharadas de avena gruesa.
- * 1 cucharada de miel de abejas o miel de arroz.

Procedimiento:

1. Mezcle todos los ingredientes y colóquelos en la nevera.
2. Antes de colocar la mascarilla, tome una gasa seca y deposite en el centro de la misma una pequeña porción del preparado. Cíérrelo y haga una bolita, masajeándola en forma circular sobre su piel, para pulir su rostro.
3. Aplique el resto del preparado sobre toda su cara y sostenga la mascarilla con una gasa húmeda y fría por 30 minutos.
4. Trate de reposar y relajarse.
5. Luego retire la mascarilla con la gasa que usó para cubrir su rostro.

6. Aplique su crema de noche sin enjuagar la piel.

Puede realizar un día de spa en su casa, sola o con un grupo de amigas. También con su marido o pareja, y disfrutar de estas excelentes alternativas.

La importancia del maquillaje

El maquillaje es un arte decorativo que se ha usado desde épocas remotas. En la actualidad es de gran importancia para mejorar nuestra imagen exterior y vernos más agradables, jóvenes y bellas. En todas las tribus indígenas se utilizaba el maquillaje del rostro para la lucha, así como también para la ejecución de diversos rituales. Los egipcios decoraban sus rostros con polvos negros que acentuaban sus rasgos. En la edad media, el maquillaje destacó el rostro de muchas mujeres y hombres para lucirlos en hermosos salones y cortes. Actualmente lo usamos, no sólo como una decoración sino para disimular defectos, cubrir manchas y otro tipo de imperfecciones en la piel.

Es vital recordar la importancia del uso de maquillajes de buena calidad, hipoalergénicos, no grasos y no comedogénicos (que no produzca granos o impurezas), adaptables a cada tipo de piel. También estos vienen con factor de protección solar y algunos *antiaging* (para evitar las arrugas).

*La psicobelleza es el gran sendero
que nos conduce desde la piel hasta
el alma.*

Preparación del rostro antes del maquillaje

1. Limpiar la cara y el cuello con leche o emulsión de limpieza (hipoalergénicos). Colocar la crema en forma ascendente (desde la barbilla hacia la frente). Retirar con un algodón húmedo.

2. Los párpados y los labios se desmaquillan aparte, con aceites desmaquillantes para no perjudicar la piel de los mismos. Recordar que esta higiene debe hacerse todos los días por las noches para mantener óptima la piel.

3. Pasar una toallita antiséptica por el rostro. Estas tienen una loción que desinfecta la piel.

4. Poner una loción adecuada al tipo de piel (loción o tónico que usted usa habitualmente), haciendo pequeños golpecitos con un algodón.

5. Colocar una mascarilla de fango o arcillosa (es opcional). Si la piel es seca, deshidratada o alópica, no dejar secar el fango. Se hidrata con un algodón humedecido con loción hidratante o agua filtrada para mantener el fango húmedo. En cambio, si la piel es grasa con poros dilatados (abiertos, que se ven a simple vista), se deja secar el fango y se retira con una esponja embebida en té de manzanilla o loción descongestiva de lechuga o malva (planta que tiene propiedades descongestivas y calmantes) o simplemente con agua filtrada (sin cloro). La loción o el té deben estar bien fríos, al igual que el agua.

6. Pasar nuevamente una loción adecuada al tipo de piel, con pequeños golpecitos.

7. Por último, distribuir una crema fluida hidratante muy suave, que deja la piel tersa para la colocación de la base. No olvide aplicarse la crema antes del maquillaje. De esta manera obtendrá una mejor adaptación de la base y le dará un óptimo acabado al maquillaje. Desde luego, esto no lo realizará todos los días; sólo cuando quiera que su piel luzca realmente bien.

8. Los productos que no conozca o no encuentre en el mercado (cremas, leches de limpieza, bases, lociones, etc.) reemplácelos por los que usted conoce o usa habitualmente. Busque productos hipoalergé-

nicos y no grasos. Lo mejor es pedirle consejo a su esteticista, para que la guíe en encontrar los que sean adecuados para su piel.

Bases de maquillaje:

Base fluida: Tiene una consistencia más bien líquida, se coloca con una esponja de látex embebida en la base, aplicándola de forma ascendente, desde el cuello hacia las orejas y el crecimiento del cabello.

Base cremosa: Se coloca con pequeños puntos en todo el rostro y luego se extiende con una esponja humedecida en loción acorde al tipo de piel.

Base compacta (tipo polvo): El producto se distribuye con una esponja humedecida (agua o tónico) y luego se extiende sobre la piel.

Base grasa (tipo barra): Se coloca en forma de puntos sobre el rostro y luego se desliza con una esponja seca.

Es muy importante extender la base hasta el cuello y por detrás de las orejas, para que no luzca como una máscara de carnaval. Difumínela muy bien, para que no se vean marcas ni rayas.

Corrector de ojeras: Debe aplicarse antes de la base en las zonas de los ojos, manchas y pequeñas imperfecciones. Colocar corrector en el párpado inferior.

Para los ojos: Aplicar un alargador de pestañas para que destaque el ojo. Por las noches ponerse aceite de almendras o vitamina E sobre las pestañas, para nutrirlas y mejorar el pelo de las mismas.

Para los labios: En lo posible deberán estar delineados para corregir, mejorar o acentuar su forma. Trate de pintar los mismos con un pincel para estirar mejor el lápiz labial (*lipstick*):

- * En primer lugar se coloca corrector claro o base. Por las noches, humecte siempre sus labios con crema para evitar que se resequen (crema de cacao).

- ✦ Como segundo paso se delinea con el color deseado. Este paso es fundamental para dar forma al labio y así poder corregirlo.
- ✦ Por último se pinta con el labial elegido, utilizando pincel plano y biselado (pincel para labios).

Rubor (blush): Utilizar en combinación con el labial. Por ejemplo: si el labial es rosa, el rubor será en el mismo tono o un poco más oscuro. Pero si el labial es muy oscuro, el rubor será más claro. Trate de colocarlo debajo del hueso saliente (maxilar superior). Abra la boca levemente y en el hueco que queda en el rostro difumine el rubor.

Mi sugerencia es realizar un curso o taller de automaquillaje, para aprender a maquillarse correctamente. De este modo conocerá el sombreado de ojos y todas las técnicas adecuadas para resaltar, mejorar y corregir su rostro en particular. Es fundamental que un profesional le oriente sobre el tema y las técnicas adecuadas del mismo, así como también la línea de maquillaje que usted debe usar.

En la actualidad, es de gran importancia aprender sobre esto debido a las exigencias laborales y la competencia que existe. Una mujer no puede salir a trabajar sin maquillarse, ya que esto podría afectar su imagen y, si bien lo más importante de un ser humano es su espiritualidad (su interior), a la hora de conseguir trabajo la imagen tiene mucho peso, por eso no la descuidemos. Para que esa imagen exterior se ilumine, refleje y transmita necesitamos de un ser interior luminoso donde la meditación es necesaria... Pero para la cara, ¡cuídese la piel y maquílese!

CAPÍTULO 6

El cuidado de nuestro cuerpo

Todo lo existente se encuentra en constante movimiento, por lo que nada resulta permanente. Nuestro cuerpo no escapa de esta kinesis (movimiento). Sin embargo, solemos argumentar innumerables pretextos para no ponernos en movimiento. Entre los más comunes escuchamos: “me agito al caminar”, “me cuesta agacharme”, “no tengo tiempo”. Estas excusas quedarían de lado, si nos concientizáramos sobre los beneficios que la actividad física produce en nuestro cuerpo, siendo el pasaporte no sólo para la salud, sino también para mantener el peso adecuado, la flexibilidad articular, la elongación muscular (estiramiento) y la corrección postural. Además, como consecuencia, nos traerá una figura armónica, símbolo de la belleza (armonía física, mental y espiritual).

El trabajo físico es el medio óptimo para la descarga de tensiones ya que estimula el metabolismo, contribuye a la depuración por medio de la transpiración, genera endorfinas (hormonas responsables, en alguna medida, del buen humor), activa el peristaltismo (movimiento intestinal de evacuación), mejora y modifica la postura, reduce el riesgo de la osteoporosis (disminución de calcio en los huesos, haciéndolos más porosos y con mayor riesgo a las fracturas), aumenta la oxigenación general del cuerpo y, además, logra un mejor aporte sanguíneo a los tejidos. Y como si fuera poco, actúa como una excelente crema nutritiva ya que la sangre (al activarse por el movimiento), llega con mayor intensidad hacia los tejidos más profundos de la piel, nutriéndolos y oxigenándolos.

El ejercicio es fundamental para lograr un cuerpo saludable y bien formado.

Es importante señalar que cualquier actividad física que realicemos deberá estar controlada por un profesional de la salud; de este modo no correremos ningún riesgo de lastimarnos. El ejercicio es fundamental para lograr un cuerpo saludable y bien formado. Son muchas las ventajas que nos proporciona, sólo debemos encontrar la actividad que se adecue tanto a nosotros, como a nuestros gustos y necesidades. Ejercitándose verá los resultados en su cuerpo y su mente. Pero no olvide consultar con su médico qué actividad es la que usted puede realizar de acuerdo a su edad, peso y necesidades corporales.

Algunos encuentran fascinante la natación. Para aquellos que no puedan caminar, saltar y brincar, la natación es un excelente movimiento porque también relaja los músculos y es un ejercicio muy completo. Se trabaja todo el cuerpo y es excelente para activar el sistema cardiovascular (actividad del corazón y vasos sanguíneos). Muchos utilizan las máquinas para activar y tonificar sus músculos (siempre que estén guiados por un instructor), con un excelente resultado. Otros encuentran fabuloso realizar clases de yoga, Pilates, Tai Chi, que son ejercitaciones más tranquilas, donde se conjugan los movimientos de tonificación con estiramiento, incorporando a su vez la meditación y la relajación.

Si por el contrario, le gustan las clases más fuertes, con música y en grupo, usted puede optar por un sinfín de posibilidades que nos proponen los gimnasios, como por ejemplo: *spinning*, *acuagym*, *Tae Bo*, *kick boxing* o aeróbicos. Si nada de esto lo entusiasma, puede caminar por la playa o en algún parque. Tal vez necesite entrar en

algún equipo de fútbol, baloncesto o voleibol, que además de activar su cuerpo lo conectará con otras personas, pudiendo socializar y divertirse.

Pero si todavía nada de lo que le propuse fue de su agrado, puede tomar clases de baile, tango, cha-cha-cha, salsa, merengue, rumba, etc. Lo más importante es que tome conciencia de que hay que moverse, ejercitarse, siempre dentro de sus posibilidades y de su condición física. Algunos buscan un entrenador personal que diseñe la actividad específica para su necesidad (un plan especializado de trabajo).

Respete su cuerpo, no le exija demasiado, y busque la ropa y el calzado adecuado para la actividad seleccionada. Si le cuesta comenzar solo, elija a alguien que esté en las mismas condiciones que usted –una amiga o amigo– y motívense mutuamente, pues esto a veces da resultado. Traten de encontrar un sitio cerca de su trabajo para realizar la actividad antes de llegar a su hogar. Otras personas lo realizan por las mañanas (muy temprano), antes de ir al trabajo, ya que así se liberan rápido y siguen con su rutina diaria sin que afecte su tiempo. Esto es algo que sólo usted puede decidir. Analice todas estas propuestas y vea cuál se adecua mejor a su personalidad y deseo. Póngase sus tenis o zapatillas y comience ahora; este es el momento.

NO OLVIDE:

- ♦ **Ser consciente de la postura adoptada durante el ejercicio que haya elegido.** Es fundamental dirigir nuestra atención a nuestro cuerpo y tomar conciencia de la posición adoptada.
- ♦ **Respirar adecuadamente.** Esto quiere decir que trataremos de respirar por el abdomen y no por el pecho. Hay que percibir el movimiento hacia afuera de nuestro vientre al inhalar y como se contrae al exhalar.

- ♦ **Aflojar los músculos de la cara.** Para aflojar mejor los músculos de la cara, podemos dejar la boca entreabierta. Esto reduce las tensiones que se generan en el rostro.
- ♦ **Calentar su cuerpo antes del ejercicio.** Es importante el calentamiento previo del cuerpo para no lesionar la musculatura.
- ♦ **Concentrarse únicamente en los músculos o grupos musculares en los que esté trabajando.** Esto permite ahorrar energía evitando desperdiciar fuerza en los músculos que en ese momento no sea necesario trabajar.
- ♦ **No ponerse excusas a la hora de hacer los ejercicios.** Como nos dice el sabio refrán: “no dejemos para mañana lo que podemos hacer hoy”. Cuantas más excusas nos ponemos, más postergamos.
- ♦ **Realizar los ejercicios de acuerdo al nivel físico que usted tenga, no se exija de más.** Cada uno de nosotros tiene una huella digital diferente, por eso tenemos que tomar conciencia de no exigirnos demasiado. Cada ser humano es único y tiene un determinado rendimiento y capacidad que le es propia.

Cada uno de nosotros tiene una huella digital diferente, por eso tenemos que tomar conciencia de no exigirnos demasiado. Cada ser humano es único, y tiene un determinado rendimiento y capacidad que le es propia.

- ♦ **Estirar sus músculos después del ejercicio.** Elongar o estirar los músculos nos ayuda a flexibilizarnos mucho más. En Oriente dicen que la juventud de una persona está estrechamente vinculada con la flexibilidad que tenga.
- ♦ **Y, fundamentalmente, ¡diviértase y ríase mucho!** El divertirse en lo que hacemos nos va a producir mucho placer y de seguro lo disfrutaremos mucho más. Cuando nos reímos no sólo nos beneficiamos con el movimiento de los músculos, sino con el efecto positivo que produce en nuestra mente.

Ejercicio facial

Los músculos de la cara son cortos y responden rápidamente al ejercicio. Verá cómo con una rutina sostenida en un mes, los músculos de la cara se recogen y mejoran su contorno u óvalo facial.

Del mismo modo en que trabajamos nuestro cuerpo para mantenerlo en forma y tonificarlo, podemos hacerlo con los músculos faciales.

Los músculos del rostro, como ya dije, son cortos y responden muy bien a la gimnasia. Generalmente no hay conciencia de lo que un buen trabajo facial puede producir, pero los beneficios son muchos y para enumerar los más importantes diremos que:

- ♦ Define el contorno del rostro.
- ♦ Mejora la papada o doble mentón.
- ♦ Ayuda a prevenir la arrugillas del entrecejo, orbiculares de los ojos y de los labios.
- ♦ Mejora la flaccidez de los músculos faciales.
- ♦ Levanta la comisura de los labios (ángulo externo de la boca).
- ♦ Retrasa la aparición de las arrugas.

- ❖ Mejora la tonicidad muscular facial, reduciendo la flaccidez que aparece con la edad.
- ❖ Incrementa la irrigación superficial de la piel.
- ❖ Disminuye las “bolsitas” palpebrales provocadas por el cansancio y el edema.

El trabajo de ejercicio facial puede llevar de 10 a 15 minutos diarios. Existe una serie de ejercicios para cada grupo muscular. ¡Es fascinante ver los resultados!

Ojos:

1. Abra y cierre los ojos sin arrugar los párpados. Este ejercicio sirve para tonificar la piel de los párpados. Haga 10 a 15 repeticiones.

2. Eleve las cejas y luego aflójelas. Repita de 10 a 15 veces. Este ejercicio es útil para levantar las cejas y la comisura o ángulo externo del ojo.

3. Realice círculos con los ojos hacia la derecha e izquierda. Haga 10 veces hacia cada lado. Simple como parece, este ejercicio mejora la visión y tonifica el nervio óptico.

Nariz:

1. Movilice las alas de la nariz. Hágalo de 10 a 15 veces. Este ejercicio tonifica los laterales de la nariz.

2. Frunza la nariz como si oliera algo desagradable. Repita 10 a 15 veces. Este ejercicio sirve para levantar la punta de la nariz.

Boca:

1. Verbalice las vocales en voz alta. Repita de 10 a 15 veces con cada vocal, sin arrugar de forma exagerada ninguna otra parte del rostro. Este ejercicio moviliza y tonifica la musculatura de la boca.

Trate de relajar los hombros previamente a los ejercicios faciales y procure rotar la cabeza para aflojar los músculos circundantes. Este ejercicio relaja la musculatura del cuello.

Mírese en un espejo mientras hace los ejercicios. Esto ayuda mucho para modificar algún error que podamos cometer. Por ejemplo, arrugar la piel de los párpados, tensar músculos que no queremos trabajar, etc.

Importancia de la higiene diaria

EL BAÑO:

Cuando éramos muy chicos el baño era una rutina obligatoria que detestábamos. Luego de adolescentes, nos quedábamos horas en la bañera mientras nuestros padres nos pedían a gritos que saliéramos. En la actualidad deseáramos ser jóvenes otra vez para gozar cada tanto de esas maravillosas tardes.

El baño es una rutina matinal o nocturna que realizamos rápidamente y sin disfrutar demasiado, debido a todas las obligaciones que tenemos. Podemos modificar esto y hacer del baño un verdadero tratamiento de belleza, sin utilizar mucho tiempo de nuestra vida diaria.

¿Cuánto hace que usted no se toma un largo tiempo en el baño y sus hijos adolescentes golpean su puerta preguntando si le falta mucho? (Es habitual que esto sea al revés). Si la respuesta a esta pregunta es que ni siquiera se acuerda cuándo fue la última vez que se bañó disfrutando, con lentitud y música en el baño ya es hora de que se tome un tiempito para usted.

Baño vivificante:

1. Realice un baño de inmersión: Llene la bañera o jacuzzi tratando

de que el agua no supere los 37° Celsius o 98.6° Fahrenheit, aunque la mejor temperatura es la que sea agradable a la piel de cada uno. El agua muy caliente relaja y abre los poros, pero puede bajar la presión. El agua muy fría tonifica los músculos, cierra los poros y revitaliza. Por eso es conveniente después de un baño con agua caliente, terminarlo con agua fría para mejorar la circulación de todo el cuerpo. Agréguele al agua una bolsita preparada con una gasa que lleve hojas de tilo, malva, manzanilla, algas molidas o enteras (preparado especial para humectar la piel y relajarnos). Puede atar la bolsita con un hilo o sujetarla con una bandita elástica, y luego dejarla flotar en la bañera. También puede ponerle sales especiales para baño y agregar unas gotas de aceites esenciales. Si no tiene bañera, puede colocar la bolsita preparada en la ducha (grifo superior), para que de este modo el agua caiga sobre el preparado de hierbas. Si lo desea, es muy bueno agregarle unas gotas de aceite esencial de bergamota, ya que sirve para levantar el ánimo. Para relajarse puede utilizar una combinación de romero y lavanda. Si le interesa un aceite que sirva para descongestionar su sistema respiratorio, escoja el de eucalipto o un anti-inflamatorio (colocar unas gotas de aceite de melisa). O elija cualquier otro aceite esencial de buena calidad, que sea de su agrado.

ACEITES ESENCIALES	BENEFICIOS
Lavanda	Relajación
<u>Frankincienso</u>	Antidepresivo
Cítricos (naranja, limón, mandarina)	Mejoran el ánimo y estimulan la concentración
Romero	Anti-reumático
Canela	Antiséptico y desinfectante
Bergamota	Levanta el ánimo
Melisa	Anti-inflamatorio
Eucalipto	Descongestionante del sistema respiratorio

2. Coloque un incienso o sahumero de aroma agradable; esto si no tiene problemas respiratorios, ya que a las personas que padecen este tipo de trastornos le puede provocar una reacción alérgica en las vías respiratorias. Si no le agradan los sahumerios o inciensos, use aceites esenciales en un hornito especial para aromaterapia.

3. Ponga una música que le permita relajarse; lleve al baño un CD player.

4. Ilumine su baño con una bombilla o lámpara de color azul o verde, o simplemente encienda una vela aromática. Estos colores nos ayudan a relajarnos con más facilidad.

5. Antes de entrar a la bañera pula su cuerpo con alguna crema especial, utilizando una manopla (guante pulidor) sin olvidar ningún sector de su cuerpo. Esto sirve para arrastrar las células muertas que se acumulan sobre la superficie corporal, permitiendo una mejor respiración de los poros y una estimulación de la circulación superficial de la piel.

6. Lave su cabello antes de tomar el baño de inmersión en la tina y colóquele una crema hidro-nutritiva (baño de crema capilar), de modo que aproveche el tiempo que pasa en la bañera para nutrir su cabello.

7. Póngase un gorro de plástico en la cabeza y envuélvalo con una toalla. Si es posible humedezca la toalla con agua bien caliente.

8. Para la cara, utilice una mascarilla de acuerdo a su tipo de piel.

9. Disfrute del aroma, del calor del agua y de la música (un spa en su casa).

10. Relájese en la bañera durante 15 minutos y luego pula sus pies con una escofina (piedra para eliminar las durezas).

11. Vacíe la bañera y dúchese con agua templada o tibia.

12. Límpiense en la ducha la mascarilla facial y el baño de crema de su cabello.

13. Termine el baño enfriando el agua lo más que soporte, para estimular la circulación de su cuerpo y tonificar sus músculos.

14. Seque su cuerpo enérgicamente para reactivar la circulación sanguínea. Sujete una toalla pequeña por sus extremos, colocándola detrás de la espalda y con las manos agarre los extremos de la toalla realizando movimientos de vaivén de derecha a izquierda, bajándola hacia las nalgas y piernas.

15. Seque su cabello sin frotarlo, estrujándolo suavemente. Para que el cabello no se dañe coloque el mismo sobre una toalla sosteniéndolo con ambas manos. Exprima la toalla y el cabello a la vez.

16. Distribuya por su cuerpo una crema hidratante específica para su tipo de piel. En el rostro utilice una loción acorde al tipo de piel y luego su crema habitual de día o de noche, según la hora en la que tome el baño.

Aunque no sea más que una vez por mes, disponga de un mínimo de tiempo para dedicárselo a su especial cuidado.

Baño diario:

El momento del baño diario puede aprovecharse para realizar un mini tratamiento de belleza, quizás una vez por semana. No se presione; busque el día y el horario que le resulte menos complicado.

1. Antes de entrar a la ducha, limpie su cara con crema de limpieza.
2. Entre a la ducha y primero lávese el pelo, dejándose la crema de enjuague en cantidad. Mientras realiza el resto del baño, coloque un gorro plástico para que no se diluya la crema capilar con el agua.
3. Frote su cuerpo con una esponja vegetal, manopla o guante de

crin, y un jabón a base de caléndula ya que es antiséptica, suavizante y desinfectante. Sobre el abdomen y la cadera utilice un jabón a base de algas, pues mejora el tejido, la circulación y el aspecto de la celulitis.

4. Enjuague su cuerpo y cabello, enfríe paulatinamente el agua dejándola caer sobre sus piernas, glúteos y muslos, lo más fría que pueda tolerar. Es muy bueno para tonificar los senos y el resto del cuerpo.

5. Séquese con mucha energía para reactivar su circulación general.

6. Es muy importante hacer el hábito de colocarse diariamente la crema reductora y anticelulítica por las mañanas, o antes de hacer ejercicios. De esa manera actúa con mayor eficacia.

7. Coloque la crema hidratante y tensora en todo su cuerpo, y la crema correspondiente a su piel en la cara.

8. A partir de los treinta años es muy importante no descuidar los párpados y el cuello, tratándolos con una crema nutritiva especial por las noches.

9. A partir de los cuarenta años, además de los anteriores cuidados, no descuide la piel de sus manos. Protéjalas con bloqueador solar y cremas nutritivas.

CUIDADO DE LA BOCA:

1. Visite periódicamente al dentista. Hágase una limpieza bucal cada seis meses.

2. Lávese los dientes tres veces por día con pasta natural salina o a base de flúor, según indique su odontólogo.

3. Realice enjuagues bucales o bucheros de agua con sal marina, o con bicarbonato de sodio.

4. Utilice desodorante bucal.

5. Si come goma de mascar o pastillas, busque que contengan xilitol (son preventivos de las caries).

CUIDADO DE LOS LABIOS:

1. Desmaquille los labios con aceite de almendras u otro que halle en el mercado.

2. Por las noches coloque una crema nutritiva sobre los labios para evitar que se resequen.

3. Debajo del labial, utilice siempre manteca de cacao o algún tipo de protector labial lubricante.

4. Siempre que esté al sol, proteja sus labios con protector labial con FPS (factor de protección solar) y píntelos con lápiz labial o lipstick.

CUIDADO DE LAS MANOS:

1. Utilice guantes con talco diariamente, para cuando lava los platos, la ropa o realiza algún trabajo de jardinería.

2. Use crema protectora de manos con proteínas todos los días (busque una crema que sea específica para manos).

3. Mantenga siempre las uñas con calcio o protector.

4. Si las uñas son frágiles o quebradizas, realice todas las noches un masaje sobre éstas con aceite tibio de almendras, aceite de soya, aceite de germen de trigo o miel tibia.

5. Pídale a su manicurista que le haga guantes de parafina para nutrir sus manos y mejorar sus uñas.

6. Renueve el esmalte para que no esté saltado (descascarado). Es mejor pintar con brillo, calcio o esmalte natural, dado que si se salta no luce tan antiestético.

CUIDADO DE SUS PIES:

1. Haga pediluvios o baños de pies con sal marina, malva y melisa (o algún baño de espuma que su pedicuro le pueda recomendar).

2. Utilice piedra pómez o escofina en la zona de las durezas.

3. Corte las uñas de forma cuadrada para que no se encarnen o entierren.

4. Repuje la cutícula suavemente con un palito de naranjo.

5. Seque sus pies y masajéelos con crema atlética o pédica (antimicótico –contra los hongos).

6. Coloque un talco pédico, desodorante y antihongos o funguicida (sobre todo si es varón, ya que los pies del hombre sudan en mayor cantidad y con más olor debido al tamaño de sus glándulas sudorales).

7. Pinte sus uñas con calcio y del mismo color que las uñas de las manos.

8. Una vez por mes, hágase un pedicure profesional y luego manténgalo usted entre cada consulta.

Recuerde los talones, los codos y las rodillas ya que son zonas que se resecan con mucha facilidad y hay un aumento de queratina (endurecimiento o callosidades). Sería necesario un pulido diario con un guante y un pulido a base de jugo de limón y azúcar negra una vez por semana. Existen muchos tratamientos en el mercado para mejorar, blanquear y disminuir el grosor de esas áreas.

El sol: fuente de vida y calor

SUS CUIDADOS:

El sol es el responsable de la vida sobre la Tierra, permite que los vegetales realicen la fotosíntesis, calienta el planeta y ayuda para que sea habitable. Debido al debilitamiento de la capa de ozono y a las progresivas exposiciones al sol en horarios totalmente perjudiciales, podemos decir que el sol es también responsable del envejecimiento prematuro de la piel (fotoenvejecimiento) y tiene gran incidencia en el cáncer de piel. Por eso para realizar una exposición ante el gran febo (sol), hay que pensar responsablemente en el horario en que nos exponemos y en la protección que usamos.

Algunas sugerencias:

- ✦ Tome sol en el horario de 9:00 a 11:00 a.m. En la tarde, a partir de las 3:00 p.m.
- ✦ Hidrátese con agua mineral durante la exposición solar. Protéjase con anteojos o espejuelos y cubra su cabeza con sombrero (pamela).
- ✦ Utilice para la cara un protector alto (entre 50 y 60 de FPS). De esta manera evitará el envejecimiento prematuro de la piel y las manchas.
- ✦ Para el cuerpo, utilice un protector solar de 15 en adelante, de acuerdo a la tolerancia y tipo de piel (por indicación dermatológica). Las pieles blancas de cabello rubio o castaño claro y las pelirrojas naturales, deben usar un factor de protección de 20 a 30. Las pieles blancas de pelo oscuro, entre 15 y 20. Las pieles oscuras o morenas, nunca menos de 15. Para la piel del bebé se recomienda usar bloqueadores totales entre 50 y

60, específicos para bebés. Los casos especiales o con algún problema en la piel necesitan una orientación profesional.

- ✦ Hidrate su piel con cremas a base de caroteno, ceramidas u otras similares. Hágalo siempre después de tomar sol, durante todo el verano.
- ✦ No olvide realizarse un peeling después del verano, para renovar su piel. Éste consiste en la descamación de la piel. El mismo puede hacerse por medios mecánicos a través de una esponja abrasiva o microdermoabrasión, y por medios químicos a través de diferentes tipos de ácidos (alphanhidroxiácidos, salicílicos, etc.).

COLOCACIÓN DE LOS AUTOBRONCEADORES, SUNLESS O AIR BRUSH:

Si usted no tiene tiempo, su piel es muy sensitiva o ha sufrido alguna afección por la cual no puede exponerse al sol, la solución para verse bronceada son los autobronceadores. Estos no deshidratan la piel, no estimulan la melanina (pigmento que se encuentra en la piel y que nos da color), no causan daño solar ni quemaduras y no producen fotoenvejecimiento. Pueden manchar la piel, pero en forma muy superficial. De todas formas esas manchas son pasajeras y se van a medida que la piel se va descamando. El bronceado que produce el autobronceador dura aproximadamente cinco días y poco a poco se va degradando (cambia el color por la descamación natural que se produce en la piel).

Procedimiento:

1. Pula la piel durante el baño con jabón de algas o avena. El jabón de algas estimula la circulación aportando nutrientes marinos, ayuda a la reducción de peso y combate la celulitis. El jabón de avena suaviza

la piel y la limpia de impurezas, siendo ideal para pieles grasas y con acné. En el caso de no tener estos jabones puede utilizar cualquier otro.

2. Al salir de la bañera deje un poco húmeda la piel y distribuya la crema humectante en líneas o puntos sobre la misma, que puede ser de las que contienen vitamina A y E. Luego aplique el autobronceador.

3. Masajee muy bien para permitir la penetración de los dos productos (la crema humectante y el autobronceador) hasta su total absorción. En el mercado hay algunos del tipo “dos en uno”: crema más autobronceador. Debe cuidar de no excederse en los codos y las rodillas porque pueden quedar manchados. Conviene, además, lavarse muy bien las palmas de las manos para que no se bronceen.

4. Realice todas las noches el mismo procedimiento hasta lograr un tono parejo y delicado. La segunda semana aplíquelo tres veces (por ejemplo: lunes, miércoles y viernes) y luego dos veces por semana.

5. Cuando vea que comienza a mancharse por la descamación natural de la piel, realice todos los días un scrub o pulido con guante o manopla, hasta que la piel quede blanca y pareja otra vez. Si lo desea, vuelva a repetir la operación de la aplicación del autobronceador nuevamente.

6. Durante el verano puede realizarlo con más frecuencia para mantener un color agradable.

7. Tome todos los días un licuado o jugo a base de zanahoria, manzana verde o roja, y toronja (pomelo). Este jugo le aporta humedad a la piel, tiene antioxidantes que la protegen de los daños solares y, si se expone al sol, le permitirá lograr un tono más dorado y parejo.

8. No se exponga al sol sin protector solar o sunblock.

9. Coma ensalada a base de zanahoria rallada, huevo duro, remolacha, manzana, nueces y jugo de limón. Esto mejorará la pigmentación natural de su piel.

10. Coloque todos los días sobre la piel una crema hidratante (cuerpo completo). Esta mantendrá así el color y la suavidad en la piel, evitando que sea haga visible la descamación natural.

Otra opción de bronceado sin sol es el revolucionario sistema de air brush, que consiste en la aplicación pareja en todo el cuerpo de un autobronceador, sin deshidratar la piel ni producir el fotoenvejecimiento cutáneo. Se utiliza un compresor para conseguir un excelente bronceado. Las indicaciones, usos y cuidados se las darán en el lugar donde se lo realicen. Este procedimiento se hace en una cabina estética o de bronceado. La persona debe ir con la piel depilada, limpia y con un previo scrub corporal o pulido.

La profesional cubrirá con crema las áreas que no desee que se absorba el autobronceador. Comenzará un rociado pareja desde los pies hasta la cara abarcando todo el cuerpo. Esto se puede repetir varias veces hasta obtener el color de bronceado deseado. Con posterioridad se dejará que el cuerpo absorba el producto y no podrá bañarse hasta después de ocho horas de haberse realizado el procedimiento. El color permanecerá durante cinco días y poco a poco irá desapareciendo.

CAPÍTULO 7

Celulitis: ¿Cómo tratar a nuestro gran enemigo?

Es fundamental tomar conciencia del problema de la celulitis, que padecemos un gran número de mujeres y que también comienza a aparecer en algunos hombres, aunque en menor cantidad. Esta parte del libro quizás le resulte más técnica, pero el objetivo es ayudarlo a concientizar y tomar medidas integrales u holísticas para el bienestar de su cuerpo y su mente.

Al igual que la mayoría de los seres humanos, buscamos siempre soluciones rápidas y mágicas –aunque nos digan que no existen, volviendo a caer una y otra vez en la trampa de la publicidad que nos promete que con el uso de tal o cual producto tendremos la “cola” de Jennifer López o las piernas de Madonna; en fin, un cuerpo escultural y musculoso.

Pero les recuerdo que las estrellas de cine, lejos de comer alimentos calóricos y cargados de grasas, se entrenan diariamente, se hacen masajes varias veces por semana y realizan una dieta especial. ¿Creían que conseguían esos cuerpos sin esfuerzo? ¿Pensaron que los únicos que debemos sacrificarnos somos nosotros? Pues bien, no es así. Tengan muy presente que en lo que respecta a la estética y la autoestima no hay magia, ni milagros. Para que ese “milagro” ocurra tendremos que combinar tratamiento, dieta, ejercicios y un verdadero trabajo para mejorar nuestra autoestima. Entonces veremos una mujer u hombre totalmente renovado y transformado.

Es necesario aclarar que el término celulitis no se trata (aunque su nombre así lo sugiera) de una inflamación o infección de las células, sino de una transformación progresiva del tejido subcutáneo (localizado debajo de la piel). Su verdadero nombre es paniculopatía edematofibroesclerótica o lipoesclerosis (muerte del tejido graso). Para que su nombre se entienda vamos a explicarlo por partes: paniculopatía se refiere a una enfermedad del tejido; edemato viene de edema, que es retención de líquido; y fibroesclerótica es fibrosis o muerte de los tejidos grasos.

La celulitis es una enfermedad que ataca aproximadamente al 95 por ciento de las mujeres y en un porcentaje no elevado a los hombres. Provoca alteraciones estéticas (pozos, deformaciones, retención de líquido), además de dolor, trastornos circulatorios, cansancio y pesadez.

Tipos

Podemos observar tres tipos o formas de celulitis:

1. Lipoesclerosis o celulitis compacta.
2. Lipoesclerosis o celulitis edematosa.
3. Lipoesclerosis o celulitis blanda.

Una persona pueda tener una o más formas de celulitis. Esto quiere decir que uno puede tener lipoesclerosis compacta en muslos y blanda o edematosa en las rodillas. El óptimo resultado de un tratamiento va a depender de identificar primero el tipo de celulitis y luego el grado en que afecta. De esta manera se podrá saber cómo detenerla ya que ésta no se cura, aunque sí se puede detener y mejorar notablemente, tanto su aspecto estético (los pocitos) como funcional (dolor y nódulos celulíticos). Resumidamente describiremos los tipos de celulitis y sus grados.

Lipoesclerosis compacta: Se localiza mayormente en la zona de las caderas y debajo de las nalgas. Por lo general, se presenta en mujeres jóvenes que no padecen sobrepeso. Al tacto es dura, granulosa, adherida a los planos profundos de la piel y casi nunca produce dolor.

Lipoesclerosis edematosa: Suele presentarse en rodillas, pantorrillas (batatas o gemelos), acompañada por trastornos circulatorios severos como várices, fragilidad capilar, edemas (retención de líquido) en piernas o telangectasias (derrames en forma de arañitas). Produce dolor al tacto y el tejido se siente gelatinoso.

Lipoesclerosis blanda: Se localiza entre las piernas, brazos y mayormente en mujeres de 40 años en adelante. Está acompañada por flaccidez (falta de tonicidad en músculos y en piel), estrías y mala circulación.

Grados

Cada forma clínica de celulitis puede presentar cuatro grados diferentes:

Grado I

- ✦ Es el comienzo de la enfermedad.
- ✦ No presenta dolor.
- ✦ La piel tiene un aspecto normal.
- ✦ Comienza el edema (retención de líquidos en los tejidos).

Grado II

- ✦ Se observa la piel de naranja (al producir pliegues sobre la piel, pocitos típicos de la celulitis).
- ✦ Puede haber dolor.

- ✦ Se presenta edema en los tobillos.

Grado III

- ✦ Se evidencia la piel de naranja a simple vista.
- ✦ Aumenta la retención de líquidos en los tejidos grasos (lipidema).

Hay dolor al tacto.

- ✦ Se presentan trastornos circulatorios visibles (derrames, arañitas).
- ✦ Se observa la formación de micromódulos (pequeñas durezas que son dolorosas al tacto).

Grado IV

- ✦ Se presenta la piel de naranja con retracciones cutáneas severas (pocitos y elevaciones bien notorias).
- ✦ Hay lipidema muy manifiesto (gran retención de líquidos en el tejido graso).
- ✦ Se manifiesta dolor, pesadez y cansancio.
- ✦ Aparecen macronódulos (durezas muy grandes).
- ✦ Se observan trastornos circulatorios que pueden ir desde retención de líquidos y pequeños derrames venosos, hasta sudoración en pies y manos, miembros fríos, cansancio y/o pesadez.

Es evidente que al tratarse de una enfermedad policausal (que tiene muchas causas), será conveniente valerse de un profesional idóneo para trabajar interdisciplinariamente con otros especialistas (esteticista, médico flebólogo, ginecólogo, cirujano estético y psicólogo). El diagnóstico deberá estar comprendido por un chequeo

médico (análisis), interrogatorio o entrevista, inspección y palpación. Es muy importante que la esteticista trabaje en conjunto con el médico para atacar las causas y los efectos.

Análisis de laboratorio recomendados

- ✦ *Ecografía, biopsia* (de ser necesario), termografía, chequeo de las glándulas de secreción interna o endocrinas (tiroides, gónadas, suprarrenales, etc.).
- ✦ *Ecografía o ultrasonografía*: Sistema que utiliza ondas de sonido de alta frecuencia que se dirigen sobre el cuerpo para obtener imágenes de los órganos o de masas internas.
- ✦ *Biopsia*: Extracción de una pequeña parte del tejido para hacer el análisis que corresponde.
- ✦ *Termografía*: Se utiliza para la observación del flujo de sangre a través de los rayos infrarrojos.
- ✦ *Chequeo de glándulas de secreción interna*: El médico endocrinólogo es el encargado de controlar o chequear el funcionamiento de las glándulas endocrinas y su producción de hormonas.

Tratamiento de la celulitis en la cabina de estética

Primero hay que detectar la forma de celulitis y el grado de la misma a través de la inspección, palpación e interrogatorio, para luego determinar cómo va a tratarse.

El tratamiento y la prevención deben ser integrados:

- * 1. **Médico flebólogo** (especialista en circulación periférica), para mejorar el aspecto estético y circulatorio.
- * 2. **Corrección de la postura** (gimnasia postural y yoga). Son ejercicios que están destinados a modificar los errores posturales más comunes. También incorporan la respiración y la relajación.
- * 3. **Nutrición** (alimentación adecuada y sana). Es fundamental un plan alimentario saludable con el requerimiento calórico correspondiente según la persona (sexo, talla, edad, estructura física, país donde vive, etc.). Un nutricionista evaluará si el paciente debe bajar de peso o mantenerse, modificando la calidad de alimentos que ingiere.
- * 4. **Fisioterapia** (aparatoología de uso médico: láser, magnetoterapia, mesoterapia, etc.).
 - * **Láser**: Dispositivo que utiliza haces de luz.
 - * **Magnetoterapia**: Aparato que utiliza los efectos benéficos de los imanes.
 - * **Mesoterapia**: Aplicación de micro-inyecciones o inyecciones superficiales con químicos específicos para tratar celulitis y obesidad localizada.
- * 5. **Endocrinólogo** (médico que trata las disfunciones glandulares, como por ejemplo en ovarios, suprarrenales, tiroides, etc.).
- * 6. **Cirugía** (lipoescultura o lipoaspiración, etc.). Método quirúrgico realizado por un médico cirujano especialista en esté-

tica que permite absorber tejido graso o adiposo de diversas partes del cuerpo a través de unas cánulas especiales.

- ♦ 7. *Tratamiento estético de la celulitis* (esteticista, masajes y aparatología).

Pero la celulitis no es una disfunción actual y parece estar relacionada muy estrechamente con la mujer y sus hormonas. En muchas pinturas o cuadros de la Edad Media se visualizaban mujeres regordetas con una clara incidencia de celulitis en sus cuerpos. Pero la presión social que recibe actualmente la mujer es muy fuerte, debido a que se supone que debe ser delgada y escultural. Si bien es cierto que en sus etapas más avanzadas la celulitis puede ser molesta por la pesadez que causa en los miembros inferiores y trastornos circulatorios, cabe destacar que donde más incide es en el aspecto psicoemocional (baja autoestima, tendencia a la depresión y aislamiento social, entre otros).

No hay un sólo tratamiento que pueda aplicarse a todos los pacientes, sino un conjunto de técnicas que serán evaluadas y seleccionadas según el requerimiento de cada caso. El objetivo de los diversos tratamientos será minimizar los signos (aspecto estético visible), disminuir los síntomas (dolor, pesadez, retención de líquidos) y retardar o anular su progreso (grado de la celulitis).

Medidas generales a tener en cuenta

1. Tratar los trastornos circulatorios.
2. Usar medias de descanso que ejerzan una compresión sobre la piel, mejorando la circulación de retorno o superficial en miembros inferiores.
3. Evitar prendas (vestimenta y ropa interior) muy ajustadas o

con elástico que presionen algún punto determinado y dificulten la circulación.

4. No permanecer mucho tiempo de pie, si fuera posible.

5. Realizar ejercicios que favorezcan el retorno venoso y linfático. El retorno venoso es la sangre que regresa al corazón a través de las venas y el retorno linfático es un sistema abierto que recoge los líquidos que el sistema venoso deja.

6. No someterse a temperaturas muy elevadas (ceras depilatorias o baños muy calientes).

7. Evitar anticonceptivos orales (esto es algo que debe consultarse únicamente con el ginecólogo). Hay algunos que pueden producir retención de líquidos e incremento de la celulitis.

8. Tratar alteraciones posturales (desviaciones de columna y pie plano, entre otros). Los problemas posturales dificultan la buena circulación y oxigenación de los tejidos.

9. Llevar una dieta rica en fibras, frutas, vegetales, cereales integrales, leche, yogur, quesos descremados (*fat free*). Disminuir el uso de la sal, evitar el azúcar, las confituras, los enlatados y los embutidos.

10. Controlar el tabaquismo (la nicotina es vasoconstrictora y dificulta la buena irrigación y oxigenación general).

11. Combatir el sedentarismo (realizar actividad física moderada, ejercicios localizados, natación, step moderado o escalón bajo, yoga, caminatas, etc.). Evitar los aeróbicos y aquellos ejercicios extenuantes que produzcan microtraumatismos o ruptura de pequeños vasos sanguíneos a repetición.

12. Tratar la constipación o estreñimiento (dificultad para evacuar).

13. Si el paciente presenta obesidad más celulitis, primero hay que realizar el tratamiento para la celulitis y luego el de obesidad, o hacer ambos tratamientos en forma conjunta. De lo contrario el paciente reduce su tejido adiposo, pero no las zonas afectadas por la celulitis. Conviene saber que es muy difícil de resolver el aspecto anti-estético de la celulitis sólo con dietas.

14. Es de mucha importancia, tanto para el descenso de peso como para mejorar la celulitis, bajar el consumo calórico de la dieta que ingerimos, y tomar agua fría antes de las comidas o después, para ayudar a la correcta asimilación de los nutrientes que comemos. Al tomar agua fría el organismo, para templarla, produce un gasto calórico. El hacerlo antes o después de las comidas es para que los jugos gástricos no se diluyan con el agua y las enzimas digestivas puedan actuar correctamente sobre el alimento ingerido. Además, debemos comer cada dos horas para mantener nuestro metabolismo en acción, sólo en pequeñas cantidades.

Tratamientos estéticos y cosmetológicos

Señalaremos algunos de los tratamientos estéticos y cosmetológicos que se realizan con un profesional de la estética.

Es necesario recordar que la verdadera eficacia en el tratamiento de la celulitis es integrar el ejercicio adecuado con una alimentación sana, más los tratamientos indicados para cada caso. Todo tratamiento tendría que tener como mínimo diez sesiones, dos veces por semana para obtener resultados visibles. Como medida de prevención se recomienda no hacer ningún tratamiento durante el embarazo.

1. Drenaje linfático manual:

- ✦ Mejora la circulación de retorno (venosa).
- ✦ Reabsorbe edemas.
- ✦ Desintoxica.
- ✦ Mejora la celulitis.

El sistema linfático es paralelo al sistema circulatorio, tiene el recorrido en el mismo sentido del torrente venoso y vuelca su contenido en las venas cavas que desembocan en el corazón. La linfa es un líquido similar a la sangre, muy rico en nutrientes y está preparado para detectar, junto con los ganglios linfáticos (estaciones que filtran la linfa), cualquier agente extraño que pueda atacar a nuestro cuerpo. Además del drenaje, se aconseja realizar masajes con aceite de germen de trigo y aceite esencial de enebro. Los mismos reactivan la circulación, calman y previenen los calambres, alivian dolores musculares (reumático, ciático y gota), y previenen el hormigueo (adormecimiento) en miembros inferiores y superiores. Por esta razón es recomendado en tratamientos anticelulíticos.

Puede utilizarse el drenaje linfático manual en las tres formas y en los cuatro grados de celulitis. Es una excelente técnica que podemos adoptar a estos casos, obteniendo un óptimo resultado. Puede acompañarse de masajes locales no agresivos, ni duros.

También se utiliza la presoterapia (botas neumáticas de compresión), que es un aparato que trabaja con aire y realiza un suave masaje de compresión y relajación, permitiendo que los líquidos acumulados circulen y que, aplicado junto con el drenaje manual, es un gran complemento para tratar esta patología. El drenaje linfático consiste en maniobras de bombeo, evacuación y reabsorción para hacer circular la linfa por el cuerpo.

Tiempo de duración: Sesiones de 50 minutos a una hora.

Contraindicaciones: Cáncer linfático, insuficiencias cardíacas, insuficiencias renales, lupus, erisipela (infección generalizada de la piel., cualquier tipo de infección, flebitis, etc.

2. Fangoterapia

Potencializa la acción terapéutica del drenaje linfático manual. La fangoterapia es un tratamiento eficaz y equilibrado, que tiene acción regenerativa antiinflamatoria, depurativa, rejuvenecedora y analgésica.

- ✦ Estimula la circulación sanguínea.
- ✦ Elimina toxinas de la epidermis (piel).
- ✦ Desprende las células muertas.
- ✦ Fortifica los tejidos.

Puede utilizarse en las tres formas y los cuatro grados de la celulitis.

La fangoterapia consiste en envolturas corporales de fango o barro localizadas o generalizadas en el cuerpo.

Tiempo de duración: Entre 30 a 40 minutos.

Contraindicaciones: Personas con alergia al fango o barro, no se debe hacer sobre heridas o zonas de infección.

3. Vendas frías

- ✦ Mejoran la circulación.
- ✦ Mejoran la tonicidad de la piel.
- ✦ Ayudan a la absorción de edemas (líquidos retenidos en los tejidos).

El frío disminuye la reacción inflamatoria e hipoxia (disminución de oxígeno) tisular, debido a un debilitamiento de las paredes

(permeabilidad) de los vasos sanguíneos. Este tratamiento es muy eficaz en la lipodistrofia edematosa y blanda en los cuatro grados. Se basa en la aplicación de vendas embebidas en un líquido criógeno reductor anticelulítico, que se colocan con una determinada presión en la zona a tratar (miembros inferiores, superiores y abdomen).

Tiempo de duración: De 20 a 30 minutos o hasta que desaparezca el efecto del frío.

Contraindicaciones: No aplicar en todo el cuerpo a la vez, porque el efecto frío en todo el cuerpo puede ser perjudicial. Tampoco debe colocarse sobre heridas ni infecciones.

4. Generador Inductivo de Calor

El Generador Inductivo de Calor (GIC) es ideal en el tratamiento preventivo y en los estadios iniciales de la celulitis. Produce calor, aumentando la temperatura de la zona tratada. Esto incrementa el metabolismo (consumo y transformación) de los adipositos (células grasas), produce vasodilatación e hiperemia (aumento de sangre en el área), incrementa la transpiración, mejora la oxigenación y el aporte de nutrientes y, además, contribuye al drenaje de los desechos celulares del área que se ha tratado.

Puede aplicarse tanto en la celulitis dura en los grados I y II como en celulitis edematosa sobre las áreas que no tengan deficiencias circulatorias severas. Es de gran efectividad en adiposidades localizadas (grasa o gordura), pero no en celulitis. Produce termolipólisis (quema o consumo de grasa localizada).

Este aparato se aplica sobre la piel en forma circular con un gel para facilitar su deslizamiento. Su objetivo es incrementar la circulación sanguínea en las zonas donde hay deficiencia circulatoria.

Tiempo de duración: Entre 15 a 20 minutos por área.

Contraindicaciones: Infecciones de la piel y trastornos circulatorios severos.

5. Iontoforesis

Es una forma de introducir productos o fármacos en las capas profundas de la piel a través de los iones (partículas eléctricas que pueden ser negativas o positivas), generados por la corriente galvánica que atraviesa la piel, permitiendo la penetración de ciertos productos a mayor profundidad. Los productos utilizados para la iontoforesis, pueden contener sustancias como: hialorunidasa (enzima que actúa específicamente sobre la celulitis), centella asiática (que ejerce un beneficioso efecto sobre la reabsorción de edemas) y la L-Carnitina (reduce la grasa localizada). Hay productos “ionizables” naturales, que son los que los esteticistas aplicamos. Estos son provistos por diferentes laboratorios. Los productos médicos deberán ser administrados por el profesional médico.

Se colocan unas placas sobre la superficie de la piel que deberán estar debidamente recubiertas y protegidas por gasas de una pulgada de espesor, o dos centímetros y medio, embebidas en algunos de los líquidos antes mencionados. Cada placa está conectada a un aparato que genera la corriente galvánica. Actúa especialmente sobre las tres formas de celulitis, en los grados III y IV, siendo de gran utilidad en la forma compacta.

Tiempo de duración: De 30 a 40 minutos como máximo.

Contraindicaciones: Heridas, úlceras y erupciones cutáneas.

6. Electroestimulación corporal

Esta técnica produce contracciones involuntarias en los músculos por medio de estímulos eléctricos. La contracción actúa como ayuda en el crecimiento muscular, aumentando el tono y reduciendo el grado de

hipotonía o flaccidez. Lo importante es producir una contracción que sea visible, que no duela y que produzca en los músculos una suficiente relajación que permita su recuperación, el aporte de los nutrientes y la llegada del oxígeno. Se recomienda en los tratamientos de flaccidez y en la lipodistrofia blanda en sus cuatro grados evolutivos.

Los electroestimuladores tienen en su mayoría placas de goma que se colocan en zonas específicas del cuerpo, produciendo una mejor forma corporal a través de la contracción muscular.

Tiempo de duración: Puede extenderse de 30 a 45 minutos.

Contraindicaciones: Flebitis, hipersensibilidad a la electricidad, infecciones cutáneas o heridas en piel.

7. Ultrasonido

Es una onda mecánica de choque, de muy alta frecuencia y energía, que penetra hasta aproximadamente la capa más profunda de la piel, produciendo un micromasaje celular. Las ondas del ultrasonido generan calor acelerando el metabolismo de los adipositos (quema las grasas). Se necesita de un gel para que el cabezal del ultrasonido se deslice sobre la piel.

Produce los siguientes efectos:

- ✦ Favorece la absorción de agua por el sistema linfático.
- ✦ Genera un efecto antiedematoso (actúa sobre los líquidos retenidos).
- ✦ Aumenta la permeabilidad de las membranas capilares (permite que los vasos sanguíneos absorban mejor) y favorece el retorno sanguíneo.

Es aplicable en las tres formas de lipodistrofia y en todos los grados. Tiempo de duración: Diez minutos por área.

Contraindicaciones: Heridas superficiales. (No aplicar sobre várices o derrames vasculares.)

8. Gel tibio

Consiste en complejos lipolíticos (reductores), capaces de ayudar a disolver los cúmulos adiposos de la obesidad localizada, activando la circulación sanguínea y la permeabilidad capilar (absorción de los vasos sanguíneos). La composición química de los geles permite una buena penetrabilidad sin dejar residuos grasos sobre la superficie de la piel.

Son indicados para épocas calurosas, debido a que la piel los absorbe con mucha facilidad. Los compuestos activos varían según las diferentes marcas, siendo los principales la centella asiática (elimina líquidos), bromealina (antiinflamatoria) y cafeína (estimulante circulatorio). Mejoran la eliminación de toxinas y la oxigenación celular, retardando la aparición de nódulos y la piel de naranja. Se utilizan en adiposidades localizadas y lipodistrofia (celulitis).

Contraindicaciones: Alergias a sus principios activos y heridas cutáneas.

9. Cremas reductoras y anticelulíticas

Las cremas que acompañan al masaje reductor y anticelulítico tienen principios activos que se conjugan muy bien con la utilización del gel tibio, la loción enfriante o el gel criógeno. Estos productos se utilizan para el tratamiento de las vendas frías que tienen acción diurética y de drenaje, lo que disminuye la circulación sanguínea en la piel (efecto vasoconstrictor). Esto brinda al tratamiento de la celulitis, verdaderas posibilidades de mejoras visuales y detención de la enfermedad.

Tienen acción lipolítica (reductora) a través de las algas y otros componentes que aceleran el metabolismo de las grasas, provocando la ruptura de los adipositos (células grasas). Generan una acción

antiedematosa, ya que mejoran el funcionamiento del sistema circulatorio y drenaje linfático. Poseen una acción reguladora de la permeabilidad capilar (líquido que sale de los vasos sanguíneos), disminuyendo la fragilidad de los capilares (derrames y mala circulación), y ayudando a la absorción del líquido extracelular que se acumula entre las células del cuerpo y no puede ser absorbido a través de la linfa o sangre. Mejoran la oxigenación celular y eliminación de toxinas a través de componentes naturales (aceite esencial de limón, enebro, canela).

Con su aplicación constante se ve un rápido mejoramiento de la elasticidad de la piel y disminución de los pocitos (que son antiestéticos). Es aconsejable la colocación de la crema en forma diaria, sumado a la aplicación de la misma en la cabina. La aplicación de las cremas en el hogar se puede efectuar por la mañana, por las noches y antes de realizar ejercicios físicos.

Contraindicaciones: Alergias a los principios activos. (No aplicar sobre heridas.)

Recordemos que las cremas son un verdadero aliado en todos los tratamientos reductores y anticelulíticos, pero no son mágicas. Aplicadas diariamente y con masajes realizados en el hogar, ayudarán muchísimo al tratamiento general que nos realicemos. Busque en el mercado o consulte con su esteticista la crema necesaria para su tipo y grado de celulitis. Por otra parte, sea constante y aplíquela todos los días.

10. Vacuum-ozono, tratamiento endérgico

Este método combina la técnica del masaje activo con succión, ritmo y vibración, a través de un particular sistema de aerosucción o vacuum con ozono (emisión independiente y optativa de ozono). Esto significa que se puede aplicar solamente el ozono o el vacuum por separado. Esta práctica de tratamientos con ozono se realiza con un

aparato que produce este gas combinado con aire, por medio de técnicas no invasivas e indoloras que activan la reparación, oxigenación y regeneración del tejido. Produce un estado de energización y revitalización para el paciente.

Recordemos que día a día en el mercado se ofrecen nuevas posibilidades que serán evaluadas en la medida de sus resultados y costos. Nos referimos a:

a) ***Cápsulas de ozono:***

Es una cápsula o habitáculo que genera un microclima donde se pueden hacer baño de vapor, aromaterapia e hidroterapia, pudiéndose combinar el color, el aroma y la música. Esta cápsula también produce ozono. Es un tratamiento muy relajante y ayuda a disminuir el estrés.

b) ***Ondas interferenciales y corrientes rusas:***

Las ondas interferenciales trabajan a un nivel muscular muy profundo como con secuencia de la interferencia de dos corrientes externas. Resultan muy efectivas para tonificar tejidos flojos. Además de su utilización en la estética, tiene una gran utilidad en la rehabilitación muscular. Las corrientes rusas o de Kotz trabajan con un determinado tipo de onda y frecuencia que pueden alcanzar la profundidad del músculo. Estas se caracterizan por su intensidad y bajo nivel de sensación. Son de gran utilidad en la tonificación muscular y reducción de tejido graso. La aparatología más moderna ya viene con este tipo de corriente.

c) ***Tratamientos endermológicos:***

Consta de un aparato que tiene dos rodillos con un sistema de succión en el centro. A medida que los rodillos pasan sobre la piel se va ejerciendo la succión. La potencia que se le dé al equipo o aparato para hacer la succión dependerá del tipo de celulitis que se trate. Se utilizan en la modelación corporal eliminando grasas localizadas.

d) *Mesoterapia:*

Es una técnica donde se aplican microinyecciones dérmicas (capa media de la piel), introduciendo principios activos para reducción del tejido graso, celulitis y trastornos circulatorios.

e) *Ultracavitación:*

Se utiliza en estética para la reducción del tejido adiposo. Provoca una implosión en las células grasas.

Es a partir del desarrollo de equipos específicos de última generación, que podemos disponer de una auténtica capacidad de tratamiento permanente de lipodistrofias o grasas localizadas.

A diferencia de los anteriores equipos de ultrasonido, aquí se utilizan frecuencias de mayor penetración, con mayor capacidad de compresión y menor efecto térmico. Con esto se consiguen generar campos de cavitación estables, lo que provoca la creación de micro-burbujas con mayor tamaño, de forma continua y controlada. Esto permite más capacidad y efectividad.

Las burbujas así creadas acumulan energía hasta implosionar y colapsarse, proceso que libera una energía superior a 100 Kg por cm². Al recrear este fenómeno en el agua contenida en el líquido intersticial del tejido adiposo, las células adiposas son expuestas a una sobrepresión tal que provoca la separación de paquetes en los nódulos grasos y la ruptura de la membrana o paredes celulares. Con ello provocamos la destrucción selectiva e incruenta de la célula adiposa.

IMPORTANTE: Esta técnica debe realizarse bajo supervisión médica. Requiere un análisis de sangre (lipidograma). Siempre debe acompañarse de drenaje linfático, presoterapia secuencial y vendas frías, además de ser necesario usar faja y/o medias de elasto-compresión.

Lo ideal es realizar todos los tratamientos en forma combinada y no aislada, debido a que de esa manera producirán mejores resultados. La combinación de los tratamientos será determinada por el profesional a cargo. El tratamiento estético debe acompañarse de una dieta sana y ejercicios.

Aprenda a mejorar la celulitis de forma natural

Las dietas naturistas no están hechas sólo para adelgazar. Su sentido es mejorar nuestra salud de manera integral. Pero es cierto que muy difícilmente encontraremos naturistas obesos. Y esto se debe a que el peso adecuado es, ni más ni menos, una expresión de la salud. Si estamos sanos, no estaremos gordos (acumulación de grasa en exceso, lo que llamamos sobrepeso). En este tramo analizaremos los recursos a los que apela el naturismo, cuando de bajar esos molestos kilos de más se trata.

Sucede que cada vez que la proximidad de la primavera se anuncia en los brotes de los árboles, las vidrieras de las casas de moda muestran las colecciones de la nueva temporada y traen la trágica certeza de que resultará muy difícil disimular esos indiscretos rollitos (“chichitos”), que la vida sedentaria y la ingesta de comidas rápidas y calóricas nos hicieron adquirir. En ese momento de toma de conciencia, empezamos a soñar con las soluciones mágicas.

Los diarios y las revistas nos bombardean con sus anuncios. Nos ofrecen desde comprimidos de algas y cremas adelgazantes, hasta espumas de baño, jabones, fajas mágicas y dietas diversas (totalmente garantizadas y si no dan resultado, nos devuelven el dinero). Todo, sin poner nada de nuestra parte y sin ningún esfuerzo. Por lo tanto, nos dejamos tentar. Pero razonemos: lo que necesitamos es un plan ali-

mentario equilibrado para bajar de peso y que a la vez mejore nuestra salud en general.

No cabe duda que las dietas de moda consiguen hacernos adelgazar, pero... ¿por cuánto tiempo y con qué consecuencias? Ejemplos hay muchos. Después de que se consigue el peso deseado, se vuelve a los malos hábitos anteriores y los kilos o libras vuelven otra vez. Así observamos a personas que se inflan y desinflan al compás de las dietas de moda. No podría ser de otro modo, pues se basan en el adelgazamiento por desequilibrio y olvidan que el verdadero objetivo debe ser la salud. La delgadez debe ser una manifestación de la salud; no podemos conseguirla a costa de ésta. Las dietas mágicas no son la solución y además resultan muy peligrosas.

Plan básico de alimentación natural

A continuación ofrecemos un plan básico de dieta naturista diaria para quienes deseen recuperar la línea perdida. Puede ser que esta no sea su elección, pero en capítulos anteriores ya sugerimos planes menos drásticos. Tal como dijimos anteriormente, usted bajará de peso, no por medio de métodos mágicos y artificiales, sino por el camino de un mejoramiento general de la salud.

La cantidad de días (puede realizarla por un término de diez días) depende de usted; si lo desea puede repetirla una vez por mes. Esto queda a su criterio, pero recuerde siempre que debe consultar con su médico para ver si está en condiciones de realizar este plan. No lo haga por su cuenta. En nuestra experiencia, cuando adoptamos una dieta más sana y le aportamos a nuestro organismo fibras, frutas frescas y vegetales, nos sentimos mejor y, casi sin querer, nuestro peso se va normalizando. Hay que tener en cuenta que al comienzo de una depu-

ración quizás no nos sentimos muy bien debido a que nuestro cuerpo estará eliminando toxinas, pero luego veremos cómo nuestra energía se restablece y nos sentiremos mucho mejor.

Este ejemplo de dieta es naturista, con lo cual hay que cuidar mucho la calidad y cantidad de los alimentos que ingresan a nuestro cuerpo. Los productos que usamos en esta dieta son orgánicos. Eliminaremos por completo la cafeína, mientras que en lugar del azúcar podemos edulcorar con miel, y en muy poca cantidad. Nada de fritos, ni de carnes de ningún tipo (pollo, pavo, pescado, res). También dejaremos el alcohol durante la realización de la dieta.

Insistimos en advertirle que este plan alimentario siempre debe consultarse con su médico de cabecera y debe realizarse, si usted no es naturista, por un corto tiempo. A medida que pasen los días notará cómo su organismo se desintoxica, limpia, elimina líquidos y evacua con normalidad. Lo ideal es, que de acuerdo al lugar donde vive, se oriente con algún nutricionista naturópata para que lo guíe en la dieta.

Desayuno

- ✦ Té de hierbas digestivas (boldo, cedrón o preparado similar), café de cebada o malta (se consigue en los almacenes de productos naturales o *health food stores*).
- ✦ Una rodaja de pan integral de centeno o múltiples cereales.
- ✦ Una feta o slice de queso de soya (tofu) o mermelada de frutas secas (sin agregado de azúcar).
- ✦ Una manzana, pera, papaya u otra fruta.
- ✦ Media mañana
- ✦ Tener a mano y limpios en la nevera, trozos de vegetales: zanahoria, apio (celery), hinojo, etc.

- ✦ Algunas frutas como: manzana, pera, melón de agua, sandía u otras, si tenemos hambre.
- ✦ Ciruelas pasas.

Almuerzo

Comenzar siempre con un caldo de vegetales (los vegetales que desee, menos papa, batata, yautía y malanga, si se quiere bajar de peso). Agregar una cucharada pequeña de algas a la sopa (optativo).

Caldo de vegetales: Utilice vegetales de cultivo orgánico.

Ingredientes:

- ✦ 1 taza de calabaza cortada en cubos
- ✦ 1 taza de apio o celery picado fino
- ✦ 1 taza de repollo picado
- ✦ 1 taza de zanahoria rallada
- ✦ 2 cucharadas de algas molidas
- ✦ 3 dientes de ajo picados
- ✦ 1/2 taza de perejil picado
- ✦ 2 cebollas grandes

Procedimiento: Una vez que tenga todo picado, agréguelo en una olla con 7 vasos de agua. Hierva a fuego lento y salpimiente a gusto. Si lo desea puede procesar o licuar todos los ingredientes junto con el agua al final de la cocción. Luego prepare una ensalada a gusto, variando los vegetales para que resulte apetitosa. Agréguele 3 cucharadas de granos o germinados (lentejas, garbanzos, habichuelas), condimente con jugo de limón, unas gotas de aceite de oliva de primera presión y una pizca de sal marina.

Un plato central distinto todos los días, es necesario que incluya proteínas vegetales. Ingrese siempre a su organismo cereales integrales, como por ejemplo: arroz integral. Puede consumir media taza todos los días.

Otras variantes de plato central:

- ✦ Soufflé con vegetales cocidos al vapor y un huevo.
- ✦ Plato mediano de arroz integral con lentejas.
- ✦ Vegetales rellenos (zapallitos, calabazas, berenjenas, pimientos) con arroz integral u otro cereal, queso de soya y cebolla. Todo gratinado al horno.
- ✦ Hamburguesa de soya.
- ✦ Croquetas de espinaca u otro vegetal.
- ✦ Sushi vegetariano.
- ✦ Postre: Una fruta a su elección.

Por las tardes

Puede consumir (elegir una opción):

- ✦ Barrita de cereales (90 calorías).
- ✦ Un yogur de soya fat free.
- ✦ Media taza de cereales (en hojuelas) con media taza de leche de soya o leche de arroz.
- ✦ Si lo desea, puede agregar un té de hierbas.

Cena

Similar al almuerzo, aunque algo más liviano.

Es conveniente comer temprano (antes de las 7:00 p.m.) y caminar después.

Puede ser: Una sopa de de vegetales como indica la receta anterior con una hamburguesa de soya, tofu con vegetales, o vegetales variados al vapor.

Al acostarse:

Beber una taza de té verde (es antioxidante, “remineralizante” y además quema grasas).

Importante: Al sentarse a comer, hágalo con tranquilidad y mastique bien el alimento. Esto lo ayudará a comer menos. Debe comenzar con el caldo y la ensalada, que saciarán su apetito.

Fundamental: Las algas y los cereales se dilatan en contacto con los líquidos. Cuando los ingerimos se “hinchan” y provocan una sensación de saciedad. Por eso son muy recomendables, pues disminuyen las ganas de comer y nos hacen sentir satisfechos.

Consejos útiles

Lo sensato es no apostar a los milagros y en su lugar proponernos cambiar las costumbres que contribuyeron al aumento de peso.

- * Evitar el consumo de grasas y productos refinados como azúcar, cereales, harinas blancas, grasas hidrogenadas o trans, que pueden ser de origen vegetal pero se comportan como grasas saturadas de origen animal. Estas grasas hidrogenadas o trans a bajas temperaturas se solidifican o endurecen, y pueden aumentar el colesterol. Las encontramos en algunas margarinas, mantequillas o manteca, golosinas, alcohol, productos de repostería y todos los alimentos que incluyan estos elementos.

- ✦ Hacer actividad física. Caminar 30 a 40 cuadras diarias. Es un excelente ejercicio. No tomar ni el colectivo o guagua, ni utilizar el auto cuando sea posible ir a pie.
- ✦ Subir o bajar escaleras, en lugar de usar el ascensor o elevador. Al comienzo, sólo algunos pisos, luego ir aumentando la cantidad.
- ✦ Andar en bicicleta. Todas estas actividades van a contribuir a que respiremos mejor y a quemar las grasas.
- ✦ No comer a escondidas y todo el tiempo sino, por el contrario, sentarnos con toda tranquilidad a disfrutar de nuestras comidas.
- ✦ Masticar muy bien y usar un mínimo de sal marina.
- ✦ Tratar de no realizar ejercicios aeróbicos de alto impacto, ya que producen años en el sistema vascular superficial, que es el conjunto de pequeños vasos sanguíneos que se encuentran en la superficie de la piel.
- ✦ Buscar actividades como natación, gimnasia modeladora, gimnasia localizada, work-out, Pilates u otra actividad que no sea brusca ni contraproducente para su tejido.

Estreñimiento

Una correcta función intestinal y diuresis, se logran a partir de una buena nutrición. Mientras se efectúa el cambio, pueden resultar de mucha utilidad estas recetas contra el estreñimiento.

1. Remojar tres ciruelas pasas secas en medio vaso de agua (la noche anterior). Por la mañana, beber el líquido y comer las ciruelas.
2. En medio vaso de agua o de jugo natural, colocar una cucharada

de semillas de lino o linasa, que se consigue fácilmente en cualquier supermercado o tienda naturista.

Luego beber el líquido y las semillas en ayunas.

Seleccionar los alimentos

Los alimentos proveen el material que será utilizado en la construcción y reparación del organismo, así como también en el proceso de la vida misma. Este proceso de asimilación, absorción y eliminación se denomina metabolismo.

Cuando los elementos nutritivos (hidratos de carbono, proteínas, etc.) ingresan en el tubo digestivo de una persona –para formar parte de ella y su organismo– sufren un proceso de transformación química. Requieren de un trabajo que insume una determinada cantidad de calorías o gasto calórico. Hay alimentos que para metabolizarse exigen mayor gasto calórico que las calorías que aportan en sí mismos. Muchos tienen una excelente fuente de minerales y vitaminas, por lo que son muy convenientes para tratar la celulitis y para bajar de peso.

Por ejemplo, cuando ingerimos agua fría o muy fría, el organismo necesita calentarla para poder absorberla y para ello tiene que quemar calorías. El agua aporta cero calorías y nos ayuda a quemarlas.

Si tratamos de consumir más cantidad de alimentos naturales, con fibras, sin procesamientos químicos, sin agregados de edulcorantes artificiales, colorantes y otras sustancias, será más fácil para el organismo procesar los alimentos que ingerimos y de esta manera tener menos residuos tóxicos que se traduzcan en toxinas.

Las pastillas anorexígenas (medicamentos que se venden bajo receta médica y que sirven para disminuir el apetito), los sedantes

y otros fármacos alteran las conexiones nerviosas del cerebro y producen primero un descenso brusco de peso por falta de apetito, y luego una obesidad incontrolable, cuando se abandonan. Otro tanto podría ocurrir con el uso de dietas carenciadas (dietas a las que les faltan algunos de los componentes básicos de la pirámide nutricional; por ejemplo: los hidratos de carbono, las proteínas o algunas vitaminas). La persona semi-obesa no debe contrariar su instinto de conservación, ya que con ello perdería salud y belleza. La naturaleza es sabia y cuando el deseo de comer algo se hace muy imperioso, es porque se necesita algún elemento químico contenido en ese alimento. A veces es mejor escuchar qué nos está pidiendo nuestro cuerpo.

ALIMENTO	PROPIEDADES ÚTILES EN EL TRATAMIENTO DE LA CELULITIS
Ajo	Vitalizador, laxante y diurético.
Apio o <u>celery</u>	Sedante y laxante.
Cebolla	Vitalizadora depurativa.
Lechuga	Sirve para el insomnio y rica en vitamina E.
Manzana	Se utiliza en el insomnio, elimina ácidos y regula el colesterol.
Perejil	Vitalizador, diurético y regularizador menstrual.
Tomate	Elimina urea y es laxante.
Zanahoria	Mejora la circulación y es excelente para la piel.
Repollo	Diurético, ayuda a eliminar toxinas.
Algas <u>Spirulina</u>	Desintoxicante, ideal para dietas y celulitis.
Jengibre	Es muy energizante. Es depurativo y tiene efecto vasodilatador.
Alcachofa	Estimula la producción de orina, mejora el funcionamiento del hígado.
Papaya y piña	Tienen enzimas que favorecen la digestión. Ayudan a eliminar líquidos.
Uvas	Son ricas en antioxidantes, mejoran la calidad de la piel.

A continuación, algunos de los alimentos que puede consumir en mayor cantidad y que ayudan en el tratamiento de la celulitis (en el caso de los vegetales, trate de elegir y consumir aquellos de cultivo orgánico):

- ✦ Alcachofas
- ✦ Acelga
- ✦ Ananá o piña (fresca)
- ✦ Apio o celery
- ✦ Arvejas
- ✦ Berenjenas
- ✦ Brócoli
- ✦ Calabaza
- ✦ Cardo
- ✦ Cebolla
- ✦ Chinas
- ✦ Choclo o maíz
- ✦ Duraznos (frescos)
- ✦ Espárragos
- ✦ Espinaca
- ✦ Frambuesas
- ✦ Granada
- ✦ Higos
- ✦ Hongos o setas
- ✦ Jugo de tomate
- ✦ Lechuga
- ✦ Lima
- ✦ Mandarina
- ✦ Manzanas
- ✦ Melón
- ✦ Moras
- ✦ Nabos
- ✦ Papaya
- ✦ Pescados
- ✦ Pepino
- ✦ Peras
- ✦ Perejil
- ✦ Toronjas
- ✦ Habichuelas
- ✦ Puerros
- ✦ Rábanos
- ✦ Repollos o coles
- ✦ Ruibarbo
- ✦ Sandía
- ✦ Tomate
- ✦ Uvas
- ✦ Zanahoria

Condimentos prohibidos para las personas que están lidiando con la celulitis

En lo particular, no me gusta prohibir ningún alimento, pero es necesario tratar de eliminar los picantes fuertes, así como el aceite de freír (por su alto valor calórico), la grasa frita de origen animal, la pimienta (irritante para el tejido celulítico) y el vinagre (por su marcada acidificación). Tampoco se recomiendan la mayonesa y las salsas muy picantes. El resto de los condimentos se pueden usar ilimitadamente (ajo, perejil, adobo natural, orégano, canela, etc.).

Intestino perezoso

La deficiente evacuación intestinal es un problema más que frecuente en las personas celulíticas. Pero si bien esto favorece una mayor propensión a la autointoxicación, también es cierto que el uso de laxantes para evitarla, en realidad no soluciona nada. Más bien, provoca dificultades debidas a las irritaciones intestinales.

El estreñimiento es, en no pocos casos, una cuestión de costumbre. Muchas personas caen en hábitos deficientes por estar demasiado ocupadas, apuradas y estresadas. Por lo tanto, posponen su llamado intestinal. Para estos casos se aconseja tomarse todo el tiempo que sea necesario y comenzar por permanecer en el baño alrededor de quince minutos, un rato después del desayuno y de la cena. Tratar de utilizar la posición en cuclillas (para permitir un buen trabajo abdominal) y finalmente dedicarle la misma hora todos los días, sin esperar milagros inmediatos, pues todo hábito necesita su tiempo para ser formado.

La dieta debe incluir, básicamente, alimentos que contengan fibra insoluble: pan de salvado, choclo o maíz, lechuga, achicoria, fruta

fresca sin pelar y ciruelas en compota (beberlas en ayunas). Beber por lo menos seis vasos de agua natural sin químicos diariamente. La penetración del agua en las heces (materia fecal), restablece su volumen y estimula la fisiología normal.

Además, practique las técnicas que recomendamos en el próximo capítulo para relajar el cuerpo y la mente, cada vez que su tiempo se lo permita.

CAPÍTULO 8

Técnicas de psicomeditación para nuestro mejoramiento personal

Para nuestro mejoramiento personal, hemos tomado algunas de las técnicas del libro Psicomeditación, porque consideramos que son herramientas muy valiosas para obtener un mayor crecimiento interior, lo que en definitiva deviene en lo que llamamos “la belleza auténtica”.

Cada persona tiene que descubrir qué momento del día le es más conveniente para practicar las técnicas. Vamos a comenzar con lo que conocemos como:

Respiración anti-estrés

El ser humano se encuentra expuesto a muchas situaciones de estrés, que le afectan diferentes áreas de la conducta. En el área psíquica se manifiesta con angustias, ansiedad generalizada, miedos, etc. En el área del cuerpo se pueden observar taquicardias, desórdenes estomacales y problemas en la piel, mientras que en el área social se producen dificultades de comunicación, aislamiento, crisis en la pareja, agresiones hacia los demás o hacia uno mismo, entre otras.

A continuación mencionamos algunas de las situaciones típicas de estrés:

- ✦ Muerte de un familiar cercano o directo.
- ✦ Divorcio o separación.
- ✦ Dificultades económicas.
- ✦ Enfermedades.
- ✦ Mudanzas.
- ✦ Viajes.
- ✦ Casamiento.
- ✦ Nacimiento de un hijo.
- ✦ Vacaciones.
- ✦ Otras.

Los ejemplos citados son una generalidad y no necesariamente afectan a todas las personas por igual. Las situaciones de estrés no son poderosas por sí mismas, sino que dependen de nuestra actitud. Como el gran sabio y filósofo estoico Epicteto decía, hace casi dos mil años:

*“El mundo no es por lo que pasa,
sino por lo que pienso de lo que nos pasa.”*

Esta frase nos indica que lo más importante no es lo que nos sucede, sino lo que pensamos acerca de lo que nos sucede.

Cómo practicar la técnica de respiración anti-estrés

1. Buscar alguna posición cómoda, que puede ser sentado sobre un sillón, silla, almohadón, etc.

2. Es necesario tener la columna erguida para facilitar una mejor circulación sanguínea. Tratar de no esforzarse en dicha posición.

3. Colocar la mano izquierda apoyada sobre nuestro abdomen y la mano derecha sobre el pecho. Dirigir nuestra atención sobre ambas manos y tratar de percibir cuál de las dos se levanta con el movimiento respiratorio. Puede ser que se levante más la izquierda que la derecha o viceversa, o las dos iguales. Lo que queremos percibir es qué tipo de respiración efectuamos. Si se levanta más el pecho que el abdomen, será una respiración alta; si es el abdomen que se mueve más, se le llamará respiración abdominal.

Puede suceder que tengamos una respiración intercostal, en cuyo caso se moverá la parte media del pecho.

4. Tratar de que el aire que inhalamos por la nariz se dirija hacia la zona del abdomen, ya que de esa manera podremos enviar más cantidad de oxígeno, y masajear mejor nuestras vísceras y órganos. La exhalación hacerla por la nariz, dado que al salir el aire más lentamente va a producir una mayor relajación. Contraer levemente la musculatura abdominal para ayudar a la eliminación del aire.

5. Duración aproximada: 15 a 20 minutos. Recordemos que en el yoga, a los ejercicios respiratorios se les llama pranayama, que significa control de la energía por medio de la respiración. La utilización correcta de la energía siempre es muy beneficiosa para conseguir un equilibrio cuerpo-mente.

Algunas sugerencias para prevenir el estrés

1. Tomarnos nuestro tiempo:

Cada ser humano posee un ritmo que le es propio y se diferencia del ritmo de los demás. Buscar nuestro propio ritmo es tarea personal,

pero está estrechamente vinculado a la forma en que nos sentimos más cómodos y menos ansiosos.

Una buena manera de determinar en qué gastamos nuestro tiempo es la de hacer un seguimiento semanal del uso que hacemos de él, para luego administrarlo mejor, de acuerdo a nuestras necesidades personales.

2. No siempre hacer más cosas es lo mejor:

A veces tenemos la sensación de que hacer muchas tareas nos conduce a estar mejor. Nada más lejos de la realidad, dado que la excesiva cantidad de cosas para hacer nos lleva a estar agobiados, quitándonos la energía. Además, nos puede llevar a la frustración por no poder cumplir con todo lo programado. Cuando reducimos nuestras actividades, descubrimos que ya no tenemos esa ansiedad de querer terminar rápidamente; al contrario, estamos más en lo que hacemos y disfrutamos del aquí y ahora.

3. No resistir a los hechos.

El viejo aforismo japonés de la meditación Zen nos dice:

“Las cosas son como son.

Si las entiendes, son como son,

y si no las entiendes... son como son.”

A través de esta enseñanza nos quieren decir que entendamos o no, la situación o el hecho va a ser el mismo. Tenemos que entender que luchar o resistir a los hechos, nos lleva a un mayor sufrimiento. Las cosas van a suceder igual, luchemos o no contra ellas.

Por eso no resistir a los hechos y afrontarlos nos ahorra energía y nos evita un conflicto.

4. Escuchar lo que deseamos profundamente:

Si nos observamos atentamente, podremos encontrar que el deseo no es igual a la voluntad. Con esto queremos significar que la voluntad está formada por la obligación o por todo lo que es esfuerzo, mientras que el deseo no necesita del esfuerzo pues surge sin la obligación o la voluntad.

Si nos gusta comer pizza y nos invitan a comerla, para nosotros no es ningún esfuerzo; por el contrario, es placentero y nos agrada. Sin embargo, si tenemos que levantarnos temprano y no lo deseamos, seguramente eso va a ser un esfuerzo u obligación. Es evidente que no siempre haremos todo lo que deseamos, pero si en nuestra vida diaria hacemos más cosas por deseo que por voluntad, empezaremos a vislumbrar una mayor satisfacción interna.

Técnicas de visualización

El hecho de saber aplicar el poder de la energía a una imagen o pensamiento, va a generar cambios sorprendentes. Es por este motivo que vamos a desarrollar las Técnicas de visualización.

Visualizar es la capacidad que tiene el ser humano para representar mentalmente imágenes o pensamientos. En los últimos avances de la ciencia se demostró que el hemisferio cerebral izquierdo se caracteriza por el uso del pensamiento lógico y racional que se utiliza en las matemáticas, la lógica, etc. Sin embargo, el hemisferio cerebral derecho trabaja con la imaginación creativa, la intuición, el arte. La visualización permite poner en acción toda la imaginación creativa y dirigirla para

nuestro propio beneficio. Sabemos que uno es lo que piensa e imagina que es; por lo tanto todo lo que imaginamos, pensamos y sentimos define lo que seremos.

A continuación desarrollaremos un ejercicio de visualización que utiliza en su esencia la energía de la luz dorada.

Visualización de la luz dorada:

1. Nos podemos sentar o acostar donde nos resulte más placentero. Puede ser un sillón, una cama, la alfombra o cualquier otro lugar.

2. Tomamos conciencia de la respiración, inhalamos y exhalamos por la nariz lo más lentamente posible. Llevamos el aire hasta el abdomen, para luego exhalarlo muy despacio. Con cada respiración sentiremos cómo nuestro cuerpo se va relajando mucho más.

3. Utilizaremos una palabra clave que nos va a llevar a un lugar de calma, de paz y tranquilidad.

Al decirnos mentalmente la palabra “Ahora”, elegiremos un lugar o paisaje donde podamos estar muy sosegados o tranquilos. Puede ser algún sitio donde ya hayamos estado o podría ser un ambiente creado por nuestra mente.

4. Comenzaremos de forma gradual a efectuar un descenso a las profundidades de nuestra mente. Para ello, nos decimos internamente que estamos muy relajados y con mucha paz. Podemos contarnos del 10 al 1 lentamente.

Pensamos en el número 10..... 9..... y nos relajamos un poco más. Seguimos con el 8..... 7..... y la relajación es más profunda; estamos muy tranquilos 6..... 5..... mucho más relajados, en paz y armonía, 4..... 3..... con mucha calma 2..... 1..... totalmente relajados.

5. Al sentirnos más serenos vamos a visualizar nuestro cuerpo completo rodeado por una luz dorada que nos permite estar armonizados psíquica y físicamente.

La luz dorada rodea todo el cuerpo y lo penetra desde la cabeza hasta los pies.

6. Visualizamos cómo nuestra piel está más fresca y radiante.

Esa energía dorada comienza a irradiar y salir desde nuestra piel como rayos de sol. La expandimos al mundo que nos rodea. Todo lo que se encuentra relacionado con nosotros (personas, animales, objetos, etc.) siente esa energía.

7. Poco a poco volvemos al inicio, percibiendo nuestro cuerpo y la respiración. 1..... 2..... vamos tomando conciencia de nuestras piernas, 3..... 4..... percibimos los brazos, 5..... 6..... ponemos nuestra atención en el pecho y abdomen, 7..... 8..... tomamos conciencia de todo el cuerpo, 9..... 10..... recuperamos las sensaciones en todo el cuerpo, volviendo poco a poco al estado en que nos encontrábamos antes de comenzar el ejercicio. Abrimos con mucha suavidad los ojos, recuperando lentamente todas las sensaciones, sin hacer movimientos bruscos. Y nos sentimos mucho mejor, en muy buen estado salud con vitalidad y energía.

8. Tiempo de duración aproximado: 20.

Los beneficios que nos ofrece esta visualización son múltiples, pero el mejor de todos es el equilibrio interior, que es en definitiva lo que todos anhelamos. Sin lugar a dudas, mantener esa armonía interna requiere que podamos soltar o abandonar ciertas ideas o imágenes que inquietan nuestra mente.

A través de los años he podido descubrir las expresiones más comunes de la gente en relación a la Mente Paranchina o el Inconsciente (Ver: Capítulo 1 de mi libro *Psicomeditación, diez técnicas básicas para armonizar cuerpo y mente*).

- ✦ Hay algo más fuerte que yo.
- ✦ Ese otro yo me tiene mal.
- ✦ No puedo controlar los pensamientos.
- ✦ Hay un parloteo en mi cabeza que me hace sufrir.
- ✦ Me quiero concentrar y no puedo.
- ✦ Deseo disfrutar lo que hago, pero mi mente está en otro sitio.
- ✦ Cuando estoy solo, algo en mi interior me produce ansiedad.
- ✦ Hago muchas cosas al mismo tiempo, y me pone nervioso relajarme y estar sin hacer nada.
- ✦ Me acuerdo de cosas dolorosas de mi pasado o imagino un futuro con tristeza y sufrimiento.
- ✦ Me es muy difícil vivir el aquí y ahora.

Estas expresiones representan la problemática actual de mucha gente y fue investigada hace más de dos mil años por los sabios orientales. Ellos creían que era necesario desembarazarse de los enredos del pensamiento destructivo, como si fuera un alimento muy dañino que había que eliminar. Por eso hablaban de la purga mental. La idea era vaciarse de todo tipo de imagen, pensamiento o fantasía que pueda ocasionarnos un sufrimiento innecesario.

En psicología utilizamos el término catarsis para referirnos a expresar a través del habla, las emociones y los sentimientos que tenemos guardados en nuestro interior. Es un tipo de movilización de nuestra energía por medio de la palabra. Es decir, el hecho de hablar a un otro sobre lo que me está sucediendo, actúa como liberación o descarga. La sabiduría oriental y la psicología apuntan a desprenderse de lo que nos intoxica psíquicamente. Sabemos de la importancia que

tienen los pensamientos negativos o destructivos y cómo pueden detener nuestro crecimiento o auto-mejoramiento personal. Es por ese motivo que hemos elegido el siguiente ejercicio:

Limpieza mental de pensamientos dañinos:

1. Nos sentamos cómodamente en un silla con la espalda erguida o también acostados en la posición savasana o postura de cadáver (consiste en apoyar la espalda y el resto del cuerpo en el piso, alfombra o cama, con las piernas y los brazos totalmente estirados).

2. Dejamos que el peso de la gravedad empiece a expandirse por todo el cuerpo, logrando mayor cantidad de puntos de contacto con el piso.

3. Comenzamos haciendo respiraciones abdominales. Debemos exhalar más lentamente de lo que inhalamos. Esto irá produciendo una mejor relajación.

4. Dejamos que todo el cuerpo se afloje más y haremos un conteo descendente del 10 al 1. 10....., me digo mentalmente la paz y me relajo un poco más, 9....., 8..... estoy más calmado, 7....., 6....., me siento más en paz, 5..... estoy con mucha paz, 4..... más relajado, 3..... siento paz y tranquilidad, 2..... paz y tranquilidad, 1..... mucha paz y tranquilidad.

5. Nos preguntamos: ¿Qué pensamientos me hacen daño o me molestan? Anotamos mentalmente cada pensamiento en un papel imaginario. Luego de haberlo anotado, lo arrojamamos dentro de una bolsa imaginaria. Todos los pensamientos dañinos o molestos van a ir a esta bolsa.

Después, le haremos un fuerte nudo y nos desprenderemos de ella como más nos agrada (puede ser quemada, arrojada en un precipicio o al mar).

6. Contaremos despacio del 1 al 10, recuperando las sensaciones de nuestro cuerpo y volviendo poco a poco a nuestro estado inicial. 1..... 2..... tomamos conciencia de nuestras piernas y sus sensaciones, 3..... 4..... percibimos las sensaciones en los brazos muy lentamente, 5..... 6..... dirigimos nuestra atención al pecho y abdomen, y tomamos conciencia de las sensaciones producidas, 7..... 8..... vamos percibiendo todo el cuerpo, 9..... 10..... recuperamos poco a poco todas las sensaciones moviendo lentamente nuestro cuerpo para volver a nuestro estado inicial.

7. Tiempo de duración: unos 25 minutos.

El poder desligarnos de los pensamientos dañinos nos dará una sensación de liviandad que nos permitirá ascender por la montaña del automejoramiento. Hay que tener presente que para subir a las altas cumbres, hay que estar ligero de equipaje (soltar todo lo que no nos sirve). Consideramos que los orientales fueron los pioneros en la limpieza mental. Ellos la llamaban purga mental por la similitud a las purgas que se utilizan para limpiar los intestinos. Es por eso que, de igual forma, se puede hacer una purga o limpieza con los pensamientos dañinos o tóxicos.

Ya hemos explicado los beneficios que tienen la respiración antiestrés, la importancia de la visualización y la limpieza mental de pensamientos dañinos para el mejoramiento personal. Pero si hablamos de crecimiento personal, no podemos olvidarnos de dos de las principales técnicas de Psicomeditación: El Testigo Silente y la Percepción de la Respiración. Por ese motivo vamos a desarrollar esas técnicas, para que tengan la posibilidad de elegir la que más se adapte a ustedes. Ya lo decía el maestro oriental Osho: “Cuando el zapato es cómodo, te olvidas del pie”. Es fundamental sentirnos cómodos y sin esfuerzo al practicar las técnicas. La más conveniente es aquella que nos resulte muy sencilla y fácil de hacer.

Siempre que hablamos de meditación, nosotros –como occidentales– creemos que meditar es reflexionar o pensar sobre un tema de-

terminado. Por el contrario, la meditación nos conduce a un lugar de silencio interior, donde el pensamiento o la reflexión no tienen lugar. La meditación nos permitirá acceder a un reino de paz y calma, donde la mente parlanchina o nuestro diálogo interior no tiene ninguna importancia. Sabemos que acallar la mente no es una tarea sencilla, pero es sumamente necesario para nuestro crecimiento interior. Si entendemos que meditar es tan importante como el pan de cada día, empezaremos a valorar la importancia de una mente clara.

Los orientales nos hablan del vacío y nosotros, los occidentales, sentimos un poco de temor frente a esa palabra, dado que todo el tiempo sentimos la necesidad de estar haciendo algo y ocupar nuestro tiempo porque no queremos sentir ese vacío. Sin embargo, al no tratar de huir del vacío, el mismo empieza a revelarse con mayor potencia y, si no escapamos de él, su poder arrollador nos inunda con la paz que siempre deseamos. Es evidente que necesitamos tiempo para poder vivenciarlo; es como la persona que está en plena oscuridad y no puede ver absolutamente nada, pero al cabo de unos minutos de permanecer allí, comienza a ver en la misma oscuridad. Es una cuestión de esperar y saber ver.

Ese vacío del que nos hablan los orientales se caracteriza por ser un lugar donde la mente no puede acceder y, además, no puede describirse aunque lo intentemos. Sólo puede vivenciarse. Parece que existieran como dos reinos: uno sería el reino de la palabra, del lenguaje, del símbolo y, por lo tanto, de la cultura. El otro reino es el del silencio, del vacío, de la nada, de la verdadera armonía, donde no hay pensamientos, ni imágenes, ni fantasías. Cuando atravesamos los dos reinos podemos ir de uno al otro, de acuerdo a nuestras propias necesidades.

El problema se produce cuando creo que sólo existe el reino de la palabra o del pensamiento; por lo tanto no me atrevo nunca a cruzar al otro reino e incluso hasta podría llegar a decir que el otro reino no existe o es una ilusión. Si queremos explicar lo que se siente en

el silencio, no nos quedará más remedio que decirlo desde el reino de la palabra. Por eso todo lo que vivenciamos en el silencio, al comunicarse a otro, nunca será lo que realmente vivimos debido a que no se puede comunicar con palabras. Al saber que lo que decimos sobre nuestra vivencia del silencio no puede ser dicho en palabras, ya no nos importa mucho lo que transmitimos por medio de éstas, sino lo que en realidad vivenciamos cuando entramos en el reino del silencio. Entendemos que el pensamiento, el símbolo, la palabra y el lenguaje tienen su lugar, pero que también hay otro sitio donde reina el silencio, la nada, el vacío. En última instancia, la verdadera paz interior.

A continuación desarrollaremos dos de las técnicas de Psicomeditación: el Testigo Silente y la Percepción de la Respiración.

TESTIGO SILENTE

1. Buscamos la postura más apropiada.
2. Tratamos de no resistir los movimientos del cuerpo.
3. Es necesario percibir y darnos cuenta de las sensaciones de las diferentes partes del cuerpo (cabeza, cuello, rostro, columna vertebral, pecho, abdomen, piernas, brazos, etc.) y los movimientos corporales sin querer modificarlos.
4. Seamos testigos de las ideas, las imágenes, los sentimientos y las sensaciones, dejando que los contenidos mentales vayan y vengan a su propio ritmo.
5. Continuamos profundizando en nuestro interior, soltando todo el fluido mental. Dejamos que la mente piense lo que quiera y poco a poco nos afectará mucho menos.

Aprendemos a fortalecer el Testigo Silente, que no juzga ni con-

dena nada de lo que percibe. Veremos cómo los pensamientos empezarán a tener menos poder sobre nosotros.

De esta manera, produciremos una gran armonía interna introduciéndonos en la paz del silencio.

6. Poco a poco iremos tomando conciencia de nuestro cuerpo hasta volver al estado inicial o antes de comenzar el ejercicio.

7. Haremos el ejercicio por un tiempo aproximado de 20 a 30 minutos.

Este ejercicio permite que, al dejar fluir las ideas sin reprimirlas ni condenarlas, las mismas puedan completarse. Con esto queremos decir que muchos de los pensamientos que nos vienen son situaciones no resueltas o pendientes que requieren una atención. La madeja de ideas comienza a desmarañarse sin ningún tipo de presiones. Las ideas empiezan a acomodarse como una suerte de rompecabezas, donde no hay alguien que las ordene, sino que se ordenan a sí mismas.

PERCEPCIÓN DE LA RESPIRACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL RITMO RESPIRATORIO

1. Nos podemos ubicar como realmente nos agrade.
2. En lo posible, trataremos de que haya cierta tranquilidad corporal.
3. Enfocaremos la mente en la respiración sin dirigirla, viendo que el ritmo respiratorio vaya a su propio antojo, sin controlarlo.
4. Seguiremos el movimiento abdominal de sube y baja con el ritmo respiratorio.
5. Vamos tomando lentamente conciencia de todo nuestro cuerpo.

6. Nos mantendremos haciendo este ejercicio por un tiempo aproximado de 15 minutos.

El hecho de que pongamos nuestra atención en la respiración, nos va a producir un mayor autoconocimiento y nos permitirá saber que hay una fuerza interior que nos da vida, y que respira en nosotros más allá de de nuestro ego personal. Este ejercicio permite una conexión con lo que los orientales llaman el Yo profundo y nos muestra la poca importancia de nuestro ego.

Cualquiera de las técnicas que hemos desarrollado son herramientas que nos van a permitir crecer un poco día a día y, por ende, sentirnos mucho mejor. Dedicemos diariamente el tiempo necesario a la práctica de alguna de las técnicas, dándole la importancia que merece.

*La meditación nos
permitirá acceder a un
reino de paz y calma,
donde la mente
parlanchina o nuestro
diálogo interior
no tiene ninguna
importancia.*

CAPÍTULO 9

Camino hacia la belleza auténtica

Belleza creemos que es,
algo muy particular,
difícil de definir,
complejo para explicar.
A través del tiempo hubo,
un modelo de belleza,
que siempre representó,
lo que dictaba la época.
Dicen que la belleza,
con salud sentido tiene,
por eso decimos siempre
que las dos unidas vienen.
Poder mostrar hacia fuera,
lo que sentimos adentro.
Basta de simulaciones.
¡Que sea nuestro fiel reflejo!

Como lo señalo en el poema, el camino hacia la auténtica belleza consiste en no estar dividido o en estado de contradicción interna (pensar y sentir algo, pero actuar de forma inversa). Cuando lo que

pensamos y sentimos se encuentra integrado a la acción, significa que no hay lucha o conflicto interior. Un sabio solía decir a sus discípulos: “No dos, no dos”. El significado era que no lucharan interiormente, dado que para luchar tiene que haber dos; si somos todo uno, no existe lucha interior y florece nuestra auténtica belleza.

Alguien dijo alguna vez que después de los cuarenta años se representa lo que en verdad somos. Si nuestra vida fue una pelea interna permanente, es de esperar que nuestro rostro lo refleje. Al estar integrados interiormente comienza a florecer la paz y, por ende, se va a ver reflejado en lo corporal, social y espiritual. Pero, lamentablemente, en nuestra actualidad prima la fragmentación o división interior del ser humano en todo sentido. Esta división se representa en muchos de nuestros actos y la podemos observar en varias situaciones de la vida diaria, cuando lo que pensamos y sentimos, no concuerda o se opone a la forma en que lo manifestamos en nuestra conducta o comportamiento.

Por ejemplo, supongamos que una persona se encuentra con unos kilos de más en su peso y decide hacer una dieta, pero al llegar la cena deja sin efecto aquella decisión. Come en exceso y luego le surge el sentimiento de culpa por ese acto y por no haber cumplido con aquello que se había propuesto (hacer dieta).

Cuando actuamos desde un lugar más integrado, pensar, sentir y actuar conforman una unidad. Esto evita el conflicto que se produce por la oposición interior y el consecutivo desgaste de energía que conlleva. Los yoguis nos hablan de la no-resistencia o aprender a “dejar fluir”. Esto significa no pelear con lo que somos. El dejar de lado la lucha interna ahorra mucha energía que puede utilizarse para el cambio.

El primer paso para reducir el conflicto, la lucha interior o división es la Aceptación.

*“La serena aceptación de lo que es,
me libera de lo que es.”*

Esta frase del filósofo hindú Jiddu Krishnamurti, preconiza la aceptación como medio de liberación.

Podemos dividir a la aceptación en dos tipos:

La Aceptación Intelectual y la Aceptación Vivencial

A. La Aceptación Intelectual:

Se caracteriza por ser un avance en cuanto a la forma en la que hacemos frente al conflicto interno o fragmentación, debido a que abandonamos la lucha o resistencia interior. La persona comienza a autoobservarse y a descubrirse a sí misma, y no pelea con aquello que pudo sacar a la luz. Si bien puede ser que no le guste algo de lo que ha descubierto, sí trata de aceptarlo intelectualmente.

Un ejemplo podría ser el reconocimiento de que comemos o bebemos en exceso, sin argumentar o justificarnos por ello. Cuando nos damos cuenta mediante la autoobservación

*Entendemos que el
pensamiento, el símbolo,
la palabra, y el lenguaje
tienen su lugar, pero que
también hay otro sitio
donde reina el silencio, la
nada, el vacío, en última
instancia la verdadera
paz interior.*

de la forma en que comemos o bebemos, es muy importante no auto-justificarnos o auto-defendernos. Si por ejemplo, hemos estado comiendo en exceso y nuestro cuerpo ha aumentado algunas libras o kilos, y decimos que estamos trabajando mucho y que no tenemos tiempo para comprar alimentos con menos calorías, eso es una forma de autojustificarnos. Esto hace que repitamos lo que veníamos haciendo y nos evita cambiar. Tomar conciencia, sin ocultamientos, nos permite salir de la lucha interior para adentrarnos en la aceptación intelectual.

B. La Aceptación Vivencial:

La aceptación vivencial no precisa de la estructura del pensamiento para percibir lo que nos sucede. La persona acepta plenamente lo que le sucede y actúa en consecuencia. Si un individuo se encuentra caminando en un campo de India y percibe que en el piso, muy cerca de él, se encuentra una cobra (una de las serpientes más venenosas del mundo), el hecho de que la perciba vivencialmente hará que actúe en forma inmediata. No hay tiempo para intelectualizar la situación. Ya sea que corra, salte o la mate, la acción que emprenderá será holística o total. El aceptar vivencialmente una situación, abre un camino hacia el cambio que se necesita.

Recuerdo que hace algunos años tomé un taxi y me llamó la atención un cartel colocado justo detrás del asiento del conductor que decía: “Se ruega no fumar”. Le pregunté al chofer respecto a esa leyenda y me respondió que no toleraba el cigarrillo. Me contó que en una época él fumaba hasta cuatro cajas de veinte cigarrillos por día, hasta que una mañana se despertó totalmente ahogado y habían tenido que llevarlo de urgencia al hospital. Había estado internado cuatro días en terapia intensiva. Luego de un período de recuperación los médicos le expedieron el alta que autorizaba su salida y regresó a su casa. Una vez en la sala, lo primero que vio fue un paquete de los cigarrillos que fumaba. Los tomó e inmediatamente se deshizo de ellos como si fueran veneno.

Luego de este relato el hombre agregó que, desde entonces, nunca más había tenido deseos de fumar y le resultaba extraño no tenerlos.

La aceptación vivencial del suceso lo hizo actuar en forma inmediata. Esta persona había percibido la posibilidad de morir asfixiado, y esta percepción generó en él un cambio profundo y duradero.

Otra experiencia que sirve como ejemplo es la de otro hombre que, en este caso, asiste a una consulta con su médico, especialista en las vías respiratorias. Mientras es atendido, observa en la chaqueta del profesional una caja de cigarrillos. Cuando sale de la consulta se pregunta: ¿Cómo puede ser que un especialista en pulmones fume?

Ahí toma conciencia de que el conocimiento intelectual de los peligros que ocasiona el cigarrillo, no es suficiente como para abandonar el hábito de fumar. Es preciso entonces una aceptación y un conocimiento vivenciales para actuar en consecuencia. Cuando aceptamos lo que somos, hay mayor posibilidad de integración interior.

Me viene a la mente la historia de una señora que ayudé años atrás. Esta mujer me hizo una consulta debido a que sentía que tenía la autoestima muy baja. Ella pensaba que no valía nada y que nadie se iba a fijar en ella. Físicamente estaba excedida de peso y decía que le costaba dejar de comer en exceso por la ansiedad. En la mañana se prometía que no iba a comer de más, pero a partir del mediodía comenzaba su idilio romántico con el refrigerador. Decía que comenzaba “picando” algo, pero luego le costaba mucho detenerse. Se encontraba en una permanente lucha interna o resistencia y, por supuesto, luego le venían los sentimientos de culpa.

Lo primero que intenté fue que dejara la resistencia interior para poder pasar a la aceptación intelectual por medio de la autoobservación. En esos momentos estaba haciendo una dieta que su doctor y especialista en nutrición le había indicado para comenzar a bajar de

peso. Por medio de la auto-observación, pudo verificar por ella misma cómo empezaba su voracidad después del mediodía hasta la noche. Otras de las cosas que pudo comprobar es que muchas veces comía por aburrimiento o por no saber qué hacer. En realidad llegó a darse cuenta de que la mayoría de las veces que comía no era porque tenía hambre. También tomó conciencia de cómo se autoagredía con pensamientos dañinos o tóxicos diciéndose: “Soy una gorda cerda”, “nadie me va a querer”, “estoy horrible”, etc. En esos momentos su autoestima estaba prácticamente por el piso.

El hecho de haber pasado de la lucha interior o resistencia a la aceptación intelectual la iba llevando poco a poco a conseguir el verdadero cambio. Una de las cosas

Al estar integrados interiormente comienza a florecer la paz y, por ende, se va a ver reflejado en lo corporal, social y espiritual.

que no le gustaba hacer era verse al espejo desnuda. Por eso cuando terminaba de ducharse se secaba y rápidamente se cubría para no ver su cuerpo desnudo ante el espejo. La tarea que le encomendé fue, precisamente, la de observarse en un espejo de cuerpo entero, para poder percibir su cuerpo tal cual era. Esta tarea le resultó bastante dolorosa debido a que no quería aceptarse vivencialmente como en realidad era. Resultaba fundamental que pudiera pasar de la aceptación intelectual a la vivencial.

El poder observarse tal cual era, o aceptarse vivencialmente, le produjo mucho sufrimiento y una verdadera toma de conciencia que, en unos meses, le permitió volver al peso que tenía cuando era joven. Ella decía que haberse visto como era y observarse la llevó a querer cambiar. La percepción real de lo que era fue el motor principal de su

cambio. Es como poner la mano en el fuego y quemarse para descubrir vivencialmente que ya no quiere volver a ese dolor. La autoestima de mi paciente fue creciendo al descubrir que ella podía cambiar y que no estaba dispuesta a sufrir más por verse tan pasada de peso.

La Psicobelleza nos permite dirigirnos hacia la unidad

Hay un poema que me parece oportuno citar, como otra manera de expresar lo que es la aceptación.

ACEPTACIÓN

Algunos años pasaron,
y veo que es lo mejor,
las cosas son como son,
el camino es aceptar.
Tanto el placer y el dolor,
al aceptarlos se calman,
pero al luchar contra ellos,
mucho energía se escapa.
A la larga o a la corta,
sólo la verdad libera,
qué difícil es al comienzo,
pero la serenidad después llega.
Ya no gasto más las fuerzas,
en ocultar mi verdad,

el alma siento liviana,
cuando vivo en libertad.
Aceptar es conocerse,
amarse y crecer más,
comprendiéndome a mí mismo,
entenderé a los demás.

Este poema encierra los conceptos fundamentales de la no-lucha y la aceptación de lo que nos sucede, como camino hacia el autoconocimiento. En ese sentido es que decimos que la Psicobelleza tiene en cuenta prioritariamente los procesos de auto-regulación interna que posee el organismo. Éste, en su totalidad, nos manda mensajes de forma continua, a los que en la mayoría de las veces no les hacemos caso.

Supongamos que estamos conduciendo por la carretera, oímos un ruido y descubrimos que el mismo proviene de nuestro automóvil.

De inmediato dirigimos nuestra atención hacia ello, dado que nunca antes habíamos escuchado ese sonido. Podemos decir entonces que nuestro automóvil nos envía un mensaje que deberíamos saber escuchar y responder en consecuencia. Si lo ignoramos o no le damos la importancia que requiere, lo más probable es que luego tengamos un problema más serio. De igual forma, el organismo nos envía continuamente mensajes y, por lo tanto, es muy importante saber escucharlos.

*El dejar de lado la lucha
interna ahorra mucha
energía que puede
utilizarse para el cambio*

Se encontraban en una reunión un empresario muy acaudalado y un sabio oriental. Este hombre de negocios de vida muy estresada, solía dormir muy poco, trabajar mucho y salir de copas todas las noches. Ante esto, le preguntó al maestro oriental si le podía dar alguna técnica de meditación que le permitiese adquirir más energía, porque se sentía muy agotado. El maestro lo miró y le dijo: “Si usted no hace un cambio en su forma de vida, no tiene sentido que practique la meditación. Seguiría estando muy dividido interiormente y despilfarraría su energía. Si verdaderamente quiere cambiar su forma de vida, comience entonces a pensar en las horas que le destina al sueño, a qué hora se acuesta, de qué forma se alimenta, cómo respira, cuántas horas le dedica al trabajo y cuál es el tiempo que se dedica a estar sólo con usted mismo. Si toma conciencia de todo eso, es probable que no necesite preguntarme por la meditación, debido a que su vida entera sería ya una forma de meditar”.

Los procesos de autoregulación no necesitan de nuestra intervención o voluntad. Por el contrario, cuanto más tratamos de intervenir, dicho proceso se torna más lento. Por ejemplo: si me lastimo el dedo de una mano con un vidrio y luego tratándolo de curar lo cubro con una banda adhesiva, le doy el tiempo necesario para recuperarse. Pero si continuamente me quito la banda adhesiva para verificar si ya cicatrizó, estaré lentificando el proceso curativo debido a que no permito que la auto-regulación opere en toda su plenitud. Por lo tanto, se tratará de un aprendizaje saber “dejar” que las cosas tomen su curso.

*Cuando aceptamos lo que somos,
hay mayor posibilidad de
integración interior.*

Ya decían los grandes sabios: “No podemos empujar al río”.

Un maestro y su discípulo debían cruzar un río junto a otras personas y algunas carretas. Al pasar las carretas por el río, el mismo quedó revuelto y con mucho lodo. Luego de caminar por cerca de un kilómetro, el maestro le pidió a su discípulo que, por favor, le trajese un poco de agua fresca del río que acababan de atravesar. El discípulo se negaba a volver al río, ya que recordaba que el agua había quedado con mucho lodo, pero el maestro insistió hasta que el discípulo se dispuso a cumplir lo que se le solicitaba. Al llegar al río, para su sorpresa, descubrió que las aguas estaban limpias y el lodo había descendido por su propio peso hacia el fondo. Cargó entonces el cubo con el agua limpia y fresca para beber, y regresó ofreciéndosela a su maestro. Éste, con una sonrisa, le preguntó si había comprendido el mensaje. El discípulo comprendió en ese instante la importancia de la paciencia y la espera. Hay que dejar que las situaciones tomen su propio curso.

La Psicobelleza trata de entender los procesos psíquicos y corporales para aprender de esa sabiduría oculta que todos poseemos. Carl Gustav Jung, psiquiatra alemán creador del concepto de Inconsciente Colectivo y de los Arquetipos, mencionaba entre los más importantes al arquetipo del Viejo Sabio. Este es una suerte de sabio interior que todos los individuos poseemos y que nos conduce a lo que realmente son nuestras verdaderas motivaciones, inquietudes, intereses y deseos. La mayoría de las veces, es tal nuestro “ruido mental” en la superficie, que no podemos percibir aquello que nos quiere comunicar. Lo importante es poder zambullirnos en las aguas profundas de nuestro ser y escuchar su mensaje.

Nosotros pensamos que el principal generador de “ruido” o desorden es nuestro ego o yo. El yo es aquella “supuesta identidad” que pretende

controlarlo todo. Desde esta pretensión de controlar o modificar situaciones, lo único que consigue es complicarlas. Es como si creyéramos que una ola de mar puede dominar o controlar todo el movimiento del océano. O que la ola se crea superior al océano y no se percate que forma parte de él.

Esta es una metáfora de lo que ocurre también con nuestro cuerpo. Si alguno de los órganos o vísceras quisiera asumir el mando sobre los demás, se produciría un gran desorden. De la misma manera, cuando ese pequeñito ego quiere apoderarse de nuestro ser, es inminente una mayor división y conflicto interior.

Los orientales conciben dos tipos de yo: uno es el yo con minúscula o ego, que como decíamos se caracteriza por generar complicaciones y problemas, y se nutre de los conflictos para poder subsistir. El otro es el Yo con mayúscula o Verdadero Yo, contrario al anterior. Este Yo representa la paz, la armonía, la integración.

Cuando nos vamos a dormir, pasamos por el proceso de adormecimiento a dormir profundo, luego muy profundo, para con posterioridad entrar al proceso del sueño o la actividad onírica. Ese momento se denomina REM (Rapid Eye Movement o movimiento ocular rápido, que se conoce también en español con las siglas MOR). En el dormir muy profundo o No-REM (sin movimiento ocular), no hay actividad onírica como decíamos anteriormente, pero este estado nos permite un verdadero descanso reparador y, según los orientales, representa al Yo profundo. Arribaríamos al Yo profundo cuando dormimos de manera profunda y, por supuesto, de forma inconsciente.

Los sabios sostienen que es fundamental trabajar con la meditación para poder conectarse con ese Yo profundo o de máxima integración de nuestro ser, pero de manera consciente. Esto se podría representar como si viviésemos en la superficie del mar con el movimiento que las olas nos traen cada día, sin olvidar que en lo profundo del océano

está la paz. Aunque en la superficie el movimiento sea turbulento, en las profundidades siempre hallaremos la calma y la tranquilidad.

La meditación nos permite bajar a las profundidades que poseen esa inmensa calma, para luego ascender a las turbulencias impregnados de la paz de nuestro ser. Cuanto más viajes realicemos hacia las

profundidades de nuestro océano interior, más contactos tendremos con nuestro Ser Indiviso o Yo. Es importante que cada día comen-

*El organismo nos envía
continuamente mensajes
y, por lo tanto, es muy
importante
saber escucharlos.*

comencemos a relajarnos, a respirar más profundamente y a tratar de serenar nuestra Mente Parlanchina. Es ella la que no cesa de parlotear, la que interfiere en el camino hacia nuestro Yo. En la medida en que nuestro diálogo interior o Mono Loco comience a disminuir, ingresaremos a las profundidades de paz y calma de nuestro Ser o Yo.

El camino inverso es continuar “pensando sobre lo pensado”, cayendo en cualquier tipo de asociaciones mentales que nos alejan de la calma y la armonía interior. En ese sentido encontramos en la sabiduría oriental un proverbio que dice: “No lavemos la sangre con sangre”. Una manera de ejemplificarlo es, suponer que a una persona que tiene una herida sangrante en un brazo la curaríamos aplicándole una bolsa de plasma sanguíneo sobre toda la herida. Es evidente que en este ejemplo, lejos de ayudar, complicaríamos dicho cuadro. Lo correcto sería proporcionarle alguna gasa o algodón con desinfectante, pero “echarle” más sangre a la sangre no sólo no lo beneficiará, sino que además lo perjudicará. Tranquilizar o serenar a la mente parlanchina, no significa seguir pensando. Por el contrario, se trata de aprender a abandonar los pensamientos o representaciones mentales que nos tienen prisioneros.

Esto equivale a decir que: No tenemos un yo parlanchín, el yo parlanchín nos tiene a nosotros.

Hay una historia en ese sentido que resulta muy explicativa:

Un loro se encontraba dentro de una jaula en una plaza y gritaba continuamente ¡libertad!, ¡libertad!, ¡libertad! Una mujer que pasaba por el lugar, conmovida por el grito del loro, le abrió la jaula.

La mujer se ausentó por un tiempo de dicha ciudad, pero al regresar, pasó nuevamente por esa misma plaza y para su sorpresa, halló nuevamente al loro encerrado en la jaula, gritando ¡libertad!, ¡libertad!, ¡libertad!

El mensaje que nos deja esta historia es que nuestro yo parlanchín es igual a ese loro; nos engaña continuamente pidiéndonos libertad pero, cuando se la otorgamos, se comprueba que lo único que quería era seguir gritando y quedarse en prisión. El comportamiento del ego o yo es muy similar al de aquel ladrón que se viste de policía, pero que en definitiva su propósito es robar. Muchas veces vamos vociferando por el mundo nuestra necesidad de ser libres, sin tomar conciencia que en lo profundo queremos seguir como estamos porque tenemos miedo de ser verdaderamente libres.

*Lo importante es
poder zambullirnos en las aguas
profundas de nuestro ser y escuchar
su mensaje.*

Por eso es fundamental poder romper con nuestros miedos profundos que impiden nuestra autonomía e independencia. Recordemos que el ego o yo está en la búsqueda permanente de conflictos, se sostiene a través del desorden interior. Cuando se tranquiliza, entonces comenzamos a sentir la paz del verdadero Yo. Por todo lo explicado sabemos que el camino hacia la auténtica belleza, más allá de lo físico, radica en contactarnos con el Yo verdadero, para obtener ese estado de armonía interior que va a proyectarse en lo corporal, mental, social y espiritual.

CAPÍTULO 10

Conclusiones

Cuando finalizamos algo, ya sea una actividad, situación, idea pendiente o lo que fuere, existe la posibilidad de generar algo nuevo. Por eso el hecho de concluir este libro no implica que el tema que hemos tratado esté necesariamente acabado, sino que cerramos este círculo para permitirnos abrir otro.

Teníamos la enorme necesidad de transmitirles la concepción desde la cual venimos trabajando desde hace muchos años, que es la idea del hombre holístico o integral; la del ser humano como una unidad. Desde esta perspectiva de pensamiento, lo físico, lo psíquico, lo social y lo espiritual ya no son partes inconexas, sino que se encuentran interconectadas. Es esta nueva visión la que nos guía hacia una práctica diferente y novedosa. Esa unidad se caracteriza porque todos los elementos que la componen –alimentación, gimnasia, cuidado de nuestro cuerpo, autoestima, autoimagen, meditación, etc.- se hallan en una constante interdependencia.

Con esto queremos decir que la ausencia o la modificación de algunos de esos elementos, va a tener una influencia enorme en la totalidad. Y cada cambio que efectuemos en nuestra vida, sin duda afectará también a las personas con quienes nos relacionamos.

Sabemos que lograr cambios no es tarea sencilla, pero si existe un ardiente deseo en nuestra alma, los cambios estarán en camino. Asimismo, entendemos que es muy necesario transitar nuevos caminos y recordar lo que Lao Tze decía en el Tao Te King:

*“Un camino de diez mil kilómetros
comienza con el primer paso.”*

Este libro refleja en nosotros, ese primer gran paso.

El camino hacia la auténtica belleza, más allá de lo físico, radica en contactarnos con el Yo verdadero, para obtener ese estado de armonía interior que va a proyectarse en lo corporal, mental, social y espiritual.

*Cuanto más viajes
realicemos hacia las profundidades
de nuestro océano interior, más
contactos tendremos con nuestro Ser
Indiviso o Yo.*

ANEXO

Recomendaciones dietéticas

Plan alimentario

Me gusta decir plan alimentario, ya que dieta suena a castigo. Es importante entender que si se desea hacer cambios en la alimentación, es necesario que estos sean profundos y duraderos. Sólo si estamos realmente preparados, podremos realizarlos y sostenerlos.

Igualmente importante es recordar que la obesidad no es saludable ni es estética, pero la delgadez extrema tampoco es estética y mucho menos, saludable. Estar delgados e infelices, no sirve. La felicidad y la paz interior es lo que en verdad se debe buscar. Muchas veces aceptar unos kilitos de más no es la muerte de nadie. Por ello, aceptación y amor son parte de este plan alimentario.

Alguna vez leí que el amor no es el ingrediente más importante, sino el único que realmente importa para la vida.

Antes de comenzar con los cambios, se aconseja la realización de un análisis previo de sangre y orina, como así también la consulta con un profesional de la salud.

*Tranquilizar
o serenar
a la mente
parlanchina,
no significa seguir
pensando.*

Al comienzo es mejor seguir un plan estipulado, pero después cada uno podrá elaborar su propio plan a gusto.

Recomendamos confeccionar una ficha personal. Anoten su peso, estatura y medidas. Existen muchas tablas que indican lo recomendable de acuerdo a su talla de ropa, es decir, cuánto se debería pesar, pero creo que cada uno de nosotros debe equilibrar su propio peso dentro de los parámetros normales. A veces queremos tener el peso de la modelo de moda, pero nuestra estructura física, el tamaño de nuestros huesos, nuestra estatura, la edad y el peso no puede ser el que idealizamos, sino el que en realidad podemos conseguir manteniendo nuestra salud. Además si fuésemos todos iguales, sería aburrido.

Entonces, como dijimos, antes de comenzar con su plan alimentario, tómese las medidas, verifique su peso y anote todo en una ficha.

Ficha personal de seguimiento:

Nombre: _____

Fecha en que comenzó: _____

Peso inicial: _____

Peso a la 1ra. semana: _____

Peso a la 2da. semana: _____

Peso a la 3ra. semana: _____

Peso a la 4ta. semana: _____

Medidas de:

Pecho o busto: _____

Costillas: _____

Cintura: _____

Cadera: _____

Nalgas o glúteos: _____

Muslo o pierna derecha: _____

Muslo o pierna izquierda: _____

Repita la toma de medidas a los 15 días y reitérela a los 30 días.

Plan 1

Desayuno:

- * Un vaso de agua con jugo de 1/2 limón y 1/2 pomelo (toronja).
- * Café descafeinado o café de malta (sustituto del café) o té de hierbas (malva, melisa, limón, etc.). Elija el té de hierbas sin cafeína a su gusto. Puede endulzar con miel natural, azúcar integral o azúcar de dieta.
- * Una rodaja (slice) de queso de dieta o fat free.
- * Una hora después:
- * Una manzana o pera (rallada o hervida con una cucharada de salvado de trigo).
- * Dos horas después del desayuno:
- * Un vaso con agua con 1/2 jugo de limón (opcional).
- * Una porción de gelatina sin azúcar (sugar free).

Elija uno de los siguientes almuerzos:

Almuerzo 1:

- ✦ Una taza de caldo diet (bajo en sodio y en grasas). Lo ideal es que sea natural, como indica la receta que incluimos más adelante, aunque puede ser alguno que encuentre en el mercado.
- ✦ Agregar al caldo una cucharada de: algas molidas (esto es opcional). Las algas pueden conseguirse en cualquier tienda o almacén de productos naturales y/o dietéticos, *health food store* o en supermercados chinos. Los tipos de algas molidas pueden ser: kombu, wakame o hiziki, entre otras.
- ✦ Un plato de ensalada de lechuga u otras hojas (espinaca, apio –celery- col verde). Sazonar con jugo de limón, aceite de oliva y poca sal.
- ✦ Una milanesa o hamburguesa de soja (o soya).
- ✦ Una porción de gelatina de dieta (*sugar free*). Busque que tenga sólo diez calorías por porción.

Almuerzo 2:

- ✦ Una taza de caldo diet. Si no lo encuentra en el mercado, realice su propia sopa de vegetales (según se indica en la receta más adelante).
- ✦ Un plato de ensalada de tomates y zanahoria.
- ✦ Un huevo duro.
- ✦ Una gelatina de dieta o sugar free (puede preparar la gelatina con algas del tipo *agar-agar*).
- ✦ Preparación de la gelatina de *agar-agar*: Esta gelatina sirve como sustitución de la que se compra en supermercados

(sólo tiene diez calorías, está libre de agregados químicos y es sugar free).

Ingredientes:

- * Dos cucharadas soperas del polvo de algas para hacer gelatina (*agar-agar*).
- * Un litro de agua.
- * Cuatro o cinco frutas a gusto (por ej.: fresa, manzana, cereza, durazno, naranja).

Procedimiento:

- * Licuar las frutas en el litro de agua.
- * Disolver el polvo de la gelatina de *agar-agar* en el licuado.
- * Cocinar durante diez minutos a fuego alto, sin dejar de revolver.
- * Colocar en envases pequeños y enfriar en la nevera hasta que haya adquirido consistencia.

Almuerzo 3:

- * Una taza de caldo diet de vegetales, bajo en sodio y en grasas (*fat free*).
- * Un plato de ensalada de zanahorias con apio (*celery*) y habichuelas tiernas (o cualquier ensalada que sea de su agrado).
- * Una porción de pescado asado o a la plancha (4 onzas ó 120 grs.).
- * Una manzana (puede ser asada).

Almuerzo 4:

- ✦ Una taza de caldo diet natural de vegetales, *fat free* (bajo en sodio y en grasas).
- ✦ Un plato de ensalada de brotes de soja/soya (pasarlos previamente por agua caliente) o alfalfa.
- ✦ Media taza de arroz integral con una cucharada de mayonesa de dieta o baja en grasa.
- ✦ Una manzana (puede ser asada).

Almuerzo 5:

- ✦ Una taza de caldo *diet, low fat o fat free* (bajo en sodio y en grasas).
- ✦ Un plato de ensalada de habichuelas tiernas (chauchas) o alguna variedad de lechuga.
- ✦ Una milanesa o hamburguesa de soja/soya, u omelette de huevo orgánico con una feta o slice de queso sin grasa o fat free.
- ✦ Una porción de gelatina de dieta (sugar free).

Almuerzo 6:

- ✦ Una taza de caldo diet (bajo en sodio y en grasas).
- ✦ Una ensalada de frutas variadas y naturales, en lo posible no enlatadas. Una taza o recipiente grande con el agregado de un yogur descremado o fat free y 1/2 taza de hojuelas de cereales de las que vienen en cajas (opcional).

Dos horas después:

- ✦ Un yogur descremado (*fat free*). Agregarle una cucharada de germen de trigo (es opcional) o medio plátano (banana) maduro molido y tres nueces.

Merienda:

- ✦ Café de malta (sustituto del café), café descafeinado u otra infusión.
- ✦ Una rodaja de galleta de arroz (puede reemplazar la galleta por pan pita o árabe) con una feta o slice de queso *fat free* y una de pavo desgrasado (*fat free*).
- ✦ Antes de la cena:
- ✦ Beber un vaso de agua.
- ✦ Elija una de las siguientes cenas

Cena 1:

- ✦ Un plato de caldo diet (bajo en sodio y en grasas).
- ✦ Media taza de arroz integral.
- ✦ Una fruta pelada.

Cena 2:

- ✦ Un plato de caldo diet (bajo en sodio y en grasas).
- ✦ Una porción de pescado (caballa, atún o tuna) de 4 onzas ó 120 grs.
- ✦ Una fruta pelada.

Cena 3:

- ✦ Un plato de caldo diet (bajo en sodio y en grasas)

- ✦ Un huevo orgánico.
- ✦ Una taza de vegetales gratinados (con una rodaja de queso descremado o *fat free*).
- ✦ Una fruta pequeña o porción de gelatina de dieta (*sugar free*).

Cena 4:

- ✦ Un plato de caldo diet (bajo en sodio y en grasas).
- ✦ Media calabaza rellena (con un maíz o choclo desgranado, una rodaja de queso diet o fat free, cinco cucharadas de arroz integral y una cebolla chica picada).
- ✦ Una fruta o gelatina de dieta (*sugar free* o sin azúcar).

Cena 5:

- ✦ Un plato de caldo diet (bajo en grasa y en sodio).
- ✦ Media taza de arroz integral con zanahoria y guisantes (gandules), dos cucharadas.
- ✦ Una fruta.
- ✦ Sopa de calabaza: Hierva los siguientes ingredientes a fuego lento. Luego puede procesarlos y licuarlos.
- ✦ Ingredientes:
- ✦ Una taza de calabaza pelada y cortada en cubos.
- ✦ Media taza de apio (celery) cortado.
- ✦ Media taza de zanahoria rallada.
- ✦ Ajo y perejil a gusto.
- ✦ Sal marina.

Plan 2:

Este plan es similar al número 1 pero más sencillo, para que sea posible seguirlo sin mayores dificultades.

Desayuno:

- ✦ Un café endulzado con azúcar de dieta o un té de hierbas a su elección, endulzado con poca cantidad de miel (una cucharadita de las de té).
- ✦ Un slice o rodaja de pan integral (que no supere las 80 calorías).
- ✦ Un slice o feta de queso fat free o bajo en grasas (de 30 calorías)

O puede desayunar:

- ✦ Un revoltillo de huevos con vegetales y un café.
- ✦ Una taza de avena preparada con leche fat free.

Cualquiera sea la opción elegida, endulzar siempre con azúcar de dieta o muy poca cantidad de azúcar integral o miel.

Merienda o colación (media mañana):

- ✦ Media taza de cereales o cualquiera de los cereales en caja, de 90 a 120 calorías por ración con media taza de leche *fat free* o sin grasa.
- ✦ O una fruta (manzana, pera, durazno, kiwi).
- ✦ O una barrita de cereales (que no supere las 90 calorías).
- ✦ O un yogur *fat free* (de 45 calorías).

Almuerzo:

- * Una taza de caldo de vegetales (elija sopas o caldos magros sin grasas, bajos en sodio, pueden ser los que se venden en los supermercados).
- * Un plato de vegetales crudos (ensaladas). Evite: papa, batata, malanga, yautía, yuca, etc. Estas verduras tienen un alto contenido en almidón, lo que hace que sean más difíciles de digerir.
- * Acompañe los vegetales con una porción de 4 onzas de: pollo, pavo o pescado sin piel, a la plancha o al horno.
- * Una fruta.

Dos horas después:

- * Una porción de gelatina sugar free (sin azúcar, porción de 10 calorías).

Dos horas más tarde:

- * Un yogur *fat free* o una barrita de cereales o una batida de frutas naturales.
- * Ingredientes de la batida o licuado de frutas:
- * Un vaso de agua.
- * Media taza de una fruta o frutas variadas sin el agregado de azúcar.

Procedimiento:

Coloque dentro de un vaso frutas variadas (peras, uvas, melón de agua o sandía, frutillas, cerezas, etc.) a su elección. No use plátano o banana, porque es la más calórica de las frutas. Por ahora evítela en la batida. Agregue un vaso de agua y procéselo o licue.

Cena:

- ✦ Un plato de sopa de vegetales.
- ✦ Porción de gelatina *sugar free* o una fruta pequeña.
- ✦ Sopa mágica para la cena:

Para lograr un descenso de peso y limpiar nuestro cuerpo, tomar por las noches un plato abundante de la siguiente sopa:

Ingredientes:

- ✦ 1/2 taza de calabaza
- ✦ 1 cebolla
- ✦ 1/2 de apio o celery picado fino
- ✦ Ajo y perejil a gusto
- ✦ 1 zanahoria
- ✦ 1/2 taza de espinacas
- ✦ 1/2 taza de repollo (col)
- ✦ Sal baja en sodio o sal marina
- ✦ Condimentos no calóricos (sal de ajo, preparados de hierbas y especias, orégano, etc.)

Procedimiento:

- ✦ Hervir en suficiente agua que cubra todos los vegetales lentamente.
- ✦ Procesar o licuar (que quede como una sopa cremosa).

Trate en lo posible de no cenar después de las 7:30 hs. p.m.

Comience con el Plan 2 y realícelo durante cinco días; luego pase al Plan 1. Trate de variar los desayunos, los vegetales y las carnes (elija las de su agrado y que sean bajas en grasas). Si usted es vegetariano

puede reemplazar las carnes rojas y blancas por carne de soya/soja, aumentando el consumo de legumbres. Lea bien los planes, los alimentos permitidos y las sugerencias. De esta manera podrá diseñar su propio y adecuado plan de alimentación, sin dejar en lo posible ningún grupo de alimentos fuera.

A estas alturas usted ya sabrá la importancia de la calidad y cantidad de los alimentos.

Para tener en cuenta durante la dieta

Ingerir líquidos:

- ✦ Agua mineral, té de hierbas frío o caliente, café descafeinado.
- ✦ Malta (sustituto del café).

En lo posible no consumir:

- ✦ No mucha sal y la que utilice que sea sal marina, debido a que la sal nos hace retener mayor cantidad de líquidos.
- ✦ No consumir azúcar común refinada (blanca).
- ✦ No beber alcohol.
- ✦ No consumir en exceso carnes rojas.
- ✦ Si consume pollo o pavo, en lo posible que sea sin la piel y de campo u orgánico, igual que los huevos.
- ✦ Trate de no consumir fritos, ni enlatados, ni embutidos.

Otras recomendaciones

- ✦ Bebidas: Beber un vaso por día de jugos de frutas naturales sin agregado de azúcar refinada (blanca), agua mineral sin gas o

gasificada, y en cuanto a bebidas alcohólicas, no beber más de 1/2 vaso, si puede, y déjelo sólo para los fines de semana.

- ✦ Carnes vacunas: consumirlas sólo una vez por semana, buscando los cortes magros con menor cantidad de grasas, de 4 a 6 onzas (120 a 180 grs.).
- ✦ Aves sin la piel: pueden ser: pollo, pavo, pato, pavita (200 gramos ó 4 onzas). Consumir dos veces por semana. En lo posible que sea orgánico.
- ✦ Pescados: atún, caballa, merluza, brótola, besugo, dorado (6 onzas ó 180 grs.). Dos veces por semana.
- ✦ Vegetales: dos porciones por día crudos y/o cocidos al vapor de: acelga, espinaca, brócoli, zanahoria, radicheta, radicha, lechuga, tomate, cebolla, calabaza, achicoria, repollo, repollitos de bruselas, zapallitos, cebolla de verdeo, puerros, apio o celeri, berenjenas, espárragos, etc. Si los consume crudos, un plato hondo y si están cocidos, de media a una taza por cada comida.
- ✦ Pastas (de harina integral): una porción, una vez por semana (5 onzas o 150 grs.).
- ✦ Legumbres: dos cucharadas soperas diarias por comida. (Habichuelas o porotos aduki, habichuelas negras, blancas, garbanzos, lentejas, arvejas o guisantes, gandules, etc.)
- ✦ Cereales: arroz integral, trigo entero, trigo pelado o sin corteza, trigo burgol, cebada, avena entera en grano, mijo pelado. Puede consumir una porción diaria en forma de tortilla, croquetas, en rellenos (una taza) o solos.
- ✦ Frutas secas: dos o tres por día. (Nueces, almendras, castañas de cajú, maníes, castañas -elegir la opción según el gusto de cada uno).

- ✦ Frutas: se pueden consumir dos frutas por día. (Banana – plátano maduro, manzana, ciruelas, peras, damascos, frutillas, cerezas, melocotones –duraznos, kiwi, melón de agua o sandía, melón u otras frutas a elección).
- ✦ Semillas: sésamo, lino, girasol, amapola, chía. Se recomienda una cucharada de té diaria. (Tostadas o doradas en la sartén o al horno por uno o dos minutos y, molidas para extraer los aceites naturales).
- ✦ Infusiones: té de tilo (relajante), té verde (antioxidante), manzanilla (digestivo), café descafeinado o malta, mate (bebida típica rioplatense) u otra infusión similar (boldo, menta).
- ✦ Algas: trate en lo posible de consumir una cucharada diaria (kombu, hiziki, laminarias, nori, wakame). Puede conseguir en las tiendas chinas un preparado a base de varias algas molidas, que sirven también para salar y condimentar).
- ✦ Condimentos: sal marina, perejil, ajo, aceite de maíz, girasol, uva y oliva –en lo posible de primera presión en frío, pimienta, nuez moscada, jengibre, ají molido, pimentón, orégano, estragón, romero u otro a elección.
- ✦ Edulcorar o endulzar con: miel de arroz (es un edulcorante que se extrae del arroz), miel de abejas, azúcar integral en poca cantidad (una o dos cucharaditas diarias), fructuosa (azúcar que se extrae de las frutas y se digiere mejor –igualmente no es recomendable abusar).
- ✦ Lácteos: queso blanco tipo cremoso descremado o *fat free* (una cucharada diaria). Leche descremada o *fat free* (un vaso por día). O un yogur descremado o *fat free* una o dos veces al día). Una rodaja de queso duro *fat free* por día. En cuanto a la leche, es preferible la orgánica. Algunas empresas ya las comercializan en el mercado.

- ✦ Consumir: seis cucharadas diarias de germen de trigo y/o salvado de avena, en sopas, yogur o en la manzana rallada.
- ✦ Huevos: de consumirse enteros, la frecuencia debe ser de dos por semana. Las claras se pueden consumir en cantidad de tres por semana. Buscar en el mercado huevos que sean orgánicos.

Tips que acompañan una buena alimentación

1. Todo plan alimentario debe estar acompañado por una actividad física que incremente el gasto calórico. Relajar nuestro cuerpo, estirar los músculos, ya que esto nos ayuda a modelarnos y tonificarnos. Por lo menos una actividad de tres veces por semana (yoga, Pilates, bicicleta, caminar, natación, baile y ¿por qué no? también sexo, si tiene con quien y es seguro puede realizarlo todos los días).

2. Consuma y aumente la ingesta de vegetales, cereales y legumbres (en las cantidades aconsejadas), disminuyendo el consumo de carnes rojas. Las porciones de carne vacuna, pollo, o pescado, deben ser de 4 a 8 onzas (de 120 a 240 grs.).

3. Las infusiones (té o café) con o sin leche. Las preparaciones de frutas y postres, sin azúcar. Se puede usar edulcorante no calórico o miel de arroz, siempre en poca cantidad.

4. Los jugos deben consumirse preferentemente sin colarlos, cubriendo de esta manera la cuota de fibra diaria necesaria.

5. El pan debe ser integral por la fibra y la vitamina B1 que provee.

6. La leche y el yogur, salvo indicación, deberán ser descremados (*fat free*). Los quesos que se recomiendan son los semidescremados (bajos en grasas).

7. Utilizar para las verduras (vegetales) la cocción al vapor o con poca agua y en forma rápida, para que de esta manera se conserven las vitaminas y minerales de las mismas.

8. Para los condimentos o salsas, utilizar sólo una cucharada de aceite.

9. Las fibras son fundamentales para mejorar el peristaltismo (movimiento intestinal), permitiendo corregir los problemas de estreñimiento causados por la inadecuada alimentación. (El consumir fibras diariamente disminuye las posibilidades de cáncer de colon, según estudios realizados.)

10. Los hombres podrán aumentar el consumo de vegetales y proteínas al doble, teniendo en cuenta que siempre una alimentación saludable debe estar guiada por un profesional de la salud.

11. Cepillarse el cuerpo con cualquier cepillo apropiado para tal fin, reactiva la circulación mejorando la oxigenación de los tejidos y sobre todo mejora el aspecto de la celulitis. Recuérdelo.

12. Con la edad, el metabolismo es más lento, y lo mismo que ingeríamos a los veinte años se traduce en grasa a los cuarenta. Disminuya las calorías cada vez que ingresa a una nueva década, comenzando desde los cuarenta. De esta forma podrá mantener su peso (para ello consulte con un nutricionista). Trate en lo posible de no cenar y en su lugar, comer una fruta, una batida de frutas sin agregado de azúcar refinada o una sopa de vegetales. Verá los resultados en el peso y en su dormir.

13. Si le resulta complicado conseguir semillas, consuma una barra de cereales que no supere las 90 ó 100 calorías.

14. Y recuerde darse permiso una vez por semana, comiendo algo que le gusta aunque sea calórico y no esté en el plan de alimentos. No

abuse de los “permitidos” o salidas de la dieta, pero cuando lo haga, disfrútelo.

15. Haga algo que no cuesta, no engorda y mejora nuestra salud: ríase, ríase mucho, sobre todo de usted mismo.

Los alimentos y los elementos que los componen

Para poder elegir alimentos saludables, usted debe conocer cuáles son los grupos principales de alimentos, y dónde se encuentran las tan famosas vitaminas y minerales. Así podrá optar por aquellos alimentos que más le gusten y a la vez aporten a su organismo los nutrientes que necesita.

Los componentes primordiales de nuestra alimentación son: las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos, las grasas, los minerales, las vitaminas y el agua. Todos ellos conforman el combustible que garantiza el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Aunque en distintas proporciones, todos los alimentos contienen estos componentes y por eso se los debe distribuir a lo largo del día.

Proteínas:

Son parte de la estructura de nuestro organismo, nos ayudan a crecer, construir tejidos y a conservarnos. Son elementos fundamentales de las células de nuestro cuerpo. Todos los músculos, tejidos, glándulas y órganos las necesitan. Algunas son fabricadas por el organismo, otras las debemos incorporar a través de la alimentación y las hallamos en las carnes, los huevos, la leche, el queso, las habichuelas (porotos), la soya, las lentejas y los garbanzos, entre otros.

Hidratos de carbono:

Representan una rápida fuente de energía muscular. Hay hidratos de carbono simples y complejos. Los hidratos simples son: el azúcar blanca o refinada, las harinas blancas, las frutas y todos los azúcares. Son un aporte rápido de energía, pero también dejan muchos residuos ácidos en el organismo y pueden desequilibrarlo. Los hidratos de carbono complejos son de lenta asimilación y se transforman en azúcar mucho más lentamente que los carbohidratos simples. Se encuentran en todos los cereales integrales y sus derivados integrales.

Los carbohidratos se encuentran en: el azúcar o almidones, arroz, dulces, frutas secas, chocolates, batatas o papa dulce, copos de maíz, choclo o maíz, galletitas, gaseosas o sodas, harinas, papas, pan, polenta, pastas, porotos (habichuelas), postres, sémola. También, aunque en menor proporción, en frutas y verduras.

Grasas:

Hay grasas de origen animal y vegetal. Son muy necesarias y representan la reserva de energía que posee nuestro cuerpo. Se las puede hallar en los aceites, frutas secas, mantequilla, carnes frescas (rojas o blancas) y elaboradas. Es muy importante no exagerar el consumo de grasas, en especial las de origen animal.

Vitaminas y minerales:

El azufre, calcio, cloro, potasio, sodio, yodo, magnesio, hierro y fósforo son algunos de los minerales cuya concentración equilibrada es necesaria y esencial para el organismo. Se caracterizan por ser invisibles, pero vitales. Se encuentran en nuestro cuerpo, mezclados o combinados con las grasas, las proteínas y los hidratos de carbono.

Las vitaminas son compuestos muy potentes que se ocupan de realizar funciones vitales, tanto para las células como para los tejidos.

Sólo pueden obtenerse a través de la alimentación, ya que nuestro cuerpo por sí mismo no las fabrica. Las vitaminas de las que hablamos son la: A, el complejo B (B1 o tiamina, B2 o riboflavina, B3 o niacina, B6 o piridoxina, B12 o cianocobalamina), la C, D, E y la K. Estas tres últimas son fáciles de incorporar a la dieta y su presencia, está prácticamente garantizada aún con una alimentación deficiente.

Tanto las vitaminas como los minerales son las dos palabras claves de este milenio, ya que representan la llave para obtener bienestar no sólo físico sino también mental. En tiempos de tensiones es cuando más debemos ocuparnos para que nuestro cuerpo esté alimentado de forma correcta, sintiéndonos mejor y con más fuerzas. Justamente, algunos de los síntomas que surgen –como el agotamiento o las dificultades en la concentración– se deben a que nuestro cuerpo no cuenta con un adecuado suministro de vitaminas y minerales.

Debemos tener en cuenta que cada individuo tiene, de acuerdo a su estilo de vida, una necesidad única y particular de determinada vitamina o mineral, y esto no es tenido en cuenta en la mayoría de los casos. Es por esta razón que los nutricionistas coinciden en cuánto considerar a diversos alimentos (la única fuente natural de incorporación de vitaminas y minerales) como absolutamente necesarios en la dieta semanal. Con su incorporación estaríamos garantizando el suministro vitamínico-mineral apropiado. De esta manera pondríamos nuestro organismo a punto para enfrentar las exigencias que se nos presenten, aumentando nuestras defensas, poniendo a nuestro cuerpo fuerte para que el mismo luche en contra de las enfermedades. ¡Ah! Y, de paso, mejorar por completo nuestro humor.

¿Dónde podemos encontrar las vitaminas y los minerales?

Vitamina A:

La hallamos en el hígado, la zanahoria, el damasco, el melón, el limón y la leche adicionada o fortificada. Esta vitamina es liposoluble, siendo indispensable para la visión y para el fortalecimiento del sistema inmunológico. También en cuanto a la fabricación de las hormonas sexuales y para el desarrollo de diferentes tejidos. Se la conoce como retinol. El exceso de esta vitamina no se elimina por medio de la orina. Es una vitamina liposoluble (se almacena en la grasa).

Vitamina B1:

Se encuentra en el salvado, las habichuelas (porotos), los garbanzos, el hígado, el pescado y los huevos. Llamada tiamina, es una vitamina hidrosoluble que juega un papel fundamental para el mantenimiento de la vitalidad y energía de las células.

Vitamina B2:

Los alimentos que la contienen son la leche, los huevos, el pescado, la espinaca, y la lechuga. Hidrosoluble, es también conocida como riboflavina. La misma es fundamental para mantener en óptimas condiciones a todos los tejidos del cuerpo. Su ausencia causa diversos tipos de lesiones en la piel, así como las grietas en las comisuras de los labios, además de irritación en los ojos, caída del cabello y cansancio.

Vitamina B3:

Podemos encontrarla en el hígado, los riñones, los hongos y los champiñones. Conocida también como vitamina "PP", posee dos componentes: el ácido nicotínico y la nicotinamida. Resulta indispensable para el correcto funcionamiento del metabolismo de las células y actúa especialmente en las reacciones químicas relacionadas con el oxígeno.

Vitamina B5:

Se halla en el hígado, el riñón, la yema del huevo, etc. Otro de sus

nombres es ácido pantoténico. Es una vitamina hidrosoluble del complejo B, necesaria para la obtención de energía a partir de grasas y azúcares. Interviene en la fabricación del colesterol y ciertas hormonas.

Vitamina B6:

A esta vitamina la hallamos en la palta, las bananas (plátanos), así como también en el salvado. Es uno de los factores esenciales del complejo vitamínico B. Es imprescindible para la piel y el crecimiento del cabello, así como también para la síntesis de ciertos neurotransmisores (que son los responsables de “transmitir” los impulsos nerviosos). La deficiencia de esta vitamina muchas veces produce el acné o ciertas alteraciones en el sistema nervioso.

Vitamina B8:

Tanto el arroz integral como el hígado, entre otros alimentos, poseen esta vitamina. Algunos de sus nombres son biotina o vitamina H, que es indispensable para el aprovechamiento de las grasas, la salud de las glándulas sebáceas y de las células en general.

Vitamina B9:

Se encuentra presente en el hígado, la leche, el queso roquefort, etc. Conocida como ácido fólico, es fundamental para intervenir en la síntesis de ADN –ácido desoxirribonucleico- siendo la sustancia que contiene el código genético y se halla presente en todas las células del organismo.

Vitamina B12:

Se encuentra en la carne roja, la leche, los huevos, el pescado y los mariscos. Su principal función es la de ser antianémica. Tiene fundamental importancia para la médula ósea y los tejidos nerviosos. Nuestro hígado almacena grandes cantidades de esta vitamina, formando una reserva que luego el organismo utilizará paulatinamente.

Vitamina C:

Es conocida por sus propiedades, representada por diversos cítricos, entre estos la naranja, pero además la encontramos en el kiwi, los pimientos, la coliflor, como así también en los tomates.

Se le nombra también como ácido ascórbico y cumple muchas funciones en nuestro organismo, como la de favorecer la cicatrización de las heridas y fortalecer el sistema inmunológico. Su carencia puede provocar principalmente hemorragias, defectos en el desarrollo de los dientes, propensión a las infecciones y poca resistencia a la fiebre.

Vitamina D:

La localizamos en el hígado de pescado, en el huevo, los quesos, etc. La utilización del calcio y el fósforo en los dientes y huesos requiere de la acción de esta vitamina liposoluble (que se acumula en las grasas). El cuerpo la sintetiza al exponerse al sol, debido a los rayos ultravioletas, transformando sustancias que se encuentran en la piel en vitamina D. Los rayos solares pierden esta propiedad si los recibimos a través de un vidrio.

Vitamina E:

Se encuentra en el aceite de maíz, el berro, los lácteos, la yema de huevo, la lechuga y en el aceite de germen de trigo. Es liposoluble y tiene una poderosa acción antioxidante (combate los radicales libres que envejecen los tejidos). Es fundamental consumirla para tener una óptima salud.

Vitamina K:

Las verduras de hoja, como la lechuga, espinaca, escarola, berro y otras, contienen esta vitamina. Es hidrosoluble y sin ella no podría realizarse una correcta coagulación sanguínea.

Su ausencia puede provocar hemorragias en forma espontánea y agravar las que se producen por las lastimaduras.

Calcio:

Está presente en la leche, los quesos, el yogur, la caballa, las anchoas o sardinas, la soya, etc. Es indispensable en la estructura ósea, actúa también en la coagulación normal de la sangre, es importante para la tonicidad muscular y la correcta transmisión de los impulsos nerviosos.

Cloro y sodio:

Los hallamos en la sal marina o sal de mesa. Se consideran en conjunto porque aparecen unidos –como cloruro de sodio– tanto en los alimentos como en el organismo. Su principal función es la de mantener el correcto equilibrio líquido en el cuerpo. La sal de mesa es la fuente de ambos minerales y una mínima cantidad –apenas una cucharada– es suficiente para cubrir las necesidades diarias.

Fósforo:

El pescado, la leche, las habichuelas y las algas contienen fósforo en cantidades importantes. Se considera en conjunto con el calcio, pues actúan casi siempre juntos en nuestro organismo.

Hierro:

Lo hallamos en las carnes rojas, las lentejas y las espinacas. Dentro de nuestro cuerpo, no tenemos más que un porcentaje mínimo de hierro, que es suficiente para que los glóbulos rojos puedan transportar el oxígeno por todo el organismo. La vital función de este mineral es la de constituir el núcleo de la hemoglobina.

Magnesio:

Se encuentra en huesos, dientes, tejidos blandos y líquidos de nuestro cuerpo. Combinado con el calcio y el fósforo, cumple las mismas funciones que estos. Es de vital importancia en el funcionamiento del sistema muscular.

Potasio:

Lo encontramos en las bananas (plátanos), las naranjas, las espinacas, etc. Este mineral es imprescindible para que todas las células cumplan normalmente con sus funciones. Su ausencia provoca debilidad muscular, aunque pocas veces una persona sana tiene deficiencia de potasio, ya que este se halla en gran cantidad en todos los alimentos. Recuerde que el potasio es vital para el funcionamiento del sistema nervioso.

Suplementar nuestro cuerpo con algún complejo multivitamínico de buena calidad ayuda a proporcionarnos todos los nutrientes que necesitamos, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y también la posibilidad de tener cáncer.

Como conclusión podemos decir que lo ideal es alimentarnos de modo variado, colorido y sano.

*La obesidad no es saludable, ni es
estética, pero la delgadez extrema
tampoco es estética
y mucho menos, saludable.
Si estamos delgados e infelices, no
sirve. La felicidad y la paz interior
es lo que en verdad
debemos buscar.*

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- * *Alimentación Natural y Salud sin carnes ni derivados*, Ángela B. Bianculli de Rodríguez, Editorial Errepar, 1992.
- * *Fascículos de Salud y Cocina Natural*, Ángela B. Bianculli de Rodríguez, Publicaciones La Esquina de las Flores.
- * *Aprendo Yoga*, André Van Lysebeth, Editorial Emecé-Urano, 1990.
- * *Bella a cualquier edad en forma natural*, Anita Guyton, Grupo Editorial Norma, 1995.
- * *Belleza Verdadera*, Pratima Raichur con Marian Cohn, Grupo Editorial Norma, 1998.
- * *Celulitis*, Dr. Víctor Goldsmit, Editorial Vergara, 1988.
- * *Curso de Celulitis y Adiposidades localizadas*, Meditea Electro-medicina-Departamento de Difusión Científica, 1995.
- * *Depuración Natural*, Dra. Christina Scout- Moncrieff, Mens Sana, 2002.
- * *Diccionario de Medicina Mosby*, Editorial Océano, 1996.
- * *Don't Sweat the Small Stuff*, Richard Carlson, A Plume Book, 1995.
- * *El Dhammapada, El Camino de la Verdad*, Versión Alberto Blanco, Árbol Editorial, S.A. de C.V., 1990.
- * *El libro de los Secretos*, Osho, Gaia Ediciones, 2003.
- * *El Silencio Habla*, Eckhart Tolle, Gaia Ediciones, 2003.
- * *La alegría sin objeto*, Jean Klein, Luis Cárcamo Editor, 1980.

* *La Sabiduría de Todos los Tiempos*, Wayne W. Dyer, Grijalbo, 1999.

* *Material compilado sobre Seminario de Celulitis*, Viviana Accornero, 1990.

* *Mensaje a un amigo*, Anthony Robbins, Grijalbo Mondadori, 1997.

* *Nuevo Curso Profesional de Belleza, Estética y Cosmetología*, Editorial Océano, 1996.

* *Psicomeditación, 10 técnicas para armonizar mente y cuerpo*, Roberto Tirigall, Grupo Editorial Norma, 2006.

* *Usted es el mundo*, J. Krishnamurti, Editorial Edhasa, 1990

SOBRE LOS AUTORES

ROBERTO TIRIGALL –Psicólogo, Escritor y Conferencista Internacional.

Formación (síntesis):

- Psicólogo Clínico egresado de la Universidad John F. Kennedy, Argentina (1991).
- Experiencia Clínica realizada en los hospitales Braulio Moyano y José T. Borda, Argentina, (1994 a 1999).
- Profesor de la cátedra de Salud Mental, Universidad de Buenos Aires y de la cátedra de Psicología, Universidad Abierta Interamericana, (1996 a 2001).
- Capacitación en Hipnosis Clínica.
- Capacitación en Técnicas de Meditación y Yoga.

Reconocimientos:

- De la Cámara de Representantes de Puerto Rico por la presentación de la 2da. edición de su libro *Psicomeditación*, (2002).
- De la Sociedad Americana del Cáncer de Puerto Rico por su “destacada actuación como orador en la Asamblea Anual”, (2003).
- De la Fundación Puertorriqueña de Parkinson por “su excelente desempeño en las conferencias educativas”, (2005).
- Elegido Hombre Distinguido de San Juan de Puerto Rico, por “sus logros profesionales y prestigio en la Sociedad Puertorriqueña”, (2006).

Otros títulos del autor:

“Psicomeditación, diez técnicas básicas para armonizar la mente y el cuerpo” Reúne un conjunto de técnicas cuya práctica ayuda a limpiar las heridas emocionales y a no dejarse atrapar en los enredos psíquicos que ocasionan sufrimiento innecesario. Dichas técnicas están

sustentadas a través de párrafos inspiradores y esclarecedores tomados de los libros de filósofos, autores y maestros más respetados. Excelente recopilación de sencillas técnicas muy efectivas para alcanzar equilibrio y paz interior –

(Ed. Triskel Press, edición electrónica 2011, edición en papel 2012)

“Secretos de la Mente” Escrito como respuesta a una imperiosa necesidad de brindar a las personas las herramientas necesarias para que puedan sentirse mejor. Desarrolla un conjunto de conocimientos, historias, experiencias vividas y técnicas cuya meta más importante es ayudar a las personas a dejar de sufrir innecesariamente (Edición en papel: Ed. Tres iii, 2010; edición electrónica: próximamente, Ed. Triskel Press)

Actividad actual: luego de varios años de residencia en el exterior, Roberto Tirigall ha vuelto a vivir en Buenos Aires. Su actividad hoy se reparte entre la atención de pacientes en su consultorio particular; el lanzamiento de nuevas ediciones de sus libros en formato tradicional y electrónico; y la presentación de talleres, seminarios y conferencias, a la vez que se halla abocado al desarrollo de nuevos proyectos.

E-mail: robertotirigall@hotmail.com

Facebook : Roberto Tirigall - autor

VIVIANA ACCORNERO –Profesora Nacional de Expresión Corporal, Cosmiatra, Maquilladora, Cosmetóloga y Esteticista.

Formación y experiencia (síntesis):

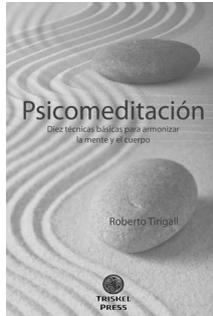
- Profesora Nacional de Expresión Corporal (1990)
- Perfeccionamiento en Cosmiatría, Universidad John F. Kennedy de Argentina (1996)
- Maquillaje Social, Cesar de Combi Schools of Beauty and Make Up (1998)

- Capacitación en cosmetología, Hospital Israelita de Buenos Aires (1999)
- Curso Superior de Perfeccionamiento en Medicina Estética y Cirugía Plástica para Cosmiatras, Hospital Municipal Prof. Bernardo Houssay, Argentina (2000)
- Profesora Universitaria de Arte con Mención en Expresión Corporal, Instituto Universitario de Arte, Argentina, (2001)
- Especialista en Estética Corporal en el Instituto Coin de Beaute.
- Ocho años de experiencia de trabajo en el exterior (Puerto Rico), dictando clases de estética, depilación y masajes.
- Creadora de la carrera “Master en Estética Corporal y Facial”, que se dicta en la Universidad AMBTI y en Corporación Estética, San Juan de Puerto Rico.
- Disertante en importantes congresos , ferias y exposiciones internacionales en Argentina y Puerto Rico
- Sus profundos conocimientos en los campos de Belleza, Estética y Expresión Corporal la hicieron desembocar en lo que denominó, junto a Roberto Tirigall, como Psicobelleza.
- En la actualidad desarrolla su actividad en Buenos Aires, como esteticista y cosmiatra, en “Ailamas Spa” como socia gerente; en la clínica de estética “Estética Beiró”, como Coordinadora del área de estética integral, junto a destacados médicos cirujanos estético-plásticos; y de manera particular, asistiendo y asesorando a una vasta y fiel clientela.

E-mail de contacto: vivianaaccornero@hotmail.com

Psicomeditación

Diez técnicas básicas para
armonizar la mente y el cuerpo



La PSICOMEDITACIÓN nos plantea la posibilidad de darnos cuenta de cómo funciona nuestro mundo mental y nos ayuda a no dejarnos atrapar por una serie de enredos psíquicos, que nos ocasionarían un sufrimiento innecesario.

“Psicomeditar” es una forma de encontrar la paz interior, un estado en el que nada ni nadie nos puede ocasionar molestias; significa limpiarse de heridas psicoemocionales que pertenecen al pasado y que pierden su valor en el presente.

Cuanto mayor distancia tomemos de nuestros sufrimientos imaginarios, más comenzará a abrirse la puerta hacia la paz, el equilibrio y la armonía. Al serenar nuestra mente parlanchina, nuestra inteligencia profunda comenzará a actuar generando los cambios necesarios que permitan que la felicidad nos visite y hasta pueda quedarse a vivir con nosotros.

Edición digital disponible en:

Amazon USA

Amazon España

Amabook.com

Y las mejores plataformas de venta de e-books, bajo el sello editorial de Triskel Press.

www.triskelpress.com



TRISKEL
PRESS



Libro de edición argentina.

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico mediante fotocopias, digitalización u otros métodos sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.-

Buenos Aires, Argentina.

Noviembre de 2012. © triskelpress.