



Aprenda a tener cuerpo, mente y espíritu sano

Mejore sus hábitos de alimentación, haga actividad física y confíe en sus habilidades personales.

Aunque es viejo, el concepto siempre será vigente: la salud, señala la Organización Mundial de la Salud (OMS), no es solo la ausencia de enfermedad, sino el estado de completo bienestar físico, mental y social.

Fundadas en eso, muchas corrientes promueven la relación congruente de estos tres elementos, para hablar de un organismo sano. En otras palabras: una persona puede tener su mente en buen estado, pero si su cuerpo está enfermo y el entorno no es favorable, en esencia está enferma.

Existe una amplia evidencia científica según la cual las actitudes positivas, la risa, los buenos entornos y el autocuidado evitan no solo la aparición de enfermedades, sino que acorta los tiempos de recuperación y rehabilitación cuando se padece un mal.

Estas actitudes incluyen hábitos que, de acuerdo a la OMS, son básicos en este proceso: una alimentación sana, baja en carbohidratos, y rica en vegetales y frutas y proteínas de alto valor. También suma el ejercicio regular y la eliminación del cigarrillo, las drogas y el alcohol.

Partiendo de estas bases, abrió sus puertas la Fundación Conexión Bienestar. Su directora, Carolina Angarita, dice que su objetivo es difundir información valiosa a la gente sobre salud física, emocional y espiritual.

En alimentación

La Organización Mundial de la Salud asegura que el 30 por ciento de los casos de cáncer en todo el mundo se podrán evitar con una dieta sana y equilibrada.

Según Conexión Bienestar, la regla de oro en el tema de salud y alimentación es no pretender que el cambio se dé un día para otro. Contrario a restar hay que sumar, es decir agregar al día a día más frutas y más verduras; en esa medida el cuerpo empieza a rechazar todo lo que le hace daño, como embutidos, grasas y azúcar en exceso.



Recomiendan que la persona haga una desintoxicación a partir de mezclas saludables, por ejemplo tomar en ayunas jugos verdes con apio, espinaca, gotas de limón, zanahoria y manzana verde.

Al respecto, el Estudio Europeo sobre Cáncer y Nutrición de España dice que las fibras, frutas y verduras tienen un efecto protector sobre el cáncer colorrectal, pulmón, colon, recto y tracto digestivo superior.

Así mismo indica que el alto consumo de grasas aumenta el riesgo de cáncer de mama, y que el de estómago tendría una asociación con el consumo de cigarrillo; de hecho, uno de cada cinco tumores malignos de este tipo en Europa se deben a esta causa.

El Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU. pide limitar las dietas hipercalóricas; las ricas en grasa y proteínas son las más peligrosas, junto con algunas formas de cocción, como los asados al carbón, la barbacoa y los ahumados. Por otro lado, la fibra (insoluble sobre todo), las vitaminas y algunos minerales forman el grupo de protectores frente a los tumores. La actividad física es muy importante.

Emociones y la salud

Un estudio publicado en el 2013 en la revista PNAS, de la Academia de Ciencias de Estados Unidos, concluyó que las sensaciones, positivas o negativas, despiertan reacciones físicas en el organismo.

Reírse a carcajadas mantiene sano el corazón. La alegría mejora las defensas. La depresión, por el contrario, aumenta el riesgo de sufrir cáncer.

Bienestar Conexión ofrece pautas sobre el tema: Mi propio enemigo. El enemigo no está afuera, sino que aparece cuando reaccionamos mal frente a alguna situación.

Paso a paso. Somos capaces de lograr lo que nos proponemos, pero paso a paso.

Miedo y amor. Esas son las dos motivaciones que todos tenemos en la vida para hacer o para dejar de hacer. Cambie el lenguaje. Si nos decimos a nosotros mismos que somos capaces, que somos verracos, vamos a lograr nuestros propósitos.



Bienestar del espíritu

De acuerdo con el Instituto Nacional de Cáncer de Estados Unidos, el bienestar espiritual disminuye la ansiedad, la depresión, la tristeza, el enojo y el malestar. Además:

Evita el abuso de bebidas alcohólicas y medicamentos.

Reduce la presión arterial y el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Ayuda a que el paciente haga ajustes relacionados con los efectos del cáncer y su tratamiento.

Genera esperanza y optimismo.

Por el contrario, a las personas que tienen algún tipo de sufrimiento espiritual, dice el mismo Instituto de Cáncer, se les hace más difícil enfrentar situaciones complejas como enfermedades y los tratamientos que estas requieren.

Información masiva sobre bienestar

Carolina Angarita tuvo la idea de crear la Fundación Conexión Bienestar a partir del agresivo cáncer que le diagnosticaron a su padre. No obstante, con cambios de hábitos, trabajo emocional y espiritual lograron extender su vida dos años más, sin ningún sufrimiento.

Angarita y Elizabeth Bateman, directora científica de la fundación, experta en medicina familiar, aprovecharon esta experiencia para llevar esta información que mejora la vida de los ciudadanos, a través de plataformas de difusión masiva, educación, consultas en línea, certificaciones corporativas, tiendas del bienestar, movilizaciones y centros de reconexión.