

**"El cuerpo no es tonto"**

FOTO DAVID AIROS

Tengo 42 años. **Nací en Barcelona.** Soy profesor de la Universidad Ramon Llull y profesor de posgrado en Medicina Naturista en la Fundació Bosch i Gimpera de la UB. **Estoy separado.** Tengo 4 hijos. **Creo en la gente, no en la política.** Doy un curso sobre las propiedades curativas de los alimentos en el hotel Expo el 2 y 3 de junio

**DR. JORGE PÉREZ CALVO****Somos lo que conocemos?**

-No le quepa duda, estamos continuamente renovando nuestra materia.

**-¿Y qué tal nos alimentamos?**

-En el Tercer Mundo poco y en el Primer Mundo demasiado. La OMS recomienda reducir al máximo o evitar las carnes y los productos ricos en grasas saturadas. Basar la dieta en carbohidratos complejos, es decir cereales integrales, verduras, leguminosas...

**-¿En qué proporción?**

-Eso depende del medio ambiente en el que vives y de la estación. No es lo mismo un clima tropical que un clima templado.

**-O sea, que eso de comer papaya en el mes de enero está mal.**

-No es lo más adecuado para un europeo. Comiendo papaya se prepara el organismo para adaptarlo a un clima tropical, no al invierno, con lo cual se pueden tener más problemas de salud: se enfría demasiado el cuerpo y se está más predispuesto a sufrir resfriados y problemas digestivos.

**-¿Y la leche de vaca?**

-No es tan sana como nos dicen. Aparte de ser muy mucógena y estar en el trasfondo de muchos problemas alérgicos su riqueza en calcio es superada por muchos alimentos, como sardinias, avellanas, berros, garbanzos, col, sésamo, algas...

**-Pero sí somos omnívoros.**

-Una cosa es que el hombre pueda comer de todo y otra que pueda alimentarse de todo. Cuando la OMS habla de nutrición y prevención de enfermedades como el cáncer, enfermedades cardiocirculatorias, degenerativas, obesidad, etcétera, da una importancia capital a la alimentación.

**-Pero usted habla de curar con alimentos.**

-Ya lo decía Hipócrates: "Deja que el alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento". Gran parte de las enfermedades se pueden tratar con una dieta adecuada.

**-Póngame un ejemplo.**

-Si una persona tiene signos de calor en el cuerpo, por ejemplo un eccema que pica, evitaremos alimentos calientes como las especias o el alcohol, porque van a producir más picor. Si tiene inflamado el hígado, la dieta adecuada será aumentar el consumo de alimentos que refrescan y drenan como el apio, los berros, la cebada y los espárragos.

**-¿La dieta puede curar depresiones?**

-La dieta puede optimizar tus recursos para que superes ese estado. El alimento ejerce un poderoso efecto sobre el estado de ánimo. El arroz integral, por ejemplo, estabiliza, y el azúcar produce más inestabilidad emocional, dispersión mental y falta de concentración. ¿Quiere probar cómo afecta lo que come en su estado de ánimo?

**-Sí.**

-Cuando esté muy enfadada o irritable tómese un buen zumo de manzana y verá como se le pasa. ¿Se ha fijado en que mucha gente está baja de energía en primavera?

**-Pues sí.**

-La digestión necesita energía, llamémosle fuego interno. En primavera, el calor exterior es todavía más fuerte y el interior está debilitado, es el momento de comer alimentos que estimulen ese fuego interno y evitar los alimentos fríos.

**-¿La dieta es igual para todos?**

-Hay unas características comunes, según el entorno donde vives, pero no es lo mismo una persona que está todo el día desarrollando un trabajo intelectual que la que hace un trabajo físico, las necesidades son muy distintas. Para el trabajo intelectual, hay que tomar alimentos que concentren y relajen, que den más fuerza Mental.

**-¿Y si luego no duermo?**

-Zumo de uva roja.

**-¿Y para el buen humor?**

-No es un secreto: una vida sana necesariamente pasa por una alimentación equilibrada que nos proporciona armonía, tolerancia y fluidez. La gran revolución biológica sería que todos comiéramos de acuerdo con nuestra especie. Fijese en su dentadura.

**-¿Qué le pasa?**

-Tiene 20 molares y premolares, ocho incisivos y solamente cuatro caninos. A priori los molares son para triturar cereales, legumbres, semillas; los incisivos para cortar vegetales y frutas, y los caninos, para desgarrar proteína.

**-Entiendo: menos proteína.**

-La justa. La proteína animal, que no la vegetal, se acumula en las arterias y es una de las principales causas de arterioesclerosis.

**-¿Hay que comer menos?**

-Hay que comer alimentos que den más energía interna al cuerpo. Por ejemplo, para combatir la obesidad hay que ingerir alimentos que mejoren la energía del sistema digestivo, que ayude al metabolismo de las grasas.

**-¿Hasta qué punto influye la alimentación en la belleza?**

-Sin acumulaciones, hay menos arrugas, no hay flacidez, no hay celulitis y la piel luce mejor. Mire, el cuerpo no es tonto, cuando reacciona con enfermedades, con alergias, con llamadas de atención, es porque no lo estamos tratando bien. Hay que saber interpretar sus síntomas y entender que somos un todo, no se puede tratar un órgano por separado como si fuera un objeto. Si lo respetamos, es una máquina espléndida y agradecida.

**MEDICINAS**

*Se sacó la carrera con sobresaliente, trabajando para pagarse los estudios, ¿Cómo lo hizo?... Él dice que entre otras cosas cuidando mucho la alimentación. Quería averiguar por qué nos enfermamos y amplió sus estudios en Suiza, EE.UU. y Alemania. En esos países se formó en medicina naturista, medicina tradicional, medicina china, acupuntura, medicina biológica y otras medicinas tradicionales como la ayurvédica india. En estos momentos su punto de investigación personal se centra en la influencia que ejerce el alimento sobre la conciencia: "Sí, cómo incide el alimento sobre el estado de ánimo, la mente y la percepción. Creo que la alimentación es una herramineta muy eficaz para conseguir bienestar y nuestros propósitos en esta vida"*