



**QUANTA**  
Farmacia Homeopática y Boutique de Vida Saludable

Como prevenir enfermedades  
respiratorias con hábitos  
**saludables**



Las enfermedades respiratorias tienen causas específicas relacionadas **con bacterias, virus o microorganismos**; sin embargo, como lo nombramos en el artículo "**Enfermedades respiratorias y emociones**", varios estudios han demostrado que también tiene que ver con el estado emocional, incluso, muchas veces puede repercutir en la gravedad de los síntomas.

## **El estrés genera una reacción fisiológica en el organismo**

por lo que el cuerpo activa mecanismos de defensa para afrontar esta situación que percibe como una amenaza, y se genera una sobrecarga de tensión que impide el normal funcionamiento de nuestro cuerpo.

Al respecto, una investigación realizada en 45 niños afirmó el efecto positivo del manejo de estrés y la relajación en infecciones de tracto respiratorio. **Los episodios durante 13 semanas fueron más cortos.**



# Sobre las emociones y las enfermedades respiratorias

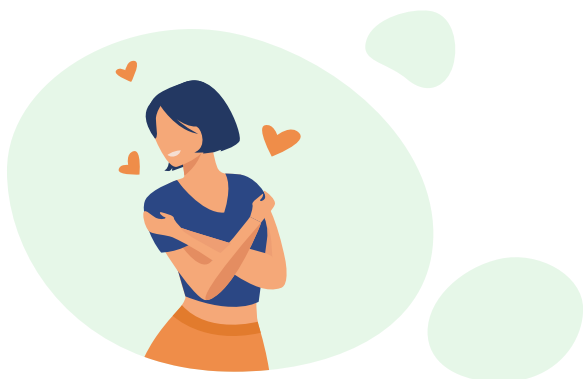


## ¿Si te da gripa constantemente,

padeces de alergias sin origen específico, se te olvidan las cosas, tu estado de ánimo se altera fácilmente, tienes nerviosismo, ganas de llorar en cualquier momento, falta de concentración, insomnio?



**Bueno, probablemente debes atender tu cuerpo y hacer una pausa.**



Y es que la **salud emocional** cobra cada vez más relevancia; no en vano, maestros antiguos dedicaban su vida entera a cultivar su cuerpo y su alma para su longevidad, bienestar y felicidad. Regalarse diariamente, periodos de silencio para observar lo que sucede alrededor, el vuelo de un pájaro, la robustez de un árbol, el sonido del viento.





## Huir por un momento — de lo material —

De los afanes y preocupaciones nos permitirán despejar nuestra vida y focalizar **nuestra energía** con nuestra verdadera esencia; además de mejorar tu estado a una expresión **más sana y natural**.

**¿Qué hábitos puedo tener**  
en mi vida diaria para evitar enfermedades respiratorias?

**A continuación**

te damos algunos consejos que puedes aplicar de acuerdo con lo que más resuena contigo.

# Hábitos saludables para prevenir enfermedades respiratorias

## 1 Cuida tu sentir con la meditación y el yoga

Aunque vivamos en tiempos desafiantes es fundamental cultivar nuestra actitud hacia la vida misma para que la crisis no nos robe el equilibrio; por esto, es importante no dejar que el miedo nos domine sino aceptarlo. Bien dice el dicho: **“el miedo es buen sirviente, pero un mal amo”**.

Para esto puedes practicar meditaciones que te sirvan para desechar pensamientos y emociones negativas o basta con seguir los siguientes pasos.

- Siéntate en una **posición cómoda**, alinea tu espalda, y pon las manos sobre tus piernas.
- Empieza a conectar con el ritmo de tu respiración hasta hacerlo **cada vez más profundo**.
- Mantente relajado e imagina cómo esa parte de tu cuerpo en tensión se llena de luz. Una luz muy poderosa, cargada de tu intención de atender lo que tu cuerpo te dice.
- Procura realizar este escáner periódicamente, sobre todo cuando te sientas muy estresado por alguna situación. Sin embargo, lo más recomendable es que a diario puedas realizar prácticas de meditación durante mínimo 10 minutos.



Y como Internet se ha convertido en un poderoso instrumento de divulgación, también puedes realizar alguna secuencia de posturas de yoga que se ajuste a tu práctica y experiencia.

## Eso sí, ten en cuenta...



### Sé consciente de tu postura

y los músculos que se activan en cada práctica. Sigue las indicaciones posturales para que esto no implique un sobreesfuerzo físico.



### La practica hace al maestro

no debes obligar a tu cuerpo a mantenerse en posturas en las que sienta dolor. Por ejemplo, si realizas el "Saludo al Sol" flexiona tus rodillas para evitar el dolor de espalda o de piernas, manteniendo los pies según el ancho de tus caderas.



### Cambia tu postura

si no te sientes cómodo, estira tu cuerpo de forma tranquila, relajada, consciente.

Practicar **diariamente** te aportará en tu espacio personal, te servirá para parar y tomar distancia de todo lo que sucede en el mundo y en tu vida, observar con detenimiento tu forma de hacer las cosas, respetar tu ritmo y cuidar tu sentir.

Acompañar esta práctica con **aceite esencial de Romero**, por ejemplo, no solo te permite tratar alergias como el asma sino que te ayuda a manejar el estrés.



## 2 Aliméntate de forma consciente

¿Cuántas veces has escuchado decir que lo que llevas a tu boca determina cómo estás?

Es hora de **activar los cinco sentidos** porque el alimento es la energía de tu cuerpo. Si sueles comer sentado frente al computador, en medio de una reunión, rápido y con nervios o ansiedad, aunque estés comiendo un plato lleno de comida saludable tu organismo no la asimilará igual que si te tomas tu tiempo para conectar con tu alimento y ser consciente de cada bocado.

### ¿No lo crees? Pruébalo, experimentalo

y concluye por ti mismo. Si estás atento, escuchas tu cuerpo, no te sentarás a comer si tu mente está agobiada por un pensamiento o con emociones negativas. Antes, respira, libera la emoción por **5 minutos**, y aliméntate fluida y placentemente.

### Esto es un ejercicio

que nuevamente nos hace un llamado a la presencia del momento. Desde que entras en tu cocina sé amable en el proceso, cocina con cariño tu alimento, tómallo, observalo, huelelo, sientelo, masticalo, percibe lo que sucede cuando entra en tu organismo.

¿Lo registraste? **Bien,**  
este es un paso hacia el bienestar.



Sí quizá tienes un resfriado o gripa, opta por cítricos y superalimentos como el jengibre. También, antes de comer, puedes incluir en tu rutina el aceite de eucalipto para descongestionar tu nariz y percibir mejor los sabores de tus alimentos.



### 3 Piensa, siente y actúa diferente

Permanecer **tiempo a solas contigo mismo** implica una actitud de observador que te permite aclarar tu mente y ver desde tu verdadero ser.

## Empieza por reconocer esos patrones

que a diario te acompañan y no te hacen sentir bien, reconoce tus errores contigo mismo, reconoce la forma en la que te haces daño.

#### Puede ser, por ejemplo

no hidratarte recién te levantas, comer de rapidez, desayunar un pan y un tinto, despertarte angustiado por lo que hiciste, lo que no hiciste, o lo que debes hacer, son hábitos que te llevan automáticamente a la misma realidad.





# ¿Sabías que una de las claves nuestro bienestar es la sintonía y la forma en la que nos despertamos?

Prueba con lo siguiente:

No caigas en preocupaciones recién te levantas. Elige de forma consciente la sintonía con la que decides empezar el día. **¿Por qué no mejor las agradeces?**

Que todo lo que hagas de ahí en adelante sea de forma **CONSCIENTE** y respondiendo con tu intención.

Observa cuál de tus fosas nasales está más despierta, tapa la contraria y respira profundamente, y que sea el pie de ese mismo lado el que primero pones en la tierra.

“Cuando nuestra conducta coincide con nuestras intenciones, cuando nuestras acciones están de acuerdo con nuestros pensamientos, cuando la mente y el cuerpo actúan juntos, cuando nuestras palabras son coherentes con nuestras acciones, detrás de nosotros hay un poder inmenso”. **Joe Dispenza.**





**QUANTA**

Farmacia Homeopática y Boutique de Vida Saludable

**¿Estás listo para enfocar**

tus emociones, tu cuerpo y mente  
hacia una vida saludable?

