



SANDRA RUIZ ARASA
 Profesora de Dietética China en Vipassana
www.vipassana.es
 934 592 766
 Consell de Cent, 555 - Barcelona

ENVEJECER CON BELLEZA

LA VISIÓN ORIENTAL DE LA ALIMENTACIÓN PARA PROYECTAR UNA MEJOR IMAGEN.

Una alimentación sana permite disfrutar de todas las etapas de la vida, así como alcanzar una edad avanzada en condiciones psíquicas y físicas favorables. Este estado de bienestar se refleja no sólo en el interior sino también en la imagen que proyectamos a nuestro entorno.



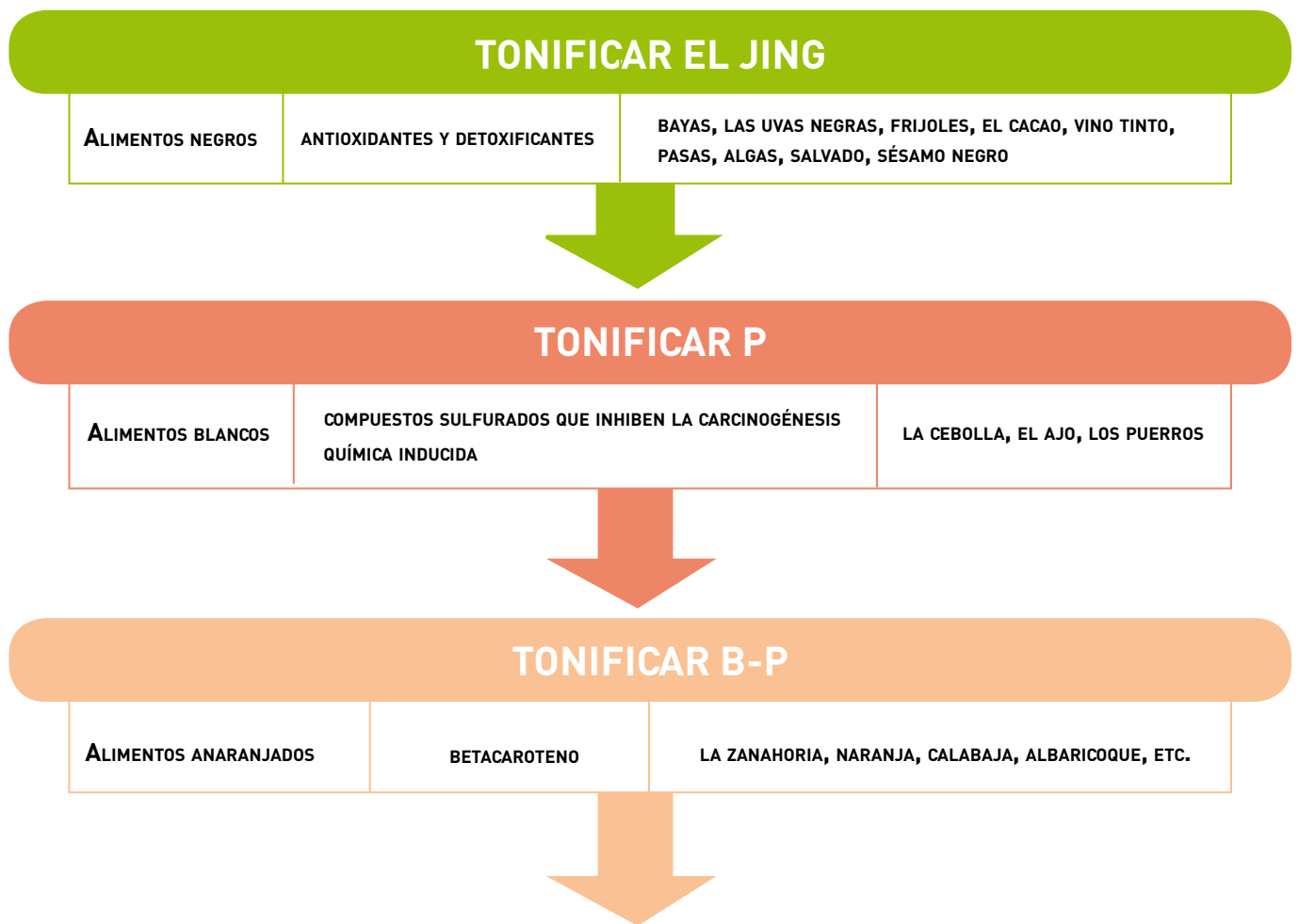
en 2013, según cifras reveladas por la Asociación Americana de Cirugía Plástica (ASAPS), se realizaron 11 millones de procedimientos estéticos quirúrgicos y no quirúrgicos en EEUU. Esta tendencia va en aumento ya que, desde 1997, se ha registrado un crecimiento del 279% en el número total de procedimientos cosméticos. Estas cifras revelan por una parte la preocupación clara de los usuarios por la imagen, pero también el culto a la juventud propio de nuestra era, en detrimento de una cultura por la tercera edad. En consecuencia, las personas mayores quedan relegadas de la vida laboral, pero también social, siendo consideradas poco productivas, y envejecer deja de ser el objetivo vital, sino una consecuencia de haber vivido. La visión oriental del envejecimiento es radicalmente diferente: se considera a las personas mayores como un modelo o referencia para las nuevas generaciones, teniendo gran importancia las medidas tanto para el alargamiento de la vida como para la calidad y el bienestar de la misma. Una alimentación sana permite disfrutar de todas las etapas de la vida, así como alcanzar una edad avanzada en condiciones psíquicas y físicas favorables y este estado de bienestar se refleja no sólo en el interior sino también en la imagen que proyectamos a nuestro entorno.

Una de las claves principales que propone la medicina tradicional china para conseguir este objetivo es vivir en relación con la naturaleza de forma que para poder llevar una buena alimentación deberíamos tomar alimentos propios de cada estación. Actualmente, tenemos a nuestra disposición alimentos de todas las épocas del año (proporcionados por invernaderos o cámaras) y de todos los países del mundo. El uso de estos alimentos debería realizarse de forma puntual, así como evitar hacer la compra de los mismos productos en todas las épocas del año. Una buena forma de conseguirlo es utilizar solo alimentos biológicos (cada vez más al alcance del bolsillo de cualquiera) o de proximidad (generalmente los más asequibles). Siguiendo esta directriz, ¿cuáles son los alimentos más adecuados para prolongar la vida de forma saludable? En Medicina Tradicional China se utilizan alimentos que tonifican el Jing como forma de alcanzar la longevidad. El Jing es considerado una batería del cuerpo, predeterminada por nuestros genes, que va perdiendo



energía con el tiempo, pero que puede recargarse con los alimentos y la respiración. Es decir, los sistemas implicados en la formación de la energía en nuestro cuerpo son el sistema digestivo y respiratorio, que aportan los nutrientes y los metabolizan y combustionan mediante las enzimas digestivas y el oxígeno. Estas fuentes de energía proporcionan la capacidad de contrarrestar los agentes estresantes que nos envejecen como la oxidación y la tendencia a la pérdida de tonicidad de los tejidos por el efecto de la gravedad en nuestro cuerpo.

La dietética basada en la Medicina Tradicional China describe los alimentos que tonifican estos sistemas desde hace 3000 años y los agrupa de forma que es muy fácil identificarlos: mediante el color de



los alimentos. Los colorantes naturales que contienen las plantas determinan las reacciones que provocan en el cuerpo humano. Por ejemplo, el color rojo u anaranjado, se relaciona con la presencia de betacaroteno, una sustancia que se transforma en vitamina A o retinol, presentes en la piel y las mucosas, ideales contra el envejecimiento.

Los alimentos que tonifican el Jing deben tomarse en pequeñas proporciones y son principalmente alimentos pequeños y negros como por ejemplo las bayas, las uvas negras, los frijoles negros, el cacao, el vino tinto, las pasas... Todos ellos son ricos en antioxidantes, pero también los hay detoxificantes como las algas, el salvado y el sésamo negro.

En cambio, los alimentos que según la Medicina Tradicional China tonifican el pulmón (P), cuya función en este sistema médico es tanto la recepción del aire, como el sistema defensivo, la piel, etc., son los alimentos blancos, como por ejemplo la cebolla, el ajo o los puerros, que contienen compuestos sulfurados

que inhiben la carcinogénesis química inducida, provocada por algunas sustancias.

Finalmente, los alimentos anaranjados dirigen su tropismo sobre el bazo-páncreas (B-P), con acción, según la visión oriental, sobre el sistema digestivo y la tonicidad de los tejidos conjuntivos (algunos de estos alimentos son la zanahoria, naranja, calabaza, albaricoque, etc.).

Evidentemente, el envejecimiento no depende solo de la ingesta de estos alimentos; es también de suma importancia realizar ejercicio que tonifique el sistema respiratorio y dé un estilo de vida saludable, ya que si se aumentan los factores estresantes, se vaciará más rápidamente nuestra batería (Jing).

Envejecer de una forma sana nos acercará no sólo a un mayor bienestar físico y mental, actual y futuro, o a una mejor imagen, sino también a un modelo de vida donde la proyección de la belleza se encuentre entrelazada con la salud y permita envejecer de una forma digna y vital. ■