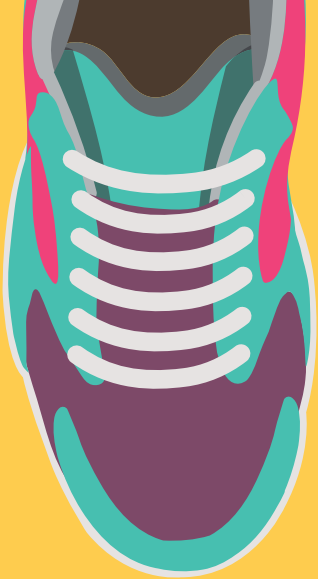

MICHEL CYMES

Vive más y mejor

Descubre los 4 pilares que transformarán tu salud

zenith

Michel Cymes

Vive más y mejor

Descubre los 4 pilares que transformarán tu salud

Con la colaboración
de Patrice Romedenne

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Vivez mieux et plus longtemps*

Primera edición: mayo de 2018

Escrito por Michel Cymes con la colaboración de Patrice Romedenne
© Éditions Stock, 2016
© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2018
© Editorial Planeta, S. A., 2018
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-18548-2
Depósito legal: B. 7651 - 2018
Fotocomposición: gama, sl.
Impresión y encuadernación: Limpergraf

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

1. Los alimentos buenos para la salud 19
Los principios del «buen comer» 19
El ajo, un superalimento 21
El indispensable germen de trigo 22
La levadura de cerveza: el combinado salud-belleza 23
Fonio: cien por cien cereal, cero por ciento gluten 24
Prueba la almendra 24
Rooibos: el té rojo que hace furor 25
La leche, mejor fermentad 26
La bergamota: el cítrico olvidado 27
«Pan del mono»: la fruta de las frutas 28
El limón: baza *detox* 29
La granada, fruta explosiva 30
¡Come clementinas! 31
Las ciruelas importan 32
Los pequeños secretos de la pamplemusa 33
Con el melón, todo va cañón 34
Sandía: consumir sin moderación 35
El zumo no sustituye a la fruta 36
La pasa, fea pero buena 37

El kale: nada mejor para saciarte 38
El rábano: virtud y simplicidad 39
El hinojo: cómelo con los ojos cerrados 40
Verduras: ¿crudas o cocidas? 41
Las frutas, las verduras y los niños 42
Azafrán: un ánimo de oro 43
Las virtudes olvidadas de la canela 44
Pon el corazón en el plato 45
Los omega-3, sí, pero... 47
La mantequilla de cacahuete: un buen sustituto . . 49
Como y tengo el vientre plano 49
Examen del régimen paleolítico 51
A propósito de la dieta mediterránea 52
Diez consejos para quemar las grasas 53
Las vitaminas: ¿dónde y por qué? 56
Las vitaminas B: una familia numerosa 58
El espejismo de lo *light* 60
La cara oculta de lo bio 63

2. Las buenas costumbres 67
La trampa de comer viendo la televisión 67
Desayuno: ¡atrévete con las proteínas! 68
Evita engordar 69
¿Qué es una porción? 71
El arte de la digestión. 72
Disfruta del alcohol con inteligencia 73
El alcohol te engaña 76
Reduce tu consumo de alcohol 79
Gestiona la copa de más 81
Tu frigorífico es una fábrica de microbios 82
Sanear el ambiente 83
Operación «manos limpias» 84
Cafeína: con calma si estás embarazada 85
Cremas hidratantes: indispensables
y escandalosas 86

¡Uñas fuertes! 89
Siéntate correctamente para aliviar tu espalda . . . 90
Tu espalda necesita ejercicio físico 91
Esos gestos anodinos que te arruinan la espalda . . 93
Pequeños ejercicios diarios contra el dolor de espalda 95
Las pantallas, para llorar 96
Gafas, sí, pero de calidad 96
La crema solar, modo de empleo 97
Las chanclas, en cuestión 98
¡Escapa de la otitis del bañista! 99
Cuida el escote, en sentido literal 101

3. El rincón de los deportistas 103
El deporte *low cost* 103
La magia de las endorfinas 106
Vuelve al deporte: con suavidad y con seguridad 108
Deporte, sí; pero ¿a qué hora? 109
El imprescindible *footing* en invierno 111
Agua para el deportista: ¿con o sin gas? 112
La recuperación a través de los calcetines 113
Calambres: cuando los músculos se desbocan . . . 114
Deporte y sujetador 116
Deporte y regla 117
Deporte y embarazo 118
Aquabiking: la moda de pedalear en el agua 119
La marcha nórdica, deporte de moda 120
Body combat: ¿quieres probar? 121
Señoras, ¿y si suben al ring? 122
La gimnasia suave 124
El espejismo de la testosterona 125
Todo lo que el deportista debe hacer 128
Todo lo que el deportista debe evitar 132
Deporte para prevenir la osteoporosis 135

4. Los consejos para conservar la forma 139
Estimula tu ánimo en cinco puntos 139
Combate el cansancio posvacacional 140
Contra la tristeza invernal 141
La relajación es buena para la espalda y todo lo demás 142
Prevenir los trastornos músculo-esqueléticos . . . 145
Contra los dolores cervicales 146
Contra la pesadez de piernas 148
Contra el síndrome del túnel carpiano 149
Contra la fatiga visual 151
Contra el dolor de cabeza 151
Una cabezadita en el trabajo 152
Estírate contra el estrés 153
Feng shui para un sueño mejor 154
Apnea del sueño: ¡reacciona! 156
Controla el desfase horario 157
Vientre plano y sabiduría popular 158
Practica deporte después de la fiesta 159
La bicicleta que rueda (casi) sola 160
Cuida tu corazón 161
La injusticia del NEAT 163
La nicotina, *modus operandi* 166
El genio de los industriales 168
Nunca es demasiado tarde para dejarlo 170
El cigarrillo electrónico 173
Contra el tabaco, el deporte 174
Evita el estreñimiento 175
¿La digestión? Una broma 176
Sin gluten y con desconfianza 177
A propósito de la naturopatía 179
¡Atrévete con la ducha fría! 182
Me quiero un poco, mucho, no me quiero 183
¡Abajo la culpabilidad! 185
La empatía es importante 186

Consejos antipolen 187
Mantener la memoria sin esfuerzo 188
Memoria a corto plazo y memoria a largo plazo . . 192
La memoria en el día a día 196

Epílogo 201

Fuentes 203
Agradecimientos 205

1

LOS ALIMENTOS BUENOS PARA LA SALUD

Los principios del «buen comer»

Lo repito la mayor parte del tiempo: hay que alimentarse sanamente. Pero ¿qué hay bajo esta idea? ¿Cuáles son los principios básicos que conviene observar para el «buen comer»? ¿Qué puede hacer que estés en forma? Te presentamos cinco sencillos principios cuya aplicación te reportará beneficios rápidamente.

1. Equilibra tus comidas
Evidentemente, tienen que contener glúcidos: los encontrarás en los cereales, preferentemente integrales. También deben contener proteínas: piensa en las lentejas, en las habas, en los garbanzos, pero también en el pescado y en la carne, preferentemente blanca. En cuanto a los lípidos, conviene elegirlos con cuidado: los que podemos encontrar en las nueces o en el aceite de oliva son los más beneficiosos. Recuerda que, *grosso modo,* los glúcidos son los azúcares, y los lípidos, las materias grasas.

2. Varía tu alimentación
Cuando tomes productos cereales, evita comer siempre los mismos. En la vida no solo hay arroz y pasta... También galletas de centeno, harina de kamut, sémola de maíz, quinua... Un poco de creatividad no hace daño.

3. Privilegia el frescor y la buena calidad
Los productos de bollería industrial y los platos precocinados congelados son muy prácticos y a veces incluso agradables al paladar, pero no necesariamente excelentes para conservarte en buena forma. No se trata de prohibirlos, sino de consumirlos en dosis homeopáticas...

4. Sé razonable
A veces tendemos a servirnos otra ración sin pensar, a comer sin sentir hambre de verdad. Es la mejor forma de alejarnos de nuestro peso ideal... Reduce las cantidades. Y si por razones psicológicas necesitas tener un plato bien lleno delante de ti, procede a algunos ajustes astutos: reduce la porción de alimentos altos en calorías (la pasta, el arroz...) y aumenta la porción de alimentos bajos en calorías (verduras). Conozco incluso a algunos muy listos que solo comen en platos muy pequeños: así tienen la satisfacción de verlos llenos al sentarse a la mesa.

5. Piensa en los sabores
Comer debe ser un placer. Los reyes de la alimentación industrial lo han comprendido y nos atrapan con platos cuyo contenido en sal, azúcares y grasas es, desgraciadamente, demasiado elevado. Sin embargo, es posible gozar de una alimentación sabrosa sin por ello arruinarnos la salud. Basta con optar por alimentos frescos y las finas hierbas. Hay muchos que, además, contienen sustancias nutritivas.

El ajo, un superalimento

¡Ajado! ¡Y ajo!

No confundirlos... Lo *ajado* sienta mal. El *ajo* sienta bien.

Del latín *Allium sativum,* el ajo ha de ser bienvenido en nuestros platos, fríos o calientes, independientemente de que contengan carne, ensalada, sopa o pasta. Consumido frío, cocido o crudo (crudo es mejor porque sus propiedades son superiores), tiene un efecto protector contra el cáncer de estómago y el cáncer de colon. Además, aunque los estudios sobre este aspecto aún son insuficientes, se sospecha que este superalimento resulta muy beneficioso para su laringe y sus senos, señoras, y también para su próstata, señores (según un estudio realizado en el Instituto del Cáncer de Shanghái).

Te interesa consumirlo, entre otras cosas, porque los efectos del ajo no se detienen ahí: ayuda a luchar contra las enfermedades cardiovasculares, contra el envejecimiento (necesariamente, pues contiene antioxidantes) y se supone que previene muchas infecciones.

Por supuesto, aquí y allá leerás que Shakespeare consideraba que el ajo no es un alimento noble o que a Cervantes no le gustaba su olor. Pero estarás de acuerdo en que tanto el uno como el otro destacaban más en literatura que en salud... No le hagas ascos, un consumo regular de esta planta bulbosa te hará mucho bien. En cuanto al famoso olor que incomodada a Cervantes, puede controlarse. No cepillándose los dientes (como creen muchas personas) después de comer, sino masticando perejil, menta o granos de café. Y aún más eficaz: ¡obligando a tu entorno a comer ajo al mismo tiempo que tú!

Los **antioxidantes** constituyen una especie de escudo contra los radicales libres. Conviene saber que cada una de nuestras células (el organismo humano cuenta con miles de millones) respira. Al hacerlo, produce derivados del oxígeno conocidos como radicales libres, cuyo objetivo predilecto son nuestras células. Las «oxidan», acentuando su envejecimiento y, por lo tanto, el nuestro. Para luchar contra este fenómeno el organismo necesita antioxidantes. De ahí el imperativo cotidiano de comer, entre otras cosas buenas, frutas y verduras, que los contienen en abundancia.

El indispensable germen de trigo

Has de saber que la vitamina E es un poderoso antioxidante. Debes entender que protege tus células contra el envejecimiento. Pero, como todo el mundo, a veces te preguntas dónde puedes encontrarla. La respuesta es simple: en el germen de trigo. No solo ahí, evidentemente, pero también ahí... Considéralo: basta con tomar el equivalente a dos cucharadas soperas de germen de trigo para cubrir un tercio de las necesidades diarias de vitamina E. Sería una pena no beneficiarse de ello, ¿verdad? Además, su capacidad para protegerte no se detiene ahí: en esas dos mismas cucharadas también encontrarás un tercio de tus necesidades de zinc (contribuye a protegerte contra las infecciones y te ayuda a cicatrizar en caso de necesidad) y una cuarta parte de tus necesidades de magnesio (que forma parte de los minerales antiestrés y contra la fatiga). Espera, la cosa no acaba aquí: el germen de trigo también se recomienda contra el colesterol y es bueno para la salud de tu retina. De pronto, lo estás vien-

do con otros ojos y solo te queda preguntarte cómo consumirlo.

Un imperativo: no calentarlo. Eso degradaría sus vitaminas y sus ácidos grasos esenciales. Por lo demás, ¡adelante! Espolvorea tus hortalizas, tus sopas, tus compotas, tus yogures... Advertirás que el germen de trigo se adapta bien tanto a los platos azucarados como salados. La razón es sencilla: su sabor es neutro. A la inversa de su influencia en tu salud: indudablemente positiva.

La levadura de cerveza: el combinado salud-belleza

¿Fatiga pasajera? ¿Irritabilidad? ¿Has pensado en la levadura de cerveza? ¿No? ¡Pruébala! En cápsulas o en copos, en polvo o en comprimidos, la levadura de cerveza puede presentarse en formas diferentes, pero tendrá siempre un efecto beneficioso en el organismo. Su consumo te aporta proteínas, oligoelementos y vitaminas (esencialmente vitamina D y del grupo B), que garantizan un efecto *detox*.

Al capítulo de los beneficios de la levadura de cerveza podría añadirse que mejora la digestión, especialmente en las mujeres embarazadas, que se arriesgan a padecer ese cortejo de placeres singulares formado por las náuseas, el dolor de estómago e incluso los vómitos... Por último, recuerda que un consumo regular es bueno para las uñas, devuelve su brillo al cabello y restaura el esplendor de la piel.

Sin embargo, corremos el riesgo de consumir más de la cuenta. Como con cualquier sustancia conviene ser razonable: no más de tres cucharaditas de café al día limpian más que un consumo permanente. ¿Y si no? Si no, tiene lugar el efecto bumerán: tu flora intestinal se desequilibra y volvemos al punto de partida...

Fonio: cien por cien cereal, cero por ciento gluten

¿Harto de los cereales tradicionales?

¿Dispuesto a gastar un poco más que con el arroz o el trigo?

Entonces no lo dudes: ¡prueba el fonio!

Poco conocido en nuestro país, el fonio está considerado como uno de los cereales más antiguos del continente africano. No voy a contarte sandeces sobre su sabor: es más bien insípido. Pero al margen de este detalle, el fonio acumula muchas ventajas: del magnesio al zinc, del calcio al manganeso, contiene micronutrientes considerados beneficiosos para la salud. Además, es fácil de cocer, es bio (lo encontraremos en las tiendas especializadas) y es un alimento sin gluten. Algo muy bueno para las personas alérgicas o para quienes hayan decidido prescindir de esta sustancia (aunque esta tendencia al «sin gluten» tiende a molestarme, véase el capítulo titulado «Sin gluten y con desconfianza»).

Un último detalle: el fonio, muy nutritivo, se recomienda para las personas con sobrepeso. Si es tu caso, no dudes en probar este cereal.

Prueba la almendra

¿Lo sabías?

Si no pruebas la almendra, sufrirás enmienda...

Disculpa la observación... La he soltado nada más empezar, para poder pasar a cosas más serias.

¡Sí, en serio, piensa en las almendras! Entre otros nutrientes, contienen calcio, proteínas y vitamina E; por lo tanto, su poder antioxidante está fuera de toda discusión.

¡Me dirás que las almendras son grasas! Sí. Pero hay grasas y grasas. Grasas buenas y malas. En este caso, las

almendras contienen grasas buenas, omega-3, que, con sus bracitos musculados, lo pueden todo: resistir al colesterol, batirse contra la hipertensión y luchar contra la artrosis. Y todo eso sin olvidarse de reforzar tu sistema inmunitario.

Otra razón que nos obliga a inscribir sin dudar a la almendra en la tabla de excelencia de tu alimentación: la fibra. Las almendras la contienen en alto grado. Ventaja número uno: provocan un sentimiento de saciedad. Ventaja número dos: facilitan la digestión.

No se trata de convertirte en ardilla, sino de avisarte de los méritos de este fruto que, *last but not least,* no es voluminoso, no ensucia y tiene el último mérito de casar bien con una compota de frutas o con un plato de verduras.

¿Convencido?

Entonces, adelante: prueba la almendra y, paradójicamente, no sufrirás enmienda...

Rooibos: el té rojo que hace furor

Rooibos... Si tienes algún problema con la pronunciación de esta palabra, di simplemente «té rojo»: ¡es lo mismo! ¿Por qué «té rojo»? Porque el color de las hojas tiende a teñirse de púrpura.

El rooibos se consume, caliente o frío (incluso helado), en infusión. ¿El sabor? Afrutado o ahumado. Pero es algo más que una infusión: es una bebida que te ayuda a dormir y facilita la digestión. Hasta el punto de que en Sudáfrica (lugar de procedencia del rooibos, más precisamente en las tierras interiores de Ciudad del Cabo) muchos médicos recomiendan la infusión para aliviar la diarrea de los bebés.

Sin embargo, los encantos de esta nueva bebida no acaban ahí. Contiene muchos antioxidantes, que son los

mejores aliados de tu organismo: en efecto, protegen contra ciertos tipos de cáncer, algunas enfermedades degenerativas, ciertos trastornos cardiovasculares y, en general, contra el envejecimiento.

Evidentemente, todo nuevo producto tiende a convertirse en moda. Es casi sistemático. Sin embargo, en el caso del rooibos, se explica porque esta bebida no contiene teína ni cafeína. Consecuencia: menos efectos indeseables, empezando por el efecto diurético que te hará ir al baño más de lo que te gustaría...

La leche, mejor fermentada

En la India, se llama *lassi*. En el Magreb, *leben.* En el Cáucaso, *kéfir*. Detrás de estos apelativos, a cada cual más exótico, se oculta la leche fermentada. Su sabor es más ácido; su textura, más cremosa que la de la leche normal; conserva las propiedades nutricionales, pero se le han añadido fermentos lácticos. Contiene las mismas proteínas, glúcidos y calcio.

La particularidad de la leche fermentada es que en ella pululan bacterias vivas. ¿Bacterias? ¡Sí, bacterias! ¿Te da miedo? Es infundado... (véase recuadro). Estas bacterias «buenas» se llaman probióticas (término aparecido en 1965, apúntalo para fardar). Destacan por su resistencia y actividad. Resistencia: sobreviven a su paso por el tracto gastrointestinal. Actividad: son capaces de adherirse a las células intestinales y de multiplicarse para sustituir a las bacterias patógenas, las bacterias «malas». Están listas para ganar la guerra de bacterias que cada día tiene lugar en nuestro organismo. De ello resulta un mejor equilibrio de la flora intestinal, que el estrés, la irregularidad de nuestra alimentación o los medicamentos hacen más frágil constantemente.

Es fácil, la leche fermentada se bebe tal cual o enriquecida con un sirope o incluso con una macedonia de frutas. Pero hay que beberla rápidamente, ya que sus amables bacterias no tienen mucha paciencia: su número disminuye con el tiempo. Sin embargo, también puedes recurrir a artimañas e integrarla en tu alimentación; la leche fermentada es un ventajoso sustituto de la nata en salsas y sopas (frías, porque la cocción destruye las «bacterias»).

Habitualmente, la mera evocación de las bacterias nos incita a huir. En muchas mentes, bacteria = enfermedad. Sin embargo, ciertas bacterias son buenas compañeras. Incluso amigas. Son las bacterias **probióticas**. Esos microorganismos vivos facilitan la digestión de la lactosa (algo no tan sencillo para todo el mundo). Otra ventaja: son útiles en caso de diarrea, tanto en el caso de niños como de adultos (puede sobrevenir cuando tomamos antibióticos). En cuanto a lo demás, la comunidad médica habla en condicional. Es posible que los probióticos prevengan dolores e hinchazones a la par que refuerzan el sistema inmunitario. Pero no son más que suposiciones. Un consejo: ante la duda, no te abstengas, pues los probióticos son inofensivos independientemente de la cantidad consumida.

La bergamota: el cítrico olvidado

Tiene forma de pera, parece una naranja, tiene una pulpa verdosa bajo una piel lisa y gruesa, normalmente amarilla, y fue introducida en Europa por los cruzados, a menos que Cristóbal Colón la trajera de las Islas Canarias.

¿Sabes qué es? ¡Sí, claro: la respuesta está en el título!

Es la bergamota...

¿Por qué hablar de ella? Para empezar, para decirte que la bergamota se desaconseja durante los tres primeros meses de embarazo. Si es tu caso, pasa al capítulo siguiente, pero vuelve más tarde, porque te interesa descubrir o redescubrir esta fruta que atesora muchas propiedades, por mucho que haya sido olvidada (tan olvidada que cuesta encontrarla, busca en algunos establecimientos de alimentación bio o de lujo...).

La bergamota actúa como un tranquilizante, el más natural del mundo. En efecto, estimula la producción de melatonina, la hormona que regula los ritmos diarios. También puede ser de gran ayuda en caso de insomnio o de desfase horario.

Además, la bergamota es una gran aliada del estómago. Estimula la digestión y alivia los dolores estomacales, aunque se deban al estrés o a la ansiedad.

Por último, conviene saberlo, la bergamota se utiliza contra la psoriasis (enfermedad de la piel, no contagiosa, que se caracteriza por lesiones rojizas) y permite prevenir la hiperactividad.

Todas estas razones hacen de la bergamota un producto al que podrás reservar un rincón en tu vida, además se consume de mil y una formas: la encontraremos tanto en la cesta de la fruta como en los tés que perfuma, tanto en ciertas cremas como en los frascos de aceites esenciales.

«Pan del mono»: la fruta de las frutas

Si aún no has oído hablar del «pan del mono», has de saber que no vas a tardar. En efecto, forma parte de las novedades que llegan a nuestros platos con la etiqueta oficial «bueno para la salud».

Bajo este nombre un tanto extraño se oculta... ¡una fruta! La del baobab. Podemos consumirla en polvo,

como bebida energética o, si disponemos de la fruta en cuestión, podemos extraer la pulpa, que combinará perfectamente con una bebida, una salsa o un lácteo.

¡Evidentemente, el objetivo no es comer la fruta del baobab para presumir de ello, por muy *cool* que resulte! El pan del mono debe su éxito, entre otras cosas, a su riqueza en vitamina C: ¡contiene seis veces más que la naranja! También contiene dos veces más calcio que la leche, fósforo, hierro y, para culminarlo todo, suficientes antioxidantes como para recomendarlo si te preocupa la vejez, algo que me parece completamente legítimo.

Por último, has de saber que este nuevo alimento ayuda a concentrarse y a recuperarse después del esfuerzo deportivo.

El limón, baza *detox*

Con su sabor acidulado, estimula las papilas gustativas y facilita la digestión. Como muchos cítricos, tiene fama de prevenir algunos cánceres (esófago, estómago, colon, boca, laringe...), de disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de gozar de propiedades antiinflamatorias.

Con sus diecinueve calorías por cada cien gramos, el limón constituye la baza *detox* por excelencia. Se puede consumir nada más despertar, en ayunas. ¡Sí! O diluido en agua para los paladares más sensibles, siempre y cuando no tengas la sensación de que te agujerea el estómago al tomarlo... Ciertamente, da un poco de respeto, pero el hígado no conoce un medio mejor para activar la secreción de la bilis y prepararse para una digestión de calidad durante todo el día. En líneas generales, un zumo exprimido será muy beneficioso para tu silueta, a la vez que te aportará energía, dado que el limón es pródigo en vitami-

na C. Algunos sorbos: no hace falta más para limpiar tu sistema digestivo y estimular la actividad renal. Las virtudes diuréticas del limón contribuyen a la eliminación del agua acumulada. En definitiva, esta fruta a veces olvidada es uno de tus mejores aliados para combatir la celulitis.

Además, se entra en un círculo virtuoso. En efecto, el limón es un inhibidor natural del apetito que estabiliza el nivel de azúcar en sangre. Al consumirlo estás enviando un mensaje de saciedad que modera tu apetito. Si tu voracidad te espanta, no dudes en beberlo antes de cada comida. Verás cómo te calma...

Por último, el limón tiene la ventaja de poder consumirse con regularidad: además del zumo, puedes masticar una rodaja de vez en cuando o añadir algunas gotas a una gran variedad de platos (empezando, evidentemente, por los pescados), e incluso respirarlo en forma de aceite esencial.

La granada, fruta explosiva

¡Esta fruta es una bomba! Por cierto, se llama granada...

Elogiarla equivale a articular una serie de palabras eruditas como *antocianina* o *ácido elágico:* designan algunos de los muchos antioxidantes que contiene esta fruta mágica. Sí, mágica, porque no contenta con alimentarte, cuida de ti. ¡Es el medicamento más sabroso del mundo!

Para empezar, la granada es capaz de despejar tus arterias coronarias de todos los depósitos grasos que hay en ellas. Bueno, exagero al decir «todos»... ¡De ser así, sería el mejor tratamiento contra el infarto, cosa que evidentemente no ocurre! Pero digamos que ayuda a limpiar nuestras arterias. Contribuye a protegernos de la aterosclerosis, ese exceso de colesterol malo que, unido al estrés, puede desembocar en hipertensión. En otras palabras, la

granada es el mejor aliado para la elasticidad de tus arterias y mejora el flujo sanguíneo en el corazón. *In fine,* te aleja del riesgo de una crisis cardíaca.

Pero sus virtudes no acaban ahí. Cargada de vitaminas (especialmente la vitamina C), la granada presenta una lista sin fin de propiedades entre las que pueden contarse la capacidad de luchar contra las cataratas, el fortalecimiento de huesos y músculos, la eliminación de parásitos intestinales o incluso la reducción de la placa dental. En resumen, consumida en zumo o directamente, es la «fruta de competición» por excelencia. Créeme, presentar las cosas así es algo más que un reclamo publicitario: la granada es, en efecto, una fruta excelente para la recuperación de los deportistas, porque actúa contra los radicales libres que se producen durante el esfuerzo físico.

En cuanto a los listillos que pretenden hacer caso omiso de la granada y sustituirla por algunos vasos de granadina, he de prevenirlos de inmediato. Hay productores artesanales que utilizan la pulpa de la granada, pero hay que madrugar mucho para encontrarlos... El sirope que venden en los comercios contiene algunos frutos rojos (grosella, frambuesa), pero muchos aromas artificiales, colorantes y ácido cítrico. Así que tenlo presente: si la granada es una fruta explosiva, la granadina no es más que un petardo mojado...

¡Come clementinas!

China es el primer productor mundial. España es uno de los mayores productores europeos. Se trata, evidentemente, de la clementina, una fruta de invierno por excelencia: buena para el ánimo, buena contra la fatiga repentina.

Ventaja número 1: la vitamina C. Basta con comer dos clementinas para obtener cuarenta miligramos, que co-

rresponde a la mitad de la cantidad diaria recomendada para sentirse tonificado, luchar contra el cansancio y protegerse de las agresiones exteriores.

Ventaja número 2: las calorías. Son pocas. Menos de cincuenta por cada cien gramos de este cítrico, jugoso, refrescante y azucarado.

Ventaja número 3: la clementina es una fuente de sales minerales y oligoelementos. Su contenido en calcio es la alegría de tus células óseas. Su contenido en magnesio y en hierro influye en la resistencia de tu sistema muscular y nervioso.

Ventaja número 4: la fibra. Su dulzura compite con su eficacia. Tu tránsito intestinal se reactivará.

Podríamos enumerar otras muchas ventajas. Recordaremos que la clementina es poco voluminosa, que hay que conservarla en la bandeja de la fruta de la nevera (eso evitará su desecamiento), y que la piel puede aprovecharse siempre y cuando no se trate de fruta tratada. En efecto, la corteza se ralla y se utiliza en los pasteles caseros.

Un último detalle: la clementina también te dará ocasión de alardear. Mientras la pelas ante la envidiosa mirada de tus amigos, infórmales de que procede de Orán, Argelia, y que fue el invento de un religioso: el padre Clemente. De ahí su nombre.

Las ciruelas importan

Negra, roja, violeta o amarilla, puedes elegir el color. La ciruela cruda es una fruta con un elevado poder antioxidante (excelente, por tanto, para combatir las posibles células cancerosas). Además, contiene muchas vitaminas (A, K y, sobre todo, C) que resultan de gran utilidad.

La vitamina A desempeña un papel importante en la visión (especialmente nocturna), contribuye a la buena

salud de la piel y de las mucosas, a la vez que regula el sistema inmunitario, que se encontrará aún más estimulado si has consumido la cantidad adecuada de vitamina C. En cuanto a la vitamina K, ayuda a luchar contra la osteoporosis y facilita la coagulación sanguínea.

Para disfrutar de todo el sabor de las ciruelas crudas es necesario que estén en su punto exacto de madurez. ¿Cómo saberlo? Muy fácil: comprueba que estén blandas por los lados. ¿No es así? Espera un poco mientas las dejas a temperatura ambiente. ¿Es así? Consúmelas inmediatamente o colócalas en la nevera; esperarán en el fresco. Conviene sacarlas unas horas antes de la degustación para dejar que la fruta tenga tiempo para recuperar su aroma.

Para acabar, ten presente que la ciruela cruda, rica en fibras alimentarias, tiene virtudes laxantes: es mi deber informarte...

Los pequeños secretos de la pamplemusa

No saldrás de tu asombro: ¡la pamplemusa es una gran mentirosa! Sí, en realidad la pamplemusa no es tal. La llamamos así aunque es extremadamente rara en nuestro país y solo se encuentra en algunos países tropicales asiáticos. Nuestra pamplemusa, la verdadera/falsa, es en realidad el pomelo.

Así pues, ya lo sabemos, la pamplemusa (o el pomelo) nos mienten. Pero eso no es razón para pasar de ellos. Harías mal en hacerlo, y no solo porque es una fruta práctica que se conserva una semana a temperatura ambiente y hasta seis semanas en el refrigerador (siempre y cuando se coloque en un recipiente cerrado).

Para empezar, la pamplemusa es una fruta refrescante: forma parte de los valores seguros de los que conviene no

privarse cuando golpea el sol. Además, contiene mucha vitamina C, que, como todos sabemos, es indispensable. Por último, es rica en compuestos antioxidantes que todos los estudios confirman como beneficiosos para tu salud, sobre todo para prevenir ciertos tipos de cáncer. Añadamos que, para las personas con sobrepeso, el consumo de pamplemusa es más que recomendable.

La **pamplemusa** (el pomelo, si lo prefieres) es una fruta tan recomendable que a veces se olvida precisar que su consumo es incompatible con ciertos medicamentos. Es algo que ignora mucha gente. De ahí la necesidad de consultar con tu farmacéutico o con tu médico de cabecera si sigues algún tratamiento (algo que puede suceder): ellos te dirán si esta fruta, por lo demás tan notable, puede provocar efectos indeseables.

Con el melón, todo va cañón

El melón: esta es una fruta que tiene todas las razones para sentir orgullo por los méritos acumulados... Ya sea naranja, verde o amarillo, el melón refresca, hidrata y contiene una gran cantidad de sales minerales esenciales para los huesos y el funcionamiento del corazón, los nervios y los músculos. Añade que una mera rodaja de cien gramos proporciona el 10% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C y que sus capacidades inmunitarias están fuera de duda (y más cuando es raro contentarse con una sola rodaja...).

Hay mil buenas razones para consumir melón. Entre ellas, el hecho de que protege y flexibiliza los vasos sanguíneos a la vez que hace más fluida la circulación: así se

previenen las enfermedades cardiovasculares. El melón también es excelente para el funcionamiento de los riñones e intestinos. Te ahorraremos las sutilezas médicas, pero el hecho de que sea rico en potasio y bajo en sodio le confiere propiedades diuréticas. En otras palabras, limpia el organismo y facilita la eliminación de residuos. Por último, y esto es menos conocido, el melón protege tus ojos. Generoso en betacarotenos, estimula una buena irrigación, previene el riesgo de sequedad ocular y, por último, te ayuda a ver mejor tanto de día como de noche.

De hecho, el problema con el melón es saber con qué acompañarlo. Solo está bueno. Pero con jamón curado, si es posible sin grasa (aporte de proteínas) tampoco está mal. En sopa, prueba la citronela: se supone que la mezcla calma los trastornos digestivos. Por último, en zumo, combínalo con el pepino: a tus riñones les encantará.

Sandía: consumir sin moderación

¡Las malas lenguas pretenden que la ventaja de la sandía es que nos lavamos las manos mientras la comemos! Bromas aparte, esta fruta, que se encuentra entre las más jugosas, no solo es hidratante, sino que está cargada de licopeno, un antioxidante de la familia de los carotenoides (este término especializado designa el pigmento naranja que da su color a la zanahoria). Ofrece muchas ventajas: la sandía tiene la virtud de alejarnos del cáncer, actúa contra el colesterol y previene las inflamaciones... Incluso sus pepitas negras, que tendemos a dejar en el plato, merecen la pena: en efecto, contienen vitamina C.

Por lo demás, existe lo que podríamos llamar una «ética de la sandía». Ella pide, ¿cómo decirlo? ¡Un sentido de la oportunidad y una predisposición para el acompañamiento!