

HAN COLABORADO

Louise L. Hay

Coautora del libro *Pensamientos y alimentos*, de la Ed. Urano, Louise ha dedicado su trayectoria profesional a ayudar a las personas a descubrir su propio poder creativo de sanación y transformación personal. No puedes perderte su artículo sobre dieta y pensamientos.



Tina Note

Formadora internacional de Mesoestetic, Tina nos revela dentro del ESPECIAL POSTVERANO las magníficas propiedades de los peelings y todo su potencial de belleza, para redescubrir una piel nueva.

Lucía Liencres

Instructora de Hatha Yoga y Flow Vinyasa, Lucía siempre ha sentido una especial curiosidad por estas disciplinas. Hoy, además de dar clases de yoga, tiene su propio blog en su web, donde imparte un curso intensivo a través de YouTube. En esta edición escribe un artículo donde nos desvela por qué el yoga es toda una filosofía de vida.



Elena Solinis

Periodista y consultora de comunicación, especializada en estilo de vida y belleza, Elena nos descubre las inmensas propiedades del masaje Real Thai, que está teniendo un gran éxito en el centro *The Organic Spa Madrid*.



Carlos García

Experto en cosmetología y director general de Selvert Thermal, Carlos es un gran conocedor de la biología de la piel. En nuestro ESPECIAL POSTVERANO nos explica cuáles son los actores implicados en el proceso de regeneración.

SER FELIZ, ESTAR DE BUEN HUMOR, VITAL,
CON ENERGÍA Y BUENA PREDISPOSICIÓN
DEPENDE, EN GRAN MEDIDA, DE LOS
ALIMENTOS QUE COMEMOS.

SABEMOS QUE LA DIETA TIENE UNA GRAN
INFLUENCIA EN NUESTRO ESTADO DE
ÁNIMO Y LA ACTITUD QUE TENEMOS
FRENTE A LA VIDA.

PARA SENTIRSE MEJOR QUE BIEN
HAY QUE SABER ELEGIR EL MENÚ
ADECUADO.

Y ES PRECISAMENTE LO QUE OS
EXPLICAMOS EN ESTE ARTÍCULO.

dieta de los *sentimientos*



E

El libro “Pensamientos y alimentos” coescrito por Louise L. Hay, Ahlea Khadro y Heather Dane, de la editorial Urano, revela la importancia que tiene la dieta para alcanzar la felicidad, tener una buena salud y prolongar nuestra longevidad. Para entender mejor estas afirmaciones es importante conocer cómo funciona el sistema digestivo y su relación con el cerebro.

El sistema digestivo es el único del cuerpo que puede funcionar sin la ayuda del cerebro; el intestino cuenta con su propio sistema nervioso entérico, al que se suele denominar “segundo cerebro”. Es uno de los sistemas más importantes, porque a través de él se obtienen todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su salud. Su misión es romper los alimentos que ingerimos para transformarlos en los pilares de la energía, la sanación, el crecimiento, los estados de ánimo positivos y todas las demás funciones que realiza el cuerpo. Si embargo, un tercio o la mitad de los adultos tienen problemas digestivos y parece que también se está convirtiendo en una epidemia entre los niños. De ahí la importancia que tiene seguir un estilo de vida sano. Cuanto más acertadas sean la elección de nuestra dieta, mejor digeriremos. Y es que aparte de los genes, las causas más comunes de los trastornos digestivos están relacionados con nuestro estilo de vida. Se sabe que los genes no son más que una plantilla, y que los cambios positivos en nuestras creencias y percepciones pueden transformar nuestros genes. Es más, la ciencia de la epigenética también está aportando más investigaciones que demuestran que una buena nutrición puede desactivar la expresión negativa de los genes.