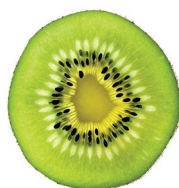


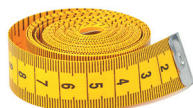
PRÓLOGO DE MARÍA TERESA CAMPOS



MELI CAMACHO



LOS CONSEJOS



DE MELI **Una guía natural indispensable para mejorar tu aspecto y tu salud**



Meli Camacho

Los consejos de Meli

Una guía natural indispensable
para mejorar tu aspecto y tu salud

temas de hoy.

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro
y está calificado como **papel ecológico**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Meli Camacho, 2014

© María Teresa Campos, 2014, por el prólogo

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2014

Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.

C/ Josefa Valcárcel, 42, 28027 Madrid

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: mayo de 2014

ISBN: 978-84-9998-405-6

Depósito legal: M. 9.989-2014

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

ÍNDICE

Prólogo	11
Introducción	13
1. SOBREPESO Y OBESIDAD	15
La gran pandemia	15
¿Dietas? No, gracias	17
La frambuesa: adelgaza sin mover un dedo	22
Tratamiento exprés para perder peso en una semana ..	25
Obesidad y retención de líquidos	28
Bombones adelgazantes: date un capricho en tu dieta ..	31
El café verde, el aroma del día	33
No es lo mismo hambre que apetito	35
Azafrán, el «oro rojo»	35
Té Oolong, sabiduría china	36
Aceite de coco, su majestad de los Mares del Sur	37
Bronceador y <i>after sun</i> : adelgazar bajo el sol	40
Carbón vegetal, ¡absorbe como una esponja!	42
Trucos de andar por casa	43
2. CELULITIS, LA MALDICIÓN FEMENINA	49
Sanguijuelas: que no te chupen la sangre	52
Reductor y reafirmante, noche y día	53
Veneno de serpiente: la naturaleza es sabia	56
Algas: el gran refuerzo	57
Los remedios de la abuela	58

3.	COMPLEMENTOS NATURALES PARA MANTENERSE SANO Y JOVEN	61
	El valor supremo: agarrándonos a la vida	61
	Contamos contigo, pero no tanto	62
	Pan de higo, el laxante suave	69
	Zumos de granada, la Viagra natural	71
	Silicio y magnesio: nuestros minerales esenciales	77
	La piel, barrera protectora	83
	Tratamientos tópicos: a vueltas con el sol	86
	Las quemaduras solares	89
	Pelo, piel y uñas, pinceladas de esplendor	90
	Árnica, la reina de las propiedades	95
	Aloe vera, la planta de la inmortalidad	96
	Varices: en busca del alivio	98
	Cicatrices y estrías: saltan las alarmas	100
	Manchas: mantener a raya los melanocitos	102
	El miedo a envejecer	104
	Resveratrol: invoquemos al dios Baco	105
	Hialurónico, la molécula prodigiosa	106
	La inmortalidad	110
	Colágeno, nuestra proteína más familiar	114
4.	BELLEZA Y COSMÉTICA	120
	Maquillaje: el placer de tener un buen aspecto	120
	Los cuidados que nos embellecen	123
	Labios, nuestra arma de seducción	130
	Dientes como perlas	133
	Los corporales infalibles	135
	Aceite de argán: la joya que surgió de África	141
	Ojos mágicos	145
	Da el do de pecho sin pisar en falso	147
	Kit de ácido hialurónico, una cara de ángel	149
	Veneno de abeja: el sérum prodigioso	151
	Brilla como una estrella	154
	<i>Peeling</i> : limpia y da esplendor	155
	Un clan muy varonil	160

5.	SECRETOS Y HALLAZGOS DE MELI CAMACHO ..	162
	En busca de la vanidad	162
	Olvídate de las canas a lo Richard Gere	163
	Despierta el cabello durmiente	166
	Enamora y adelgaza con un nuevo aroma	167
	Piernas cansadas, mi pequeño tesoro	169
	<i>Push up</i> , senos turgentes	170
	El gel de efecto bótox	171
	Una crema de alta tecnología	173
	Ni un pelo de tonto: ¡adiós a la depilación!	175
	Agua sanadora	177
6.	MIS TRATAMIENTOS MÉDICOS SIN CIRUGÍA	
	« <i>GRAND GOURMET</i> »	183
	El láser que surgió del frío	183
	El método Ellancé, en buena compañía	189
	Una corona real	190
	¡Tira del hilo!	192
	Sonrisas sin lágrimas	195
	Diatermia, el acaricida del cabello y el enemigo del dolor	198
7.	LOS ÚTILES DE MELI CAMACHO	201
	¡Ponte el turbo ozono!	201
	Radiofrecuencia en casa	205
	El cepillo prodigioso	207
	Epílogo	211
	Índice de productos recomendados	213

1. Sobrepeso y obesidad

La gran pandemia

La obesidad no es, ni mucho menos, un simple problema estético. En realidad, hablamos de una gran pandemia que la comunidad médica apenas puede paliar mediante cirugía, tratamientos y medicación.

En mi opinión, el futuro y la esperanza de los cientos de miles de personas que padecen obesidad se encuentra en la comunidad científica, que se está dejando la piel en busca de fórmulas y soluciones para atajar este grave problema, que, además, no para de crecer. Los nuevos descubrimientos están aclarando que los obesos o las personas con sobrepeso no lo son porque coman mucho, sean perezosos o porque su quema de calorías sea más lenta. La explicación es mucho más sencilla: ya hay pruebas científicas que confirman la existencia de hormonas como la adiponectina (sintetizada exclusivamente por el tejido adiposo que participa en el metabolismo de la glucosa y los ácidos grasos), cuyos niveles en las personas obesas están anormalmente bajos; o la grelina (que estimula ciertas neuronas hipotalámicas, provocando un aumento de apetito), que por el contrario se mantiene en niveles excesivamente altos. También está la quercetina, un flavonoide que actúa como un potente antioxidante —se halla en las frutas y verduras— y contribuye al control del peso, pues favorece la pérdida de grasa mediante un proceso llamado termogénesis, esto es, la transformación de las calorías en calor, lo que supone su liberación en lugar de su almacenaje en forma de gra-

sa. Existe un tejido especial en nuestro cuerpo que se encarga de llevar a cabo la termogénesis, por lo que estas sustancias pueden marcar las diferencias. Todos las fabricamos en el propio organismo, pero el quid de la cuestión está en que el delgado tiene una mayor predisposición para generar sustancias que no le hacen engordar. Por el contrario, las personas con tendencia al sobrepeso tienen más dificultad a la hora de segregárselas, e incluso pueden carecer de ellas. En cierto sentido, ocurre como con las enfermedades mentales: menos diván y más sustancias químicas que ayuden al cerebro a funcionar correctamente, pues no estamos ante un problema de conducta, sino de la propia química que produce el organismo.

Prácticamente cada día los laboratorios sacan un producto nuevo, cada vez más eficaz. Pero en este libro sobre todo me voy a referir a productos completamente naturales, sin contraindicaciones ni perjuicios para nuestra salud. El paciente no necesita dietas, consejos o pautas de vida —está hasta la coronilla de ellos—, sino remedios eficaces para solucionar una patología. Con este libro espero contribuir a eliminar la tendencia a culpabilizar a las personas con sobrepeso, del mismo modo que a nadie se le ocurriría responsabilizar de su calvicie a una persona calva o de su miopía a un miope. Lo que debemos hacer es ofrecer soluciones, nunca críticas.

Las personas con sobrepeso necesitan soluciones novedosas, puesto que su cuerpo está muy «resabiado» y los tratamientos dejan de funcionar con suma rapidez. Y como nos ocurre a cualquiera, cuando no vemos resultados, abandonamos. Esta es la gran tragedia de miles de personas que viven constantemente a dieta, privándose de muchísimas cosas, pero que en cuanto la abandonan un día, recuperan el peso perdido e incluso ganan algún kilo más. Por si fuera poco, es habitual que sus familiares, amigos y compañeros acaben culpándoles de falta de voluntad... ¡Ya me gustaría verlos a ellos en esa situación!

A continuación ofrezco un completo recorrido a través de los diferentes productos que, en mi opinión, mejor funcionan a la hora de bajar peso, ofreciendo en la mayoría de los casos unos resultados espectaculares.

¿Dietas? No, gracias

Creo que a lo largo de este libro iréis conociendo mis opiniones y mis formas de pensar. Jamás he adelgazado con ninguna dieta, siempre que he perdido peso ha sido por circunstancias como estrés, trabajo, cambios fisiológicos y ambientales. Basta que te pongas a dieta para que precisamente te apetezca comer los alimentos que tienes prohibidos y, encima, como aumentas tu carga de ansiedad al privarte de ellos, cuando te saltas la dieta incurres en un gran ¡atracción! El hambre tiene memoria. ¡Si no padecieras esas carencias tan exageradas, no te ocurriría!

Existen dietas como la de Dukan o Atkins, totalmente proteinadas; por otro lado, dietas bajas en grasas; dietas sin hidratos de carbono o completamente vegetarianas. Este afán por las dietas nos ha conducido, a veces, a comportamientos tan estrambóticos como estar tres días a leche y plátano o a sopa de cebolla, o a atiborrarnos de pomelo o piña. ¡Había incluso un médico que te mandaba tomar un sugus! En fin..., en el fondo, si lo piensas, la clave está en el cambio de comportamiento y de hábitos. Es muy importante que el organismo esté relajado y acostumbrado a recibir más o menos la misma cantidad de alimentos todos los días, sin parones o carencias. Por eso resulta tan perjudicial el cambio constante de dieta o realizar algunas demasiado drásticas, así como saltarse comidas, porque nuestro cuerpo se pone alerta por si acaso mañana no va a haber comida y se dedica a guardar reservas en forma de grasas. El paciente delgado come todos los días regularmente, con los mismos hábitos, su organismo está relajado y no tiene que crear despensas de grasa, porque sabe positivamente que le van a dar de comer todos los días. Ahora bien, en el 95 por ciento de los casos, el peso perdido se vuelve a recuperar, y este es otro de los factores disuasorios para no estar todo el día obsesionados con la dieta.

¡Las calorías!

Según explica el doctor Braly en su libro *Alergia a los alimentos y la revolución de la nutrición*, uno de los grandes daños en esto de la pérdida de peso ha sido, aunque parezca una aberración, prestar de-

masiada atención a las calorías. Parece mentira que en 2014 sigamos contándolas y tomándolas como medida de la bondad de las dietas, cuando su descubrimiento tuvo lugar en 1921. ¡Casi un siglo contando calorías!

Dos científicos que descubrieron las calorías llevaban investigando con ratones de laboratorio durante mucho tiempo. Observaron que, al suprimirles la dieta y bajarles las ingesta, cincuenta roedores bien gorditos perdieron peso; decidieron entonces asignar a cada alimento una tabla calórica: alimentos de muchas y de pocas calorías. ¿Cuál fue la conclusión?: que dándoles pocas calorías los ratones enseguida perdían peso. Lo sacaron en la prensa y fue una auténtica revolución. Simplemente con una tabla calórica, estudiando o asignando a cada alimento sus kilocalorías, el problema estaba resuelto. ¡Jajaja!

Uno de los investigadores fue algo más prudente y mantuvo en observación a los ratones que habían sido sometidos al experimento y que, por tanto, habían adelgazado. Cuál fue su sorpresa al comprobar que, con la misma ingesta de comida, ya no perdían peso, sino que, además, tres meses después, los ratones siguieron engordando.

Exactamente igual ocurrió con el ejercicio; les colocaron una especie de tambor rodante para proseguir con sus investigaciones y el resultado fue que los primeros tres meses, al hacer tanto ejercicio, perdieron peso. En cuanto el organismo se acostumbró, los tres siguientes no perdieron nada, pero los siguientes meses, exhaustos y muertos de hambre, empezaron a engordar de nuevo.

Creo que no hay nada más que añadir. Pero, si nadie duda de que todo esto es así, ¿cómo es posible que desde hace más de un siglo todos —y que levante la mano el que no lo haya hecho— nos hemos sometido a dietas bajas en calorías y el mundo se enfrenta cada día a la pandemia más grande que se conoce: la obesidad? Ese es el resultado claro de que las dietas funcionan muy poco, solamente en casos puntuales, de pacientes que por un problema u otro han engordado de manera accidental y se someten a una dieta dirigida por un buen médico; así, es probable que recupere su peso inicial, pero el resto de la población acaba dando tumbos, sometiéndose a grandes torturas: dietas, ejercicio, tratamientos, cirugías..., y la mayoría

continúa al cabo de los meses con el mismo sobrepeso y, si me apuras, corregido y aumentado.

El organismo que se adapta como un chicle

Para muestra, un botón; cuando yo fui directora de la Unidad Estética del Hospital Pío XII, con el doctor Carlos Durán, del equipo bariátrico de la clínica La Luz, realizamos muchas cirugías bariátricas por laparoscopia, colocando un *bypass* gástrico que reduce la capacidad del aparato digestivo en un elevado porcentaje de los casos. Estas cirugías, como el anillo gástrico, fueron todo un éxito en México; las practicaba un cirujano que se hizo millonario aprovechando que en Estados Unidos estaban prohibidas por aquel entonces —aunque poco más tarde se permitieron—. Incluso estas cirugías, que al boicotear tu aparato digestivo dejándolo muy pequeño y provocar la reducción de la ingesta a un mínimo, al principio funcionaban bien, después dejaban de hacerlo en algunos casos. De hecho, muchos pacientes recuperaban su peso anterior y los más valientes incluso se volvían a operar por segunda vez.

Con esto intento reafirmar una teoría de cuya certeza llevo mucho tiempo sospechando: coincido con muchísimos médicos y científicos ya pioneros, autores de artículos en numerosas publicaciones, que sostienen que la obesidad es más un problema químico que biológico. Mantengo esta idea a lo largo del libro: el organismo se adapta a todo, se acostumbra a todo —no hay más que ver cómo se sobrevive en condiciones extremas, con apenas un chusco de pan—, incluso sucede lo mismo con el veneno, pues en pequeñas dosis tu propio organismo fabrica su antídoto y no muere. Cuando sometes a tu cuerpo a un régimen en el que comes menos, se adapta o quema menos. Como llevas mucho tiempo comiendo 900 calorías, al ver que ya has obtenido buenos resultados comienzas a aumentar tu ingesta, pero tu modo de quemar los alimentos se ha modificado: ahora quemas menos, y de ahí viene el problema y el famoso rebote o las llamadas «dietas yoyó». La mayoría de la gente, harta de probar una y otra vez, tira la toalla y come de todo.

En este capítulo podríamos llegar más allá y pensar que nuestro organismo es química pura y que ya hay miles de sustancias, como la leptina, o la grelina, que están en gran medida en los pacientes delgados y escasean en los obesos. Por eso la obesidad se erradicará el día en que un laboratorio descubra la pastilla para la obesidad, exactamente igual que en el campo psiquiátrico a los esquizofrénicos se les ha sometido a las mayores barbaridades hasta que se han encontrado medicamentos que, si bien no acaban con la enfermedad, la palían, de modo que el paciente pueda llevar una vida normal. No se trata de analizar en el diván la trayectoria emocional ni sus orígenes, sus problemas con raíces profundas en la infancia, sino de entender que estamos ante una enfermedad como otra cualquiera, que requiere un tratamiento con los medicamentos adecuados y con médicos especialistas. Con frecuencia caemos en el error de considerar que todos tenemos la capacidad de curarnos la obesidad solitos. Por eso, como decía el doctor Braly en su libro, «es un mito que la gente obesa o con sobrepeso coma más que la gente delgada. Y, por tanto, es un mito que los obesos coman por causa de neurosis intensas o ansiedad neurótica, miedo o depresión. Los estudios demuestran que las personas con sobrepeso u obesas no son más neuróticas o perturbadas que las demás. Y tampoco son glotones».

No criminalicemos a los obesos

Más de ciento setenta artículos publicados en los últimos quince años avalan que, de hecho, los gordos no comen más que los delgados. La diferencia estriba en que, por muchas razones, mala nutrición, intolerancia digestiva a los alimentos, excesivas grasas saturadas o azúcar en la dieta, falta de ejercicio, factor hereditario, exceso de regímenes drásticos, dificultad interna para quemar grasas, etcétera, no pueden bajar de peso. «El problema no es que no entren muchas calorías, sino que salen muy pocas. Este es otro de los mitos más persistentes y nocivos sobre la dinámica del adelgazamiento, el dar por sentado que cuantas menos calorías se consumen, más rápido adelgazas; es trágicamente erróneo, de hecho, cuanto más frecuentemente se some-

ta al paciente a dietas drásticas cada vez será más difícil perder peso y mantenerse.»

Seguro que cualquier lector ha comprobado alguna vez el siguiente fenómeno al seguir un régimen estricto: se pierde kilo o kilo y medio la primera semana, un kilo la segunda, medio kilo la tercera, y la cuarta... ¡nada de nada!, a pesar de que estamos comiendo los mismos alimentos que la primera semana. Puede que, estrujándote el coco, recuerdes que en algún momento has hecho trampa con la comida o te has equivocado en el cálculo de las calorías. Y encima de que vuelves a tu dieta habitual porque ya estás en tu peso, aunque seas cuidadoso, ese peso reaparece casi instantáneamente. Hay más ejemplos: seguro que tienes un amigo que, estando a régimen, se queja de que comiendo solo 800 calorías diarias no logra adelgazar. Tú sospechas irónicamente que te está mintiendo, que te hace trampas, hasta que compruebas, conviviendo día a día con él, que aun con veinticinco kilos de sobrepeso, no come más que tú. No es más anárquico el obeso que el delgado.

Tengo tres hijos, dos de ellos gemelos, y son dos espaguetis. Y sobre todo Álvaro, que hace todo lo contrario de lo que los especialistas recomiendan: es un fanático del dulce, no prueba la verdura ni la fruta, come exclusivamente lo que le gusta, y para su edad está muy delgado. Su hermano es muy parecido, aunque no le gusta tanto el dulce, pero come de todo, sin engordar. Sin embargo, mi hija Macarena, del mismo padre y la misma madre, dos años mayor que Antonio y Álvaro y desde pequeña con la misma comida e idénticas costumbres, genéticamente igual, tiene una tendencia a engordar tremenda y tiene que vivir prácticamente a dieta.

La conclusión es, por tanto, que ni son las costumbres, ni las comidas, ni la genética... Entonces, ¿qué está pasando? Pues concluyo con una reflexión mía, después de muchos años de informar a miles y miles de obesos: mi experiencia personal es que no estoy condenando las dietas, son necesarias muchas veces, pero hay que relativizar. Han de estar ajustadas para enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión, tiroides, alergias y, en situaciones puntuales, a la obesidad. Por ejemplo, después de un embarazo, de una larga enfermedad, por un cambio de hábitos, etcétera. Pero por estética, por estar

más guapos, la mayoría de las veces entras en una rueda en la que al final acabas con la autoestima por los suelos, pensando que eres una persona sin voluntad (aunque en otros campos demuestres de sobra tu valía) y que eres incapaz de mantener mucho tiempo la disciplina tan férrea a la que tienes que adaptarte para hacer una dieta estricta. Por eso yo apuesto por remedios naturales sin efectos secundarios, como la frambuesa, el café verde, el azafrán, para ayudar a todas las personas que desean perder peso y se sienten sin fuerzas, dado que el hambre y la carencia de ciertos alimentos les produce la desesperación de no alcanzar sus metas.

En mi trabajo es importante estar siempre alerta de las últimas novedades en este campo para ofrecer soluciones diferentes y nuevas a las personas con tendencia a engordar, porque al final el organismo se acaba saturando de las mismas cosas, y lo que al principio funcionaba deja de hacerlo.

La frambuesa: adelgaza sin mover un dedo

En la frontera de Argentina con Brasil se encuentra el río Iguazú, donde están las maravillosas cataratas del mismo nombre. Recuerdo que fue allí, durante un viaje, donde leí en un periódico local algunos datos sobre la frambuesa como método adelgazante, un método que estaba dando unos resultados asombrosos. La información se quedó grabada en mi mente y, tiempo después, encajando diferentes datos y resultados contrastados, me dije: «¡Eureka, esto es la bomba!».

El producto del que voy a hablar a continuación llegó a mis manos a través de una persona, representante de un laboratorio, que me contó una historia muy seductora, pues no solo tenía base teórica, sino que, según me dijo, se habían producido resultados verdaderamente espectaculares. En el conocido programa de televisión norteamericano que presenta Oprah Winfrey, apareció un día un doctor para mostrar un extracto que solo contenía frambuesa, cebolla y naranja amarga. Aseguraba que la mezcla era ideal para adelgazar. El éxito fue inmediato y se vendieron en Estados Unidos miles

de botellas de aquel preparado a base de esta fruta. Entonces me dije: ¿y por qué no voy a hacerlo yo? Así que me puse a buscar información, a recopilar estudios, artículos y testimonios, y he de reconocer que, según iba profundizando en el tema, más creía en los efectos adelgazantes de la frambuesa.

Lo primero que me cautivó fueron sus principios activos. Sé que cualquier profesional en la materia se habría reído de mi ingenuidad y habría asegurado que era algo sin base científica. Sin embargo, desde mi época como directora de la Unidad Estética del Hospital Pío XII, tengo el defecto de no ser demasiado políticamente correcta, pues allí adquirí los conocimientos suficientes como para asegurar que la persona con exceso de peso necesita esperanza y ayuda, y esta última consiste principalmente en quitar las ganas de comer: ningún tratamiento o dieta puede funcionar si el paciente está muerto de hambre. Vuelvo a insistir en que no es una cuestión de fuerza de voluntad o de baja autoestima ni de aburrimiento o conducta compulsiva.

Son muchas las personas que se pasan la vida luchando contra el sobrepeso y que dicen que ya no les importa. Sinceramente, no me lo creo. A todos nos afecta nuestro aspecto y a nadie le apetece tener esos antiestéticos kilos de más que se depositan donde menos lo deseamos. Recuerdo que en los años sesenta Christina Onassis solía ir a Marbella para ingresar en la prestigiosa clínica Incosol con el objetivo de adelgazar. En esa época estaba de moda pagar cantidades exorbitantes por ayunar, pero al poco de salir de la clínica la pobre mujer recuperaba los kilos perdidos, e incluso alguno más. ¡Qué imagen la de los pobres millonarios muertos de hambre! De hecho, en cierta ocasión, Christina Onassis fue fotografiada mientras comía churros en un quiosco del pueblo de Marbella, como si de una delincuente se tratara. ¡Pobre niña rica! Creo que fue una persona muy desgraciada, pues en su mundo la imagen era fundamental. Nunca logró ser una mujer atractiva y su vida acabó trágicamente en Buenos Aires (por cierto, el cantante español Joaquín Sabina le dedicó una canción, «Pobre Cristina», incluida en su disco *Mentiras piadosas*).

Pero volvamos a lo que nos interesa: *¡Hay que perder peso y no sucumbir en el intento!*

Chicles, no. ¡Frambuesa!

Uno de mis mayores éxitos periodísticos fue un artículo que publiqué en mi blog relacionado con la frambuesa. A las tres semanas se habían agotado las existencias del producto que recomendaba y desde el laboratorio me dijeron que no daban a basto para distribuir el material en los puntos de venta, farmacias, parafarmacias, etcétera. A juzgar por lo que me contaban mis seguidores, los resultados eran espectaculares. También pude comprobarlo en mi propia familia, pues mi marido, mi madre y otros parientes comenzaron a tomar el extracto de frambuesa y yo podía ver cómo iban perdiendo entre uno y dos kilos por semana. Hubo quien perdió doce kilos en un mes y medio. Además, les pedía que se hicieran chequeos médicos y análisis: todos los parámetros estaban perfectos. Un amigo mío con sobrepeso —pesaba 126 kilos—, incapaz de hacer una dieta, comenzó a tomar el extracto de frambuesa el 27 de marzo de 2013. Una semana después, el 8 de abril, la báscula marcaba 121 kilos. El 29 de ese mismo mes pesaba 112 kilos, lo que significa que durante los doce primeros días había perdido cinco kilos, a los que habría que sumar nueve kilos en los veintiún días siguientes. Es decir, un total de catorce kilos en un mes sin hacer dieta ni ejercicio, ¡sin mover un dedo! Solo tomando 15 mililitros del concentrado —por cierto, está riquísimo— por la mañana, en ayunas, y otros 15 mililitros antes de la cena. Un verdadero hallazgo. A modo de anécdota diré que un farmacéutico de Huelva, muy simpático, me llamó y me dijo: «¡Vaya lío has armado, *quilla!* ¡Ya no nos queda frambuesa! ¡Con decirte que se han agotado hasta los chicles de frambuesa!».

Sacia y adelgaza: ¡adiós a las grasas!

Todo esto me animó a sacarlo como primicia en televisión. Y fue un bombazo. En los mentideros de la villa no se hablaba de otra cosa que de la milagrosa frambuesa. Los laboratorios, aprovechando que el Pisuerga pasa por Valladolid, comenzaron a comercializar productos con extracto de frambuesa en todo tipo de preparados: pastillas, zu-

mos, cápsulas, e incluso ¡pasta de dientes! Los españoles no tenemos solución; cuando sale algo que funciona, nos copiamos unos a otros, incluso más que los chinos. Pero me gustaría destacar las ventajas de *mi* preparado de frambuesa —a fin de cuentas, yo fui la primera en hablar de sus propiedades—, entre las que se encuentran el sabor y su mayor concentración de frambuesa por dosis. Es mucho más efectivo que las cápsulas o las pastillas, que tienen una absorción menor (entre un 10-15 por ciento menos).

Uno de sus principios activos es la naranja amarga (*citrus aurantium*), que favorece la pérdida de grasas, gracias a la termogénesis (las calorías se liberan en forma de calor). A su vez, *mi* extracto de frambuesa activa la adiponectina, una hormona anormalmente baja entre los obesos sintetizada exclusivamente por el tejido adiposo. Además reduce la grelina, que es la hormona que estimula las ganas de comer. ¿Os parecen pocas virtudes? Yo la tomo de vez en cuando y me mantiene los niveles de azúcar, evitando la sensación de hambre a media mañana y a media tarde. Tiene un potente efecto saciante que hace que me sienta llena con el primer plato, mientras noto que las grasas de mi abdomen se reducen poco a poco.

Si tuviera que pedirle a mi hada madrina que me concediera tres deseos para adelgazar, estos serían: no tener hambre, llenarme enseguida y quemar las grasas que mi organismo no necesita.

Tratamiento exprés para perder peso en una semana

Mientras observo a amigos o familiares poniéndose ciegos de paella, sangría, sardinas y helados en los chiringuitos de las playas, sin necesidad de que yo les diga nada, ellos me miran y exclaman: «¡No importa, ya adelgazaré en cuanto vuelva a casa!». Lo mismo ocurre en Navidad: pavo va, pavo viene, turrón por aquí, cava por allá, comidas y cenas familiares, de trabajo, etcétera. Parece que todo el mundo se confabula para preparar orgías alimentarias que suelen tener resultados catastróficos para nuestra silueta. Así, cuando acaba la «buena vida» y todos volvemos a nuestra rutina, son muchos los

que me preguntan asustados: «Y ahora, ¿qué hago? ¡Socorro, necesito perder tres o cuatro kilos!».

No hay nada peor para el organismo que subir y bajar de peso. Primero por la piel, ya que, por muy elástica que esta sea, guarda memoria y pasa factura. Es lo que entendemos por flacidez. Con cada dieta que hacemos, perdemos masa muscular, que es el sostén de nuestro cuerpo y el motor que necesitamos para quemar grasas. Por tanto, cuantas más dietas hagamos, menos recursos tendremos para mantenernos delgados. Y eso sin olvidar que el organismo acaba acostumbrándose a las dietas: al principio los kilos se pierden con mucha facilidad, pero la segunda intentona ya resulta más difícil y la tercera casi imposible. Y llega un momento en que, muertos de hambre y tomando setecientas calorías, no solo no conseguimos bajar peso, sino que incluso podemos engordar.

Pero aquí viene Meli con sus remedios de urgencia para intentar ayudar a quienes son incapaces de comer con moderación —¡y me incluyo!—. Os voy a proponer mi tratamiento exprés de siete días (hay que tomar dos sobres diarios durante una semana):

- Por la mañana, un sobre con sabor a naranja. Disolverlo en un vaso de agua y tomarlo en ayunas antes del desayuno.
- Por la noche, un sobre con sabor a manzana. Disolverlo también en un vaso de agua y tomarlo después de la cena.

El sobre de la mañana sirve para favorecer la combustión de las calorías y para ayudar a eliminar la grasa acumulada después de una comilona. El sobre de la noche aumenta el efecto saciante y nos ayuda a mejorar la función depurativa mientras dormimos.

Ahora bien, siempre hay que utilizar el sentido común, que es el menos común de los sentidos, y echar una mano a este «quemagrasas exprés», puesto que no es el detergente milagroso de los anuncios que acaba con la grasa en un abrir y cerrar de ojos. ¿Qué quiero decir con esto? Pues que debemos sacrificarnos y mantener la disciplina.

Para complementar este tratamiento de choque y perder peso con más eficacia y rapidez, os dejo la receta de una dieta fantástica —per-

fecta para contrarrestar los excesos culinarios— que me regaló la doctora Amaya San Gil, auténtica eminencia en medicina estética reconocida internacionalmente. Como veréis en el paso 4, uno de los secretos reside en cenar pronto. Y esto tiene un pequeño inconveniente, pues podemos asaltar la nevera una hora más tarde. Para evitar la tentación disponemos del sobre de noche a base de manzana, que nos sacia y nos quita el apetito.

DEPÚRATE PASO A PASO

1. Podemos seguir una dieta depurativa tres días a la semana a base de frutas, verduras y proteínas (no grasas). De ese modo eliminaremos tóxicos. Lo llamaremos «menú desintoxicante» y puede hacer que perdamos medio kilo en un día.
2. El resto de los días de la semana mantendremos una dieta sencilla:
 - Eliminando las tres «P» (patatas, pasta y pan) y las tres «A» (azúcar, arroz y alcohol).
 - Disminuyendo la cantidad de aceite (una cucharada sopera al día).
 - Comiendo verduras (rehogadas, en ensalada, a la plancha o en sopa), carne magra (pollo) y pescado a la plancha en comidas y cenas.
 - Prescindiendo de los postres.
3. Podemos comer algo a media mañana y a media tarde, dejando un paréntesis de tres horas después del desayuno o de la comida: una pieza de fruta (pera, manzana, naranja y kiwi) o una pequeña cantidad de embutido magro (pavo o jamón cocido desgrasado). Como excepción, se puede comer un yogur desnatado.
4. No debemos comer a partir de las ocho de la tarde para impedir la acumulación de calorías, que aumenta al final del día debido a las variaciones hormonales relacionadas con la insulina y el cortisol.
5. Es muy bueno caminar todos los días a buen paso durante una media hora. Recuerda que, cuando acabes, debes desear darte una buena ducha. De lo contrario, simplemente habrás salido a dar un paseo.

Obesidad y retención de líquidos

¿Es igual una persona obesa que otra que padece retención de líquidos? Obviamente, no. Me hace mucha gracia ver a Los Morancos en televisión, caracterizados como Omaíta y su sobrina en la playa, gordas como colchones y comiendo a manos llenas patatas, palomitas, helados y churros, mientras a su alrededor chicos y chicas con cuerpos esculturales hacen ejercicio y se broncean al sol. Omaíta exclama: «¡Yo no sé qué nos pasa a ti y a mí, que nos engorda hasta el agua!».

Bromas aparte, no debemos confundir obesidad con lo que vulgarmente llamamos estar hinchado. A veces nos pasamos la vida intentando bajar peso cuando lo que realmente ocurre es que tenemos dos o tres kilos de más debido a la retención de líquidos. Es algo nefasto para nuestra figura, ya que se concentra en zonas muy visibles, como cara, cuello, manos, pies, abdomen... Por mucho que nos esforcemos y comamos menos, el líquido sigue ahí. Hay muchísimas personas a las que el peso no les preocupa y solo pretenden tener una imagen más estilizada y bajar alguna talla. En ese caso, el objetivo es conseguir eliminar líquidos sin estar pendiente del número de calorías que se ingieren.

La retención de líquidos se manifiesta en todo el cuerpo, aunque algunas personas la padecen más en determinadas zonas. En cierta ocasión, una ministra del PP, que también fue alcaldesa, me contó durante una cena que padecía muchísimo de retención de líquidos. Al instante me identifiqué con ella y llegamos a la conclusión de que, una vez descartadas patologías pulmonares, cardíacas o circulatorias, éramos dos mujeres que debíamos cuidarnos mucho. Os puedo asegurar que solo por comer un poco de más, beber un vino, tomar ibuprofeno o haber dormido mal la noche anterior, mi cara, mis manos y mis pies se convierten en un verdadero poema. La gente que no sufre este problema quizá no se identifique con lo que estoy contando, pero debemos saber que es algo que preocupa a millones de personas. En general, somos las mujeres quienes padecemos esta patología en mayor medida, especialmente durante la pubertad, los embarazos o la menopausia; aunque los hombres tampoco se libran

debido al consumo de alcohol, las comilonas, la vida sedentaria, el exceso de sal, las preocupaciones, dormir poco y mal, etcétera.

No hay cosa que quede peor en las fotos o en televisión que un cuerpo y una cara abotargados. No puede haber belleza y salud con edema (acumulación de líquidos), pues son incompatibles. De hecho, tanto modelos como actores y actrices de Hollywood cuidan mucho su alimentación los días previos a un rodaje, un posado o un desfile. Me viene a la mente el caso de Marcia Cross, la pelirroja de la serie *Mujeres desesperadas*, famosa por su delgadez. En ocasiones se la ha visto en algún restaurante de Hollywood acompañada de personas que devoraban hamburguesas, patatas fritas y batidos, mientras ella solo bebía un zumo de frutas. En una entrevista confesó: «No comer es una lucha constante en mi vida». La verdad es que no sé si me compensaría cambiarme por ella o por Paris Hilton, quien con tantos millones en el banco —y tan bien ganados, por cierto!— podría comer ocho o diez veces al día caviar o lo que le viniera en gana y, sin embargo, la pobre apenas prueba bocado y solo toma bebidas energizantes. Es bien sabido que la mayoría de los famosos toman algún diurético —a veces peligroso— para estar más guapos y evitar la tan temida retención de líquidos.

MIS SECRETOS PARA BAJAR DOS TALLAS

La retención de líquidos en ocasiones equivale a un aumento de peso de en torno a 1 o 2 kilos. Si padeces este problema, te aconsejo que, en primer lugar, consultes a tu médico, puesto que puede ser un síntoma de alguna patología que ignoras. Pero si la retención de líquidos no está provocada por un problema de salud, lo más seguro es que la causa esté en tu estilo de vida y tu alimentación. Por ello será necesario introducir algunas variaciones en tu dieta.

- Evita comidas procesadas y muy saladas. Fíjate bien en la composición de ciertos alimentos —también de los enlatados— y productos como zumos y sopas de sobre. Suelen tener un alto contenido de sodio, que facilita la retención de líquidos.
- No agregues demasiada sal a tus comidas.