



DharmaGaia Health Care
Empowering The Healing Process!

¿Cómo está tu corazón?



¿En este mes de los enamorados cómo estuvo tu corazón? ¿Te sentiste amado? Y lo más importante, te tomaste tiempo para quererte? Para consentir o apapachar TU corazón?

Pensando con el corazón

¿Sabías que el corazón envía más información al cerebro que el cerebro al corazón? Científicos han descubierto que tus emociones afectan el ritmo de los latidos de tu corazón y que esto a su vez, afecta la capacidad cerebral de procesar información.



¿Corazón de fuego?



Las emociones marcadas como la ira, el miedo y la ansiedad, no sólo aumentan tu ritmo cardíaco sino que afectan todo tu ser. La vida moderna hace que los seres humanos sean adictos a la estimulación continua, lo que a largo plazo causa enfermedades del corazón.

Otras emociones como la tristeza y la soledad puede ser tan perjudiciales, haciendo que las personas sean más propensas a enfermarse frecuentemente y a morir

prematuramente. *Si sientes que tus emociones están manejando tu vida, escíbeme, yo te puedo ayudar.*

Un entrenamiento cardíaco que te sorprenderá:

Mucha gente piensa que la dieta, los medicamentos y el ejercicio son todo lo que necesitan hacer para cuidar de sí mismos. Date una oportunidad para poner en práctica estos consejos, trata por un mes y mira cómo te sientes.

♥ Comprométete a hacer 15 minutos de alguna actividad física que te guste. Puede ser caminar, bailar al ritmo de una música que te haga feliz o mejor aún, meditar o practicar yoga.



Una práctica constante de yoga es el mejor entrenamiento ya que no sólo se encarga de tu corazón, sino también de tu cerebro. [Naam Yoga®](#) por ejemplo, es especial ya que brinda excelentes beneficios cardiovasculares y puede ser practicada por cualquier persona, independientemente de los niveles de elasticidad o condición física.

Envíame un mensaje si quieres saber más de esta práctica y de cómo empezar en la comodidad de tu propia casa.

El poder sanador de dar la mano



♥ Las emociones positivas como el amor, la empatía, la gratitud y la compasión envían un mensaje de sanación a tu corazón, no solo te brindan una mayor claridad mental y un aumento de rendimiento cerebral, sino también una sensación incomparable de plenitud y bienestar físico.

Diariamente tómate por lo menos 1 minuto para agradecer y busca una oportunidad para ejercitar tu compasión. Un vecino, amigo, un familiar o inclusive un desconocido, pueden ser los recipientes de una obra que puede cambiar tu vida, puede ser tan simple como brindar una sonrisa o tu atención.

Conectándome

♥ Miles de nuestros genes son idénticos a los de los grandes simios, gatos, perros, árboles y mariposas.

Busca un momento cada día para celebrar tus otros parientes y tu conexión con el planeta. Podrías comenzar reciclando o haciéndote más consciente de tu huella de carbono ([has click aquí para saber](#)



cual es tu huella), recogiendo un poco de basura. Incluso podrías adoptar un animal rescatado o tomar alguna acción en una causa que haga que tu corazón cante, estar en comunidad libera felices endorfinas a tu torrente sanguíneo, doble ventaja!

¿Quieres saber un secreto?



♥ La moderación y constancia, son mejores que la privación y la ingesta compulsiva.

¿Cómo te sientes después de las vacaciones? Algunas personas esperan su tiempo libre para "cuidar de sí mismos", divertirse y relajarse, lo que a veces se asocia con el consumo excesivo de alcohol y comida y dormir mal.

Es preferible hacer algo por ti tan solo 10 minutos al día a no hacer nada o hacerlo una vez al mes en exceso.

♥ Parte de una vida sana depende de que tu puedas identificar tus patrones auto-destructivos y los excesos que generalmente se toman cuando estamos jóvenes. Recuerda que vas a cosechar lo que cultivaste. Tu corazón y tu cuerpo te lo agradecerán.

Una invitada especial

En este boletín les tengo un regalo. Mi querida amiga y maestra Luana Hervier nos brinda una deliciosa receta para celebrar el amor!

Apasionada por compartir la vida SALUDABLE en la CIUDAD, Luana es Coach en Nutrición y estilo de vida, profesora internacional de Yoga y de Educación Física, conductora de Radio y TV y columnista en blogs y revistas nacionales e internacionales. [Haz click aquí](#) para visitar su página donde encontrarás deliciosas recetas y tips saludables.



Una receta para el amor propio

Muchas veces nos sucede que preparamos un plato "bonito", elaborado o simplemente de esos "gourmet" cuando es para otra persona o para lucirnos.

¿Qué sucedería si todos los días nos honrásemos con una hermosa comida, con un plato servido lleno de amor como digo yo... un plato "fotografiable"?

¿Cambiaría tu relación contigo mismo? ¿Mejoraría tu autoestima? ¿Te ayudaría a verte y sentirte mejor? No tengo duda que la respuesta a todas estas preguntas es SI!

Aquí tienes una receta para comenzar, fácil, rápida y deliciosa.

Mouse de Chocolate y Aguacate

Porciones: 1 (esta vez es solo para ti)

Preparación: 10 minutos

Ingredientes:



- * 1 aguacate
- * 2 cucharas soperas de cacao puro: compra aquel cacao que tenga arriba del 70 por ciento de cacao, cuanto más, mejor!(no encuentro el signo en este teclado!)
- * Miel a gusto
- * Agua muy poquita si es necesario, recuerda que la consistencia debe ser como la de un mouse.

Preparación:

Licuar todo, colocar 10 minutos en el freezer y listo!

Aconsejo servir con una hojita de menta arriba para

decorar o con coco rallado... crea aquello que te guste ver y te apetezca!

Buen provechito con amor hacia ti mismo!

[Luana](#)

¿Recuerdas el brazalete de cobre que sirve para la radiación? Pues también sirve para el corazón ♥

Con estos ejercicios, una dieta sana y trabajando en equipo con tu médico cualquier problema cardíaco puede ser prevenido y tratado. Consulta antes de iniciar cualquier régimen de ejercicios y por favor nunca modifiques tus medicamentos sin consentimiento de tu doctor☺

En salud y felicidad,



Dra Maria
[DharmaGaia Health Care](#)



©2014 DharmaGaia Health Care | Miami ★ Los Angeles ★ Bogota ★ Barcelona