



Estilo de vida y salud

MEJOR PREVENIR

Más allá del fármaco. Las emociones juegan un papel importante en el mantenimiento de la salud.

CANARIAS7 SALUDABLE
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Somos conscientes de la importancia de la prevención? ¿Sabemos que nuestro estilo de vida es la mejor manera de prevenir todas las enfermedades? La respuesta es evidente dado el elevado número de fármacos químicos que se venden en el mundo. Dichos compuestos químicos en muchas ocasiones enmascaran la causa del problema y pueden crear dependencia, lo cual supone un problema añadido. Por no hablar de sus efectos secundarios.

Vivimos en la era de la información, gracias a esto se nos abre un amplio abanico de posibilidades de cómo afrontar y prevenir nuestras enfermedades. Nuestro propósito: ayudarte a descubrir que existen soluciones que no son dañinas y que mejoran a largo plazo nuestra calidad de vida. Enfermedades como la ansiedad, hipertensión arterial, diabetes tipo II, asma, alergia, patología renal, dislipemia, obesidad y un largo etcétera pueden ser evitadas o en su defecto mejor llevadas a través de un estilo de vida saludable. Pero, ¿qué se entiende por un estilo de vida saludable?: El no tener estrés y co-



Vida sana. El estrés de una sociedad consumista puede pasar factura a la salud.

mer bien no es suficiente; la mente y sus emociones perturbadas juegan un papel fundamental en la conservación de la salud.

Cuando hablamos de una dieta correcta, desde el punto de vista de la medicina tradicional china y tibetana, es vital adecuarla a la constitución de la persona, ya que, por ejemplo y hablando en términos coloquiales, una persona con tendencias nerviosas necesitará una dieta completamente diferente que otra con tendencias apáticas, mientras que otra persona que tienda al enfado requerirá otro tipo de alimentos.

En cuanto a las emociones,

estas juegan un papel clave en el mantenimiento de la salud. Los últimos estudios demuestran como las emociones negativas (celos, miedo, envidia, rabia, orgullo, deseo) o desmesuradamente positivas (euforia) debilitan el sistema inmunológico, mientras que una mente sana, es decir, equilibrada (sin demasiados altibajos), compasiva y libre de extremos mantendrá el sistema inmune preparado para defenderse. Para ello se imparten clases de yoga budista, en el cual además de trabajar el cuerpo, se enseñan métodos para comprender y transformar la propia mente. En Occidente se hace más énfasis

en sanar el cuerpo, pasando por alto la importancia de sanar la mente, lo cual ha estado presente en la gran mayoría de las tradiciones antiguas del mundo, como el budismo, en el que la mente es considerada como la causa primaria de la enfermedad. Además el uso de terapias externas como la acupuntura, la moxa, el masaje terapéutico, etc, y las hierbas medicinales, usados como prevención o como tratamiento son un soporte casi imprescindible para mantener y/o regular el estado de salud.

Los interesados pueden acudir a www.clinicapadma.com
Tfno.: 928 292 280.