

Vive feliz en tu cuerpo

Trucos y consejos de salud para recuperar tu vitalidad, esplendor y belleza

¡Un bestseller con más de 200.000 copias vendidas!

DOLOR DE CABEZA
iNo puedo vivir sin pastillas!

PIEL ÁSPERA
iNo consigo tener una piel suave y uniforme!

DOLOR
iSufro de rigidez en las extremidades!

FRUSTRACIÓN
iMe encuentro angustiada todo el tiempo!

ESTREÑIMIENTO
iTengo problemas estomacales!

MALESTAR MENSTRUAL
iMe encuentro débil cuando me baja la regla!

SENSIBILIDAD AL FRÍO
iSiempre tengo frío!

CANSANCIO
iAunque duerma muchísimo, sigo cansada!

Coordinado por el doctor Hiroto Koike, director de la clínica de medicina integrada Koike.

LIBROS CÚPULA

A la venta desde el 16 de febrero de 2022

LIBROS CÚPULA



Vive feliz en tu cuerpo



Hiroto Koike

«QUIERO LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE»

«QUIERO EVITAR TOMAR PASTILLAS EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE.»

«ME PREOCUPA MI MALA CONDICIÓN FÍSICA.»

¿Te sientes identificada con estas preocupaciones? A menudo, las mujeres sufrimos de dolores de cuello y de cabeza, trastornos estomacales, fatiga, menstruaciones irregulares, piel áspera y todo tipo de malestares de los que no sabemos su origen con claridad. Puede que te tomes un analgésico cada vez que tienes un dolor localizado o un laxante si tienes estreñimiento. **Dependiendo de los medicamentos, puede que hayas estado sorteando los síntomas de tu sufrimiento, pero no llegarás a curar el problema de base.**

Lo más importante es que mantengas un estilo de vida saludable, pero ¿cuáles son las prácticas saludables para tu cuerpo? Para que este funcione correctamente, lo principal es que nuestra circulación corporal tenga un funcionamiento óptimo. Si empeora, hará que sientas frío, que tu metabolismo se deteriore, que tu sistema inmunológico empeore y que el sistema nervioso autónomo no funcione como debe. **Este libro te enseñará todo lo que necesitas saber para estimular tu flujo sanguíneo y mejorar la circulación corporal, y a través de ello conseguirás curarte con el poder de tu propio cuerpo.** Dicho de otro modo: conseguirás fortalecer tu capacidad curativa natural.

100 sencillos consejos para fortalecer tu capacidad curativa natural y reducir la fatiga, el estrés, la ansiedad y otras molestias que sufren las mujeres

LIBROS CÚPULA



Aunque no sea como para tomarse un día libre, te encuentras mal y con una desgana constante. De alguna forma u otra, consigues calmar tus dolores de cabeza o de la regla con algún analgésico. Te duele la espalda, el cuello... Bueno, en realidad te duele el cuerpo entero. Cada vez tienes la piel más reseca y te cuesta más recuperarla cuando te haces un rasguño. No consigues quitarte el cansancio de encima y te da la sensación de que cada día sufres más de ansiedad. Quizá creas que estos son los padecimientos normales de una mujer joven. ¿Qué le vas a hacer? Pues no. No te rindas. El cuerpo humano está compuesto por 60 billones de células y estas se regeneran cada día.

Por lo tanto, siempre que no te rindas y te cuides, podrás con todo. Tienes el poder para cuidarte, para regenerarte. No es nada complicado: **mantén una temperatura corporal estable y sigue una dieta sana; haz ejercicio y aprende a gestionar tus emociones.** Estos sencillos trucos son lo único que necesitas para que tu cuerpo recupere su fuerza de forma natural. Al igual que muestras amor a tus seres queridos y afecto a los niños pequeños, muestra el mismo cariño hacia tu propio cuerpo. Tú eres la única persona que puede trabajar el cuerpo que tienes ahora y el que tendrás en el futuro. Sé su protectora para que puedas vivir cómodamente en él.

Este libro contiene 106 consejos de salud para aquellas mujeres que, a pesar de sufrir un ligero malestar, se esfuerzan cada día por vivir su vida. No quiere decir que haya que aplicar todos los métodos sugeridos, sino incorporar los que más nos gusten o nos convengan en nuestro día a día para cultivar un cuerpo y una mente saludable.

El libro incluye:

1. Un índice de síntomas físicos y mentales para averiguar qué métodos son efectivos contra cada síntoma.
2. Consejos de salud para mantener un cuerpo sano: consejos sencillos y fáciles de seguir.
3. ¿por qué son buenos para el cuerpo? Se explica por qué el consejo de salud en cuestión es bueno para el cuerpo
4. Explicación con dibujos: se explica el método con aún más detalle a través de ilustraciones que además ofrecen información adicional.
5. Explicación con texto. Se explica con detalle el por qué de cada consejo, además de dar información útil adicional.
6. Nota sobre los puntos acupunturales que corresponden a la dolencia de cada sección.

¿CUÁLES SON LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA TU CUERPO?



Lo que debes saber para eliminar el malestar

«Comer plátanos te ayuda a adelgazar», «la cebolla es buena para la salud», «si estiras 30 veces al día, cada día, mejorarás tus dolores de espalda» ... La televisión e internet están atiborrados de consejitos estrella explicados de forma directa y sencilla. Ojalá todo fuese tan fácil como comer cebolla para mejorar la salud mágicamente, porque la realidad es que esto no es así. Al final, ¿qué es exactamente un estado saludable?

En pocas palabras, **estar saludable significa que todas las células funcionen correctamente**. Es decir, para que un cuerpo funcione bien, la sangre debe llevar el oxígeno y los nutrientes necesarios a todas las partes del cuerpo, y este debe recoger y expulsar todos los desechos fuera. Dicho de otro modo, **lo importante es que la circulación sanguínea fluya adecuadamente y sin obstáculos**. Si tu circulación empeora, hará que sientas frío, que tu metabolismo se deteriore, que tu sistema inmunológico empeore y que el sistema nervioso autónomo no funcione como debería. Como resultado se obtienen de dolores de cuello y de cabeza, estreñimiento, fatiga, menstruaciones irregulares u otras sensaciones de malestar, e incluso podrían aparecer enfermedades más graves.

¿Qué hacer para evitar todo esto? Mucha gente recurre a un analgésico cada vez que le duele la cabeza. Es cierto que, si se depende de los medicamentos, se podrá aliviar el malestar temporalmente, pero el problema de base no se curará. Si se estimula el flujo sanguíneo y mejora la circulación corporal, entonces uno podrá curarse con el poder de su propio cuerpo. Dicho de otro modo: conseguirá fortalecer su capacidad curativa natural.

ESTOS SON LOS CUATRO PUNTOS QUE TE AYUDARÁN A FORTALECER LA CAPACIDAD CURATIVA NATURAL DE TU CUERPO:

- 1 Darle calor al cuerpo: **TEMPERATURA**
- 2 Seguir una dieta equilibrada: **COMIDA**
- 3 Activar el cuerpo: **CUERPO**
- 4 Revitalizar la mente: **MENTE**



EL TOP 10 DE CONSEJOS DE SALUD QUE DEBERÍAS PONER EN PRÁCTICA



- **24 horas al día, los 365 días del año... No dejes que tu cuerpo coja frío.** A medida que aumenta la temperatura corporal, también lo hace la inmunidad. Por lo tanto, el frío lo debilita y hace que seas más susceptible a las enfermedades. Mejora la circulación sanguínea y aporta más luminosidad a la tez.
- **Date un baño de 15 min en agua caliente (38-40 °C).** Al sudar, mejoras la circulación sanguínea y sueltas todo el exceso de agua y toxinas de tu cuerpo. Un baño caliente te ayudará a mejorar tu sistema parasimpático, por lo que podrás relajarte y dormir con más facilidad.
- **No uses jabón de baño.** El jabón de baño también puede eliminar el sebo necesario para la piel. En realidad, puedes eliminar mucha suciedad solo con agua caliente. Dado que el agua no frota la piel, tampoco dañará su propia barrera protectora natural. Previene la sequedad y mejora el estado general de la piel.
- **Reduce la ingesta de alimentos base como el pan. Si** reduces la ingesta de un alimento base, como el pan, reducirás la ingesta de azúcar. Como consecuencia, disminuyes la secreción de insulina y conseguirás reducir la sensación de pesadez y pereza de tu cuerpo.
- **Toma suplementos vitamínicos o minerales.** El cuerpo no produce vitaminas y minerales de forma natural, por lo que debemos suplirlo activamente a través de ingredientes y suplementos específicos.

LIBROS CÚPULA

- **Masajéate la pantorrilla.** Las pantorrillas, también conocidas como el segundo corazón en la medicina oriental, son una bomba importante que traslada mucha sangre al corazón. Cuando las masajeas, consigues mover la sangre a todo el cuerpo.
- **Resérvate momentos lejos de dispositivos electrónicos.** Conseguirás relajarte y no sentirte frustrada ni irritada cuando no te responden a mensajes instantáneos.
- **Disfruta comiendo en compañía.** El almuerzo no es solo un instante en el que ingerimos nutrientes necesarios, sino que también es un momento del día para detenerse y disfrutar. ¿De qué forma disfrutas tú de las comidas?
- **Sé consciente de tu respiración.** Si eres consciente de tu respiración, podrás ralentizar la velocidad a la que inspiras. Esto ayuda a fortalecer los nervios parasimpáticos, con lo que reducirás la tensión y la ansiedad.
- **Valora más la calidad que la cantidad del sueño.** Relájate antes de dormir para que los nervios parasimpáticos tomen el control y puedas disfrutar de un sueño de calidad. Evita las horas de televisión o frente al móvil, ya que estas estimulan los nervios simpáticos.



**RESÉRVATE UN
TIEMPO PARA NO
HACER NADA EN
TUS DÍAS LIBRES**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

¿A qué nos referimos con prácticas saludables para el cuerpo?

¿Cuáles son las prácticas saludables para tu cuerpo? 12

1 TEMPERATURA Cómo eliminar el malestar

Darle calor al cuerpo 16

2 COMIDA Cómo eliminar el malestar

Llevar una dieta equilibrada 18

3 CUERPO/FÍSICO Cómo eliminar el malestar

Ejercicio para tonificar el cuerpo 20

4 MENTE Cómo eliminar el malestar

Cómo revitalizar la mente 22

CAPÍTULO 1

EL TOP 10 DE CONSEJOS DE SALUD QUE DEBERÍAS PONER EN PRÁCTICA

24 horas al día, los 365 días del año... No dejes que tu cuerpo coja frío	26
Date un baño de 15 min en agua caliente (38-40 °C).....	28
No uses jabón de baño	30
Reduce la ingesta de alimentos base como el pan	32
Toma suplementos vitamínicos o minerales.....	34
Masajéate la pantorrilla.....	36
Resérvate momentos lejos de dispositivos electrónicos	38
Disfruta comiendo en compañía	40
Sé consciente de tu respiración	42
Valora más la calidad que la cantidad del sueño.....	44

CAPÍTULO 2

TEMPERATURA CONSEJOS DE SALUD PARA MANTENER LA TEMPERATURA CORPORAL

Sé consciente de tu temperatura corporal.....	48
Bebe agua caliente de forma regular	50
Usa calcetines de cinco dedos	52
Usa ropa interior de algodón o de seda.....	54
Si coges frío, estimula los puntos acupunturales Du4 (Mingmen), V23 (Shenshu) y R3 (Taixi)	56
Intenta incorporar la moxibustión en la estimulación de los puntos acupunturales.....	58
Aplica calor a los músculos más grandes y a las arterias más gruesas ..	60
Haz uso de una toalla caliente y húmeda	62
Usa una bolsa de agua caliente.....	63
Date un baño en los pies y en las manos	64
Si usas sales de baño, que sean carbonatadas.....	66
Bebe infusiones <i>kakkonto</i> durante los catarrros y date baños calientes para sudar.....	68
Come jengibre	70
Elimina los alimentos fríos de tu dieta	72

CAPÍTULO 3

COMIDA CONSEJOS DE SALUD PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Las tres mejores hierbas medicinales japonesas para las chicas: <i>toki-shakuyaku-san</i> , <i>keishi-bukuryo-gan</i> y <i>kami-shouyou-san</i>	76
Toma vitamina C cada 2-3 horas	78
Toma hierro «hemo» de origen animal, bueno por su alta absorción.....	80

LIBROS CÚPULA

El calcio te ayudará cuando te sientas irritada y molesta	82
Toma vitamina C y E y coenzima Q10 para conseguir una piel bella	84
Toma probióticos contra el estreñimiento y la diarrea	86
La vitaminas B y la ornitina son eficaces contra la resaca y la depresión	88
La coenzima Q10 es buena contra las taquicardias	89
El acónito es bueno para los que se inician en la homeopatía	90
La esencia floral <i>Rescue Remedy</i> ayuda a combatir la ansiedad	92
Esfuézate por comértelo todo	94
Consume productos locales	95
Come productos ricos en soja, como el tofu o el <i>natto</i>	96
Consume productos alimenticios negros	98
Come carne de forma regular	100
No compres verduras precortadas	102
No comas fruta en exceso	103
Toma frutos secos en la merienda	104
Las hortalizas de raíz y las algas son buenas contra el estreñimiento	106
Bebe sopa de miso con setas nameko y enoki y con bambú	107
Evita el chocolate, el vino tinto y el queso si te preocupan los dolores de cabeza	108
La piel flácida puede deberse a una falta de proteína	110
Evita las verduras solanáceas si te duelen las articulaciones	111
Utiliza aceite de oliva virgen extra	112
Usa aceite de linaza rico en omega 3 y aceite de perilla	113
Usa mantequilla en vez de margarina	114

Evita el chocolate, el queso y el café durante la menstruación	116
Si quieres tomar té de hierbas, comienza por la manzanilla y el té de menta	117



Bebe agua mineral dura	118
Mantén un registro de lo que comes	120
Mastica 30 veces antes de tragar durante las comidas	122
El orden de las comidas debería ser: verduras, acompañamiento, plato principal	124
Estate presente y sé consciente de dónde comes	126
Si tienes muchos gases, no comas rápido ni hables mientras comes	128
Come arándanos si sufres de fatiga visual	129
No te obligues a comer si no tienes hambre	130
Prueba el ayuno intermitente	132

CAPÍTULO 4

CUERPO CONSEJOS DE SALUD PARA ACTIVAR EL CUERPO

Disfruta del sol de madrugada	136
Revisa tu lengua en el espejo cada mañana	138
Haz gárgaras cada mañana	140
Mide tu temperatura corporal cada mañana	142
Toca y siente tu cuerpo	144
Mantén un registro de tu condición física	146
Descubre tu aroma favorito y conviértelo en tu aliado	148
Practica el saludo al sol una vez al día	150
Estira tu costado	152

LIBROS CÚPULA

Estira la parte delantera de los muslos.....	153
Estira el cuerpo con las muñecas atadas.....	154
Cierra los ojos durante unos segundos cada hora.....	156
Coge fuerza con los hombros y libérala.....	157
Crea un entorno junto a tu ordenador que no sea malo para la salud.....	158
Piensa en la menstruación como el mejor momento para el detox y el descanso.....	160
Prueba las compresas de tela.....	161
Supera el dolor menstrual con el calor, la acupuntura y la medicina china....	162
Observa la sangre menstrual para conocer el estado menstrual.....	164
Mueve los tobillos y masajéalos.....	166
Para la tortícolis, estimula los puntos acupunturales VB21 (Jianjing), C8 (Shaofu) y IG4 (Hegu).....	168
Cúidate el dolor lumbar una vez al día.....	170
Estírate una vez cada hora para calentar la zona lumbar.....	172
Ponte en posturas que alivien los gases para combatir el estreñimiento y la hinchazón.....	173
Para la hinchazón de la cara, estimula los puntos acupunturales EX-HN5 (Taiyang), E2 (Sibai), ID18 (Quanliao).....	174
Intenta comer y beber en exceso de vez en cuando.....	176
Relaja los músculos que rodean tus ojos.....	177
Usa vaselina para hidratar la piel....	178
Usa gorros, parasoles, crema solar y vitamina C para combatir las manchas en la piel.....	180
Fija la vista en un punto cuando no puedas dormir.....	181
Elije una almohada que te mantenga en una postura similar a cuando estás de pie.....	182
Medita tres minutos al día.....	184

CAPÍTULO 5

MENTE CONSEJOS DE SALUD PARA REVITALIZAR LA MENTE

De vez en cuando, haz las cosas sin pensar.....	188
Si no funciona, déjalo estar.....	190
Haz las cosas por motivación, no por obligación.....	192
Intenta sonreír aunque no te encuentres bien.....	193
Llora libremente y sin cohibirte.....	194
Déjate llevar, grita y tira cosas si lo necesitas.....	195
No acumules tus sentimientos y desahógate con otras personas....	196
Desahoga tus problemas y preocupaciones escribiendo sobre ellos.....	197
Nada se cura de inmediato.....	198
Date un capricho.....	200
Evita los hábitos repetitivos.....	202
Mantén el contacto con la naturaleza.....	204
Cultiva plantas y cuida de una mascota.....	206
Resérvate un tiempo para no hacer nada en tus días libres....	208

APÉNDICE

Atlas acupuntural.....	210
Lista de remedios medicinales chinos cuidadosamente seleccionados.....	216
Lista de aromaterapia cuidadosamente seleccionada.....	217
Lista de homeopatía cuidadosamente seleccionada.....	219
Lista de las 38 esencias de flores de Bach.....	220

OTROS

Índice.....	223
Referencias bibliográficas.....	226

IRRITABILIDAD | FATIGA MUSCULAR | OSTEOPOROSIS | INESTABILIDAD EMOCIONAL

EL CALCIO TE AYUDARÁ CUANDO TE SIENTAS IRRITADA Y MOLESTA

BENEFICIOS PARA EL CUERPO

- El calcio no solo afecta a los huesos, sino también al funcionamiento de los nervios. La deficiencia de calcio puede dar lugar a inestabilidad emocional, mientras que su ingesta puede ayudarnos a combatir la irritabilidad.
- El calcio controla la contracción muscular, por lo que el parpadeo, inconsciente o el cosquilleo en los párpados se puede deber a una falta de calcio.
- Toma calcio para prevenir la osteoporosis en el futuro.

Encuentras calcio en muchos alimentos, como en lácteos pequeños, queso y leche. Una buena forma de tomarlo es junto con vitamina D y magnesio, ya que ayudan a que el calcio actúe. Por otro lado, el tabaco causa una deficiencia de calcio.

¡Somos un equipo!

CALCIO

VITAMINA D

MAGNESIO

La vitamina D ayuda en la absorción de calcio. Es abundante en pescados azules como las sardinas, en setas y en huevos.

El magnesio, junto con el calcio, es un nutriente esencial para la formación y la salud de los huesos y los dientes. Lo ideal es tomarlo en una proporción de 2:1 de calcio y magnesio respectivamente. El magnesio es abundante en alimentos como la soja, las almendras, los algas hijiki y las algas wakame.

Los sentimientos de irritabilidad y molestia son una señal de deficiencia de calcio. El calcio es uno de los nutrientes de los que más carecen los japoneses. Se cree que esto se debe a la falta de minerales en el suelo y en los ríos de Japón y a los cambios en los hábitos alimenticios. El calcio no solo es un nutriente importante para el crecimiento de los huesos, sino también para la contracción de los músculos y el funcionamiento de las células nerviosas del cerebro. Si sufres de deficiencia de calcio, el funcionamiento de tus músculos se verá afectado, notarás un cosquilleo en los párpados y cierta rigidez en los pies. Además, notarás que estás irritable y que se te olvidan las cosas ya que las células de tu cerebro no funcionan adecuadamente.

Cuidate para evitar la osteoporosis
El deterioro de los huesos es algo que tardamos en detectar. Si te percatas de tu deficiencia de calcio cuando ya empiezas a sufrir osteoporosis, llegas tarde. Deberías sospechar del déficit de calcio en cuanto notes pequeños cambios en tu cuerpo, como una mayor irritabilidad o la sensación de cosquilleo que hemos mencionado.

Puntos acupunturales: VB4 (Yanglingqiao) 8 3

ENFERMEDAD PERIODONTAL | HALITOSIS | GESTIÓN DE LA SALUD

HAZ GÁRGARAS CADA MAÑANA

BENEFICIOS PARA EL CUERPO

- Elimina muchas de las bacterias que aparecen durante el sueño y te ayuda a prevenir el catarro.
- Elimina las placas y las bacterias fácilmente, por lo que podrás evitar sufrir enfermedades periodontales.

[CÓMO HACER GÁRGARAS CORRECTAMENTE]

- Prepara agua tibia en una taza.
- Sómate el agua (tibia) sin tragar y muévela por toda la boca mientras miras al frente para hacer gárgaras.
- Haz gárgaras con agua fresca durante quince segundos mientras miras al techo y abres la boca como para hacer el sonido "Ah...". Visualiza cómo el agua te limpia la garganta.

Las bacterias se multiplican en la boca cuando duermes. No debes hacer gárgaras solo cuando vuelves a casa o después de comer. Hacer gárgaras al despertarte es fundamental, ya que tu boca acumula muchas bacterias por la noche. ¿Alguna vez has notado que tienes la boca pegajosa o que te huele mal el aliento por las mañanas?

Esto le pasa a todo el mundo, ya que la cantidad de saliva que segregas se reduce por las noches, lo que hace que crezcan más bacterias. Puesto que existen entre cien y doscientos tipos de bacterias diferentes, tu boca contendrá un número considerable de ellas cuando te despiertas. Acostúmbrate a hacer gárgaras en ayunas al mismo tiempo que revisas tu lengua (tal y como explicamos en la página 138).

No uses enjuagues bucales.
Usa agua tibia para hacer gárgaras y evita enjuagues bucales con un alto efecto bactericida si estás sana. No solo pueden dañarte la garganta, sino que también eliminan muchas de las bacterias buenas que tienes en la boca, por lo que al final tienen un efecto adverso.

Puntos acupunturales: BS (Bian) 1 4 1

SFC | FATIGA VISUAL | PÉRDIDA DE LA VISIÓN | DOLOR LUMBAR | RIGIDEZ EN LOS HOMBROS | RIGIDEZ EN LA ESPALDA | CONTORSIÓN

CREA UN ENTORNO JUNTO A TU ORDENADOR QUE NO SEA MALO PARA LA SALUD

BENEFICIOS PARA EL CUERPO

- Trabajar frente al ordenador puede causar rigidez en los hombros y dolores de espalda. Con revisarlo una vez podrás mejorar tu malestar corporal.
- Si estiras la columna vertebral hacia arriba y tiras de tu barbilla para que tu cabeza se sitúe justo encima de la columna, no te encorvarás. Si tu barbilla sobresale por delante, cogerás una mala postura en el cuello.

EL ENTORNO DE TRABAJO PARA UNA POSTURA CORRECTA

Mira hacia el frente o ligeramente hacia abajo.

Si usas un portátil, colócalo sobre un soporte y usa un teclado externo para poder ajustar la posición de la pantalla.

Es mejor que uses una silla con reposabrazos que puedas soportar el peso de los brazos.

Usa una mesa y una silla en la que puedas ajustar la altura.

POSTURA ERRÓNEA

- La barbilla sobresale y pierdes la curvatura normal del cuello.
- No usas los músculos del cuerpo.
- Tienes la espalda encorvada hacia delante.
- Creas una forma de chepa en la espalda.

POSTURA CORRECTA

- Usas los músculos de los abdominales y de la espalda para mantener la postura.

Revisa tu postura
Una mala postura tensionará los músculos y empeorará el flujo sanguíneo, provocando mayor rigidez muscular. Si mantienes una mala postura durante mucho rato, acumularás cansancio y tendrás dolores de cuello y de espalda. Los masajes y el ejercicio también son importantes para aliviar o prevenir el dolor, pero primero debes corregir tu postura.

La postura correcta para trabajar
El simple hecho de revisar tu entorno de trabajo, sobre todo para aquellas perso-

nas que trabajen en un escritorio durante mucho tiempo, puede corregir tu postura y mejorar tu salud. Comprueba la altura de la silla y la distancia que hay hasta tu ordenador para corregir lo que haga falta. Ten especial cuidado si usas un portátil. Si tienes que bajar mucho la vista, puedes encorvarte y adoptar una postura con chepa. No es recomendable que trabajes de esta forma durante periodos largos. Te recomendamos que sitúes el portátil sobre un soporte regulable y que uses un teclado externo.

Puntos acupunturales: 157 (Dengzhan), 140 (Weisheng) 1 5 9

CONCIENCIACIÓN CONTORSIÓN
MALOS HABITOS MENTALES FRIO

EVITA LOS HÁBITOS REPETITIVOS

BENEFICIOS PARA EL CUERPO

- Al realizar movimientos variados, mejorarás la circulación de la sangre por todo el cuerpo.
- Cuando te sometas al cambio, serás más consciente de tus pensamientos y de tu cuerpo.
- Si corriges el hábito de caminar mientras estás perdida en tus pensamientos, evitarás chocarte con otras personas.

202



Ve por un camino distinto al habitual
Podrás descubrir paisajes que desconozcas y encontrarte con cosas inesperadas.

Visita museos históricos o de arte
Exponerte al arte y a la cultura es un buen estímulo para el cerebro y la mente.

RUTINA



Cambia de comercio
En vez de ir a la cafetería de siempre, intenta irte a un cambio de aire de vez en cuando.



Prueba un medio de transporte diferente
En vez de ir en metro o en coche, prueba a ir en bici o andando, además, así ejercitas músculos que no sueles usar.

¿Hacer siempre lo mismo causa malestar?

Si subes al mismo tren cada día, comes en el mismo sitio cada día, tomas el mismo camino de la estación a casa cada día... Repetimos los mismos patrones una y otra vez en nuestro día a día. Sin embargo, una repetición constante también puede ser la fuente de malestar. Por ejemplo, por mucho que sea bueno para el cuerpo, escribir solo la parte superior no te ayudará a eliminar la inflamación en la parte inferior. Lo mismo ocurre con nuestros hábitos diarios. Es importante que revises tus rutinas y que seas consciente de los hábitos que repites con frecuencia.

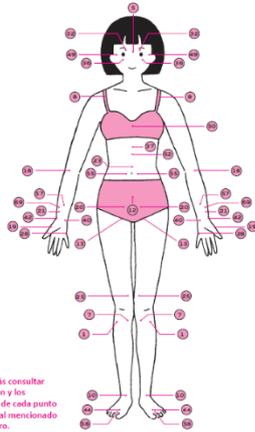
Incorpora cambios en tu comportamiento

Si percibes algún comportamiento repetitivo, sustitúyelo por algo diferente. Puedes empezar por cambios pequeños, como ir por un camino diferente al de siempre, bajarte en una estación anterior a la tuya, o evitar una parte distinta del cuerpo. Introducir cambios en tu estilo de vida cultivará un cuerpo más adaptable y conducirá a una buena salud.

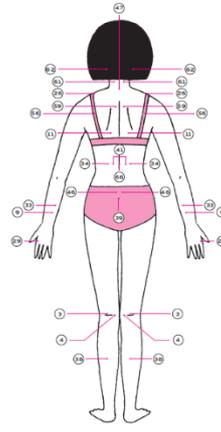
Puntos acupunturales 84 (Heqi) 13 (Dacheng) 203

LIBRO DE ESTADÍSTICAS DE DATOS

ATLAS ACUPUNTURAL



Aquí podrás consultar la ubicación y los beneficios de cada punto acupuntural mencionado en este libro.



EXHIBIR

ARRUGAS FLACIDEZ PIEL RADIANTE

LA PIEL FLÁCIDA PUEDE DEBERSE A UNA FALTA DE PROTEÍNA



Recomendamos tomar huevos por su alto contenido proteico.

BENEFICIOS PARA EL CUERPO

- La proteína es un nutriente muy importante en la formación de los músculos. Si hay deficiencia proteica, no puede haber tensión muscular.
- El colágeno también es un tipo de proteína, cuya insuficiencia puede causar arrugas y flacidez en la piel. Necesitamos vitamina C para sintetizar colágeno, por lo que la debes tomar diligentemente.

110 Puntos acupunturales 58 (Dingxi)

DOLORES EN LAS ARTICULACIONES ENTUMECIMIENTO FRIO



Las verduras solanáceas más conocidas son la berenjena, los tomates, las patatas, los pimientos y los chiles.

VERDURAS SOLANACEAS

¡Berdona, problema primero durante el frío!

EVITA LAS VERDURAS SOLANACEAS SI TE DUELEN LAS ARTICULACIONES

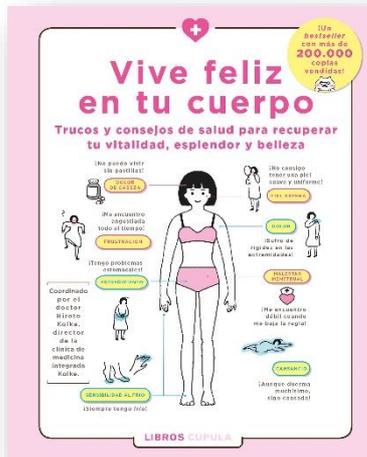
BENEFICIOS PARA EL CUERPO

- Los alcaloides que contienen las verduras solanáceas pueden causar dolor y entumecimiento en las articulaciones.
- Según la medicina oriental, también bajan nuestra temperatura corporal.
- Existe una expresión en japonés que dice: «No lo regales solanáceas de otoño a la novia», por sus efectos negativos sobre la salud y el frío que causan.

Puntos acupunturales 640 (Pengang) 1834 (Jiangping) 111

CONTENIDO DE ESTADÍSTICAS DE DATOS

LIBROS CÚPULA



VIVE FELIZ EN TU CUERPO

HIROTO KOIKE

LIBROS CÚPULA. 2022

15 x 20.5 cm. / 272 pp. / Cartoné

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta desde el 16 de febrero de 2022

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA:

LOLA ESCUDERO - Directora de Comunicación de

CúpulaTel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es

