

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ANTIAGING

El Antiaging o Anti envejecimiento se basa en la idea de no tratar a nadie desde la óptica de médico-enfermo. Todos, sanos y no sanos, hemos de alimentarnos, movernos, respirar y dormir; luego por lo tanto todos hemos de comer, movernos, respirar y dormir bien.

Así pues, los cuatro principios del Antiaging pivotan alrededor de una correcta:

- 1. Ritmo Nutrición**
- 2. Actividad física**
- 3. Correcta Respiración**
- 4. Calidad del Sueño**

Estas cuatro cosas deben entenderse bien antes de poder aplicarlas, y eso no se puede exponer en unas pocas líneas, por lo que deberéis solicitar una consulta informativa y de reeducación para cada uno de estos principios.

Además, nos guste o no, son necesarios algunos suplementos para compensar las carencias que nuestra forma de vida origina. Básicamente, éstos son:

- 1. Vitaminas y Minerales**
- 2. Ácidos grasos poli insaturados de cadena larga LCPUFA**
- 3. Antioxidantes**

Es cierto que aplicando los cuatro principios básicos del Antiaging, estos tres tipos de suplementos se podrían teóricamente omitir, pero la realidad nos dice que para la mayoría de la personas no es posible.

Un concepto importante en la terapia Antiaging es que nadie debe ver en ella una lista de prohibiciones mediante mensajes en negativo, sino más bien de adiciones, basada en lo que debemos “añadir” o dar a nuestra vida. Poco a poco, seremos nosotros mismos, a través de nuestro cuerpo, quienes decidamos mantener unas conductas o sustituirlas por las nuevas.

Pero sea cual sea nuestra decisión, no podremos obviar que a partir de los 40-50 años la Naturaleza ha dispuesto que nuestro ciclo vital y misión en nuestra vida ha llegado a su fin, y ya no le somos necesarios o imprescindibles, entendiendo esto desde la fisiología, no desde la

antropología, claro está. Por ello está en tus manos colaborar con la naturaleza y despedirte de esta vida, o bien entender que por algún motivo la evolución está decidiendo que hemos de prolongarla otros 40 años o más, aunque sin la misma potencia endocrina y muscular.

Por ello, se nos plantea a todos una disyuntiva: O bien mantenemos nuestra forma de vida actual con toda su carga de toxicidad, estrés, ansiedad y depresión, que irremediablemente nos lleva a la dependencia multi farmacológica y nuestra destrucción física y mental; o bien reconvertimos nuestros hábitos y filosofía de la vida hacia unas formas y actitudes más llenas de salud y hacia un estado de consciencia más sereno, más feliz y mas despierto.

Copyright Dr. Cedro

