

---

# PILARES DE LA SALUD

---



BELENVENTIN@YAHOO.ES



638 920 400

## BELEN VENTIN

ESPECIALISTA EN  
NUTRICIÓN  
COACH ICC  
NATURÓPATA

---

### OBJETIVO

**Aprender a localizar** los  
PUNTOS CRITICOS que no  
nos permiten alcanzar ese  
estado de bienestar

---

### APTITUD:

“Un día de estos voy a hacer  
lo que me dé la gana  
y va a ser un desastre genial”

---

---

## ELIMINACIÓN DE TÓXICOS

---

### QUIMICOS:

ALCOHOL-TABACO  
FÁRMACOS- A.PROCESADOS

### EMOCIONALES

ESTRÉS  
ANSIEDAD  
DEPRESIÓN

---

## NUTRICIÓN OXIGENACIÓN

---

COMER NO ES LO MISMO QUE **ALIMENTARSE**

¿QUÉ ALIMENTO EN MI CUANDO COMO?

¿QUÉ ALIMENTOS ENTRAN EN MI CARRITO DE LA COMPRA?

**OXIGENARME:** MOVERME, DARLE VIDA A MI VIDA

---

## DESCANSO DE CALIDAD

---

¿DUERMO A TRONPICONES?

¿ME CUESTA DORMIR?

¿ME LEVANTO SIN ENERGÍA?

¿ME LEVANTO COMO SI NECESITARA MÁS HORAS DE  
DESCANSO?

---

---

## MOVERNOS

---

SIEMPRE DENTRO DE LAS POSIBILIDADES DE CADA UNO  
LO IMPORTANTE ES LA CONSTANCIA  
TOMAR UNA RUTINA QUE SEAS CAPAZ DE MANTENER EN EL TIEMPO.

### ¿PARA QUÉ?

AUMENTA LA MEMORIA  
AUMENTA LA RAPIDEZ DE IDEAS  
AUMENTA EL OPTIMISMO  
AUMENTA LAS DEFENSAS

DISMINUYE EL SOBREPESO  
DISMINUYE LA DIABETES  
DISMINUYE LOS PROBLEMAS DE CORAZÓN  
DISMINUYE LA HIPERTENSIÓN

PRODUCE HORMONAS DEL BIENESTAR = DOPAMINA -SEROTONINA

RUTINA QUE PUEDO PROPONERME HACER Y MANTENER CONSTANCIA EN ELLO:

---

## DESCANSO DE CALIDAD

---

### DORMIR BIEN:

PREVIENE LA OBESIDAD,  
LA DIABETES,  
DEPRESIÓN,  
TRASTORNO BIPOLAR,  
TRASTORNO AFECTIVO EMOCIONAL

### ME PUEDEN AYUDAR:

- **VALERIANA** inducir al sueño.
- **PASSIFLORA** mantener el sueño Si le sumamos **AMAPOLA** puede ayudarnos con las pesadillas.
- **MELISA** problemas digestivos. Si le sumamos **HINOJO** nos ayuda con los espasmos.
- **MELATONINA**
- **LAVANDA** en aceite esencial
- **MAGNESIO** mineral anti-estrés por excelencia, le podemos sumar:
  - Ginseng, si existe cansancio por la mañana
  - Potasio, si tenemos calambres
  - Espirulina, si tenemos agotamiento físico por trabajo duro.

# ELIMINACIÓN DE TÓXICOS

## QUÍMICOS:

Dentro de la medida que nos sea posible  
No subestimar lo "poco que hagamos"

TABACO  
ALCOHOL  
FÁRMACOS  
PRODUCTOS PROCESADOS (MAL LLAMADOS COMIDA)

## EMOCIONALES:

ESTRÉS  
ANSIEDAD  
DEPRESIÓN

PASADO	PRESENTE	FUTURO
<p><b>DEPRESIÓN</b></p> <p>Estado de ánimo apagado, irritable, ganas de no hacer nada, incluso actividades que gustaban hacer. Aumento de peso por +apetito y más sedentarismo Descenso de peso por falta de apetito. 4enlentecimiento psicomotor Sentimiento de INUTILIDAD y CULPA Fatiga o pérdida de energía día tras día. Disminución de capacidad para pensar y centrarse. Pensamientos recurrentes de muerte, suicidio.</p> <p>Hipérico- vitaminas del grupoB Guaraná Gingseng Valeriana Tila-passiflora-ãmapola</p>	<p><b>ESTRÉS</b></p> <p>Falta de adaptación al medio Sueños recurrentes, dolor de mandíbula y dientes Cambios y caída en el cabello, dolores de estómago, problemas intestinales: úlceras, colon irritable, estreñimiento... Fasciculaciones, sobre todo alrededor del ojo. Enfermedades regulares: resfriados, personas que enferman cada 2x3 Acné (inflamación y poros aceitosos) Menstruaciones muy dolorosas, irregulares, cólicos Picazón en la piel y ronchas GRASA ABDOMINAL (cortisol)</p> <p>Lavanda y melisa, valeriana, pasiflora, Estragón(relaja todo el cuerpo) Manzanilla como antiespasmódico Vit B1, B6, B2, B9, B12 Vit C aumenta interferón (defensas)</p>	<p><b>ANSIEDAD</b></p> <p>FISICOS: taquicardia, opresión en el pecho, tensión muscular, cansancio, nudo en estómago, alteraciones en la alimentación, sensación de mareo, alteraciones del sueño.</p> <p>CONDUCTA estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, impulsividad, torpeza, cambios de voz</p> <p>PSICOLOGICOS: inquietud, sensación de vacío, agonio, ganas de huir o atacar, incertidumbre SOCIAL: irritabilidad, dificultad para iniciar o seguir una conversación, verborrea, temor excesivo</p> <p>Valeriana, PASIONARIA (benzodiacepinas) Gingo bilova Lavanda, TRIPTOFANO</p>

---

## NUTRIRME

---

NO ES LO MISMO COMER QUE NUTRIRSE, PODEMOS INCLUSO ESTAR TOMANDO "MAL LLAMADOS ALIMENTOS" CREYENDO ESTAR HACIENDO UNA DIETA SANA-EQUILIBRADA.

LA FORMA EN QUE NOS ALIMENTAMOS INTERFIERE DIRECTAMENTE EN NUESTRA SALUD CORPORAL Y EMOCIONAL, NO EN VANO, HAY ALIMENTOS QUE "NUTREN" LA ANSIEDAD O LA DEPRESIÓN. ES INIDSPENSABLE LLEVAR UNA NUTRICIÓN ADECUADA PARA OBTENER UN RENDIMIENTO ÓPTIMO DE CUERPO-MENTE

DESAYUNAR COMER Y CENAR ACORDE A MIS NECESIDADES, TENIENDO EN CUENTA MI DESGASTE FÍSICO Y MENTAL, EQUILIBRAR LO QUE CONSUMO CON LO QUE QUEMO, ERO SIN OBIAR QUE HAY ALIMENTOS QUE ME AYUDAN A ENCONTRARME MEJOR Y OTROS QUE DEBILITAN MI SISTEMA.

### PONER ORDEN

- ❖ **DESAYUNAREMOS:** NO ES NECESARIO QUE SEA RECIÉN LEVANTADO, TOMAREMOS SIEMPRE QUE NOS SEA POSIBLE UNA PIEZA DE FRUTA EN FORMA DE ZUMO, MERMELADA, FRESCA, COMPOTA. LECHE VEGETAL O SEMIDESNATADA CON TOSTADA DE PAN INTEGRAL O CEREALES SIN AZÚCAR.
- ❖ **SI ENTRE EL DESAYUNO Y LA COMIDA PASAN MÁS DE 4 HORAS** ES IDEAL TOMAR ALGO: YOGURT, FRUTA, LONCHAS DE PAVO, FRUTOS SECOS
- ❖ **1 VEZ POR SEMANA COMER LEGUMBRES,** EN FORMA DE POTAJE, EN ENSALADAS, TIPO ENSALADILLA O SALPICÓN (GARBANZO, LENTEJA, HABAS, AZUQUÍ...)
- ❖ **1 VEZ POR SEMANA COMER PASTA INTEGRAL:** CON VERDURAS Y HORTALIZAS Y POCA PROTEÍNA (LASAÑA DE VERDURAS, ESPAGUETIS, MACARRONES...PUEDEN SER EN FORMA DE ENSALADA, FIDEUÁ,...)
- ❖ **1 VEZ POR SEMANA COMER ARROZ INTEGRAL:** IGUAL QUE LA PASTA. HA DE SER MEZCLADO CON VERDURAS, NO SE DEBE DE TOMAR SOLO.
- ❖ **2 VECES POR SEMANA CARNE MAGRA** (SIN EXCESO DE GRASA) POLLO, PAVO, CONEJO, CERDO, ASADA, PLANCHA, COCIDA, BRASA, ACOMPAÑADA DE VEGETALES.
- ❖ **2 VECES POR SEMANA PESCADO:** PUEDE SER AZUL O BLANCO, ESCAPAREMOS DE LOS FRITOS, EN SU LUGAR: A LA PLANCHA, CALDEIRADA, HORNO PAPILOTE, COCIDO, ASADO, BRASA. PUEDE SER PESCADO CONGELADO Y DE LATA.
- ❖ **SI ENTRE LA COMIDA Y LA CENA PASAN MÁS DE 4 HORAS TOMAREMOS ALGO:** DESCAFEINADO, FRUTA, YOGURT, LONCHAS DE PAVO O QUESO MAGRO...
- ❖ **PARA LAS CENAS RESERVAREMOS PARA PREPARAR:** TORTILLAS Francesas O REVUELTOS, SETAS, CHAMPIÑÓN, ENSALADAS LIGERAS, QUESOS MAGROS, LONCHAS DE PECHUGA DE PAVO O JAMON SERRANO, MACEDONIAS DE FRUTA, COMPOTAS DE FRUTAS, PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS, VERDURAS A LA PLANCHA...EN INVIERNO SOPAS O CREMAS DE VERDURAS.
- ❖ **EN LAS CENAS ESCAPAREMOS DE:** LECHE CON GALLETAS O CEREALES, PLATOS MUY ELABORADOS O CON MUCHOS CONDIMENTOS. SI HAY OBESIDAD EVITAR EL PAN.
- ❖ **BEBIDAS: AGUA, TES O TISANAS, ZUMOS NATURALES Y LICUADOS, DESCAFEINADOS...**