

DR. JORGE PÉREZ-CALVO

Después de su intervención el pasado mes de febrero en el programa de TV3 *Singulars*, hemos querido entrevistar al Dr. Jorge Pérez-Calvo, médico con una dilatada experiencia en el campo de la medicina natural, medicina biológica y acupuntura, para profundizar un poco más acerca de los beneficios que reporta la nutrición natural en el organismo.

Para nutrir el cuerpo
Un alimento estrella: las legumbres con aceite

Un suplemento nutricional: omega-3 rico en DHA

Un cosmético orgánico: el aceite de sésamo

Desarrollo personal
Una fortaleza (virtud): constancia

Una debilidad: exceso de entusiasmo

Un deseo: que haya más apertura, tolerancia, amplitud de miras de la sociedad, en la gente

Una pasión: afán de conocimiento

Para nutrir la mente y el espíritu

Un libro: "El libro tibetano de la vida y de la muerte". Sogyal Rimpoché

Una película: "Matrix I"

Una recomendación: intentar que prevalezcan las sensaciones corporales sobre el pensamiento intelectual. Encaminar la percepción de la realidad centrada en el corazón

En el programa expuso una pirámide nutricional bastante distinta a la pirámide que todos conocemos. ¿Por dónde empezamos estos cambios?

Primero de todo, añadir como fuente de hidratos de carbono los cereales integrales, por ejemplo, el arroz integral, la quinoa o pasta, al menos una vez al día. Y luego otra fuente de cereal integral para desayunar, como los cereales o pan integral con levadura madre.

Y una vez ya hemos incorporado el cereal integral, ¿cuál sería el segundo paso?

Evitar cualquier tipo de edulcorante químico, incluido el azúcar o azúcar moreno, incluso la miel, que no es un alimento, más bien es una medicina. También es importante reducir el pollo, la carne, los huevos y los lácteos duros.

Resumiendo: más hidrato de carbono complejo, menos edulcorantes químicos, menos proteína animal...

Y más proteína vegetal como legumbre, al menos 6 cucharadas soperas 6 veces a la semana, tempeh, tofu bien cocinado y verduras cocinadas ligeramente y fruta de la temporada.

¿Es mejor priorizar estos cambios que la calidad ecológica?

Las dos cosas. Hay que consumir productos ecológicos en estos cambios nutricionales.

¿Qué notaremos?

Incrementarás tu nivel de energía.

¿Con sólo estas pequeñas pautas?

Sí, y sobre todo evitando los alimentos extremos. Bollería industrial, azúcares refinados, bebidas azucaradas, que corresponden al extremo expansivo, ying, y los alimentos contractivos o yang; carne, pollo, huevos, embutidos, jamón...

¿Qué recomendaciones darías a nuestros clientes para

potenciar su salud general?

Alimentación sana, como hemos dicho antes: producto ecológico en proporciones adecuadas. Ejercicio diario, al menos andar una hora al día, contacto con aire puro. Hoy en día casi todo el mundo necesita complementar su dieta.

¿Por qué cree que debemos suplementarnos?

Porque existen muchos requerimientos debido a las necesidades personales, al entorno y al ritmo de vida.

Pónganos algún ejemplo...

Si pasas muchas horas frente al ordenador tienes que suplementarte porque tu cuerpo tendrá muchas deficiencias. Si vas en avión tienes que compensar los efectos ionizantes del avión.

Y la gente que consume alimentos no ecológicos

No reciben los nutrientes que su cuerpo necesita debido a la utilización de abonos y fertilizantes de síntesis.

Nuestros clientes cada día están tomando mayor conciencia de la importancia de la nutrición y también de la suplementación. ¿Estamos entrando en un cambio de conciencia y de responsabilidad respecto a nuestra salud?

El 41% de las muertes de las personas menores de 75 años es de cáncer. La gente es consciente de que algo falla. Y lo primero que miras cuando algo falla es la alimentación, y según cómo comas vas a estar de una forma o de otra.

¿Estamos en una sociedad enferma?

Cada día constatamos que, a pesar de tantos avances, las enfermedades degenerativas, la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la ansiedad, etc. arrasan en las sociedades más modernas, y hay estudios muy contrastados que relacionan los hábitos alimenticios modernos con estas enfermedades.

¿Cuál es el futuro?

La prevención a través de la alimentación y la terapia. Todo enfocado hacia la salud con una visión mucho más global del organismo humano.

Nuestra red apuesta por ofrecer soluciones a los principales problemas generales de la sociedad a través de la suplementación y el asesoramiento de los profesionales.

La clave está en que los profesionales sepan asesorar sobre los productos y sus marcas. Si tenéis todo esto y además recomendáis alimentos de calidad, el cliente notará cambios positivos.

Dr. Jorge Pérez-Calvo

www.medicinanaturalybiologica.com

Libros

¡Revitalízate!, Ed. Integral

Nutrición energética y salud

Bases para una alimentación con sentido, Ed. DeBolsillo



DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO

Espacio en colaboración con KOERENTIA, «hacemos crecer profesionales, hacemos crecer organizaciones»

«Filosofía rebelde,

algunas verdades nunca mueren»

Más allá de sus diferencias, las distintas tradiciones que se han desarrollado a lo largo de la historia — como la judeo — cristiana, la musulmana, la china o la maya — coinciden en poner el énfasis en la importancia de la transformación del ser humano.

Sócrates, Jesús, Tolstói, Gandhi o Martin Luther King han sido algunos de los portavoces de esta filosofía. Muchos de ellos hubieron de sufrir en vida, la incompreensión de sus conciudadanos cuando no morir asesinados por los mismos. Sus vidas fueron por delante de su tiempo y el statu quo los convirtió en los condenados, los problemáticos, en definitiva: los rebeldes. Pero ¿cómo hubiera sido el pensamiento griego sin la figura de Sócrates? Sin Gandhi ¿aún existirían países colonizadores y colonias? O ¿los negros aún tendrían que sentarse en asientos diferentes por el color de su piel si no fuera por Luther King? Y así, muchos otros casos. Donde el statu quo vio problemas, nosotros ahora encontramos inspiración. Visionarios, valientes y creativos, los individuos que han encarnado esta senda han brillado como candelabros en la oscuridad. La historia de la humanidad se escribiría de forma muy diferente sin sus aportaciones.

Pero, ¿cuáles fueron los pilares de las vidas de estos seres? Autoconocimiento, desarrollo humano, principios y vocación de servicio. Todos ellos, tras pasar crisis existenciales y conocerse a sí mismos, conectaron con algo muy poderoso: la vocación de servicio al bien común. De hecho, las vidas de estos «rebeldes» tienen muchos paralelismos con lo que propugnan algunas escuelas de coaching modernas. Cada vez más libros, gurús del *management*, filósofos y psicólogos están desempolvando — con mucho éxito — estas perennes enseñanzas que se esconden tras la vida de los «malditos» de antaño.

Si analizamos el caso desde una perspectiva más histórica, observamos como la sociedad industrial dio paso a la sociedad de la información y el conocimiento. En este periodo empezó a estar mejor valorada la capacidad de liderazgo, la visión y la creatividad y no solamente el hacer técnicamente bien una tarea. Otro motivo que explica este interés radica en la reciente crisis económica. En un contexto en el que las instituciones religiosas y políticas han perdido toda su credibilidad, cada vez más individuos que han visto derrumbarse su mundo externo se han volcado a lo único que les queda: ellos mismos. La coyuntura socioeconómica esta reforzando más la tendencia histórico-social hacia el autoconocimiento y la filosofía rebelde. En un marco más empresarial, varias organizaciones humanas también están priorizando la formación y el desarrollo de sus profesionales como una forma de hacer crecer sus resultados económicos. Sólo las organizaciones más creativas y con los mejores profesionales se adaptan con éxito a la permanente realidad cambiante.

La consecuencia natural, de todos aquellos que han abrazado esta filosofía de vida, ha sido vivir desde unos sólidos principios, que se basan en el respeto por lo diferente, la sostenibilidad, la multiplicidad de opiniones y el bien común. Si hacemos un breve repaso a algunos de los retos a los que se enfrenta la humanidad en esta segunda década del siglo XXI — insostenibilidad del sistema financiero, hambre en el mundo, crisis de valores, escasez de recursos naturales... — se nos pone más de relieve que la filosofía rebelde, basada en valores, es más vigente y necesaria ahora que nunca.

Víctor Gay Zaragoza

autor de *Filosofía rebelde* (Editorial Kairós)

Koerentia

Inspiring Business Growth



www.centrosmarsan.com



spiral



spiral