

DOCTOR
**JOSÉ LUIS PÉREZ-ALBELA
BERAÚN**



VIVA SANO DÍA A DÍA

CLAVES PARA SENTIRSE BIEN DE SALUD





Dr. José Luis Pérez-Albela Beraún

(Lima, 1953)

Médico cirujano CMP: 18164

- Reconocido médico egresado de la Universidad Nacional Federico Villarreal (1985).
- Campeón de atletismo con diez años de trayectoria representando al Perú en diversos campeonatos.
- Condecorado por el Congreso de la República del Perú por su reconocida trayectoria en favor de la medicina.
- Miembro titular de la Sociedad Peruana de Medicina Biológica y miembro activo de la Sociedad Peruana de Hipertensión Arterial.
- Miembro del equipo de investigación internacional del Dr. Burton Altura del Centro de Investigación Cardiovascular y del Músculo, State University of New York, Downstate Medical Center, Brooklyn, New York.
- Fundador y director del Instituto Bien de Salud.
- Cuenta con una larga trayectoria en diferentes medios periodísticos, así como director, productor general y conductor de programas de radio y televisión sobre educación en salud, nutricional e integrativa.
- Autor de los libros: *Vida sano día a día*, *Palabras que sanan*, *El poder del ayuno*, *El magnífico magnesio*, *Camino a la prosperidad*; así mismo, es coautor del libro *Dar de mamar es amar*.
- Actualmente sigue desarrollando su labor preventiva en radios del Grupo RPP, además de ser conductor del programa televisivo Bien de Salud en el canal América NEXT (13 señal abierta).

VIVA SANO DÍA A DÍA

Claves para sentirse bien de salud

DR. JOSÉ LUIS PÉREZ-ALBELA

Viva sano día a día

Claves para sentirse bien de salud

The logo for Diana publishing, featuring the word "DIANA" in a stylized, bold, sans-serif font. The letters are composed of multiple parallel lines, giving it a textured, architectural appearance.

ÍNDICE

Prólogo	9
Descanse bien, despierte feliz: La importancia del sueño	13
Prevenga la gastritis: Haga del comer un acto de relajación	23
La respiración: Recuerde que el aire es vida	31
Una clave para su salud mental: La gimnasia cerebral	39
Combata el frío: Proteja su energía interna	47
Prevenga la halitosis: Un buen aliento es síntoma de buena salud	53
El deporte da porte: Tu pasaporte para el bienestar	59
La alimentación y la nutrición: Coma sensato, viva más sano	69
Sabor, color y humor: Aproveche los beneficios de los nutrientes	79
Las frutas: Flores de la naturaleza	89

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, no puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin el previo permiso escrito del editor.

Viva sano día a día
©2019, José Luiz Perez Albela

© 2019, Editorial Planeta Perú S.A.
Bajo su sello Editorial Diana
Av. Juan de Aliaga 425, of. 704 - Magdalena del Mar. Lima-Perú
www.planetadelibros.com.pe

Segunda edición: marzo 2019
Tiraje: 2,000 ejemplares

ISBN: 978-612-4290-36-7
Registro de Proyecto Editorial: 31501201900370
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2019-04392

Impreso en Cecosami S.A.
Calle 3 Mz. E Lote 11 - Urb Santa Raquel, Ate Vitarte, Lima 3 - Perú
www.cecosami.com
Lima - Perú, febrero 2019

Combata la depresión:	
Nutra el alma	95
La menopausia:	
Una renovación natural del cuerpo	107
Mejore la nutrición para procrear una nueva vida:	
Cuidados para la gestación	117
La sexualidad:	
Un fuego sagrado	127

*Amor y gratitud.
A mi esposa Gloria y a mis hijos María Trinidad, Lila Elania, Gracia
Nebai y Joseph, que son
mi fuente de inspiración y mis grandes maestros.*

Prólogo

Queridos lectores, este libro sobre la salud es para ustedes. Encontrarán información útil para niños, jóvenes, adultos y ancianos, para parejas y mujeres gestantes. Sirve para todos y cada uno de nosotros, ya que en algún momento hemos pasado por experiencias intensas que hacen que nos cuestionemos nuestro modo de vivir, o hemos sufrido alguna enfermedad que deteriora nuestra salud en el día a día. Como dijimos, se trata de información precisa e interesante sobre ciertos aspectos de la salud que todos debemos tomar en cuenta. Habla sobre la importancia de llevar una vida saludable, sobre cómo podemos potenciar y mejorar nuestra salud. Es para ustedes porque la necesidad que tenemos todas las personas de vivir bien —y siempre mejor— es algo a lo que debemos prestar atención con dedicación y entrega.

Debemos entender que una vida saludable es una vida en la que los hábitos dietéticos se combinan con estilos de vida adecuados que incluyen la práctica regular del deporte y diversos ejercicios físicos, la reducción de tóxicos como el alcohol y el tabaco, además de una rigurosa y sólida alimentación sana. Sin embargo, cabe recalcar, que

esto no será posible, en tanto no tomemos conciencia de lo importante que es nuestra vida y lo necesario que es tener una amplia y abierta disposición al cambio. Nos referimos al cambio de nuestros hábitos, esos que en el tren de vida, en el día a día, dificultan nuestro pleno desarrollo. Debemos entregarnos a nosotros mismos de modo tal que cada día sea una potenciación de nuestras capacidades personales.

Una buena salud nos asegura una buena vida en todos sus niveles: mental, anímico, espiritual, físico o corporal, emocional, social y otros. Como he dicho en otras ocasiones y medios, el correcto funcionamiento del cuerpo depende del equilibrio entre todos los elementos de nuestro organismo y la naturaleza —ya que formamos parte integral de ella—, por lo que nuestra alimentación y nuestras costumbres personales se combinan y logran que superemos cualquier dificultad física y mental que nos afecte. Con este libro queremos abrir y expandir la visión que tienen las personas sobre la salud. En ese sentido, a lo largo de estas páginas encontrará usted, querido lector, el cómo y por qué son importantes la alimentación y la nutrición en complemento con el deporte y el ejercicio, y cómo estos medios pueden ayudarnos a recuperarnos de males como la gastritis, la halitosis, la depresión, o a prevenir el desarrollo de ciertas y nefastas enfermedades que pueden aquejar a cualquier ser humano.

Por otro lado, es importante saber el «cómo» en relación con el «porqué». Cómo funcionan las propiedades medicinales de las plantas, hierbas, menestras, tubérculos, frutas y minerales (específicamente el uso del magnesio y su asimilación), además de la elaboración de nuestros alimentos. En ese sentido, descubrirá cómo la respiración, el sueño y la nutrición son determinantes en el desarrollo cognitivo y en el aprendizaje de los niños, o por qué son necesarias ciertas

frutas para mejorar el funcionamiento de diversos órganos del cuerpo humano (corazón, riñones, cerebro, etcétera), o por qué el frío es un fenómeno térmico que nos afecta de modo visceral.

Aquí usted encontrará las respuestas a diversas preguntas: ¿Qué hacer para aliviar el estrés? ¿Cómo combatir problemas gastrointestinales? ¿Por qué la respiración y la alimentación son importantes en el funcionamiento del cerebro y cómo influyen en nuestro desempeño laboral, estudiantil o anímico? ¿Qué es la sexualidad y cómo explorarla sanamente, sin tabúes o prejuicios? ¿Por qué el deporte es de capital importancia en el correcto funcionamiento de todo nuestro organismo? Por supuesto, estas son solo algunas de las preguntas que usted puede hacerse al continuar la lectura del libro que en este momento tiene en sus manos.

Seguramente algunos de ustedes, queridos lectores, conocen mi trayectoria en el mundo de la medicina. Pues bien, aquí encontrarán mi visión de la salud, tal y como la veo, sin tapujos ni pudores, basada en mi experiencia personal, como paciente y como médico. Así, considero que la medicina natural (uso y aprovechamiento de hierbas, según sus propiedades medicinales) y preventiva es de capital importancia, porque tiene en sí misma el poder de aliviar y sanar de la manera más efectiva y duradera. Además, creo que el orden y la determinación a los que una persona puede llegar por sí sola, con el apoyo de la oración y una buena —si no excelente— disposición espiritual, constituyen la piedra filosofal para vivir sano día a día. Recuerde que la medicina es una sola: la natural y la oficial son dos caras de una misma moneda.

Para usted, querido lector, le ofrezco estas páginas, para que *viva sano día a día*.

Descanse bien, despierte feliz: La importancia del sueño



En este capítulo hablaremos de la importancia del dormir bien. El sueño es de vital importancia para un completo desarrollo del individuo, ya que nos permite asimilar mejor y de manera continua los alimentos que hacen que el cuerpo funcione de modo óptimo. De hecho, las complicaciones que acarrea el no dormir bien pueden generar enfermedades. Incluso la muerte.

Los seres humanos no tenemos un almacén de sueño, como podemos tenerlo de comida, grasa o glucógeno. Tomando bastante agua, un individuo puede permanecer varios días sin comer. Pero si una persona no duerme, el cuerpo se interrumpe, se «corta», ya que la falta de sueño intoxica más que cualquier vicio, como el cigarro o el alcohol, y debilita el cuerpo al punto de afectar sus funciones más básicas y elementales, lo cual desencadena enfermedades.

- ▶ **En principio, deberíamos dormir ocho horas diariamente, es decir, la tercera parte del día, aprovechando las horas de luz para salir al mundo y laborar, estudiar y funcionar de la mejor manera.**

Debemos dormir cuando oscurece —sobre todo en invierno, aprovechando que los días son más cortos—, y despertar con los primeros rayos del Sol, ya que somos seres de luz, como las plantas: el biorritmo del cuerpo es de luz. Sin embargo, deberíamos también aprovechar la luz solar para dormir una siesta, por más corta que sea, recargando energías. Los animales, por ejemplo, raramente tienen infartos o complicaciones arteriales porque siempre duermen su siesta.

La función biológica del cuerpo y de la mente, es decir, la fisiología, varía de noche, como sucede con los animales y hasta con las plantas.

Hay plantas que se abren de día y de noche se cierran. Las aves a las seis de la tarde ya descansan. Sin embargo, hay animales que son una excepción, por supuesto, como la lechuza, el búho o los zancudos, porque su fisiología es diferente. Cuando las personas no efectúan una siesta por la tarde, terminan cansadas y tienden a equivocarse en todo lo que hacen. Los ancianos, por ejemplo, tienen sus microsueños, cabecean. Deben entender que el sueño solar empieza antes de que amanezca.

- **Una ligera cabeceada de cinco o diez minutos es vital, como un segundo amanecer. A esto se le llama el «sueño solar», que consiste en dormir un pequeño lapso en la tarde de modo que recarguemos nuestras energías y potenciemos nuestro desempeño en las actividades que efectuamos.**

La siesta corta alarga la vida. Pruebas hechas a personas condenadas al paredón de fusilamiento afirmaron estas ideas: a un preso le dieron de comer, le dieron agua, pero lo dejaron sin dormir: al octavo día amaneció muerto. He allí la importancia del descanso: todo nuestro organismo se ordena con el sueño.

Ahora bien, si no respetamos nuestro horario biológico, sobreviene lo que se llama «depresión estacional». Es un hecho que con menos horas de luz hay tendencia a deprimirse. Nuestro estado emocional cambia radicalmente. Cuando uno realiza sus actividades de noche y duerme de día, es preciso que el dormir se efectúe sin haber comido y tomando algo caliente, como un té o mates herbales. Además, debemos adquirir la costumbre de comer solo dos veces al día. Nunca se puede reemplazar la energía nerviosa que da el sueño con la energía calórica que da la comida. Suele suceder que uno cree tener hambre cuando en realidad tiene sueño, como sucede con los bebés que lloran constantemente.

Todo esto lo vemos claramente en el desarrollo de los niños. El sueño vence hasta al niño juguetón y por eso se fastidia y llora. Por esta razón es necesario respetar el sueño del niño. Le recomendamos bajar la intensidad de la luz para que el cerebro genere melatonina, que es un antioxidante.

- **Cuando uno despierta a un niño para que coma, por ejemplo, esto afecta su crecimiento, así como el correcto funcionamiento del cerebro, ya que para él es más importante el sueño que la comida.**

Por eso es tan importante el descanso de los niños, pues la hormona de crecimiento se produce durante el sueño, y se produce en la glándula pineal cuando hay oscuridad.

Como dijimos, la melatonina es un antioxidante cerebral. Los cerebros de las personas que no duermen adecuadamente o lo hacen mal están oxidados, lo que se potencia con una mala alimentación y una defectuosa respiración. Todo esto lleva al individuo al colapso emocional y a la depresión, a partir de la cual se incrementa, por ejemplo el sentimiento del odio. La melatonina se fabrica en la glándula pineal con la oscuridad, por lo que es bueno ponerse una mascarita para dormir de día, además de taponar en las orejas, de modo que el cerebro descansa mejor, creyendo que es de noche. El ruido y la luz que pasan por los párpados hacen que se descansa a medias. Es muy importante, por eso, acostarse temprano y bajar la intensidad de la luz. Se trata de dormir bien para luego estar despiertos, nunca luchando con el sueño, porque este siempre vence. Un ejemplo de cuando nos vence el sueño es lo que ocurre cuando se maneja: uno puede chocar el automóvil si maneja dormitando, o incluso atragantarse con la comida del mismo modo.

En relación con los niños, el sueño es de particular importancia, ya que, como dijimos, afecta de modo especial su desarrollo. Cuando los niños duermen poco, o se acuestan tarde, su rendimiento escolar es bajo, olvidan más rápido las lecciones, prestan muy poca atención y estudian solo para el examen del día siguiente. No aprenden correctamente la lección.

► **Cuando uno estudia de cuatro a siete de la mañana, nunca se olvida lo que ha leído. Asimismo, comer y estudiar a la vez es una locura. En esta situación los niños ni digieren la comida ni aprenden, más bien generan una gastritis aguda. Por ello es necesario concentrarse en lo que uno hace: a la hora de comer se come y a la hora de dormir se duerme.**

Dado que estudiar es muy importante en la vida de un individuo, madrugar a las cinco o seis de la mañana es positivo porque hay más oxígeno en el ambiente, uno se encuentra más relajado y con más energía.

► **Es más, las hormonas sexuales se fabrican a esas horas, de cuatro a seis de la mañana, por lo que hay abundancia de ellas. Por ello, si uno estudia a esa hora la energía sexual se convierte en energía cerebral y uno tiene más creatividad.**

Cuando uno lee todo se tiene que transformar en imágenes, dado que la información se retiene de mejor manera en la memoria, ubicándola en nuestra pantalla mental como una imagen clara y concisa. Por último, es necesario combinar el sueño con una buena alimentación. El ajonjolí y la kiwicha son fundamentales en este sentido.

{ CONSEJOS }

- * No renegar en la noche, ni pelear con su pareja, al acostarse o al comer. Esto estimula la adrenalina, que es mala a la hora de dormir porque altera la calidad de sueño, así como comer carne en la noche.
- * La postura de la cama debe ser con la cabecera al norte, ya que se descansa un cincuenta por ciento más y mejor.
- * La siesta hay que hacerla antes de comer, con las piernas en la pared, además de tomar un baño para sacar las radiaciones del día. Cuando uno llega a su casa y no se baña antes de comer, va a comer el doble y se va a quedar dormido. Llegando a su casa, báñese para sacar las radiaciones de la computadora o del celular. Verá que come menos.
- * Caminar, hacer ejercicio y estar activos: después de comer hay que moverse por lo menos durante una hora.
- * Toda gestante debe tomar magnesio para evitar los insomnios propios del embarazo.
- * El magnesio es más útil que todo lo demás, porque evita las malformaciones congénitas y le confiere energía a la mujer que da a luz para que puje bien y nunca tenga problemas de

lactancia. Con ello se evita, además, la muerte súbita de los lactantes.

- * Lavarse los pies con agua caliente es un buen relajante, así como un masaje.
- * Use una almohada baja, ya que una almohada alta altera el sueño, porque bloquea la cervical.
- * Si está muy cansado, colóquese del lado izquierdo en postura fetal, con las dos manos en las rodillas y las manos juntas. Con esta posición descansará mejor.
- * Si ha comido mucho en el día, o está intoxicado por algún medicamento, recueste su cuerpo hacia el lado derecho en la cama.
- * Como ejercicio, contraiga todo el cuerpo y luego suéltelo.
- * No tome mucha agua al acostarse, pues se va a despertar con demasiadas ganas de orinar.
- * Cuando haga siesta trate de ponerse un antifaz oscuro en los ojos: su cerebro creerá que es de noche. Por ello es bueno dormir temprano, cuando oscurece.
- * Por cada media hora que lea tiene que haber diez minutos de relax. Ponga música y luego siga estudiando. En la universidad o colegio, siempre que termine la clase haga un resumen. Forme círculos de estudio. Es mejor estudiar de madrugada.

- * Cambie las sábanas por lo menos una vez a la semana.
- * Cambie su pijama cada semana.
- * Guarde limones bajo la cama, ya que funcionan como un electroimán que limpia las energías pesadas. Si quiere, cargue dos limones en su bolsillo.
- * Ponga música bonita antes de acostarse, prenda unas velas, luego apáguelas y acuéstese.
- * En el caso de los niños, es mejor alimentarlos con miel de chancaca que con azúcar. Así descansarán mejor.

Si labora de noche

- * Para los que hacen guardia, tomen algo ligero, como un caldito, y aun mejor si no comen, porque, si lo hacen, van a tener más sueño.
- * Tome magnesio o un emoliente ligero, ya que mantiene alta y estable la temperatura corporal, lo que es bueno para el sueño.
- * Si usted puede poner una sábila en su dormitorio, eso lo ayudará a dormir mejor, porque la energía que irradia la sábila relaja el cuerpo.
- * Cuando no pueda dormir, ponga manzanilla debajo de su almohada o en la funda, y tome

agua de salvia. El magnesio —estudios lo demuestran— cura el insomnio.

- * Ver cosas muy estimulantes, como noticias desagradables por la noche, le quitará el sueño, por eso evítelas. Mejor escuche buena música, con instrumentos de cuerda, como el violín o la guitarra.