

26

MÁS NEURONAS CON EJERCICIO



RAQUEL MARÍN.
*Neurocientífica y
catedrática de Fisiología*

El simple hecho de ejercitar las piernas –corriendo, saltando, bailando...– genera nuevas neuronas. Puedes hacer ejercicio entre 30 y 60 minutos, 2 o 3 veces por semana, para ganar equilibrio emocional, agudizar la mente y limpiar el cerebro de residuos tóxicos. Pero si deseas potenciar al máximo tu cerebro, hay una fórmula: correr velozmente media hora o en intervalos de 10 minutos a la máxima potencia durante siete semanas. Esto actúa sobre zonas del cerebro encargadas de procesar la información y tomar decisiones.

27

UNA VIDA SENCILLA



SHUNMYO MASUNO.
Maestro zen

Cambiar tu estilo de vida no tiene por qué ser difícil. Con unos ligeros cambios en tus costumbres, empieza la renovación... No tienes que viajar a las antiguas capitales de Japón, Kioto o Nara, ni que subir al monte Fuji; o vivir al lado del mar. Basta con hacer un único e insignificante esfuerzo para que el disfrute de lo extraordinario sea posible: procura vivir una vida infinitamente sencilla, despojada de todo lo prescindible. Tu vida será mucho más relajada.

28

ATIENDE A TUS SENTIMIENTOS



DR. ANTONIO DAMASIO.
Neurocientífico y escritor

La relación entre sentimientos y enfermedad es clave y en diez años veremos grandes cambios en la medicina. El cerebro crea la mente cuando coopera con el cuerpo. La mente es, en realidad, un retrato de lo que pasa dentro de nuestro cuerpo. Toma conciencia de tus sentimientos; ellos nos conectan con el cuerpo, con la vida y la homeostasis, el equilibrio en el organismo. Date permiso para escuchar lo que sientes, porque es clave para la salud y para mejorar tu vida.

29

CUÍDATE DE MANERA INTEGRAL



DR. PEDRO RÓDENAS.
Médico naturista

La enfermedad es un mecanismo de autorregulación o equilibrio que posee la naturaleza para defenderse de una agresión. Cuanto más agredimos a la naturaleza más enfermamos, ya que alteramos los ecosistemas de los que dependemos para todo. Si queremos mantenernos sanos hemos de cuidar todo lo que nos rodea: las personas, los animales, el planeta... La medicina integrativa es una medicina global. Y el futuro está ahí, en esa visión.

30



DA PRIORIDAD A TU PASIÓN



FRANCESC MIRALLES
Y HÉCTOR GARCÍA.
Escritores, autores de Ikigai



Algunos estudios sobre longevidad realizados en Japón sugieren que la vida en comunidad y tener un ikigai, una razón de ser o sentido de la vida, son tanto o más importantes que la saludable dieta japonesa. El concepto del *ikigai* esta muy arraigado en la isla de Okinawa, el lugar donde viven más centenarios del mundo. Para descubrir y potenciar tu propósito vital, responde a estas preguntas:

¿Cuál es tu elemento? Aquello que te gusta hacer y además se te da bien.

¿Qué te apasionaba de niño? En lo que te gustaba se oculta a menudo tu verdadera naturaleza.

¿Cuánto tiempo y energía estás dispuesto a invertir? Tal vez tu propósito vital no sea consagrar todo el tiempo a tu pasión, pero sí es básico darle prioridad en tu agenda.

¿Te gustaría vivir de tu pasión?

Cuando el *ikigai* va adquiriendo presencia, es natural que llegue el momento de planteártelo.

Y, finalmente, algunos consejos para vivir tu *ikigai* con éxito: tómatelo con calma, rodeate de buenos amigos y vive cada momento recordando que es único y no se repetirá.

Si queremos mantenernos sanos, hemos de cuidar todo lo que nos rodea: las personas, los animales, el planeta.

