

NO DEBEMOS  
**ver** LA **fatiga**  
**como** UNA  
**fatalidad,**  
SINO PONER EN PRÁCTICA  
UNA **serie**  
**de medidas,**  
QUE **todos**  
PODEMOS **aprender**

*DAVID SERVAN-SCHREIBER*

BIOThERM 



## David Servan-Schreiber

**Médico y neuropsiquiatra. Divide su tiempo entre Francia y Estados Unidos. Aboga por un cambio en nuestros comportamientos alimentarios y en nuestro modo de vida para así mejorar nuestra salud. Ha vendido 1,3 millones de copias de su libro «La cura emocional» (Guérir), traducido a 28 idiomas. Comprometido humanitariamente, es uno de los fundadores de Médicos Sin Fronteras en Estados Unidos.**

### Cinco fechas claves

- 1961** Nace en Neuilly (es el hijo mayor del periodista Jean-Jacques Servan-Schreiber).
- 1992** Se le diagnostica un cáncer cerebral.
- 1993** Tras una tesis publicada bajo la dirección del Premio Nobel Herbert Simon, se convierte en profesor de psiquiatría en la facultad de Pittsburgh, Estados Unidos.
- 2003** Publica su libro «La cura emocional», seguido, en 2007, de la obra «Anticáncer» traducida a 40 idiomas. Dos best-sellers (más de un millón de ejemplares vendidos de cada uno), en los que explica, a partir de su experiencia personal, cómo una vida más sana puede ayudar a combatir la fatiga, la depresión y la enfermedad.
- 2009** Nace su segundo hijo.

# EL Diario Anti-fatiga DE David Servan-Schreiber

BIOThERM 



**Para no sentirme exhausto, decidí darme un pequeño lujo, acostarme, casi siempre, temprano. Es una suerte, porque a la mujer con la que comparto mi vida también le gusta, así que no nos resulta difícil renunciar a las cenas en la ciudad, que para nosotros son como una auténtica pesadilla.**

**No es justo, pero no todos somos iguales frente a la fatiga. Es una cuestión de patrimonio genético. No todos tenemos la misma resistencia, ni la necesidad de la misma cantidad de descanso para recuperarnos. Si me atengo a las necesidades de mi cuerpo y de mi mente no es por narcisismo, es una cuestión de bienestar.**

**Se suele decir que nos cansamos más a medida que envejecemos. En mi caso, ocurre todo lo contrario. Como he cambiado mi modo de vida con respecto a mi primera juventud, me siento mucho más en forma ahora que hace veinte años...**

Quando me siento cansado, como les ocurre a muchas personas, mi entusiasmo por los nuevos proyectos se reduce. Sólo tengo en mente una cosa, metirme en la cama y no hacer nada. Si embargo, es vital moverse. Por ejemplo, en la actualidad está demostrado que, después de sufrir un infarto, el deporte es lo que recarga las pilas, y no el descanso.

**Mi programa es muy sencillo: hay cuatro verbos que hay que poner en práctica para combatir la fatiga: dormir, andar, respirar y comer sano.**

Quando estamos enfermos, el cansancio se multiplica y hay que prestar más atención a nuestro cuerpo. Desde hace años, me estoy recuperando de un cáncer. Obviamente, la quimioterapia, ese «inteligente veneno», ha resultado fundamental para mi salud, aunque uno sale extenuado tras las duras sesiones de tratamiento.

# LA fatiga Y YO

Lo que más me cansa es el desfase horario, ya que vivo a caballo entre Estados Unidos y Francia y todos los meses tengo que ir a Pittsburgh, a Nueva York o a Houston. Eso trastorna mi ritmo de sueño.

**Tengo una jornada bastante cargada de trabajo, más aún en ciertos períodos del año, por lo que a veces me siento extenuado. Eso se refleja inmediatamente en mi cara y la salud de mi piel sufre las consecuencias: la noto tirante, apagada, aparecen bolsas bajo los ojos. Eso no es bueno.**

# LA fatiga EN MI entorno

**En principio, los hombres y las mujeres son iguales frente a la fatiga. Sólo en principio... Porque yo lo aprecio en mi propia casa, con mi mujer. Hace un año tuvimos un hijo, y reconozco que el bebé le exige mucha más energía a ella que a mí.**

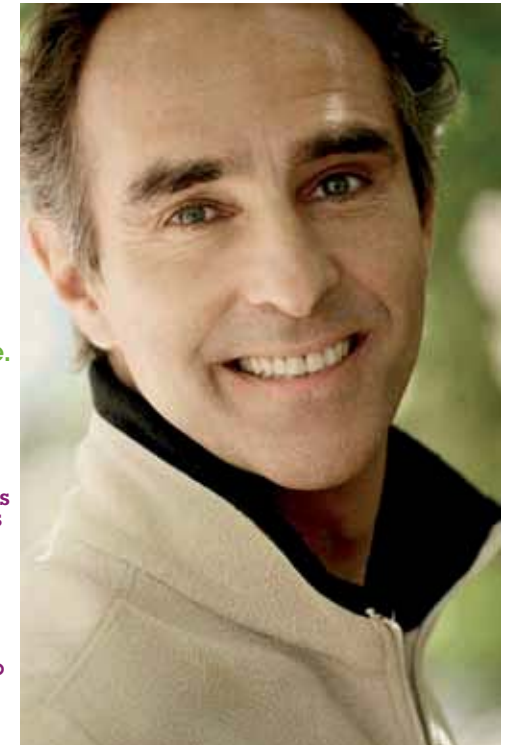
Las personas que acuden a mi consulta tienen cada vez más la sensación de estar cansadas. A menudo, esto se debe a que tienen unos ritmos de sueño irregulares y a que acumulan diversas actividades que les parecen indispensables, aunque en realidad no lo sean. Ver la televisión, por ejemplo, les obliga a acostarse tarde, y eso no tiene ninguna justificación lógica.

**A aquellos que me dicen que no tienen tiempo para practicar deporte, les suelo responder que es muy sencillo. Se puede ir a pasear a un parque, o por la calle, tan sólo media hora a la hora del almuerzo, o volver del trabajo a pie. Esos sencillos detalles, a menudo tienen grandes efectos en nuestra salud.**

**¿Puede un producto de belleza tener efectos anti-fatiga? Sin mencionar sus propiedades cosméticas, de las que estoy seguro como neuropsiquiatra, se trata de un gesto que contribuye verdaderamente a subir el ánimo. De hecho, los estudios han demostrado que cuidar el aspecto físico puede devolver la confianza a las mujeres afectadas por una enfermedad. Esto mismo se aplica también a la ropa, todo lo que te puede hacer sentirte guapa tiene un efecto positivo inmediato.**

En cuanto a la alimentación, no me gustan las prohibiciones, pero hay que ser pragmáticos, y para combatir la fatiga y tener buena salud hay que comer bien. Por eso suelo decirle a la gente que un plato de patatas fritas puede hacerles felices durante cinco minutos, pero desde luego no a largo plazo.

**Si mis libros han tenido éxito se debe también a que los lectores son conscientes de que deben encontrar una solución a la presión, casi permanente, a la que se enfrentan día a día. Y si muchas mujeres han dado su opinión tras la publicación de mis libros es porque ellas son las que están en primera línea frente al estrés, ya que son ellas las que llevan todo el peso de sus trabajos y de sus hogares.**

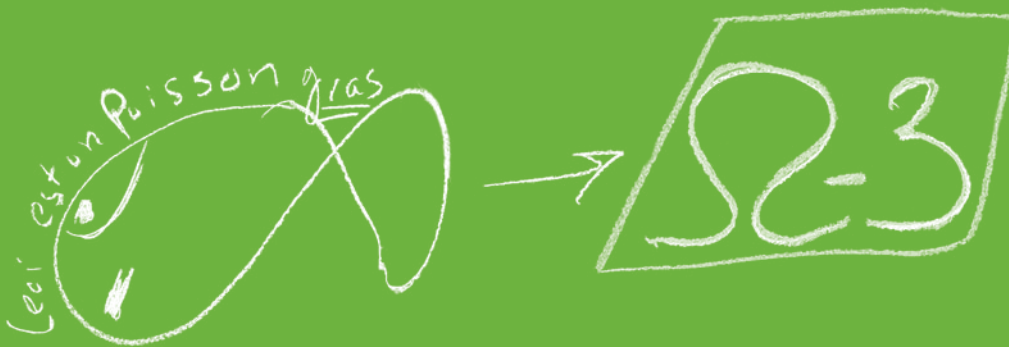




# Recuperar LA energía corporal Y TAMBIÉN mental

«Combatir la fatiga, en mi opinión, es aceptar hacer una revolución con uno mismo. Una revolución que se debe hacer suavemente. Aprender a escuchar a nuestro cuerpo, volver a descubrir lo que es bueno para él, darse un respiro de vez en cuando, iniciar nuevas actividades que nos resulten placenteras. Es cierto que puede resultar extraño que, ya de adultos, aprendamos de nuevo a respirar, a comer, a dormir. Todo eso se hace de forma natural, me diréis. Sí, es cierto, pero ¿y si lo pudiésemos hacer mejor?»

MIS  
principios  
vitales  
PARA combatir  
LA fatiga



## Respirar

Es increíble lo eficaz que puede resultar contra el estrés y la fatiga. Basta con utilizar esta técnica durante cinco minutos, dos veces al día. Inspirad largamente por la nariz durante cinco segundos, luego expirad también durante cinco segundos. Puede parecer una tontería, pero esta serie de inspiraciones/expiraciones durante cinco minutos exige, en realidad, un auténtico nivel de concentración. Especialmente durante las primeras sesiones. Esto permite recuperar el equilibrio de nuestro ritmo interno, nos tranquiliza. Tres semanas de práctica bastan para notar los primeros cambios.

### Un consejo adicional

Elegid el momento justo para practicar esta sesión de respiración controlada. Hacedlo primero por la mañana, justo después de despertarse y antes de que la casa se llene de jaleo (algunas mujeres con las que he hablado lo hacen en la cama, justo antes de abrir los ojos, porque luego ya tienen demasiadas cosas que hacer...). Los otros horarios propicios son por la tarde, justo antes de salir del trabajo, o por la noche, antes de acostarse.

## Cambiar la dieta

Existen auténticos alimentos que combaten el cansancio: los que contienen antioxidantes, como las verduras (que favorecen además la eliminación de toxinas), la fruta o el té verde, que es un auténtico revitalizante. Si cocináis como yo, podéis aderezar vuestros platos con cúrcuma, rica también en antioxidantes, y si la encontráis un poco amarga para vuestro gusto, podéis añadir un poco de miel de acacia al plato.

### Un consejo adicional

Para la preparación y para el aderezo de vuestros platos, utilizad únicamente aceite de oliva o de colza, que contienen grasas «buenas» para la salud. Elegid pescados grasos, ricos en Omega 3, especialmente los de pequeño tamaño, como la caballa o la sardina. Finalmente, reducid drásticamente el consumo de azúcar y de bebidas azucaradas, que sólo nos aportan energía en el momento, pero una hora después nos sentiremos de nuevo cansados.

# El brócoli Super Star

No quiero parecer pedante ante el equipo de Biotherm, que lo emplea en su línea Skin.Ergetic, pero **para mí es el rey de las verduras saludables.** El prototipo de la verdura perfecta. Contiene sulforafano, que estimula las células inmunitarias, y es **increíblemente rico en vitaminas C y B9, además posee auténticas propiedades anticancerígenas.** En definitiva, todo en él es bueno. Podéis probarlo, por ejemplo, cortado en láminas y salteado en crudo con aceite de oliva, con un poco de cúrcuma y pimienta negra... Cuando lo preparo así en casa, tiene mucho éxito, podéis creerme. Aunque yo no sea Alain Passard...



## Caminar es muy sencillo

Digo «caminar» porque, para mí, es lo mejor cuando no te gusta el deporte. Si no os gusta la idea de practicar deporte, pensad simplemente en activaros. Olvidaos del tiempo que pasáis en el coche, el autobús o el metro, y volved a utilizar las piernas para hacer pequeños trayectos a pie o en bicicleta. No es deporte, pero el efecto es el mismo, además es estupendo para recuperar la forma y sentirse menos cansado.

### Un consejo adicional

Si practicáis algún deporte o tenéis algún hobby que os haga moveros, aunque sólo sea media hora tres veces por semana, ya lo habréis logrado. La frecuencia y la repetición son importantes. Son las que estimulan la dopamina, el neurotransmisor del placer. Esta actividad recurrente actúa como un antidepresivo. De hecho, cuanto más activos permanezcamos, menos estresados nos sentiremos, está demostrado.

## Dormir bien

Cuando estamos cansados, no hay nada más reparador que el sueño. Sin embargo, las cifras demuestran que la gente cada vez duerme menos, algo que no es nada bueno. Y lo que es peor, no saben organizar las horas de sueño. Lo ideal, obviamente —aunque sé que no es fácil—, es adoptar un horario regular para acostarse y levantarse. Hacedlo, al menos, durante la semana y en vacaciones, os sentiréis muchísimo mejor. Otro consejo: hay que saber dormirse. «Desconectad» entre una y dos horas antes de acostaros, no dejéis para antes de acostaros la revisión de vuestro correo electrónico. Sobre todo si no queréis abonaros al insomnio...

### Un consejo adicional

No dudéis en bostezar. Es un síntoma de cansancio, pero también de reequilibrio del sistema nervioso, por lo que resulta muy bueno para la salud. Finalmente, evitad los aparatos que den demasiada luminosidad en vuestro dormitorio. Uno de ellos es, por supuesto, la televisión, pero también lo es un despertador con unos grandes números fosforescentes. Optad mejor por un modelo más discreto, o mejor uno que simule el sonido y la luz del amanecer al despertar. La luminoterapia es también un remedio para combatir el cansancio.







# MIS trucos favoritos anti-fatiga

¿Un bajón de energía? ¿Un día agotador? A veces basta con un mínimo gesto para cambiar el curso de las cosas. Los pequeños placeres de David Servan-Schreiber que le hacen recobrar el ánimo y la energía.

## ¿Una canción anti-fatiga?

Leonard Cohen.

Un músico y un poeta. Me encanta. Tengo todas sus canciones en mi Ipod.

## ¿Un aroma anti-fatiga?

El del orégano, una hierba aromática que me encanta, o el aroma de un buen té verde, que puede resultar mágico. También me gusta el aroma del aceite de oliva.

## ¿Un lugar anti-fatiga?

La isla de Ré. Adoro ir a bañarme por la mañana temprano a la playa todavía desierta. Si además hay viento y oleaje, me ayudará a reponer energías para el resto del día.

## ¿Una película anti-fatiga?

Las de Radu Mihaileanu. Me encantó la última, El concierto, con Miou-Miou y Mélanie Laurent, aunque para mí, su obra maestra es Ser digno de ser. Salí del cine confiando en la vida.

## ¿Un plato anti-fatiga?

El que suelo preparar, y que es el favorito de mi mujer y de mis hijos, es la fondue de puerros con leche de coco y cúrcuma.

## ¿Un gesto anti-fatiga?

¡Respirar! La mejor forma de sentir la emoción más sencilla, la de existir.

# POR QUÉ David Servan-Schreiber se implica EN NUESTRO PROYECTO SKIN.ERGETIC

**POR CHARLOTTE FRANCERIES**

DIRECTORA GENERAL INTERNACIONAL DE BIOTHERM

«David Servan-Schreiber aporta a este proyecto su visión de defensor a ultranza del bienestar. Combatir la fatiga forma parte de los elementos claves de un ritmo de vida equilibrado y mejor. Gestionar la fatiga es el primer paso para sentirse mejor. En constante búsqueda de aquellas cosas que nos hacen vivir mejor, su visión y su análisis de la fatiga enriquecen el lanzamiento de SKIN.ERGETIC y la manera en la que el producto se dirige a las mujeres.»

