

RECETA PARA EL BIENESTAR

Sentirse bien es un reflejo de la danza de la vida. Para profundizar en el tema, contamos con la pluma del Dr. Edward Taub, conocido como el doctor del bienestar en E.U. Además, imparte clínicas al respecto desde el Spa del Hotel Viceroy en Zihuatanejo y es consejero de la Insider's Guide to Spas.

¿QUÉ TAN PODEROSA ES NUESTRA FUERZA CURATIVA?

Es la misma energía de la naturaleza, la que permite que una pequeña semilla se convierta en un imponente árbol. Es la energía del amor en nuestro ser. Es la razón por la que ocurren milagros de curación todos los días.

Para alcanzar el bienestar, es necesario comprometernos a vivir de manera más sana, lo cual desafortunadamente es más fácil de decir que hacer, pues la mayoría de las personas dejan de cumplir esta promesa cuando están estresadas. Esto se traduce en comer sin control, fumar, abusar del alcohol, de las drogas y dejar de hacer ejercicio.

Por lo tanto, depende de ti mantener tu promesa de vivir más sano. Sostener este compromiso nos permite determinar el destino de nuestra salud más allá de lo que podemos imaginar.

El estrés es uno de los mayores virus de nuestros tiempos. Es la causa de muchas enfermedades crónicas que afectan a las personas en el mundo moderno, incluyendo diabetes, presión arterial alta, ataques al corazón, accidentes cardiovasculares, artritis, Alzheimer y hasta cáncer.

El estrés afecta prácticamente a todos, hombres, mujeres y niños, y está arruinando nuestra salud, felicidad y vida en general. Pero, ¿qué podemos hacer al respecto? Bueno, no podemos deshacernos de él, sin embargo, podemos prevenirlo y tratarlo. ¿Cómo? Tomando consciencia de que el estrés empieza en nuestra mente.

En otras palabras, nuestro estrés no lo causan otras personas ni lo que sucede a nuestro alrededor. Por el contrario, el estrés lo causa nuestra forma de reaccionar ante la vida y los agentes que lo causan. El estrés quebranta la salud destruyendo la confianza y eliminando la habilidad para amar a los demás y a nosotros mismos. En estos días la palabra *enfermo* es un equivalente a la frase "me falta amor propio". Como resultado, la gente con una considerable habilidad para convivir con los demás y enfrentar cualquier suceso en su vida tiende a menores niveles de estrés, mientras que la gente con baja percepción para enfrentarse a la vida tiene mayores niveles. ¡Así de simple! Por eso, la



"El estrés está en nuestra mente".

mejor forma de combatir el estrés es fortalecer tu autoestima, tu valor personal y ser agradecido con la vida. Ésta es mi receta para el bienestar: lo que te propones refleja el poder natural de curación, y los beneficios son maravillosos.

Éstas son las promesas que debemos hacernos para vivir en bienestar según en Dr. Taub.

Promete ser una buena persona. Ser honesto es un poderoso antídoto contra el estrés, ya que te hace sentir bien contigo mismo. Sólo debes ser una persona buena y honesta. No hagas nada si crees que no está bien. Incrementar tu autoestima te ayuda a enfrentar los retos de la vida. ¡La integridad y honestidad serán siempre lo mejor!

Promete hacer ejercicio con regularidad. Ejercitarte reduce las preocupaciones, el miedo y el enojo. Practícalo por lo menos 20 minutos diarios. El mejor ejercicio es el que acelera tu respiración. Caminar a paso lento es bueno, pero si caminas rápido tu respiración también se acelera. ¡Una buena idea es que imagines que vas tarde al trabajo! También la yoga es una excelente opción para mantener en balance tu cuerpo, mente y espíritu.

Promete comer más saludable. Come tantas frutas y verduras como te sea posible; más pescado y pollo que carne rojas. Consume menos comida chatarra, dulces y productos lácteos. Toma menos leche y refrescos, por el contrario, bebe más agua y disfruta los beneficios de los *smoothies*, que son una excelente manera de consumir todos los nutrientes que aportan las frutas y verduras. No olvides tomar un suplemento con vitaminas y minerales todos los días.

Promete controlar los hábitos que son nocivos para tu salud. Limita la ingesta de alcohol a una sola bebida al día, excepto en ocasiones especiales. Si no puedes controlar tu gusto por el alcohol, entonces debes buscar ayuda profesional. También debes dejar de fumar, ya que no estarás sano hasta que dejes de hacerlo. Sólo fija un día para dejarlo ¡y cúmplelo! Bebe mucha agua, haz ejercicio y medita con regularidad.

Promete divertirse. Canta, baila, ve a la playa, convive con la naturaleza, sal con tus amigos, ve una película divertida y, sobre todo, escucha música que te haga sentir feliz.

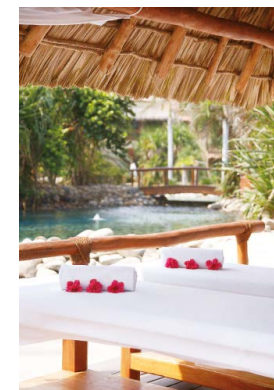
Promete meditar todos los días. Encuentra un lugar apacible en el que nadie te moleste, siéntate derecho, no cruces los brazos ni piernas y coloca las manos sobre tus rodillas. Cierra los ojos y respira lento y profundo. Relaja los músculos de los ojos, la mandíbula, hombros, brazos y manos. También el pecho, abdomen y espalda. Por último, aligera las piernas, los pies y tobillos.

Ahora imagina una luz blanca, cálida y curativa dentro de tu corazón, que al mismo tiempo recorre todo tu cuerpo, fluye hacia abajo y llena tu abdomen, piernas y pies; después fluye hacia arriba llenando tu pecho, brazos, boca, ojos y oídos.

Ahora, en silencio repite una y otra vez: "Soy fuerte. Soy fuerte. Soy fuerte."

Promete tener amor propio. En la vida todo es amor, así que empieza tu día con amor. Llévalo con amor y terminalo amando. A la gente buena le pasan cosas buenas.

Más información: edwardtaubmd.com
insidersguidetospas.com



SPA & WELLNESS VICEROY, Zihuatanejo

Lugar de refugio edificado por un líder tarasco, Zihuatanejo se convirtió en un paraíso donde las mujeres podían disfrutar de las playas con toda tranquilidad. Bajo esta premisa, Viceroy recibe a sus visitantes con la garantía de conservar la paz, privacidad y el espíritu abrigador de sus inicios.

El spa ofrece el **Facial de Miguel**, especialmente diseñado para caballeros. Este tratamiento protege y restaura el daño ocasionado por la exposición solar y el paso del tiempo gracias a una limpieza, exfoliación y mascarilla para abarcar las necesidades particulares de cada piel. Para finalizar, tenemos un masaje relajante en hombros, cuello y cabeza, lo que lo convierte en un tratamiento integral de altura.

➔ Más información: viceroyhotelsandresorts.com