



FELICIDAD EN UNA DIETA

AYURVÉDICA, MACROBIÓTICA, VEGANA, PALEOLÍTICA... LA NUTRICIÓN VIVE UNA **AUTÉNTICA REVOLUCIÓN**. PORQUE, SI ERES LO QUE COMES, ¿SIENTES TAMBIÉN SEGÚN LO QUE COMES? por Coché Echarren

Según el experto en nutrición Edgar Indurria, «cualquier sustancia que ingerimos nos influye física, emocional y mentalmente». La medicina occidental, más sintomática, está aprendiendo algo de la oriental, más holística, y son muchos los profesionales que se interesan, desde su formación científica, por cómo los nutrientes nos afectan más allá del cuerpo. La dieta ayurvédica, la macrobiótica o la energética siempre han creído en la conexión entre la comida y las emociones. La vegetariana y la vegana han dado importancia a la ética. Pero hoy día, entre los nutricionistas de formación clásica, no es difícil encontrar a profesionales cercanos a esa visión más completa del ser humano. «El hecho de que tanto las dietas y medicinas al-

ternativas estén tan de moda tiene que ver con que la medicina alopática no consigue encontrar respuestas a enfermedades que derivan del estilo de vida actual y el desequilibrio que genera a todos los niveles en nuestro ser.» Expertos como Patrick Holford siguen métodos científicos para convencernos de cómo a través de una buena dieta pueden tratarse enfermedades físicas y también problemas como la ansiedad, la falta de entusiasmo y energía, las dificultades de concentración... e incluso elevar el coeficiente intelectual. El riesgo es que le pidamos al nutricionista que también sea nuestro psicólogo. «No lo somos —razona Indurria—, aunque en muchas ocasiones nos vendría muy bien una mayor preparación psicológica». ■



Lujo natural provenzal. Habitaciones encantadoras, hammam, jardín... y el restaurante con productos locales del propio huerto de Guy, el dueño de La Maison du Ulysse, un hotelito en el sur de Francia. www.lamaisondulysse.com



Macrobiótica: cómo hacerla. El Kitchen Club de Madrid ofrece cursos de cocina de todo tipo, incluidos vegetariana macrobiótica, vegana o crudivegana. Varios precios y horarios. www.kitchenclub.es

DÉJALOS JUGAR CON LA COMIDA

Llevar a los pequeños a los talleres de cocina de Vanessa, en Mi Recreo (Madrid), es enseñarles el valor de una alimentación sana y, además, aportarles autoconfianza mientras preparan sus propias galletas con materias naturales. Durante todo el año. www.mi-recreo.com



UN HUERTO PROPIO

Participa en este movimiento de agricultura urbana en Madrid: sólo tienes que alquilar un huerto en el barrio de Montecarmelo; darás trabajo a discapacitados psíquicos de la Fundación Carmen Pardo-Valcarce y tendrás tus propias verduras y frutas todo el año. www.lahuertademontecarmelo.com

LUZ TENUE PARA CENAR

La lámpara de sobremesa Cindy, diseñada por Laviani, es perfecta para dar luz indirecta a tus cenas. El cromado permite que se formen multitud de reflejos en su base y su pantalla. En Vinçon, 162 €. www.vincon.com



ALIMENTOS PARA CUERPO Y ALMA



Para veganos Los excelentes platos del chef portugués Luis Baena, sin ingredientes que impliquen sacrificio animal. En los mejores hoteles de la cadena Tivoli. 0

Para enólogos La pequeña producción de caldos biodinámicos Dominio de Pingus nace con una filosofía de respeto y unión con la naturaleza. Lujo y calidad ecológicos con sabor puramente gourmet. lavinetadecarmelo.com

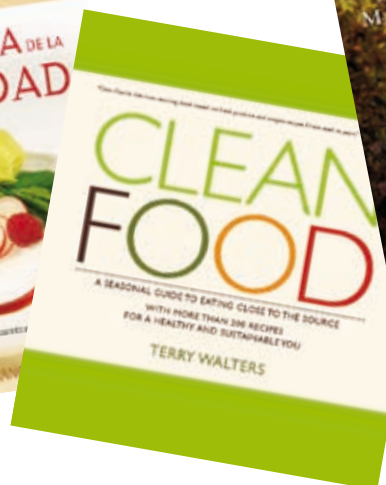
Para salerosos Sal de salinas naturales y elaborada según un proceso manual. Salmarim es recomendada por todo tipo de chefs, incluidos los estrellas Michelin. www.salmarim.com



Para responsables Del huerto, gestionado por una ONG, a tu casa: frutas y verduras de temporada y con conciencia. www.milhistorias.es



Para saludables Entre los muchos productos eco de la firma Valmasera, elegimos este tofu de soja porque dura y tiene textura y calidad.



LIBROS APETECIBLES

La cocina de la felicidad. Adriana Orttemberg recorre las dietas saludables con influencia en las emociones (Urano). **Clean Food.** Guía del movimiento Eat Clean, Live Well, que promueve una comida respetuosa con el planeta (Sterling). **Mil días en la Toscana.** Con mucho de autobiografía, la chef Marlena de Blasi aúna emoción y alta cocina en esta divertida narración (MR Ediciones). **Dieta ayurvédica.** Joyce Villaume-Le Don acerca la filosofía ayurvédica al lector occidental. Contiene una clasificación de los grupos de alimentos y su influencia en la salud física y mental (Ediciones Obelisco). **El libro de la nutrición óptima.** Patrick Holford explica de forma científica cómo la alimentación influye en la mente. Incluye dietas a seguir según los objetivos (Robinbook).