



ENTREVISTA

DR. JOAQUIM VALLS
PRESIDENTE DEL INSTITUTO KIMMON

Economista, profesor y doctor en reeducación del inconsciente mediante el método Grafotransformador. Ha escrito el libro *Emocional mente* (Ed. Obelisco).

«En la vida tú serás lo que quieras ser»

Joaquim Valls es un profesor de matemáticas, pero también es un experto en educación del inconsciente, que enseña a reescribir la vida.

—¿Somos prisioneros de nuestro carácter y nuestro subconsciente?

—Sí y no. La personalidad obedece a un temperamento heredado contra el que poco puede hacerse, y a un carácter formado por hábitos, que nos envuelve como una segunda piel. El carácter se modela hasta los 6 años y de adultos creemos que es inamovible. Eso es falso. Cualquier individuo puede incidir en su personalidad y mejorarla.

—¿Entonces puede cambiarse la personalidad y la visión de la vida?

—Todo depende de uno mismo. En la vida tú serás lo que tú quieras ser. Los neurólogos han descubierto que el cerebro es flexible y reversible a cualquier edad y que puede mejorarse y reeducarse.

—Se afirma que el cerebro se reestructura y que puede sugestionarse mientras dormimos.

—Nuestra manera de dormir es parecida a la de las moscas del vinagre. Ellas duermen unas 8 horas diarias y mientras lo hacen reorganizan sus neuronas. El ser humano, mientras duerme, reorganiza su memoria. Este funcionamiento cerebral nos abre las puertas para modelar el cerebro mientras descansamos.

—¿Qué podemos hacer cuando sentimos que no hay salida?

—A mí me gusta contar una anécdota de unos militares húngaros que se perdieron en los Alpes. Encontraron un mapa y con él descubrieron la salida. Ese mapa era de los Pirineos, pero les dio la suficiente tranquilidad para seguir adelante. Si tu cerebro cree que puedes conseguirlo, lo conseguirás.

—¿La alimentación nos hace más proactivos y nos ayuda a cambiar?

—Los grasas omega-3 son aliadas de las emociones positivas, de la proactividad cerebral, y mejoran el estado de ánimo y la ansiedad. Un experto de Harvard en un seminario me aseguró que la dieta occidental, rica en omega-6 se debía equilibrar con más omega-3, y me recomendó un puñadito de semillas de lino al día, que también se ha comprobado que es muy efectivo para combatir la ansiedad.

—Como grafólogo reconocido, ¿la firma es el espejo del alma?

—La letra de cada uno nos cuenta cosas. La firma denota nuestro yo más íntimo, y la letra es el yo social, cómo nos mostramos ante los demás.

—¿Qué puede decir de mi firma?

—Firmas con nombre y apellido claros, como los alemanes, un pueblo orgulloso de sí mismo. Sincera, segura de ti misma, competente. ¿Defectos? Haces más favores de los que recibes, y tu sinceridad puede enfadar a la gente.

ANNA TIESSLER

CORAZÓN

FRESAS PARA REDUCIR EL COLESTEROL

El sistema cardiovascular y en concreto el corazón agradecen la llegada de la primavera y las primeras fresas. Los afortunados participantes en un estudio realizado por las universidades españolas de Salamanca, Sevilla y Granada, junto con la Universidad Politécnica de la región de Marche (Italia), tuvieron que comer 500 g de fresas cada día durante un mes para determinar cómo se modificaba la composición de su sangre. Los investigadores descubrieron que habían bajado el colesterol malo LDL (un 14%) y los triglicéridos (un 21%). También habían mejorado los biomarcadores antioxidantes como la vitamina C, la función de las plaquetas y la protección frente a la anemia. Los efectos positivos podrían deberse al contenido en antocianinas, los compuestos químicos que dan color a las fresas. Estos pigmentos ayudan a mantener en buen estado las paredes de los vasos sanguíneos, de manera que previenen una variedad de trastornos vasculares.

