



Orientaciones sobre la salud

[Prevención y promoción]

DESCRIPCIÓN BREVE

El artículo tiene la finalidad de promover recursos para mantener la salud y prevenir enfermedades. Expone una serie de criterios para valorar el estado de salud, unos parámetros de observación de variables que indican salud, y recomendaciones y pautas saludables de promoción de la salud. Se infiere un concepto de salud en su integración bio-pico-social-ecológico.

Mikel Garcia García

[Para Econavarra]

Orientaciones sobre la salud

El artículo tiene la finalidad de promover recursos para mantener la salud y prevenir enfermedades. Expone una serie de criterios para valorar el estado de salud, unos parámetros de observación de variables que indican salud, y recomendaciones y pautas saludables de promoción de la salud. Se infiere un concepto de salud en su integración bio-pico-social-ecológico.

Mikel Garcia Garcia 1995

Contenido

CRITERIOS DE OBSERVACION PARA VALORACION DEL ESTADO DE SALUD EN OTROS Y EN UNO MISMO.....	1
CRITERIOS DE SALUD.....	2
PAUTAS DIARIAS PRÁCTICAS PARA PROMOVER LA SALUD.....	3
Al levantarnos.....	3
Al mediodía.....	4
A la tarde.....	6
RECOMENDACIONES PARA UNA PROMOCION DEL BUEN VIVIR.....	6

CRITERIOS DE OBSERVACION PARA VALORACION DEL ESTADO DE SALUD EN OTROS Y EN UNO MISMO

- 1.- Sensación del estado de contractura muscular del cuerpo entero.
 - ¿Se siente elasticidad? ¿Se siente rigidez?
 - ¿La postura es elásticamente erecta?
 - ¿Hay espasmos? ¿Hay armonía?
 - ¿Hay asimetrías en la forma?
 - ¿Predomina la parte superior sobre la inferior o viceversa?
 - ¿Predomina el lado derecho sobre el izquierdo o viceversa?
- 2.- Sensación de la coloración de la piel y de su temperatura.
 - ¿Color rosado o levemente bronceado? ¿Palidez?
 - ¿Cambios de coloración en los encuentros?
 - ¿Sensación de piel cálida?
 - Si hay sudoración ¿Es cálida?
- 3.- Expresión en la cara
 - ¿Es vivaz y móvil? ¿Hay inmovilidad como máscara?
 - ¿Varía en función de los encuentros?
- 4.- Ojos
 - ¿Son brillantes? ¿Están apagados? ¿Hay ojeras?
 - ¿Se observa bien la pupila, está centrada?
 - ¿Lo blanco del ojo tiene otro color?
 - ¿Qué color tienen los párpados?
 - ¿Buscan el contacto con la mirada? ¿Huyen del contacto?
- 5.- Cómo se siente la respiración.
 - ¿Es profunda y completa? ¿El movimiento es libre y ágil?
 - ¿Hay armonía entre el tórax y el abdomen?
 - ¿Predomina la respiración torácica o la abdominal?
 - ¿Es relajada o rápida? ¿Hay jadeo, suspiros o bostezos?

- 6.- Sensación del nivel de energía que trasmite
¿Hay armonía? ¿Hay zonas corporales más energéticas que otras?
¿La energía puede fluir libremente?
- 7.- conducta del sujeto en la interacción.
¿Conecta? ¿Tiende a no relacionarse?
¿Está activo o pasivo? ¿Es directo?
¿El movimiento es libre y fluido, o está inhibido?
- 8.- Capacidades que se sienten.
¿Hay contacto en el modo de actuar y de estar?
¿Hay libertad para expresión afectiva?
¿Reacciona racionalmente a las situaciones?
¿Se puede concentrar e implicarse en la tarea planteada?
¿Se le siente capacidad de elegir?
- 9.- Estado de ánimo que transmite.
¿Buen humor? ¿Alegría? ¿Tristeza? ¿Rabia? ¿Miedo?

CRITERIOS DE SALUD

- El organismo entero tiene buen tono; la estatura corpórea es elásticamente erecta, sin espasmos ni calambres.
- La piel es cálida y bien irrigada de sangre, el color rosado o levemente bronceado; el sudor debe ser cálido.
- Los músculos pueden pasar de la contracción a la relajación sin estar ni crónicamente contraídos ni flácidos.
- La fisonomía o expresión facial es vivaz y móvil nunca inmóvil como una máscara. Los ojos brillantes con rápida reacción pupilar, y las órbitas no están hundidas ni sobresalen.
- Espiración profunda y completa, con una pausa antes de la nueva inspiración; el movimiento torácico es libre y ágil.
- Se tiene buen apetito. Se duerme bien.
- El pulso regular, tranquilo y fácil; la tensión sanguínea es normal.
- Hay un amplio y variable campo energético que circunda todo el organismo. Sensación de uniformidad energética, fluidez, ausencia de cansancio.
- Se tiene una función sexual adecuada a la edad. El orgasmo supone una pérdida momentánea de la conciencia, no de la consciencia, y temblor-relajación de todo el cuerpo, sin constricción, ni taquicardia.
- Sensación duradera y profunda de bienestar y de fuerza, energía, vivacidad y alegría de vivir.
- Buen humor.
- Unicidad de la persona producto de la libertad de ser y del placer de ser uno mismo.
- Precisión de pensamiento y acción. Buena memoria.
- Capacidad de ser y de sentirse en contacto con los demás, en un contexto ecológico, cósmico. Responsabilidad social. Actitud cooperativa.
- Consciencia del desarrollo o proceso de maduración continuo. Esto implica crisis y estado de transición de un equilibrio a otro más maduro, de un mayor nivel de complejidad organizada.
- Actitud radical de no aceptación y confrontación frente a la injusticia social.
- Capacidad de recibir sensaciones e impresiones y tener el coraje y la voluntad de permitir a los hechos que dejen una huella en nosotros. Aceptar las situaciones. Actitud positiva ante la enfermedad.
- Ausencia de ansiedad cuando no hay peligro real. Capacidad de reaccionar ante las situaciones peligrosas. Capacidad de elegir.

Orientaciones sobre la salud

- Capacidad de completa concentración en cualquier trabajo, en una conversación, en una relación sexual. Capacidad de abandono.
- Capacidad de imaginación creativa. Integración entre los distintos estados de conciencia: vigilia, sueños, recuerdo de los sueños nocturnos...
- Sentimientos profundos de honradez, gratitud, amor, humildad.
- Capacidad de expresar emociones y preocupaciones. Capacidad de escucha.
- Conocimiento de uno mismo ("Conócete a ti mismo") y empatía ante los demás.

Estos criterios son orientadores. El lector tiende a experimentar cierto sentimiento de indefensión cuando comprueba que no los cumple. La función de exponerlos es afirmar que hay unos criterios "positivos" de salud, que la salud no es "la ausencia de enfermedad". Pero, incluso en un sujeto sano, estos criterios solo se cumplen en situaciones favorables del contexto en el que sujeto se mueve. Habitualmente las condiciones reales impiden que se exprese la capacidad de salud, debido a lo cual el sujeto puede no cumplirlos coyunturalmente. Por lo tanto son criterios que permiten una autorreflexión y pueden orientar la acción hacia mejorar el nivel de salud concreto desde el que cada sujeto parte.

PAUTAS DIARIAS PRÁCTICAS PARA PROMOVER LA SALUD

Al levantarnos

Intentar hacerlo con tiempo suficiente para cumplir con nuestras obligaciones sin prisas.

Conectar con uno mismo, evitando que la mente se dispare en exceso focalizando la atención fuera de uno mismo, pues ya lo hará durante el día, comenzando con unas respiraciones conscientes, conectando con los sueños de la noche apuntándolos y tratando de interpretar su significado, y revisando nuestro estar sanos, para ello es útil utilizar la guía de puntos de reflexión sobre autoobservación adjunta al final. También es conveniente algún ejercicio físico corporal de regulación energética.

El aseo personal después, incluyendo un frotamiento con una toalla áspera por todo el cuerpo. Las duchas diarias normalmente no son necesarias a no ser que uno se sienta sucio. El agua es fundamental para la higiene física, y también lo es para la regulación energética. Acabar la ducha con un minuto de agua fría.

El des-ayuno, es romper el ayuno, y se puede hacer o no. Pensar que en estos momentos del día hay gran excitación de la energía del ambiente que alimenta los cuerpos vivos y nuestro contacto todavía es intenso pues no hemos empezado "las obligaciones del día".

Los semiayunos de cena a comida del día siguiente son de gran utilidad para mantener los cuerpos sanos y permitir un orden interno, es conveniente tomar un líquido caliente como malta o similar.

Si a pesar de todo el cuerpo pide comer y "la cabeza" lo permite se pueden hacer desayunos a base de cereales integrales principalmente, para que abunden los hidratos de carbono de lenta asimilación y durante la mañana no tengamos apetito.

Entre los desayunos energéticos recomendados tenemos:

* Cremas de granos integrales de cereales biológicos, hechos en casa. Cociendo un cereal pero con mas agua y más tiempo de lo que hacemos para las comidas, y con un punto de dulzor.

* Si se dispone de arroz ya hervido, calentarlo otros 15 minutos con mas agua y unas pasas bio. O comer el arroz previamente calentado en una sartén con algún fruto seco.

* Si se dispone de un buen pan se pueden diseñar desayunos muy completos.

* Se puede elaborar una excelente leche vegetal batiendo por persona 2 cucharadas soperas de arroz hervido y 5 avellanas o almendras con 100 gr. de Tofu calentado en agua ligeramente endulzada. Batir finamente e incluso si se quiere filtrarlo en un colador. Según la cantidad de agua añadida obtendremos “ la leche ” mas o menos líquida Se le puede añadir una cucharada soperas por persona de un aceite virgen de semillas (girasol).

* La opción de consumir solo fruta es válida siempre que nos deje libres hasta la comida del mediodía.

Intentar pasar una mañana concentrados en nosotros mismos en nuestra propia acción, manteniendo en ella la atención, sin dispersiones externas, a poder ser con semiayuno de noticias (periódicos, radio, tv,... pocas y de fuentes objetivas y no sensacionalistas) y en general sin abrir indiscriminadamente los sentidos para evitar un desgaste excesivo que nos repercutiría a lo largo del día. En los desplazamientos al trabajo estar en silencio y evitar la radio. Estas recomendaciones claro, sirven para los que se quieren conocerse, aceptarse y estar en contacto consigo mismos aprendiendo, superando déficits personales y madurando.

No olvidarnos a lo largo de la mañana, de mantener el contacto con nosotros: realizar unas respiraciones profundas y conscientes, aprovechando los momentos más insospechados como: una sala de espera, un atasco, caminando, o simplemente retirándonos a un lugar tranquilo para alimentar al interior.

Es muy importante conseguir ritmo en la respiración, de hecho disminuir la respiración es un mecanismo de defensa para no sentir las emociones (W. Reich). Existen ejercicios respiratorios instintivos como el Hipo, Bostezo (que relaja la mandíbula), Suspiro, Risa, Carcajada,. Que nuestro cuerpo utiliza cuando es necesario romper el bloqueo respiratorio. Hoy se conoce claramente la relación entre la respiración y la energía. In-spiración significa introducir la energía vital que vitaliza nuestro espíritu (Spiritus significa en latín “que sopla”) es el sentido de la expresión de que “la persona inspirada es clara”. El contacto con nuestras dificultades respiratorias facilita el contacto con nuestras dificultades emocionales y las defensas ante las mismas.

Al mediodía.

Intentar hacer la comida en un ambiente cordial, pues nuestro estómago digiere alimentos en un ambiente afectivo, y en un mal ambiente emocional se puede echar a perder la mejor comida biológica. Prestar atención a la actividad de la comida, a los sabores, a los olores de los alimentos, no dispersarse con otras informaciones sensoriales (radio, TV, noticias,...). Masticad mucho los alimentos antes de tragarlos.

Es conveniente optar por una comida mayoritariamente vegetariana pues nos evitamos las grasas animales y el colesterol haciendo hincapié en los alimentos vivos, hervidos o crudos y a poder ser de cultivos biológicos.

Lo más adecuado son alimentos primarios muy cercanos a la tierra y con poca manipulación industrial. Así se considera mas vivo un grano de cereal que copos o harinas, a no ser que sean elaborados al momento.

Para garantizar unas proteínas de alta calidad es necesario poder combinar distintos vegetales, como por ejemplo:

* CEREALES, en forma de pan integral bio, germinados, arroz integral, maíz en ensaladas, mijo en sopas o con verduras... Es conveniente tener siempre a mano arroz cocido, pues se guarda muy bien, y nos permite disponer de un alimento base en multitud de recetas. Hoy en día dado la baja calidad del pan, pues pocos hay en el mercado de levadura madre, de trigos de cultivo biológico y de harinas frescas recién molidas, podemos sustituirlo por arroz integral de cultivo biológico.

* LEGUMBRES en forma de Tofu (derivado limpio de soja), garbanzos, (en ensaladas, en purés, con verduras,...), lentejas y otras legumbres.

* Algún FRUTO SECO de la región: avellanas, nueces, almendras...., consumir pocos, menos de diez unidades, pues la mitad de su peso son grasa de difícil digestión, y sobrecargan nuestro cansado hígado.

Orientaciones sobre la salud

* Otras proteínas vegetales como el Seitán (derivado del trigo) que correctamente mineralizado con algas, salsa de soja y de fácil digestión.

Además de estar presente las proteínas vegetales pueden estar presentes proteínas animales aunque en muy poca cantidad: carnes, pollo, huevos, y si son de total confianza.

El pescado tanto azul como blanco se puede consumir mas.

No abusar de alimentos proteicos, pues nos hace falta solo un gramo de proteína por kilo de peso, y toda proteína que comamos de mas hay que metabolizarla, produciéndose detritus tóxicos que hacen trabajar demasiado al cuerpo sobrecargando el riñón y el hígado.

Nunca deben faltar unas excelentes verduras de temporada y a poder ser de cultivo biológico, hervidas, salteadas, al vapor.

Es interesante recordar lo conveniente de consumir un poco de algas a diario, en las ensaladas (Hiziki o Arame), en la cocción de legumbres (Kombu), en la cocción de verduras (Wakame) o en la elaboración de postres o desayunos (Agar-agar).

Verduras terrestres y marinas son alimentos que nos aprovisionan de los minerales, tan necesarios para combatir el estrés y la alimentación convencional.

La fruta es recomendable sola, entre comidas y solo si apetece.

La sal consumirla en poca cantidad y siempre en la cocción. Cuidado en los aliños de ensalada y como condimento solo, pues sobrecarga el trabajo del riñón. Los aliños de ensaladas, realizarlos con unas horas de antelación, para que se macere la sal con otros condimentos.

Evitar en general los lácteos (leche, quesos y derivados), pues son compuestos complejos para alimentar a un mamífero recién llegado a esta existencia. Su consumo en edades adultas supone para el organismo un trabajo adicional pues los enzimas digestivos no son los mismos que en la fase inicial de la vida de la lactancia, y el aprovechamiento nutricional tampoco es lo adecuado. La leche fue el primer alimento que recibimos como mamíferos fuese en modo de lactancia natural como artificial. La fijación a su consumo en muchos casos tiene que ver con una fijación caracterial a esa fase de la infancia no superada por diversos motivos. En esto, como en otras muchas fijaciones alimentarias, se detectan problemas afectivos que, para muchas personas, inciden claramente en la alimentación.

La costumbre de terminar la comida con postre, no es nada saludable, sobre todo en caso de enfermedad.

Evitar al máximo los enlatados, las conservas, los congelados y los alimentos de nevera, todos ellos siempre que se vayan a utilizar que sean energetizados lo máximo con fuego.

El hecho de consumir hidratos de carbono de lenta asimilación nos permitirá prescindir del azúcar morena, fructosa, miel, sacarina,.. y otros endulzantes y en el caso de elaboración de leche vegetal y para otros postres sustituir esos endulzantes por siropes de cereales (media asimilación) y frutas secas.

El agua es fundamental, pues la tenemos, en nuestro cuerpo, en más del 65 %, es aún mayor el porcentaje en los niños y menor en los ancianos.

No beber más que lo que el instinto de la sed nos pida, y siempre beber entre las comidas. Que sea agua sin cloro ni flúor. Si es posible mejor agua de manantial y si vivimos en la ciudad depurar el agua de grifo con filtros de carbono, y microfiltros, desechar el agua de ósmosis inversa. Otra alternativa es tomar aguas mineralizadas no gaseosas y que tengan un residuo seco o sólido inferior a 500 mgrs. y si se puede tomar agua pura (esterilizada para consumo humano).

El mejor manantial que se conoce, es nuestra saliva, masticando podemos beber hasta 2 litros al día, e incluso acortar el proceso de la digestión ya que la saliva posee enzimas digestivos. Además la digestión es uno de los procesos biológicos más caros.

Otra fuente de agua son las infusiones y los zumos, además de su capacidad de energetización. La temperatura máxima del agua debe ser de 90°C. Zumo de zanahoria,

perejil, remolacha y limón. Hacerlo en licuadora y consumirlo inmediatamente Al menos uno cada tres días.

Después de las comidas reanudar la actividad lentamente.

A la tarde.

Por la tarde no olvidar un rato de respiraciones conscientes. Intentar andar descalzos sobre tierra, césped, piso de la casa.. .

No olvidar al menos un ratito al día tomar el aire y recibir los rayos del sol, pues es de gran beneficio para nuestra regulación energética, para aumentar los hemáties, mejorar la circulación y por la activación de la pro-Vit D calcificar nuestros huesos y prevenirnos de osteoporosis.

En los ejercicios alternar los de estiramientos, con los de fuerza muscular, beneficiando al sistema musculoesquelético y cardiorespiratorio.

El deporte practicarlo a todas las edades, se incluye como deporte limpieza de la casa en general.

Poco a poco el día se va terminando y es el momento de búsqueda de actividades relajadas, sociales, placenteras, que nos permitan canalizar-comunicar las cargas que hemos recibido a lo largo del día.

La cena igual que la comida pero en menor cantidad respetando al menos, tres horas antes de dormir y no sobrepasando la hora de la cena las 10 de la noche, pues el hígado baja energéticamente y se hace mal la digestión y como consecuencia se descansará mal y a la mañana siguiente nos levantaremos cansados..... Pudiendo caer en el síndrome de fatiga crónica, tan común hoy en día.

Puede ser el momento de ver algo de tele, aunque de vez en cuando el no verla nos ayudará, a descubrir cómo nos perjudica y nos altera el sueño.

Por las noches puede venir bien un baño de pies de agua caliente de 15 minutos de duración, añadiendo agua caliente según se vaya enfriando el agua.

Antes de dormir efectuar unas respiraciones conscientes, si se quiere tumbados en la cama y con las manos en el centro del pecho, o realizando ejercicios de conciencia corporal- sentir el cuerpo- o sentados en postura de meditación. Hacer un repaso a las experiencias del día, y disponerse a dormir prestando atención a los sueños que van a producirse esa noche, ¿van a darnos información sobre situaciones de nuestro presente o de nuestro pasado? Intentar dormir con la ventana abierta tanto en verano como en invierno.

Durante el descanso el cuerpo se recupera de los desgastes de la actividad del día y recupera energías. El tándem actividad-descanso se debe respetar con buen ritmo, pues son dos importantes factores de salud.

RECOMENDACIONES PARA UNA PROMOCION DEL BUEN VIVIR

* Vivid cada día con serenidad, sin andar preocupados por vuestra salud; tratad de manteneros mental y físicamente activos. Reflexione profundamente en que la causa real de su enfermedad, problema o sufrimiento está en usted mismo: su forma de pensar, de alimentarse, de expresar sus sentimientos..... Este camino hacia si mismo, es la única vía hacia su bienestar.

* Dad las gracias antes de cada comida por los alimentos recibidos, por la generosidad de la naturaleza....

* Coma cuando realmente tenga hambre, no "porque es la hora". Coma de manera ordenada y sin prisas. Antes de comer relájese respirando profundamente y prepárese para la nutrición.

* Masticad muy bien vuestro alimento, al menos cincuenta veces cada bocado, o hasta que se vuelva líquido, así no hace falta comer tanto, ni beber en las comidas, hábito que por diluir los jugos gástricos enlentece la digestión.

Orientaciones sobre la salud

- * Comer despacio, sentados, sin ruidos alrededor y sin levantarse, esto favorece la mayoría de los problemas digestivos y calma el sistema nervioso, además de proporcionarnos gran energía.
- * Es preferible levantarse de la mesa satisfecho, pero no saciado.
- * Beba cuando realmente tenga sed y no lo haga durante las comidas.
- * Retirarse a dormir antes de medianoche y levantarse temprano por la mañana.
- * Evitar cenar justo antes de irse a dormir, al menos que pasen tres horas.
- * Evitar ropas sintéticas. Vestid algodón lo más que podáis, especialmente para la ropa interior.
- * Evitad accesorios metálicos en dedos, muñecas o cuello.
- * Si vuestra fuerza lo permite, salid al exterior con ropas simples. Caminad sobre la hierba, la playa o el suelo hasta media hora cada día. Mantened vuestro hogar ordenado, desde la cocina, el baño, el dormitorio y los salones, hasta cada rincón de la casa. En jóvenes especialmente su dormitorio.
- * Iniciad y mantened una comunicación activa, con todas aquellas personas que os interesen.
- * Evitad tomar baños largos o duchas calientes, a menos que hayáis estado consumiendo demasiada sal o demasiado alimento animal.
- * Para aumentar la circulación, frotad todo vuestro cuerpo con una toalla caliente y húmeda cada mañana o cada noche. Si ello no es posible, frotaros al menos las manos y los pies. Especialmente los dedos de los pies estirarlos, girarlos de izquierda a derecha y pinzarlos con vuestras manos.
- * Si vuestra condición lo permite, haced ejercicio regularmente como parte de la vida diaria, incluyendo actividades como pasear, subir montes, labores domésticas y trabajos de huerta y jardín.
- * Evitad el uso de aparatos eléctricos para cocinar (hornos y encimeras) o los hornos microondas. Pasad a la cocina de gas o de leña.
- * Evitad al máximo batidoras eléctricas, turmix, licuadoras, tostadoras. Para los utensilios de cocina utilice barro, cerámica, hierro fundido ó acero inoxidable. Evite esmaltados y aluminio.
- * Es mejor minimizar el uso de la televisión en color y de los monitores de ordenador. Si se usan dar un paseo al aire libre de un mínimo de media hora.
- * Incluid en vuestro hogar plantas verdes y grandes para renovar y enriquecer el contenido de oxígeno de vuestra casa.
- * Es conveniente un AYUNO de vez en cuando: Cada tres semanas y durante un día tomar sólo: a) un litro y medio de agua a la que se habrá añadido el zumo de ocho limones, 3 cucharaditas de café de pimentón dulce o picante, 2 cucharadas soperas de jarabe de Arce; y b) infusiones de menta. Beber a lo largo del día.

Resumiendo todo lo dicho, cada uno tiene que tomar parte activa, la más importante en su proceso de curación y/o de mantenimiento de la salud, siendo consciente y sabiendo lo que está haciendo. Debe aceptar su enfermedad como resultado y resumen de su vida y no como el resultado de un ataque exterior (virus, Hongos,...) o “una mala suerte”.

La fuerza de curación de la Naturaleza es inmensa, por tanto no interfiera desde el exterior el proceso de curación natural, fortalezca su cuerpo, viviendo y comiendo de la forma más simple y natural posible, esté en contacto emocional consigo mismo y con sus relaciones afectivas.

Hay que saber diferenciar la enfermedad crónica de los síntomas agudos de desintoxicación como: vómitos, diarrea, flemas, orina cargada,...que son expresión de un proceso curativo, y diferenciarlos de la alteración de órganos