

PROYECTO
P I D A S
EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y EDUCACIÓN EMOCIONAL
*Recomendaciones para mantener la salud física, mental
y emocional o recuperarla cuando estés enfermo.*

Los 4 elementos

EL AGUA.



Contacto con el agua.

Date una ducha y si puedes un paseo a la orilla del mar o de un río cuando estés cansado, energética o anímicamente bajo.

Cuando salgas cansado del trabajo o de un ambiente cargado date una ducha o un baño.

Cuando estés muchas horas delante del

ordenador lávate con frecuencia las manos y la cara para descargar esa zona de la energía electromagnética que nos contamina.

Es aconsejable lavarse y mojarse los pies antes de dormir, el agua es buena conductora de la bioelectricidad y nos “descarga”, además nos ayuda a dormir mejor.

El sonido del agua nos ayuda a relajarnos y a sentirnos mejor. A veces, tener una pequeña fuente o una figura de una fuente donde corra el agua puede ser de gran ayuda.

No olvides que más del 70% de nuestro cuerpo es agua. El agua vital que contienen los alimentos frescos, frutas y verdura y el agua pura de un claro manantial son elementos primordiales para favorecer la salud o la curación de la enfermedad. Comprar agua embotellada de baja mineralización que es la que se usa para hacer los biberones de los bebés.

EL AIRE

Respiración consciente.

Respirar profundamente nos ayuda a expresar las emociones y tranquilizar la mente. A lo largo del día cualquier momento es bueno para hacer unas



respiraciones profundas. En la medida que puedas busca tiempo para salir a la naturaleza y respirar un aire más sano que el de las ciudades. Si te sienten con energía toma un “baño de aire fresco”. Es estimulante y te puede limpiar las telarañas mentales.

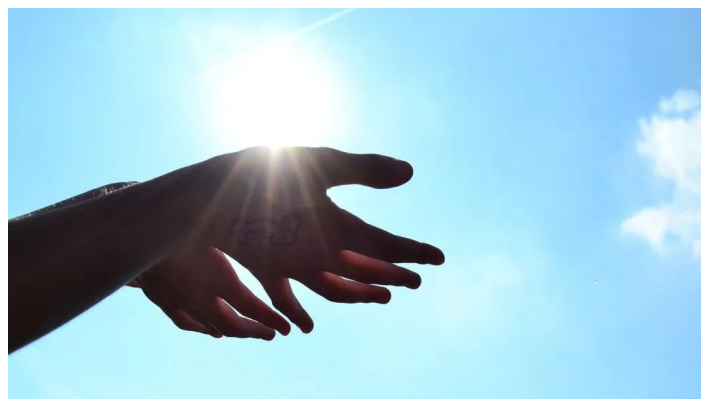
No olvides que la respiración, el contacto con la naturaleza, el sol y el agua son también alimentos.

De los cuatro elementos de la Naturaleza: tierra, agua, aire y sol, extraemos el “quinto elemento”: ¡La energía vital!

EL SOL (FUEGO)

Tomar el sol, sin tostarnos o quemarnos durante el

verano. El solo contacto con la luz del día es curativo. En



contacto con el sol se forma la vitamina D, tan necesaria para la buena calcificación de los huesos. La luz del sol nos ayuda a estar más vitales y animados.

TIERRA

El contacto con la tierra nos proporciona estabilidad y calma porque estamos cerca de la Naturaleza.



No olvides que la respiración, el contacto con la naturaleza, el sol y el agua son también alimentos.

De los cuatro elementos de La naturaleza: tierra, agua, aire y sol extraemos el “quinto elemento” que es la “energía vital”.



ALIMENTACIÓN





*CEPA TELDE-LA HERRADURA
GUÍA DE SALUD NATURAL*

1. Compra alimentos frescos, si es posible ecológicos y evita al máximo los alimentos que tienen aditivos y conservantes (los E), evita también los alimentos manipulados industrialmente.
2. Consume alimentos de la zona y de la época, de esta manera disminuye la contaminación por el transporte y enriqueces la red de los agricultores que conoces.
3. Evita los alimentos enlatados y plastificados, son alimentos desvitalizados. Además el plástico que cubre las latas por dentro puede liberar sustancias perjudiciales para la salud, como el Bisfenol A.
4. Elimina o disminuye el consumo de embutidos, ya que contienen muchas grasas saturadas y con mucha frecuencia carnes de dudosa calidad. También pueden contener nitratos, nitritos y conservantes tóxicos.
5. Elimina igualmente las víscera (hígado, riñones) por su gran contenido en sustancias de desecho y tóxicas que ha retenido la carne del animal.
6. Elimina o disminuye poco a poco el consumo excesivo de sal. Usa sal del Himalaya que contiene muchos minerales. Elimina la sal fina refinada.
7. Elimina los quesos fermentados o fuertes. La tiramina, una sustancia que se encuentra en los quesos fermentados, puede producir diferentes reacciones en el organismo, entre las que destaca el dolor de cabeza.
8. Evita utilizar el tomate verde en la ensalada, lo verde del tomate y de la papa contiene una sustancia tóxica que es mejor no ingerir, la solanina.
9. Reduce mucho el consumo de lácteos. Sustituye la leche por sus derivados. Si ocasionalmente consumes lácteos, elige los elaborados con leche ecológica.
10. Come pan integral de buena calidad y si es posible elaborado con levadura madre y en horno de leña.

11. Come la fruta madura. La fruta verde sobrecarga el cuerpo en ácidos que favorecen las enfermedades.
12. Come color. Que no te falten las verdura y frutas de colores: rojo, naranja, amarillo, verde. En los pigmentos naturales hay mucha vida y antioxidantes, es decir sustancias antienviejecimiento.
13. Evita el azúcar blanco. El azúcar blanco y cristalizado no aporta ningún otro elemento nutritivo. Se parece más a un cristal-mineral que a un vegetal. Endulza los alimentos con sirope de ágave, estevia o miel.
14. Evita las bebidas o refrescos artificiales. Una limonada es mucho más refrescante y sana. Prepara zumo de limón con agua y de vez en cuando un poquito de azúcar morena de calidad, panela, sirope de ágave o estevia.
15. Trocea o ralla los componentes de la ensalada o de la macedonia de frutas justo unos minutos antes de comer, para que no se oxiden y pierdan sus componentes más vitales: vitaminas, enzima...Por el mismo motivo toma los zumos recién exprimidos.
16. Mastica e insaliva los zumos.
17. Descongela los alimentos de la forma más rápida posible para que se descompongan menos. La congelación disminuye la vitalidad de los alimentos.
18. Protege los alimentos de la luz el sol y del oxígeno del aire. Almacena el aceite en un lugar fresco y oscuro.
19. No utilices el horno microondas. El alimento se impregna de la irradiación artificial emitida por el aparato.
20. Es mejor cocinar las verduras al vapor, mantienen más el gusto y la vitalidad. Son más sanas si las ingieres semicocidas. Los mejores hornos son los de cocción al vapor.
21. No comas en exceso. El exceso de comida agota al cuerpo y disminuye la vitalidad y la salud. A menudo, no comemos por hambre si no por ansiedad, preocupación, rabia, desamor,...

22. Evita el consumo de drogas y tóxicos: café, tabaco, alcohol...
23. No mezcles muchos platos en la misma comida pues disminuye la digestión. Haz una comida sencilla, tu salud de lo agradecerá.
24. Mantén una actitud tranquila mientras comes. Mastica y saborea mucho los alimentos. Si te acuerdas de respirar profundamente mientras comes, comerás más despacio y digerirás mejor la comida. Antes de comenzar a comer haz unos segundos de silencio, una pequeña meditación o una pequeña oración de agradecimiento.
25. Es importante la actitud ante la comida, no solo lo que comemos. Puedes sentir agradecimiento por todas las personas que han trabajado para que la comida llegue a tu mesa. Agradecimiento también a la madre Naturaleza, que hace posible que los alimentos crezcan.
26. Come sólo si tienes hambre. Si no tienes hambre no comas, deja que el cuerpo descanse en su metabolismo y dedique la energía que ahorra para desintoxicarse y limpiarse internamente. No comas entre horas para que el estómago y el intestino tengan su tiempo de descanso y recuperación.
27. Es bueno llenarnos de vida, no tanto de comida. La comida está para disfrutar sin dañar. La comida es muchas veces un sustituto del cariño, pero mientras llenas el estómago dejas vacío el estómago.
28. Come una cantidad adecuada, masticando a conciencia. El estómago no tiene dientes. Además es bueno comer los alimentos para nutrirse, no para tapar la ansiedad o el desamor. Disfruta de comer no de tragar.
29. Una inscripción de una pirámide egipcia del año 3800 a.C. dice: "El ser humano vive de la cuarta parte de lo que come. De las otras tres cuartas partes vive su médico".
30. Mantén el ritmo en la comida, no piques entre horas. El aparato digestivo tiene que descansar entre comida y comida para recuperar del trabajo realizado. No comas sin hambre. En este caso el estómago no está preparado para digerir los alimentos; y solo aprovechamos lo que digerimos, no lo que comemos.

31. Bebe cuando tengas sed. Bebe lo mínimo durante las comidas pues el líquido diluye los jugos gástricos y perjudica la digestión.
32. Después de comer descansa, aunque sean veinte minutos, para que se digiera bien la comida. O al menos no hagas un esfuerzo grande físico o mental.
33. Evita cenar justo antes de ir a dormir, para descansar mejor. Cena poco y temprano. Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.
34. Dieta de crudos. De vez en cuando le damos descanso al cuerpo comiendo solo frutas o ensaladas.
35. Los frutos secos, por su alto contenido en proteínas y minerales, son alimentos recomendables que complementan a las frutas y verduras.
36. Cuida la presentación de la comida. Los platos de ensaladas y frutas bien presentados, además de atractivos, pueden ser un buen estímulo para la formación de los jugos digestivos.
37. Utilizar jabones naturales o ecológicos para fregar los platos y utensilios que has utilizado para comer. De esa manera no contaminas el agua con sustancias químicas tóxicas. Ayudas así a mantener la salud del planeta.
38. En caso de una enfermedad aguda, es conveniente ayunar o comer solo fruta o zumos y además descansar. De esta manera descansa el aparato digestivo y la energía que ahorramos en la digestión estará dispuesta para eliminar las sustancias tóxicas acumuladas en el organismo.
39. Cuando hay dolor si se come mucho aumenta el dolor. Lo mejor en ese momento es ayunar o tomar caldos, zumos naturales, frutas o ensaladas.
40. Elige alimentos de calidad, no los más baratos o los más publicitados. No todo lo que se puede ingerir o comer es alimento. De lo contrario tendrás que gastar en medicinas lo ahorrado.

41. Es recomendable no comer postres en la comida, sólo de vez en cuando. Fermentan con facilidad y favorecen la formación de gases intestinales. Ocasionalmente podemos comer un postre a media tarde con una infusión.
42. No comas alimentos fríos directamente de la nevera. Los alimentos en la nevera se encuentran a una temperatura de 4°C y la temperatura corporal es de unos 37°C. El hígado precisa y requiere calor para cumplir bien su labor.
43. Modera el consumo de legumbres y cómelas solo con mucha verdura sin otros alimentos concentrados como cereales, carne o embutidos, para facilitar su digestión.
44. Modera el consumo de huevos y elige siempre los que son ecológicos. Acompáñalos de ensalada y verdura.
45. Reduce el chocolate. El chocolate tiene mucha azúcar y tiene capacidad excitante. Es mejor el que tiene un 80% o más de cacao.
46. Los hábitos alimenticios se fraguan en la niñez. Se cuidadoso y ayuda a los niños/as a tener unos hábitos saludables.
47. Utiliza botellas de cristal para guardar y consumir agua. El plástico puede contaminar el agua, especialmente cuando es sometido a cambios amplios y bruscos de temperatura.
48. Haz una pausa antes de comer, relájate y respira. Siéntate a la mesa tranquilo y no hables de problemas personales ni del trabajo.

ACTIVIDAD FÍSICA Y REPOSO

1. Lleva a cabo estiramientos, movimiento, expresión corporal y técnicas psicocorporales. Cuando



realizamos un gran esfuerzo o trabajo prolongado debemos relajar o estirar los músculos contraídos.

2. El trabajo corporal puede beneficiar mucho a las personas que tienen un trabajo mental. Mejoramos la percepción y sensación del cuerpo y movemos la energía.

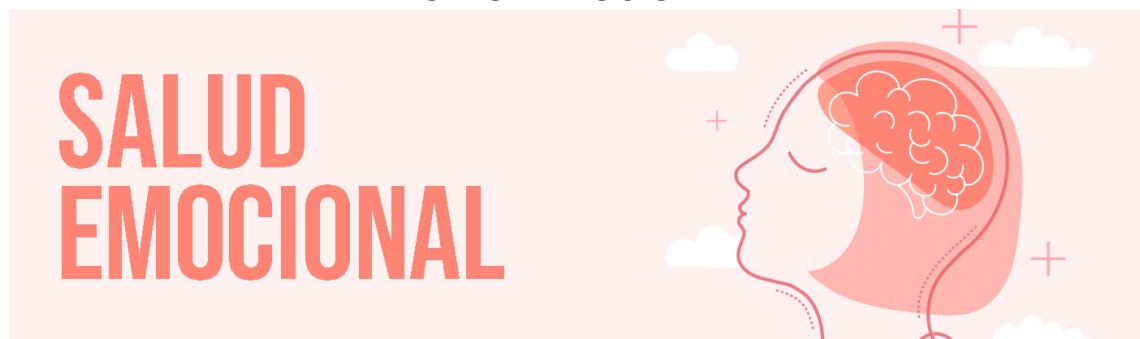
3. Cuando el ejercicio físico se acompaña de diversión o distracción es mucho mejor aún.

4. Corrige posturas incorrectas. Mantén una postura correcta en el trabajo y delante del ordenador. Ayuda con delicadeza a corregir la postura en los/as niños/as pequeños/as.

5. Reposa y duerme especialmente cuando estés enfermo. Durante el sueño el cuerpo desintoxica, se regenera y se recupera de lo gastado durante el día. El reposo se debe extender a lo emocional y lo psicológico. Cuando estés cansado, descansa y recupérate. No tomes estimulantes ni mucho café.

6. No pierdas el tiempo viendo cualquier cosa en la televisión y con los ordenadores, móviles, etc. Selecciona los programas. No veas demasiado la tele, especialmente los programas “basura” antes de ir a dormir porque pueden perturbar tu sueño. Selecciona bien los programas y no veas o todo lo que emiten en la tele.

SALUD EMOCIONAL



1. Dedicar un tiempo para ti mismo. Busca momentos de serenidad y quietud para que el ruido mental no te altere.



*CEPA TELDE-LA HERRADURA
GUÍA DE SALUD NATURAL*

2. Intenta vivir aquí ahora. Menos pensar y más sentir y observar. Observar es observar, no es pensar.
3. No caigas en suposiciones, juicios y críticas, que hablan más de ti que de la persona a la que criticas.
4. Aprender a relajarte. El contacto con la naturaleza y sus sonidos te pueden ayudar. Pasa un tiempo escuchando música, relájate y trata de pensar en cosas agradables o no pensar en nada. Esta sin nada que hacer, nada que pensar, ni nada que cambiar.
5. Aprender a pedir ayuda. Cuando no puedas más o te sientas desbordado di basta. Puede ser que esté tomando más responsabilidades de las que puedes manejar. Puedes cuidarte más y mejor para curarte de cualquier padecimiento.
6. Sé tu mismo y no vivas preocupado por lo que piensen los demás de ti. Cuando dejas de ser tu mismo empiezas a enfermarte. Expresa lo que sientes y hazlo con amor.
7. Deja que el cuerpo se exprese. Busca un lugar donde puedas hacer danza, expresión corporal. Pon música en tu casa y baila, busca el movimiento y la expresión libre. Anima a tus seres queridos para que te acompañen.
8. Desarrolla una actividad creativa fuera del trabajo. Anímate a pintar, cantar, hacer artesanía... todo ello a cualquier edad.
9. Rompe la rutina, no te dejes llevar por la monotonía. Haz algo diferente que te permita vivir, no te conformes con sobrevivir.
10. Sorprende a tu pareja, con algo diferente que dé chispa a la relación. Una locura sana puede dar mucha vida a la relación de pareja.
11. Elimina actividades no necesarias. Da prioridad en tu vida a lo que verdaderamente te llena.
12. Haz una lista con las cosas que quieres hacer y no haces. Intenta hacerlas poco a poco. Sé constante y paciente.
13. Ríete a menudo y además puedes reírte de ti mismo y no tomar la vida tan en serio.



*CEPA TELDE-LA HERRADURA
GUÍA DE SALUD NATURAL*

Practica las 3 haches: humanidad, humildad y humor.

14. Vive abierto a la amistad y al amor. Potencia las relaciones con los demás. No te aísles.

15. Mantén la mente activa al igual que tu cuerpo. Lee libros, escribe, memoriza una poesía que te guste...

16. Deja que te den un masaje de vez en cuando. Déjate cuidar.

17. Disfruta sanamente de la vida. Recupera la capacidad de disfrutar.

18. Mantén la capacidad de agradecimiento. Siente y valora todo lo que tienen en lugar de pensar tanto en lo que te falta.

19. Vive hacia fuera y hacia dentro. A veces con los demás y otras veces contigo mismo/a. Disfruta cuando estás solo contigo mismo/a.

20. Cuido y no me descuido. A veces estoy contigo, a veces estoy conmigo.

21. Vive y ayuda a vivir. Ayudar a los demás, sin olvidarte de ti, es un gran motivo para estar siempre bien.

22. Sé tu mismo/a y no vivas preocupado/a por lo que piensen los demás de ti.

23. Mantén una sexualidad sana y disfruta de ella.

24. Confía y espera. Esta actitud te ayudará en épocas de crisis. Toma la dificultad como un reto, no como una disculpa para quedarte quieto, sin hacer nada.

25. Mantén la intención, la motivación, la ilusión y el ánimo de vivir. Haz cosas que te ayuden a mantener las ganas de vivir y busca lo que le da sentido a tu vida.

26. Haz lo que quieras pero hazlo con amor.



*CEPA TELDE-LA HERRADURA
GUÍA DE SALUD NATURAL*

OTRAS COSAS QUE PUEDES HACER PARA CUIDARTE



1. Mantén un ritmo de vida. La vida tiene un ritmo y necesitamos vivir hacia fuera y hacia dentro (mundo interior). No pierdas el ritmo: alterna la capacidad de trabajar y la capacidad de estar quieto.
2. Mantén aireada la habitación y tu casa, para que tus pulmones y tu organismo puedan recibir el aire puro y su energía.
3. Usa productos de aseo y cosmética natural, no contaminantes ni testados en animales vivos. El flúor que tiene la pasta dentífrica y otros productos pueden ser una fuente de intoxicación lenta.
4. No utilices protectores solares químicos, son tóxicos. Utiliza los de pantalla mineral y ecológicos.
5. Cuida tu aspecto físico. Evita las ropas sintéticas y utilizar tejidos de algodón, lana y lino. Las fibras sintéticas se cargan de electricidad estática que podemos ver en forma de chispas al quitarnos la ropa. Esto perjudica al cuerpo y no le permite estar relajado. Cuida el color de la ropa según tu estado de ánimo.
6. Utiliza un calzado amplio y cómodo. Mejor no utilices calzado sintético porque no deja transpirar bien el sudor. El mejor calzado para el verano son las sandalias con cierre por detrás para sujetar bien el pie.

7. La cama. Se aconseja que la cama no sea muy blanda y que el colchón sea de tejido natural (lana, algodón, látex): Utiliza también sábanas de algodón.

8. No utilices sprays contra las moscas o mosquitos ya que son muy contaminantes. Es mejor poner mosquiteros en las ventanas.

9. Cuando estés mucho tiempo de pie, coloca un pequeño taburete en el suelo. Alterna el apoyo de los pies, ya que de esta manera mientras uno apoya, el otro descansa.

10. Cuando tengas de hacer de vientre. Si tienes problemas de estreñimiento, puedes colocar un pequeño taburete para apoyar los pies y hacer fuerza. Esto último puede ser de gran ayuda también para los niños/as cuando sentados en la taza del váter no llegan con los pies al suelo.

11. Mantén un entorno agradable en tu casa. La armonía y la belleza estética son curativas. Ten plantas en tu casa si el espacio te lo permite.

12. Cuida el planeta en el que vivimos. Intenta no contaminar. No arrojes basura (plásticos, latas) en el medio ambiente. Intenta reutilizar, reparar, reducir y reciclar las cosas.

13. No abuses del coche y busca otros medios para desplazarte (andar, bicicleta, medios de transporte público, etc.).

14. Aprovecha para leer siempre que puedas, ya que es la mejor manera de hacer gimnasia mental y de prevenir problemas de la edad. Trata de mantenerte mentalmente activo.

15. Retírate a dormir antes de medianoche y levántate temprano por la mañana. El cuerpo y la mente descansan mejor así.

16. Acostumbra a tus hijos a utilizar juguetes hechos de materiales naturales (no plásticos). Juega con tus hijos/as antes de que aprendan a jugar con el ordenador. Los niños/as no necesitan juguetes caros ni complicados para jugar, con los sencillos desarrollan más su creatividad.

EN CASO DE ENFERMEDAD



1. En caso de enfermedad aguda: haz una nutrición sana y en cantidad moderada.

2. No comas cuando te encuentres en una enfermedad aguda y no tengas hambre. No obligues a comer a una persona enferma.

3. No comas si tienes dolor, angustia o miedo.

4. Los niños/as y los animales ayunan por instinto cuando están enfermos. En el caso de los niños/as cuida de que beban lo suficiente para que no se deshidraten.

5. El reposo y dormir mucho durante la enfermedad te ayudan a recuperarte. El cuerpo regenera al dormir lo que ha gastado durante el día.

6. Haz un ayuno de noticias. No veas informativos de televisión cuando estés enfermo.

7. Reposo sensorial. Aléjate de ruidos y luces. Busca momentos de quietud y lugares bellos para encontrar tu calma interior.

8. Mantén claridad y aire fresco durante el día en la habitación. Excepto en algunas crisis, como por ejemplo la migraña, en la que se necesita oscuridad y silencio.

9. En la enfermedad es necesario mantener una temperatura agradable en la habitación.

10. Airea la habitación especialmente cuando estés enfermo, para no volver a respirar sustancias tóxicas que se eliminan por el aliento.

11. Mantener el calor corporal cuando estés enfermo. Cuando tenemos frío, una bolsa de agua caliente en los pies o en el vientre es un buen remedio.



*CEPA TELDE-LA HERRADURA
GUÍA DE SALUD NATURAL*

12. Cuando una persona tiene enfermedades respiratorias humedece el aire de la habitación.
13. La calma emocional y psicológica es necesaria para la persona enferma. La persona enferma necesita sentir apoyo emocional y el ánimo de los que le rodean. El amor alimenta y nutre. En la enfermedad la “red familiar” afectiva nos protege.
14. Si tienes dolor muscular, un baño de agua caliente puede serte de gran ayuda. Igualmente lo es un baño de sol o una bolsa de agua caliente. También es útil tumbarte en la arena de la playa calentada por el Sol o colocar un saquito de arena de playa calentada en la zona del dolor.
15. Es importante tomar parte activa en el proceso de curación y no dejar todo en manos de los demás.