



¡Un
bestseller
con más de
200.000
copias
vendidas!



Vive feliz en tu cuerpo

Trucos y consejos de salud para recuperar
tu vitalidad, esplendor y belleza

¡No puedo vivir
sin pastillas!



**DOLOR
DE CABEZA**



¡Me encuentro
angustiada
todo el tiempo!

FRUSTRACIÓN

¡Tengo problemas
estomacales!

ESTREÑIMIENTO



Coordinado
por el
doctor
Hiroto
Koike,
director
de la
clínica de
medicina
integrada
Koike.



SENSIBILIDAD AL FRÍO

¡Siempre tengo frío!



¡No consigo
tener una piel
suave y uniforme!

PIEL ÁSPERA

DOLOR

¡Sufro de
rigidez en las
extremidades!



**MALESTAR
MENSTRUAL**



¡Me encuentro
débil cuando
me baja la regla!



CANSANCIO

¡Aunque duerma
muchísimo,
sigo cansada!

LIBROS CÚPULA



Vive feliz en tu cuerpo

Trucos y consejos de salud para recuperar tu vitalidad, esplendor y belleza

¡No puedo vivir sin pastillas!



DOLOR DE CABEZA



¡No consigo tener una piel suave y uniforme!

PIEL ÁSPERA



¡Me encuentro angustiada todo el tiempo!

FRUSTRACIÓN



¡Sufro de rigidez en las extremidades!

DOLOR

¡Tengo problemas estomacales!

ESTREÑIMIENTO

MALESTAR MENSTRUAL

Coordinado por el doctor Hiroto Koike, director de la clínica de medicina integrada Koike.



¡Me encuentro débil cuando me baja la regla!



SENSIBILIDAD AL FRÍO

¡Siempre tengo frío!



CANSANCIO

¡Aunque duerma muchísimo, sigo cansada!

LIBROS CÚPULA



ÍNDICE

Cómo usar este libro 8

INTRODUCCIÓN

¿A qué nos referimos con prácticas saludables para el cuerpo?

¿Cuáles son las prácticas saludables para tu cuerpo? 12

1 TEMPERATURA Cómo eliminar el malestar

Darle calor al cuerpo 16

2 COMIDA Cómo eliminar el malestar

Llevar una dieta equilibrada 18

3 CUERPO/FÍSICO Cómo eliminar el malestar

Ejercicio para tonificar el cuerpo 20

4 MENTE Cómo eliminar el malestar

Cómo revitalizar la mente 22

CAPÍTULO 1

EL TOP 10 DE CONSEJOS DE SALUD QUE DEBERÍAS PONER EN PRÁCTICA

24 horas al día, los 365 días del año...
No dejes que tu cuerpo coja frío..... 26

Date un baño de 15 min en agua caliente (38-40 °C)..... 28

No uses jabón de baño 30

Reduce la ingesta de alimentos base como el pan 32

Toma suplementos vitamínicos o minerales..... 34

Masajéate la pantorrilla 36

Resérvate momentos lejos de dispositivos electrónicos 38

Disfruta comiendo en compañía 40

Sé consciente de tu respiración 42

Valora más la calidad que la cantidad del sueño..... 44

CAPÍTULO 2

TEMPERATURA CONSEJOS DE SALUD PARA MANTENER LA TEMPERATURA CORPORAL

Sé consciente de tu temperatura corporal..... 48

Bebe agua caliente de forma regular 50

Usa calcetines de cinco dedos 52

Usa ropa interior de algodón o de seda 54

Si coges frío, estimula los puntos acupunturales Du4 (Mingmen), V23 (Shenshu) y R3 (Taixi) 56

Intenta incorporar la moxibustión en la estimulación de los puntos acupunturales..... 58

Aplica calor a los músculos más grandes y a las arterias más gruesas ..	60
Haz uso de una toalla caliente y húmeda	62
Usa una bolsa de agua caliente.....	63
Date un baño en los pies y en las manos	64
Si usas sales de baño, que sean carbonatadas	66
Bebe infusiones <i>kakkonto</i> durante los catarros y date baños calientes para sudar.....	68
Come jengibre	70
Elimina los alimentos fríos de tu dieta	72

CAPÍTULO 3

COMIDA CONSEJOS DE SALUD PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Las tres mejores hierbas medicinales japonesas para las chicas: <i>toki-shakuyaku-san</i> , <i>keishi-bukuryo-gan</i> y <i>kami-shouyou-san</i>	76
Toma vitamina C cada 2-3 horas	78
Toma hierro «hemo» de origen animal, bueno por su alta absorción.....	80
El calcio te ayudará cuando te sientas irritada y molesta	82
Toma vitamina C y E y coenzima Q10 para conseguir una piel bella	84
Toma probióticos contra el estreñimiento y la diarrea	86
La vitaminas B y la ornitina son eficaces contra la resaca y la depresión	88
La coenzima Q10 es buena contra las taquicardias.....	89

El acónito es bueno para los que se inicien en la homeopatía	90
La esencia floral <i>Rescue Remedy</i> ayuda a combatir la ansiedad.....	92
Esfuézate por comértelo todo.....	94
Consume productos locales	95
Come productos ricos en soja, como el tofu o el <i>natto</i>	96
Consume productos alimenticios negros.....	98
Come carne de forma regular.....	100
No compres verduras precortadas.....	102
No comas fruta en exceso	103
Toma frutos secos en la merienda.....	104
Las hortalizas de raíz y las algas son buenas contra el estreñimiento	106
Bebe sopa de miso con setas <i>nameko</i> y <i>enoki</i> y con bambú	107
Evita el chocolate, el vino tinto y el queso si te preocupan los dolores de cabeza.....	108
La piel flácida puede deberse a una falta de proteína	110
Evita las verduras solanáceas si te duelen las articulaciones.....	111
Utiliza aceite de oliva virgen extra	112
Usa aceite de linaza rico en omega 3 y aceite de perilla	113
Usa mantequilla en vez de margarina	114
Evita el chocolate, el queso y el café durante la menstruación.....	116
Si quieres tomar té de hierbas, comienza por la manzanilla y el té de menta	117



Bebe agua mineral dura	118
Mantén un registro de lo que comes	120
Mastica 30 veces antes de tragar durante las comidas	122
El orden de las comidas debería ser: verduras, acompañamiento, plato principal	124
Estate presente y sé consciente de dónde comes	126
Si tienes muchos gases, no comas rápido ni hables mientras comes	128
Come arándanos si sufres de fatiga visual	129
No te obligues a comer si no tienes hambre	130
Prueba el ayuno intermitente	132

CAPÍTULO 4

CUERPO CONSEJOS DE SALUD PARA ACTIVAR EL CUERPO

Disfruta del sol de madrugada	136
Revisa tu lengua en el espejo cada mañana	138
Haz gárgaras cada mañana	140
Mide tu temperatura corporal cada mañana	142
Toca y siente tu cuerpo	144
Mantén un registro de tu condición física	146
Descubre tu aroma favorito y conviértelo en tu aliado	148
Practica el saludo al sol una vez al día	150
Estira tu costado	152

Estira la parte delantera de los muslos	153
Estira el cuerpo con las muñecas atadas	154
Cierra los ojos durante unos segundos cada hora	156
Coge fuerza con los hombros y libérala	157
Crea un entorno junto a tu ordenador que no sea malo para la salud	158
Piensa en la menstruación como el mejor momento para el detox y el descanso	160
Prueba las compresas de tela	161
Supera el dolor menstrual con el calor, la acupuntura y la medicina china ..	162
Observa la sangre menstrual para conocer el estado menstrual	164
Mueve los tobillos y masajéalos	166
Para la tortícolis, estimula los puntos acupunturales VB21 (Jianjing), C8 (Shaofu) y IG4 (Hegu)	168
Cuídate el dolor lumbar una vez al día	170
Estírate una vez cada hora para calentar la zona lumbar	172
Ponte en posturas que alivien los gases para combatir el estreñimiento y la hinchazón	173
Para la hinchazón de la cara, estimula los puntos acupunturales EX-HN5 (Taiyang), E2 (Sibai), ID18 (Quanliao) ..	174
Intenta comer y beber en exceso de vez en cuando	176
Relaja los músculos que rodean tus ojos	177

Usa vaselina para hidratar la piel	178
Usa gorros, parasoles, crema solar y vitamina C para combatir las manchas en la piel	180
Fija la vista en un punto cuando no puedas dormir	181
Elije una almohada que te mantenga en una postura similar a cuando estás de pie	182
Medita tres minutos al día	184

CAPÍTULO 5

MENTE CONSEJOS DE SALUD PARA REVITALIZAR LA MENTE

De vez en cuando, haz las cosas sin pensar	188
Si no funciona, déjalo estar	190
Haz las cosas por motivación, no por obligación	192
Intenta sonreír aunque no te encuentres bien	193
Llora libremente y sin cohibirte	194
Déjate llevar, grita y tira cosas si lo necesitas	195
No acumules tus sentimientos y desahógate con otras personas	196
Desahoga tus problemas y preocupaciones escribiendo sobre ellos	197
Nada se cura de inmediato	198
Date un capricho	200
Evita los hábitos repetitivos	202
Mantén el contacto con la naturaleza	204

Cultiva plantas y cuida de una mascota	206
Resérvate un tiempo para no hacer nada en tus días libres	208

APÉNDICE

Atlas acupuntural	210
Lista de remedios medicinales chinos cuidadosamente seleccionados	216
Lista de aromaterapia cuidadosamente seleccionada	217
Lista de homeopatía cuidadosamente seleccionada	219
Lista de las 38 esencias de flores de Bach	220

OTROS

Índice	223
Referencias bibliográficas	226

ADVERTENCIA

La eficacia no será la misma para cada persona y se aplicará de forma individual a cada una.

Aquellas personas que estén embarazadas, o crean estarlo; que sean personas mayores; que sufran de alguna enfermedad particular, o que estén tomando algún medicamento deberán consultar con su médico antes de poner en práctica la información contenida en este libro.

Si nota que alguno de los consejos no le sienta bien o que afecta a su salud, deje el tratamiento de inmediato.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Este libro contiene un compendio de 106 consejos de salud para aquellas mujeres que, a pesar de sufrir un ligero malestar, se esfuerzan cada día por vivir su vida. ¡Incorpora los métodos que más te gusten en tu día a día para cultivar un cuerpo y una mente saludable y hermosa!

1 **FRÍO** **DEBILIDAD INMUNOLÓGICA** **DIETA**
PIEL RADIANTE **HINCHAZÓN** **PROBLEMAS MENSTRUALES**
PERTURBACIÓN DE LOS NERVIOS AUTÓNOMOS

4 **Temperatura corporal, ambiente** **Temperatura corporal fría**

Lo ideal es mantener una temperatura corporal de 36,5 °C. Si baja, puede deberse a problemas circulatorios, y estar al rango de los 35 °C es motivo de preocupación.

Si la temperatura ambiental es inferior a la corporal, puede haber un problema de circulación.

Si la temperatura ambiental es superior a la corporal, puede haber un problema de concentración.

2 **24 HORAS AL DÍA, LOS 365 DÍAS DEL AÑO... NO DEJES QUE TU CUERPO COJA FRÍO**

3 **BENEFICIOS PARA EL CUERPO**

- A medida que aumenta la temperatura corporal, también lo hace la inmunidad. Deberás cultivar un cuerpo que no enferme.
- El aumento de la temperatura visceral también aumenta el metabolismo basal. Por lo tanto, el frío lo debilita y hace que seas más susceptible a las enfermedades.
- Mejora la circulación sanguínea y aporta más luminosidad a la tez.

5 **El frío se debe a un flujo sanguíneo deficiente**

El frío corporal se produce cuando tenemos una deficiencia energética o falta de fuerza muscular para generar calor corporal o cuando el flujo sanguíneo que lo transporta se bloquea. También puede darse por una alteración en los nervios autónomos o en las hormonas. La medicina oriental afirma que el frío es la causa de todas las enfermedades, y este puede causar problemas en nuestro metabolismo y sistema inmunológico además de ser un enemigo importante en la lucha contra las enfermedades ginecológicas. Recuerda que no le das demasiada importancia al frío que sientes, pero este puede esconder unas condiciones subyacentes horribles.

Por lo tanto, no es bueno usar aire acondicionado en verano. No debes protegerte de la mala circulación solo en invierno, sino también en las épocas más cálidas del año.

Cuidado con el frío en los pies
Se dice que la diferencia de temperatura entre la mitad superior e inferior de tu cuerpo debe ser de unos 5 °C. Por lo tanto, si tu mitad superior está en torno a unos 36 °C, tus pies deben estar a unos 30 °C. Sin embargo, cogemos frío en esta parte del cuerpo con más facilidad de la que nos imaginamos, por lo que es importante protegerlos con calcetines incluso en verano.

6 **Puntos acupunturales Du1 (Duijin), Du14 (Dahe)** **27**

[IMAGEN DE LAS PÁGINAS 27-26]

1 Índice de síntomas físicos y mentales

Consulta este índice para averiguar qué métodos son efectivos contra qué síntomas. Consulta también el índice en la página 221 al final del libro.

2 Consejos de salud para mantener un cuerpo sano

Te damos consejos sencillos y fáciles de seguir. Empieza con aquellos que te parezcan interesantes y que encajen con tu cuerpo y con tus necesidades.

3 ¿Por qué son buenos para el cuerpo?

Explicaremos por qué el consejo de salud en cuestión es bueno para el cuerpo.

4 Explicación con dibujos

Explicaremos el método con aún más detalle a través de ilustraciones que, además, ofrecen información adicional para que puedas poner el consejo de salud en práctica lo antes posible.

5 Explicación con texto

Explicaremos con detalle el porqué de este consejo, además de ofrecer información útil adicional.

6 Nota sobre puntos acupunturales

Introduciremos los puntos acupunturales que corresponden a la dolencia de cada sección. También puedes consultar el atlas de puntos acupunturales que hemos incluido al final del libro (pág. 210)



*Este libro está compuesto por cinco capítulos. El primer capítulo: «El top 10 de consejos de salud que deberías poner en práctica», presenta 10 prácticas saludables que deberías introducir en tu día a día. Los cuatro capítulos restantes están separados en las siguientes categorías: *temperatura*, *comida*, *cuerpo* y *mente*. Por ejemplo, aquellas personas que estén preocupadas por el frío corporal podrán consultar el capítulo 2: «Consejos de salud para mantener la temperatura corporal», aquellas que estén más interesadas por la relación entre la comida y la salud, deberán leerse el capítulo 3: «Consejos de salud para una dieta equilibrada», y así sucesivamente para todas las categorías.

*Aunque este libro introduzca una serie de consejos de salud para el cuerpo, no significa que uno necesite implementarlos todos *per se*. Puede que uno se encuentre con consejos que no sean efectivos o que no encajen con su situación. No existe tal cosa como la «solución absoluta» en salud. Por lo tanto, selecciona aquellos métodos que más te gusten o que mejor encajen con tu cuerpo. Ya lo decimos en la introducción, pero lo más importante de todo es que encuentres un buen equilibrio entre las cuatro categorías: *temperatura*, *comida*, *cuerpo* y *mente*.

INTRODUCCIÓN

¿A QUÉ NOS REFERIMOS CON PRÁCTICAS SALUDABLES PARA EL CUERPO?



**«Quiero llevar una vida
saludable.»**

**«Quiero evitar tomar
medicamentos en
la medida de lo posible.»**

**«Me preocupa mi
mala condición física.»**

Antes de que empieces a preocuparte por tu cuerpo debes definir exactamente qué condición es la de un cuerpo saludable. Veamos qué cosas son las que te faltan ahora mismo o las que necesitas para mejorar.



¿CUÁLES SON LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA TU CUERPO?

Lo que debes saber para eliminar el malestar

«Comer plátanos te ayuda a adelgazar», «la cebolla es buena para la salud», «si estiras 30 veces al día, cada día, mejorarás tus dolores de espalda»... ¿Alguna vez te has visto invadida por este tipo de consejos de salud? La televisión e internet están atiborrados de consejitos estrella explicados de forma directa y sencilla. Ojalá todo fuese tan fácil como comer cebolla para mejorar la salud mágicamente. Seguramente seas consciente de que la realidad no funciona así.

Al final, ¿qué es exactamente un estado saludable? ¿Aca-so significa obtener resultados normales tras una evaluación médica? Muchas personas se quejan de una mala condición a pesar de obtener buenos resultados médicos; por el contrario, otras reciben malos resultados y, a pesar de ello, viven vidas largas y saludables.

La verdad es que no existe una «solución absoluta» en términos de salud.

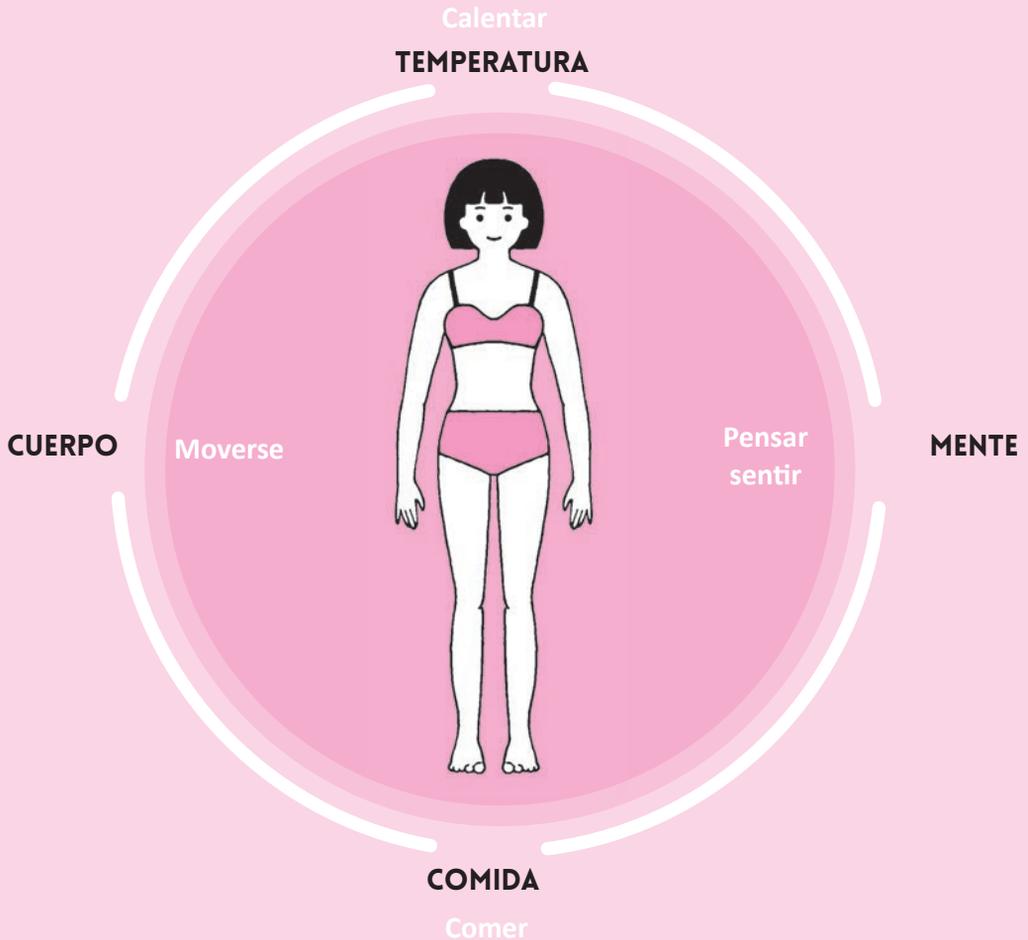
En pocas palabras, estar saludable significa que todas tus células funcionan correctamente. Esto es uno de los fundamentos de la salud. Es decir, para que un cuerpo funcione bien, la sangre debe llevar el oxígeno y los nutrientes necesarios a todas las partes del cuerpo, y este debe recoger y expulsar todos los desechos fuera. Es importante que nuestra circulación corporal tenga un funcionamiento óptimo.

Dicho de otro modo, lo importante es que la circulación sanguínea fluya adecuadamente y sin obstáculos.

Si tu circulación empeora, hará que sientas frío, que tu metabolismo se deteriore, que tu sistema inmunológico empeore y que el sistema nervioso autónomo no funcione como debería. Como resultado, podrías sufrir de dolores de cuello y de cabeza, estreñimiento, fatiga, menstruaciones irregulares u otras sensaciones de malestar, e incluso podrías padecer enfermedades más graves.

Pues bien, ¿qué puedes hacer para evitar todo esto? Puede que te tomes un analgésico cada vez que te duele la cabeza o, si tienes estreñimiento, te tomes algún laxante. Es cierto que, si dependes de los medicamentos, podrás aliviar el malestar temporalmente, pero no llegarás a curar el problema de base. Si estimulas tu flujo sanguíneo y mejoras la circulación corporal, entonces conseguirás curarte con el poder de tu propio cuerpo. Dicho de otro modo: conseguirás fortalecer tu capacidad curativa natural.

SI CUALQUIERA DE ESTOS PUNTOS ESTÁ DESEQUILIBRADO, TU CUERPO ENFERMARÁ



**ESTOS SON LOS CUATRO PUNTOS QUE
TE AYUDARÁN A FORTALECER LA CAPACI-
DAD CURATIVA NATURAL DE TU CUERPO:**

- 1 Darle calor al cuerpo: **TEMPERATURA**
- 2 Seguir una dieta equilibrada: **COMIDA**
- 3 Activar el cuerpo: **CUERPO**
- 4 Revitalizar la mente: **MENTE**



Por el contrario, el frío, una dieta poco equilibrada, la falta de ejercicio y los pensamientos negativos debilitarán tu salud. En las siguientes páginas exploraremos estos cuatro puntos uno a uno para ver cómo nos pueden ayudar a llevar una vida más saludable.

TEMPERATURA

Cómo eliminar el malestar 1

DARLE CALOR AL CUERPO

Se dice que la temperatura corporal idónea está en torno a los 36,5 °C. ¿A cuántos grados llega la tuya? Si la tienes en torno a los 35 °C, podría ser una señal de peligro y seguramente signifique que estás padeciendo algún trastorno.

No existe una definición precisa de lo que supone el «frío» en el cuerpo, pero para el propósito de este libro lo definiremos como un estancamiento en la circulación del cuerpo, o una circulación poco equilibrada. Cuando el flujo sanguíneo a las extremidades es deficiente, la sangre solo fluye por un *bypass* fijo, por lo que el flujo a otros vasos sanguíneos se ve reducido. Es importante que la sangre llegue bien a todas las partes del cuerpo. Para ello deberás conseguir calentar tu cuerpo lo suficiente.

El cuerpo femenino tiene una menor masa muscular que el masculino, por lo que muchas mujeres tienen una sensación frecuente de frío.

No obstante, que sean muchas personas las que padezcan este malestar no significa que debamos restarle importancia al asunto. Un cuerpo frío evidencia que el flujo sanguíneo no funciona bien y, por ende, que el cuerpo está desequilibrado. La medicina oriental nos enseña que «el frío es la fuente de toda



enfermedad», por lo que podemos intuir que lo mismo se aplica a los malestares de muchas mujeres jóvenes, como, por ejemplo, el dolor menstrual, el síndrome premenstrual, los dolores de cabeza, problemas en la piel, el nerviosismo, la depresión, etc. Todos estos problemas, a menudo, los podrás solucionar si calientas un poco el cuerpo.

**Cuando el ser humano muere,
su cuerpo se enfría. Por el contrario,
un cuerpo cálido es señal de vida;
es decir, señal de salud.**

En este libro presentaremos varias formas de calentar el cuerpo. En esencia, existen dos métodos principales para hacerlo: por un lado, desde el interior mediante masajes que mejoran la circulación o tomando alimentos que aumenten su temperatura y, por otro lado, desde el exterior mediante baños calientes o bolsas de agua caliente. Nos centraremos en estos puntos en el capítulo 2, así que, ¡escoge lo que mejor vaya contigo y ponlo en práctica!

COMIDA

Cómo eliminar el malestar 2

LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada es aquella que incluye alimentos proteínicos (como la carne, el pescado, el huevo o las legumbres), grasas de verduras, de animales o de aceites y carbohidratos (como el pan, el arroz, la pasta, etc.).

Sin embargo, la dieta habitual de una persona moderna suele fundamentarse en los carbohidratos y los azúcares. Pensar que por no comer dulces llevas una dieta sana es un grave error. Muchos alimentos que no consideramos dulces, como el arroz blanco o la pasta, contienen un alto nivel de carbohidratos y azúcares. Incluso cuando comemos fuera nos encontramos menús repletos de alimentos altos en carbohidratos, como pastas, arroces y pastelería. Nuestra dieta se inclina cada vez más hacia los carbohidratos, aunque no seamos conscientes de ello. Por lo tanto, esto es lo primero de lo que debemos ser conscientes.

Incluso aquellas personas que no tengan problemas con el nivel de azúcar en sangre deberán cuidar su ingesta de carbohidratos y azúcares, ya que, de lo contrario, también se arriesgan a sufrir las consecuencias. Algunas de estas son: cansancio, fatiga, falta de concentración y mayor irritación o nerviosismo.

Esto se debe a que un exceso de azúcar lleva a la secreción excesiva de insulina, lo que puede conducir a la hipoglucemia funcional y a la deficiencia de vitamina B y, por ende, a una dieta poco equilibrada.

Dicho lo cual, cuando hablamos de «reducir el ingrediente principal» de la comida, muchas personas responden con que el in-



grediente principal de la comida japonesa es el arroz. Sin embargo, esta dependencia del arroz como ingrediente básico en Japón es, desde una perspectiva histórica, bastante reciente. El periodo anterior al cultivo del arroz, el periodo Jomon,* fue mucho más largo. Además, antes el azúcar era un producto de lujo al que pocos tenían acceso. Se cree que desde la posguerra, cuando la vida se precarizó, el número de diabéticos también subió.

No obstante, es cierto que los azúcares son un nutriente excelente que da energía al cuerpo de forma rápida, por lo que es bueno tomarlos cuando estés cansada o cuando quieras darle una alegría al cuerpo. Por lo tanto, no debes eliminarlos por completo de tu dieta, sino que debes sustituir el exceso que tomas por otro nutriente diferente. Céntrate en establecer una dieta equilibrada que, además de proteínas, también incluya otras vitaminas y minerales. Una forma de conseguirlo es a través de suplementos alimenticios que te ayuden a ingerir los nutrientes que te faltan.

Este libro presentará los consejos de salud relacionados con una dieta equilibrada en el capítulo 3. Intenta crear tu propia dieta equilibrada reduciendo la ingesta del alimento básico y a través de los suplementos que necesites.

*Periodo histórico japonés comprendido entre el Mesolítico y el Neolítico, entre 1 500 a. C. y 300 a. C., aproximadamente.

CUERPO/FÍSICO

Cómo eliminar el malestar 3

EJERCICIO PARA TONIFICAR EL CUERPO

El deporte es bueno para el cuerpo ya que contribuye a mover los músculos y favorece la circulación sanguínea. Por el contrario, la falta de ejercicio lleva a un cuerpo con un flujo sanguíneo estancado.

Sin embargo, si solo ejercitamos una parte del cuerpo, no conseguiremos eliminar el malestar general. **De hecho, la repetición diaria del mismo ejercicio puede causar dolores y molestias varias.**

Al repetir el mismo movimiento una y otra vez, solo conseguirás que el flujo sanguíneo pase por una sola parte, por lo que, aunque esa parte del cuerpo mejore, dejarás atrás el resto. Como ya has visto en la introducción de «temperatura» y «comida», lo importante es mantener un equilibrio.

Del mismo modo que no es sano comer lo mismo todos los días, no conseguirás sanar el cuerpo entero si solo te centras en ejercitar una parte. Por lo tanto, **deberás probar muchos tipos de movimientos diferentes e introducir los ejercicios nuevos que puedas asimilar.**



Esta es la clave de este capítulo.

Por ejemplo, en lugar de salir a caminar por un camino recto y llano, es preferible que elijas un camino más irregular y con subidas como en la montaña, ya que, de este modo, los músculos de las piernas intentarán acostumbrarse al terreno irregular sobre el que caminan y mejorarán su sentido del equilibrio. Del mismo modo, prueba a caminar el último tramo hasta tu empresa desde una estación anterior, en vez de bajarte en la parada más cercana. Otro ejemplo: si ayer estiraste la parte superior del cuerpo, intenta estirar hoy la inferior. De este modo, en vez de regirte siempre por la misma rutina, intenta cambiar y mover todo el cuerpo para conseguir una circulación sanguínea equilibrada. Así podrás ser consciente de usos, malos hábitos o características de tu cuerpo que desconocías hasta el momento.

En este capítulo presentaremos varios ejercicios útiles a través de perspectivas distintas. Todos son ejercicios sencillos que podrás implementar de inmediato, así que intenta incorporarlos en los ratos libres que tienes en tu día a día, en el trabajo o en tu rutina de ejercicio habitual.

MENTE

Cómo eliminar el malestar 4

CÓMO REVITALIZAR LA MENTE

Debes centrarte en no coger frío, hay que seguir una dieta equilibrada y debes esforzarte por hacer ejercicio. Los conceptos que hemos introducido hasta aquí (la temperatura, la comida y la actividad física) son todos igual de importantes.

Sin embargo, la base de todo ello se encuentra en la mente. Es decir, en lo que pensamos y en lo que sentimos. **No es una exageración afirmar que la mente es la fuerza motivadora que impulsa a los seres humanos a vivir sus vidas.** Por muy saludable que sea tu cuerpo, si estás estresada o muy obsesionada con algo, tarde o temprano acabarás enfermando. De hecho, el nerviosismo y el enfado hacen que los nervios simpáticos se exciten y trabajen más, lo que resulta en una secreción de adrenalina y, consecuentemente, en que se formen coágulos de sangre con más facilidad. Esto empeorará el flujo sanguíneo y hará que enfermes con más facilidad. No solo debes centrarte en tu cuerpo físico, sino también en su interior, debes liberar la mente y permitir que fluya.



Por ejemplo, en las relaciones de pareja, de padres e hijos, y en las relaciones laborales y humanas, los motivos de enfado son siempre los mismos, ¿verdad? Acumular estrés y frustración de este tipo es uno de los motivos por los que se nos estanca la mente.

Para evitar estos sentimientos, primero debes ser consciente de si tus pensamientos dan vueltas sobre el mismo tema y, consecuentemente, romper ese ciclo. Si sientes que estás a punto de discutir con alguien, aléjate de la situación. Si sientes que una reunión con gente va a llevar a problemas, rechaza la invitación. Dicho de otro modo, es importante que evalúes cada situación y te alejes de aquellas que sean potencialmente problemáticas o conflictivas.

Asimismo, si piensas que algo va a acabar de determinada forma, pase lo que pase, entonces siempre llegarás a ese resultado. En vez de tomar siempre una perspectiva simplista, intenta observar las cosas de otra manera de vez en cuando. **Verás que tus pensamientos son mucho más sesgados de lo que crees.**

En el capítulo 5 introduciremos varios consejos para eliminar el sesgo en el pensamiento y liberar la mente. ¡Intenta incorporarlos en tu día a día!

Solo la buena intención por mejorar la salud no te llevará a ningún lado. Prueba primero con aquellos consejos que puedas, con aquellos que te gusten y presta atención a las señales que te envíe tu cuerpo para ver si está contento. Puede que acabes viendo el mundo de otra manera y, ¿quién sabe?, a lo mejor acabas descubriendo una nueva versión de ti misma.