

## Entrevista con Jorge Pérez Calvo, autor del libro

### *¡Comer, sentir... vivir!*

**«El sabor salado, en condiciones moderadas, es un buen tónico digestivo que predispone a la búsqueda de placer y el disfrute de la vida».**

#### **¿Somos lo que comemos?**

Las células se renuevan constantemente con la sustancia que aportan los alimentos. Somos lo que comemos, la alimentación influye decisivamente en nuestra salud, en nuestro estado de bienestar y nos condiciona de manera determinante en nuestro funcionamiento.



#### **¿Comemos cada vez peor?**

Tras la revolución industrial, la calidad de la alimentación cada vez va a menos: fertilizantes químicos, insecticidas, pesticidas transgénicos... El procesamiento y el refinamiento de los alimentos influyen decisivamente en la calidad nutricional de los mismos y, por ende, en nuestra calidad biológica y nuestro bienestar.

#### **¿Qué nos aporta comer bien?**

Sentimos y pensamos según comemos, no sólo la salud se beneficia de la bondad de nuestra alimentación, sino también nuestro estado de ánimo, nuestro estado emocional y nuestra capacidad mental.

#### **¿Qué relación guarda la dieta con nuestras emociones?**

Condiciona nuestro nivel de energía y, con ello, la capacidad de nuestros recursos para desenvolvernos y enfrentarnos ante la vida. Nuestro éxito en la resolución de los problemas que nos surjan va a depender, en buena parte, de nuestro estado psicológico: optimismo, motivación, confianza en uno mismo....

#### **¿Existe alguna relación entre la salud de nuestros órganos vitales y en cómo nos sentimos y enfrentamos al mundo?**

La calidad de lo que comemos influye directamente en el estado de nuestros órganos. Cada órgano o víscera se relaciona con un tipo de emociones, positivas o negativas. Además, cuando la alimentación es nutritiva y libre de toxinas, de una pureza adecuada a nuestra especie, a nuestro metabolismo y capacidad de detoxificación, pensamos y sentimos con mayor claridad. Y.. ¡eso es calidad de vida!

### **¿Por ejemplo?**

Si el hígado está en buen estado energético, sin toxinas, funcionando bien, en una condición óptima, las emociones que emite son la paciencia, la tolerancia y la generosidad. Sin embargo, cuando está sobrecargado o tiene demasiada sequedad o calor, toxinas, exceso de grasa, como consecuencia de una alimentación con excesos de proteína animal, grasas, lácteos, fritos o alcohol, vamos a sentirnos más irritables, o irascibles, agresivos o prestos a enfadarnos.

### **¿Qué consecuencias conlleva consumir un exceso de alimentos calientes?**

El alcohol, el café, el pollo u otros alimentos calientes tienden a secar la zona pre-cardíaca y el hígado. Ese calor en la región torácica anterior alrededor del esternón produce una sensación de ansiedad y, dependiendo del grado, puede llegar hasta producir crisis de angustia. Este estado crónico puede facilitar la aparición de insomnio.

### **La debilidad digestiva ¿cómo nos afecta?**

Produce debilidad en la capacidad de concentración y de organización en el tiempo y en el espacio; seguramente una persona desordenada tiene un sistema digestivo deficiente y bajo de energía...



### **¿Qué papel juega la mente en las enfermedades?**

Dado que nuestra mente está condicionada por nuestra condición física y la salud de nuestros órganos, es evidente que en la enfermedad, el deterioro de ambos va en paralelo.

### **¿Cómo podemos incidir en nuestra salud?**

A través del pensamiento positivo, el optimismo, la compasión, el cultivo de cualidades como la solidaridad... la vivencia del aquí y el ahora. Y también podemos mejorar nuestras actitudes y aptitudes mentales a través de una alimentación adecuada a nuestra naturaleza.

Cada especie animal tiene una alimentación apropiada para el desarrollo de todo su potencial y que le permite vivir saludablemente. Si un tigre come zanahorias o un conejo come carne no van a funcionar bien mental y físicamente; a los humanos nos pasa lo mismo.

Así pues, a través de una alimentación adecuada a nuestra condición de especie y a nuestras condiciones personales de salud, ubicación, trabajo, edad, constitución, género. ... podemos tener mucho más control del continuo mental y sentir las emociones más positivas, armónicas y un mayor bienestar interior.

Mente positiva produce emoción positiva, y ésta mucho menos estrés emocional, lo que conlleva mayor inmunidad y energía en los órganos, y mayor alcalinidad en nuestros tejidos, mejor funcionamiento del sistema digestivo... todo ello produce una tendencia a estar más sanos y a sufrir menos enfermedades.

### **¿Qué efectos tienen los sabores sobre la personalidad?**

Según las medicinas naturales orientales, como la medicina tradicional china y la medicina ayurvédica india, los sabores de los alimentos producen efectos muy específicos sobre nuestros órganos, sobre nuestra percepción, sentidos, en la mente, y sobre nuestra constitución.

### **¿Por qué a veces nos apetece el dulce?**

Siguiendo el ejemplo de antes, cuando tenemos ansiedad que está provocada por sequedad y/o calor en la zona precordial, buscamos inconscientemente el sabor dulce para calmarnos, porque es frío, hidratante y nutritivo. Si usamos un sabor dulce natural, como por ejemplo el zumo de uva roja, tendremos un efecto realmente calmante, pero si usamos dulce refinado o químico, que no tiene estas propiedades, como por ejemplo el azúcar o el sorbitol, el efecto no va a ser el mismo (puede ser, incluso, opuesto).

El sabor dulce, por otra parte, nos da satisfacción y cierra la percepción hacia el exterior. No es de ayuda, por ejemplo, para concentrarse en clase o en una conferencia.

### **¿Qué sabores recomendaría para cada situación?**

El sabor ácido abre los sentidos y sería ideal tomar en pequeña cantidad antes de asistir a clases o tener que atender una demanda externa. Si nos encontramos demasiado satisfechos con nosotros mismos, puede ser saludable tomar un poco de amargo, nos ayuda a cuestionarnos las cosas....

El sabor salado en exceso también puede provocar tensión, ansiedad... sin embargo, en condiciones moderadas, es un buen tónico digestivo y vital que predispone a la búsqueda de placer y el disfrute de la vida.



### **¿Qué alimentos se aconsejaría suprimir de nuestra dieta y por qué?**

Eliminaría todos los azúcares y edulcorantes refinados o químicos por su efecto acidificante y nocivo sobre el metabolismo y el sistema nervioso. También evitaría, en un clima templado como el nuestro, la proteína animal, exceptuando el pescado salvaje de calidad.

Es conveniente procurarnos fuentes de proteína vegetal, como las legumbres combinadas con el cereal integral, que se complementan en aminoácidos.

En general, recomendaría suprimir alimentos que estén cultivados y/o procesados químicamente o a los que se les haya añadido aditivos químicos en su elaboración. Hoy en día el consumo del alimento ecológico se ha convertido en una necesidad.

### **¿Qué diferencia a este libro de otros que ha escrito sobre nutrición y salud?**

El libro aporta muchos consejos para mejorar estados anímicos emocionales o mentales de una forma fácil, a través de la dieta. También aporta numerosas tablas para poder seleccionar el más adecuado y afín a nuestro paladar. Es el fruto de mi experiencia clínica de más de 35 años tratando con la dieta. Describo cómo, a través de nuestra alimentación, podemos ser mejores, más humanos, más capaces, más libres desde el punto de vista mental, tener un mayor control de nuestra mente y emociones, ampliar nuestra conciencia y disfrutar de un mayor bienestar interno.

### **¿A quién va dirigido este libro?**

A todo el que quiera mejorar su condición emocional y mental, mejorando sus hábitos alimenticios. A quien aspire a tener una mayor paz y bienestar interior y busca una forma sana y natural que le ayude a mejorar su percepción y desarrollar su conciencia.

### **¿Por qué prefieres que te llame Jorge en lugar de doctor si eres licenciado en medicina?**

Porque me resulta más cercano... desde muy joven he invitado a mis pacientes a llamarme por mi nombre de pila. La medicina que he practicado la he basado siempre en una relación amable con el paciente.

### **¿Es la medicina que estudió en la facultad complementaria con la naturista y la medicina tradicional china y oriental?**

Claro, toda medicina busca mejorar el bienestar y la salud del paciente. La medicina naturista y las medicinas tradicionales orientales buscan reforzar la salud y combatir la enfermedad y la debilidad por medios naturales, la alimentación, los hábitos de vida y el uso de técnicas y terapias que han demostrado su eficacia desde hace cientos o miles de años. Consideran el cuerpo como un todo interrelacionado y hacen una aproximación terapéutica holística, cuerpo, mente y emociones. Buscan ayudar a potenciar las fuerzas curativas del cuerpo y restaurar el equilibrio energético de los órganos. La fusión de las medicinas complementarias con la medicina oficial es la llamada "medicina integrativa", une los avances tecnológicos con las medicinas holísticas y naturales para poder entender al ser humano como un todo que integra cuerpo, mente y emoción.

---

Bibiana Ripol - Barcelona, abril de 2017 - Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio.

 Promoción cultural	
C/Agregación, 2, Át.1º 08041 Barcelona bibiana@ripol.es	Tel.93 368 84 66 Móvil: 607 71 24 08 www.bibianaripol.com
 @bibiripol	 /bibiana.ripolsainz