

## Lección 8 Aprendiendo de las dudas



Como no puedo leer tu mente, se creó esta sección de preguntas y respuestas.

**¿De verdad es tan importante dormir lo suficiente para tener una buena piel y una buena salud?  
¿Cuántas horas de sueño necesito?**

Las recomendaciones de sueño son como las recomendaciones para el consumo de agua: encontraras que más casi siempre es mejor. Sin embargo el sueño es una medicina personal e intuitiva. Cuando duermes te regeneras.

**¿Cuál es el mínimo de ejercicio que puedo hacer para mantenerme sana?**

Día horas y media de cardio y dos sesiones de entrenamiento de fuerza a la semana es óptimo para tu cuerpo.

**Como ya estoy controlando mi salud ¿Puedo dejar de ir al médico?**

Por supuesto que no. Tu doctor y los demás profesionales de la salud son expertos capacitados, con conocimientos que tú no posees.

**¿Puedo tomar café?**

El café es deshidratante, ácido y contiene un estimulante que no es muy bueno para ti, pero también está lleno de antioxidantes y es un ritual querido por muchas personas. Si disfrutas una tacita de café de cuando en cuando porque te gusta su sabor o porque te da energía, tómatela. Solo asegúrate de beber suficiente agua para combatir su efecto deshidratante.

**Yo sé que dices que el alcohol no es lo mejor, pero ¡vamos! ¿Qué hay del vino tinto? ¿No se supone que es bueno para la salud?**

El famoso nutriente que provocó toda la buena publicidad que rodeó al vino tinto hace algunos años se llama resveratrol, el cual se encuentra en la piel y las semillas de uvas. El resveratrol se puede comprar en forma de complemento, si lo que te interesa son los beneficios para la salud.

**¿Por qué es mucho mejor para mí la comida casera que la comida de los restaurantes? ¿No se supone que están cocinando las mismas recetas básicas que yo, pero.... Mejor?**

La comida de los restaurantes es deliciosa, y eso se debe en parte a que los chefs utilizan muchos ingredientes y métodos de preparación que logran que la comida sepa exquisita. Una comida de restaurante tiene bastantes más calorías e ingredientes que lo que preparas en casa.

**¿Cuál es la diferencia entre sodio y sal? ¿Realmente necesito utilizar sal de mar? ¿Qué hay del yodo? ¿No es algo que necesito y que obtengo de la sal de mesa?**

Tanto la sal de mesa como la de mar contienen sodio, aunque la sal de mar tiene un poco menos que la sal de mesa, y en lo personal creo que sabe mejor. La sal de mesa suele estar más procesada y, en efecto contiene más yodo que la sal de mar.

**¿Por qué no hablaste mucho de cereales en la sección de comida?**

Los cereales son muy controversiales; todo el mundo busca un sí o un no definitivo, pero yo no tengo una opinión tajante. Los cereales enteros son buenos para la salud, están llenos de nutrientes y de fibra, los cereales procesados, por el contrario, no lo están. Si te gustan los cereales, cómelos pero busca los enteros.

**¿Estás absoluta, completa y totalmente convencida de que untar aceite en mi cara no me obstruirá los poros?**

Estoy absoluta, completa y totalmente convencida. Los aceites naturales no obstruyen los poros, sino que los alimentan.

**Tengo acné en el cuerpo ¿Es provocado por los mismos factores que me ocasionaron acné en el rostro? ¿Debería tratarlo distinto?**

El acné en el cuerpo es causado por los mismos factores que provocan el acné en el rostro. Si tienes acné en el rostro, es altamente probable que tengas acné en el cuerpo. Suele ir de la mano. Trátalo de la misma manera como lo haces en el rostro.

**¿Cómo identificó la diferencia entre un síntoma de desintoxicación y una reacción adversa?**

Esta pregunta es difícil de responder porque es muy personal. Más bien diré que una reacción adversa es usualmente mucho peor y dura mucho más tiempo que un síntoma de desintoxicación. Exfoliarte puede provocar brotes de acné durante algunos días, incluso una semana, pero no hará

que tengas brota de acné toda tu vida. Un ingrediente malo que sigas utilizando lo hará. Una reacción negativa sucede en todos los lugares en los que algún producto i ingrediente haya tocado tu piel. Si no estás segura, considera que ese ingrediente o producto le hace mal a tu piel y deja de utilizarlo.

**Una vez utilice aceite de oliva y me provoco brotes de acné y piel enrojecida; estuve así por tres días. Ahora me aterrorizan los ingredientes naturales ¿Cómo supero mi miedo?**

No agrupes los ingredientes naturales como una gran categoría ¿dejarías de usar rimen porque uno no te funcionó? No; dejarías de utilizar esa marca y probarías con otra. No dejes que tu experiencia con ese aceite de oliva arruine tu oportunidad con otros.

**Me cuesta trabajo diferir el gluten ¿Debo realizar algún cambio al realizar mis productos caseros?**

Hay un poco de gluten en las recetas, pero si alguna de ellas te pide un ingrediente que te preocupa, cámbialo por tu opción libre de gluten preferida.

**Mi piel es terrible y siento que he probado todo lo que dice este libro y nada me ayudan ¿Qué hago ahora?**

El siguiente paso es platicar con un especialista. Visita a tu médico o sin dermatólogo, consulta con un médico naturista, es posible que necesites perspectivas diferentes va resolver tu problema.