

Cómo debemos cuidar nuestro cuerpo

Nuestro cuerpo es sumamente importante, no solo porque nos permite caminar, comer, ver, tocar, sino también porque es nuestra principal herramienta de comunicación. A través del cuerpo nos relacionamos, conocemos el mundo y a nosotros mismos. No se debe pensar que el cuerpo es solo una estructura biológica, porque este se encuentra cargado de sentimientos, significados y experiencias.

El cuidado del cuerpo y de la mente son cada vez más imprescindibles si realmente queremos disfrutar plenamente de buena salud a todos los niveles, por eso es necesario el cuidado del cuerpo, porque en este mundo de prisas en el que estamos inmersos hemos de parar y "tomar consciencia de nuestro cuerpo y de nuestra mente", si queremos estar lo más sanos posible. Cuidar nuestro cuerpo es aportar equilibrio a todos los aspectos que afectan a nuestro equilibrio físico y emocional.

Cuidar el cuerpo no debe ser un problema o una preocupación, debemos encontrar todos los días momentos para cuidarlo y mimarlo con amor y dedicación. Es sabido que el hecho de cuidarse sólo durante unos días no es suficiente para sentirse bien. Y es que la calidad de vida es sinónimo de cuidar el cuerpo y la mente durante los 365 días del año. Se trata de llevar una vida sana tanto física como mentalmente, adoptando un estilo de vida que propicie que nuestro cuerpo y nuestra mente funcionen de modo óptimo y se mantengan sanos durante el mayor tiempo posible.

Nuestro cuerpo necesita de una actividad física regular para mantenerse sano, activo y tonificado, lo que, de un modo totalmente saludable, sólo se consigue evitando el sedentarismo a través del ejercicio físico regular y moderado, basado en la constancia. Al igual que el cuerpo, la mente también necesita de cuidados durante toda la vida. Es decir, hay que ejercitarla y mimarla a menudo para que se mantenga sana, activa y despierta.

Algunos aspectos básicos para su cuidado son:

- Cuidar nuestra dieta o nutrición: es sin duda alguna una de las prioridades para nuestro organismo. Escoger una dieta equilibrada, lo más variada posible y que se amolde a nuestro clima, a nuestra constitución física y a nuestras necesidades nutricionales según nuestra actividad o requerimientos concretos.
- El Cuidado del cuerpo relacionado con la actividad física: el hecho de que nuestro trabajo sea cada vez más sedentario y que nos desplazemos a todas partes en automóvil u otro medio de transporte hace que la mayoría de las personas necesiten practicar una actividad física extra como el deporte. La necesidad de descargar el estrés y estirar nuestros músculos hace, por suerte, que la gente vuelva a interesarse por el ejercicio físico.
- Descansar lo necesario: parar de vez en cuando y simplemente no hacer nada es muy importante. La típica siesta es un claro ejemplo de remedio natural gratuito y de grandísima eficacia para nuestro cuerpo y mente. Dormir las horas adecuadas es básico si queremos sentirnos recargados de energía al despertar por la mañana.

- Aprender a escuchar a nuestro cuerpo: cuando tenemos algún dolor, alguna enfermedad o nos sentimos mal debemos pararnos e intentar escuchar que es lo que nuestro cuerpo trata de decirnos. A menudo quiere decirnos que no estamos descansando lo suficiente, que estamos tomando demasiados excitantes (café, alcohol, etc.) o que estamos comiendo de un modo desordenado o desequilibrado. Una vez interpretado el mensaje deberíamos decirle que no hace falta que se enferme que ya vamos a corregir ese "desajuste". Un masaje, una siesta o una cena muy ligera pueden ser un buen regalo para este cuerpo tan sufrido.
- Necesidad de relajarnos: el deporte es sin duda una buena fuente de descarga del estrés, pero aquella persona que siente que necesita aún más cuidado del cuerpo (especialmente de su sistema nervioso) puede encontrar ayuda en alguna de las muchas técnicas de relajación que hay hoy en día (Yoga, taichi, Sofrología, Método Silva, visualizaciones, etc.)
- Sanar las emociones: la gente interesada en el cuidado del cuerpo ya sabe que sanar las emociones es quizá lo más importante ya que es uno de los "alimentos" que más nos nutren... o nos envenenan. Es muy importante, de vez en cuando, hacer balance de nuestras emociones e intentar resolver esos temas que tenemos pendientes con familiares, amigos, compañeros de trabajo o vecinos. La culpabilidad, la ira o el rencor son casi siempre un peso que nos impide caminar o avanzar en la vida.
- Compartir más tiempo con amigos y familia nos hace sentirnos queridos y disfrutar también de la posibilidad de poder expresarles a ellos lo que sentimos por ellos. No es suficiente en sentirlo. Al igual que a nosotros a los demás también les gusta oír que ellos también son especiales para nosotros.
- Alimentar nuestro espíritu: levantarnos y respirar profundamente dando gracias por el nuevo día puede ser un modo bien simple de empezar la jornada con una mejor motivación. Es muy importante cultivar nuestro crecimiento interior tratando de ser un poco mejores cada día. Sentir que somos parte del planeta y del mismo equipo que el resto de la humanidad. Tener una visión más amplia del concepto de familia y tratar a los demás como nos gusta ser tratados nosotros mismos.

Estos son sólo algunos de los consejos que damos para sentirse bien y aumentar la calidad de vida, mediante el cuidado del cuerpo y la mente. ¡Anímate y empieza a llevar una vida sana!