

## INTRODUCCIÓN

# Redefine lo que significa «envejecimiento natural»

**M**i pasión por la naturaleza y por su potencial para curar y servir de apoyo a nuestro cuerpo (desde las vitaminas, tinturas y suplementos hasta los alimentos, las hierbas y la botánica) empezó cuando yo era muy joven. Una dermatóloga, íntima amiga de mi familia, cuando yo sólo tenía tres años, dijo que me tomara medio limón y unas cuantas tabletas de vitamina C cada día. Esto se convirtió en mi tentempié favorito y me serviría para prevenir resfriados y gripes y para tener la piel suave a medida que fuera haciéndome mayor. La idea de que las vitaminas favorecían el funcionamiento de nuestro cuerpo y nos ayudaban a desarrollarnos, me fascinó de tal modo que solía recitar el abecedario de las vitaminas por diversión —vitamina A, vitamina C, vitamina E— al modo en que los otros niños recitaban el abecedario clásico. A los seis años ya había memorizado sus dosis, y casi en la misma época, también empezaron a fascinarme las plantas y las flores. Crecí en Eslovaquia. A veces emprendía viajes de dos horas de tren para visitar una pradera donde crecía una orquídea de color púrpura intenso llamada *Epipactis atrorubens*. Cuando no podía ir al lugar, sacaba una tarjeta que había comprado y que tenía pegado una edelweiss plateada disecada. Retiraba el celofán que protegía la flor estrellada y tocaba sus pequeños y aterciopelados pétalos. Para mí la naturaleza era una fuente de belleza y fascinación, de elementos útiles y de asombro.

Compré mi primer libro de tratamientos de belleza caseros, *Natural Beauty Secrets*, de Deborah Rutledge, cuando tenía trece años y empecé a preparar cremas y ungüentos varios para la cara, el pelo y el cuerpo. Lo primero que hice fue una loción limpiadora con base de lanolina. ¡Me impresionó observar con qué rapidez eliminó las manchas de tinta de mis dedos! Ese interés por la naturaleza que había ido cultivando se convirtió en una pasión mayor por la ciencia y la biología en el campo académico. Estudié neuropsicología y neurociencia en la universidad, y después de licenciarme, me dediqué a aconsejar sobre temas de nutrición y tratamientos con plantas medicinales. Obtuve un máster en farmacología bioquímica, a lo que siguió una investigación postgrado sobre nutrición, serotonina y depresión, y las vías del sodio, el potasio y el calcio en las neuronas. En todo este proceso, siempre me fascinó el modo en que nuestra función celular y hormonal afecta a nuestro envejecimiento, campo que ha experimentado un gran desarrollo en los últimos quince años. En este matrimonio ideal de mis pasiones personales e investigación científica y descubrimientos, he utilizado sustancias naturales para restaurar y revertir el proceso de envejecimiento en miles de clientes.

En mi práctica profesional he tratado diferentes aspectos de lo que denominamos «envejecimiento», desde enfermedades cardíacas, hasta diabetes y cáncer. Las personas recurren a mí cuando sienten que «los médicos ya no pueden hacer nada», hecho que hace que los éxitos con las terapias naturales sean aún más gratificantes. Por este motivo siempre he estado en la vanguardia de esta especialidad. Por ejemplo, vengo recomendando gou qi zi o «bayas de goji» para los riñones y la salud ocular desde hace más de una década, antes de que se convirtieran en un superalimento popular; he aconsejado el uso tópico de Vitasorb C, que es un preparado que hay que ingerir, para tratar las arrugas, años antes de que apareciera el primer sérum en el mercado; y he recomendado a mis pacientes que tomaran aceite de linaza y grasas saludables, cuando los médicos insistían en que las grasas y el colesterol eran malos para la salud, y ahora las investigaciones más recientes han demostrado que muchas de ellas no lo son.

Me encanta probar personalmente nuevos tratamientos, que se basan en apasionantes descubrimientos científicos, que en definitiva son los pilares de mis creencias, estudios y práctica. Mi propia rutina antiaging varía según lo que necesito cada día o semana, pero te garantizo que he utilizado todas las recomendaciones de este libro. Mi objetivo siempre es activar vías antiaging y mantener joven la función celular y hormonal. Si mi pelo necesita una ayudita, utilizo romero y eucalipto, o quizá manteca de cerdo o lanolina; si mi piel parece fatigada, utilizo aceite de aguacate y regaliz; y si la tengo flácida recorro a la mezcla de aceites esenciales de almendra y semillas de eneldo para incrementar la elastina. Todos los días tomo fenogreco e hinojo en polvo mezclado con algún líquido. Tomo boro, vitamina E, como pasta integral y yogur de soja a diario. Utilizo hierbas estrogénicas sobre mi rostro, pelo y cuerpo, como el regaliz, que yo misma extraigo y añado a una base de aceite de aguacate, junto con una combinación de aceites esenciales de hinojo, anís verde, ylang-ylang y semillas de eneldo mezclada en una base de manteca de cacao o aceite de aguacate. Para ponértelo más sencillo, el plan específico en el que más confío está al final de este libro, en el capítulo 12. El resultado de todos mis esfuerzos antiaging es que, aunque tengo cincuenta y ocho años, muchas veces la gente piensa que tengo treinta y tantos. No importa qué edad tengas ahora, ¡con el programa antiaging biológico parecerás mucho más joven!

Mi trabajo es muy gratificante. Hace poco ayudé a una paciente de cuarenta años que se sentía muy mal porque al poco tiempo de someterse a una histerectomía por motivos de salud, empezó a observar signos de envejecimiento prematuro como arrugas marcadas y piel flácida. Le dije que no se preocupara y le di uno de mis preparados (una base de manteca de cacao y aceite de oliva con aceites esenciales de hinojo e ylang-ylang) y a los tres días su rostro estaba más suave y fino. ¡Estaba entusiasmada! Tuve otra paciente de treinta y seis años a la que una amiga le dijo que parecía que tenía dieciséis (¡sí, dieciséis!) y otra de sesenta a la que le dijeron que ¡tenía el cuerpo de una joven de veinticinco! Esta última había usado una crema para el pecho que

le hice con aceite de oliva y fenogreco en polvo y una crema de manteca de cacao con aceite de aguacate mezclado con aceites esenciales de hinojo, ylang-ylang, semillas de eneldo y anís verde. Estos preparados aumentaron el tamaño de su pecho, su firmeza, volumen, redondez y peso. También le elevaron los senos y las arrugas entre ellos desaparecieron; todo esto, a los diez años de haber tenido a su último hijo. ¡Increíble! ¿Verdad?

## Biológicamente más joven al natural

El mensaje principal de este libro y lo que lo hace tan único y revolucionario es que, siguiendo los programas que en él menciono, una mujer puede *llegar a ser* biológicamente más joven. La finalidad no es que parezcas más joven gracias a los cosméticos o a medios superficiales. No sólo parecerás más joven, sino que te sentirás más joven, ese será el resultado del antiaging biológico *real* que habrá experimentado tu cuerpo y del rejuvenecimiento *real* de tu función celular y hormonal. Y lo mejor de todo es que para conseguirlo utilizarás sustancias naturales increíblemente eficaces y seguras.

Cuando pienso en por qué es tan maravilloso usar tratamientos naturales para los trastornos relacionados con la edad, se me ocurren tres grandes beneficios adicionales. En primer lugar, los remedios naturales no sólo te ayudan a parecer más joven, sino que pueden retrasar el reloj biológico. Restaurarás los niveles de estrógenos, tu piel se verá más flexible y resistente. En segundo lugar, los beneficios se deben al hecho biológico de que nuestro cuerpo responde muy deprisa a las plantas medicinales, los alimentos y los suplementos tanto naturales como complejos, porque suponen un procedimiento amable y que está en armonía con nuestra biología. El tercer beneficio es la seguridad, que es de suma importancia para muchas personas. Las sustancias naturales que recomiendo a mis clientas y que cito en este libro son totalmente inofensivas. Yo las he usado durante décadas, y mis clientas también las han usado con confianza y no han sufrido ningún

efecto secundario. Por desgracia, no se puede decir lo mismo de la terapia de sustitución hormonal convencional o de muchos medicamentos y cremas para temas relacionados con la edad que requieren prescripción facultativa.

Mi programa se basa en una selección de los descubrimientos científicos más avanzados, el éxito de los casos clínicos de mis clientas y mis propias experiencias con las plantas, los alimentos y los suplementos naturales que existen desde hace miles de años. Además, la ciencia nos está proporcionando pruebas fabulosas de que las sustancias suaves y naturales tienen efectos rejuvenecedores extraordinarios en el cuerpo humano; los investigadores han estado clasificando y nombrando para el gran público los compuestos activos que se encuentran en las plantas medicinales, los alimentos y otras fuentes naturales. La manzanilla, por ejemplo, es una planta, pero la alantoína es un compuesto químico aislado que pertenece a la manzanilla y por consiguiente se ha clasificado como «cosmecéutico». La quercetina se encuentra en las cebollas y ha sido catalogada como «nutracéutico». Y todos estos compuestos se conocen como «biocéuticos». Su nombre lo determina el uso que se hace de ellos, así que la alantoína, que es de uso externo o cosmético para la piel, es un cosmecéutico, mientras que la quercetina, cuya presentación es en píldora, que es de uso interno, es considerada un nutracéutico. Para facilitar su comprensión, me referiré a todos ellos como «sustancias naturales», pero tendrás que confiar en mí cuando te diga que todos ellos tienen raíces muy científicas.

La cúspide de la vida, cuando mejor funciona todo en tu cuerpo, es a los treinta años. Superada esa edad, empieza el rápido declive de las funciones hormonales y celulares, y eso es lo que llamamos «envejecimiento». La meta del programa antiaging biológico es que recobres el buen funcionamiento celular y hormonal que tenías a los treinta años. Te enseñaré a recuperar tu mejor época de un modo muy real, mediante la activación de mecanismos bioquímicos e invirtiendo el deterioro.

## ¿Por qué es ideal que recuperemos nuestra función celular y hormonal de la juventud?

En este libro leerás con frecuencia que me estoy refiriendo a los dos niveles en los cuales envejece nuestro cuerpo, porque es necesario que tratemos ambos para lograr el rejuvenecimiento. En primer lugar, está el envejecimiento celular. Esto significa que la función celular se vuelve más lenta. Aquí, los componentes de cada una de las células llevan a cabo su función con menor eficacia y mucha menos velocidad que cuando tu cuerpo era joven. El envejecimiento celular conduce a cambios genéticos que pueden degenerar en enfermedades como el cáncer, así como a cambios en la síntesis de compuestos estructurales esenciales, como el colágeno y la elastina, que conducen a la formación de arrugas. El envejecimiento celular afecta a la actividad celular básica del momento, cuya consecuencia es el descenso en la producción de muchos componentes. Uno de los principales es el ATP o trifosfato de adenosina, fuente de energía de la célula y la que nos da la vida. Sin él, las células del cuerpo y, por consiguiente, el propio cuerpo, no funcionarían. Dicho de otro modo, el cuerpo no puede sobrevivir sin esta función celular.

El envejecimiento hormonal se debe al descenso en la producción de ciertas hormonas esenciales que sobreviene con la edad y que puede afectar negativamente a nuestro aspecto, energía y deseo sexual. Creo que la disminución de hormonas sexuales es especialmente perjudicial para nuestro aspecto y estado de ánimo, pero también hay otras hormonas que disminuyen con la edad, como la hormona del crecimiento humano, que refuerza los músculos y la masa ósea, así como la melatonina, que influye en la cantidad de horas que dormimos y en la energía que tenemos al despertarnos por la mañana. El sistema hormonal es más lento que la actividad que tiene lugar en la célula. Posee un «macrocampo» de acción que influye en el funcionamiento general de los órganos.

Ambos sistemas tienen áreas de influencia exclusivas: la actividad celular se produce en el interior de las células y la actividad hormonal

se encarga de los órganos. Esto significa que las sustancias naturales como el té verde pueden afectar a la actividad celular, evitar cambios genéticos y ofrecer una importante protección contra el cáncer. Las hormonas también afectan a las células, pero de un modo mucho más general, aunque extraordinariamente potente; sin un componente hormonal no se puede evitar ni revertir todo el impacto del envejecimiento. Usaremos el té verde como ejemplo: nos protege del sol, pero no puede restaurar el grosor de la piel. Las hormonas sexuales son necesarias para eso, especialmente el estrógeno en las mujeres y el estrógeno y la testosterona en los hombres. Esta es la razón por la que este programa es tan potente y único. Porque tiene en cuenta estas dos áreas biológicas que son de vital importancia.

Los envejecimientos celular y hormonal no suceden en momentos separados ni afecta a distintos sistemas corporales. En el cuerpo todo sucede a la vez, a un mismo tiempo. Siempre los trato juntos, pero para que se entienda mejor, los separo cuando hablo de mecanismos específicos. Es difícil llegar a imaginarlo, pero en este preciso momento, en tu cuerpo se están produciendo billones de reacciones bioquímicas. Tienen lugar síntesis y rupturas (dos mecanismos opuestos) simultáneamente. Los mecanismos celulares se ven afectados por las hormonas y las células que envejecen en tus órganos productores de hormonas hacen que disminuya el nivel hormonal. Pero cuando se produce una mejoría, también sucede todo a la vez, y sigue sucediendo, siempre que favorezcas ese proceso de la mejor manera posible.

Algunas mejorías son visibles antes que otras, eso se debe a que ciertos sistemas corporales tienen la capacidad de repararse más rápido. Así la piel, por ejemplo, es uno de los primeros sistemas en mostrar la mejoría, porque sus células tienen una capacidad de renovación más rápida. El pelo tarda más tiempo en recuperarse, puesto que su crecimiento es mucho más lento que la capacidad de renovación de la piel. En lo que concierne a este tema, es importante tener en cuenta que un tratamiento puramente celular para obtener ciertos efectos antiaging puede ser menos eficaz que un tratamiento celular y hormonal. Utilicemos el ejemplo del pelo, si simplemente le aplicas cafeína

para conseguir un efecto a nivel celular, será mucho menos eficaz que el programa celular y hormonal que expongo en este libro, donde se emplean aceites esenciales de romero, eucalipto, hinojo e ylang-ylang para mejorar el cabello en ambos niveles. Lo mismo sucede con el resto de los tratamientos antiaging. Si estos tratamientos sólo van dirigidos a la función celular, sus efectos serán limitados.

Cuando trato casos relacionados con la edad, la finalidad médica y estética es la misma. Lo que puede verse en el rostro, como la desaparición de arrugas y pliegues, es el resultado de haber realizado unos pocos cambios en el código genético, de una síntesis de proteínas estructurales más correcta y del rejuvenecimiento del estado hormonal. Esto también significa que el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y otros problemas médicos de la edad, ha disminuido.

## Caminar, hablar, prueba antiaging

Aunque me considero una científica, algunos de los «datos» más irrefutables que he recopilado son los éxitos de mis clientas. Recuerdo a Janet, una mujer de unos cincuenta años que había sido fumadora y muy bebedora toda la vida, eso había contribuido a que tuviera líneas de expresión alrededor de la boca. Cuando se pintaba los labios se le corría el color y se veía una marcada falta de firmeza en la zona, parecía que tenía los labios hundidos. Antes de venir a verme había probado muchos tratamientos y cremas caras. Le recomendé que utilizara tópicamente Vitasorb C, un preparado de vitamina C que va muy bien para la piel. No sólo le mejoraron los labios, sino que la piel de la cara adquirió un tono brillante e igualado, ¡sin efectos secundarios!

Envejecer también afecta al pelo y al cuero cabelludo. Recuerdo a mi clienta Sandra, de casi cincuenta años, que se había quedado en estado de *shock* al descubrir que se le habían formado dos puntos de calvicie a ambos lados de la cabeza, justo por encima de las sienes. La raya del cabello se le estaba quedando preocupantemente ancha y ¡apenas podía recogerse el pelo para hacerse una pequeña cola de



caballo! Le aconsejé que se frotara el cuero cabelludo con aceites esenciales de romero y eucalipto, poniendo especial atención en las zonas donde tenía menos pelo. A las dos semanas, le empezó a crecer el pelo por la zona de la raya, y sólo tardó un total de ocho meses en observar un nuevo crecimiento, más espesor, textura y peso, en un cabello que ahora ondea al aire cuando se mueve.

No todos los problemas relacionados con la edad son estéticos, por supuesto, muchos son funcionales y pueden afectar a tu confianza de tal modo que condicionen todos los aspectos de tu vida. Mi cliente Carol, por ejemplo, tenía unos cincuenta y cinco años cuando vino a verme por una grave atrofia vaginal, que es la pérdida de espesor, sequedad e inflamación de las paredes vaginales, debido a la falta de estrógenos en el cuerpo. Como podrás imaginar, esto afectaba a su vida sexual y a la confianza en sí misma. Se sentía tan mal consigo misma que evitó el sexo durante dos años, ¡incluso con lubricantes de farmacia! Acudió a mí como último recurso, ¡y vaya, que se alegró de haberlo hecho! Le recomendé que usara una crema de manteca de cacao y aguacate con unas gotitas de aceite esencial de hinojo para evitar irritar los delicados tejidos vaginales. También tomó un suplemento de genisteína y fenogreco en polvo para mejorar sus niveles hormonales. Su cuerpo respondió en cuestión de días y su vagina recobró su juventud: paredes más gruesas, más lubricación y alargamiento de su tamaño. Puesto que las paredes vaginales están compuestas de membranas mucosas, su cuerpo absorbió fácilmente el tratamiento y se benefició toda ella. Le brillaba la piel, tenía las articulaciones más flexibles y le disminuyó la barriga. ¿Cuál fue el único efecto secundario? Que tenía más confianza en sí misma, la libido más alta y ¡era ella la que le proponía sexo a su marido!

## Cómo usar este libro

Este libro está dividido en tres partes que te indican cómo revertir la función celular y hormonal en un cuerpo que está envejeciendo, con

programas que puedes usar en distintas etapas de tu vida, según tus necesidades concretas. En los capítulos empezaré explicando el sistema celular básico, luego pasaré a sistemas más complejos, a la vez que veremos conceptos simples basados principalmente en la función celular, desde la protección de la célula y la síntesis del colágeno y la elastina, hasta conceptos de tipo hormonal que afectan al cuerpo, a las emociones y a los parámetros psicológicos. En cada capítulo menciono conceptos y sustancias naturales que nos conducirán a una serie de tratamientos al final. Pruébalos y añádelos a tus favoritos confeccionando tu propio programa en la última sección. *Más joven naturalmente*, también está estructurado de modo que empieza con los mecanismos básicos de la piel y luego va progresando hacia mecanismos más complejos. Algunos capítulos se centran más en un área, por ejemplo, la celular, o en la otra, la hormonal, pero recuerda que los procesos celulares y hormonales están en interacción constante. No existe una línea divisoria clara entre ellos. La biología es mucho más compleja que todo eso. De modo que, aunque en algún momento parezca que en una parte se habla más de la función celular u hormonal, esto puede cambiar en otro capítulo. Cuando llegues al capítulo 10, que trata sobre la menopausia, verás que algunos de los tratamientos son hormonales, otros celulares y que otros afectan profundamente a ambos. Como dicen en las clases de biología: «La rótula está unida al fémur...». Es decir que la biología es muy complicada.

También quisiera que tuvieras en cuenta unas pocas directrices mientras haces los preparativos:

*Controla tus dosis.* La mayor parte de las presentaciones son en forma de cápsulas, cucharadas o gotas de tintura. Una cápsula de una hierba equivale a un gramo de la misma. Si las instrucciones del suplemento dicen que has de tomar nueve cápsulas, toma nueve gramos o dos cucharaditas (no ambas dosis) si las tienes en polvo.

*Compra selectivamente.* Para todas las sustancias naturales, tu regla de oro será comprar las orgánicas, pero si no las encuentras o tu bolsillo no te lo permite, también puedes comprarlas de otro tipo. En el caso de los suplementos, me gustan las cápsulas vegetarianas; los

minerales en forma de «citratos» también están bien, pero la vitamina E y el betacaroteno han de ser naturales. Busca marcas especializadas en aceites esenciales y base. No es necesario que sean orgánicos, pero mejor si lo son.

*No te preocupes por la disponibilidad en tu zona.* La mayoría de las sustancias que indico se encuentran en todo el mundo. Si tu tienda de productos naturales no tiene el producto que menciono, pídele que te lo encargue. Si no es posible, busca en Amazon. Yo compro todo lo que recomiendo a través de Amazon.

*Ten cuidado.* No almacenes ninguno de los tratamientos que fabriques en envases de vidrio, porque se pueden romper si es que tienes que ir de una habitación a otra o los has de llevar encima cuando sales de casa. Cuando hagas tus preparados, no dejes nunca los aceites o las grasas en la olla sin vigilarlos y nunca le des más temperatura que un ligero fuego lento. Deja enfriar todos los líquidos calientes antes de manipularlos.

Cuando hayas leído este libro deberías sentir que tu edad no es un número. Es una función de tu actividad celular y hormonal. Y con *Más joven naturalmente* te enseñaré a rejuvenecer a medida que tus funciones celulares y hormonales vayan volviendo a trabajar como en tu juventud, gracias al uso de sustancias naturales seguras. En un nivel tangible, deberías experimentar una mejoría en tu función cerebral, más energía, optimismo juvenil, dormir mejor, un rejuvenecimiento en la piel, el pelo y las uñas, y el aumento de la libido. Te ayudará a reforzar tus extremidades, a perder barriga y a que te desaparezca la papada.

Con *Más joven naturalmente*, tienes la primicia de acceder a un programa antiaging único y revolucionario. ¡Sácale el máximo partido! Aprovecha que tus funciones celular y hormonal tienen la potencia de ser estimuladas para rejuvenecer a cualquier edad y en cualquier momento. Celebra el hecho de que envejecer no es inevitable y de que es un proceso que se puede retrasar, y en muchos casos, incluso revertir. Tienes a tu alcance una vida saludable, larga y con un aspecto mucho más joven.



Parte I

CUANTO MÁS JÓVENES SON  
TUS CÉLULAS, MÁS JOVEN ERES



# ¡Supersirtuinas o cómo estar genial en tu 256 cumpleaños!

**MECANISMO ANTIAGING:** activación de los genes de la longevidad.

**FINALIDAD:** aumentar la esperanza de vida.

**ESTRELLAS:** frutos del bosque, té verde, ajo, ginseng y gotu kola.

Casi todas las culturas han buscado durante siglos formas de retrasar o incluso de revertir el envejecimiento. En el siglo v a.C., los escritores griegos ya buscaban la Fuente de la Juventud. En la India todavía se utiliza la antigua ciencia de la longevidad denominada «ayurveda», que se basa en alargar la vida mediante la desintoxicación y la nutrición. No obstante, mi historia favorita de éxito es la del herbolario chino Li Ching-Yuen, quien según algunos datos, nació en 1677 y murió a los 256 años. Tanto si crees que la historia del maestro Li es un mito, una realidad o un poco de ambas cosas, has de admitir que hay una parte de ti que cuando escucha esto piensa, «Voy a tomar lo mismo que él».

Vayamos directas al grano, en el siglo XXI estamos tan interesadas en descubrir los mecanismos que previenen o invierten el envejecimiento como lo estaban nuestras antepasadas. De hecho, una de las proteínas más estudiadas en los últimos diez años ha resultado ser una

que favorece el proceso de antiaging, la denominada «sirtuina» o regulador de información silencioso. Las sirtuinas controlan la velocidad de envejecimiento y la duración de nuestra esperanza de vida. También se les ha dado el nombre de «genes de la longevidad», que es la razón por la que he pensado que serían una buena forma de empezar nuestro programa antiaging. Estimula tus sirtuinas, y lo lógico es pensar que, vivirás más y parecerás más joven.

Una de las sirtuinas más estudiadas es la SIRT1. Entre otras fuentes podemos encontrarlas en el ajo, *Panax ginseng* y *Polygonum multiflorum*, una planta originaria de China que las investigaciones han demostrado que tiene propiedades antiaging que activan una serie de procesos biológicos en el cuerpo. Parece ser que últimamente existen ciertas controversias respecto al posible daño que la ingestión de dicha planta puede ocasionar al hígado, y por esta razón no te recomiendo que la uses.

¿Sabes una cosa? Estas tres plantas medicinales formaban parte del régimen del maestro Li, ¡activaban sus SIRT1 cuando las usaba! Aunque sólo hubiera vivido la mitad de años que se le atribuyen, sigue siendo una cifra impresionante que confirma las propiedades de alargar la vida que tienen las plantas, mucho antes de que la ciencia nos demostrara cómo.

En este capítulo, primero me gustaría explicar cómo envejece el cuerpo y reforzar la importancia de buscar soluciones antiaging para los niveles celular y hormonal. Luego hablaré de los poderosos efectos de los activadores de las sirtuinas modernos que puedes incorporar en tu rutina diaria y obtener así un aspecto más juvenil y sentirte más joven.

## El envejecimiento va más allá de la piel

El envejecimiento afecta a todas las partes del cuerpo, a su aspecto, a cómo te sientes y a su funcionamiento. Afecta a tu pelo, tu rostro y tu cuerpo de más formas de las que te puedas imaginar. Con *Más joven*



*naturalmente*, aprenderás lo que probablemente también sabía el maestro Li: que puedes alargar tu vida e incluso revertir tu envejecimiento con remedios naturales. Algunas de las sustancias que tienen este efecto son las EGCG (que se encuentran en el té verde), la cúrcuma, el zumo de uva negra, el café, espinos albar, ginkgo biloba, lúpulo, hinojo, fenogreco, aceite de palma roja, y otros suplementos como la nicotidamina adenina dinucleótido (NAD), ácido R-alfa-lipoico, ubiquinol y CoQ10, vitaminas, minerales y muchos otros compuestos cuyas propiedades afectan realmente a nuestra esperanza de vida y a nuestro aspecto. Te enseñaré a usar estos elementos y otros para mejorar tu función celular y aumentar tus niveles hormonales, a fin de detener y revertir los cambios profundos, en todo tu cuerpo, hasta llegar a los huesos.

Cuando pensamos en el envejecimiento solemos imaginarnos los efectos sobre la piel: las arrugas, los surcos y la flacidez que podemos ver con los ojos. Pero a medida que envejecemos, se van reduciendo y desorganizando todas las capas de piel vieja, desde la más superficial que es la epidermis hasta los músculos de soporte y las capas más profundas de grasa. Los preparados tópicos, especialmente los derivados de la vitamina A y la vitamina E naturales, pueden reparar y rellenar la epidermis, la capa más externa de la piel, y hacer que tenga un aspecto más suave y menos arrugado. Esto es muy apreciado, por supuesto.

Pero el envejecimiento no se detiene en las capas superficiales de la piel. Reduce exhaustivamente las capas más profundas, cuyo resultado son los signos inequívocos que ningún maquillaje puede disfrazar y que sólo puede reparar el antiaging celular y hormonal. Ni siquiera la cirugía estética puede corregir algunas de estas consecuencias, como son la palidez debida a la disminución de capilares o la pérdida de unos labios, ojos y tez juveniles, así como el color del pelo, debido a la reducción de las células que fabrican el pigmento, denominadas melanocitos. En *Más joven naturalmente*, aprenderás a reparar hasta estos signos aparentemente irreversibles utilizando sustancias naturales e inofensivas.

Aunque el uso de sustancias naturales puede ayudarte a aparentar hasta décadas más joven, te ruego que recuerdes que la fascinante ciencia que explica los mecanismos subyacentes a las acciones es muy reciente. El grueso de nuestros conocimientos sobre lo que sucede cuando envejecemos procede de los estudios que se han realizado en la última década y que, en su mayoría, sólo se han publicado en revistas científicas.

### **El dos por uno decisivo: función celular + hormonal**

Para conseguir el verdadero antienviejamiento, has de activar mecanismos celulares y vías antiaging bioquímicas y hormonales para restaurar su funcionamiento juvenil. Es importante que entiendas el mecanismo que hace que la combinación de ciertas plantas, alimentos y suplementos puede promover efectos profundos y duraderos.

¿Por qué este enfoque? Cuando mejoras la función celular, todas tus células funcionan mejor y esto da grandes resultados. Cuando mejoras la función celular a través de medios naturales, inviertes tu edad biológica. Tus células son más jóvenes y pareces más joven.

Pero la mejoría a nivel celular no basta. Veamos el poder de la vitamina C. Aplicarte un sérum facial puede aumentar tus niveles de colágeno en el rostro. Ingerirla puede rejuvenecer la función mitocondrial de la piel y del corazón. La función celular actúa a nivel de cada célula individual, mejorando su producción de energía, su reparación y limpiando sus desechos. Con la edad, todos estos mecanismos se vuelven más lentos y menos eficientes. Una mejora eficaz de la función celular invierte este declive y nos rejuvenece biológicamente a este nivel. ¡Pero se ve desde fuera! Puesto que el envejecimiento provoca muchos cambios en el cuerpo, algunos no se corrigen o invierten por el mero hecho de optimizar los mecanismos celulares. Contémplo de este modo: una persona sana de treinta años goza de una función celular y hormonal magnífica que está funcionando a pleno rendimiento. De modo que para parecer más joven pasados los trein-

ta, y seguir pareciéndolo, has de rejuvenecer a nivel celular y hormonal. Y puesto que la vitamina C sólo puede incrementar la atrofia muscular y adiposa que marchita nuestra piel cuando nos hacemos mayores, hemos de añadir hormonas para conseguir resultados antiaging en un plano profundo y que sean muy visibles.

Las varices son un gran ejemplo de uno de los trastornos debidos a la edad, se deben a factores celulares y hormonales que también han de ser tratados como tales. A medida que nos hacemos mayores, los músculos de las piernas se van atrofiando, la piel se vuelve más fina y los vasos sanguíneos se debilitan. Los factores hormonales influyen, puesto que las mujeres, especialmente durante los embarazos, tienen mayor tendencia a desarrollar esta patología. Por consiguiente, reforzar los músculos y aumentar la elastina en las paredes de los vasos sanguíneos nos proporcionará una gran mejoría. Pero, ¿cómo podemos hacer esto de una forma natural? Los bioflavonoides como la piel de limón y el arándano son muy útiles, puesto que actúan a nivel celular reforzando las paredes de los vasos sanguíneos. Pero a muchas personas no les basta con los bioflavonoides para lograr una mejoría en las varices; necesitan corregir este problema a nivel hormonal aumentando directamente la elastina en la vena mediante el uso de aceite esencial de semilla de eneldo. Puesto que el eneldo contiene estrógenos, aporta a tu cuerpo las propiedades positivas de esta hormona y se sabe que también devuelve firmeza a las zonas flácidas.

Como leerás en los próximos capítulos, el aceite esencial de semillas de eneldo es sólo una sustancia natural que tiene un efecto estrogénico positivo en el cuerpo, que también puede protegerte de ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas. Mejorar tu nivel hormonal con métodos inofensivos y naturales puede ofrecerte resultados verdaderamente sorprendentes y visibles, porque el estrógeno es una de las hormonas predominantes en el cuerpo femenino. A medida que envejecemos, van apareciendo los efectos de la falta de estrógeno, como la pérdida de elastina, colágeno, masa muscular y grasa. Incluso la aparición brusca de piel seca después de los treinta se debe a la disminución de estrógenos, que provoca un descenso

de las ceramidas y al ácido hialurónico, sustancias ambas que son responsables de mantener la piel húmeda, flexible e hidratada.

## Una observación sobre las sustancias que afectan a las hormonas

Es evidente que las mujeres debemos mantener bajo el nivel de hormonas masculinas cuando estamos intentando restaurar nuestro brillo y curvas femeninas y juveniles. Al mismo tiempo, no tienes por qué preocuparte por los cánceres sensibles a las hormonas al incrementar tus hormonas femeninas, concretamente las de la familia del estrógeno. Con los métodos seguros que expongo en este libro, puedes estar tranquila de que no aumentará tu riesgo.

No obstante, algunos de los remedios para tratamientos hormonales más conocidos y recomendados sí pueden perjudicar tu función hormonal. Uno de ellos es la soja, que nos la habían vendido como un remedio para todo para las mujeres de cierta edad. El problema es que se ha demostrado que la soja baja ciertos estrógenos y puede tener efectos perjudiciales, especialmente cuando una mujer está en la menopausia. La soja reduce la función tiroidea y provoca un considerable aumento de peso y una gran pérdida de energía.

El ñame silvestre es otra planta que afecta a las hormonas y que se ha demostrado que produce efectos contradictorios en las mujeres. La raíz de ñame silvestre o *Dioscorea villosa*, no pertenece a la familia de los ñames o de los boniatos, que puedes comprar en el supermercado. La *Dioscorea villosa* se cree que actúa aumentando la progesterona, aunque todavía existe mucha controversia respecto a esta idea, puesto que no está claro cómo el cuerpo humano puede convertir la diosgenina, el compuesto del ñame silvestre, en progesterona.

Lo interesante es que cuando se utilizan otras fuentes de diosgenina que no son el ñame silvestre, como el fenogreco o la zarzaparrilla, no hay ningún efecto negativo. Las cremas que contienen dosis farmacéuticas de estrógenos, como el estradiol, han demos-

trado efectos antiaging visibles en tan sólo una semana. Pero a la mayoría de las mujeres no les entusiasma utilizar estrógenos farmacéuticos, puesto que el cuerpo absorberá algunos de los estrógenos de la crema, que pueden tener efectos secundarios desagradables como náuseas, hinchazón, nódulos mamarios, dolor de cabeza, sangrado vaginal anormal y mayor coagulación sanguínea, con el subsiguiente riesgo de provocar accidentes cerebrovasculares. Lo más increíble es que podemos conseguir los resultados positivos de las hormonas utilizando ciertos aceites esenciales aromáticos que actúan de un modo muy similar, pero que son totalmente inofensivos.

Por último, las hormonas bioidénticas que se comercializan actualmente también conllevan cierto riesgo. Tanto los tratamientos de sustitución hormonal como las nuevas hormonas bioidénticas se fabrican en laboratorios y poseen una marcada acción hormonal. Las hormonas bioidénticas se parecen más a nuestras hormonas naturales que las farmacéuticas que suelen recetar los médicos, pero puesto que son igualmente potentes, también pueden producir desequilibrios negativos en el cuerpo. Suministrar hormonas a nuestro cuerpo reduce la función glandular y atrofia las glándulas, y esto es para todas las glándulas que producen hormonas, incluidos los ovarios y los testículos.

## **Cuando las opciones naturales están llenas de buenas sorpresas**

Dicho esto, cuando se trata de envejecimiento, la solución son las sustancias naturales. Estimulan los procesos saludables que ayudan a tener un aspecto más juvenil y a sentirse más joven, a la vez que evitan el deterioro del ADN y las enfermedades. Los resultados pueden llegar a sorprenderte de la mejor manera posible.

El ejemplo más remarcable es el del tratamiento de la presión sanguínea por medios naturales; una presión sanguínea estable influye de

muchas formas para envejecer con salud. El *Panax ginseng*, por ejemplo, sube o baja la presión sanguínea, dependiendo de las necesidades de cada persona. Es decir, si tomas *Panax ginseng* porque tienes hipertensión, te ayudará a bajarla. Si tienes la presión demasiado baja, te ayudará a subirla. En cada caso, la presión se regulará y volverá a un rango saludable y normal. Este efecto sólo se puede conseguir si se corrigen los mecanismos que condujeron al desequilibrio en la presión sanguínea, tanto a la alta como a la baja. Los fármacos no pueden conseguirlo, porque sus efectos farmacéuticos son muy específicos y unidireccionales. Subirán la presión sanguínea, y se la subirán a todas las personas y en todos los casos, o bajarán la presión sanguínea, y también tendrán ese efecto independientemente de cuál sea la presión inicial del sujeto que toma el medicamento, bajándole la presión aunque esa persona ya la tenga demasiado baja, con sus correspondientes efectos secundarios peligrosos.

Otro remedio para bajar la presión sanguínea, sin embargo, tendrá efecto cuando lo tomas y cuando ya has dejado de tomarlo. Este no es el caso de la mayoría de los productos farmacéuticos. Esta planta se llama espino blanco y tiene este efecto debido en parte a su propiedad para inhibir la enzima convertidora de la angiotensina (ACE). Este mecanismo es la base de los medicamentos que se utilizan para bajar la presión, los inhibidores de la ACE. Pero uno de los desafortunados efectos secundarios de los inhibidores de la ACE es el perjuicio que ocasionan a los riñones, efecto secundario que no existe cuando tomas espino blanco natural. A esto quiero añadir que el espino blanco limpia las arterias, refuerza el músculo del corazón, es un antioxidante y por tanto te protege y previene la tendencia de crear depósitos de grasa. No está mal como efectos secundarios, ¿no te parece?

## Muchas acciones, muchas vías

Los investigadores calculan que en el cuerpo humano hay más de ciento cincuenta vías antiaging activas. Por consiguiente, es necesario

que nos centremos en los mecanismos más eficaces y que aportan los resultados más visibles. Es importante recordar que cada sustancia natural tiene muchas acciones, que suelen influir en varias vías antiaging a un mismo tiempo, de varias formas positivas. Del mismo modo que existen multitud de vías antiaging, también hay cientos de sustancias naturales que les afectan. No hay un superalimento o una planta que sirva para todo, por muy eficaz que sea.

Puesto que en nuestro cuerpo nada se produce de manera aislada, activar las revitalizadoras sirtuinas ayudará a producir efectos favorables en muchas otras vías antiaging. Por ejemplo, en un modelo de cáncer de mama de laboratorio, el resveratrol ha demostrado que activa la SIRT1 y, al mismo tiempo, inhibe una proteína denominada survivina, evitando de este modo el desarrollo de las células del cáncer de mama. La inhibición o interrupción de las vías de la survivina detiene el crecimiento tumoral; por tanto, vemos que estimular la SIRT1 tiene un efecto favorable en otra vía que desempeña una función en mantenernos jóvenes y sin enfermedades.

¿Recuerdas las sirtuinas del maestro Li, o lo que es lo mismo, los «genes de la longevidad», que controlan la velocidad a la que envejecemos y nuestra esperanza de vida? Una parte de ese antiaging incluye efectos anticáncer, protección del cerebro y una piel y un pelo más jóvenes. Añadir activadores de las sirtuinas a tu régimen de belleza y de dieta sana suma años a tu esperanza de vida, hecho que los investigadores han observado con otros conceptos principales como la restricción de calorías (RC), que fue el primer medio que se descubrió que alargaba la vida de muchas especies, incluidas las ratas, las levaduras, los peces, los ratones, los perros e incluso los simios. Dicho esto, no se han realizado estudios en humanos sobre la restricción de calorías, y tampoco hay demasiadas razones para ello. En primer lugar, no es posible restringir la dosis de calorías que ingieren los humanos durante un tiempo razonable bajo las condiciones de experimentación, aunque los datos que tenemos sobre el estrés oxidativo, el índice metabólico, la sensibilidad a la insulina, las funciones endocrina y del sistema nervioso simpático, parecen confirmar que la restricción de calorías en los

seres humanos también tiene un efecto antiaging. Por otra parte, tenemos datos «negativos», es decir, de individuos sobrealimentados y obesos, que muestran un envejecimiento prematuro en todos los aspectos de este proceso. En segundo lugar, existen problemas éticos obvios para restringir calorías en los bebés y en la infancia, o en los adultos, en condiciones experimentales durante un tiempo lo suficientemente largo. ¡Lo bueno es que las sirtuinas emulan los efectos de la restricción de calorías sin producir efectos secundarios negativos!

## Come para estimular las sirtuinas

Hasta la fecha se han identificado siete proteínas sirtuinas en el cuerpo humano, cada una actúa de un modo ligeramente distinto. Una manera sencilla de activarlas todos los días es elegir alimentos de la siguiente lista. Todos ellos contienen compuestos que pueden ayudar a estimular tus vías de la longevidad de las sirtuinas.

<b>Alimentos</b>	<b>Compuestos activadores de las sirtuinas</b>
Zumo de uva negra	Resveratrol
Arándano negro	Resveratrol
Arándano rojo	Resveratrol
Zumo de granada	Resveratrol
Cacao en polvo	Resveratrol
Cerezas ácidas en polvo	Resveratrol
Té verde	Galato de epigallocatequina-3
Cúrcuma	Curcumina
Cebollas, especialmente roja	Quercetina
Zumo de manzana	Quercetina
Tomate concentrado	Chalcona
Fresas	Fisetina
Ajo	Alicina



Ingerir estos alimentos, beber zumos y utilizar concentrados en polvo seco-congelado u otros productos congelados te aportará una concentración mucho más elevada de compuestos activadores de las sirtuinas que las frutas o verduras frescas, y hace maravillas en tu aspecto rejuvenecido, en lo bien que te sientes y en alargar tu vida. Estos complejos vegetales se ha demostrado que no sólo activan una variedad de estas magníficas siete sirtuinas, sino muchas de las otras ciento cincuenta vías antiaging que se han descubierto hasta el momento. Es lo mejor de la revolución celular. Tomando una variedad de suplementos concentrados, especialmente escogidos, puedes alcanzar un nivel de rejuvenecimiento de las mitocondrias que verdaderamente te ayude a revertir los efectos del envejecimiento.

Ahora me gustaría concentrarme en tres activadores de las sirtuinas que tienen un efecto considerable e ilustran el poder de esta ciencia espontánea: el resveratrol, el té verde y el ajo. Puedes tomarlos al natural o consumirlos como suplementos, tal como te sugiero al final del capítulo.

## I. Resveratrol radical

El resveratrol es un compuesto activador de las sirtuinas que se encuentra en el vino tinto y que podría explicar lo que se conoce como la «paradoja francesa», es decir, que los franceses que toman una dieta cargada de grasas saturadas, curiosamente tienen poca incidencia de enfermedades cardíacas. El resveratrol, uno de los activadores de las sirtuinas más potentes que conocemos hasta ahora, se encuentra en el vino tinto. En marzo de 2013, los investigadores de la Universidad de Harvard descubrieron que era capaz de retrasar el envejecimiento. Esto tiene implicaciones importantes para la longevidad humana.

El resveratrol o *trans*-3,5,4'-trihidroxistilbeno, es un antioxidante que se encuentra en la piel de muchas frutas, entre ellas los arándanos negros, los cacahuetes, y cuando se come con su fina piel roja con textura de papel, también el ruibarbo. Se encuentra principalmente en

la uva negra y en el vino tinto hecho con este tipo de uva. La cantidad de resveratrol del vino varía según el tipo de uva y su país de origen. Los niveles más altos se pueden encontrar en los vinos de países más fríos: el que más tiene es el de Burdeos y los que menos, los de las uvas negras de California. La variedad de uva pinot noir es la que produce más resveratrol, pero la cabernet sauvignon de las regiones más frías y la italiana sangiovese también son muy ricas en este compuesto.

El resveratrol activa la vía antiaging de la sirtuina. Esta vía es una cadena de reacciones bioquímicas, que cuando es activada, retrasa el envejecimiento. Esta estimulación es compleja y parece que necesita resveratrol en su estado puro, con muchos cofactores intactos, como se encuentra en las plantas. En su versión química purificada es mucho menos activo. Es más, cada una de nuestras células contiene una fábrica productora de energía denominada mitocondria y es esencial que su funcionamiento sea óptimo para que vivamos muchos años, tengamos energía y un aspecto joven, y cómo no, el resveratrol estimula la sirtuina que afecta a las mitocondrias que están envejeciendo.

Pero existe un grave problema: el alcohol envejece. Perjudica a nuestro cuerpo en todos los niveles, desde el hígado, hasta la piel y el cerebro. Es estupendo saber que el vaso de vino que te tomas de vez en cuando para relajarte contiene resveratrol, pero no es una solución para todos los días. Tampoco puedes pasarte tomando grandes cantidades sin correr riesgo, para conseguir las dosis suficientes, si realmente deseas conseguir efectos antiaging visibles. Por suerte, el resveratrol se encuentra también en una serie de alimentos y plantas más asequibles y sabrosos; todos ellos se pueden consumir tranquilamente a diario en las dosis necesarias, que te proporcionarán los efectos anti-envejecimiento de las sirtuinas.

Puesto que las sirtuinas tienen unos efectos tan potentes y de largo alcance, y que el resveratrol es tan eficaz activando estas extraordinarias enzimas, como puedes imaginar se está produciendo un intenso duelo por ver quién consigue el fármaco de resveratrol más eficaz. Los científicos calculan que el efecto de este fármaco sería ¡el aumento de

la esperanza de vida de una persona sana y normal hasta los ciento cincuenta años!

Mientras los activadores de la sirtuina se han convertido en uno de los temas candentes en la cosmeceútica —que son productos cosméticos hechos con ingredientes biológicos tan activos que requieren una categoría especial para ellos—, los resultados obtenidos con el resveratrol purificado han sido bastante decepcionantes. Uno de los problemas con el resveratrol es que se degrada muy deprisa y se metaboliza en una media hora, lo que implica un tiempo de actuación muy corto. Pero si lo ingieres en lugar de aplicártelo, puedes empezar a cosechar sus beneficios a cualquier edad, aunque empieces a tomarlo a la mediana edad y/o lo sumes a una dieta occidental rica en grasas. Siempre que añadas alimentos ricos en resveratrol a tu vida cotidiana, deberías cosechar importantes beneficios antiaging.

## 2. El espléndido té verde

El té verde es otro potente activador de la sirtuina que tiene múltiples beneficios. El galato de epigallocatequina-3 (EGCG), un componente del té verde, ha demostrado que alarga los telómeros (una parte vital de la célula humana que afecta a nuestra forma de envejecer) de las células del corazón que han sido dañadas. Esto es un descubrimiento extraordinario, puesto que este proceso evita la muerte celular. La EGCG también protege la piel del deterioro ocasionado por los rayos UVB y UVA del sol y protege el colágeno de la degradación debido a la colagenasa, una enzima responsable de la ruptura del colágeno. Los niveles de colagenasa aumentan a medida que nos hacemos mayores, conduciéndonos a la pérdida del colágeno, del espesor de la piel, a la flacidez y a las arrugas. Además la EGCG favorece el crecimiento de folículos pilosos, reduce la acumulación de grasa y estimula la lipólisis en los adipocitos humanos. Simplificando, esto significa que este maravilloso compuesto elimina la grasa de nuestras células adiposas con eficacia y sin riesgo. Mejorará tu salud cardíaca, tu función cerebral y

suavizará tu piel. Está demostrado que la EGCG previene la pérdida de masa ósea, previene las caries y nos protege contra todo tipo de cáncer, incluidos la leucemia y el melanoma.

En cuanto al envejecimiento, aquí está lo verdaderamente impresionante: está demostrado que los compuestos de té verde estimulan las mitocondrias o las células de energía, del cerebro, de la piel y de todo el cuerpo. Pueden estimular la función celular y ayudan a que todas nuestras células rejuvenezcan y con ello alargas tu esperanza de vida. En el plano hormonal, los compuestos del té verde reducen la dihidrotestosterona o DHT, una variedad de testosterona que sabemos que aumenta con la edad tanto en hombres como en mujeres. La DHT es la responsable de muchos de los signos de envejecimiento que tanto odiamos las mujeres: pelo fino o calvicie y vello facial indeseable.

### 3. Ajo El Magnífico

El ajo, injustamente conocido como «el bulbo apestoso», tiene la fama de combatir las infecciones, pero esta planta también activa la SIRT1. Esto significa que protege el corazón, es una fuente de energía, restaura la piel y alarga nuestra esperanza de vida. Una de sus principales propiedades es la de combatir las infecciones. Para vivir muchos años es imprescindible librarnos de las enfermedades infecciosas. El sistema inmunitario se debilita con la edad, a menos que hagamos algo por evitarlo, y muchas personas sucumben a infecciones de pulmón y a gripes que se podrían haber evitado.

### ★ **Las estrellas de la estimulación de la sirtuina: gotu kola y ginseng**

La planta gotu kola (conocida en latín como *Centella asiatica* o *Hydrocotyle asiatica*) también activa la SIRT1 y no tiene efectos secundarios negativos. Se ha demostrado que esta planta protege

el cerebro, estimula la producción de colágeno y refuerza los folículos pilosos. El extracto de gotu kola se ha usado tópicamente para estimular los folículos pilosos, curar heridas y aumentar el colágeno durante siglos. Cuando se ingiere, activa las vías de las sirtuinas y tiene un gran potencial antiaging en todo el cuerpo. También ha demostrado ser un gran protector del sistema nervioso, evita la neurotoxicidad inducida por el glutamato, que mata las neuronas del cerebro.

La gotu kola contiene triterpeno ursano o moléculas orgánicas complejas con propiedades anticancerígenas, que también son grandes estimuladoras de la síntesis de colágeno, con o sin vitamina C. Los tripterpenos ursano y muchos otros de sus compuestos importantes hacen de la gotu kola uno de los remedios más eficaces para curar heridas y tratar las arrugas. Funciona tanto si te lo tomas en polvo como si te lo aplicas externamente en infusión o en un extracto mezclado en un aceite base. Puedes tener un aspecto formidable con una piel suave y firme, incluso a una edad en la que las demás tendrán signos de envejecimiento evidentes.

El ursano y otros compuestos relacionados también se encuentran en el aceite de romero. Es el responsable de muchas de las extraordinarias propiedades neuroprotectoras y antiaging de esta planta. Hablaré del romero en el capítulo siguiente, puesto que es el ingrediente principal de una pócima antiaging denominada «Agua de la Reina de Hungría». Lo más importante es que: la naturaleza te simplifica el trabajo mezclando muchos compuestos potentes en una planta y dando a las sustancias naturales muchas propiedades variadas y benéficas. A medida que vayas leyendo sobre estos compuestos, te ruego que disfrutes del hecho de que ¡lo único que has de hacer es tomar gotu kola en polvo o usar algún aceite esencial antiaging, como el romero, mezclado con una crema para estimular las mitocondrias, la síntesis de colágeno y el poder antiaging que necesitas!

La otra planta china que me encanta para la activación de la SIRT1 es el Panax ginseng o ginseng asiático, que en chino se co-

noce como «ren shen» o raíz con forma de hombre. Es una de las plantas estrella de la fitoterapia china. En un tiempo fue tan importante que hubo guerras por el control de las áreas donde se cultivaba, y se tiene bien merecida su reputación. Entre sus muchas propiedades antiaging, el ginseng es un activador altamente eficaz de las SIRT1 en todas las células de nuestro cuerpo. Esta extraordinaria raíz estimula la función celular, a la vez que aumenta todas las hormonas, especialmente las sexuales, que son esenciales para parecer joven.

### TRATAMIENTOS ANTIAGING BIOLÓGICO

*Te recomiendo que elijas los tratamientos basándote en la disponibilidad del producto, su coste y tus preferencias personales. Con uno basta para tratar el mecanismo antienvjecimiento, pero dos o más pueden acelerar la mejoría general o mejorar algún problema específico que puedas haber descuidado. Cada uno utiliza un ingrediente de los que hemos hablado en este capítulo. ¡Disfrútalos!*

**Sirtuina de la fruta:** toma algunas de las frutas ricas en resveratrol, de las que he mencionado en este capítulo, cada día. También puedes tomar de cuatro a seis cucharaditas de fruta en polvo que añadirás a tus batidos y yogures.

**Gotu kola:** toma cuatro cápsulas al día.

**Ginseng:** toma dos cucharaditas llenas de tintura o seis cápsulas de la planta en polvo diariamente.

**Ajo:** utilízalo generosamente para cocinar, tómallo crudo y en aliños de ensalada.

**Levaduras:** disuelve levadura madre para repostería en agua templada y aplícatela directamente sobre la piel a modo de mascarilla, pero evita la zona de los ojos, puesto que esta zona es muy sensible y el preparado con levadura reseca. A mí me gusta usar aceite de coco o de palma roja para hidratar la piel de la cara después de la mascarilla.