

• Colección Cien x 100 – 24 •

# 100 ideas para una vida más sana y natural

Maria Tolmo

ediciones  
**Lectio**

Primera edición: febrero de 2017

© Maria Tolmo

© de la edición:

9 Grupo Editorial

Lectio Ediciones

C/ Muntaner, 200, ático 8ª – 08036 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 – 93 363 08 23

[lectio@lectio.es](mailto:lectio@lectio.es)

[www.lectio.es](http://www.lectio.es)

Diseño y composición: Imatge-9, SL

Impresión: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-16012-98-5

DL T 38-2017

# ÍNDICE

Introducción.....	7
1. Toma la decisión de tener una vida más sana y natural.....	11
2. Tu salud es tu responsabilidad.....	13
3. Esencias florales, un botiquín natural para toda la familia.....	15
4. Simplemente comes ¿o te alimentas?.....	17
5. La salud empieza en la mesa.....	19
6. Los alimentos adecuados según tu tipo corporal.....	21
7. La mejor forma de beber agua.....	22
8. Menos sal y de mejor calidad.....	23
9. Los peligros del azúcar refinado.....	24
10. Haz pequeños ayunos.....	25
11. Las bondades del mar en casa.....	26
12. Frutas y hortalizas con garantías.....	28
13. Evita la harina refinada.....	29
14. Beneficios de los cereales integrales.....	30
15. Pon un limón en tu vida.....	31
16. El aceite del árbol del té.....	32
17. El ajo, un antibiótico natural.....	34
18. Las verduras del mar.....	35
19. El aceite de ricino.....	36
20. Es mejor que no uses el horno microondas.....	37
21. ¿Cómo diferenciar los alimentos sanos?.....	39
22. Los lácteos, con prudencia.....	40
23. Un buen uso del aceite.....	41
24. Las proteínas animales.....	42
25. Una dieta alcalina.....	43
26. Las tisanas de hierbas.....	44
27. Los ácidos grasos esenciales.....	45
28. El vinagre de manzana.....	46
29. Una saludable combinación de los alimentos.....	47
30. Cocinar al vapor.....	49
31. Permite que la energía circule adecuadamente por tu hogar.....	50
32. Rodéate de objetos bellos.....	52

33. Limpia tu casa mientras cuidas de tu planeta.....	53
34. Aire y purifica tu casa .....	54
35. La contaminación electromagnética.....	56
36. El placer de cultivar.....	58
37. Simplifica tu vida.....	59
38. <i>Ghee</i> , oro líquido para ungir y cocinar .....	60
39. Un balneario en tu baño.....	62
40. Gimnasia facial: La cirugía natural .....	64
41. Mejora tu visión de forma natural .....	65
42. El cuidado de la boca .....	66
43. No te olvides de los pies .....	68
44. Limpieza interna .....	70
45. Un desodorante natural.....	71
46. Los baños derivativos .....	72
47. Los usos de la arcilla.....	73
48. El aceite puro, un delicado néctar para tu cuerpo .....	74
49. Una pelotita que te cambiará la vida.....	76
50. Un sueño reparador es imprescindible.....	77
51. Haz pausas activas durante el día .....	78
52. Caminar, una necesidad vital.....	80
53. Estira tu cuerpo.....	81
54. Una buena postura es esencial.....	82
55. Respira conscientemente .....	83
56. Tu voz, una aliada muy poderosa .....	85
57. Despeja tu nariz.....	86
58. Mantén tu cerebro joven .....	87
59. Un regalo para tu cuerpo y tu alma .....	88
60. Vacaciones de salud .....	90
61. Conecta con la naturaleza .....	91
62. Aumenta tus endorfinas .....	92
63. Danza para sentirte libre .....	93
64. El sonido curativo.....	94
65. Los colores de la vida .....	95
66. Algo más que teatro.....	97
67. El poder de tus manos .....	98
68. Cuidado con la televisión.....	99
69. La magia de las gemas y cristales.....	100
70. Aromaterapia, fragancias que "curan" el cuerpo y el alma .....	101
71. Los amigos más fieles .....	103
72. Ríe a carcajadas .....	105
73. Sexo es salud .....	107
74. A quien madruga Dios le ayuda.....	108
75. Unos minutos para la calma e introspección .....	110
76. Sé consciente de tus pensamientos.....	111

77. Recupera la curiosidad y diviértete .....	113
78. Sé flexible .....	115
79. Disfruta de los pequeños placeres .....	116
80. Aprende a liberar tus emociones .....	118
81. Tus palabras tienen mucho poder .....	120
82. Toma lápiz y papel y ¡a escribir! .....	121
83. Alimenta tu corazón .....	123
84. Cree en la magia de la vida .....	124
85. ¿Sabes parar? .....	125
86. Sé amable contigo .....	126
87. Abrazar alarga la vida .....	127
88. Ni quejas ni lamentos .....	128
89. ¿En qué te estás enfocando? .....	129
90. Ámate tal como eres .....	130
91. Celebra tus éxitos .....	132
92. Atrévete a ser tú .....	133
93. Acepta a los demás como son .....	135
94. Fluye con la vida .....	136
95. Perdonar es sanar .....	137
96. Ayudar a los demás .....	138
97. Coherencia total .....	139
98. El ingrediente mágico .....	140
99. Esto también pasará .....	141
100. Y ahora ¡a practicar! .....	142

## INTRODUCCIÓN

"La salud es la mayor riqueza."

VIRGILIO

Me atrevería a decir que mi pasión por el cuerpo humano nació conmigo. A los 8 años mi pasatiempo favorito era leer los libros y revistas médicas que mi tío, el Dr. Mullerat, tenía en casa.

Mi tío era cirujano, y durante los veranos con 13 y 14 años algunas mañanas le acompañaba al hospital donde ejercía como médico. Reconozco que me sentía una privilegiada, porque me ponía una bata verde, un gorro, una mascarilla y recorría los quirófanos viendo toda clase de intervenciones quirúrgicas, ¡era fascinante!

Uno de los libros que más me impactó y que desempeñó un papel decisivo en mi vocación por la medicina fue *Cuerpos y almas*, de Maxence van der Meersch. Aún recuerdo los comentarios "pero, ¿esta niña ya está preparada para leer estos libros?" Te aseguro que ¡lo estaba!

Desde entonces, el estudio de la mente, las emociones, la biología, la anatomía, la nutrición, y todo lo que está relacionado con la belleza y la salud ocupan una gran parte de mi vida. Quería ser médico, y aunque no cursé la carrera oficial por motivos personales, estoy ejerciendo mi vocación, me considero una "doctora" del alma.

Me siento muy honrada cuando una persona, en un acto de valentía, me abre su corazón y me muestra su lado más vulnerable, compartiendo conmigo sus miedos, sus inseguridades y sus secretos mejor guardados. No bastan las palabras para expresar mi profundo agradecimiento por ser merecedora de su confianza.

Para mí *100 ideas para una vida más sana y natural* está basada en cuatro grandes pilares: el cuerpo, el espíritu, el hogar y el planeta y a través de estas páginas he tratado de conectarlos y extraer su esencia. Espero, de todo corazón, que disfrutes de su lectura y sobre todo que te sea útil.

Esta obra no ofrece tratamientos ni prevención de enfermedades, ni pretende ser un sustituto del tratamiento médico ni una alternativa a la opinión de un facultativo. Tiene una finalidad puramente informativa. Cualquier aplicación de las ideas que se presentan en este libro es responsabilidad del lector y no se debería poner en práctica sin haber consultado previamente con su médico o profesional de la salud.

## 01 / 100

### TOMA LA DECISIÓN DE TENER UNA VIDA MÁS SANA Y NATURAL

El primer paso para cambiar tus hábitos es tomar conciencia de ellos. Si quieres tener una vida más sana y natural, una buena opción es sentarte a observar y escribir cómo es tu día a día en estos momentos. Cuando lo pones por escrito, ves muy claro en qué punto estás ahora.

¿Cuidas de tu cuerpo?

¿Cómo te alimentas?

¿Descansas bien?

¿Tienes salud?

¿Normalmente, estás de buen humor?

Una vez tengas el mapa de tu situación actual, el siguiente paso es decidir cambiarlo. Si deseas tener una vida más sana y natural, es imposible que ocurra ninguna transformación. Estoy segura de que en más de una ocasión te habrás hecho la promesa de cambiar algún hábito, como dejar de fumar, no comer dulces o empezar a practicar algún deporte; empiezas con mucha ilusión, pero a los pocos días ya vuelves a tus antiguas costumbres, ¿verdad? Es normal, porque funcionas en piloto automático obedeciendo las "órdenes" de tu inconsciente.

Para triunfar en tus propósitos es necesario que revises tus programas internos y tomes una decisión firme (no rígida) acerca de los nuevos hábitos que quieres incorporar en tu vida. Elige uno de ellos, solo uno, y ponlo en práctica.

Ayudar a las personas a triunfar en todo lo que se propongan es una de mis especialidades y te aseguro que conozco muy bien las "tretas" que usa la mente para desviarnos de nuestros objetivos. No te



presiones mucho porque tu mente se rebelará, ni aflojes demasiado porque tomará el mando. Sé firme y suave a la vez.

Toma nota de lo que quieres cambiar, escribe en qué punto estás ahora y después traza un plan diario y, manteniéndote firme en tus decisiones, avanza con decisión hasta tu meta.

Pon en funcionamiento poco a poco las recomendaciones que más te gusten o que más te convengan y verás como en poco tiempo estarás disfrutando de una vida más sana y natural.

## 02 / 100

### TU SALUD ES TU RESPONSABILIDAD

El cuidado de tu salud tiene un único protagonista, ¡tú!

Para mí, la salud no solo concierne al cuerpo físico, también abarca el cuerpo energético, mental, emocional y espiritual.

El Dr. Bruce Lipton, autor de *La biología de la creencia*, a quien tuve el placer de conocer, lo explica de forma muy precisa:

Cambiar nuestra manera de vivir y de percibir el mundo es cambiar nuestra biología [...]. Las células cambian en función del entorno, es lo que llamamos *epigenética*. Epi significa 'por encima de la genética, más allá de ella'. Según el entorno y como tú respondes al mundo, un gen puede crear 30.000 diferentes variaciones. Menos del 10% del cáncer es heredado, es el estilo de vida lo que determina la genética.

Alimentarte correctamente es tu responsabilidad, practicar deporte, manejar tus emociones, gobernar tus pensamientos y ser consciente de tus palabras. Hasta que uno no toma las riendas de su vida y deja de buscar excusas o justificaciones para sus enfermedades, hasta que no deja de ser una víctima de las circunstancias, no puede disfrutar de una vida más sana y natural.

El Dr. Ángel Escudero, creador de la Noesiterapia —la curación por el pensamiento—, de quien tengo el honor de ser su alumna, dice que "la enfermedad suele ser un vacío de amor en la vida de las personas, que se traduce en una disarmonía psicosomática. Psicológica y físicamente la enfermedad es una falta de amor".

Teniendo en cuenta las afirmaciones de estos dos grandes científicos de nuestra era, entenderás el motivo por el cual te invito a que tomes la total responsabilidad de tu salud. No pongas tu curación solo en manos de los médicos, ellos, por supuesto, te ayudarán con

sus conocimientos y su sabiduría, pero la parte más importante es tu disposición para sanar.

No te escondas de ti mismo, sé valiente y toma consciencia de tus hábitos, enamórate de ti, tanto como para disfrutar de una vida llena de amor, salud, alegría y abundancia. ¡Te lo mereces!

## 03 / 100

### ESENCIAS FLORALES, UN BOTIQUÍN NATURAL PARA TODA LA FAMILIA

Las esencias florales son extractos sutiles líquidos, que se toman generalmente por vía oral. Sirven para armonizar los estados emocionales negativos como el miedo, el resentimiento o la falta de valía personal, y aportan la fuerza positiva necesaria para recuperar el bienestar y la salud. Contribuyen a aumentar la consciencia, la vitalidad, recuperar el optimismo, la autoestima, la voluntad de vivir, la confianza en uno mismo, la alegría y el buen humor.

El propósito primordial de los remedios florales es el de ayudarnos a cambiar y llevarnos de vuelta a una experiencia de vida genuinamente feliz.

La OMS las clasifica como "método natural de salud, inocuo y preventivo, dentro del apartado de terapias individualizadas".

Pueden aplicarse a cualquier ser vivo (incluso animales y plantas) y a cualquier edad. Son especialmente eficaces en niños.

Aunque el uso de flores para la curación data de tiempos remotos, la aplicación de esencias florales para emociones y actitudes específicas fue desarrollada por el Dr. Edward Bach en los años treinta. Sus 38 remedios son actualmente los más conocidos.

El Dr. Bach decía que "la enfermedad es un mensaje que llega desde nuestro interior en una llamada al cambio de nuestra forma de vida y de nuestro punto de vista o actitud mental".

Hoy en día existen infinidad de libros y cursos donde puedes aprender lo más básico sobre las esencias florales para contribuir a la buena salud y la armonía de toda la familia. Yo te recomiendo cualquiera de los libros de Julian Barnard o Claudia Stern.

Estas son algunas de las situaciones que pueden mejorar gracias al uso de las esencias florales tanto para uso interno como externo:

- Mejora la concentración y la tranquilidad frente a los exámenes.
- Alivia los miedos más comunes en los niños.
- Cuando te sientas cansado y sin energía.
- Para el famoso *jet lag* que se produce en los viajes largos.
- Son muy efectivas para curar heridas y quemaduras leves.
- En situaciones de estrés o nerviosismo.

La fórmula más conocida es la denominada Rescue Remedy y es un magnífico remedio para equilibrar las emociones y el sistema energético del cuerpo en estados de crisis, como un gran susto, un accidente o al recibir malas noticias. Te recomiendo llevar siempre contigo un frasquito.

Las esencias florales no sustituyen en caso alguno el tratamiento médico o terapéutico de enfermedades físicas o mentales. Son una ayuda para los pequeños inconvenientes de la vida diaria. Si el problema persiste, asiste a la consulta de un buen profesional.

Estoy segura de que si decides aprender más sobre los remedios florales, descubrirás un mundo fascinante del que te vas a enamorar.