

Cambia y Mejora tu cuerpo de una forma sostenible.

7 Claves para Sanar tu Cuerpo y ADELGAZAR

Te has preguntado alguna vez ¿porqué con el paso de los años no consigues los resultados que esperabas?



**Manual sobre Salud y Longevidad, lo
que nadie te ha contado sobre Cambio
Corporal**

Herbolario Larrea

1.ª edición



Introducción

Cada día veo a personas sobre todo a mujeres a partir de los 35- 40 años que realizan una y otra vez las mismas rutinas de ejercicios, con la esperanza de ver cambiados sus cuerpos en un tiempo razonable.

Cada persona tiene puesto su tiempo límite, cuando llegan y no ven resultados se desaniman y lo dejan. Pasado un tiempo vuelven a empezar.

Aunque el dicho es muy conocido

“Si no cambias nada, los resultados seguirán siendo los mismos”

La mayoría continua haciendo más o menos lo mismo, con muy pocos cambios por tanto el resultado sigue siendo el mismo.

-Conozco tus objetivos y te voy a ayudar a conseguirlos:

- Adelgazar, sin pasar hambre
- Verte más joven
- Tener un aspecto más saludable
- Bajar tu % grasa corporal

-En consecuencia:

-Ganar en salud:

- Regular el colesterol
- Regular la tensión
- Mejorar el acné y el estado de tu piel en general

Recuerda:

Todo cambio requiere un esfuerzo, pero la satisfacción de haber conseguido el resultado supera con creces todo lo pasado.

Hoy es el primer día de ésta aventura , en la que te voy a acompañar para que no estés solo.

Quiero que vayas leyendo con detenimiento y aplicando poco a poco todo lo comentado.

Temas que te voy a ir desarrollando para que tengas la información y la puedas ir aplicando en el día a día.

Indice:

- *Antes de comenzar*

1.- Funcionamiento de nuestro cuerpo

- Detoxificación
- Estimulación de las vías metabólicas
- Resultado
- Acceso al Tratamiento de Detoxificación

2.- Cambio de hábitos.

Recuerda:

“Las enfermedades tienen origen en los hábitos”

“Los buenos hábitos derrotan a los malos Genes”

3.- Beneficios que obtienes al caminar

4.- La estrategia del Ayuno

- ¿Qué es el Ayuno?
- Beneficios
- ¿Cómo puedo empezar ?
- Diferentes formas de Ayuno

5.- El estrés

6.- Diferentes formas de Alimentación

- Genes ahorradores de Neel
- Desequilibrio de la microbiota

7.- Descanso

-Consejos para optimizar tu biorritmo y lograr un sueño perfecto.

En un principio quiero que entiendas como funciona nuestro cuerpo. Si sabes como funciona te será más fácil lograr tus objetivos.

Antes de comenzar

No pienses en grandes objetivos ya que éstos te van a llevar mucho tiempo y es posible que te vayas desanimando poco a poco.

Por tanto piensa en pequeñas metas y cada vez que las alcances hazte un regalo!!

Te pongo un ejemplo, tu objetivo es bajar diez kilos en el menor tiempo posible. Ten en cuenta que para bajar diez kilos es mejor hacerlo de una forma lenta y segura. De ésta forma será más fácil que no vuelvas a recuperarlos.

Seguramente te va a llevar más tiempo del que te gustaría.

En consecuencia pon como objetivo más alcanzable bajar por ejemplo 5 kilos que lo vas a conseguir mucho antes y te va a servir de trampolín para conseguir bajar los 5 kilos restantes.



Funcionamiento de nuestro cuerpo

Nuestro cuerpo es una máquina de precisión, que lo podemos equiparar a un Formula I, se desajusta con gran facilidad pero tiene la capacidad de reajustarse él mismo.



Cuando somos jóvenes todo va más o menos bien, a partir de los 30 años y conforme vamos cumpliendo años el cuerpo se desajusta igualmente, pero no tiene la misma capacidad de recuperación.

Poco a poco le va faltando gasolina , aceites, etc.. que en nuestro caso se trata de nutrientes, macro y micronutrientes.

Dependiendo de los micronutrientes que le vayan faltando, las piezas serán unas u otras las que vayan fallando.

Nos empezará a dar avisos, en nuestro caso son los síntomas y si no hacemos caso o los tapamos para que no molesten (nos medicamos) , poco a poco irán fallando piezas más importantes hasta llegar a la avería, en nuestro caso la enfermedad.

Los nutrientes, macro y micronutrientes los obtenemos de la alimentación. Podemos pensar que una alimentación sana y equilibrada hará que nuestro cuerpo pueda conseguir los nutrientes necesarios, pero en éstos tiempos no es posible conseguir alimentos que contengan los nutrientes que tenían hace 50 años.

Hemos conseguido alimentar a mucha gente pero sin llegar a nutrir adecuadamente.

Más del 75% de nuestra dieta se basa en comida procesada, elaborada en las fábricas con ingredientes muy palatables para que el consumo sea mayor si cabe.

Han conseguido hacernos adictos a cierto tipo de productos, que nos enferman poco a poco , nuestros niños son adictos al azúcar y a infinidad de productos que se fabrican y que no tienen ningún nutriente y si lo tienen en muy baja cantidad.

ALIMENTOS QUE MÁS CALORÍAS APORTAN A LOS ESPAÑOLES



Desde el Homo Sapiens hasta nuestros días, unos 15000 años hemos evolucionado genéticamente un 0,005%, o sea, muy muy poco, y sin embargo la forma de alimentarnos la hemos cambiado drásticamente.

Nuestro cuerpo no está preparado para digerir cierto tipo de alimentos y es por eso que vamos enfermado poco a poco.

¿Te has preguntado alguna vez porqué hace 40-50 años en los colegios no había niños alérgicos o había uno en toda la clase?

Ahora el 10% de los niños de una clase son alérgicos o sufre de asma.

El primer caso de Fibromialgia se detectó en España en 1975 en el Hospital de Zamudio, a día de hoy hay 1,300.000 casos diagnosticados y tratados en España. ¿Qué ha pasado en poco más de 40 años?

Entre otras cosas hemos metido la química y los transgénicos en la alimentación.

Por tanto químicos añadidos, alimentos transgénicos, comida procesada, productos de limpieza, productos de higiene personal, cosméticos todo ello con gran cantidad de tóxicos, mala calidad del aire que respiramos, mala calidad del agua que bebemos, sedentarismo, estrés, sueño o descanso de mala calidad etc, etc.... Todo ello nos ha llevado hasta la situación que vivimos actualmente.



Finalmente podemos deducir que en el día a día estamos en contacto con gran cantidad de tóxicos , muchos de ellos nuestro cuerpo a través del hígado los va eliminando pero cuando son excesivos, el hígado se satura y no puede limpiar.

¿Qué hace entonces?

Barre y deja la basura debajo de la alfombra que es nuestra piel. Nos empiezan a salir granitos, eczemas, acné, psoriasis, etc. todas ellas enfermedades de **ensuciamiento** que se producen porque el hígado nuestro órgano de detoxificación está totalmente saturado. Al haber un exceso de tóxicos los órganos no funcionan igual y por tanto la capacidad de eliminar tóxicos, etc... se hace mucho más costosa. **¿qué ocurre?**

“””

*Últimamente me estoy cuidando con la comida y **no adelgazo.***

*Cada vez como menos y **no consigo adelgazar.***

*Me estoy cuidando, voy al gimnasio y aun así **estoy engordando.*** “””

Son situaciones que nos ocurren a nosotros mismos o bien las escuchamos habitualmente en nuestro entorno familiar, laboral, amistades, etc... y la mayoría de las veces son ciertas.

Digo la mayoría porque también es verdad que hay veces que subestimamos las calorías que ingerimos y sobreestimamos la cantidad de ejercicio que hacemos y esto hace que pensemos que lo estamos haciendo bien, hasta que nos ponemos a anotar verdaderamente lo que ingerimos y es cuando nos damos cuenta que en muchos casos comemos más de lo que pensamos.

Pero volviendo al tema de los tóxicos , te diré que son los culpables del exceso de peso y de la dificultad para adelgazar de muchas personas.

Detoxificación

Si nuestras vías de eliminación están saturadas, difícilmente vamos a ser capaces de eliminar eficientemente.

Hay personas que han comenzado el proceso de detoxificación y con el paso de los días van perdiendo volumen y han llegado a adelgazar hasta 10-12Kgs.

Quiero dejar claro que no es una dieta de adelgazamiento, sino que es una limpieza de tóxicos, los cuales se van acumulando con el paso del tiempo y vas cogiendo volumen, ese volumen es lo que vamos a eliminar con la limpieza o detoxificación.

Adelgazar es la consecuencia que algunas veces se produce, cuando ayudamos a nuestros órganos en el proceso de detoxificación.

Por tanto, lo primero que tenemos que hacer es preparar el terreno. Te pongo un ejemplo, cuando queremos plantar un árbol, lo primero que tenemos que hacer es limpiar y preparar el terreno

donde lo vamos a plantar. Una vez preparado , es cuando haremos un hoyo, echaremos abono y plantaremos la semilla.



En nuestro organismo ocurre lo mismo, lo primero que tenemos que hacer es limpiar y preparar el terreno , a lo que llamamos detoxificación.

Muchas veces con la detoxificación conseguimos que :

- Cuerpos que estaban estancados empiezan a eliminar toxinas y el resultado es una bajada importante de volumen y de peso.
ADELGAZAN

- Los órganos comienzan a trabajar en condiciones normales.
- Se produce una limpieza importante a nivel de piel, consiguiendo una piel limpia sin granos e imperfecciones.
- Mejora el aspecto de la persona y se le ve con un aspecto más saludable.
- Dejamos de lado el cansancio y la fatiga y vamos recuperando la vida activa.
- Y el resultado de todo es que Recuperamos la salud

Ya hemos comenzado la Limpieza, ten en cuenta que los primeros días dependiendo de tu grado de toxicidad, es posible que te encuentres peor, dolores de cabeza, malestar general, incluso vómitos, etc...es lo que se llama “crisis curativa” que en una semana desaparecerá y empezarás a recuperar tu energía y vitalidad.

“El primer paso no te lleva a donde quieres, pero te saca de donde estás.”

Lo ideal es que la acompañes con una alimentación saludable.

Come lo más fresco y natural posible, éste mes olvídate de la comida rápida y prepara unos buenos platos de ensalada, verduras, salmón, pescado blanco, etc.



Fíjate que no he mencionado la palabra dieta, prefiero decir que comiences un cambio de hábitos.

Una dieta es algo que haces temporalmente y con un fin determinado. Tienes una boda, una fiesta o simplemente tienes que entrar en un vestido para un día concreto, por lo que necesitas bajar 2 ó 3 kg en un corto espacio de tiempo.

Es posible que con mucha fuerza de voluntad y pasando hambre puedas lograrlo y ese día luzcas tu mejor versión. Aunque pasado éste, verás que lo que te ha costado bajar en dos semanas lo has recuperado en una.

Definitivamente las dietas No funcionan!!

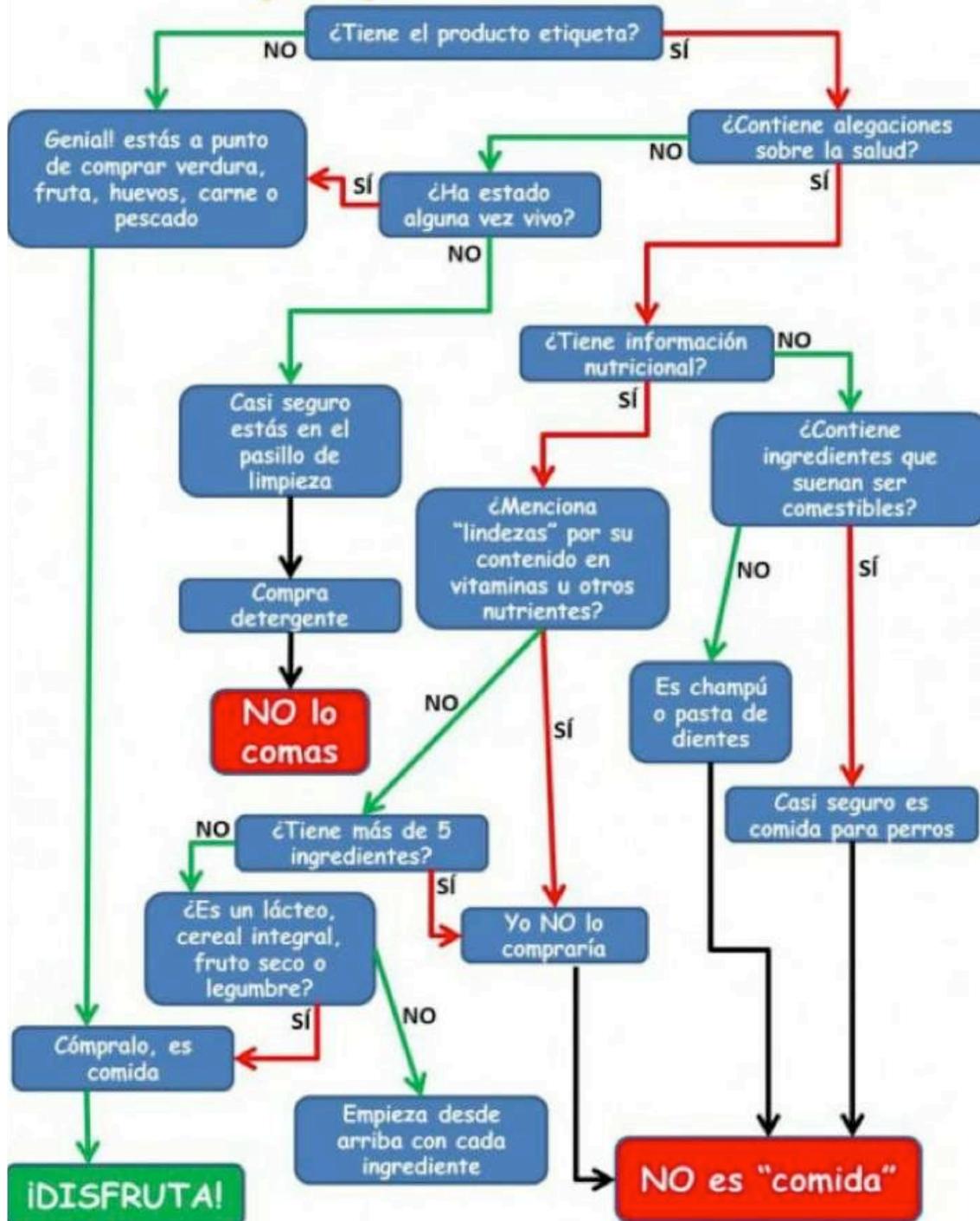
Ahora quiero contarte lo que verdaderamente funciona , comienza poco a poco con un cambio en tu alimentación, siempre alineada a tu forma de vida así será más fácil que lo sigas, olvídate de las dietas , si un día fallas por el motivo que sea, no importa, al día siguiente sigues con tus nuevos hábitos.

No te obsesiones y síguelo con naturalidad, los resultados irán llegando.

Si comes **comida de toda la vida**, tu paladar se irá poco a poco acostumbrando y los antojos desaparecerán al mismo tiempo.

Por si no estás seguro de lo que se considera comida, te dejo una infografía de Juan Revenga con la que saldrás de dudas.

Cómo comprar "comida" y mejorar tus hábitos



Por @juan_revenga, adaptado de <http://summertomato.com>

10 hábitos que debes comenzar a cambiar

Crear o cambiar un hábito



- Come comida de verdad, la que no viene en cajas y si tiene más de dos o tres ingredientes seguramente será mejor que no lo comas. (Mira la Infografía de Juan Revenga)

- Olvídate de los productos procesados y toda la comida basura.
- Incorpora a tu dieta verduras de todo tipo y colores y fruta pero con cuidado, la fruta tiene mucha fructosa y si queremos bajar de peso no es muy conveniente. En ese caso dos piezas al día pueden ser suficientes.
- Come proteína animal de calidad, carne magra y sobre todo los órganos (hígado, cerebro, corazón, lengua...) y caldos de huesos (gelatina y colágeno)
- Elimina el azúcar (blanco, moreno, etc) de tu dieta, es altamente calórico y no aporta nada bueno. Puedes utilizar stevia para endulzar.
- Elimina las harinas y los cereales. Quédate con la Avena pero sin abusar.
- Si tomas lácteos que sean enteros, nunca desnatados o light (los productos light hacen más mal que bien).
- Incorpora el coco a tu dieta, es un gran alimento con grandes beneficios.
- Descansa un mínimo de 8 horas, tu cuerpo lo necesita para autorepararse.
- Por último, si el ejercicio no forma parte de tu vida, comienza moviéndote , no utilices el ascensor, sube las escaleras, bájate en una parada anterior y camina , aparca más lejos y vuelve andando, vete ampliando poco a poco el ejercicio y hará que te encuentres mucho más motivad@, más ágil y le harás un gran favor a tu cuerpo.

Hoy en día en los móviles, existen muchas aplicaciones para saber la cantidad de pasos que das durante el día y es una buena forma de motivarte. La cantidad recomendable diaria es de 12000 a 13000 pasos.

Empieza poco a poco, el sedentarismo es uno de los grandes problemas de nuestro tiempo y la OMS lo ha identificado como la cuarta causa de mortalidad .



La Organización Mundial de la Salud ha identificado la inactividad física como la cuarta causa de mortalidad detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y el exceso de glucosa en sangre.

Beneficios que obtienes al caminar

El simple hecho de caminar diariamente a un buen ritmo te va a aportar muchos beneficios , como los que te detallo a continuación:

- Caminar quema calorías
- Caminar aumenta tu ritmo metabólico
- Actúa como supresor del apetito, reduciendo la sobrealimentación
- Mejora el estado de ánimo, aburrimiento, depresión, soledad, etc...
- Da sensación de bienestar, con lo que aumentamos la autoestima
- Mejora el tránsito intestinal
- Bajarás de peso y tu cuerpo lucirá más firme.

Para que puedas gozar de todos estos beneficios , basta con caminar 50-60 minutos diarios a buen ritmo.

Verás que poco a poco te vas encontrando mejor y buscarás cualquier motivo para moverte y caminar.



EL AYUNO

Otra estrategia que quiero que pruebes, es la del ayuno. Si, has entendido bien, AYUNAR. Dejar de comer durante unas horas. Aunque te pueda parecer algo complicado, no lo es.

Todos nosotros ayunamos las horas que estamos durmiendo, la estrategia sería ampliar esas horas de ayuno para que el cuerpo tenga la oportunidad de repararse, es lo que llamamos autofagia.

El ayuno es algo natural, que produce grandes beneficios.



Los seres humanos estamos muy bien equipados para manejar periodos prolongados de **ayuno** y lo hemos ido practicando en diferentes condiciones:

- - Por necesidad: en el paleolítico no había comida a diario, había que salir a por ella, y por tanto había días que ayunaban simplemente por falta de comida.
- - Por razones religiosas: en el cristianismo, el islam, el budismo donde hay mandatos de algún tipo de ayuno.
- - Por instinto: cuando se está enfermo.
- - Por Salud: muchos estudios lo avalan (te indico algunos de ellos).

Cuando ayunamos se producen en el cuerpo una serie de procesos que tienen que ver con las hormonas, los genes y los procesos de reparación celular.

1. Aumenta la proteína de la juventud (estudio) , reduciendo la mortalidad (estudio) y favoreciendo la autofagia (estudio) uno de los sistemas de anti-envejecimiento.
2. Asimismo, se obtiene una reducción significativa del azúcar en sangre y los niveles de insulina, así como un aumento drástico de la hormona de crecimiento.
3. Algunas investigaciones también sugieren que puede ayudar a proteger contra enfermedades, incluyendo enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, cáncer, enfermedad de Alzheimer y otros.
4. Es una forma eficaz de perder grasa y mejorar la salud metabólica, al tiempo que simplificas tu vida , debido al menor número de comidas que necesitas planificar.

Cada persona es diferente, para algunas puede ser un poco duro, pero muchas personas dicen sentirse mejor, tener más energía y claridad de ideas durante el **ayuno**.

La mejor forma de activar el mecanismo de limpieza extracelular es pasar hambre (ayunar) . El cuerpo cuando no recibe comida durante un periodo de tiempo entra en modo de desintoxicación.

Nuestros genes no solo están preparados para estar tiempo sin comer, si no que lo esperan.

Las mejores medicinas son el descanso y el ayuno.

Benjamin Franklin

Comer cuando estás enfermo, alimenta tu enfermedad.

Hipócrates

Diferentes Formas de Ayuno

Ayuno 16/8 .- ayunamos 16 horas y comemos en ocho horas. Una forma de hacerlo es saltándote el desayuno, es decir, terminas de cenar a las 21h00 y comes a partir 13h00. Has hecho un ayuno de 16 horas y en las siguientes ocho horas ingieres las calorías que necesitas.

Si te gusta comer y quedarte saciado, es más fácil hacerlo así para no pasarte de calorías.

En el desayuno y las horas del ayuno puedes tomar agua, té, café, infusiones..... todo tipo de bebidas sin calorías.

Ayuno 24h.- Ayunamos las 24 horas del día, una forma de hacerlo terminas de cenar a las 20h00 y no vuelves a cenar hasta las 20h00 del día siguiente.

Ayuno 5:2.- Consiste en alternar días donde comes normal (hasta la saciedad, sin contar calorías) con dos días a la semana donde te limitas a 500-800 calorías, en una única comida.

Eat-Stop-Eat.- Consiste en hacer ayuno de 24h dos días a la semana con la condición de que sean dos días alternos, lunes y jueves, martes y viernes, etc..

En resumen, el **ayuno intermitente** es una forma de alimentación que proporciona grandes beneficios en la salud y está avalado por numerosos estudios.

El punto óptimo depende de cada persona, aunque entre 16 y 24 horas parece ser lo ideal. Como todo, es cuestión de probar para saber cual es el que mejor método que se adapta a cada uno.

Como advertencia diremos que lo bueno en exceso también es malo y esto se aplica igualmente al ayuno.

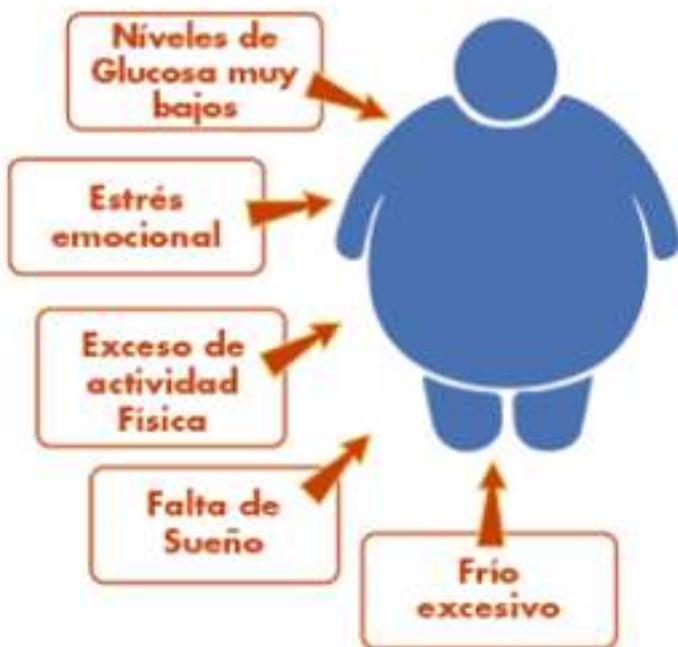
Está indicado para las personas con un buen estado de salud, Si eres diabético, o estás medicado por cualquier patología tendrás que consultar con tu médico para saber si puedes incluir o no, ayunos en tu rutina diaria.

Lo mejor es ir probando poco a poco, si eres de los que come 6 veces al día, evita los snacks o picoteos y acostumbra a tu cuerpo a espaciar las horas de comida , prueba con cenar a una hora temprana y no volver a comer hasta el mediodía. El café y las infusiones son de gran ayuda y verás que tu cuerpo y tu mente mejoran poco a poco.

El estrés

Hay personas que se alimentan de una forma saludable, se mueven adecuadamente y aun así , no consiguen eliminar la grasa , en éste punto puede haber otro problema muy común hoy en día , **el estrés**.

GENERADORES DE CORTISOL (ESTRÉS)



CONSECUENCIAS DEL CORTISOL ALTO



Consecuencias generadas por el estrés ,

Estamos acostumbrados a un tipo de vida laboral, familiar, social, etc.. y no nos damos cuenta que vivimos con un estrés importante.

Aunque parezca mentira es una de las causas por las que hay personas que no consiguen adelgazar e incluso engordan. Te lo explico a continuación:

Estamos preparados genéticamente de una forma y vivimos de otra muy diferente , podemos decir que nuestras enfermedades tienen su origen en el mal uso o en el uso inadecuado de nuestro genoma.

Un ejemplo muy claro de un mal uso de nuestra genética es la gestión del estrés.

El estrés lo que genera es la activación de un núcleo cerebral que libera noradrenalina y ésta va al hipotálamo y libera una serie de hormonas, pero sobre todo libera una hormona que activa la hipófisis.

Al activar la hipófisis libera propiomelanocortina y ésta actúa a dos niveles,

- En la liberación de endorfinas cerebrales

- En la formación de adrenocorticotropina, y ésta en la corteza adrenal va a liberar cortisol.

La liberación de cortisol es la gasolina para correr y las endorfinas para sentir menos dolor y poder luchar.

Hace 15000 años cuando aparecía un león , entonces se activaba el eje del estrés y tenían gasolina para correr (Cortisol) o endorfinas para luchar. Después de esto si seguían con vida y habían escapado del peligro, se apagaba el eje del estrés y se producía la reabsorción del cortisol.

El problema es que a día de hoy seguimos teniendo la misma actuación, y se activa el eje del estrés por ejemplo con la discusión con una persona, por exceso de trabajo, por no poder pagar la hipoteca o por cualquier otro motivo liberando cortisol y las endorfinas.

Pero no lo utilizamos y el cortisol se mantiene y va liberando glucosa y ésta sube y va al hígado o a la grasa , es por eso que el **estrés engorda**.

Genera un aumento de la noradrenalina y ésta va a aumentar los Beta receptores 1 y 2 y éstos Beta receptores liberan NFK Beta que es la madre de todas las moléculas inflamatorias del cuerpo, es decir, la madre de las interleuquinas, las citoquinas, de todo lo que nos inflama y por lo tanto sabemos que una **inflamación crónica mantenida** es una de las causas por lo que enfermamos.

Los efectos que produce el estrés mantenido:

1. Falta de dopamina (desmotivación, depresión)
2. Hiper cortisolamina (Insomnio)
3. Disminución de endorfinas (dolor)
4. Aumento de prolactina (amenorrea)
5. Agotamiento suprarrenal
6. Aumento del ácido láctico (acidosis)
7. Agotamiento del páncreas (diabetes)

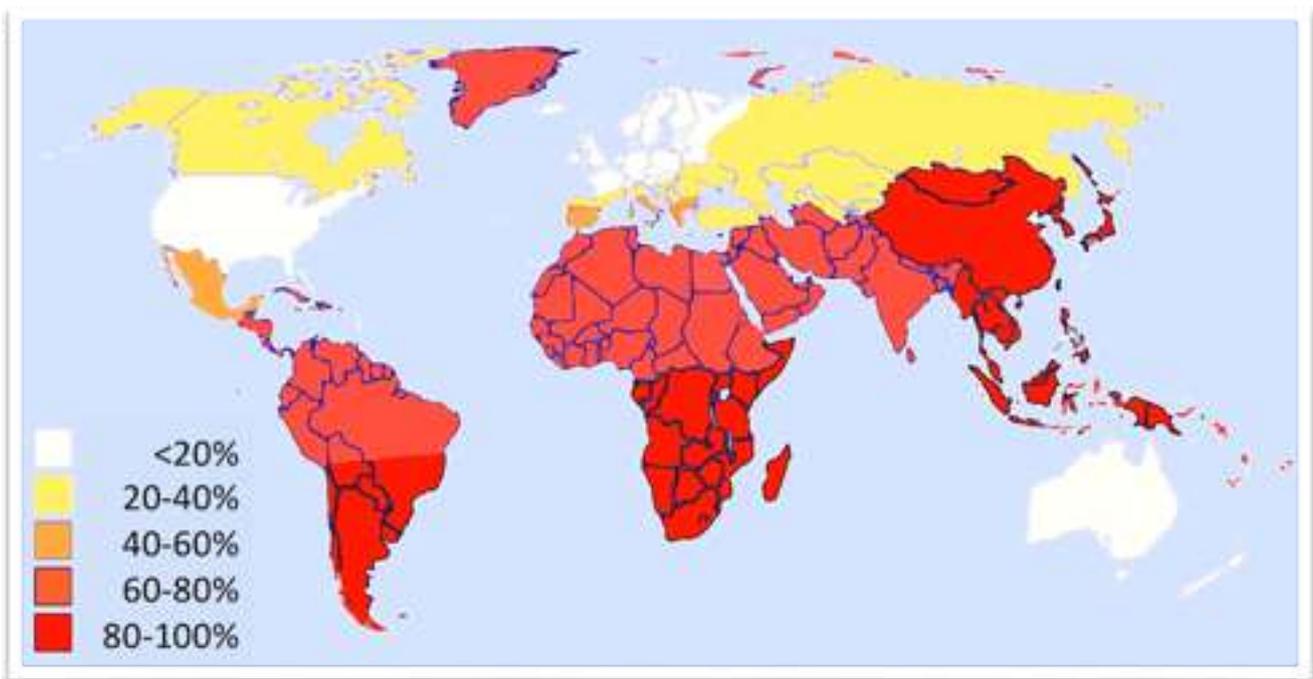
Toma tiempo para ti , analiza tu vida e intenta relajarte , el estrés nos produce agotamiento físico, nos envejece y nos enferma. Procura evitarlo, realiza ejercicio, caminar, correr, yoga, etc... adapta el ejercicio a tu vida diaria, tu estrés mejorará.

Diferentes formas de Alimentación.

Hay diferentes formas de alimentación que podemos seguir y cada uno de nosotros estamos adaptados o nos podemos adaptar mejor a una que a otra. Dependiendo de tu estilo de vida y tus objetivos en concreto, podrás valorar cual es la mejor forma de alimentarte.

- -Vegetarianas
- -Veganas
- -Macrobióticas
- -Paleo
- -Bajas en Carbohidratos (Low Carb)
- -Cetogénicas (keto)
- -etc....

Cada persona es diferente y por tanto de acuerdo a su genética y a su adaptación le irá mejor un tipo de alimentación que otro. Un claro ejemplo de ello lo tenemos en los lácteos.



Hay personas perfectamente adaptadas a los lácteos debido a que llevan miles de años consumiendo lácteos y sus cuerpos están adaptados a ello.

Los países del Norte de Europa y EEUU están mucho más adaptados a los lácteos y el nivel de intolerancia es del 10% aproximadamente. Sin embargo en África, América del Sur, Asia, las personas no están adaptadas a los lácteos y el nivel de intolerancia ronda el 80% e incluso el 100% en algunos casos.

Este es un claro ejemplo de que no vale un tipo de alimentación para todo el mundo. Cada persona tiene que ir viendo y experimentando para saber que es lo que más le conviene y mejor le sienta a su organismo.

Si hay algo que no te sienta bien, notarás hinchazón, que hay que saber distinguir (se confunde con “he comido mucho” “he comido deprisa”), o bien muchos aires, bajada de energía, somnolencia, etc. Son situaciones que ocurren después de comer y que muchas personas no le dan importancia.

Por tanto, hay que estar alerta y saber que es lo que nos sienta mejor, si tenemos dudas, eliminamos el alimento durante unos días (15 días) y lo volvemos a introducir pasado ese tiempo.

De ésta forma podremos ver la diferencia entre el comer o no, dicho alimento.

GENES AHORRADORES DE NEEL

“A mí me engorda hasta el aire”.-

Seguro que has oído ésta expresión en más de una ocasión , o bien , eres de las personas a las que les ocurre esto mismo.

Y en muchas personas es verdad, no literalmente el aire, pero que por muy poco que coman, sienten que engordan. Son personas que tienen los genes ahorradores de Neel potenciados.

Todo esto tiene que ver con nuestra evolución.



Hace 5 millones de años nuestros antepasados Ardipithecus Ramidus vivían en los árboles y estaban todo el día comiendo semillas y frutas.

Más adelante llegó la era Glacial y llegó la escasez de alimentos, debido a ello se produjo un Genotipo ahorrador, con insulinoresistencia y leptinoresistencia.

Con resistencia insulínica, cuando tu cuerpo libera insulina, a la insulina le cuesta mucho llevar la glucosa a la célula para que se consuma dentro de ella, y eso antes era una ventaja ya que había poca comida y necesitaban que lo poco que comían estuviera el mayor tiempo posible en la sangre para tener de donde tirar.

Por otro lado la leptina es la hormona de la saciedad. Y si tienes resistencia a la leptina, nunca te sacias y puedes seguir comiendo hasta reventar. Eso antiguamente era una ventaja, cuando encontraban un animal muerto, podían comer hasta terminar porque no se saciaban y así lo hacían ya que no sabían cuando volverían a tener comida.

Otra ventaja que se produjo fue el aumento del tamaño de los adipocitos, lo que permitía tener una mayor reserva de grasa para poder moverse y caminar mucho.

Tanto la resistencia a la insulina, como la resistencia a la leptina y el aumento del tamaño de los adipocitos hace 5 millones de años eran una ventaja, pero ahora es una condena.

Por tanto los genes ahorradores de Neel son genes que se potenciaron por nuestra evolución que en ese momento eran ventajosos en las épocas paleolíticas, no en las épocas modernas y lo que antes era una ventaja, ahora ya no lo es.

Las personas que comen de todo y no engordan, son personas que tienen los genes ahorradores poco eficientes.

Estos genes hacen que por poco que tengas, lo aproveches mucho y a nada que comas te engorde.

Esto ahora es una desventaja porque vivimos en la opulencia y tenemos comida a todas horas, pero por ejemplo en una época de escasez , las personas con los genes ahorradores eficientes serían las que sobrevivirían más fácilmente.

Todo esto te he contado por si eres una persona con el genotipo ahorrador, como curiosidad, en la sociedad occidental el 35% de las personas tienen éstos genes ahorradores potenciados.

Es por eso que en lugar de bajar la cantidad de calorías a consumir lo que hay que hacer es comer de una forma determinada y eliminar ciertos alimentos de la dieta.

La alimentación en éste caso se debería parecer mucho a la de la era Paleolítica. Es decir carne, pescado, verduras y frutas, eliminar los carbohidratos refinados así como las legumbres.

Si sientes que puedes tener los genes ahorradores potenciados, prueba a cambiar tu alimentación, dejando los cereales, patatas, pan, pasta, etc.... Y verás que consigues grandes cambios.

DESEQUILIBRIO EN LA MICROBIOTA

No sé si es tu caso o no, pero hay muchas veces que el problema está en la microbiota (flora intestinal). Tenemos millones de bacterias y todo va perfecto mientras haya un equilibrio. Entre todas esas bacterias tenemos grupos de bacterias como son los Firmicutes y los Bacteroidetes que tiene que ver con la obesidad. Las personas obesas tienen más cantidad de Firmicutes, éstas bacterias son más eficientes con los hidratos de carbono.

La microbiota con el paso de los años va cambiando y tiende a tener mayor cantidad de Firmicutes.

Cuando la cantidad de Firmicutes disminuye se reduce el riesgo de problemas metabólicos como la diabetes.

Cuando la cantidad de Bacteroidetes es baja se genera hiperpermeabilidad intestinal, aumentando la inflamación, caos inmunológico y la neurodegeneración.

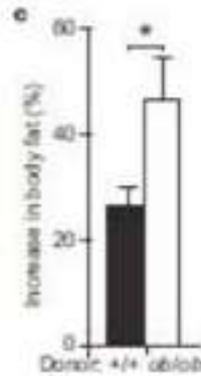
Muchas veces la Obesidad no tiene que ver con las calorías que se comen, sino con las alteraciones de la flora intestinal o microbiota, entre otras causas.

Por tanto es necesario equilibrar nuestra flora y para ello lo fundamental es una buena alimentación, acompañada de una limpieza emuntorial Detox para ayudar al cuerpo a detoxificar, tanto a nivel Hígado, Riñones como intestino grueso (colon).

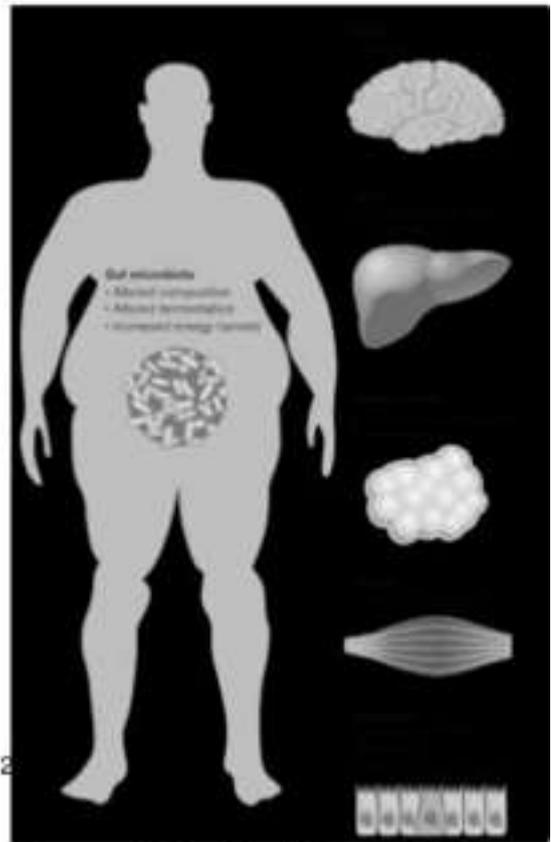
Papel de la microbiota en la obesidad

↑ Firmicutes

↓ Bacteroidetes



Tumbaugh, (2006) Nature, Vol 44|21/2



Tremaroli & Backhed, Nature, 2012

Para terminar quiero que te quedes con la idea de que cada persona es diferente y lo que es válido para una , no lo es para la otra. Hay pautas generales que se pueden seguir y que son correctas para la gran mayoría de las personas .

Descanso

El descanso es fundamental para la salud. Las horas de sueño son fundamentales para que el cuerpo se repare.

12 Consejos para conseguir un sueño perfecto.

-Duerme 8-9 horas al día.

El descanso durante la noche es parte fundamental de tu recuperación.

-Sé consistente, lo ideal es tener una rutina.

Las personas con un estilo de vida constante tienen una calidad de sueño significativamente mejor que las personas con un estilo de vida irregular. (estudio). Te recomiendo mantener tu hora de acostarte dentro de una ventana entre, las 23:00 - 24:00 h.

-Obtén exposición diaria a la luz brillante.

La exposición al sol diariamente en la primera parte del día, mejora la calidad del sueño, la productividad y el bienestar subjetivo. (estudio)

Si no tienes la posibilidad de una exposición al sol diaria, debes considerar invertir en una lámpara de luz del día llamada también caja de luz, sol artificial o lámpara de espectro completo.

Para asegurarte de que es lo suficientemente fuerte para imitar la luz del sol, compra una con una intensidad de al menos 10.000 lux. Duran para siempre y puedes adquirir una buena por unos 30€.

-Para cenar, carbohidratos y proteínas.

Los carbohidratos y las proteínas aumentan la absorción de triptófano en el cerebro, que se convierte en serotonina y, en última instancia, en melatonina.

La melatonina es la hormona que efectivamente le dice a tu cuerpo que es hora de irse a dormir. Por tanto es importante lo que comes, a la hora de cenar, para mejorar tu sueño.

-Limita la exposición a la luz, antes de acostarte.

La luz afecta prácticamente a todos los sistemas del cuerpo y la exposición a la luz durante la noche, especialmente la luz brillante, reduce significativamente la calidad del sueño.

No tengas televisión en tu dormitorio, ni aparatos electrónicos.

-Limita el consumo de líquidos en las horas antes de acostarte.

Tener que despertarte para ir al baño por la noche (nocturia) empeora la calidad del sueño. (estudio)

-Toma un suplemento con Melatonina.

La suplementación con melatonina mejora la calidad del sueño y hace que sea más fácil para conciliar éste, sin efectos secundarios ni adicción. (estudio)

-Haz que la temperatura de tu dormitorio sea cómoda.

La temperatura ambiental óptima para un sueño perfecto es de alrededor de 19 ° C. (estudio)

-Toma una ducha caliente antes de ir a la cama.

Una ducha o baño caliente antes de ir a la cama ayuda a relajarte.

-Limita el consumo de cafeína.

La cafeína afecta directamente la regulación del ciclo de sueño-vigilia de tu cuerpo al bloquear las acciones de la adenosina que promueven la somnolencia.

-Relájate durante 1 hora antes de irte a la cama

Medita, lee un libro....

-Hazte con una buena cama.

Es muy importante tener un buen colchón y una buena almohada, mejoran la calidad del sueño.



Recuerda que es mejor seguir los consejos al 70% y adaptarlos a tu vida diaria, que seguir al 100% y no tener una continuidad.

Si Mejoras Tu Salud, Mejorarás Tu vida y la de tu familia.

Para mejorar tu estado actual, te hago un resumen de las pautas que debes de seguir.

Resumen

Comienza aplicando dichas pautas una a una y adaptándolas a tu vida diaria.

1.-Comienza con una Limpieza Detoxificante,

Si tienes una buena alimentación y consideras que no es mucha la cantidad de tóxicos que ingieres, respiras, bebes, etc,.... Puedes hacer una limpieza básica de 15 días una o dos veces al año.

Por el contrario si consideras que por tu forma de vida y tus hábitos no son del todo adecuados, puedes hacer una Limpieza Detox más completa de 30 días una o dos veces al año. Ten en cuenta que podemos llegar a acumular hasta 25Kgs de toxinas.

-2.-Cuida tu alimentación, es muy importante.

Somos capaces de cambiar la expresión de más del 70% de los genes que tienen que ver directamente con la salud y la longevidad y únicamente la alimentación es el 35%.

Adapta la alimentación a tus genes, cada persona tolera mejor un cierto tipo de alimentos. Conoce cuales son los tuyos. Si notas que hay alimentos que no te sientan bien, elimínalos temporalmente.

pasado un tiempo los introduces nuevamente de uno en uno para saber como te sienta cada uno de ellos. Si observas que mal, elimínalo de tu dieta.

3.-Moverse , ejercitarse y caminar.

Estamos genéticamente preparados para movernos.

“Nos movemos para comer y comemos para movernos”

Aunque hoy en día ésta afirmación no tiene sentido. Tenemos la comida sin necesidad de movernos y una vez comidos nos tumbamos.

Estar sentado muchas horas es tan malo como fumar.

El 65% de la población occidental es totalmente sedentaria.

4.- Comienza a practicar el Ayuno.

Hazlo de forma que puedas adaptarlo a tu vida diaria y verás cambios en poco tiempo.

Si quieres un cuerpo sano, camina y ayuna;

si quieres un alma sana, reza y ayuna;

caminar ejercita el cuerpo,

rezar ejercita el alma,

el ayuno limpia el cuerpo y el alma”.

(Francis Quarles)

5.- Controla tu estrés.-

Tanto si es por trabajo, por familia, pareja, etc... Dedicar un tiempo determinado del día para ti, olvídate de los demás, pasea por el mar o la montaña, practica la respiración profunda y añade ejercicios de yoga, todo ello mejor al aire libre.

6.- Descansar y tener un sueño de calidad.

Es fundamental , hace que nuestro cerebro y nuestro cuerpo se reparen.

Para terminar , un último consejo, comienza un pequeño cambio cada día o cada semana, en función de los objetivos que quieras alcanzar.

Todo es importante, empieza con una buena limpieza Detoxificante , acompañado por cambios en tu alimentación.

No hagas dieta, no pases hambre, el hambre siempre gana y terminarás dejando la dieta que habías comenzado.

Espero que toda ésta información la utilices en tu beneficio y comiences a practicar poco a poco. Haz tuyos los hábitos que te llevarán a una vida saludable y a sentirte con energía desde la mañana hasta la noche , para poder realizar aquello que te propongas tanto a nivel físico como mental.

En un año agradecerás haber comenzado hoy mismo.

La mayor causa de muerte en el planeta es matarse a uno mismo poco a poco.



Herbolario Larrea
<https://herbolariolarrea.com>