

Lupita Jones invita a detener el tiempo

POR PEDRO C. BACA
FOTOS CORTESÍA DE LOS ENTREVISTADOS



* Productos sujetos a disponibilidad en tienda



LA EX REINA DE BELLEZA PRESENTA UN LIBRO CON NUEVE HERRAMIENTAS PARA ATENUAR Y, EN NO POCOS CASOS, REVERTIR LOS EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO.

El nombre de Lupita Jones está totalmente vinculado a la palabra belleza, no sólo por ser la primera mexicana en haber ganado el título de Miss Universo (1991) y dirigir la preparación de las chicas que año con año representan a nuestro país en los más importantes concursos de este tipo, sino porque es una mujer deslumbrante que irradia jovialidad.

Sus secretos para mantenerse así están en el libro *Detén el tiempo. 9 herramientas para la salud y la belleza*, que Lupita escribió en coautoría con el empresario Diego Di Marco, con quien comparte el gusto por mantenerse saludable y en forma.

Sobre este lanzamiento que tuvo lugar hace unos días tuvimos una interesante plática con los autores. Ambos aprovecharon la oportunidad para reiterar que sentirse y verse joven va más allá de un asunto de estética.

—El título de su libro suena muy ambicioso. ¿Qué nos aportará la lectura de *Detén el tiempo*?

—Lupita Jones: Nueve herramientas muy útiles para conservar la salud, lo cual, estoy bien segura, se refleja en tu aspecto físico y en tu actitud frente a la vida. Una persona que se siente bien luce muy bien. Además, no olvidemos que como nos ven, nos tratan.

—Diego Di Marco: Es un llamado a concentrarte y trabajar en aquellos aspectos que te garantizan una excelente salud, desde una buena nutrición, hasta el cuidado de tu cuerpo por medio del ejercicio y la atención a todos los mecanismos que garantizan su buen funcionamiento.

—¿A qué tipo de público va dirigido?

—LJ: A mujeres y hombres adultos empeñados en sentirse y verse bien, a pesar del paso de los años. Nos interesa decirles a todos que se puede envejecer saludablemente con un cerebro intacto y la energía que teníamos en nuestra juventud.

—DM: La lectura será muy provechosa para público de 27 años o más porque, aun cuando es complicado determinar con exactitud cuándo se inicia el deterioro del organismo humano, casi todos los científicos coinciden en que comienza en ese periodo de la vida y coincide con una serie de cambios físicos, químicos y moleculares.

—¿Por qué decidieron trabajar con este tema?

—LJ: A Diego y a mí nos interesa mucho el asunto de la medicina anti-edad, sobre todo porque hemos comprobado en carne propia los beneficios de seguir sus técnicas y alternativas. Además, con todo lo que hemos estudiado, las experiencias cotidianas de cada uno y los conocimientos que nos aportaron especialistas en el tema creímos que era momento de compartirlo con el público.

—DM: El libro comprende 14 entrevistas que ambos tuvimos con destacados médicos, nutriólogos y terapeutas que abundaron en nueve temas fundamentales para conservarte bien: el equilibrio hormonal, la desintoxicación del cuerpo, la nutrición regenerativa, los suplementos, la hidratación y el cuidado del sistema digestivo, así como el impacto de dormir bien, reducir el nivel de estrés y adaptar a nuestra rutina sencillos ejercicios anti-edad, porque todo eso incide en lo jóvenes que podemos sentirnos.

—¿Cuidando esos aspectos se puede detener el tiempo?

—DM: Es una realidad que empezamos a envejecer desde que nacemos, pero el título del libro se refiere al tiempo biológico y psicológico de cada persona. Cualquier persona puede llegar a los 80 sintiéndose y viéndose espléndido, siempre y cuando tome las riendas de su envejecimiento haciendo lo posible por atenuar el deterioro de su organismo.

—LJ: Nadie puede evitar envejecer, pero puede hacer muchísimo para llegar a esa etapa de la vida lúcido y sin temor a verse expuesto a enferme-

dades y situaciones que pudo evitar cuidándose desde su juventud.

—¿Qué hace diferente a su libro de otros que abordan el tema?

—LJ: Por la cantidad de información que condensa, puede ser un texto de cabecera para cualquier persona preocupada por su bienestar físico y mental. Sobre todo porque no existe un conocimiento masivo de todas las cosas que podemos hacer para enfrentar los efectos del envejecimiento, mejorar nuestra salud y, lo más importante, conservarla a través de los años. Además, el momento coincidió con que estoy por cumplir dos décadas de haber sido coronada Miss Universo y me parece que el libro es la forma de decirle al público por qué pienso que 20 años no es nada y lo que estoy haciendo día con día para sentirme mejor que nunca.

—¿Qué tanto están ligadas la belleza y la salud?

—LJ: Para mí la belleza es consecuencia de una buena salud, así que no puedo separarlas. Creo que nadie puede pretender verse bien por fuera, si por dentro su cuerpo está hecho una porquería.

—DM: Hay trucos que te hacen lucir bien, pero su efecto es momentáneo si no van acompañados del cuidado de tu salud física y mental.

—Podrían compartirnos algunos de esos secretos

—LJ: No esperes a llegar a la vejez para cuidar tu cuerpo, mente y espíritu. De qué te sirve ocuparte ahora en acumular una fortuna si pasarás los últimos años gastándola en pagar tratamientos para enfermedades y achaques que pudiste prevenir.

—Segundo, respeta al máximo tus horas de sueño. Es importantísimo dormir bien, para lo cual necesitas descansar en una habitación completamente oscura. Tercero, desintoxica tu organismo tomando en ayunas una cucharadita de aceite de oliva extra virgen con unas gotitas de jugo de limón.