



Vida en Salud Episodio 25 La visión sobre alimentación de Xavier Uriarte

Bienvenida y presentación

Te doy la bienvenida al Podcast Vida en Salud, el podcast que te inspira a llevar una forma de vida saludable. Esta propuesta es mi iniciativa y yo soy Diana Valeria.

Declaración de intenciones

En este podcast nos proponemos aumentar la conciencia de que la salud es una responsabilidad personal. De que únicamente tú eres responsable de tu salud, nadie más. Y te ofrecemos información y conocimiento que te pueden ayudar a tener seguridad para aceptar y tomar esta responsabilidad.

Entendemos la salud desde un punto de vista muy amplio y hablamos de los muchos aspectos que afectan a nuestra vida y que demasiadas pocas veces se vinculan con la salud.

Introducción

Diana Valeria:

Para cerrar el año 2018 quiero transmitir la grabación que hicimos en el despacho de la consulta de Xavier Uriarte, hablando sobre alimentación.

Xavier lleva muchos años investigando y experimentando con la alimentación y tiene algunas interesantes conclusiones que compartir con nosotros.

Deseo que esta charla sea muy instructiva para ti.

Presentación de Xavier Uriarte

Xavier Uriarte:

La evolución ha sido desde hace muchos años, puesto que cuando yo acarreaba una serie de enfermedades en mi infancia y hasta la adolescencia. Había empezado primero de medicina y había

tenido un brote de asma y procesos digestivos y mi madre, por el tema de la menopausia iba a un médico naturista en Bilbao. Yo veía lo que mi madre estaba haciendo y como se iba encontrando. Y ella me dijo en un momento determinado: "oye, si quieres venir podemos ir a ver a este medico".

Y a partir de ahí, con toda su orientación... anteriormente había ido a visitar, siendo un poquito más joven, con 15 años, a una curandera en los extrarradios de Bilbao. Y entre lo que ella me había enseñado y el cambio de alimentación y los ejercicios, los baños y los vahos de todo el cuerpo, que me indicó, pues se me abrió un mundo.

Diana Valeria:

¿Mejóro tu problema respiratorio?

Xavier Uriarte:

No es que mejoró el problema respiratorio, es que se e abrieron muchísimas ventanas que estaban bloqueadas a lo largo de mi infancia y de mi adolescencia que yo no me enteraba que estaba pasando en el mundo, ni en mi mundo. Entonces, paralelamente ya lo había empezado a abrir este mundo a los 15 años, pero todo este inicio a través de la medicina naturista, y otras cosas que he ido haciendo y aprendiendo, me han ayudado mucho a situarme y a tomar conciencia de este mundo. Entonces ha sido un elemento más.

Diana Valeria:

Quieres decir que te abrió procesos internos a nivel de la consciencia, de comprensión de tu propia evolución, de tus circunstancias, etc.

La transformación producida por la re-conexión con los procesos naturales

Xavier Uriarte:

Así es. Si si. No es que únicamente meaba, sudaba o cagaba mejor, si no que mi sistema vegetativo delante de las situaciones, mi aprendizaje sobre las cosas de la vida, me dio criterio para las cosas que se hacían, para lo que se estudiaba en medicina, para ver lo que realmente era interesante y lo que no era interesante. Y esto me abrió posteriormente a otras muchas experiencias como ha sido el amor libre, el apreciar a la gente de diferentes maneras y de diferentes condiciones. Y conocer a Wilhem Reig y expresar las emociones. Y darme un poquito de cuenta del sadismo y del masoquismo que en nuestro interior tenemos y las ganas de hacer mal a las personas o de que nos hagan mal.

Bueno, así ha sido todo, hasta la actualidad con mis 64 años. Y la alimentación ahí fue un elemento importante. Posteriormente desde mi experiencia, luego vas estudiando, luego va tu línea personal paralela a tu línea profesional y en un momento determinado ya no se diferencia quien eres tu y qué es lo que haces porque está unificado. No hay ninguna separación entre mi practica personal y mi práctica profesional.

Facilitando estudios de nutrición

Y estudiemos la alimentación, a lo largo de los años, muy a fondo. Incluso haberlo recogido en diferentes libros y a través de la docencia que hicimos en la Universidad de Barcelona pues también aprendimos todos, con los alumnos y los que llevamos la dirección de la maestría de medicina naturista.

Diana Valeria:

¿Entonces hicisteis una docencia de medicina natural en la universidad? ¿Para médicos?

Xavier Uriarte:

Si. Desde el 1980 hasta el 2004 somos los co-directores de la revista Natura Medicatrix. Ésta fue una revista en castellano de todo el ámbito americano, del ámbito de la península ibérica...

Diana Valeria:

Hispanoparlante.

Xavier Uriarte:

Y de Europa. Puesto que tuvimos viajes y vinieron profesores alemanes, suizos y británicos tsambién a nuestra universidad de Barcelona.

Posteriormente en el 2004 nos separamos los 4 integrantes y cesamos la actividad con la revista y empezamos a publicar y yo concretamente empecé a publicar una serie de libros sobre alimentación. Es decir escribir un poquito para poner los fundamentos de un vegetarianismo, de un veganismo de unas curas macrobióticas crudívoras y llegando a la estrella que es el ayuno.

Diana Valeria:

Osea no comer...

Sobre el ayuno

Xavier Uriarte:

Es decir la máxima autogestión y la máxima libertad dentro de la alimentación, el ayuno representaría este elemento estrella.

La estrella de la alimentación

Como en la psicología puede ser la transaccional, o la psicología de conocete a tí mismo, que es otro elemento estrella, como puede ser también la comunicación con nuestros muertos y con otras existencias que es otro elemento básico en nuestra existencia, el ayuno dentro de la alimentación, constituye un arma prodigiosa, con sus limitaciones pero excelente.

Diana Valeria:

A veces yo observo que hay personas que igual son omnívoras y comen lo que es normal comer actualmente; cosas del supermercado, cosas preparadas, carne, pescado, productos muy procesados. Y llega la primavera y está de moda: "¡venga, voy a hacer una ayuno de 20 días!"

Los efectos contraproducentes del ayuno

Y a mi se me antoja que esto es como contraproducente. Que estás poniendo a tu cuerpo en una tesitura para la que no está preparado y yo entiendo que durante el ayuno se remueve mucho de lo tóxico que llevamos dentro, que hemos ingerido. Y los órganos de eliminación pueden entrar en conflicto si somos demasiado bruscos cuando lo hacemos.

Xavier Uriarte:

Así es. Nos pasa como con todas las cosas estrellas en la vida.

Tener una comunicación con el más allá, tiene sus limitaciones, tener el conocimiento de ti misma, tiene sus limitaciones, hacer un ayuno claro que tiene sus limitaciones. Vivimos en un mundo determinado y nosotros tenemos una capacidad de adaptación a esa comunicación que he comentado; con el más allá, con nosotros mismos, o a través del ayuno.

El ayuno es un aprendizaje. No porque hagamos más días encontramos más solución.

El ayuno bien llevado adaptándote paulatinamente a él

Es un aprendizaje que significa: si yo experimento un día de ayuno pues entonces durante un tiempo ejercito esto y voy viendo mis beneficios, mis cambios y tal. Y luego paso a dos días. Y luego a la semana, o cada 15 días dos días, o cada mes tres días. Y luego paso a las estaciones: cada tres o seis meses voy haciendo 5 días. Un ayuno modificado, osea que de los 5 días 3 pueden ser únicamente agua, como es un ayuno, líquido y dos días pueden ser con frutas y verduras. Y luego, cuando ya he hecho esta experimentación puedo hacer 7 días, con 4 días de líquido únicamente y tres días de frutas y verduras, y voy.

Porque, como comentamos a veces con la sauna, no no 10 o 15 minutos, a sudar a tope. Que no. Las cosas en poca dosis pero con una cierta frecuencia. Entonces es muy interesante este planteamiento de regularidad. Tu vas ganando experiencia y entonces vas alargando un poquito más.

Y no someterte. Teniendo en cuenta que eres tu quien pone los días. "No es que tengo que hacer..."

No no, como tu te encuentres. Si tiene que ser no un ayuno, si no una cura cruda, si tiene que ser una cura macrobiótica de 15 días. Siempre tener una flexibilidad con una misma. y esto se va aprendiendo poquito a poquito. No por que hagas más días hay mejor resultado.

El ayuno intermitente

Diana Valeria:

¿Y qué opinas de esta forma de ayuno que está poniéndose de moda, que es el ayuno intermitente?

Xavier Uriarte:

Es un tipo de ayuno que en lugar de ser de 24 horas es de 7 a 7 de la mañana, pues ayunos de 12 o 15 o 17 horas. Correcto, ir introduciéndolo esto a lo largo de la vida es muy interesante.

Diana Valeria:

¿Pero tendría que estar combinado con una forma de alimentarnos un poco más limpia, más cuidada...?

Como alimentarnos en el ayuno intermitente

Xavier Uriarte:

Correcto. El ayuno es únicamente una parte de la alimentación de mayor autonomía en el individuo. Porque tu haces lo que quieres. No tienes que comprar nada.

Diana Valeria:

Ni cocinar ni fregar platos, ni...

Xavier Uriarte:

Esto es, ahí está: ni fregar, ni cocinar, que esto es muy importante.

Diana Valeria:

Y tu cuerpo tiene espacio para limpiarse.

Xavier Uriarte:

Esto es, y le das un espacio. Esto no es una alimentación de mantenimiento, si no la alimentación del día a día es importante que sea con predominio vegetal, aunque seas omnívoro. Si comes de todo, que haya menos productos del reino animal y más del reino vegetal. Por ejemplo: 4 o 5 veces a la semana tomas proteína animal y el resto que la proteína y la grasas provengan de fuentes vegetales.

Que sea el alimento ecológico. No que lo tengas que comprar necesariamente. Pero si tu tienes tu huerto, pequeño, si tu conoces personas que no tratan los alimentos, si eres consciente de la temporada de ese alimento, si eres consciente de la cercanía de ese alimento, si eres consciente de que no le pones ni aluminio ni plata ni plástico, entonces estás en una línea ecológica que es muy interesante.

Y es muy interesante también, en épocas diferentes, dejar la proteína y la grasa animal. Igual dos o tres veces al año hacer una alimentación vegana.

Diana Valeria:

Cocinada o cruda.

Xavier Uriarte:

Correcto, cocinada o cruda. Y al final siempre tendrás una cura, pues de tres o cuatro días de la fruta o la verdura del tiempo, sean crudas o sean cocinadas, y luego siempre tendrás la posibilidad de limpiar un poquito más el organismo con el ayuno.

Por lo tanto esas condiciones que comentas son básicas para convivir con el ayuno: una alimentación predominio vegetal, una alimentación que sea cruda o que sea macrobiótica, unas curas determinadas según los alimentos que haya que te gustan mucho, y luego la posibilidad de un ayuno que tu lo vas añadiendo progresivamente; desde las 5 de la tarde hasta el día siguiente, o 24 horas en una semana.

Aquí tienes todos estos recursos máximos, para poder funcionar un poquito mejor.

El momento adecuado para ayunar

Diana Valeria:

Sobre todo cuando empiezas a encontrarte mal, es un buen momento para darle al cuerpo un descanso, para que pueda recuperarse y no comer demasiado, o comer más suave, cuando no puedes ayunar... ¿verdad?

Xavier Uriarte:

Sobre todo.

Cuando decimos comer más suave, no comer tanta cantidad, o decimos descansemos la cena... son pensamientos y prácticas muy interesantes.

Diana Valeria:

¿Qué quiere decir descansar la cena?

Xavier Uriarte:

Osea que ceno una fruta o ceno un líquido. Y ya está.

Son filosofías que están en el día a día en la calle que son de una excelente utilidad.

Y, como dices, siempre que me encuentre en una situación determinada..." Poder pasar a una alimentación de vegetales o líquida durante unos días, es de gran importancia.

Tengo una infección urinaria, tengo un problema digestivo, tengo una situación de ciertas manifestaciones de cáncer, de bronquitis, de asma... de cuestiones de piel.

De agotamiento, de cansancio. Es muy curioso ¿cómo es posible que no comiendo pudes generar más energía. así es. Eso hay que experimentarlo. Para saberlo y conocerlo. Posiblemente, como estamos acostumbrados a que cuando estás agotado hay que dar más energía, curiosamente con el ayuno se ha comprobado que sin dar energía, tu organismo ya reorganiza sus recursos.

Son cosas muy interesantes a poder experimentar, las personas que lo conozcan a reafirmarles su filosofía, y las personas que se vayan introduciendo a que no tengan miedo de seguir por esta filosofía y por esta manera de pensar y de vivir.

Diana Valeria:

Estamos completamente de acuerdo, es muy importante.

Los alimentos ecológicos en ¿10 puntos?

El otro día que estábamos hablando me estabas explicando que habíais creado 10 pautas para definir que un alimento es ecológico, pero asequible. Osea, ecológicamente sostenible, al maren de la industria alimntaria y más cercano a las personas, a la realidad cotidiana.

Xavier Uriarte:

Te agradezco mucho que saques este punto, porque vimos que ya tenemos una edad, y sabemos que, si haces filosofías a corto plazo, la industria te la fagocita en uno o dos años. Entonces hicimos un desarrollo filosófico muy interesante que además difícilmente la industria pueda usurparlo en los siglos venideros.

Ests filosofías que se llaman usualmente clásicas. Pues aplicamos el clasicismo en el pensamiento, no es que nosotros hayamos inventado nada, puesto que ya ha habido grandes pensadores.

Aplicamos estos 10 puntos aplicando el mismo sistema que aplica la arquitectura ecológica.

Para valorar el nivel ecológico de una construcción se tienen en cuenta una serie de variables:

Ventilación, aislamiento, permeabilización, generacion de energía, ahorro de energía, ... Y en base a ellas determinan el nivel ecológico de un edificio y consideran qué modificaciones necesita esa construcción pra poder aumentar su nivel ecológico.

Entonces, como nosotros consideramos que no hay alimentación ecológica en el planeta.

Porque no la hay, es verdad, está todo el planeta contaminado.

Vamos luego a matizar pero está todo, desde el polo norte al polo sur, desde una latitud a otra, todo tiene un nivel de contaminación, vamos a ser realistas. Vamos a dar una política.

Esto es importante porque cuando nosotros trabajamos a nivel municipal en Gerona, había escuelas e incluso regidores que decían que iban a poner en sus programas que se iba a proteger al 100% la alimentación ecológica en las escuelas.

Nosotros decíamos que eso era imposible, porque no hay suficientes productores para que 300 niños tengan una alimentación ecológica durante 5 días a la semana. Por lo tanto vamos a dar una catalogación sobre niveles de ecología de los alimentos.

Primero: cultivo ecológico

Que el alimento sea ecológico. Que tanto en el semillero como el cuidado, como en el crecimiento, como en el traslado y todo lo demás no haya recibido ninguna química añadida.

El primero no significa que sea el más importante.

Segundo: local

Que sea local.

Diana Valeria:

Claro, porque al eliminar el transporte eliminamos una buena parte de la toxicidad que genera ese alimento.

Xavier Uriarte:

¡Qué hago yo con una berza o con un melón de Brasil! A ver dónde lo pongo. Me dirán que tiene el primer punto, pero no es local y está fuera de temporada.

Tercero: de temporada

Que el alimento esté dentro de su temporada.

Aquí es muy interesante porque vimos que la ignorancia es absoluta, en las familias y en los comedores escolares, que prácticamente ya no sabemos qué alimentos nos corresponden por temporada. Entonces aquí hay compañerxs, cooperativas de productores sobre todo, que han elaborado unos cuadros de alimentos que corresponden por temporadas. Por lo tanto es un esfuerzo bueno que ha hecho la gente.

Cuarto: vegetal

Que el alimento sea predominantemente vegetal. Porque en este aspecto empieza a haber un cierto roce con la industria ecológica ganadera. Esto surgió cuando se hizo el estudio de la capa de ozono, vieron que al llegar a Nueva Zelanda el agujero en la capa se hacía mayor y parecía imposible, no encontraban el motivo. Nueva Zelanda tiene montaña, llanura, si tiene...

Diana Valeria:

Es bastante salvaje ¿no?

Xavier Uriarte:

Y se dieron cuenta que Nueva Zelanda es, junto a Australia, de los mayores productores internacionales de ganado para la alimentación.

Bueno, tengo entendido que aquí en Cataluña pasa lo mismo ¿no? Que en la zona de Osona tenemos la granja de cerdos para toda Europa.

Si, en España tenemos la zona de Cataluña y luego tenemos creo que es Toledo y el gran desarrollo que se quiere hacer en la zona de Castilla la Mancha, con toda la necesaria oposición del ecologismo. Porque habrá una producciones enormes de animales. Por lo tanto que haya un predominio vegetal, y explicamos que la proteína y la grasa vegetal está en la legumbre, en el tubérculo, en la fruta oleaginosa, en el cereal...

Hasta qué punto necesitamos proteínas

Diana Valeria:

¿Pero no te parece a ti que se han mitificado un poquito las proteínas en la dieta, que igual no necesitamos tanta como estamos ingiriendo?

Xavier Uriarte:

Estamos, tanto en proteína vegetal como animal, como unas 5 o 10 veces por encima de lo que necesitamos, como lo estamos de sodio. Y al mismo tiempo estamos 5 o 10 por debajo de nuestras necesidades de fibra y celulosa. La alimentación que llevamos, tanto vegetal como animal, se preocupa demasiado de las proteínas y podríamos reducir perfectamente 5 o 10 veces, según las épocas, las cantidades de proteína y vivir perfectamente con lo mínimo, puesto que hay un gran espacio entre lo mínimo y lo máximo.

Pero esa importancia que le damos a la proteína, saber bien bien que no la necesitamos ni diariamente, salvo en edades muy determinadas y salvo en estados de enfermedad determinados, que son muy concretos.

Y esa fuente de proteína y de grasa, como comentaba, está en cereales, está en semillas, está en germinados, está en tubérculos y está en frutas oleaginosas.

¡Y que no pasa nada! Si no tomamos la proteína animal, carne pescado, huevo, cerdo y derivados lácticos, no pasa nada. Porque las semillas, sésamo y lino con las legumbre y nueces almendras y avellanas, ya tenemos la proteína y nuestro calcio, nuestro fósforo y nuestro magnesio que necesitamos.

Este es el cuarto.

Quinto: no a los fritos

Que no haya cocina de fritos. Por lo tanto el aceite pasa a condimento. El aceite no es cocinado si no se utiliza como condimento.

¿Y qué es lo que hace que el frito sea antiecológico?

Xavier Uriarte:

Yo diría que no tanto antiecológico... Bueno, por un lado, porque si pasamos el aceite a condimento, el cultivo de olivos bajaría muchísimo.

Diana Valeria:

Los restos de aceite que cuestan de eliminar, es poco biodegradable.

Xavier Uriarte:

Y además recogeríamos el concepto de que un aceite quemado o recalentado es tóxico. Además, energéticamente, tu comes una patata con aceite sube el nivel de energía.

Por lo tanto en sentido de sostenibilidad y de soberanía utilizaríamos menos olivas, menos desechos. Evidentemente es mucho más interesante ingerir las aceitunas que no ingerir el aceite.

Por lo tanto este sería el quinto.

Sexto ¿?: no a los químicos

Que en la conservación no utilizaríamos ni colorantes ni aditivos, ni latas, ni plásticos, ni aluminios.

Séptimo: nuestros alimentos estrella

Utilizaríamos nuestros alimentos estrella. Nosotros no necesitamos ni superalimentos, ni vitaminas y minerales de la farmacia, ni complementos moleculares u ortomoleculares de la parafarmacia o de la dietética. Porque donde haya un buen zumo, donde haya un buen aceite, una buena nuez, almendra o avellana, donde haya una buena sal de mar, una agua de mar, un buen sésamo y un buen lino... es que no necesitas ningún superalimento como ahora están comercializando cierta industria ecológica, ni hay que ir a la farmacia, ni hay que ir a la dietética.

Octavo: huerto

El fomento del huerto es un elemento básico para que tu alimento sea ecológico.

Diana Valeria:

Aunque sea en el balcón.

Xavier Uriarte:

O en las paredes de las ciudades, con diferentes familias vegetales. Todo lo que podamos hacer crecer nosotros sin ponerle nada es importantísimo.

Y por último, la décima ¿?: ayuno

Si no me olvido de ninguna, sería la aplicación de épocas de no comer.

Éstas son las 10 condiciones.

Este planteamiento es comunista. Va a todos.

Diana Valeria:

Es para todos, para el común.

Xavier Uriarte:

A beneficiarnos a todos. No que yo tengo más dinero o soy más espabiladillo compro esto o lo otro...

Conclusión de los 10 puntos

Entonces es un planteamiento que para el que coincide que no tiene posibilidades, que sepa que no utilizando fritos, practicando su ayuno, utilizando una miel buena y no yendo a la farmacia, o no yendo a la dietética, o haciendo crudo en temporadas o comiendo más vegetal que animal, aunque no compre alimento ecológico, estará en un 4 o en un 5 de nivel de alimentación biológica, cuando igual comprando alimento biológica; te comes carne a cuchipanda, tomas fritos, no practicas el ayuno...

Diana Valeria:

Y comes muchos alimentos procesados y envasados, aunque tengan el sello ecológico.

Xavier Uriarte:

Eso es, y te tragas los superalimentos; que si la maca, que si la yuca, que si una harina de tal... que no hombre que no. Que cuando explicas las personas nos enteramos de como podemos hacer las cosas. Por lo tanto estas son las 10 variables que nosotros creamos para disposición de todos, porque sabíamos que el mercado venía muy potente.

Diana Valeria:

Es que parece que hay un interés en hacernos creer, bueno en hacernos temer la desnutrición. Cuando vivimos en sociedades súper-abundantes que tenemos mucho más de lo que necesitamos por todas partes, incluso de comida.

Xavier Uriarte:

Así es. Esto es lo que nos dice la línea oficial, como decíamos antes de la proteína, pero es que luego te sale la línea ecológica, que nos está dando la moral de lo que tenemos que hacer. Oye que todo está contaminado.

Diana Valeria:

¡La B12, si eres vegetariano!

Xavier Uriarte:

Todos estos miedos. Dando información tu te autogestionas, te empoderas, no tienes miedo, morirás como todo ser viviente, morirás dignamente.

Las crisis depurativas

Diana Valeria:

Bueno yo supongo que si haces algún cambio en tu alimentación y te sienta bien, te sientes mejor, lo más seguro es que no tengas tanto miedo ni recurras a tantas cosas. No te preocupes tanto, vamos.

Lo que pasa es que cuando haces algún cambio en la alimentación y tu cuerpo se siente mejor, lo has descargado de algo, y al menos desde mi experiencia, cuando empiezas a comer más limpio, empiezas a hacer ayunos, las descargas de tóxicos también generan mal estar. A mi me dan dolores

de cabeza, hay a quien la dan diarreas, hay quien tiene estreñimiento, hay quien empieza a sacar mocos como si tuviera una gripe y se encuentra mal y cada uno tiene sus sitomatologías. Pero la descarga de tóxicos hace que te encuentres mal y eso no es enfermedad.

Xavier Uriarte:

No, es la crisis que pasamos para limpiar. Y es importante saberlo. Que digestivamente urinariamente, energéticamente, a nivel de dolores, a nivel de experiencias espirituales.

Diana Valeria:

A nivel de las emociones, puedes estar muy triste, muy desvitalizado.

Xavier Uriarte:

Emociones, correcto. Porque el ayuno no es una privación física, de alimento, el ayuno es una ausencia de todo aquello que te sobrecarga.

Diana Valeria:

Exacto si . Es una liberación en realidad.

De nuevo, ir poco a poco entrando en el conocimiento del ayuno

Xavier Uriarte:

Así es. Y la liberación puede ser emocional, mental y física. Por lo tanto en el ayuno se ponen en funcionamiento los 4 niveles o los 5 niveles que componen nuestra persona. Por lo tanto para ir practicándolo muy poco a poco. Tanto el que comienzas a las 5 de la tarde y lo terminas a las 5 de la mañana. Es una buena práctica. Como la persona que hace una vez a la semana, Como la que luego va aumentando y dice, en estación caliente voy a hacer 5 días o 7 días. O voy a hacer un ayuno modificado, que en lugar de que sea solamente agua...

Diana Valeria:

Zumos, caldos, verduras. Cada uno como lo siente, como vea que su cuerpo lo va aceptando.

Los efectos adversos

Xavier Uriarte:

Es que tenemos un gran vacío cultural. Y este es que a nosotros nos han enseñado que para que algo funcione te tiene que hacer una receta, tienes que ir a la farmacia. Pero farmacia digo lo mismo una farmacia como una dietética.

Tienes que tomarte algo. Y ese algo sabes que puede tener algún efecto adverso, colateral. Mucho más, si es de farmacia. Pero cuidado, porque el de parafarmacia o dietética también tienen efectos adversos.

Pero no te esperas que caminando, corriendo o yendo a una sauna o haciendo un ayuno, puede haber efectos adversos también.

Puede haber crisis o situaciones en que tienes que desacelerar. Esa sauna, esa caminata o ese ayuno. Porque son procesos muy activos y hay que ir conociéndolos. Por lo tanto sin prisa, progresivamente.

Efectos del ejercicio y cómo gestionarlo

Diana Valeria:

Hay veces que tu cuerpo te pide que no lo machaques mucho en el gimnasio, pues le haces caso. Porque el ejercicio también acelera los procesos depurativos.

Xavier Uriarte:

Madre mía es una maravilla el ejercicio. Si tu también lo entiendes como lo que te agrada, progresivamente, como vas entrando, como vas sintiendo, como en un momento determinado te puede producir fiebre, te puede dar una contracción determinada, tienes que descansar, tienes que variar el programa...

Simplificar

Por lo tanto es lo que nosotros explicamos cuando explicamos el alimento ecológico. Cuando nos presentan los superalimentos, la moda del coco, el ajo negro, decimos por favor, que no nos expliquen... Ustedes lo que quieren es inducirme al gasto. Pero nosotros estamos hablando de gestionarte con lo que tienes. simplificando las cosas.

Diana Valeria:

Y ser realista ¿no? y no excesivamente exigente contigo mismo.

Producción ecológica

Xavier Uriarte:

Es que cuando nos presentaban en la pre-inscripción de las escuelas el menú ecológico, y nosotros hacíamos esta descripción y decíamos: "¿menú ecológico? ¡pero si eso tiene 3 o 4 de puntuación, no tiene más!".

Y están vendiendo a las familias, como escuela pública, que además menú ecológico. Y en los programas políticos de los ecologistas, menú ecológico en las escuelas. Y nosotros diciendo ¡Cuidado que no hay producción!

Diana Valeria:

En todas partes hay poca producción ecológica.

Xavier Uriarte:

Pero vas a una Andalucía o vas a una Mancha, y bueno, todavía. El problema es que lo venden directamente a Alemania.

Diana Valeria:

Si, es verdad. En Murcia también.

Xavier Uriarte:

Y tienen toda la producción vendida. Y luego nos viene los Alemanes diciendo "que tenemos un nivel de alimentación...." Si no tenéis alimentación ecológica, si la compráis toda de lejos. ¡Eso no es sostenible ni es soberano!

Por lo tanto es el mensaje que damos, simplifiquemos, apliquemos estos principios que hemos comentado, cada uno los que pueda.

Tranquilidad absoluta, mientras nos vayamos moviendo, cambiando y modificando, el metabolismo se mueve y o agradece.

Diana Valeria:

Pues hasta aquí hemos llegado con Xavier que nos ha estado explicando su experiencia con la alimentación y sobre todo con el ayuno que para él es parte de la alimentación. Es la estrella de la alimentación. El concepto más elevado que se puede tener sobre alimentación.

Y te lo agradecemos muchísimo Xavier.

Xavier Uriarte:

Gracias a vosotros.

Cierre

Como habrás podido observar nos descontamos un poco al dar las 10 pautas para identificar los niveles de un alimento ecológico. Creo que la final han sido solo 8, pero ya ves que suponen una muy buena orientación para gestionar las prioridades a tener en cuenta a la hora de abastecerte de alimentos que, aunque tengan sello y sean identificados como ecológicos, difícilmente lo van a ser de verdad, porque todo el planeta Tierra está contaminado.

Peticiones

Comparte si te ha gustado.

Permite que los niños escuchen Vida en Salud.

Comenta, reseña, dale likes para que Vida en Salud pueda llegar a más gente.

Agradecimientos

Muchas gracias por estar escuchándome. Muchas gracias por participar, por comentar, por preguntar. Gracias por estar.

Gracias también a [Kitflus](#) por cederme las melodías para Vida en Salud.

Si quieres proponer, preguntar, comentar, puedes enviarme un Email a vidaensalud@dianavaleria.es

Si quieres recibir un Email con cada publicación y novedades, suscríbete en dianavaleria.eu/suscripcion.

Despedida

Nos re-encontramos en el próximo episodio, que va a ser una sorpresa para empezar el año del calendario gregoriano. Porque en estos primeros días del año hemos de estar muy en nuestro centro porque hemos de organizar muy bien nuestra actividad para todo el año.

Y que hasta entonces...

¡Tengas una salida del 2018 espectacular y una entrada al 2019 con muy buen pie!