

PLAN DE SALUD Y PESO IDEAL

1. INTRODUCCIÓN:

Para la Medicina China es muy importante tener en cuenta varios factores para estar en equilibrio y disponer de una buena salud:

- Seguir los ciclos naturales de las estaciones y ciclos vitales personales
- Llevar una vida de Equilibrio = Yin - Yang
- Cuidar nuestro sistema digestivo
- Tener una mente - Shen en Armonía

Cómo aplicamos estos factores en nuestro día a día?

A. Seguir los ciclos naturales de las estaciones:

Cada estación nos marca un ritmo de actividad y descanso, y un tipo de alimentación y hábitos concretos.

En invierno y otoño los días son más cortos y las noches más largas, esto nos marca que debemos descansar más horas y llevar un ritmo más sosegado y de interiorización.

En primavera y verano los días son más largos y las noches más cortas. Es momento de estar algo más activos y llevar una vida hacia el exterior, el contacto y la socialización.

A nivel de alimentación debemos comer alimentos de temporada, mejor comprar frutas y verduras en tiendas locales, evitando las grandes superficies. Los comercios locales acostumbran a tener los alimentos de temporada y acostumbran a ser más ricos en vitaminas y minerales porque son km. 0.

B. Llevar una vida de Equilibrio Yin - Yang:

Tener momentos de actividad y reposo. No llevar una vida excesivamente activa (Yang) ni muy sedentaria (Yin).

Vida equilibrada también en realizar actividades disciplinadas - Yin (como por ejemplo trabajo, estudios, meditación...) y actividades de disfrute y de ocio - Yang (cine, bailar, pasear, quedar con amigos...)

C. Cuidar nuestro Sistema Digestivo:

Una mala digestión y los malos hábitos de alimentación son una de las principales causas de enfermedad.

Para conseguir tu peso ideal es vital que tu digestión sea óptima para que la asimilación y transformación de alimentos sea correcta.

Una mala digestión produce toxinas internas que saturan los órganos de limpieza como el Hígado y los Riñones.

El exceso de toxinas pueden acumularse en el tejido graso y dificultan un buen metabolismo pudiendo dar como resultado el aumento de peso.

Para la Medicina China nuestro sistema digestivo es como un caldero, y necesita de una temperatura caliente para realizar sus funciones.

Por ello es *muy importante no consumir alimentos de naturaleza fría* que apaguen el fuego digestivo fisiológico.

Consumir alimentos o bebidas fríos produce un enfriamiento de los órganos que intervienen en la digestión: estómago, intestino, páncreas e hígado. Esto ralentiza su funcionamiento y disminuye su fuerza digestiva. El resultado es un vientre hinchado, flatulencia, digestiones pesadas, dolores de estómago o estreñimiento.

Los alimentos que apagan el fuego digestivo son:

- Bebidas frías.
- Helados y alimentos fríos de la nevera.
- Consumir alimentos crudos por la noche. El mejor momento para consumir alimentos crudos es cuando el sol esta más alto (por la mañana y mediodía).
- Yogures.

Para reforzar nuestro sistema digestivo son ideales los siguientes alimentos, bebidas y hábitos:

- Alimentos cocinados
- Masticar bien el alimento
- Comer a horas regulares: nuestro sistema digestivo tiene un reloj interno. Por ello es importante hacer las comidas siempre a la misma hora.
- No beber mucha agua u otras bebidas durante las comidas.
- Comer los cereales integrales (arroz, mijo, quinoa...) bien cocinados, que el grano no quede crudo. Se puede condimentar con especias y hierbas aromáticas como tomillo, orégano, comino... para hacerlos más digestivos.
- No consumir zumos de fruta concentrados.
- Consumir fruta de temporada en las horas centrales del día y no tomarla por la noche, ni de postre. La fruta tiene que comerse entre horas y no combinarla con otros alimentos.

Hábitos que debilitan tu digestión

- **Comer a horas irregulares** y hacer la cena tardía (más tarde de las nueve).
- **Comer sin hambre**: Si no tienes apetito significa que todavía no se ha acabado el proceso digestivo anterior. Comer cuando no se tiene hambre congestiona el sistema digestivo y el proceso natural de depuración del cuerpo se ve alterado.
- **Beber agua durante las comidas**: de esta manera diluyes los jugos gástricos y debilitas tu digestión. Puedes beber agua entre horas y un poco durante las comidas, pero poca cantidad.
- **No masticar bien los alimentos**: El proceso de la digestión empieza en la masticación.

Combinaciones de Alimentos que debilitan tu digestión

- **Combinación de Proteína animal y legumbre con almidones y cereales**: La proteína animal y las legumbres deben consumirse con verduras.
- **Comer carne con patatas**: La combinación de proteína animal con almidones y féculas es muy indigesta.
- Tomar **lácteos con fruta**

- Tomar **fruta después de las comidas**: La fruta debe comerse entre horas y no mezclarse con otros alimentos. El único alimento que combina con la fruta son las hojas verdes: brotes, espinacas...

4. Tener una mente-Shen en Armonía:

En nuestro día a día es difícil no experimentar estrés debido a nuestro rápido ritmo y múltiples quehaceres diarios.

El estrés y la Ansiedad mantenidos producen cambios hormonales internos que aumentan el impulso por alimentos más calóricos o estimulantes. La sensación de saciedad puede verse alterada y contribuir al aumento de peso.

La Acupuntura y suplementos naturales ayudan a calmar la Ansiedad para evitar el aumento de peso por estrés emocional.

2. HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN PARA LLEGAR A TU PESO IDEAL

2.1. Combinaciones de Alimentos correctas y contraindicadas:

Para el mantenimiento de la Salud es importante que los alimentos que ingerimos puedan ser bien digeridos y asimilados.

Hay combinaciones de alimentos que al seguir procesos digestivos distintos alteran y debilitan nuestra digestión y asimilación de nutrientes.

Según la teoría de la combinación de los alimentos, los diferentes grupos de alimentos requieren tiempos diferentes y diferentes tipos de enzimas en el estómago y en los intestinos para poder ser digeridos.

Un medio alcalino o ácido activará unas enzimas u otras. Cuando comemos ciertos alimentos al mismo tiempo, liberamos ambos tipos de enzimas; así se crea un ambiente neutro que lo único que hace es inhibir y retrasar el proceso digestivo. Eso puede originar fermentación de azúcares y putrefacción de proteínas en el estómago, y provocar gases, inflamación y otros síntomas de indigestión.

Nota importante: Estas recomendaciones a veces pueden ser difíciles de seguir. Te recomiendo que lo hagas siempre que sea posible o como mínimo que en la cena no se hagan combinaciones contraindicadas.

Sabiendo que estas combinaciones dificultan la digestión, tu mism@ puedes intentar no realizar combinaciones incorrectas más de una vez al día.

Pero es mejor no obsesionarnos e ir tanteando y observando nuestro cuerpo: cómo me siento al hacer estas combinaciones?

No pasa nada si algún día comes pan (cereal) con queso, pero no lo hagas en cada comida del día...

La combinación correcta de alimentos es:

- Proteína animal + verduras
- Cereales + verduras
- Legumbres + verduras
- Lácteos solos, sin mezclar
- Frutas solas, sin mezclar y nunca de postre, tomar entre horas o 20 minutos antes de comer

Combinaciones contraindicadas:

- Proteína animal con legumbre, cereales y féculas o almidones: carne con patatas, lentejas con chorizo, arroz con pollo...
- Cereales con proteína animal
- Legumbre con cereales
- Legumbre con proteína animal
- Lácteos con fruta : yogur con fruta o batidos de fruta con leche.

ALIMENTOS A EVITAR:

- **Gluten:**

principalmente el Trigo.

El Gluten, y sobretodo la manera de tratarlo ahora (con fermentaciones cortas y sustancias químicas) producen intolerancias silenciosas y daño en el intestino que puede producir inflamación corporal.

Debes reducir su consumo, principalmente el Trigo.

Recomiendo estar dos semanas sin consumir Gluten de ningún tipo para observar el efecto en tu cuerpo. Después de esas dos semanas introducir algún alimento con gluten y ver la reacción del cuerpo. Si genera malestar hay intolerancia y es mejor eliminarlo de la Dieta.

Si no, se pueden comer alimentos con Gluten de forma moderada y que no sean de trigo, por ejemplo: Espelta, Kamut, Centeno, Bulgur...

Granos que no contienen gluten:

- Amaranto
- Arroz
- Avena Sin gluten
- Maíz
- Mijo
- Teff
- Quinoa
- Trigo sarraceno

- **Lácteos:**

Sobretodo leche, salsas lácteas y yogures.

Las vacas de hoy son los animales más hormonados que hay, y por tanto así lo es la leche que producen.

La leche que consumían nuestros padres o abuelos no se parece nutritivamente en nada a la leche que se vende en la actualidad.

La leche de vaca contiene hormonas sexuales (estrógeno y progesterona) que favorece el cáncer de útero y de mama. Al hormonar las vacas para que crezcan más rápido, y su leche contiene factor de crecimiento 1 para hacer que el ternero crezca. Este factor de crecimiento acelera la proliferación de las células. Esto hará que al tomar leche engordemos y tengamos más posibilidades de desarrollar células precancerosas y cancerosas.

Así es como algunos estudios han vinculado el consumo de lácteos con la aparición del cáncer de próstata en los hombres o de ovarios en las mujeres.

Para acabar de añadir que todos los pesticidas y fertilizantes químicos utilizados en el alimento del ganado van a parar a la leche que bebemos.

- Alimentos y cocciones que saturan el Hígado por su toxicidad:

- Alcohol
- Refrescos y Colas
- Embutidos (a excepción de un poco de jamón serrano)
- Fritos
- Frutos secos tostados (puedes tomarlos con moderación si son crudos y sin sal)
- Carnes rojas (tomar muy de vez en cuando)
- Grasas hidrogenadas: Se encuentran en bollería industrial, galletas, golosinas, chocolatinas, platos precocinados, margarinas, fastfood, fritos, postres lácteos, masas de hojaldre, helados, fajitas y un largo etcetera. Es recomendable evitar alimentos procesados y sobretodo los que en la etiqueta contengan acidos grasos trans, grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Duda también si pone "grasas vegetales" al desconocer su tratamiento en el proceso de elaboración del producto.

- Alimentos con jarabe de maíz: inhiben la hormona de nuestro cuerpo que se encarga de producir la saciedad (leptina). Por lo que comemos y seguimos sintiendo apetito aunque estemos acumulando azúcares y grasa en nuestro **cuerpo**.

Lo más recomendable es comer alimentos "reales" que son los que nos da la naturaleza tal cual. Estos alimentos son reconocidos por la biología de nuestro cuerpo y son fácilmente asimilados y nos nutren de verdad.

Todo lo empaquetado y procesado es un "producto comestible" con sustancias químicas y conservantes que saturan los órganos Detox.

2.2. DEPURACIÓN SEMANAL:

Para depurar el cuerpo es ideal hacer ayunos intermitentes. Consiste en alargar las horas sin comer alimentos concentrados. Es decir puedes ingerir caldos o infusiones y pasar más horas sin comer otros alimentos.

Puedes por ejemplo no cenar y tomar solo un caldo depurativo y desayunar más tarde al día siguiente, o bien alargar hasta la comida. De esta manera estamos entre 16 o 20 horas sin comer. Esto da un descanso a tu sistema digestivo y puede hacer acciones de depuración de toxinas y regeneración de tejidos.

Caldo depurativo sencillo

- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 rama de apio
- Un puñado de cilantro o perejil

SOPA DETOX

Ingredientes para 4/6 raciones:

- 1,5 litro de agua
- 1 cebolla grande
- 1 zanahoria grande
- 1 penca de apio
- 1/2 calabacín
- 1 ciruela umeboshi (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 3 ó 4 hojas de albahaca
- 2 rodajitas de jengibre
- 2 hojas de fenugresco (opcional)
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen - Sal marina

CEPILLADO EN SECO

El cepillado en seco es una técnica muy sencilla que consiste en frotarnos la piel con un cepillo de cerdas naturales para lograr una estimulación de la dermis y los órganos, a la vez que favorecemos el movimiento de la circulación.

Realizamos el cepillado en seco preferiblemente al levantarnos por la mañana.

Este masaje se realiza sobre la piel seca, siguiendo un orden ascendente, empezando por los pies, y siempre en dirección hacia el corazón.

El cepillado en seco se hace con una intensidad media, pero sin que sea molesto o doloroso para la persona.

Lo podemos hacer entre 5 y 30 minutos, varias veces por semana, aunque se recomienda empezar por pocos minutos e ir aumentando de manera progresiva.

Desde el primer momento notaremos sus propiedades beneficiosas en el aspecto de nuestra piel y en la salud en general.

Las personas de pieles delicadas o sensibles deberán hacerlo con mucha precaución, empezando siempre por pocos minutos y una presión baja.

Beneficios del cepillado en seco:

- Mejora del sistema linfático (Detox): el sistema linfático juega un papel importante en la respuesta inmune del cuerpo humano. Muchos de los vasos linfáticos se encuentran debajo de la piel y usando el cepillado en seco con regularidad ayudamos a estimular el flujo linfático, lo que permite una mayor expulsión de toxinas de forma natural.
- Efecto exfoliante: esta técnica es una de las maneras más simples y naturales para eliminar eficazmente las células muertas de la piel. Desde la primera sesión del cepillado se puede notar de inmediato una piel más suave y tersa.
- Efecto anticelutítico. El acúmulo de toxinas y la falta de movimiento son los responsables, entre otros, en gran medida de la aparición de celulitis y de tener la piel apagada. El cepillado en seco actúa sobre los depósitos de grasa y los libera de las toxinas facilitando su eliminación.
- Elimina líquidos. Al realizar la técnica del cepillado también facilitaremos la eliminación de líquidos y reduciremos la hinchazón que se produce en determinadas partes de nuestro cuerpo, como las piernas o el vientre, además de aliviar inflamaciones articulares.
- Efecto beneficioso sobre el sistema inmunológico y el sistema nervioso. La mejora de la circulación sanguínea y la eliminación de toxinas que se logra con el cepillado en seco permite que el sistema inmunitario reaccione más rápidamente. Además, el sistema nervioso se refuerza gracias a la constante estimulación de las terminaciones nerviosas.
- Aporta energía. por ello no es recomendable hacerlo por la noche antes de ir a dormir porque aumenta la circulación sanguínea, y por lo tanto, los niveles de energía.



2.3. OTROS CONSEJOS Y REMEDIOS PARA BAJAR DE PESO

- Al levantarte por la mañana tomar en ayunas un vaso de agua tibia con medio limón exprimido y un trocito de jengibre fresco rallado: activas tu digestión y eliminas las toxinas acumuladas durante la noche.
- Tomar en algún momento del día, con el estómago vacío: 1 vaso de agua tibia con 1 c.p. de cúrcuma en polvo y 1/2 c.p. de miel cruda de calidad.
- Incrementar el consumo de hierbas y especias que aumentan el metabolismo: jengibre, romero, tomillo, albahaca, pimienta, curry... excelente sustitutos de las salsas.
- Hacer ejercicio en Ayunas. De esta manera quemas las reservas de grasa.
- Hacer semiayunos permitiendo descansar a tu sistema digestivo. Recomendable hacer 8/16 horas de ayuno. Por ejemplo, al levantarse tomar el agua con jengibre y luego no desayunar-comer hasta las 11h o 12h y luego cenar alas 19h o 20h.

- En la cena dos veces por semana hacer crema de puerro coliflor y jengibre.
- Ayuno parcial semanal con caldos depurativos y comiendo las verduras del caldo: elegir un día a la semana para hacerlo y tomar los caldos y las verduras, agua e infusiones solamente.
- Cepillado en seco antes de la ducha: para estimular el sistema linfático.