

## Teresa Guardiola

Té 92 anys, és obstetra i nutricionista, una dona pionera en els estudis de Medicina a Catalunya i iniciadora dels serveis d'obstetrícia a Veneçuela.

### **Pregunta: S'ha banyat al mar avui?**

Avui no. Avui he vingut aquí.

### **P: Segons vostè, si volem arribar a grans amb bona salut i amb bona qualitat de vida, hi ha 4 principis bàsics: nutrició, respiració, pensament i "calaixets psicològics". Comencem per l'alimentació?**

Sempre he pensat que les experiències personals també serveixen a la vida. Quan jo era molt menuda, a casa érem molta colla. Ningú estava pendent de mi i jo anava una mica per lliure. Com que teníem molts arbres fruiters, quan era l'època de les cireres, jo m'atipava de cireres. A l'època de les figues, m'atipava de figues. Durant molts anys, vaig menjar més cru que cuit. Això em va fer molt a molts nivells, a part del detall que passava moltes hores a l'aire lliure. El jardí de casa era molt gran i per a mi, l'aire i el sol eren importants. L'aliment cru té elements que no té el cuinat. L'aliment cru té vida pròpia. Si fem una cura d'aliments crus, per exemple estem un mes menjant amanides, fruites... Una mica d'aliment animal també, però majoritàriament crus. Al cap d'un mes, fins i tot la pell ens canvia, se'ns posa brillant, millora el to muscular. Amb els aliments cuinats ens quedem com un flam, els nostres òrgans queden com despenjats, la pell torna a ser mate, i llavors apareixen els problemes de salut. I és clar, tal com estem per fora estem per dins. Si per fora estem bé, també els nostres òrgans ho estaran.

També és important no deixar l'estómac buit més de tres hores. Nosaltres som com un ritme: respirem amb una freqüència, el cor bateja 60 o 70 vegades per minut. El nostre suc gàstric també té el seu ritme, i cada dues hores i mitja o tres, es renova per pair. Si no fem cas als senyals que emet, es concentra cada cop més, i el que mengem ja no ens aprofita tant, perquè aquell suc gàstric està massa concentrat. Llavors es comencen a generar substàncies de residu, que poden produir efectes nocius i malalties. I les podem evitar.

Un altre aspecte important és posar l'aliment a la boca en petites quantitats. S'ha de mastegar bé i en petites quantitats, per no força l'estómac. Que el menjar el podem mastegar bé, remenant-lo amb la saliva... D'aquesta manera arriba a l'estómac en bones condicions, es limita a fer bé la seva feina i tot funciona.

El mateix passa amb l'aigua. Perquè l'aigua té unes funcions (hidrata, arrossega i dissol toxines, etc.), però si la bevem ben beguda. No l'hem d'empassar tal qual, s'ha de prendre poc a poc, ensalivant-la també, com l'aliment. Llavors sí fa la seva funció. Si es beu poc o s'aprofita poc, venen els restrenyiments. Calen 1 litre i mig o dos litres al dies, un aigua de "manantial" el més pura possible. Les nostres aigües són totes molt bones. N'hi ha una, la de Lanjarón, que és molt energètica. Ve de les Alpujarras... Però totes les nostres aigües són molt bones. A casa meva bec aigua de l'aixeta.

Jo no vaig veure llet de vaques fins tenir 17 anys. Em feia molt fàstic com les munyien, aquell líquid blanc ple d'escuma... Quan vaig entrar a l'hospital d'interna, en vaig haver de veure perquè no hi



havia res és. Llavors vaig observar que jo no havia tingut mai mucositat, i a partir de les hores, en tenia sempre una gran quantitat. Tot el que són els làctics, provoquen moltíssima mucositat. L'aigua és la millor beguda que podem prendre: és neta, té una funció, ens permet que drenem, que lubrifiquem i que anem bé al lavabo. Per solucionar el problema de la mucositat, hem de treure els làctics.

**P: Carn?**

Una mica. L'aliment animal s'ha de prendre amb moderació. Una mica de peix blanc és el que menys residus deixa, o pollastre, gall d'indi, fins i tot xai. El xai és un animal que si es tanca i només menja pinso, mor, no ho aguanta. Ha d'estar sobre verd.

**P: Què va menjar ahir, per exemple?**

Un menjar molt bo. Al matí, un suc de taronja recent espremut, unes torrades de pa amb mantega de cacauet i una infusió. Cafè no acostumo a prendre. Té les seves oportunitats: si s'ha dinat molt, facilita la digestió i el treball intel·lectual. Però amb la panxa buida, el que fa és inflar l'estómac.

**P: A mig matí?**

Fruita. Unes cireres.

**P: Per dinar?**

Vaig fer un suc de síndria. Vaig menjar una bona amanida, i la síndria passada per la liquidadora. L'amanida ha de ser de fulla verda. Res de posar-hi ou, tonyina, fruita (fresca o seca). Res. Diferents tipus de fulla, perquè cada cosa té la seva funció. A l'enciam no li donem valor, però té un 37% de calç. De proteïna, vaig menjar una cuixa de pollastre. A mi m'agrada molt cuidar la part energètica, i aquesta es conserva molt bé quan, per exemple, un fa una combinació per acabar de menjar amb fruita amb poca aigua, una miqueta de fruita seca (orellanes) o fruits secs. Una mica.

**P: Mitja tarda?**

Fruita

**P: I a la nit?**

El meu sopar és molt ràpid. Faig una sopa de farigola o de ceba i fruita. A vegades faig fruita en puré: plàtan amb suc de taronja, maduixes amb suc de taronja... Lliga molt bé. I a vegades hi tiro un grapat de cereals per fer una mica de plat. I funciona!

**P: Doctora, el pensament.**

Té una força tremenda. Però a vegades el deixem "desmadrar". És molt important, perquè segons el que pensem, així som i així ens sentim. Un mal ús dels nostres pensaments ens pot afectar totalment a la salut, com pensar massa coses a la vegada, pensar coses negatives... Jo vaig patir un accident molt greu quan estava a Veneçuela als anys 50. Les carreteres en aquella època no tenien asfalt, sinó petroli, i relliscaven molt. Si plou, no es domina el volant. I és el que em va passar. Vaig anar a parar al fons d'un barranc i jo vaig volar... El cop que vaig rebre va ser horrorós. En aquells moments és clar que vaig tenir pensaments negatius, perquè vaig quedar molt malament. Diagnòstic: si quedava una mica bé, aniria en cadira de rodes. Però jo vaig pensar: "No. Si encara sóc viva és per alguna raó, i haig de tornar a caminar". I bé, el resultat està aquí. A vegades hi ha persones que les han obert al

quiròfan i les han hagut de tancar perquè no tenien res. Ho tenien al cap. Un pensament negatiu pot afectar moltíssim.

Hi ha una cosa que jo li dic “calaixets psicològics”. Penso que és important que tothom els faci. Perquè hi ha persones que passen per la vida sense viure-la, sempre pensant en qui sap què vindrà, perdent el moment actual. El present s’ha d’aprofitar, perquè el moment que vivim és quan sabem que som vius. Cada moment és irreplicable, no tornarà. Aprofitem-ho! I va molt lligat amb la respiració. La respiració és una arma de defensa que tenim. Ara ho explicaré. Tothom els fem, els “calaixets psicològics”, però jo els vull explicar una mica perquè funcionen. Anem a suposar que ens llevem al dematí. És el primer calaixet. Esmorzem, o ens vestim. Si ens mirem al mirall i comencem a dir-nos: “Ui, aquesta cara, aquest pentinat, aquest vestit...”, val més que no sortim al carrer. Ara, si el nostre calaixet és d’alegria: “Quin dia més maco!”, tot canvia. En definitiva, començar el dia amb alegria. Faci sol o plogui. Tots els dies són macos. Quan sortim de casa i anem a la feina, tanquem aquell calaixet, fem una respiració profunda, com si oloréssim una flor, i esborrem. Quan tenim un pensament, és com un núvol. Ens vénen molts d’altres. No els deixem entrar! Fem una respiració profunda i concentrem l’atenció en l’aire com entra i com surt. I aquell segon pensament s’esborra. Cada cosa en el seu lloc. Sortim cap a la nostra feina...

**P: I a respirar. Abans de sortir cap a la feina, respirar...**

Sí, respirar. A més, gaudim del que tenim al davant. Fixem-nos en els arbres com es belluguen, com si fessin una dansa... Ho hem de gaudir. Això no torna! Arribes a la feina, una altra respiració profunda. Tanquem i obrim el següent calaixet. El tercer calaixet és la feina, intentar fer el millor sense ser massa perfeccionista. La perfecció no és exigir-se més del que un pugui donar, sinó intentar fer el que un pot fer i de la millor manera possible. Estar contents amb el que fem. Si no ha sortit tan bé, demà sortirà millor. Cada dia aprenem. I mantenir un equilibri amb els companys, amb l’equip. Això és molt important, perquè no et fan sentir que treballes, sinó a casa. Llavors arriba l’hora de dinar. Una nova respiració profunda i s’acaba el tercer calaixet. El moment de dinar és nostre, i no és per estar discutint, pensant... És el moment d’agrair que tenim un plat a taula. Tenim un menjar bo, per nodrir-nos. Molta gent el voldria i no el té. Posem l’atenció en el menjar i en menjar bé, ensalivant. Si es pot fer una becaina, fantàstic, encara que només siguin cinc minuts. Una altra respiració profunda per tancar aquell calaix i deixar-nos anar. I un es lleva reoberta. La migdiada, això sí, no es pot fer assegut. S’ha de canviar de posició, estar estirat. Millor si ens estirem sobre el costat dret, perquè a la banda dreta tenim el fetge, que és una víscera molt voluminosa. Si ens estirem sobre l’altre costat, el fetge es recolza sobre l’estómac i es fan digestions pesades... És hora de tornar a treballar. Respirarem fondo i un altre calaixet. I així arribem a la nit, moment perillós. Durant el dia tenim molts moments, experiències... i tendim a portar-nos totes aquelles impressions al llit. Costa agafar el son, et despertes... No, no, no! Un ja ha fet durant el dia el que havia de fer, i s’ha acabat. Fem l’última respiració, tanquem el darrer calaixet, i a dormir, perquè el són és molt important. Mentre estem desperts, emetem ones *beta*, i només gastem. Quan anem a dormir i ho fem realment, aquestes ones es transformen en ones *alfa*, que són ones que fabriquen defensa orgànica. Dormir és doncs molt important perquè aconseguim defensa orgànica. De vegades, als hospitals, els malalts recuperen més aviat per les hores que dormen que per tot el que els hi donen. Però si un s’emporta tots els problemes del dia al llit, no fas un descans real. A què són simpàtics els calaixets? I funcionen!

**P: Doctora. Un darrer consell per les persones que avui passen per dificultats. Vostè sap que n'hi ha, i moltes. Quan se'n van a dormir no ho poden fer, perquè les dificultats els hi impedeixen. Què els aconsella?**

Mira, problemes a la vida tots hem tingut, però és molt important no posar atenció en ells, sinó en buscar possibles solucions. Vaig fer unes pràctiques als Estats Units. Posaven la persona que tenia el problema al mig, i al seu voltant, gent entrenada en el seu pensament. Mentre el del mig parlava, els altres no pensaven. Només rebien el missatge del que aquella persona estava dient, canviaven la negativitat en positivitat, i buscaven solucions. Allò funcionava. Perquè una persona, quan té contratemps, s'ofusca, i no pot decidir perquè no té les idees clares. Quan les circumstàncies són negatives, el que passa és que no es té la ment clara.



S'ajunten moltes coses, i només es veuen els problemes, que t'acaben dominant. El que hem de procurar és que això no passi. En lloc de deixar-nos dominar pels obstacles, hem de buscar les possibles solucions. I no una, sinó vàries. I alguna d'aquelles sortirà. Però comencem a pensar: "Uii, aquesta crisi, no ens en sortirem", és com si es deixes anar un núvol negre pel voltant, i allò no funcionarà mai. Crisis n'han hagut sempre, i sempre se n'ha sortit. Pot trigar més o menys. A la meua època, va haver-hi una guerra, va ser pitjor, i també vam sobreviure. És a dir, no pensem en les coses negatives, busquem les positives. El nostre pensament l'hem d'educar per lo positiu. Si jo puc caminar és perquè sempre vaig pensar que ho faria. I les meves cames, pobretes, ara tenen 92 anys. Jo estic molt bé, però elles són unes poca-soltes i no em volen segut. És a dir, no fem un drama del problema.

Voldria dir una cosa que podria ser útil. La música... Les activitats... Tinc amics que fan molt esport, pensant que és la solució de tot. L'organisme necessita una mica de moviment, però no moviments agressius ni a tota hora.. La natació és un bon exercici si es fa amb braça de pit. El "crol" és més de competició, i la salut no vol competició, sinó una mica de pausa i harmonia. La música, en aquest sentit, és molt important, perquè és etèria, ens treu cabòries i també, és important per la memòria. Jo tenia una memòria privilegiada...

**P: Això ja es veu...**

Després de l'accident, vaig veure que anava a la baixa. Em van recomanar fer música fàcil. A mi m'ha agradat sempre, però no he tingut temps per dedicar-m'hi. Vaig fer piano: 15 minuts, tres cops al dia, perquè exercir les puntes dels dits, millora la memòria. I als 6 mesos, si no havia recuperat un 100%, havia recuperat un 80%. Molt. Encara que només fos fer escales amunt i avall, una música fàcil.

Tota una lliçó sobre l'art d'envellir bé.

Guadalupe