

Propósitos de Año Nuevo

Todos los años lo mismo: “de este año no pasa, me voy a apuntar al gimnasio, me voy a poner a régimen y lo voy a cumplir, voy a dejar de fumar...”, pero cuando llegamos al mes de febrero, ya no nos acordamos de ninguno de estos propósitos.

Pero lo primero que deberíamos hacer, sí o también, es el reducir las fuentes de intoxicación que nos rodean. ¿Y cuáles son?

Pues el primero es mi propio punto débil, el café, que incrementa la ansiedad y nos tiene en un estado constante de vigilia.

Tendríamos que reducir el consumo de proteínas de nuestra alimentación. Un exceso lo que nos hace es que aumente la labor del hígado y los riñones, que depuran peor.

El alcohol es otro de los agentes que nos maltrata el hígado, por lo que deberíamos quitarlo de nuestras vidas, o por lo menos reducirlo a máximo durante un par de semanas para ayudar a limpiar el organismo después de las fiestas.

Como he dicho, aunque no vayamos al gimnasio como propósito de Año Nuevo, pero debemos reducir el sedentarismo. Ya que es el culpable de la retención de líquidos y, por lo tanto, de la retención de sustancias tóxicas. Además de hacer que cojamos peso, que tampoco nos viene bien.

El estrés y las emociones reprimidas nos pasan factura, ya no solo a la salud física, ya que si no tenemos ganas de nada, no nos movemos y entramos en el sedentarismo, sino también en la salud mental. Por lo que lo es necesario desahogarnos de vez en cuando.



Si reducimos todo de forma más radical, como mínimo durante 15 días, nuestro cuerpo va a trabajar mejor y lo vamos a notar, no solo en pérdida de algún que otro kilo, sino también en la piel, las uñas y el pelo, algo que nos preocupa y mucho.

Si somos capaces de hacerlo todo el año, nuestro organismo lo va a agradecer. Entonces, ¿nos vamos a poder pasar de vez en cuando algo, una cena con amigos, un cumpleaños de un familiar o cualquier otra celebración? Por supuesto, y como va a ser un

momento puntual, vamos a poder poner en punto a nuestro cuerpo rápidamente y seguir con nuestro organismo limpio.

Para más información, puedes ponerte en contacto con nosotras en el correo herbolarionaturvida@hotmail.com o pasar a visitarnos.

Por Belén Díaz-Tapia Arroyo, gerente del Herbolario Naturvida, de Valdepeñas.

¡Síguenos!
en nuestras redes sociales y sé parte de nuestra comunidad

Lanza
Diario de La Mancha