

CÓMO MEJORAR TU MEDIO INTERNO

Durante este mes, tod@S hemos recibido multitud de informaciones acerca de la situación, los por qué, los para qué, los posibles responsables, las posibles soluciones...etc; y cómo debemos proceder al respecto para “ayudarnos a nosotros mismos y a los demás”.

Muchos de estos enfoques, se han dirigido hacia el exterior (contacto entre nosotros, medidas de higiene...etc). Esta propuesta contiene indicaciones hacia **NUESTRO INTERIOR**: cómo mantener nuestro medio interno lo más en equilibrio posible (homeostasis) para que nuestro sistema inmunitario sea capaz de funcionar de manera óptima (para lo que ha sido diseñado).

BIOQUÍMICA INTERNA:

Se ha hablado mucho acerca de nuestro PH Interno. Y cómo, la modificación del mismo, juega un papel clave en que se contraiga y desarrolle cualquier enfermedad, o no (independientemente de la exposición a la misma).

Considero dos vías directas de repercusión sobre nuestro PH, sobre las que sí podemos trabajar positivamente:

- LA NUTRICIÓN.
- NUESTRO SISTEMA EMOCIONAL.
- HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.

→ NUTRICIÓN:

Sin entrar en otra especialidad Sanitaria, hemos recogido algunas conclusiones al respecto:

- La dieta Alcalina (podéis encontrar los alimentos alcalinos), puede ayudar a neutralizar todas las sustancias “ácidas” que nuestro organismo segrega. Una manera sencilla de ayudar al organismo en este proceso, es tomar agua con LIMÓN natural a lo largo del día. Se recomienda preferentemente por la mañana y en ayunas.
- En la misma línea, las carnes rojas acidifican mucho el medio interno. En cambio, los vegetales, y cuanto menos cocinado mejor, parecen proporcionar nutrientes mucho más beneficiosos, y ayudar a este equilibrio del PH.
- Igualmente, sabemos que hay grupos de alimentos que, en dicha era, parecen ser POCO FAVORABLES para nuestro organismo: los llamados tres venenos blancos: HARINA, AZÚCAR Y LÁCTEOS (fundamentalmente el QUESO).
- INCORPORACIÓN DE PROTEÍNA VEGETAL: y, cuanto menos cocinada, mejor. Los vegetales crudos, aportan gran cantidad de nutrientes. Evidentemente, bien lavados previamente.
- Los alimentos ricos en “grasas buenas”, omegas 3 y 6: PESCADOS, HUEVOS, FRUTOS SECOS, son de gran ayuda, ya que, el cerebro, está constituido en su mayoría por GRASA.
- En la era en la que vivimos, por tod@s es conocida la modificación genética de los alimentos. Por eso, cuanto más de primera mano lo encontremos, mejor.
- EVITAR ALIMENTOS PROCESADOS.
- GARANTIZAR UNA CORRECTA HIDRATACIÓN DEL ORGANISMO: Entendiendo la misma como un aporte adecuado de AGUA. Es importante que sea AGUA y no otro fluido. El organismo NECESITA AGUA en suficiente cantidad para mantener el equilibrio de todas sus funciones. Buscar la manera de encontrar un agua que nos siente bien. A esto podemos ayudaros también.

Todos estos consejos no son, para nada, una guía de nutrición ni se plantean como dieta de adelgazamiento de ninguna manera. Además, son indicaciones generales (lo que se conoce a día de hoy que beneficia o perjudica en líneas generales). La variabilidad de cada uno de nosotros, implica que, para unos haya grupos de alimentos más perjudiciales que para otros. Para eso, se necesita consultar al especialista correspondiente. Sólo hemos recopilado unas indicaciones generales probablemente

Teléfono: 661 568 238

Web: www.holisticsalamanca.es

**Dirección: Camino Estrecho de la Aldehuela,
50. Salamanca**

beneficiosas para el ser humano como especie, y siguiendo nuestra naturaleza (otra cosa es la capacidad de adaptación de cada uno de nosotros a lo “no favorable para el organismo”).

En cuanto a las vitaminas y los minerales, la información que está llegando, parece indicar que, **LA VITAMINA C 1 gramo/día, junto con el ZINC**, están teniendo resultados muy favorables en personas afectadas. Existen dos opciones: SUPLEMENTACIÓN DE HERBOLARIO, o Alimentos Ricos en estos nutrientes en nuestra dieta. Sólo es necesario abrir el buscador y ver qué alimentos son ricos en VITAMINA C, y cuáles lo son en ZINC.

SUPLEMENTACIÓN:

Para suplementar algo, es necesario que **un/a profesional especializad@** en ello, valore cada caso de forma individual.

A nivel de prevención, y de apoyo al sistema inmunitario en general, y de la situación en particular, la **EQUINÁCEA, EL PROPÓLEO Y EL TOMILLO**, son muy útiles de manera independiente o combinados entre sí. Existen productos que llevan ambos. También a consultar en función de cada caso.

En casos de debilidad importante como consecuencia de carencias de minerales en general, EL **AGUA DE MAR DE FORMENTERA**, es un gran REVITALIZADOR. La proporción suele realizarse 1 parte de agua de mar por 4 o 5 de agua corriente.

Las personas con hipertensión arterial, deberían consultar antes de decidir tomarla.

LA HIDRATACIÓN para el ser humano **ES VITAL**.

Para aquellos que no toleran bien el sabor, la opción aliñar las comidas con **SAL MARINA SIN REFINAR** puede ser una buena opción también. Existen muchos tipos, para mí la más cómoda por grosor es la SAL ROSA (DEL HIMALAYA).

El **AZAFRÁN**, es utilizado como POTENTE ANTIDEPRESIVO natural. El mismo del condimento, existe también en suplementación.

Si ya tenéis a vuestro profesional de referencia, consultad con él. Si no, a través del whatsapp del teléfono móvil de la clínica o bien telefónicamente os proporcionaremos el contacto de varios profesionales de referencia en Salamanca. Es necesario conocer el historial de la persona así como sus patologías y medicación para poder indicar un suplemento con seguridad y eficacia.

Teléfono: 661 568 238

Web: www.holisticsalamanca.es

**Dirección: Camino Estrecho de la Aldehuela,
50. Salamanca**

→ SISTEMA EMOCIONAL:

Ya está más que demostrada la relación entre nuestras emociones y nuestro organismo físico.

Muy descrito también el sistema LUCHA-HUÍDA (podéis leer o ver montón de información al respecto). Este sistema del que disponemos, nos permite identificar qué hacer ante una AMENAZA concreta: Luchar o huir.

En cualquiera de ellas, se activa nuestro sistema nervioso vegetativo SIMPÁTICO, y segrega todas aquellas sustancias necesarias para “escapar o luchar”. Nuestras suprarrenales segregan adrenalina a máximos niveles para permitirnos esta respuesta.

Esa, y otras sustancias, son extremadamente Ácidas para nuestro organismo. Una vez termina la AMENAZA, el organismo vuelve otra vez a su estado natural, y empieza el trabajo del sistema nervioso PARASIMPÁTICO, el encargado de la reparación, ciclos sueño-vigilia, digestión...

Pero, ¿qué sucede si nos sentimos EN AMENAZA CONSTANTE?, ¿cuándo empezaría la fase de reparación? CUANDO consigamos, a nivel de gestión EMOCIONAL, salir del estado de AMENAZA, y por ende, DEL MIEDO.

Tod@s aquellos que lo necesitéis o estéis interesados, existen múltiples formas. Os reseñamos una herramienta especialmente interesante:

- EL TAPPING: quien quiera recibir el vídeo de SOPHÍA DA COSTA, por favor escribid al whatsapp de la clínica y os lo enviamos por correo electrónico. Dura una hora y algo, y la recomendación es realizarlo mientras ella lo explica.

Tod@s conocemos ya el Apoyo Psicológico: Hablar con alguien sobre tus sentimientos. Aprovechamos para presentaros a “Melda”, nuestra Psicóloga Sanitaria. Igualmente, si ya tenéis a alguien de referencia, fenomenal. Si no es así y queréis la referencia de alguien de confianza, os proporcionamos también su contacto.

OTRAS OPCIONES DE AUTOGESTIÓN EMOCIONAL: Actualmente, existen también varias plataformas con una visión “diferente” de la situación que estamos viviendo. Una visión bastante más trascendental y constructiva. Aquell@s que decidáis que queréis descubrirlo, escribid también al móvil de la clínica y os mandamos esta información de manera personal.

Teléfono: 661 568 238

Web: www.holisticsalamanca.es

**Dirección: Camino Estrecho de la Aldehuela,
50. Salamanca**

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

- POR SUPUESTO: Todo aquello que os haga disfrutar: YOGA, MEDITACIÓN, PILATES, COCINAR, CANTAR... todo aquello que nos acerque hacia la LUZ.

Hablando de luz, con respecto a los ciclos de sueño-vigilia, para aquellos que les resulte difícil dormir, considero ciertos hábitos útiles para ayudar a conciliar el sueño:

TOMAR EL SOL: en la medida que podáis, cada uno con sus circunstancias. 20 minutos de Exposición diaria, en las horas principales (entre las 13:00 y las 16:00). Es suficiente con recibirlo en cara y brazos para ayudar en el metabolismo de la vitamina D y fijación del calcio al hueso. Nuestra hipófisis, necesita estímulos externos que le ayuden a saber y reconocer cuándo es de día, y cuándo es de noche para segregar MELATONINA, la hormona fundamental del sueño.

Actividad diurna: nuestros relojes biológicos internos, para ayudar a nuestra salud, deberían sincronizarse con las horas de LUZ. Esto se traduce en que, se sabe que, el sueño más reparador, es aquel que se desarrolla entre las 23:00 y las 4:00. Por tanto, para optimizar una buena secreción de melatonina y salud, es preferible acostarse antes, y levantarse antes también. Aunque las horas de sueño sean las mismas, las sustancias que el organismo segrega no lo son; éstas varían en función de la hora del día (ritmo circadiano).

Un factor externo que dificulta la secreción de melatonina es la LUZ ARTIFICIAL. La hipófisis segrega melatonina EN OSCURIDAD. Por tanto, todo foco de luz artificial interrumpe esta función (móvil, Tablet, ordenador, tele...etc).

En relación a las vísceras, también existen estos ritmos. Existe literatura a favor de aumentar las horas de ayuno por la noche, es decir, espaciar al máximo los tiempos entre cena y desayuno o almuerzo.

A día de hoy, existe bastante controversia acerca de la tecnología, los campos electromagnéticos, el 5G... como no sabemos a ciencia cierta aún qué sucede, podemos plantear el desconectar los dispositivos electrónicos por la noche, ya que no vamos a utilizarlos.

ESTE ES, UN RESUMEN DE LO QUE HEMOS CONSIDERADO DE INTERÉS Y AYUDA.

[Esperamos que os sirva con todo nuestro cariño.](#)

EQUIPO CENTRO HOLISTIC

Teléfono: 661 568 238

Web: www.holisticsalamanca.es

Dirección: Camino Estrecho de la Aldehuela,
50. Salamanca