

Franziska
Rubin

7

**— MINUTOS —
AL DÍA**

Un plan de 7 semanas
que transformará tu salud
para siempre

zenith

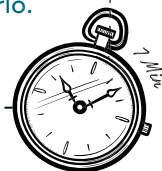
Franziska Rubin

7 MINUTOS AL DÍA

Un plan de 7 semanas que transformará
tu salud para siempre

zenith

El libro ideal para todas aquellas personas que quieren vivir de una vez por todas de una forma más sana y cambiar de forma duradera algunos de sus hábitos pero no saben por dónde empezar ni de dónde sacar el tiempo necesario para hacerlo.



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: *7 Minuten am Tag. Endlich gesünder leben.*

Primera edición: septiembre de 2021

© Franziska Rubin, 2020

7 Minuten am Tag © 2020 by Knaur MensSana. An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Munich.

© de la traducción, Lara Cortés Fernández, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Fotografías interiores de Franziska Rubin: Silvio Knezevic

Ilustraciones interiores de Franziska Rubin: Antje Kahl y Tiffi Jung

Ilustración de cubierta: Veronika Preisler

Todas las demás imágenes: © Shutterstock

ISBN: 978-84-08-24494-3

Depósito legal: B. 11.105-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

ÍNDICE

Introducción	6
¡Vamos allá!	7
Preparativos para la semana 1	11

SEMANA 1

CONSEJO 1: Bien envuelto	14
CONSEJO 2: Una pausa creativa	16
CONSEJO 3: Un chupito para despejar nuestras vías	18
CONSEJO 4: Tomar decisiones inteligentes	20
CONSEJO 5: ¡A bailar!	22
CONSEJO 6: Una buena obra cada día	24
CONSEJO 7: A ver esas manitas...	26
El día del ancla	28
Preparativos para la semana 2	33

SEMANA 2

CONSEJO 1: Cambio de aceite	36
CONSEJO 2: Subir nuestros pensamientos a un barquito de papel	38
CONSEJO 3: Leche dorada	40
CONSEJO 4: Vivir de forma sostenible	42
CONSEJO 5: El trío dinámico	44
CONSEJO 6: Caminar juntos	46
CONSEJO 7: Yoga para un <i>lifting</i> facial	48
El día del ancla	50
Preparativos para la semana 3	55

SEMANA 3

CONSEJO 1: Caminar descalzos	58
CONSEJO 2: Una siestecita a nuestra salud	60
CONSEJO 3: Comer despacio	62
CONSEJO 4: ¡Estoy bien, gracias!	64
CONSEJO 5: Saltar a la comba sin comba	66
CONSEJO 6: ¡Adiós, ladrones de energía!	68
CONSEJO 7: El baño de Cleopatra	70
El día del ancla	72
Preparativos para la semana 4	77

SEMANA 4

CONSEJO 1: Radio clásica	80
CONSEJO 2: Caminar de forma zen	82
CONSEJO 3: Un pan preparado en cero coma	84
CONSEJO 4: ¡Fuera!	86
CONSEJO 5: Chi kung para la espalda	88
CONSEJO 6: Oye, ¿dónde estás? ¡Estoy aquí!	90
CONSEJO 7: Cepillarse el cabello para conseguir una melena de ensueño	92
El día del ancla	94
Preparativos para la semana 5	99



SEMANA 5

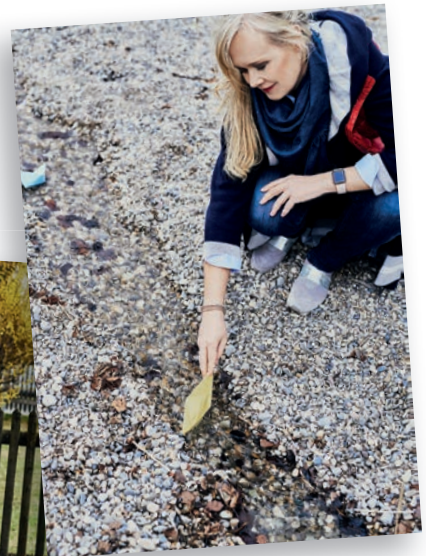
- CONSEJO 1:** ¡Sencillamente, apágalo! 102
- CONSEJO 2:** Expulsar la ira a través de la respiración 104
- CONSEJO 3:** El muesli de la eterna juventud 106
- CONSEJO 4:** La brújula interior 108
- CONSEJO 5:** Balancearse y estirarse 110
- CONSEJO 6:** Rosenberg para todos 112
- CONSEJO 7:** Una exfoliación para una piel radiante 114
- El día del ancla 116
- Preparativos para la semana 6 121

SEMANA 6

- CONSEJO 1:** Como una estimulante taza de café pero sin cafeína 124
- CONSEJO 2:** Canta tu canción 126
- CONSEJO 3:** Un experimento vegano 128
- CONSEJO 4:** La pregunta del milagro 130
- CONSEJO 5:** ¡Adiós a los michelines gracias al yoga! 132
- CONSEJO 6:** Decir no 134
- CONSEJO 7:** Una sesión de spa a base de lavanda para los pies 136
- El día del ancla 138
- Preparativos para la semana 7 143

SEMANA 7

- CONSEJO 1:** Un refuerzo para nuestra vista 146
- CONSEJO 2:** ¡Todos al bosque! 148
- CONSEJO 3:** El ayuno intermitente 150
- CONSEJO 4:** Mejor tomárselo con estoicismo 152
- CONSEJO 5:** Sumar pasos 154
- CONSEJO 6:** Diálogos de pareja 156
- CONSEJO 7:** Un dopaje para el alma 158
- El día del ancla 160
- Para concluir 165
- Para seguir leyendo 166
- Libros de Franziska Rubin 174
- Sobre las autoras 176



¡VAMOS ALLÁ!

Querido lector o lectora:

¡Qué alegría tenerte aquí! En las próximas semanas tú y yo formaremos, por decirlo de algún modo, un equipo. ¡Genial! ¡Me gusta la idea! Te prometo que la tarea no será difícil. Todo lo contrario. Únicamente necesitarás tu fuerza de voluntad para leer en profundidad (o, al menos, por encima) dos páginas cada vez y probar algo nuevo durante, como máximo, siete minutos. Puedes empezar en el día de la semana que desees.

Cada consejo incluye las siguientes secciones:

Para quienes tienen prisa

Pensando en aquellas personas que no pueden esperar, al principio de cada día incluyo, justo debajo del título del consejo, la sección «Para quienes tienen prisa», que contiene un breve resumen de lo que voy a exponer. Si resulta que ese día en cuestión vas algo mal de tiempo, este apartado te permitirá hacerte rápidamente una idea del tema y decidir sobre la marcha cuándo y cómo pondrás en práctica el ejercicio de siete minutos propuesto para la jornada. Es algo así como el *abstract* que aparece en los artículos científicos.

Mi experiencia personal

Aquí explico brevemente cómo di con este consejo en mi vida o por qué lo he elegido para este libro. La mayoría de las recomendaciones que hago se basan en mi propia experiencia o en conclusiones de estudios convincentes —y, en ciertos aspectos, muy novedosos— que resultan curiosas o invitan a la reflexión.

¿Qué vas a necesitar?

Es probable que la mayoría de las cosas que necesitas para poner en práctica los consejos estén

ya en tu casa y te resulten fáciles de encontrar (eso sí, si tardas demasiado en localizarlas, te recomiendo que empieces directamente por el consejo sobre orden «¡Fuera!» 😊). En caso de que se requiera disponer de algún objeto un tanto especial, te avisaré al final de la semana anterior para que puedas añadirlo a tu lista de la compra para la semana siguiente.

Así se hace:

En esta sección aparecen instrucciones concretas para que lleves a la práctica el consejo del día. Léelas atentamente y, a continuación, empieza la práctica o bien busca un hueco en tu agenda para la jornada en la que preveas realizarla. Si te sueles olvidar de estas cosas, programa una alarma en tu móvil para que te avise cuando llegue el momento de comenzar. Lo que yo suelo hacer es anotarme en la palma de la mano una serie de palabras clave a modo de recordatorio (aunque hay quien se ríe de mí por tener esta costumbre).

Esto es lo que te aportará:

Cada práctica tiene efectos diferentes y particulares en nuestro cuerpo o en nuestra mente. Aquí te explico qué y cómo ocurrirá. Nosotros, los europeos, contamos con una amplia tradición de terapias basadas en la evidencia empírica; de hecho, muchas de las recetas de las terapias naturales se han transmitido perfectamente durante siglos, desde los antiguos egipcios y romanos, a través de Hildegarda de Bingen, Paracelso o el padre Kneipp, por dar solo unos pocos nombres.

La novedad, sin embargo, es que hoy en día contamos ya con estudios e investigaciones científicas muy recientes sobre muchas de estas aplicaciones. Es algo maravilloso y, a veces, también divertido. En mi opinión, cuando se comprende por qué algo es beneficioso, la motivación para practicarlos de forma regular es aún mayor. ¡Déjate sorprender por el tesoro de


sabiduría que se oculta detrás de muchos de estos consejos y que te dará pistas sobre qué medidas concretas serán más útiles en tu caso!

Estos son los efectos:

En esta sección se exponen brevemente, a través de una serie de palabras clave, los principales efectos del consejo en cuestión, tanto sobre el cuerpo como sobre la mente y el espíritu. Además, en la bibliografía (págs. 166 y ss.) encontrarás un listado de estudios y libros con los que podrás seguir informándote en caso de que sientas especial interés por saber más acerca de un consejo y su origen.

En cualquier caso, lo importante es que, sencillamente, pases a la acción. Evita pensar «¡Ay, no, esto no será capaz de hacerlo!»: estos consejos están pensados para todos y, además, te permitirán aprender algo nuevo, día tras día y desde el mismo momento en que los pongas en práctica. En el peor de los casos, te servirán al menos para hablar con fundamento si, en el próximo cóctel al que te inviten, sale a colación el tema de la salud. En el mejor de los casos, sin embargo, te aportarán mucho bienestar y enriquecerán tu vida, jornada tras jornada y, por tanto, ¡con un efecto muy potente!

Para saber más

 Para quienes tienen sed de conocimiento. Si quieres saber más sobre un determinado tema y leer los estudios citados, encontrarás más datos y fuentes en la bibliografía correspondiente al capítulo en cuestión. En muchos consejos verás un pictograma en forma de libro que te remite precisamente a esa bibliografía.

++++ La organización de los siete minutos ++++

Y ahora viene lo mejor para aquellas personas que tienen poco tiempo pero,

aun así, quieren introducir muchos cambios en su vida: resulta que solo necesitarán siete minutos para conseguirlo. Activa la alarma del móvil y, si algún consejo te lleva más tiempo del previsto, detén la práctica si lo deseas. Aunque también puedes seguir tranquilamente con ella si ves que te sienta bien. Eres tú quien decide. Estoy convencida de que siete minutos bastan para comprender la esencia del ejercicio y averiguar qué te parece (¿genial o fatal?).

Los ejercicios que vas a probar para ver si te parecen geniales o fatales, si te gustan o si prefieres descartarlos, corresponden a un ámbito diferente (de siete, en total) de nuestro estilo de vida. Tal vez con solo estar al tanto de esto te baste, pero si te interesa saber más, te explico a continuación cuáles son esos ámbitos.

1. Salud

¿A quién no le gustaría vivir de una forma un poco más sana aplicando cada día una serie de pequeñas recetas y actividades que le permitan fortalecer su cuerpo para sentirse más en forma y reforzar sus defensas? Aquí se engloban consejos sobre, por ejemplo, cómo usar una envoltura caliente para las molestias de hígado o qué ejercicios oculares son adecuados para quienes pasan mucho tiempo delante de la pantalla del ordenador.



2. Medicina mente-cuerpo y ejercicios contra el estrés

La medicina mente-cuerpo aborda tanto aspectos físicos como mentales. Créeme: este tema dará mucho que hablar en el futuro, porque la mayoría de nosotros estamos sometidos a demasiado estrés, y eso tiene numerosos efectos no solo para nuestra cabeza, sino también para



todo nuestro organismo. Sin embargo, es posible canalizar adecuadamente este estrés, por ejemplo a través de pensamientos inteligentes, de la respiración controlada o de un paseo especial por el bosque.

3. Nutrición



No hay casi ningún tema que en los últimos años haya recibido tanta atención por parte del público y de los medios de comunicación como este. Y es que, para nosotros, la comida no es solo como la gasolina y el aceite del motor para un coche: nos proporciona combustible, pero también material de construcción para nuestras células, y puede reforzar nuestra salud, pero también estimular en exceso nuestro sistema inmunitario y nuestros órganos. Elige alimentos especialmente sanos para tu nutrición diaria o prueba a hacer algo nuevo, como deleitarte comiendo despacio u optar por platos veganos. Aunque solo sea durante un día.

4. Autorreflexión

Triste, pero cierto: si no nos cuidamos ni nos queremos a nosotros mismos, nadie podrá hacerlo en nuestro lugar. Por eso es tan maravilloso cambiar nuestros enfoques y nuestros juicios, practicar la gratitud o aprender a tomar mejores decisiones. Adoro este tema.

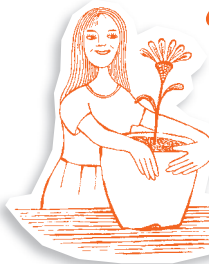


5. Actividad física

El movimiento es tan importante para la mente como para las numerosas partes de nuestro organismo que intervienen en él. Puede aportarnos multitud de beneficios, nos ayuda a mantenernos sanos e, incluso, previene el cáncer. Y, sin embargo, somos una sociedad sedentaria. Razón de más para poner en práctica uno o dos consejos sobre actividad física que no solo nos aportarán salud, sino también alegría, y nos permitirán evitar muchas enfermedades.



6. Tú y yo: ser felices juntos

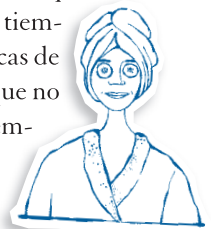


Aun cuando en la actualidad la mayoría seamos capaces de valernos por nosotros mismos, seguimos siendo seres sociales y necesitamos cer-

canía, protección e interacción, y también ocupar un lugar dentro de un grupo. Quien olvida este hecho pierde mucha calidad de vida y diversión y, a menudo, acaba atrapado en su propia soledad. En este terreno, los gestos pequeños pueden tener grandes resultados, también es aplicable a las relaciones con las personas de nuestro entorno.

7. Belleza por dentro y por fuera

Todos adoramos sentir placer: disfrutamos cuando se estimulan nuestros sentidos y también nos alegramos al ver un cuerpo cuidado y hermoso. Esta sección es un spa para aquellos lectores que dispongan de poco tiempo: aquí descubrirán sencillas técnicas de exfoliación, mascarillas y masajes que no solo sientan bien, sino que además embellecen.



El día del ancla

Llegamos ahora a unas páginas que aparecerán sistemáticamente cada vez que concluya un ciclo de siete días con sus siete consejos: a esta jornada me referiré como «el día del ancla». Con esta denominación quiero reflejar que se trata de una jornada en la que te tomarás un tiempo para repetir aquellas prácticas que más te hayan gustado en la última semana o incluso en las semanas anteriores. De ese modo, podrás anclar en tu cerebro tus ejercicios favoritos, hasta que se conviertan en hábitos que te encanten.

En este día repasarás todos los consejos y, si te apetece, marcarás los emojis correspondientes, en función de si las propuestas te han parecido geniales 😊, estúpidas 😞 o simplemente pasables pero crees que merece la pena darles una nueva oportunidad más adelante 😊. Además, tendrás que decidir qué consejo (o consejos) quieres poner en práctica en esta jornada. A lo mejor al cabo de unas semanas te das cuenta de que has conseguido incorporar algunos de ellos a tu día a día. O de que, sin comerlo ni beberlo, algo en ti ha cambiado de una forma evidente. ¡Estupendo, eso significará que vamos por buen camino!

En estos días del ancla también te daré nuevas ideas para afinar o ajustar la práctica de

algunos de los ejercicios. Lo ideal es que leas los consejos en el orden que se propone. Al final de cada capítulo encontrarás varios espacios en blanco en los que podrás anotar tus propias ideas y tus alternativas para adaptar mejor a tu situación una determinada propuesta.

Si te parece bien, puedes leer la introducción que aparece al principio de cada semana, que te ayudará a programar cada práctica en los siguientes días del modo que más te convenga: por ejemplo, puedes planificar el baño de Cleopatra para la jornada en la que más te suela gustar meterte en la bañera, dejar el horneado rápido de pan para el día en que tengas la posibilidad de comértelo o reservar la técnica de respiración contra la ira para la fecha en la que prevés reunirte con tu jefe. Por lo general, da igual qué día elijas para probar una práctica determinada. Pero, para decidirte en apenas siete segundos, conviene que leas la breve introducción que aparece al principio de cada consejo.

Así pues, ¡empecemos! Vayamos consejo a consejo, con el cronómetro siempre en marcha. Te deseo que disfrutes mucho de este proceso y, sobre todo, que aprendas de él. Encontrarás las prácticas que son adecuadas e importantes para ti. Si alguna no te gusta, descártala, así de sencillo. ¡No le des más vueltas! Cuando hayas recorrido estoicamente todos los consejos de siete minutos de la semana, te darás cuenta de que muchas cosas en tu vida habrán cambiado. ¡Y para bien! ¡Te lo prometo!



PREPARATIVOS PARA LA SEMANA 1

Para poner en práctica los consejos de esta primera semana, necesitarás los siguientes ingredientes y materiales:

- Para la envoltura:
 - Una toalla de tocador o un paño de cocina elaborado en algodón.
 - Una toalla de ducha.
 - Una manta de lana.
 - Una bolsa de agua caliente.
- Crema hidratante de día.
- De 3 a 5 limones ecológicos.
- 30 dientes de ajo ecológico (aproximadamente 3 cabezas de ajo).
- Opcional: una lima ecológica.
- O bien un trozo de raíz de jengibre.
- O bien cúrcuma en polvo.
- O bien pimienta negra recién molida.
- 300 ml de suero de mantequilla.
- Aceite de oliva.
- Opcional para el consejo extra «envoltura para el hígado»: hierba milenrama (se encuentra en herbolarios).





SEMANA

1

Los consejos de siete minutos que te esperan en esta primera semana te permitirán fortalecer el hígado de un modo eficaz (y, además, muy agradable), hacer una pausa para recargar las pilas sobre la marcha, proteger tus vasos sanguíneos mediante una bebida muy especial, ganar en resistencia y agilidad a través de la danza, hacer algo bueno por los demás y mimar a fondo tus manos.

BIEN ENVUELTO

Primeros auxilios para el hígado

PARA QUIENES TIENEN PRISA: si quieres hacer algo bueno por tu hígado —una de las principales centrales de depuración de nuestro organismo, aunque la mayoría de nosotros abusemos un tanto de ella—, invierte los siete minutos de hoy en preparar una envoltura para este órgano y, si es posible, aplícatela antes de echarte una siesta esta tarde o de irte a la cama esta noche. Esta antiquísima técnica de suministro de calor en la zona del hígado sirve para relajarlo y mejorar su riego sanguíneo y, con ello, su funcionamiento.

14



Venga, con la mano en el corazón (o con la lupa en el hígado): después de ciertas fiestas veraniegas o de las semanas de comilonas navideñas, ¿quién de nosotros no piensa en algún momento, con un pelín de mala conciencia, que quizás ha forzado demasiado su hígado? Nuestros médicos de cabecera de confianza y los portales web sobre salud nos advierten de que las mujeres no deberían consumir más de 0,2 litros de vino al día, y los hombres, el doble de esa cantidad (lo sé, es injusto para nosotras). A primera vista, parece una cantidad de alcohol elevada, pero si tienes la costumbre de disfrutar de una copa de vino cada noche sabrás que ese límite se alcanza muy rápi-

damente. Además, solo se trata de un dato estadístico, es decir, hay hígados que aguantan mejor los golpes y otros que los llevan peor. La única forma de conocer con exactitud el estado en el que se encuentra nuestro hígado es someternos de vez en cuando a un análisis de sangre en el que se examinen sus valores. Lo cierto es que a este órgano tampoco le gustan nada el tabaco, las comidas copiosas, algunos medicamentos ni los virus. Pues bien, lo que podemos hacer por él, además de llevar un estilo de vida adecuado, es aplicar algunos métodos muy eficaces de las terapias naturales que están pensados para estimular su funcionamiento. Uno de ellos es particularmente agradable: se trata de la envoltura para el hígado..



Estos son los efectos:

- Activa el nervio vago, implicado en la relajación
- Reduce el estrés
- Mejora el riego sanguíneo del hígado y de la vesícula biliar
- Estimula la desintoxicación y la digestión de las grasas

Así se hace:

MATERIALES

- Capa interior (toalla de tocador o paño de cocina).
- Capa intermedia (toalla de gran tamaño).
- Capa exterior (manta de lana).
- Bolsa de agua caliente.

INSTRUCCIONES

Lo ideal es que te apliques la envoltura por la noche, antes de irte a dormir. De esa forma, podrás utilizar los siete minutos enteros para lo siguiente:

- Prepara una bolsa de agua caliente (no la llenes por completo) y déjala en un lugar que esté al alcance de tu mano.
- Extiende sobre la cama la manta de lana y, a continuación, coloca sobre ella una toalla grande a la altura a la que vaya a quedar tu abdomen superior una vez que te tumbes, de modo que puedas envolverte con ambas.
- Sumerge en agua caliente la toalla de tocador (o el paño de cocina) y, a continuación, escúrrela bien. Tiéndete y colócate esa capa interior, ya humedecida, sobre el hígado, por debajo de las costillas derechas. Envuélvete rápidamente en la toalla de mayor tamaño (capa intermedia), procurando que quede bien tirante. Debes ajustarla adecuadamente a tu cuerpo, para evitar que el aire circule por ella y que, en consecuencia, se enfríe la envoltura.
- A continuación, enróllate la manta alrededor del vientre. Por último, colócate encima del hígado la bolsa de agua caliente.




- Duérmete tranquilamente o espera hasta que la envoltura se enfríe y, entonces, retírala. Después, tápate bien y... a echar una agradable cabezadita.

Esto es lo que te aportará:

Con su elevado peso vivo (entre un kilo y medio y dos kilos), el hígado es el principal órgano de depuración de nuestro organismo: filtra la sangre para limpiarla de sustancias nocivas y, además, produce la bilis, que desempeña un importante papel en la digestión de las grasas. Cuando sobrecargamos este órgano, no sentimos dolor, pero sí somnolencia, fatiga y una pérdida de rendimiento.

La envoltura hepática proporciona un calor húmedo que mejora el riego sanguíneo, lo cual tiene efectos positivos en multitud de procesos metabólicos (la síntesis de las proteínas, el almacenamiento de vitaminas o la transformación de los azúcares, entre muchos otros). Además, favorece la desintoxicación, incrementa el flujo biliar y, al mismo tiempo, calma nuestra mente.

 En una encuesta que se realizó en una clínica suiza especializada en cuadros graves entre mujeres ingresadas que, durante su hospitalización, se habían sometido al menos una vez al tratamiento con envoltura, el setenta por ciento de ellas aseguró que había experimentado una mejoría importante o muy importante de su estado general. Además, un análisis de catorce estudios sobre la aplicación de compresas y envolturas ha evidenciado los efectos positivos de estas terapias, entre ellos el alivio del dolor y el aumento del bienestar.

UNA PAUSA CREATIVA

Un regalo de energía entre horas

PARA QUIENES TIENEN PRISA: la multitarea ya no se lleva en absoluto, porque resulta letal para la concentración. Hablar por teléfono mientras se consulta el correo electrónico y se anotan en la agenda las próximas reuniones o se prepara la lista de la compra para la cena de hoy es, ante todo, una fuente de estrés y de agotamiento mental. La multitarea no es un signo de inteligencia superior ni una estrategia eficaz para ahorrar tiempo. Todo lo contrario: de hecho, limita la capacidad de atención. Por eso, dedicaremos los siete minutos de hoy a hacer una pausa en la que no realizaremos ninguna tarea. No solo nos servirá para reducir el estrés, sino también para dejar espacio mental para la creatividad.

16

Durante la crianza de mis hijas, mi deseo recurrente era que me brotaran seis brazos más del cuerpo, al estilo de la antigua divinidad hindú Shiva, para ser capaz de cambiar pañales, enroscarle la teta al biberón, hacer una llamada telefónica y evitar un accidente doméstico, todo eso de forma simultánea y con una agradable y permanente sonrisa en los labios. Aunque lo que de verdad habría debido desear por aquel entonces es contar con ocho cabezas: de acuerdo con los resultados más recientes de las investigaciones en esta materia, la multitarea



no funciona en absoluto. Si creemos lo contrario es solo porque el sistema de recompensa de nuestro cerebro nos juega una mala pasada y nos convence de que estamos consiguiendo sacar todo adelante, aunque por el camino cometamos errores y agotemos nuestra energía interior. Hacer pausas y establecer prioridades: esta es la fórmula mágica para ser verdaderamente eficaces y creativos. Por eso, te invito a leer lo que viene a continuación y a parar hoy durante siete minutos...

Estos son los efectos:



- Aumenta la calma y mejora la atención.
- Previene enfermedades relacionadas con el estrés.
- Favorece la aparición de momentos creativos.



Así se hace:

- Cuando en algún momento notes que tu capacidad de concentración está bajando o tengas la impresión de que estás intentando hacer más de una cosa a la vez porque debes resolver varias tareas pendientes pero no sabes ni por cuál empezar, permítete hacer justo lo último que se te pasa por la cabeza: una pausa. De hecho, esta mañana serán dos pausas, cada una de tres minutos y medio. Ponte una alarma.
- En esta minipausa, sal a tomar aire fresco o camina por tu oficina. Abre de par en par la ventana, estírate o inspira hondo, lo que quieras. Siente de forma consciente el estrés y la presión. Y toma la decisión de volver a calmar tu cuerpo. La respiración profunda y el movimiento te permitirán relajarte y llenarte de energía para seguir.

Esto es lo que te aportará:

El estrés constante provoca enfermedades, sobre todo entre quienes practican la multitarea. A la larga, el hábito de hacer demasiadas cosas a la vez, unido a otros factores como la presión por la falta de tiempo o un entorno negativo de trabajo, se traduce en una escasa concentración, en agotamiento y en somnolencia durante el día, lo cual puede derivar en dolencias ligadas al estrés, como síndrome de *burn-out*, enfermedades cardiovasculares, trastornos gastrointestinales, dolor de espalda, problemas de sueño e, incluso, un ictus.

A pesar de ello, tradicionalmente en los procesos de selección de candidatos para un puesto de trabajo se ha considerado que la multitarea es una característica positiva (en concreto, una *soft skill* o habilidad blanda). Pero no hay que olvidar que la multitarea merma nuestra capacidad de concentración, con lo que ralentiza el ritmo de trabajo, reduce la productividad, roba energía y hace que nos agotemos más deprisa. Y eso es así por-

que nuestro cerebro solo es capaz de realizar actividades complejas si las lleva a cabo una detrás de otra, y no unas al mismo tiempo que otras. En un estudio científico se sometió a varias pruebas cognitivas a una serie de sujetos a los que previamente se había dividido en dos grupos: el de los poco tendentes a la multitarea y el de los más dados a ella (es decir, el de los acostumbrados a trabajar o jugar con varias pantallas y dispositivos tecnológicos de forma simultánea). Pues bien, se observó que los participantes del primer grupo realizaban mejor las actividades propuestas, se mantenían más atentos y ágiles y podían pasar con mayor facilidad de una tarea a otra. (E)

Esto es así porque, cuando ejercemos la multitarea, en nuestro cerebro ocurre lo siguiente: cada vez que completamos una etapa del trabajo, por diminuta que sea —como responder a un correo electrónico—, se activa el sistema de recompensa de nuestro cerebro y se libera dopamina. Mantener esta respuesta de forma permanente es peligroso, porque nos induce a pensar que hemos conseguido hacer muchísimas cosas, aunque, en realidad, no hayamos completado casi ninguna de ellas como es debido. En paralelo, la multitarea está vinculada a un incremento de cortisol, una de las hormonas del estrés. Esta tensión constante provoca que al final del día nos sintamos exhaustos y mentalmente agotados y nos resulte difícil conciliar el sueño.

Además, de acuerdo con una investigación de la Universidad de Stanford, durante la multitarea perdemos la capacidad de diferenciar lo importante de lo insustancial. Tampoco la creatividad sale especialmente bien parada. Por eso, las pausas son la clave de todo.

Se trata de una especie de pequeño cargador para la conciencia. Donde sí funciona hacer varias cosas al mismo tiempo es en el caso de la combinación de los ejercicios físicos y los mentales, que incluso mejora el rendimiento del cerebro. (E)

UN CHUPITO PARA DESPEJAR NUESTRAS VÍAS

Un cóctel de limón y ajo contra la obstrucción de los vasos sanguíneos

PARA QUIENES TIENEN PRISA: los vasos sanguíneos son como las carreteras de nuestro cuerpo: el aprovisionamiento depende de que se mantengan en buen estado. Por desgracia, a medida que cumplimos años —y sobre todo si nuestros hábitos de alimentación y actividad física son inadecuados—, aparecen congestiones y bloqueos que pueden obstaculizar el avituallamiento y, en último término, incrementar peligrosamente el riesgo de sufrir un ictus o un infarto. Para evitarlo, te propongo que te tomes un vasito de una bebida a base de limón y ajo. Su efecto es como el de una limpieza interna a fondo. Y si sigues tomando este cóctel durante al menos seis semanas, conseguirás una regeneración intensiva de tu organismo. Y no, después de beberlo no te apestará el aliento a ajo, porque el limón neutraliza su olor

18

En los casi dieciocho años que presenté la emisión Hauptsache Gesund («Lo importante es la salud»), el ajo era un tema recurrente. Salía a colación ya en la sala en la que nos maquillaban a todos, donde, era habitual escuchar aquello de «Ay, ay, ay... ¿Otra vez te has pasado un pelín en la comida?». De hecho, algunos de los expertos con los que hablaba evitaban claramente acercarse demasiado a mí... Pero este bulbo también estaba presente entre los contenidos que abordábamos en el programa. En los últimos veinte años se han realizado infinidad de estudios sobre él. Si antes las opiniones al respecto esta-

ban polarizadas —había quien lo consideraba un remedio milagroso y quien lo contemplaba como un alimento inútil y de olor repugnante—, hoy en día existen ya numerosas pruebas de sus beneficios, especialmente en el caso del ajo añejado, que se puede administrar en forma de cápsulas; pero también en el del ajo fresco, que utilizaremos para preparar un excelente tratamiento que podrás tomarte cada día. ¡Salud!



Estos son los efectos:

- Ralentiza la formación de depósitos (placas) en los vasos sanguíneos.
- Reduce el nivel de lípidos en sangre, especialmente de colesterol.
- Baja la tensión arterial.
- Ayuda a adelgazar.
- Tiene una acción antiséptica y antiinflamatoria.
- Protege frente al estrés oxidativo.