

Nuestra cultura occidental tiene en cuenta sólo los tratamientos medicinales sin atender los aspectos emocionales. Esto trae como consecuencia que luego de lograda la curación física, la parte emocional no tratada, hace que retorne la enfermedad.

La ciencia ya ha investigado sobre esto, entendiendo que el cuerpo trasciende el espacio del consultorio médico. La salud debe ser integral. Somos un ser biopsicofísico y cuando nos enfermamos estamos desequilibrado en “todos” los aspectos. Es como cuando una de nuestras glándulas funciona mal, muchas veces depende de otra, que provoca disfunción.

Dice el Dr. David Servan-Schreiber (psiquiatra francés) en su libro “curación emocional”:  
“Cuando alguien padece una enfermedad cardíaca, se realizan intervenciones muy sofisticadas que retiran los obstáculos de las arterias, pero eso no cambian en nada la enfermedad cardíaca”. El “cerebro emocional” ( en la zona límbica) es la sede de las emociones y se relaciona con el ritmo cardíaco, la tensión arterial, el apetito, el sueño, la libido, el sistema inmunitario, etc. ¿Hay alguna duda sobre la relación de las emociones con las enfermedades?

Los desequilibrios emocionales se curan con:

**Mente presente:** si aprendemos a pensar positivamente y solo cuando realmente hace falta pensar, viviremos más en los sentidos y disfrutaremos de cada momento sin preocupaciones.

**Alimentación:** si comemos lo que el cuerpo pide, escuchándolo (el nos sabe decir basta o necesito tal cosa), es sólo crear el hábito. Somos animales, ellos son un ejemplo. No creo que les agrade a los gatos y perros comer gramilla y sin embargo lo hacen cuando se tienen que purgar.

**Meditación dinámica:** visualizar lo positivo, lo que queremos lograr, imaginar la curación de la parte enferma del cuerpo, paisajes bellos, momentos de alegría, etc.

**Y por último,** desarrollar la autoestima, no hacer nada que nos haga infelices, trabajar siempre aún de jubilados pero... ¡en lo que nos gusta! El trabajo será un placer.

Evitar discusiones, y...¡disfrutar de la vida!