

Reportajes

CONOCIENDO A: CONCHITA MIR

"HAY PERSONAS CON PREDISPOSICIÓN DEPRESIVA, PERO GRACIAS A LA INTERACCIÓN GEN-DIETA PODEMOS AYUDAR A QUE NO SE MANIFIESTE".



La doctora Conchita Mir Rodón es licenciada en medicina y cirugía y actualmente es un referente en medicina natural con consulta en el barrio de Sarriá-Sant Gervasi de Barcelona. Con ella repasamos las principales técnicas y formas de

afrontar la vida para disfrutar de una buena salud física y mental.

¿POR QUÉ SE DEDICÓ A LA MEDICINA NATURAL?

Mi interés y dedicación por la medicina natural viene desde mis inicios profesionales, en los que ya me sentí atraída por el tratamiento holístico y global hacia los pacientes que acudían a mi consulta en busca de una solución a su enfermedad. Así mismo, el ejercicio de la medicina natural permite atender de forma total, humana y en conjunto, las necesidades, inquietudes y enfermedades de cada paciente, sin tratar cada órgano afectado por separado, sino más bien analizando el conjunto de los factores problemáticos implicados en el origen de su enfermedad. Por ejemplo, cuando se presenta un problema de sinusitis, no necesariamente hemos de tratar el sinus, sino más bien buscar el origen de la afectación en el colon del paciente, y así con otros muchos síntomas parecidos.

¿DE TODAS LAS TÉCNICAS, MÁQUINAS Y MATERIAL QUE TIENE EN LA CONSULTA, CUÁL LE HA DADO MEJORES RESULTADOS Y PARA QUÉ SIRVE?

Desde el inicio de mi profesión, no he dejado de utilizar la técnica de la electroacupuntura de Voll, ya que facilita el conocimiento del estado energético de los órganos del paciente de forma muy rápida, y en aproximadamente diez minutos obtenemos una visión muy completa y global de su estado de salud. Además, realizamos un test en el que intervienen toda una serie de complementos homeopáticos, aceites esenciales, vitaminas y fitoterapia, que nos facilitarán la decisión de un tratamiento específico y personalizado para cada paciente, y nos mostrarán las intolerancias alimentarias de cada persona y las posibles interacciones, como uso de metales en boca o las posibles consecuencias negativas de otros tratamientos.

USTED HA VIAJADO MUCHO. NÓMBRENOS ASPECTOS CONCRETOS A NIVEL PROFESIONAL Y PERSONAL DE LO QUE HA EXTRAÍDO DE DICHS VIAJES.

En cada una de mis visitas a continentes diferentes, he visto reafirmada cada vez más la conveniencia del seguimiento de la medicina natural y he podido comprobar personalmente el uso de numerosas terapias naturales. La India me aportó el uso y la aplicación de la medicina ayurvédica, y actualmente, por ejemplo, estoy administrando la cúrcuma en procesos cancerígenos y patologías de origen inflamatorio. Japón me facilitó, por un lado, el conocimiento de los diversos hongos como maitake, shiitake, coriolus, reishi y otros más que utilizo en mis tratamientos contra el cáncer, enfermedades

autoinmunes, víricas, etc.; y, por otro, el descubrir el gran uso que la sociedad japonesa da a toda una serie de familias de algas diferentes, tanto en el aspecto médico como en el de la alimentación, con lo que obtienen unos resultados espectaculares en la patología de la osteoporosis. Otros pueblos asiáticos, como el tailandés y sus vecinos, así como los comentados, practican, en su vertiente más espiritual, una forma de vida que yo llamo “la medicina del alma” y que se basa sobre todo en la aplicación de una filosofía de vida partiendo del budismo principalmente. También utilizan técnicas milenarias como el taichí, chi gong y meditación, que les permite un ritmo de vida más tranquilo. De Méjico me atrajo el gran uso en la medicina de todo tipo de cactus, como por ejemplo el nopal, que se usa en la diabetes tipo 2, el aloe, que prescribo para problemas de piel y laxante entre otras aplicaciones, y el uso del tepezcohuite, una crema derivada del árbol de mismo nombre y que utilizo para el tratamiento de quemaduras y como antiinflamatorio. También prescribo el aceite de Chiapas para agresiones y afecciones de la piel. En Costa Rica se usa la fruta llamada noni, muy conveniente para la mejora de la artritis y otras inflamaciones. También la ingesta de papaya ayuda de forma importante a mejorar la digestión y actúa como agente antioxidante. En otro extremo, nos encontramos con Estados Unidos, la sociedad occidental más desarrollada por excelencia, que debe servirse de complejos multivitamínicos debido a las dietas rápidas y con exceso de grasas que siguen sus habitantes. Dichos complejos multivitamínicos forman lo que llamamos medicina ortomolecular, y que también utilizo en los casos apropiados.

NOS PASAMOS EL DÍA PRONUNCIANDO LA PALABRA PREVENCIÓN, PERO DESPUÉS NO LA APLICAMOS. ¿QUÉ PREVENCIÓN HACE USTED?

Sigo siempre una dieta sin trigo ni lácteos y específica a mi genética. Me he especializado en medicina genética y, a través del ADN de la saliva, obtienes tu perfil genético, que te permite conocer tus riesgos y cómo evitar que se expresen las tendencias genéticas no deseadas, como cáncer, osteoporosis, Alzheimer, trombosis, depresión, capacidad de desintoxicación hepática, etc. Con eso se consigue un “traje a medida” personalizado, además de descubrirnos qué medicamentos no nos convienen.

POR EJEMPLO, ¿QUÉ PREVENCIÓN TENDRÍAMOS QUE SEGUIR PARA NO SUFRIR TANTA DEPRESIÓN Y ESTRÉS?

Una buena recomendación sería: ejercicio diario andando un mínimo de cuarenta minutos, una actitud positiva en la vida, disfrutar de un tiempo y espacio libre de forma regular, una alimentación adecuada con alimentos de calidad y de índice glicémico moderado y sin excitantes –como por ejemplo café, alcohol, bebidas gaseosas, etc.–, una aportación de entre treinta y cuarenta gramos de fibra natural por día, beber agua embotellada y agua de mar, que produce preprobióticos en el interior del cuerpo. Dado que nuestro segundo cerebro se encuentra en el intestino delgado, dónde se produce el 95% de la serotonina, podríamos acabar afirmando que “somos lo que comemos”.

EN SU CONSULTA ATIENDE TAMBIÉN A MUCHOS NIÑOS. ¿QUÉ LES OCURRE A LOS NIÑOS DE HOY EN DÍA?

Los niños en general se alimentan con demasiados hidratos de carbono de alto índice glicémico (bebidas gaseosas, bollería, etc.), y a media mañana sufren un descenso del azúcar y desorientación, lo que les comporta un trastorno deficitario de la atención (TDA). Además, el exceso de horas de tele, de ordenadores, de máquinas electrónicas de juegos, etc. conllevan una hiperactividad infantil exaquerada. Los niños

practican poco deporte, ejercicio con el que se aprende la competitividad, a mantenerse en forma y a reducir el estrés, además de obtener buenos hábitos para evitar las enfermedades de la civilización moderna: colesterol, azúcar y obesidad.

En las conversaciones que mantengo con los niños en mi consulta, veo a pequeños "dictadores", consecuencia de la falta de la fijación de límites por parte de sus padres, lo que comporta un uso de un poder que no les corresponde por edad y etapa de la vida: son niños caprichosos, consentidos y manipuladores. Su conducta hacia sus progenitores, profesores y compañeros de clase es agresiva en numerosas ocasiones. Les falta facilidad para hacer amigos y relacionarse y sufren de estrés emocional.

¿QUÉ ES LO QUE NO ACABAN DE HACER BIEN LOS PADRES?

En numerosas ocasiones, los padres eluden o no aplican las acciones siguientes:

Poner límites: la autoridad ayuda al niño a crecer con paso seguro; hay demasiada permisividad, hecho que produce personas con toda clase de adicciones; hay demasiada sobreprotección y creamos niños que tienen poca tolerancia a la frustración; no les enseñamos a mantener orden, constancia, voluntad y motivación positiva frente a los imprevistos de la vida; no les marcamos pautas sanas alimentarias (evitar la comida rápida, los alimentos congelados, suprimir excitantes), que les causa ansiedad y hiperactividad; no se les enseña que, sin un respeto a nivel familiar, no puede haber amor, comunicación y empatía con los demás.

DÍGAME UN HÁBITO SECRETO QUE USTED PRACTIQUE DIARIAMENTE Y QUE NOS PUEDA SERVIR A TODOS.

El seguimiento de una dieta buena y correcta es, a mi modo de ver, fundamental. Eliminar de la dieta los carbohidratos de alto índice glucémico, los derivados lácteos y consumir en todas las comidas una buena calidad de proteínas vegetales (legumbres), junto con aceites insaturados, aceite de oliva, nueces y semillas. También hay que tomar pseudocereales (quínoa y trigo sarraceno) y cereales integrales, como el arroz. Las comidas han de ser regulares y frecuentes, hasta seis por día, asegurando una comida a media mañana y otra a media tarde. Masticar por lo menos veinte veces por bocado y comer de forma relajada y tranquila. Evitar excitantes y bebidas gaseosas, además de chocolate con leche, tabaco y alcohol. Se permiten dos copas de vino al día y chocolate negro con moderación. Además es necesario tomar verduras crudas y cocidas, frutas y beber un mínimo un litro y medio de agua embotellada por día. La toma de sal iodada es recomendable, junto con el máximo de alimentos de origen biológico.

NO NOS CUIDAMOS LO SUFICIENTE Y NO TENEMOS TIEMPO PARA NOSOTROS MISMOS. ¿CÓMO PODRÍAMOS CUIDARNOS MEJOR Y ESTAR MÁS EN CONTACTO CON NOSOTROS, SI LA MAYORÍA DEL TIEMPO LO PASAMOS EN EL TRABAJO Y OCUPÁNDONOS DE LA FAMILIA?

Hemos de tomar las riendas de nuestra vida y priorizarnos, y no optar por lamentarnos y culpar al trabajo y a la familia. Si nosotros no estamos bien, no podremos cuidar a los demás con cariño, ni tener una buena calidad de vida ni física ni emocional. Es importante tener una filosofía de vida con dirección firme, coherencia, ilusión, planes que cumplir y una misión que nos haga sentirnos útiles y valiosos.

¿CREE QUE HAY PERSONAS CON UNA PREDISPOSICIÓN GENÉTICA A TENER PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y UNA

ACTITUD MÁS TRISTE? ¿PODEMOS CAMBIARLO CON LA ALIMENTACIÓN, SUPLEMENTACIÓN Y DEPORTE? Díganos qué ALIMENTOS Y COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS NOS AYUDARAN A LEVANTAR EL ÁNIMO.



Se ha demostrado, con el análisis de los polimorfismos genéticos, que hay personas con SNP de predisposición depresiva o ansiosa que coincide con antecedentes familiares de las mismas características, pero gracias a la interacción gen-dieta y a determinados suplementos

personalizados y hábitos de vida saludables, como el deporte y la evitación de tóxicos, podemos ayudar a que la expresión de estos polimorfismos genéticos no se manifieste.

Los siguientes son algunos de los alimentos que nos ayudarán a levantar el ánimo: las frutas con alto contenido en vitamina C (cítricos), las proteínas animales y vegetales de buena calidad, que nos dan el soporte en aminoácidos para producir los neurotransmisores cerebrales; el té verde nos activa y nos da un efecto antiestrés; los frutos y vegetales rojos, por su contenido en resveratrol, nos neutralizan los radicales libres (RL); el chocolate negro es aconsejable por su contenido en polifenoles; el omega-3 del pescado azul pequeño, como la sardina y la anchoa, siempre es bienvenido; los hongos citados anteriormente, la fibra soluble, higos, ciruelas, trigo sarraceno, etc. nos generan un buen tránsito intestinal; el azafrán nos produce serotonina. Finalmente existen numerosos alimentos adicionales que no podemos mencionar en su totalidad.

En cuanto a los complementos aconsejables para la consecución de un bienestar diario, mencionaríamos el complejo de aminoácidos para producir neurotransmisores (NT); también la B-complex, para un correcto funcionamiento del sistema nervioso; la vitamina C, que permitirá un buen funcionamiento de la glándula suprarrenal; los antioxidantes, para debilitar y eliminar los radicales libres; el same, que ayuda contra la depresión; el gaba, que nos dará tranquilidad; el NADH, que ayuda a vencer el cansancio y la apatía; la hierba de San Juan, que es muy apropiada para la depresión; la ashwagandha, como tónico nervioso; la Rhodiola, como adaptogénico; y finalmente el ginseng siberiano (eleuterococo), para la astenia y concentración.

Consultar el apartado condiciones de uso.

Las informaciones, puntos de vista, comentarios y contenido en general de los trabajos o artículos expuestos en esta web, tienen una función meramente informativa. En ningún caso representan recomendaciones de tratamientos ni deben considerarse como tales.

En todos los casos relacionados con posibles enfermedades, Farmacia Serra le recomienda consultar con su médico u otro profesional de la salud competente.

Farmacia Serra no asume ninguna responsabilidad sobre los productos mencionados en esta página web y su idoneidad.

Autor: Farmacia Serra
Fecha: 10/04/12 15:29
Categoría: [Entrevistas](#)