



LO QUE REALMENTE NOS HACE FELICES

La sensación de
felicidad puede
obrar milagros



DR. MICHAEL HANDEL
DOCTOR EN ECONOMÍA ESPECIALIZADO EN
PSICOLOGÍA Y MOTIVACIÓN

[edicionesurano.es/es-ES/catalogo/
catalogo/los_elixires_magicos-
00100052510selixiresmagicos.com](http://edicionesurano.es/es-ES/catalogo/catalogo/los_elixires_magicos-00100052510selixiresmagicos.com)

**El intestino
influye en
nuestro estado
de ánimo, y
por ello pueden
determinados
alimentos
hacernos felices**

Quien es feliz tiene un sistema inmunológico más fuerte, enferma con menos frecuencia y se recupera con mayor celeridad. Incluso la ciencia moderna lo confirma: la felicidad nos ayuda a alcanzar una edad avanzada, gozando de buena salud. Pero, ¿puede cada uno de nosotros ser feliz, así como así, fácilmente? Sí, podemos.

La investigación de la felicidad ha constatado que no son las grandes cosas las que proporcionan felicidad y bienestar. Más bien son esas pequeñas cosas cotidianas, accesibles a todos nosotros, las que enriquecen nuestra vida. La felicidad no es una casualidad, ni es cuestión de suerte. Pero sí se puede aprender a ser feliz, ya que todo depende de la actitud con la que observamos la vida. Las circunstancias exteriores no son tan determinantes como a menudo pensamos. Las personas que se desprenden de lastres superfluos son más felices con menos (menos objetos innecesarios, menos obligaciones...) que las personas que se complican la vida con excesiva abundancia.

Un método infalible para evitar la felicidad es el excesivo perfeccionismo, que con frecuencia surge al compararnos con otras personas y pensar que los demás son mejores, más rápidos, más ricos, más divertidos.... Son pensamientos que crean presión y frustración. Y con ello únicamente logramos estresarnos.

En estas situaciones de estrés, nuestro cuerpo produce "hormonas de alarma", como cortisona, adrenalina y endorfinas, con lo cual comienza



un círculo vicioso de miedo, insatisfacción, insomnio, trastornos alimentarios y muchas otras enfermedades. Justo lo contrario de la felicidad.

Sienta bien saber que, incluso si por algún motivo en estos momentos estamos alejados de un verdadero sentimiento de felicidad, ya una simple sonrisa, pensamientos positivos, pequeños éxitos o el firme propósito "¡lo conseguiré!", tienen efectos beneficiosos sobre nuestra salud. Científicamente, eso tiene una sencilla explicación: las sensaciones po-

EXCLUSIVO Y ÚNICO

PROGRAMA ACELERADO DE EVOLUCIÓN

Expansión de la conciencia por medio de la lectura y escritura para desarrollar la conciencia universal y emplear la lógica en todo lo que hagamos. Ayuda a subir la Frecuencia del Planeta. Crea nuevas y mejores Realidades para el Mundo

Todo el potencial está en Tí.

Alejandra: 626 15 26 88

Concepción: 639 067 711

Formación Yoga Clásico
con la Escuela Sadhana
4 años

Formación Yoga Dinámico
con José Luis Cabezas
1 o 2 años

City Yoga

Tl. 91 553 47 51

C/Artistas, 32 Madrid

www.city-yoga.com

INICIO OCTUBRE

Formación Yoga pre-natal
con Omma Prenatal y Montse Cob
1 año

Formación Yoga y Mindfulness para Niños
con Om Shree Om y Christine McArdle
1 año

Psicoterapia Respiratoria

Diagnóstico, psicodiagnóstico y tratamiento de la mecánica respiratoria

*Madrid
Barcelona
Aranda de Duero*

*Carlos Velasco Montes. Psicólogo
Tlf: 627865058
web: psicoterapia-respiratoria.es*



○ **Odontología y Ortodoncia**
Libre de metal, mínimamente invasiva

○ **Fisioterapia de ATM**

○ **Bioestimulación con diatermia y andulación**



Isidro y Márquez
Estética Dentofacial

✂ Alberto Aguilera 22, Bajo A

☎ **91 128 86 86**

🌐 www.isidroymarquez.es

Financiación hasta 24 meses sin intereses, consultar condiciones.



"LOS ELIXIRES MÁGICOS
- CÓMO MANTENERSE
SANO Y EN FORMA, SIN
AMARGARSE LA VIDA"
DR. MICHAEL HANDEL
EDICIONES URANO

- sitivas y los buenos propósitos causan una mayor actividad en determinadas partes del cerebro, las cuales, a su vez, hacen que nuestro cuerpo, al tener más ganas de vivir, disfrute del momento y haga todo lo posible para sanar o mantenerse sano. Por otro lado, las personas felices están solas con menor frecuencia, lo que las protege de enfermedades y de envejecer prematuramente.

La felicidad es el mejor médico y consejero que podemos tener, así que deberíamos ir en su búsqueda lo antes posible.

La felicidad está a nuestro alcance cada día, pero, ¿qué es en concreto lo que nos hace realmente felices? ¿Cómo se consigue? De un modo sorprendentemente sencillo, puesto que son las pequeñas cosas de la vida las que influyen en nuestro estado de ánimo.

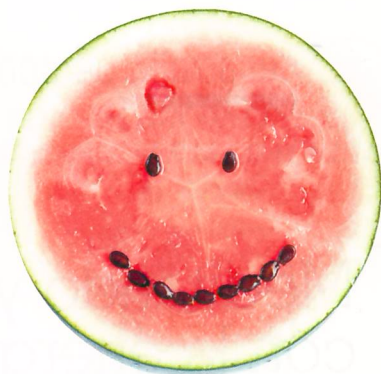
¡Hay tantas cosas que podemos hacer para alcanzar la felicidad! Cada uno de nosotros podemos hacer algo para aumentar nuestro bienestar, como por ejemplo alcanzar un peso saludable, dormir mejor o encontrar efectivos "elixires" que nos libren de nuestras diversas molestias y enfermedades, ya que, ¡la felicidad se puede comer!

Eligiendo los alimentos adecuados, podemos prevenir todo tipo de problemas de salud, e incluso aliviar y curar muchas dolencias. Está científicamente probado: existe una estrecha conexión entre el bienestar y la alimentación. A través del nervio neumogástrico, que va desde el cerebro hasta el aparato digestivo, hay una continua comunicación entre la cabeza y el intestino. Es decir, que el intestino influye en nuestro estado de ánimo, y por ello pueden determinados alimentos hacernos felices.

Así que, como la felicidad se origina en el estómago, idémosle lo que necesita! Son tres las hormonas que desempeñan un papel fundamental para nuestra felicidad: la serotonina, la dopamina y la hormona del bienestar oxitocina. Los mejores productores de serotonina son, por ejemplo, los dátiles y los higos secos, las nueces y las habas de soja. Además, los frutos secos ayudan a estabilizar el nivel de hormonas que queman grasas en el cuerpo, hacen disminuir el colesterol malo LDL, impulsan la renovación de las células, y tienen efectos antiinflamatorios, lo que los convierte en un verdadero "elixir mágico" para la felicidad.

También el chocolate negro pone en marcha la producción de las hormonas de la felicidad en el cerebro de un modo directo y rápido. Es interesante saber que la comida picante es capaz de levantar el ánimo rápidamente. La capsaicina, sustancia principal en especias como el pimentón picante, la guindilla o el curry, produce una sensación de ardor en la boca, el cerebro quiere evitar el dolor y genera unas sustancias que luchan contra él: las endorfinas. Estas hacen que aumente nuestra sensación de bienestar. Y un efecto similar en nuestro organismo tienen también el jengibre, la canela y la cúrcuma.

Extracto de "Los Elixires Mágicos - Cómo mantenerse sano y en forma, sin amargarse la vida". Dr. Michael Handel. Ediciones URANO



SABÍAS QUE...

Una simple sonrisa, pensamientos positivos, pequeños éxitos o el firme propósito "¡lo conseguiré!", tienen efectos beneficiosos sobre nuestra salud

www.elalmazennatural.com

**Librería especializada
Tienda ecológica**

¡Ven a conocernos!

Catálogo gratuito, ¡solicítalo!

Visita nuestra web

**el
almazén
NATURAL**

LIBROS
MÚSICA
COSMÉTICA
NATURAL
MASAJE
ACUPUNTURA
MEDITACIÓN
AGRICULTURA
ECOLÓGICA
INCIENSOS
SALUD
NATURAL
FENG SHUI
ARTESANÍA
ORIENTAL...



Lunes a viernes

10 a 20.30 h

Sábados

10 a 14 h
17 a 20:30 h



C/ Alcalá, 78 • 28009 Madrid
Tel. 91 781 77 60 - Fax 91 781 77 61
info@elalmazennatural.com