

Como Mejorar mi Salud a Través de Pequeños Cambios

Alguna vez te has puesto a pensar, ¿Qué significa estar saludable? La respuesta no es tan fácil como decir que es la ausencia de enfermedad... es un conjunto de muchas cosas, ya que somos seres integrales, y por lo tanto, nos alimentamos de forma integral. Los alimentos van más allá de lo que está en nuestro plato.

Quisiera empezar hablando sobre la alimentación primaria, la cual trata de nuestro desarrollo profesional, de las relaciones personales -no sólo de pareja-, de la espiritualidad -y esto no se refiere necesariamente a la religión-, y de la actividad física que realicemos.

Y justo se llama primaria, porque es la primera que debemos poner en orden. Logrando esto, será más fácil trabajar en la secundaria, que consiste en una alimentación saludable.

Es muy triste que hoy en día consideramos como alimento una caja de cereal, la comida congelada, las vitaminas adicionadas, etc. La realidad es que hemos dejado de alimentarnos, y con esto me refiero a nutrir realmente nuestro cuerpo, al que no le damos la oportunidad de llevar a cabo sus funciones correctamente: digestión, circulación, descansar de una manera reparadora, razonamiento, y así podríamos seguir hablando de muchas más.

Vivimos en una época en la que nos hemos acostumbrado a estar enfermos, con una gran cantidad de padecimientos crónicos, e incluso, muchas veces ya no nos damos cuenta de ello, y mucho menos somos conscientes que podemos sentirnos mejor. Cualquier cosa se soluciona con una gran cantidad de medicina y no nos damos la oportunidad de encontrar la raíz de ese síntoma, sino que buscamos cubrirla.

«Hoy comer sano es sinónimo de estar a dieta, de ser especial o aburrido.»

Cuando una persona está sana, se refleja en cada aspecto de su vida. Y este es el objetivo que me gustaría lograr en mi vida, la de mi familia y amigos, y al que me encantaría invitarte... el primer paso para lograr un cambio en nuestro estilo de vida es tomar la decisión de hacerlo.

Si el estilo de vida que llevamos, nos ha dado resultados que no nos gustan, nuestro sentido común nos dirá, que debemos cambiar. Y lo difícil de esto es que el cambio, muchas veces es algo que nos cuesta a los seres humanos. Y ahí es cuando comenzamos a culpar a nuestra voluntad, a la falta de tiempo, a nuestros padres, al estrés, y un gran número de culpables que siempre encontramos. Pero la realidad es que toda la responsabilidad es nuestra.

“Nosotros somos los arquitectos del destino de nuestra salud”, esta frase me encantó cuando la leí. Si queremos resultados, tendremos que hacer un esfuerzo y poner dedicación. Pero también es cierto que en cuanto empezamos a sentirnos mejor, encontraremos la motivación para seguir adelante.

No se trata de cambiar de la noche a la mañana, de una manera tajante. Por eso el contar calorías y las dietas restrictivas no funcionan, someten al cuerpo a un estrés antinatural, que en automático lo ponen en un estado de “rebeldía”, que se manifiesta en antojos.

«Los cambios deben hacerse poco a poco para que no se queden en el intento.»

Se trata de tomar la decisión de crear un compromiso con nosotros mismos. De cambiar nuestra relación con la comida. De crear nuevos hábitos... un hábito a la vez, de tenernos paciencia, de elegir estar saludables. De entender que el malestar es un mensaje de que algo no está bien y de aprender a escuchar a nuestro cuerpo. De no olvidar que los hábitos toman su tiempo, y que no se trata de volverse perfectos, simplemente de buscar mejorar nuestra calidad de vida.

A continuación, te doy algunas recomendaciones para una vida más sana:

1. No luches contra un mal hábito, más bien busca incluir nuevos hábitos positivos, que a la larga irán desplazando esos que deseas cambiar.
2. Busca comida fresca y natural, que nutra, active y reponga tu cuerpo.
3. Evita las harinas refinadas
4. Evita los trans fats (ácidos grasos trans) (comida frita, margarina, cereales de caja, comida rápida... todos los alimentos altamente procesados, preparados con aceites vegetales parcialmente hidrogenados)

5. Evita los aceites vegetales (canola, soya, maíz, girasol, cártamo y semilla de algodón).

6. Busca consumir grasas sanas (aceite de oliva, semillas, aguacate, ghee, nueces, huevos orgánicos completos).

7. Busca consumir alimentos orgánicos.

8. Busca proteína animal libre de antibióticos, hormonas, jaulas y alimentados con una dieta natural.

9. Estate atento a los azúcares escondidos en los alimentos. Recuerda que el azúcar provoca inflamación, diabetes, problemas hormonales, etc. Además de que es altamente adictiva.

10. Enfócate en la calidad de la comida, no en las calorías.

11. Cuida tu microbiota, consume alimentos fermentados.

12. Toma agua, este líquido es vital para mantenernos sanos.

13. Rodéate de gente positiva. Las relaciones sociales que mantenemos son importantes para la salud, y la calidad es más importante que la cantidad.

14. Recuerda que cultivar relaciones saludables comienza primero por una relación sana con nosotros mismos.

15. Busca meditar al menos 5 minutos al día.

16. Evita las emociones negativas, estas también crean toxicidad.

17. Trata de no preocuparte, sino de ocuparte. La realidad es que nada está bajo control. El estrés a la larga genera un gran desgaste en nuestro cuerpo.

18. Agradece todo lo que tienes. El ser agradecido fomenta el nivel de satisfacción con nuestra vida. Además, cuanto más agradeces lo bueno, más cosas positivas atraes.

19. Busca tener un descanso reparador. La calidad y cantidad del sueño tiene un gran impacto en todos los sistemas del cuerpo.

20. Cree en ti, aunque otros no lo hagan... en el camino muchas veces encontramos gente que apoya nuestro nuevo estilo de vida, pero también habrá quien intentará sabotearnos. Nuestro objetivo es ser una versión más saludable de nosotros mismos, mantente firme en tu decisión.

Y recuerda, como en todos los viajes, hay ocasiones en las que nos desviamos del camino. Lo importante es buscar siempre mantenernos en él.

Autora: Paula Terrazo.

Recuperado de internet en <https://portaldeladultomayor.com/envejecimiento/>