

PERDER PESO (Y SALUD) ANTES DEL VERANO

Como cada año por estas fechas, la publicidad en la televisión, en Internet, en las vitrinas de las farmacias y parafarmacias e, incluso, en las tiendas de productos ecológicos casi nos hace sentir culpables por esos kilos superfluos, esos michelines, esa piel de naranja y demás celulitis de la que ya ni nos acordábamos y habíamos logrado aceptar e integrar en nuestra morfología. El perder peso antes del verano se va convirtiendo en una obligación.

Y para ello, las propuestas son múltiples y variadas: drenantes y depurativos a base de extractos vegetales más o menos naturales, píldoras inhibidoras de la absorción de grasa (buena y mala) presentadas en lujosos estuches, saciantes con una nueva planta amazónica, medicamentos a base de hormonas para acelerar el metabolismo, supresores del apetito o anorexígenos, las clásicas anfetaminas y un sinfín de productos más acompañados o no de dietas que proponen desde pasar el día a base de pomelo y piña a ingerir una media lata de atún en cada comida.

Adelgazar se convierte en una prioridad para muchas mujeres y también para muchos hombres, preocupados cada vez más por su estética. Y la finalidad de todo ese esfuerzo físico y psíquico concentrado en unas semanas, ¿es simplemente la apariencia, el no sentirse rechazado o ser aceptado en un grupo, el acercarse a los cánones actuales de « belleza » durante los meses de verano ? ¿Y la salud en todo esto ?

Además del temido efecto yo-yo, varias son las consecuencias que derivan de los diferentes programas de adelgazamiento, pudiendo ser más o menos graves: alteración de la flora intestinal, desorden metabólico, trastornos hormonales, modificación del equilibrio ácido-base, bloqueo de los órganos emuntorios (riñones, intestinos, hígado y vesícula biliar, piel, pulmones), carencias de nutrientes, debilidad a nivel del sistema inmunitario, trastornos psíquicos y emocionales, desequilibrio energético,... con los consecuentes riesgos para la salud: irritabilidad, nerviosismo, dependencia, trastornos del sueño, fatiga, falta de concentración, desmineralización, amenorrea, insuficiencia renal, eccema, candidiasis, pérdida de cabello, herpes, trastornos del tránsito intestinal, gingivitis, anemia, hipertensión arterial, anorexia, depresión, migraña, espasmo filia, acidez estomacal, micosis, procesos inflamatorios, permeabilidad de la mucosa intestinal, extremidades frías, uñas quebradizas, taquicardia, pérdidas blancas, cistitis, halitosis y un gran etcétera.

La naturopatía puede acompañar de manera responsable y holística la persona deseosa de perder peso, siempre que ello le convenga y no perjudique su vitalidad. Tras determinar la constitución, el temperamento y la vitalidad del consultante, el naturópata propone un programa de higiene vital **individualizado y adaptado** basado en las diferentes técnicas naturopáticas: alimentación (monodieta, asociación correcta de los alimentos, reajuste hipotóxico, cura de temporada...), psicología (relajación, trabajo emocional, gestión del estrés...), ejercicio físico placentero, hidroterapia (ducha rectal,

baño caliente, uso de la arcilla...), ejercicios de respiración, técnicas manuales con diferentes tipos de masaje, reflexología (podal, de Knap, auricular...), fitoterapia y aromaterapia (plantas y aceites esenciales drenantes, depurativos, revitalizantes...), técnicas energéticas (magnetismo) y vibratorias (cromoterapia, cuencos tibetanos, helioterapia...).

El cambiar ciertos hábitos, ya sea en la alimentación o en el estilo de vida, puede llevar su tiempo y, en algún momento, requiere hacer un « sacrificio ». Los grandes grupos farmacéuticos y las agencias publicitarias lo han comprendido, por eso proponen métodos rápidos y sin esfuerzo e, incluso, naturales por el simple hecho de utilizar algún extracto de plantas en sus productos. Dicha noción de sacrificio desaparece cuando se observan los beneficios saludables obtenidos gracias a una higiene de vida correcta.

Luzcamos un cuerpo rebotante de salud no solamente este verano, sino también el resto del año, que refleje nuestro bienestar físico, psíquico y ¡holístico!

*Estos consejos no excluyen ni sustituyen cualquier tratamiento médico o farmacológico.

PARA SABER MÁS:

- Dr. Seignalet, Jean. *La alimentación, la tercera medicina*. RBA Ediciones, 2013.
- Brandt, Johanna y Vasey, Christopher. *Curas de frutas*. Ediciones Océano Ambar, 2007.
- Brun, Christian. *El poder psíquico de los alimentos*. Editorial Sirio, 2008.