

Guia especial

COMO CUIDAR DE SI DE VERDADE EM

*tempos de caos e
viver com equilíbrio*

Dra.
Marcella Uliana
Saúde Integrativa

CUIDAR DE SI

Cuidar de si significa direcionar nossos pensamentos e sentimentos a ações que dão suporte a nossa verdadeira essência. Isso quer dizer: ouvir seu corpo e mente e querer comer, dormir, trabalhar, socializar e se divertir de maneiras que proporcionem sentir-se no fluxo da vida, cheia de energia e com equilíbrio.

Na saúde integrativa, acreditamos que auto-cuidado é essencial para estarmos bem de saúde. Existem inúmeras evidências sobre os benefícios para a saúde, como redução da inflamação e os níveis de cortisol no corpo.

Saúde é uma prática diária. Pequenas ações fazem muita diferença!

Pare por alguns segundos e pergunte-se:

- Como eu quero me sentir hoje?
- Qual seria uma atitude que eu posso ter diariamente para me ajudar a me sentir assim?



AUTOCUIDADO NA PRÁTICA

Fazer essa pergunta te traz de volta ao presente e proporciona construir hábitos saudáveis diariamente, um a um, sem a pressão de fazer tudo de uma vez, perfeitamente, e te liberta de precisar fazer a mesma coisa sempre de forma rígida e fixa.

A Ayurveda, sabedoria milenar sobre a longevidade e sistema médico indiano, orienta que todas as pessoas pratiquem Dinacharya, os rituais de auto-cuidado adequados a sua constituição única.

Mas como o autocuidado se parece na prática?

Com mais de 7 anos atendendo centenas de mulheres, oferecendo suporte e orientação a como transformar completamente sua saúde e estilo de vida desde a forma de se alimentar, se relacionar e se perceber, compreendi que para realmente fazer diferença de forma a criar um efeito positivo, as práticas de autocuidado precisam ter essas 3 qualidades:

- Precisa ser algo que minhas pacientes gostam de fazer;
- Precisa ser algo que vai caber de verdade no dia e por isso algo que realmente vão CONSEGUIR fazer;
- Precisa ser simples.

SÓ CONSEGUIMOS MUDAR AQUILO QUE PERCEBEMOS

As pessoas praticamente não se observam. Vivem automaticamente, muitas vezes comendo sem ter fome, tentam dormir sem conseguir, ou sentem sono demais durante o dia.

Quando não estão no consultório médico, passam pouquíssimo tempo do seu cotidiano examinando o estilo de vida em que foram criadas, muito menos buscando seu ideal ayurvédico, que é ter consciência diária da mente, do corpo e das circunstâncias mutáveis!

Essa consciência, atenção plena, não é o mesmo que ficar ansioso pelo que você come, ou como se sente, ou culpada por não ter se exercitado. Seguir uma rotina todos os dias e a cada estação do ano ajuda a atingir um nível mais elevado de bem-estar em todas as frentes. Só conseguimos mudar aquilo que percebemos.

Quando repetimos padrões de comportamentos que não nos favorece é que entramos no aspecto sombra - no sentido de não conseguirmos ver, porque são padrões que não aceitamos. São ações automáticas, que fazemos meio sem pensar, e muitas vezes nem nos damos conta.

Já é algo condicionado: ao cuidar de si podemos ver melhor quais ações estão trazendo benefício e quais tem um impacto mais negativo, podendo assim, transformá-las e viver com mais inteligência. Quanto mais ampliamos a luz da consciência, mais auto-conhecimento e clareza conquistamos sobre como se alimentar, dormir, se divertir, relaxar e movimentar, de forma a elevar o nível de bem-estar em todos os sentidos.

*Dicas para manter
uma rotina saudável:*



PELA MANHÃ

- Oil Pulling - Bochecho com óleo de coco ou gergelim de 3 a 20 minutos;
- Uma xícara de água morna com meio limão espremido e uma colher de glutamina;
- Faça uma meditação por 5 a 15 minutos, ou sente-se em silêncio.



AO MEIO-DIA

- Logo após o almoço, descanse deitado do lado direito e/ou faça uma caminhada leve e breve (10 a 15 minutos) para ajudar na digestão.



AO FIM DO DIA

- Não faça refeições em excesso. Dê preferência para sopas e caldos;
- Procure ir dormir antes das 22h.



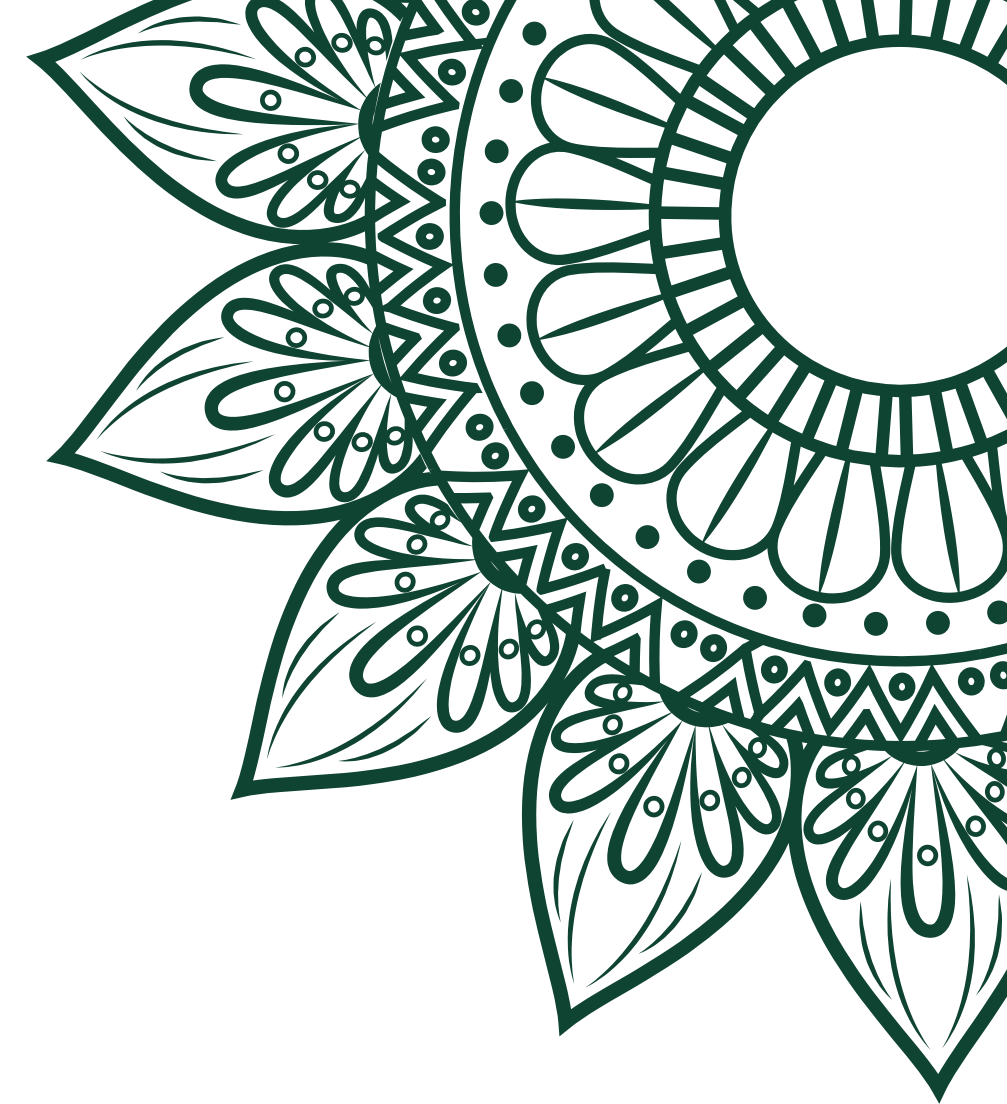
*Benefícios da água
morna com limão:*

A ÁGUA MORNA COM LIMÃO É PERFEITA PARA MELHORAR A DIGESTÃO E PREVENIR SINTOMAS DESCONFORTÁVEIS, ALCALINIZAR E ELIMINAR TOXINAS DO ORGANISMO, PROPORCIONANDO LEVEZA E VITALIDADE.

- Alto teor de vitamina C: principal componente do limão, essa vitamina hidrossolúvel com poderosa ação antioxidante viaja pelo nosso corpo neutralizando os radicais livres dentro da célula e combatendo as doenças e o envelhecimento. Também contém potássio e vitaminas do complexo B.
- Alcalinidade: apesar de conter ácido cítrico e ser usado na culinária para dar uma base ácida as receitas, depois que entra em nosso organismo o ácido cítrico é convertido em citrato, o que o torna básico, alcalinizando o pH e combatendo a inflamação.
- Adstringente: o limão contém enzimas que estimulam o fígado, o maior órgão de desintoxicação, eliminando toxinas que atrapalham a absorção de nutrientes e ocasionam inflamação.
- Desintoxicação: além de promover hidratação a mucosa intestinal favorecendo os movimentos peristálticos e melhorando a digestão segundo a Ayurveda, o calor proveniente da água morna ajuda a “derreter” as toxinas no nosso organismo favorecendo o processo de eliminação.
- Limpeza do sistema digestivo: a água morna ajuda a quebrar os alimentos mais rápido que a água gelada, o que facilita a digestão e economiza energia para ser direcionada a sua saúde e beleza.
- Equilibra o sistema nervoso: para a Ayurveda, um excesso de toxicidade pode sobrecarregar a saúde mental, provocando desequilíbrio no sistema nervoso. Este por sua vez afeta o funcionamento do sistema imune e endócrino, uma vez que estão intimamente interligados. Beber água morna com limão previne a alivia o excesso de toxinas, e ainda promove uma mente calma e equilibrada.
- Aumenta a saciedade: devido aos flavonoides, fitonutrientes que agem como perfeitos tônicos digestivos, proporcionando supressão do apetite.

O que esperar ao incluir em sua rotina alimentar:

1. Mais energia e vitalidade
2. Mais saciedade
3. Melhora na digestão (constipação e diarreia)
4. Melhora de sintomas como gastrite, refluxo, gases
5. Melhora na pele, unhas e cabelos
6. Perda de peso



DRA. MARCELLA ULIANA

Medicina Integrativa

saudeintegrativacontato@gmail.com



SITE



WHATSAPP



YOUTUBE



FACEBOOK



INSTAGRAM