

AMARANTO: EL CEREAL DE LA ALEGRÍA

F A M I L I A

saludable

EL ARTE DE VIVIR BIEN

Diabetes
guía
integral

MEGA TRIVIA
¡GANA TU REGALO DE NAVIDAD!

PROS Y CONTRAS
DE LA
COMIDA
RAPIDA

Dime cómo vistes y te diré
quién eres

TAI CHI
PON TU
CUERPO Y
MENTE EN
ARMONÍA

Dieta
prenavideña

TODO PARA LUCIR UNA PIEL RADIANTE
¡AUN EN INVIERNO!



Salud emocional

ESTAR SIEMPRE SANA REQUIERE UN EQUILIBRIO EN CADA PARTE DE TU SER: MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU. AQUÍ TE DECIMOS CÓMO LOGRARLO.

Es cierto que lo primero que hacemos al enfermarnos es ir al médico para que haga un diagnóstico y nos dé el mejor tratamiento. Sin embargo, aunque recuperemos la salud, a veces los resfriados, la colitis o gastritis y el dolor de espalda o cuello se presentan frecuentemente. Los padecimientos leves o severos se gestan poco a poco y detrás de ellos se involucran factores tales como las emociones, los sentimientos, las creencias, incluso el cómo vivimos hoy las experiencias que tuvimos en el pasado. Cualquier "circunstancia que nos genere malestar emocional o físico redundará en cambios en la secreción de ciertas sustancias como hormonas generadas por algunas glándulas, así como neurotransmisores en



ESTRETEGIAS PARA EL DÍA A DÍA

Algunos de los pasos que sugiere la Dra. Christiane Northrup son:

- 01** Revisa tus creencias acerca de tu cuerpo, la enfermedad, del valor que te das a ti misma. Determina cómo afectan tu salud, tus relaciones y tu vida.
- 02** Escucha y respeta tu organismo. Presta atención a cómo lo sientes, cuál es la imagen que tienes de él, cómo crees que te mira el mundo, de qué manera le hablas a tu cuerpo. Observa cómo le afectan tus pensamientos, si lo cuidas y si procuras sus necesidades.
- 03** Busca apoyo. Un buen terapeuta te ayudará a mirar tu vida con otros ojos y a efectuar cambios.
- 04** Recupera tu mente. Usar un diario, escribir y meditar te llevarán a conectar con tu voz interior y a conocer tu mente. Escucha y valora la naturaleza de tus pensamientos.
- 05** Respeta y libera tus emociones. Siéntelas, no las juzgues y agradece la guía que te brindan. Libérate de las que te dañan.
- 06** Trabaja con tu cuerpo. Un buen masaje, el reiki, la acupuntura e incluso el toque terapéutico te pueden liberar viejos bloqueos de energía y deshacerte del dolor de 'sostener el mundo sobre tus hombros'.

bienestar total

“LAS ENFERMEDADES SON EL LENGUAJE QUE USA NUESTRO CUERPO PARA HABLARNOS. POR MEDIO DE ELLAS NOS DICE QUE NECESITAMOS SANAR DE UNA HERIDA MÁS PROFUNDA, CON FRECUENCIA INCONSCIENTE”.

nuestro cerebro, esto nos prepara para ‘atender’ (huir, estar alerta) dichos malestares o ‘amenazas’”, advierte Claudia Rampazzo, doctora, psicoterapeuta y terapeuta sexual.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

El dolor o el miedo generan una respuesta biológica que

aumenta la liberación de sustancias (como adrenalina y noradrenalina) que aceleran el pulso y la presión arterial –comenta la doctora-. “Las emociones no expresadas tienden a ‘quedarse’ en el cuerpo como bombas de tiempo: son enfermedades en incubación”, cita la Doctora Christiane Northrup en su libro *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*.

ASPECTOS QUE INFLUYEN EN NUESTRA SALUD:

- **La higiene** y el cuidado tanto físico como mental que mantengamos.
- **El ejercicio físico** que realicemos durante nuestra vida.
- **El tipo de nutrición** a la que tengamos acceso.
- **El ambiente social** y familiar en el que vivamos.
- **El estilo de vida** que tienes o tuviste, los malos hábitos alimenticios y de salud influyen en la calidad de salud actual.

TU MENTE Y CUERPO

Si no cambiamos las ideas autodestructivas y los sentimientos que se relacionan con estos (‘no valgo nada, soy un fracaso’), tendremos malestar físico por el efecto bioquímico que tienen las emociones en nuestros sistemas inmunitario y endocrino. Mientras que “las situaciones, pensamientos y vivencias que nos hacen sentir bien y alegres los estimulan. Lo que realmente cuenta en la vida de una persona, lo que motiva sus conductas, decisiones y percepciones no es ‘lo que es’, sino lo que ‘se cree que es’”, concluye la especialista. ■

07 Reconoce un Poder Superior o Sabiduría Interior. Cuando tienes fe en algo que excede a tu intelecto o a tus circunstancias presentes, estás en contacto con tu fuente interior de poder. La fe es un elemento esencial para tener salud y felicidad.

08 Busca el placer y fíjate objetivos. Escribe en una hoja tus metas, lo que deseas y por qué lo

quieres. Piensa con frecuencia en ello y así crearás un campo magnético que lo atraerá a ti. Decrétaelo.

09 Busca información. Hay muchos libros con temas de interés acerca del cuerpo y de la conexión entre éste y la mente.

10 Perdona. Si lo llevas a la práctica y no solo lo piensas, sanará tu cuerpo y tu vida. Liberar a quien te dañó es en realidad un regalo para ti, ya que el lastre del odio y la decepción quedarán atrás.

Dr. CHRISTIANE NORTHROP

CUERPO DE MUJER, SABIDURÍA DE MUJER

The power of your mind
How it affects
your health
USANO

PARA LEER:

Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer, de la Dra. Christiane Northrup. 495 pesos.