

INTRODUCCIÓN

Hola amigos. Todos llegamos a un momento de nuestras vidas en que inevitablemente nos preocupamos por el envejecimiento. Este proceso, de momento, no puede pararse, pero sí podemos combatir sus efectos y retrasarlo. Los años pasan igual para todo el mundo, pero no todos envejecemos igual; incluso entre dos personas de 50 años puede haber una diferencia de hasta 20 años con respecto al envejecimiento de sus tejidos.

Cada uno de nosotros tiene dos edades: una temporal y otra real. La temporal corresponde al tiempo que ha transcurrido desde nuestro nacimiento. La edad real es la biológica, la de nuestro cuerpo. De los cuidados que prodiguemos a nuestro organismo dependerá que la edad real sea menor que la edad temporal. A lo largo de este libro quiero que comprendas que solo podemos hablar de belleza y salud cuando esta ha sido fabricada **desde dentro hacia fuera**. Esta es la mejor manera de retrasar el envejecimiento e incluso de rejuvenecer.

Todo lo que podamos hacer desde fuera nos ayudará a tener una apariencia mejor, pero no olvides **nunca** que para retrasar el envejecimiento hay que actuar desde dentro y llegar al núcleo de todas nuestras células. ¿De qué manera? Solo lo podemos conseguir con los alimentos, ayudándonos con los suplementos dietéticos y desintoxicando periódicamente nuestras células.

Los **secretos** de los que te voy hablar te ayudarán a conseguir tres cosas importantes:

1. Retrasar el envejecimiento hasta donde es posible en estos momentos de un modo natural.
2. Cuidar tu salud evitando toda una serie de trastornos como estreñimiento, mala circulación, colesterol, hipertensión, etc.
3. Tener la posibilidad de vivir más años y con mejor calidad de vida.

En un futuro, para rejuvenecer, recurriremos a las células madre y a la manipulación de nuestros genes, pero para esto aún falta tiempo y, mientras tanto, debemos combatir el envejecimiento con lo que disponemos en estos momentos. **Del mismo modo que el fenómeno del envejecimiento es global, también el tratamiento del envejecimiento debe ser global.**

El envejecimiento no sigue una trayectoria regular, se acelera a causa de la enfermedad, los choques emocionales, las preocupaciones, la mala nutrición, falta de sueño, etc. No envejecemos de un día para otro. La lenta pérdida de la juventud se inicia entre los 20 y los 30 años. Cuanto antes nos subamos al tren anti-envejecimiento y empecemos a suministrar a nuestro cuerpo los nutrientes que necesitan para un funcionamiento óptimo, más posibilidades tendremos de mantener esa salud juvenil.

I

¿POR QUÉ ENVEJECEMOS?

Existen muchas y diferentes teorías sobre el envejecimiento. Las más aceptadas son la de los radicales libres, los telómeros y la teoría del agotamiento hormonal.

1. 1. TEORÍA DE LOS RADICALES LIBRES

Es una de las teorías más aceptadas entre los investigadores. Los radicales libres son moléculas inestables y altamente reactivas con uno o más electrones no apareados que producen daño en los cromosomas. Se producen como consecuencia natural del metabolismo y otras fuentes como nutrición inadecuada, contaminación del aire, estrés, tabaco y alcohol, drogas, exposición al sol, etc. Están relacionados con enfermedades cardiovasculares, alzheimer, cataratas, cáncer, enfermedades crónicas y degenerativas.

El envejecimiento sería el resultado de la falta de protección contra el ataque producido por los radicales libres que, en el curso normal del metabolismo, nuestro organismo produce. El daño se provoca cuando los radicales son generados en cantidades excesivas y el organismo no es capaz de reparar el efecto oxidativo, por falta de las defensas antioxidantes.

1. 2. TEORÍA DE LOS TELÓMEROS

Esta teoría nos habla de que el envejecimiento celular está condicionado por la pérdida del material genético en los extremos de los

cromosomas llamados *telómeros*. Los telómeros están formados de ácidos nucleicos y proteínas y están enrollados en los extremos de los cromosomas para proteger al ADN, y en cada división celular estos telómeros se desgastan y acortan, hasta que finalmente la célula pierde la capacidad de reproducirse y muere.

1.3. TEORIA DEL AGOTAMIENTO HORMONAL

Esta teoría sostiene que el envejecimiento se debe al deterioro de las células y, finalmente, de los tejidos debido a los cambios que se producen en el metabolismo por la carencia progresiva de las hormonas.

Realmente no existe una teoría sobre el envejecimiento que pueda explicarlo todo. Probablemente el envejecimiento se deba a la suma de varias teorías.

FACTORES QUE NOS HACEN ENVEJECER

✗ Alimentación inadecuada	✗ Falta de ejercicio
✗ Falta de sueño. Estrés	✗ Exposición solar excesiva
✗ Contaminación medioambiental	✗ Productos químicos tóxicos
✗ Aditivos alimentarios	✗ Metales pesados
✗ Procesos inflamatorios crónicos	✗ Exceso de medicamentos

1.4. CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN EL ENVEJECIMIENTO

A medida que vamos cumpliendo años y vamos envejecimiento, nos fijamos en los signos externos, pero no vemos los signos internos. Las funciones de los órganos del cuerpo humano van declinando un 1% cada año, a partir de los 30 años.

En mayor o menor medida todos nos vemos afectados por estos cambios.

Las células	Tienden a agrandarse y pierden la capacidad de dividirse y reproducirse.
La piel	Se vuelve más delgada, seca, pálida y aparecen las manchas oscuras.
En el corazón	Aparecen depósitos de lipofucsina. El bombeo de sangre en el corazón queda menguado y sentimos un mayor cansancio.
Los huesos	Se vuelven más frágiles.
En el aparato digestivo	Se producen atrofias.
El sistema inmunológico	A partir de los 40 años nos va abandonando y aumenta el riesgo de padecer infecciones y otras enfermedades.
Metabolismo	Disminuye el metabolismo por lo que subimos de peso y nos cuesta perderlo.
Sistema nervioso	Disminuye el número de neuronas.
Pulmones y riñones	También quedan dañados.