

DIEZ CLAVES PARA FRENAR EL ENVEJECIMIENTO

Por cada año de meditación trascendental se le quita un año a la edad biológica ¿increíble? Esta teoría está sustentada por investigadores científicos, la meditación deja de ser ya un argumento filosófico para ser una realidad con hechos contundentes.

La edad cronológica es sólo una medida del proceso de envejecimiento, bastante inexacta, porque entre un cuerpo y otro existen variaciones en los cambios que presentan a través del tiempo. Por eso los fisiólogos se basan en una segunda medida, llamada edad biológica, que mide la real tasa de envejecimiento de una persona. La edad cronológica se ajusta a la biológica sólo cuando se es joven. Dos saludables personas de 20 años suelen parecer casi idénticas si comparamos sus corazones, hígado, piel, vista, etc. Pero después de la madurez no hay dos personas que envejezcan del mismo modo. Dos ancianos de 60 años presentan perfiles distintos: uno tiene artritis y otro sufre del corazón, uno es miope y otro es sordo. Esto significa que el envejecimiento biológico es difícil de determinar, a menos que analicemos todos los órganos del cuerpo.

En la investigación hecha por Wallace, se descubrió también que no sólo la meditación le da más años a tu vida, sino que también, **las personas que no comían carnes rojas presentaban una edad biológica menor**, lo cual coincide con la longevidad de los vegetarianos.

Deepak Chopra, precursor de la medicina ayurveda y quien sustenta que la edad y el tiempo también es mental, **nos da 10 claves para frenar el envejecimiento:**

- 01.- Ser amable y tolerante con todos.
- 02.- Actuar con reflexión, no por impulso.
- 03.- Abstenerse de enfados.
- 04.- No juzgar.
- 05.- Jugar todos los días a algo en algún momento del día.
- 06.- Reír todos los días.
- 07.- Elegir buenas compañías.
- 08.- Despertarse con el sol y pasear a la luz de la luna.
- 09.- Comer alimentos suaves y naturales.
- 10.- Ser generoso con el prójimo.

* * * * *