

7 prácticas en tu rutina diaria que te ayudarán a mantenerte joven



Mantenerse joven no tiene nada que ver con el calendario y tu reloj biológico, la clave está en mantener buenos hábitos y un estilo de vida saludable que te permita estar bien por dentro y por fuera.

La doctora Samar Yorde a través de su cuenta @soysaludable presentó los siete hábitos de vida más "poderosos" para vivir en un cuerpo sin edad.

1.- Come natural

La médico experta en antiiedad, aconseja incluir de 3 a 5 porciones de vegetales de distintos colores cada día, ya que estos contienen fibra, vitaminas y antioxidantes.

Los alimentos "naturales" provienen de plantas y animales y no contienen aditivos químicos que perjudiquen negativamente tu salud.

Debes saber que en la alimentación natural, la clave es la variedad de plantas y animales, evitando los industrializados y consumiendo muy poquito los procesados.

2.- Mantén un peso saludable

En resumen, Yorde dice que el sobrepeso inflama y esto envejece. Cuando es crónica, la inflamación se asocia con el envejecimiento y juega un papel causal en varias enfermedades relacionadas con la vejez, como el cáncer, la aterosclerosis y la osteoartritis.

La fuente de esta inflamación crónica es a menudo atribuida a la activación de las células inmunes a lo largo del tiempo.

3.- Consume alcohol con moderación

La ingesta de alcohol y cigarrillos envejece la piel de forma prematura. Debemos saber que el exceso de consumo de estas sustancias causa adelgazamiento en las capas de la piel y aumento de la red de vasos sanguíneos en el rostro, sobre todo en las mejillas.

4.- Duerme más

Yorde explica que dormir es el hábito más importante para mantenernos jóvenes. En el caso de los adultos, debemos considerar algunos consejos sobre la cantidad de horas ideales para conciliar el sueño.

Adultos más jóvenes (18 a 25): entre 7-9 horas al día, y no menos de 6 ni más de 10-11.

Adultos (26-64): lo ideal sería dormir entre 7 y 9 horas, aunque no siempre se logra.

Adultos mayores (de 65 años): lo saludable es descansar entre 7-8 horas al día.

5.- Incluye ejercicios de peso

Los ejercicios de peso o con peso corporal, son un tipo de entrenamiento que podemos realizar fácilmente en casa y son indicados tanto si tu objetivo es perder peso como si lo que quieres es fortalecer tus músculos. Los pilates y el TRX son algunos ejemplos.

6.- Gestiona tu estrés

Según la doctora actividades como la meditación, la oración y salir a espacios naturales es vital para mantenerse joven.

Las investigaciones han demostrado que más de la mitad de los estadounidenses rezan todos los días. Esto se debe a que al rezar, conectamos con un "poder superior" que nos da consuelo y orientación, especialmente en momentos de estrés.

7.- Practica el ayuno intermitente

El ayuno intermitente activa el proceso de autofagia o regeneración celular, que es el mecanismo de autocuración del cuerpo. Cuando dejamos de comer durante un período de tiempo prolongado, es decir, el ayuno intermitente, comienza la autofagia.

Por: Ambar Román

LA COLUMNA DEL PADRE RAMON

La cacería de brujas II

Por: Ramón Pons



La humanidad ha avanzado en muchas cosas. La tecnología, sobre todo, en estos últimos tiempos está más allá de nuestro propio alcance, pero en las tendencias humanas, las acciones humanas, las decisiones humanas, se puede decir que es muy poco lo que el hombre ha cambiado con el tiempo.

En relación con los cambios, la humanidad se mueve de manera pendular. Se va de un extremo a otro. Probablemente no sea esto lo más sabio, pero

ciertamente es lo que ocurre. Cuando Aristóteles desarrolla los temas del comportamiento ético del ser humano en su Ética a Nicómaco, lo hace presentando los extremos de cada tipo de comportamiento. Sabe que se encuentran personas en ambos extremos pero presenta a Nicómaco la opción correcta: la virtud está en el centro.

A finales de 1972 la ONU declaró el año de 1975 como Año Internacional de la Mujer. Unos cuantos años antes, en la sociedad se estaba discutiendo sobre la posibilidad de que las mujeres vistieran pantalones. Algunas en realidad ya lo hacían, pero no eran bien vistas. Lo cierto es que, a pesar de los avances en la igualdad, aún no nos encontramos en el centro de ese movimiento pendular. Vamos regresando del extremo desde un machismo patriarcal.

Las mujeres tuvieron su tiempo. Hay pruebas de una época anterior, demostrada por la arqueología, en que la sociedad se regía de manera matriarcal. Las mujeres eran las que mandaban. Prueba de ello son algunos textos muy antiguos en la Biblia y la gran cantidad de pequeños ídolos de representación femenina. De una época antigua regida por el gobierno de la mujer, el péndulo se mueve hacia una sociedad patriarcal. Y el precio de esto lo paga la mujer, no la sociedad.

Sí a muchos les parece lo que hizo Rosa Park como algo que fue en la historia, debemos matizar que es más bien algo

de nuestra historia presente. Fue hasta principios del siglo pasado que empezaron los movimientos para facilitar el voto a la mujer, y todavía en el presente, el salario del hombre es superior al salario de la mujer en muchas situaciones laborales.

Viajando en la historia hacia la edad media reciente, cuando encontramos la cacería de brujas, hay un dato bien curioso: si fueron miles las "brujas" que quemaron, fueron muy poco o ninguno los "brujos" que tuvieron la misma suerte que las mujeres.

Durante esa época histórica no se tenían los conocimientos médicos de ahora, y muchas enfermedades eran curadas con el conocimiento del uso de las plantas. Debido al embarazo y otras razones más particulares, las mujeres de entonces eran las encargadas de cuidarse a ellas mismas, pasando ese conocimiento a las nuevas generaciones. Preparar una medicina, era como si se preparara un bebedizo para un sortilegio. Fijese que siempre se pintan las brujas alrededor de un caldero.

Fue la historia, pero nuestro presente no está muy lejos de ella, por más que usemos teléfonos inteligentes. Aún falta mucho por caminar para llegar a un equilibrio social entre el hombre y la mujer. Algunos podrán argumentar que no somos iguales. Nadie es igual a nadie, y por razón de género no debería haber una diferenciación social tan fuerte. Se deben reconocer las particularidades y buscar la unidad en la diferencia.

