

EL ABC PARA REJUVENECER

El ABC para rejuvenecer

*Plan de 30 días garantizado para verse
y sentirse ¡10 años más joven!*

LUPITA JONES
DIEGO DI MARCO

EDICIONES URANO
Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Uruguay - Venezuela

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

1ª edición: julio, 2012.

© 2012 by Ma. Guadalupe Jones

© 2012 by Diego Di Marco

© 2012 by EDICIONES URANO, S.A. Aribau, 142, pral.-08036, Barcelona

EDICIONES URANO MÉXICO, S.A. DE C.V.

Vito Alessio Robles 175, col. Hacienda Guadalupe de Chimalistac

México, D.F., 01050, México.

www.edicionesurano.com

www.edicionesuranomexico.com

ISBN: 978-607-7835-46-2

Fotocomposición: KrearT Servicios Editoriales S.A. de C.V

Coordinador de proyecto: Diego di Marco

Redacción y corrección de estilo: Alma Rosa Del Valle Granados

Portada: Gabriela Rodríguez / VerdMX y José Enrique Gonzalez Nájera

Diseño gráfico e ilustración: José Enrique Gonzalez Nájera

Fotógrafo: Jordi Avendaño García

Maquillaje y peinado: Víctor Guadarrama

Locación portada: Jordi Avendaño

Edición: Larisa Curiel

Impreso por Metrocolor de México S.A. de C.V, Rafael Sesma No. 17, Parque Industrial FINSA C.P. 76246 El Marqués Querétaro, Qro.

Impreso en México – *Printed in México*

ÍNDICE

Dedicatoria y agradecimientos	9
Introducción: La lucha por vernos y sentirnos jóvenes	13
Nuestra historia: El camino hacia la salud y la belleza	18
Testimonios de Detén el tiempo y medicina del <i>bien-estar</i>	25
La medicina antiedad y funcional: una cirugía plástica interna	31
Invertir en la salud y no en la enfermedad	37
ABC... Tres pasos: ¡Ponte en acción hoy!	41
Entrevista al doctor Juan Remos, (Estados Unidos): Medicina del <i>bien-estar</i>	43
Entrevista al Dr. Alexander O. Krouham, (México): Las 4 r's de la medicina funcional	49
Entrevista al Dr. Ronald Rothemberg, (Estados Unidos): ¿Es posible vivir 120 años?	53

CAPÍTULO 1

A limpiar y luego a nutrir.

¡A limpiar! Nuestra primera tarea: ¿Limpias más tu casa y tu auto que tu cuerpo?	61
Ya comenzaste a limpiar, ahora, vamos a nutrir: Podemos curar desde, y con, el tenedor	90
Entrevista al técnico Nestor Palmetti, (Argentina): Limpiar es curar	133
Entrevista a la nutricionista Nathaly Marcus, (México): Inflamación es igual a obesidad	138
Suplementación, una dosis de longevidad para nuestros genes: Agrega años y salud a tu vida	142

CAPÍTULO 2

Baja tu estrés y ponte en acción.

Baja tu estrés: Tu preocupación y ese ritmo te van a matar	169
Entrevista al Doctor Alexander Krouham, (México):	
El estrés es fuente de inflamación y envejecimiento	195
Ponte en acción: El ejercicio es salud y juventud	198

CAPÍTULO 3.

Cambia tu actitud y ¡duerme por favor!

Cambia tu actitud: Eres lo que piensas, sientes y haces	209
Colaboración de Andrés Portillo, (México):	
¿Cómo modificar tu actitud?	218
¡Duerme por favor!	223

CAPÍTULO 4.

... Antes de iniciar tus 30, 60 o 90 días

Técnicas de limpieza	231
Colaboración del doctor J. Wilfrido Samudio M. (Paraguay):	
El agua que bebemos	248
Limpia tu despensa y alacenas: Elimina las tentaciones rápidas	252
Agenda <i>detox</i> , anti-inflamatoria, anti-edad y anti-estrés	258

BIBLIOGRAFÍA	329
---------------------	------------

RECURSOS	335
-----------------	------------

Dedicatoria y agradecimientos

de Diego Di Marco

Cuando soñé este sueño de expandir salud y bienestar nunca imaginé que podía llegar tan lejos y con tanta fuerza a tantos lugares.

“Detén el tiempo” nuestro primer libro, se ha convertido en un clásico donde lo hemos presentado, impactando al lector y movilizándolo a miles de personas.

Por ello, dedico este nuevo libro a todas esas miles de personas que confían en nosotros y que tienen nuestro libro en sus hogares, ocupados por su salud, por su integridad, por sus emociones, por su equilibrio.

Pero este esfuerzo no habría sido materializado sin un conjunto de gente que hoy nos sigue apoyando para que *El ABC para rejuvenecer* esté en tu mano.

Gracias a todos los doctores que se atreven cada día a traspasar las fronteras de lo tradicional. Al doctor Alexander Krouham, al doctor Juan Remos, Nestor Palmetti, Nathaly Marcus, al doctor José Abel de la Peña, a Andrés Portillo y a Jorge Bucay por decir sí, y sumarse a este proyecto.

Gracias a mis amigos queridos que permanecen en el tiempo y se han convertido en una familia para mí: Jorge Popeau, Carina Porrero, Facundo Díaz, Claudia Lizaldi, Eamonn Kneeland, Sandra Alfigeme y Ethel Soriano, con quien comparto el compromiso de dar salud. Gracias a Tania Lechuga que siempre tiene las palabras adecuadas para empujarme, al igual que mis queridas Lizi Rodríguez y Paty Müller.

A Iván Mozó y Larisa Curiel, por ser, además de impulsores de mis sueños, grandes amigos de la vida junto a Christopher Barquero, un hermano de la vida.

Gracias a mi familia por dejarme *ser* y escuchar mis locuras, al igual que mi asistente y mano derecha, desde hace muchos años, Abril Jiménez.

Y un enorme gracias a mi amiga, socia, cómplice y co-autora, Lupita Jones, porque hemos conformado un *matrimonio*, un compromiso, para dar y compartir salud y bienestar.

Agradezco de forma personal al doctor Mark Hyman por haberme enseñado gran parte de lo que sé acerca de Medicina Funcional y por haberme compartido mucha de la información que hoy les entrego en este libro.

Dedicatoria y agradecimientos

de Lupita Jones

Quién nos iba a decir que en menos de un año del lanzamiento de *Detén el tiempo* estaríamos escribiendo un nuevo libro.

Y esto es gracias a todas las personas que con tanto entusiasmo han recibido esta información, pero más allá de eso, la han puesto en práctica. Así que el agradecimiento más grande es para todos nuestros lectores y seguidores por la forma como han vivido, junto con nosotros, el nacimiento y evolución de *Detén el tiempo*.

Gracias a ustedes es que nace ahora *El ABC para rejuvenecer* porque su interés en el tema, y los beneficios que han estado viviendo al aplicar las herramientas que hemos propuesto, han despertado más inquietud y deseos de seguir adoptando este nuevo estilo de vida. Porque no se trata sólo de una dieta o de hacer ejercicio, se trata de vivir día a día el cambio de hábitos saludables en todos los sentidos. Queremos ir de la mano con ustedes a través de este ABC para que sigan aplicando, en forma práctica, esta forma de vivir la vida con salud.

Por supuesto que todo esto no sería posible sin nuestros médicos y especialistas que han aportado sus experiencias y conocimientos para enriquecer este libro con información útil y práctica. Gracias a Nathaly Marcus, Alexander Krouham, Nestor Palmetti, José Abel de la Peña, Juan Remos y Andrés Portillo, primero por su amistad, y después, por el amor a sus carreras y por su compromiso inquebrantable de seguir comunicando salud y bienestar.

Gracias a Editorial Urano, al señor Joaquín Sabaté, a Laura Sabaté, a Joaquín Sabaté hijo, a Iván Mozó, a Larisa Curiel, porque junto con nosotros, se aventuraron en esta labor que es abrir camino a un tema nuevo y apasionante.

Gracias a Dios, porque me has dado la entereza para enfrentar cualquier contratiempo, la salud para seguir trabajando sin parar, me has rodeado de gente maravillosa como Ana Laura Corral, Ofelia Correa y

Patricia Brogeras, que me apoya y respalda en esta inquietud constante de seguir evolucionando y creciendo.

Gracias a mi socio, amigo, hermano, Diego Di Marco, por tu tenacidad y entrega, por tu capacidad de trabajo e inquietud constante por encontrar siempre todo aquello que nos ayude a crecer y ser mejores.

INTRODUCCIÓN

La lucha por vernos y sentirnos jóvenes

“Para qué querré yo la vida cuando no tenga juventud”

Rubén Darío

“Adquirir desde jóvenes tales o cuales hábitos no tiene poca importancia, tiene una importancia absoluta”.

Aristóteles

Hace muchos años, cuando iniciamos nuestras investigaciones sobre el envejecimiento, no nos habíamos percatado del miedo que la gente le tiene al mismo, por eso volcamos nuestro aprendizaje de 6 años de investigación, junto con el de más de veinte especialistas consultados, en nuestro primer libro titulado *Detén el tiempo*, ofreciendo un manual de juventud y salud para verse y sentirse mejor.

A lo largo de ese camino nos dimos cuenta de que, si supiéramos que desde el momento que nos conciben comenzamos a envejecer, nuestra pregunta sería: ¿cómo cuidarías tu vida? Sí, desde el inicio.

Envejecemos en la adolescencia, en la madurez... pero cuando en verdad nos comienza a aterrar el paso del tiempo, es cuando cumplimos 30, 40 o 50 años, y aparecen esas arrugas y esos síntomas de falta de memoria y productividad y donde tus hijos o nietos, comienzan a decirte “papá, estás más viejo”.

Te acuerdas cuando tenías 15 o 16 y veías a la gente de 30 como “señores o señoras” y ahora que ya los tienes o los pasaste, tu sentir es, “mis 30 son mi mejor momento”. Esto es un tema de tiempo. El tiempo es algo constante y absoluto que si bien, nos deteriora, nos da madurez, experiencia, canas, hijos, nietos, relaciones, dinero, seguridad.

La sociedad, los medios de comunicación y la publicidad nos presionan y manipulan para que nos veamos jóvenes, porque el verse “viejos” está mal, las arrugas son mal vistas y hasta penalizadas. Por eso hoy en día la industria de tratamientos estéticos va de la mano y en crecimiento junto con su facturación con la industria farmacéutica. ¿Cuántos de ustedes ya se sometieron, o están por hacerlo, a tratamientos no invasivos de rejuvenecimiento? ¿A la famosa y “milagrosa toxina botulínica”?

“*La mayor sorpresa para el hombre: El envejecer.*” Nos gusta esta frase. La vejez, nos llegará a todos como la muerte y, el paradigma a enfrentar, es cómo vives tus años, ¿con salud y juventud o con enfermedad y deterioro?

¿Estamos tras la búsqueda de la eterna juventud o tras la búsqueda de la inmortalidad?

Es una realidad que después de los veintitantos años de edad nuestra salud comienza a declinar y nuestro cuerpo y sus aptitudes se ven dañados por el paso de los años, el ambiente, el desgaste, la muerte celular, el ataque de los radicales libres y por nuestro propio estilo de vida.

El envejecimiento es multifactorial. Si entendemos esto, podremos tomar medidas para revertir su proceso y, cuanto antes, ¡mejor!

Radicales libres

Un radical libre es un átomo que se presenta solo o unido a un pequeño grupo y por lo menos incluye un electrón no apareado. Los electrones son partículas cargadas negativamente que suelen presentarse en pares, cuando uno carece de pareja, otra molécula o átomo se une a él produciendo una reacción química.

Todos requerimos a los radicales libres para la producción de energía y diversas sustancias que nuestro cuerpo requiere, sin embargo una sobre producción de ellas es nocivo para los tejidos y nuestras células, pues afecta la manera en que codifican el material genético, ya que el sistema inmunológico podría identificar equivocadamente a estas proteínas alteradas como sustancias ajenas a nuestro organismo y terminaría por eliminarlas.



Debido a esta facilidad de unión que tienen con otros compuestos, los radicales libres provocan en el organismo cambios impresionantes y logran dañarlo. De hecho no todos son nocivos, los que produce el sistema inmunológico destruyen virus y bacterias, otros por ejemplo, participan en la formación de hormonas vitales.

Son diversos los factores que pueden llevar a la producción de radicales libres: la exposición al sol, contaminantes ambientales, los escapes de los camiones y automóviles, el humo del cigarro, lo que comemos, etc. Y la mejor manera para contrarrestar este efecto, es el consumo de antioxidantes pues los neutraliza y protege al organismo. Algunos antioxidantes que puedes conseguir en suplemento están en las enzimas superóxido dismutasa un potente antioxidante, glutatión peroxidasa, betacaroteno, vitaminas como la A, C y E, el micromineral selenio y la hormona melatonina. Para mayores detalles consulta nuestra página www.proedad.com

¿Deseas conservar tus niveles normales de melatonina en forma natural? De manera sencilla puedes lograrlo. La producción de esta hormona aumenta al caer la noche. Cuando comienza el día y penetra la luz a tus ojos, disminuye el ritmo de su producción y para evitarlo, deberás reforzar ciertas rutinas: respeta tus horarios de comida con el fin de que el organismo se ajuste a los ritmos del día. Pero ojo, respecto a la cena, evita comer alimentos pesados y bebidas estimulantes como café, té o medicamentos que contengan cafeína ya que pueden provocarte problemas para conciliar el sueño y dormirás pésimamente, afectando tu producción de melatonina. En cuanto al ejercicio realízalo por las mañanas ya que refuerza los buenos hábitos de sueño conduciendo a la producción regular de esta hormona.

Merma de energía, bajo impulso sexual, problemas digestivos, baja memoria, aparición de arrugas, flacidez de la piel, pérdida de músculo, sobrepeso, enfermedades cardiacas y diabetes, son algunas de las manifestaciones que nos preocupan y nos activan una señal de alarma que dice: “estoy viejo”.

Cuando terminamos nuestro libro *Detén el tiempo*, en el cual abarcamos y explicamos 9 herramientas para sentirse y verse más joven, pudimos percibir cómo la gente al leerlo, se sorprendía al encontrar temas como la desintoxicación, las hormonas y el estrés afectando directamente nuestro envejecimiento prematuro. Y es que el hombre es un ser multifactorial, y todo está interconectado. Una jornada de estrés puede traer problemas digestivos, sobrepeso, subida de azúcar (al comer alimentos altos en carbohidratos), caída de cabello, baja de libido, flacidez de la piel... y todo esto no es más que envejecimiento prematuro.

Sabemos que es imposible frenar el reloj biológico pero, si te propusiéramos que, a través de unos simples cambios en tu estilo de vida pudieras vivir más años, con salud, con menos arrugas... ¿cuánto estarías dispuesto a invertir?

Este libro que tienes ahora en tus manos te ofrece también potentes herramientas, muy prácticas para manejar el paso del tiempo, enfocadas a eliminar las causas de las enfermedades para lograr una salud óptima y continua, independientemente de tu edad.

Mientras que muchos médicos tratan de combatir o atenuar las enfermedades ya presentes, nosotros aquí te ayudaremos a detectar las causas de estas enfermedades, empleando la mente, el cuerpo y el espíritu para ayudarte a sanar. No hay recetas ni píldoras milagrosas, lo sentimos si te estamos tirando abajo un mito, pero el verse y sentirse jóvenes es un trabajo e inversión de 24 horas al día, los 365 días del año y, ¡con tentaciones de por medio!

Seguro te estarás preguntando, ¿cómo podría un libro hacer todo esto? Después de todo, muchos libros hacen grandes promesas de salud y luego no las cumplen. La respuesta es simple, El ABC para rejuvenecer es diferente y funciona porque:

A:

Te da una visión muy profunda y fácil de entender sobre el por qué estamos deteriorando el cuerpo, con enfermedades como diabetes, cáncer, etc., y te pone de nuevo en el único asiento del conductor de tu cuerpo y mente.

B:

Revela, literalmente, cientos y cientos de secretos, prácticos y probados, -que causarán polémica- para activar tu salud, tu bienestar y tu sanación acelerada. Secretos utilizados con éxito durante miles de años se suman a nuevos que se han investigado y documentado recientemente por parte de las autoridades líderes en el mundo de la salud, tanto convencionales como alternativas.

Y C:

Lo más importante, descubrirás los secretos que han trabajado médicos especialistas en cada una de las materias.

¿Te gustó? Ojalá porque nosotros vamos en esta parte del libro y ya estamos emocionados y ansiosos por entregarte todo lo que sabemos sobre el tema y todo lo que nos ha funcionado.

No importa cuál sea tu situación de envejecimiento, de salud y de bienestar, estos consejos te servirán en cualquier nivel en el que te encuentres y los podrás poner en práctica ¡hoy! Tampoco necesitas ser un experto en cuidado de la salud para entender la terminología cotidiana y el razonamiento fluido de las causas de las enfermedades y el envejecimiento. Te sorprenderá el darte cuenta cuántas cosas influyen en nuestro estado de salud.

Hoy podemos afirmar con seguridad que, siguiendo estos pasos podrás verte y sentirte 10 años más joven. ¡Fuerte promesa!

¿Cómo?

Primero debes abrir tu mente a esta lectura.

Segundo, comenzar a practicar este ABC con pasos y acciones sencillas para que desde tu casa, y en algunos casos apoyado por un especialista, realices un proceso de cambio en tu estilo de vida: la dieta, el ejercicio físico, los hábitos nocivos... los cuales influyen en *nuestro envejecimiento*.

Si estás buscando verte y sentirte más joven y tienes 25 o 65 años, este libro te ayudará a comenzar fácilmente el proceso anti-edad, aprendiendo a entender y a cuidar tu cuerpo, desde la limpieza interna, el ejercicio, la nutrición, el buen dormir y el manejo del estrés.

Hoy es un buen momento para tomar las riendas de tu vida y vivir tus años con salud y juventud.

Decide verte y sentirte más joven y saludable.

¡Bienvenido!

NUESTRA HISTORIA: EL CAMINO HACIA LA SALUD Y LA BELLEZA

DIEGO DI MARCO

*“Cuando te sientes como yo me siento hoy,
descubres que fue tonto pensar que estaba bien en el pasado”.*

El libro que estás a punto de leer te puede salvar la vida y evitar enfermedades congénitas, no como un flotador salvavidas o producto milagroso, sino como un verdadero manual práctico y de bolsillo para ponerte en forma hoy y verte y sentirte mucho mejor.

Y es que es verdad, hasta que no te sientes y te ves mucho mejor de cómo lo hacías antes, no descubres que podías sentirte así, y que en el pasado no estabas sintiéndote o viéndote bien. Parece un trabalenguas, pero en síntesis, cuando te sientes como me siento hoy yo, extraordinariamente bien, no te das cuenta como yo que fui un grandísimo tonto creyendo que estaba bien. Entablas una lucha con tu ego y buscas, como todo mundo, un estado de confort donde hay que conformarse con lo que tenemos y vivimos. Pero no. No debería de ser así.

Si no has leído nuestro libro anterior *Detén el tiempo* de Ediciones Ura-no, que por cierto recomiendo que corras a comprarlo, hace menos de un par de párrafos que nos conocemos, ya que a diferencia de mi socia y amiga, la gran Lupita Jones, Miss Universo y mucho más, yo soy un desconocido que quiere compartir su práctica e investigación contigo desde mi humilde perspectiva. De modo que, lo mejor es que te cuente de mí.

Mi nombre es Diego Di Marco, aunque debí llamarme Ángel, porque provengo de una sucesión de más de siglo y medio de Ángeles Di Marco, padres, abuelos, bisabuelos, etc., (7 generaciones). Mi padre decidió romper esa tradición, algo que hoy creo que es parte de mi rebeldía y respuesta hacia lo que “debí ser”.

Nací y me crié en un pequeño pueblo cercano a Rosario, Santa Fe en Argentina. Casilda, hoy ciudad, es una pequeña comunidad italiana a unas tres horas de Buenos Aires, zona rural, agrícola y ganadera... mucho cereal y carnes vacunas.

Teniendo en cuenta que soy descendiente directo de italianos mi alimentación fue abundante en verduras, frutas, carnes y pescados, pero con una gran carga de carbohidratos también: pastas, pizzas, focaccias, empanadas, polenta... ¡qué delicia! Todo dentro de una cocina muy artesanal, poco procesada y casera, donde mi madre compraba de forma diaria lo que iba a preparar, no pasando por tanto proceso de refrigeración como hoy. ¡Ah! ni hablar de microondas o comida empacada.

Mis amigos se ríen cuando les cuento que de niño nunca fui a comer a un Mc Donald's. No teníamos la cultura de la hamburguesa ni de las papas fritas, pero sí la de los helados o *gelatos* italianos y, cuando crecí, tomé conciencia de lo qué contenían los alimentos de las *fast foods* así que nunca fui cliente de estas cadenas, lo siento.

Así que la alimentación de mi niñez y parte de mi adolescencia fue lo que mis abuelos le enseñaron a mis padres y ellos hicieron lo mejor posible, dándome lo que creían que era bueno y saludable.

Padecí asma de pequeño y la cortisona fue parte de la solución para mí en esa época, cuando por fin desapareció, mi adolescencia estuvo cargada de infecciones recurrentes. Por eso desde muy chico tuve un alergólogo cerca. Después de muchos años descubriría que, con algunos cambios en mi vida, podría haber controlado esas infecciones y alergias hoy deserradas por completo de mi existencia. Mi cambio vendría al evitar el consumo de gluten, la proteína que contiene el trigo, la avena, la cebada y algunos otros cereales. Mis alergias eran una respuesta autoinmune a mi cuerpo.

El ejercicio y el deporte siempre fueron parte de mi vida. En un país como Argentina, el fútbol casero es pan de cada día, en las escuelas, entre amigos, y hasta con la familia. Para mí el fútbol luego derivó en deportes extremos, que junto con el gimnasio, son muy importantes en mi vida.

Desde muy joven y tal vez por haberme criado en un ambiente bastante saludable, siempre tuve la idea de que la forma en que comemos, el ejercicio que hacemos y nuestros hábitos pueden influir sobre nuestra salud. Ya en aquella época sospechaba que la elección inteligente de los alimentos podía evitarnos enfermedades y, aunque no estudié medicina, lo que cual me hubiera encantado, siento tener un “don especial” para encontrar la salud.

La pasión de mi padre era lo técnico, por ello mis estudios de secundaria y preparatoria los cursé en un colegio religioso con orientación técnica, lo que no me gustaba, y fue allí donde comenzó mi rebeldía hacia lo que “debía ser”. Eso me llevo a elegir una carrera extraña para muchos, Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales. Una licenciatura que me fascinó porque me conectó con los grandes mitos de la humanidad, las ciencias sociales, los paradigmas, y, algo que agradezco, la observación e investigación.

Ya en México, y emprendiendo mi carrera en el mundo corporativo, llegó mi necesidad por ante todo verme mejor. Leí todo lo que podía encontrar para lograrlo, libros y revistas de nutrición y de entrenamiento deportivo, incluso viejos manuales de físico culturismo. Tomé cursos y clases de diferentes entrenamientos físicos, nutrición y herbolaria e investigué todo lo que pude acerca del cuidado de la salud. Pasé días y meses buscando encontrar las mejores opciones para cuidar y “transformar el cuerpo”

Hubo momentos en que mi pasión por el gimnasio me llevó a querer competir en *fitness*, lo cual tuve que descartar por mi exigencia laboral. Esa etapa de tanta imposición a mi cuerpo y de uso excesivo de ciertos complementos y medicamentos no fue buena. Ahora lo sé. ¿Valía la pena exigir tanto al cuerpo y desequilibrarlo por querer tener uno fuerte y lleno de músculos?

Con el tiempo descubriría que esta demanda extrema no era sana y pudo convertirse en envejecimiento prematuro. El ejercicio es para la salud como nuestra comida para el cuerpo. Debemos ser cuidadosos con ambos.

A modo de experimento, también probé y analicé todo tipo de dietas, regímenes alimenticios, suplementos, vitaminas, tipo de ejercitación. Fueron muchos años de vivir acelerando mi metabolismo para mantener mi grasa corporal baja y mi nivel de músculos altos. Además le sumé una

gran carga de trabajo y estrés diario, donde la rutina me llevaba a padecer una gran fatiga, con insomnio, tendencia a subir y bajar de peso, caída excesiva de cabello... todo, producto de mi estrés en un grado tan alto, que sufría día a día de colitis y problemas digestivos.

¿Y qué hacía para contrarrestar esto? Tomaba pastillas para tapar o cubrir el problema de forma temporal. Algo que nos pasa a muchos porque al final “hay que seguir, hay que rendir”.

Todo esto se agravó con la enfermedad de mi madre quien a sus apenas 53 años descubrió un cáncer de ganglios positivo, llamado HER2. Éste se refiere a un gen que ayuda a que las células crezcan, se dividan y se reparen ellas mismas lo que la llevó a que durante muchos años el cáncer se despertara en diferentes áreas del cuerpo en forma agresiva y sin previo aviso.

Fue una batalla interna y un gran acompañamiento familiar. Siempre digo que cuando un ser querido padece cáncer, este se convierte en un cáncer familiar y desgasta los lazos familiares. En nuestro caso nos unió y la apoyamos hasta el último momento en que vivió mi madre. Fueron siete años de aprender, de conocer, de investigar, pero, y sobre todo, de amar a mi madre.

Al mismo tiempo que sucede lo de mi madre, comienzo yo un nuevo proyecto. La creación de una residencia para adultos mayores en la ciudad de México, *LeGrand*, donde viví y comprobé, cómo podemos terminar presos de enfermedades congénitas graves no importando nacionalidad, poder económico o nivel intelectual.

La opción de vivir nuestros últimos días siendo el 5 o 10 por ciento de lo que fuimos, sin poder valernos por nosotros mismos, ¡me aterró! Demencia senil, Alzheimer, tumores, esclerosis, Parkinson, diabetes, cáncer; enfermedades que creemos que nunca nos afectarán a nosotros, ¡nos alcanzan!

Mi estrés, mi colitis, mi madre con cáncer, y una investigación sobre diferentes enfermedades, hicieron un *click* en mi vida y me llevaron a decir: ¡STOP! ¡PARE AQUÍ SEÑOR!

Y paré. Y busqué. Hasta llegar a la Academia Americana de Medicina Anti-envejecimiento. Y de allí, a la Medicina Funcional. Y de allí, a la Academia Europea de Medicina Anti-envejecimiento. Y esto sólo fue el principio de un largo camino de investigar, curiosar, y trabajar con una larga lista de doctores de todo el mundo. Viajé por muchas ciudades

del mundo, participando de innumerables congresos, talleres de trabajo, exposiciones sobre salud, vejez, anti-edad, cáncer, alimentación, suplementación... En ello invertí gran parte de mi tiempo y dinero, sin saber en qué o cómo lo aplicaría, o si sólo sería para mí o lo compartiría algún día. Todo esto luego se convirtió en nuestro primer libro, *Detén el tiempo*, y en la empresa Proedad, dedicada a promover la medicina anti-edad.

Pude entender qué pasaba con el ser humano, y que ese todo, había que verlo de forma funcional. No iba a curar mi colitis con una pastilla, ni el cáncer de mi mamá con soluciones milagrosas. Entonces comprobé en mí, después de muchos análisis médicos, que mis hormonas estaban relacionadas con lo que comía, y lo que comía, con mi estrés y mi sueño; y el sueño, con mi regeneración y reparación; y mi reparación con todo lo anterior y con mi desintoxicación y mis buenos hábitos de vida. Cambié todo: incluí suplementos, dejé el gluten y los lácteos y los reemplacé por una dieta paleolítica, la misma que luego les compartiré. Y mi mundo cambió. Mi nivel de energía, mi piel, mi condición muscular. Hacía menos ejercicio y mi cuerpo respondía más. Dejé de matarme para acelerar el metabolismo y controlé mi azúcar e índice glicémico a través de lo que comía.

Aprendí que debemos comer con equilibrio, dormir nuestras 8 horas y, sobre todo, bajar el estrés. Investigué mucho sobre manejo de estrés, aprendiendo a controlarlo y buscando en cada paso encontrar mi ser espiritual, porque no somos sólo órganos de un cuerpo, somos mucho más que ello. Por eso controlar las emociones fue parte de la terapia anti-estrés. ¡Ah! ¿y por fuera...? Mejoró mi piel, tengo más cabello, mejores uñas, y recuperé esos años que me cargué en la espalda con tanto estrés y sobre-entrenamiento.

Con todo lo aprendido apoyé a mi madre con su fortaleza para permanecer. Fueron años donde junto a su oncóloga y los protocolos de suplementos y alimentación, la enfermedad se apagaba. Siete años donde mi madre luchó hasta que decidió partir y me dejó todo este conocimiento que hoy les comparto.

No se trata de cambiar tu vida y vivir a base de sacrificios, se trata de que hagas de tu vida un buen hábito en pro de la salud. De aprender a parar cuando estamos estresados; de escoger bien lo que ponemos en nuestro tenedor; de darse algunos *gustitos* una vez a la semana y regresar a tu dieta saludable; de hacer ejercicio; de encontrar algo que te motive; de dormir profundo y rico. Se trata de que tu cuerpo sea un templo de

salud, porque si lo cuidas e inviertes en él, te regresa juventud, vitalidad, energía.

Hoy es buen momento para invertir en ti y dejar las enfermedades y la vejez. Es posible vivir más años con juventud, por eso te propongo que sigas este ABC y lo compruebes tu mismo.

LUPITA JONES

“Yo quiero que mi cuerpo viva para mí, no vivir yo para mi cuerpo”

Qué alegría es estar de nuevo en comunicación con tantas personas interesadas en mejorar su salud y bienestar. Este es ya mi cuarto libro, el segundo en coautoría con mi entrañable amigo Diego Di Marco a quien siempre le agradeceré el haberme acercado al mundo de la medicina anti-edad.

A través de 21 años ustedes han tenido la oportunidad de conocerme en diversos aspectos de mi actividad profesional. Mi actividad pública empezó en 1991 al ser coronada Miss Universo, pero créanme que mi camino por el bienestar, la salud y el cómo mantenerme en forma empezó mucho antes.

Desde muy pequeña mi madre nos inculcó, a mis 4 hermanos y a mí, la importancia del deporte y la práctica seria y constante de éste. Algo que ahora me parece muy interesante, porque en los tiempos de mi mamá no era común que las personas se preocuparan por realizar alguna actividad física, es más, que yo recuerde, jamás la vi a ella practicando algún deporte o ejercicio. Lo bueno es que sí se preocupó por que sus hijos lo hicieran.

Desde que nací crecí rodeada del ambiente de la Charrería, el deporte nacional mexicano por excelencia. Mi padre ha sido un gran promotor de este deporte toda su vida, así que no fue extraño que, en cuanto mi papá se sintió confiado en que yo podría dominar un caballo a los 11 años, ingresara al equipo femenino de charrería conocido como Escaramuza Charrera. Antes de eso, tal vez desde los 4 años de edad tomaba clases de natación. Mi pasión y el amor por la charrería me absorbieron por completo y me dediqué por entero a esta disciplina durante 12 años. Para mejorar mi rendimiento en esta actividad la combinaba con los “aerobics” que en esos años estaban muy de moda, el jogging y, cuando cumplí 18 años empecé a practicar el levantamiento de pesas.

Siempre fui muy delgada, cuando veo algunas fotos de ese tiempo me parece que demasiado delgada y alta. Cuando empecé a entrenar con pesas mi cuerpo dio un gran cambio. Empecé a embarnecer y a moldear mi figura con el trabajo muscular. Me entusiasmó tanto ver esos cambios que me la pasaba leyendo revistas especializadas para mejorar mi rendimiento y me di cuenta, desde entonces, que la alimentación y la suplementación jugaban un papel muy importante en los buenos resultados que esperas de la práctica de este deporte. Podría decirse que este fue mi primer paso en la búsqueda de las mejores opciones para mantenerme en forma.

Gracias a todo el trabajo físico que realizaba la gente me animaba para que participara en concursos de belleza, incluso, estuve a punto de participar en un evento de físicoconstructivismo pero se canceló al último minuto. Al poco tiempo, me volvieron a invitar para participar en el concurso de belleza de mi estado, Baja California. Para ese entonces, ya había terminado mis estudios profesionales, estaba titulada como Licenciada en Administración de Empresas y, además, estaba más que lista físicamente con el arduo entrenamiento que había seguido para la competencia que se canceló.

Puede decirse que fue ahí donde empezó este camino que ahora todos ustedes conocen.

Como Directora Nacional de Nuestra Belleza México, trato de inculcar en nuestras representantes de belleza los buenos hábitos de vida, la buena alimentación y el ejercicio como bases para mantenernos saludables y en forma. Y ahora, a través de estos libros que escribo junto con Diego, quiero compartir con todos ustedes secretos que los ayudarán a lograr sus objetivos de salud y buen vivir. Claro que estos hábitos se reflejan también en nuestra apariencia y ese siempre resulta ser un aliciente más para adoptar estos positivos cambios.

Puede haber personas que consideren todo esto como una exageración o que piensen que lo hacemos solo por vanidad y yo quiero compartir con ustedes este pensamiento muy personal: **“Yo quiero que mi cuerpo viva para mí, no vivir yo para mi cuerpo”**.

¿A qué me refiero con esto? Que lo que yo busco es mantener mi cuerpo en buen estado y pleno funcionamiento para vivir mejor, que mi cuerpo viva bien para que yo pueda disfrutar más los años que me toquen vivir. Estoy consciente que hay personas que caen en graves trastornos buscando *verse bien* o *mantenerse saludables*. La ortorexia, vigorexia y anorexia

pueden resultar de estas exageraciones. Por eso no perdamos de vista que todo esto se trata de ¡QUE MI CUERPO VIVA PARA MI!

Entiendo que puede ser complicado empezar con un cambio de hábitos que en algunos casos puede resultar radical, completamente opuesto a lo que nos han inculcado o a lo que hemos hecho durante toda la vida. Pero paso a paso queremos llevarte de la mano en este proceso que es súper interesante y por supuesto retador.

Estoy segura que, en el momento que empiecen a desaparecer algunos malestares que tú considerabas *normales*, te vas a dar cuenta de que vas por buen camino. Te confieso que yo misma utilizo este ABC todos los días porque me ha resultado muy útil el poder tener una guía y llevar un registro de todo lo que me va pasando. De esta forma es muy fácil descubrir, por ejemplo, si algún alimento en particular me causa malestar. También el poder relacionar en qué momento del día o “del mes” tengo antojos o ansiedad por ciertos alimentos, me es muy útil. Y por supuesto, lo que a mí me resulta muy motivante es ver mis avances en mi rendimiento físico, mental y emocional. Vas a ver que no es difícil una vez que aprendas a escuchar a tu cuerpo, recuerda que es el único que tenemos y que hay que conservarlo en buen estado.

TESTIMONIOS DE *DETÉN EL TIEMPO* Y MEDICINA DEL *BIEN-ESTAR*

Para ilustrar un poco más el camino del *bien-estar* que queremos ofrecerles a todos ustedes, les compartimos aquí varios testimonios tomados de los muchos que hemos recibido a raíz de la publicación de *Detén el tiempo* y que los invitarán a tomar acción, desde hoy, en pro de su salud.

Desde la antigüedad, el ser humano ha estado en busca de la fuente de la eterna juventud. Inconscientemente, las características de juventud (buen tono muscular, volumen, buena calidad de la piel sin pigmentaciones, buen balance musculoesquelético, postura erguida, etc.) son asociadas con belleza. Conforme se ha incrementado la expectativa de vida, el ser humano busca mantenerse con buena calidad de vida, con una autoimagen segura y juvenil; por lo cual ha optado por estilos más saludables y tratamientos que le permitan mantener su juventud. La me-

dicina anti-edad, funcional y de *bien-estar* le da herramientas a las personas para cambiar su estilo de vida a una forma más sana lo cual les permite mantener un aspecto juvenil tanto a nivel físico como emocional, proporcionando una actitud jovial. La cirugía estética corrige los efectos inherentes de la edad como son la flacidez abdominal por los embarazos y el depósito graso localizado, incrementa el volumen en áreas específicas, corrige defectos estructurales o congénitos, etc., los cuales no se arreglan con régimen alimenticio ni con ejercicios. Son dos opciones que se potencializan para mantener un balance y aspecto juvenil.

Dr. José Abel de la Peña Salcedo

Secretario Nacional de la Federación Iberolatinoamericana
de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva y Director del Instituto
de Cirugía Plástica, S.C., Hospital Ángeles de las Lomas

Mi nombre es Ángeles, enviudé hace mucho tiempo, tengo 65 años y una hija ya adulta. Me jubilé del Gobierno Federal en 2002 y me encontré sola, menopáusica, y deprimida. Decidí que no me iba a dejar caer y comencé a buscar, primero, algo que me ayudara a sentirme mejor físicamente pues tenía bastantes problemas de salud. Encontré el libro *La Solución Hormonal* del Dr. Thierry Hertoge, al que ustedes citan en su libro y me di cuenta de cuáles eran mis deficiencias hormonales; busqué médicos que me ayudaran y comencé a sentirme mejor físicamente; mi actitud se modificó y estaba de mucho mejor de ánimo, sentí ganas de hacer cosas por mí, por mi mente y mi espíritu.

Una de las carencias que siempre había tenido, era mi falta de escolaridad porque estude en la frontera el high school pero no estaba reconocido en mi país. Pasé toda mi vida laboral “indocumentada” pues no podía acreditar más que la primaria. Con los nuevos ánimos que me dio la salud, me regularicé; presenté exámenes y acredité la secundaria, después la preparatoria y me atreví a presentar el examen para ingresar a la UNAM. No lo podía creer cuando vi mi número en las listas de aceptados y a los 58 años inicié mis estudios de Pedagogía y a los 4 años justos, terminé la licenciatura con el tercer mejor lugar de toda la carrera. Un año después, a los 63 años, me titulé, con mención honorífica, con la tesis *Educación para toda la vida en la tercera edad* e inicié una empresa de capacitación y asesoría que me ha funcionado muy bien.

Cuando apareció el libro *Detén el tiempo*, lo compré inmediatamente, lo leí y comprobé lo útil que es su contenido, apliqué muchas cosas e hice modificaciones en algunas otras. Dejé de usar productos *light* y sucedáneos de azúcar así como lácteos y productos con gluten; incluí los probióticos, la linaza, la chía, el tofu y las almendras en mis alimentos, cambié todos los medicamentos que tomaba por productos alternativos y empecé a hacer ejercicio.

Por supuesto, también compré más libros y los regalé a amigas y primas. Hoy proclamo orgullosamente que tengo 65 años y nadie me cree, hasta la ginecóloga me dice que me veo más joven. Trabajo en lo que me gusta, amo mi trabajo y tengo un nivel económico bastante bueno que yo sola me proporciono. Doy cursos y conferencias a grupos de hasta 1,500 personas y sigo estudiando todo lo que puedo. Viajo cada vez que hay oportunidad, voy al cine, al teatro, salgo con amigas (y uno que otro novio) y puedo decir que estoy feliz, realizada y en armonía física, social, mental y espiritual y con muchos proyectos a futuro.

Me veo trabajando hasta el último día de mi vida, siendo útil y productiva y dejando amor a los que me rodean. Gracias por la oportunidad de compartir mi experiencia.

Lic. Ángeles González Navarrete
Lectora *Detén el tiempo*

Mi nombre es Karla Morán y haber leído *Detén el tiempo* empezó a cambiar mi vida desde que lo tomé entre mis manos...

Siempre preocupada por la salud, tanto física como emocional, este libro resultó ser más que una lectura amena y se convirtió en una herramienta, una guía a seguir paso a paso.

Cansada de tomar medicamentos que acentuaban mi colitis, gastritis y alergias, opté por emprender una búsqueda más acertada hacia un tipo de medicina más natural, funcional e integral. *Detén el tiempo* despertó mi interés y fue así como hice una cita con la nutrióloga Nathaly Marcus (entrevistada en el libro).

Fue de las mejores decisiones en mi vida... Es un trato muy diferente, una visión fresca, personalizada e integral a la que sin duda, no estamos acostumbrados. Comenzó a tratar mi colon con lactobacilos y de inmediato pude sentir la diferencia. Adicionalmente me realizó estudios como

perfil hormonal y tiroideo para conocer a ciencia cierta lo que estaba pasando en mi cuerpo. La tiroides resultó baja, y fue así como empecé a tomar la suplementación necesaria, pero no más medicamentos que dañaran mi flora intestinal y regresar de nuevo al periodo inflamatorio que por mucho tiempo estuve viviendo.

No pude dejar de leer *Detén el tiempo* hasta el final... Todos los consejos, los tips, los suplementos, las entrevistas con los especialistas fueron maravillosas y me hicieron conocer ampliamente la medicina anti-edad o anti-envejecimiento.

Muchas gracias a Lupita Jones y Diego Di Marco por esta enriquecedora experiencia.

Siempre les estaré muy agradecida.

Karla Morán

Lectora

Tengo la firme convicción que necesitamos estar más comprometidos con nuestra salud y llevo ya muchos años comunicando sobre este tema. Como promotora de salud he visto un sin número de especialistas informar sobre los beneficios de la medicina y sus avances y lo tratan de hacer de forma fácil y eficaz, algunos tienen éxito y otros verdaderamente elevan tanto los conceptos que necesitaríamos un traductor simultáneo para entenderlos, lo que pone una distancia enorme entre la gente y los profesionales de la salud. Me quedé gratamente sorprendida con el libro de Lupita y Diego. Lograron traducir a la sociedad, de una manera sencilla pero contundente, lo que los doctores quieren decir a sus pacientes.

Una verdadera delicia de libro... cada herramienta, cada capítulo, es una cita con el doctor, no sólo es una manual anti-edad, es un compendio de salud, estilo de vida y bienestar con grandes especialistas, que debe de estar en tus manos. Me siento profundamente agradecida por ser testigo de este gran proyecto

¡Gracias y felicidades a ambos!

Ethel Soriano

Comunicadora y experta en temas de salud

¡Uf! Qué puedo decir de *Detén el tiempo* y sus 9 maravillosas herramientas para la salud y belleza. ¡Más nada! ¡Simplemente fenomenal! Leerlo ha significado mirar hacia atrás y ver algunas cosas que he practicado dentro de la organización que presido, sin embargo, es fundamental que la información y cualquier actividad que se genere dentro de ella, esté avalada por especialistas. La verdad a *Detén el tiempo* lo estoy tomando como un manual indispensable, ante todo para mí, mi salud, mi bienestar, mi equilibrio y también para la formación de las *misses* en Venezuela.

Inicié mi camino de la medicina anti-edad funcional y, junto a mi médico, realicé cambios en mi alimentación, sumando suplementos de los que no tenía conocimiento antes. Al bajar mi estrés he comenzado a tener más energía y vitalidad.

Lupita y Diego preocupados por conservar y preservar la belleza y salud en óptimas condiciones han hecho un gran aporte en ese sentido, ¡nos cambiaron la perspectiva! Es la combinación de comer sanamente para sentirte bien en tu cuerpo y en tu mente, y, de regalo, ¡prolongar tu promedio de vida! ¡Esto es salud!

Ya estoy leyendo este nuevo libro, ABC para rejuvenecer, para poner en práctica muchos más consejos.

Osmel Sousa “El Zar de la Belleza”

Presidente de la Organización Miss Venezuela

Hace tiempo, Lupita, gran amiga, me comentó sobre la iniciativa de Diego de comunicar esta nueva medicina y forma de vivir los años. Me interesó y por eso apoyé desde un inicio el proyecto.

Los que conocen mi vida, saben que vivo en un ajetreo constante entre foros, cámaras y micrófonos, largos traslados de un extremo de la ciudad a otro, viajes constantes, en fin... este desgastante ritmo de vida me pasó la factura y me la cobró muy cara. Físicamente comencé a sentirme cansado, mi rendimiento físico y mental ya no era el idóneo, y a pesar de no contar con mucho tiempo para hacer ejercicio, abandoné el poco que realizaba, comencé a mal comer y cuando comía lo hacía en el momento que tenía oportunidad de hacerlo.

La verdad mi profesión me exige mucho tiempo y es parte del ¡show! y me llamó mucho la atención el libro *Detén el tiempo* y las 9 herramientas maravillosas anti-edad que publicitaban y comencé a leerlo.

Honestamente lo leí con mucho escepticismo, aunque viendo los cuerpos de Lupita y Diego, le puse más atención. Conforme avanzaba en la lectura comencé a poner en práctica algunas cosas y la verdad me ¡resultaron! Compré algunos suplementos sugeridos, modifiqué algunos hábitos y ¡comencé a sentirme mejor! El ejercicio me está costando trabajo por falta de tiempo pero ya no pienso dejarlo.

Sé que el ritmo de trabajo no lo puedo cambiar, pero si puedo modificar algunos hábitos y decidir qué hacer en mi vida para mejorar su calidad y una de ellas es tener en mis manos *Detén el tiempo* pues me está cambiando de manera sustancial. Estoy emocionado de comenzar la práctica de este nuevo libro, *El ABC para rejuvenecer*. ¡Felicidades Lupita y Diego!

Juan José Origel

Periodista de espectáculos

El ritmo de la vida no se puede parar, es una constante de altas y bajas, días apacibles o intensos, tiempos tranquilos o tormentosos y así es la vida, al menos, así es para mí. Sin embargo, llegamos al punto donde la vida se modifica, pasa el tiempo y también los años desafortunadamente, y adquirimos nuevos compromisos con mayores responsabilidades y la existencia se va complicando cada vez más, nos estresamos y, para los que vivimos en la Ciudad más grande del mundo, que lo tiene todo, el precio que pagamos es muy caro, pues tenemos que invertir mucho tiempo y esfuerzo para sobrevivir aquí.

Y este esfuerzo, el que realizamos a diario, físico o mental, también se desgasta y comenzamos a experimentar una sensación de malestar general, estamos de mal humor, nos duele la cabeza, ¡despertamos y amanecemos cansados! ¡Ilógico no?

La verdad soy amante del ejercicio, el buen estilo de vida y soy disciplinada en ese sentido y, a pesar de ello, no lograba entender el por qué presentaba dolores de cabeza, cambios de humor, cansancio... Unos amigos me obsequiaron el libro de *Detén el tiempo* del cual ya me habían comentado acerca de su contenido; e independiente de que Diego y Lupita fueran mis amigos, la verdad me sorprendí mucho de la información tan certera que encontré en sus páginas.

Descubrir el tema hormonal me ha apasionado, porque entendí cómo somos un todo, y a la hora de hacer cambios, debemos vernos como seres humanos completos, desde lo físico, lo emocional y hasta lo espiritual.

Afortunadamente, encontré muchas herramientas en su libro que me sirvieron para hacer cambios drásticos en mi vida, tanto en actitud como en cuestiones de suplementación. ¡Felicidades a ambos!

Chely Lerdo De Tejada
Empresaria, promotora de salud y belleza

La piel es el órgano que más resiente los cambios con el paso del tiempo ya que es el más expuesto. Tuve la oportunidad de leer *Detén el Tiempo* donde sus autores, en conjunto con especialistas, nos enseñan cómo puede cambiar la perspectiva del envejecimiento. Como dermatólogo siempre he enseñado que “somos lo que comemos” y cómo nuestra nutrición afecta nuestro sistema inmunológico lo cual involucra aparición de enfermedades. Ahora Diego y Lupita nos vuelven a sorprender con *El ABC para rejuvenecer*, donde nos dicen cómo, con el desarrollo de buenos hábitos, puedes lograr cambios extraordinarios en tan sólo 30 días, los cuales pueden ser el principio de una vida más sana. Verse y sentirse bien es cuestión de actitud y disciplina. Los invito a leerlo e iniciar un cambio en su propio beneficio. ¡Las Cosas Como Son!

Doctor Javier Ruiz
Dermatólogo, Director de Dermédica

LA MEDICINA ANTI-EDAD Y FUNCIONAL: UNA CIRUGÍA PLÁSTICA INTERNA

*“El cuerpo es un sistema integral, no una colección
de órganos divididos en especialidades médicas.
La medicina del futuro conecta todo”*

Dr. Mark Hyman,
máximo exponente de Medicina Anti-edad.

No hace muchos años, un médico era capaz de tener largas charlas con sus pacientes con el objeto de un chequeo o revisión. El médico pasaba tiempo con el paciente y lo escuchaba, para así poder determinar el problema. ¿Recetar medicamentos? El médico lo reservaba para cuando el problema fuera grave. Encontraban alternativas que iban desde la nutri-

ción, los cambios en el estilo de vida, el descanso y hasta la hidratación bebiendo líquidos abundantes. No sé si recuerdes los viejos *mitos* y recetas de la abuela donde, antes de pasar por la farmacia, se intentaba curar con remedios herbolarios y con técnicas de antiguas creencias.

Esto no sucede hoy en día con la mayoría de las consultas. Los médicos tienen pocos minutos para dedicarle a cada cita y, es más fácil sacar el recetario y que el paciente vaya a la farmacia para solucionar el problema con fármacos, y así, sucesivamente, pasan al siguiente paciente. La famosa cultura de la *pastillita*, siempre hay o buscamos una píldora de color que cure o sane rápido la dolencia, para continuar adelante. Creemos que esto es en parte el gran éxito de esos productos *milagro* que nos invaden en la televisión y anaqueles, donde vemos fotos irreales de un antes y después.

En esta nueva cultura de prescripción rápida está nuestro problema, nuestras enfermedades y el envejecimiento prematuro, porque esta forma de actuar no ayuda a mejorar al paciente, sólo oculta sus síntomas con medicamento. La cultura de la *pastillita milagrosa* es nuestro peor enemigo porque se convierte en un círculo vicioso, una espiral que nos hace retornar a la enfermedad.

La medicina anti-edad y la medicina funcional regresan a la atención personalizada de cada paciente, sumándole la tecnología de punta actual y el cuidado desde sus acciones diarias, esto es, nuestros hábitos de vida.

Recuerdo que unos de nuestros médicos, cuando iniciamos este camino nos dijo: *“Yo practico la medicina del por qué, y no la del qué. Siempre comienzo preguntado: ¿Por qué está usted enfermo? Y no, ¿qué enfermedad tiene usted?”*

Este movimiento de vanguardia da un cambio completo a nuestro modelo científico de la enfermedad. Se llama medicina de sistemas o medicina funcional.

“La medicina anti-edad hace hincapié en la detección precoz de la enfermedad, las estrategias preventivas y los cambios de estilo de vida. Esto requiere mejorar la dieta, reducir el estrés, la desintoxicación del cuerpo, estimular el sistema inmune, la curación del tracto gastrointestinal, la corrección de los desequilibrios hormonales, la mejora de la función cardiovascular y la reconstrucción de la capacidad intelectual.”

Jones, Lupita, Di Marco, Diego,

Detén el tiempo, Ediciones Urano, Barcelona, 2011.