

Descubre 9 creencias erróneas que deberían hacerte reflexionar acerca de las enfermedades crónicas de la civilización moderna.





CREENCIA LIMITANTE 1

ES IMPOSIBLE CAMBIAR EL ESTILO DE VIDA

Cuando te digan esta frase piensa en esta otra: "El ladrón se cree que todos son de su condición."

No te dejes contagiar con las limitaciones de los demás.

Cada día miles de personas dejan de fumar, comienzan a hacer ejercicio, inician una dieta, se deshacen del aparato de TV, se matriculan en clases de inglés o de español o de cocina, etc.

La gente cambia. La gente se da cuenta de sus errores. La gente se da cuenta de lo que quiere. La gente crece y madura.

La gente se arma de coraje y valentía para comenzar su propio camino.

Llega un día, en que nos atrevemos a salir de nuestra zona de confort.

Un día nace el empoderamiento de cada uno.

CREENCIA LIMITANTE 2

NO CONSEGUIRÉ CAMBIAR MI DIETA

Nuestra civilización cambió la base de su dieta hace 10.000 años. Hace sólo 200 introdujo unos cambios cualitativos impresionantes a la baja y hace 100 introdujo unas creencias erróneas que calaron profundamente en la sociedad.

Tenemos miedo a ciertos alimentos porque nos han enseñado que son perjudiciales mientras que otros los recibimos con los brazos abiertos porque nos los venden como saludables.

Huye de la publicidad comercial.

Podemos reeducar no sólo a nuestro paladar sino también recuperar la atracción visual innata que podemos sentir hacia los colores de la fruta o la verdura.

Estamos programados para guiarnos por el sabor y el color de la comida. Puedes recuperar el instinto natural de sentirte atraído hacia la comida real, igual que lo estaban todos los ancestros de tu historia evolutiva.

Tu naturaleza funciona así. Tus genes están programados para ello.

Piensa que la dificultad de cambiar la dieta no es comer la verdura o la fruta o las hojas. La dificultad reside en **dejar de comer la comida moderna.**

Debes romper con la imposición cultural.



CREENCIA LIMITANTE 3

NO SIRVO PARA HACER EJERCICIO

Los cazadores recolectores se movían. Caminaban, corrían, trepaban, saltaban y se agachaban una y otra vez.

Día tras día durante cientos de miles de años.

El movimiento, integrado en nuestra vida diaria, forma parte de nuestra naturaleza más innata.

Caminábamos unos 10 km diarios por lo menos. Y no en camino recto y plano. Sino en terreno natural, con sus baches y obstáculos, sus irregularidades, sus cuestas y sus inclinaciones.

La actividad física forma parte de nuestra programación y nuestros genes la necesitan.

El caminar define a nuestra especie. Si piensas que caminar no es lo tuyo, es como pensar que volar no es de los pájaros.

Hay que romper con la rueda del sedentarismo y **recuperar nuestra naturaleza** para así redescubrir que la actividad física no es lo que fatiga y cansa. Es el sedentarismo lo que nos agota y apaga. **La actividad física da energía.**

Si te lo propones, serás como el pájaro que recupera sus alas para volar.



CREENCIA LIMITANTE 4

HE CAMBIADO MI ESTILO DE VIDA PERO NO ESTOY MEJORANDO MI SALUD

Esta es una de las limitaciones más peligrosas porque puede hacer que tiremos la toalla, que abandonemos todo nuestro camino recorrido.

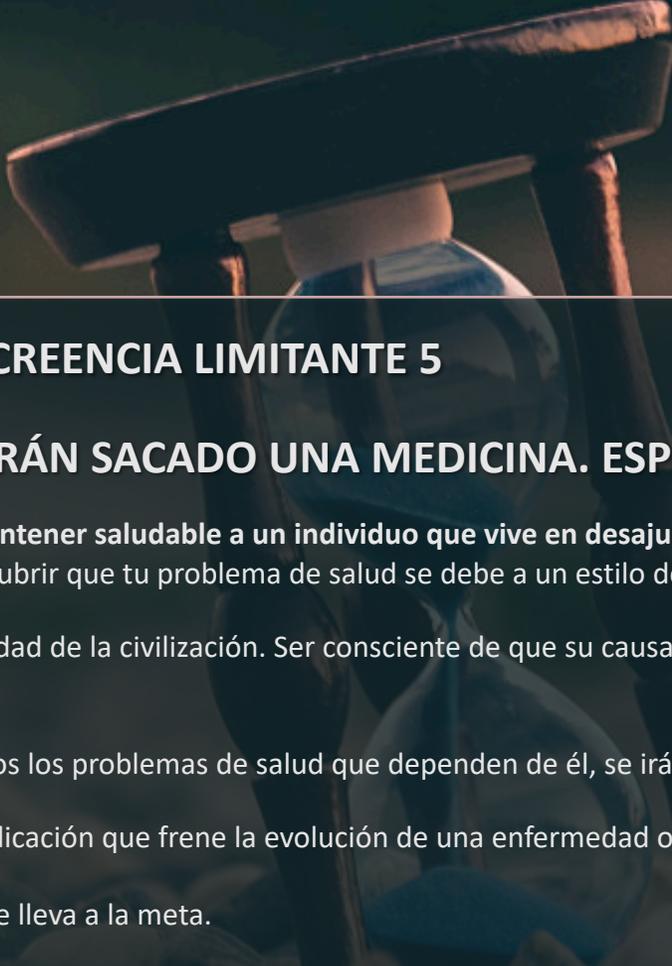
Llevamos décadas haciendo las cosas mal. Tal vez diez, veinte o treinta años. Muchas personas desarrollan síntomas a partir de los 40 años de edad. Eso son cuatro décadas viviendo en un entorno en desarmonía con nuestra especie.

No creas que podemos corregir ciertos problemas de salud en un mes, en dos o en tres. No funciona así.

Probablemente necesites años. ¿Tres, cuatro, cinco?

No tengas prisa. Con el tiempo notarás que mejoras. Poco a poco descubrirás que te encuentras mejor que meses atrás. Eso forjará los pilares que van a sostener tu trabajo y encenderán la luz que te espera al final del túnel.

Te convencerás de que ese es el camino.



CREENCIA LIMITANTE 5

EN DIEZ AÑOS HABRÁN SACADO UNA MEDICINA. ESPERARÉ.

Mentalízate de que **no existe pastilla que pueda mantener saludable a un individuo que vive en desajuste evolutivo**. Tu esperanza nunca debe ser esa. Tu esperanza debe venir al descubrir que tu problema de salud se debe a un estilo de vida.

Tienes que ser consciente de lo que es una enfermedad de la civilización. Ser consciente de que su causa es ambiental y ser consciente de que **el estilo de vida depende de ti**.

Y ser consciente de que si corriges tu ambiente, todos los problemas de salud que dependen de él, se irán corrigiendo también.

Está bien tomar medicación durante tu camino. Medicación que frene la evolución de una enfermedad o que disminuya sus síntomas.

Pero la medicación es muchas veces un parche, no te lleva a la meta.

Te vas a tener que mentalizar que **para superar una enfermedad crónica, vas a tener que trabajar**. Si no, las pastillas son de por vida. Y **quien toma pastillas de por vida lo hace porque no se ha curado jamás**.

Cambia tu estilo de vida. No tienes otra opción.

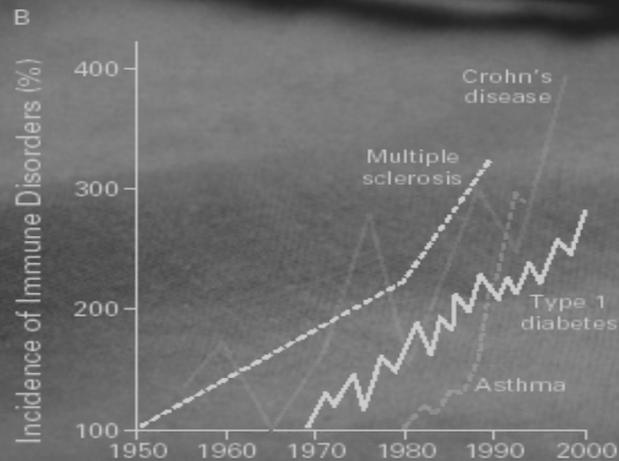
CREENCIA LIMITANTE 6

NO ES POSIBLE HACERLO. MI ENFERMEDAD NO TIENE CURA

Busca en internet. Hay muchísimas personas que han superado importantes problemas de salud crónicos, enfermedades que la medicina actual afirma no poder curar.

Busca el registro histórico de prevalencia de tu enfermedad. ¿Había los mismos casos antiguamente que hoy en día? ¿Se han disparado los casos desde alguna época en particular?

En la gráfica de las enfermedades autoinmunes puedes ver que comenzaron a dispararse por allá de mediados del siglo pasado. Curioso, ¿verdad?:



Busca la gráfica geográfica de la enfermedad que padeces. ¿Es uniforme? ¿Es en todos los lugares igual? ¿Hay lugares donde la prevalencia es alta y otros donde casi no se dan casos?

Si los casos de la enfermedad crónica que padeces difieren de un lugar a otro y de una época a otra: ¿Puede ser que tenga algo que ver el estilo de vida?

Es muy importante que te des cuenta de esto. Aquí reside la diferencia en que veas sentido a dedicar unos años de tu vida a tu salud o tires la toalla ante quienes afirman que una enfermedad crónica es para siempre.

CREENCIA LIMITANTE 7

ESTOY SÓLO

No estamos solos. Y no lo estamos desde tres puntos de vista distintos.

1.- No estamos solos ya que **los profesionales de la salud están para acompañarnos** en nuestro camino. Internet está muy bien, puede hacerte abrir los ojos. Pero en tu camino debes contar con todo tipo de asesoramiento profesional.

Debes buscar un nutricionista para que te asesore en la dieta. Debes buscar un fisioterapeuta si tienes problemas de movimiento, muscular o de articulaciones para preparar ejercicios acordes a tu caso, si lo necesitas. Déjate asesorar por tu médico de cabecera o por el especialista que te lleve.

Debes buscar siempre **profesionales actualizados**. Estarán encantados en ayudarte, especialmente si ven que pones todo de tu parte para recuperar tu salud.

2.- No estamos solos en cuanto a que **otras personas ya han transitado por el mismo camino** por el que vas a transitar tú. Muchas de estas personas comparten en blogs, en artículos y en libros lo que han hecho para mejorar su salud.

Búscalos y los encontrarás. Saca ideas y coge todo, todo y todo lo que necesites.

3.- Y tampoco estamos solos porque **existen muchas comunidades que trabajan la salud**. Hay muchos grupos en internet donde encontrarás personas como tú, que todavía se están preguntando por dónde empezar, qué hacen mal y qué hacen bien, si pueden comer esto o aquello, etc.

Personas que están aprendiendo a dejar atrás una vida tóxica para recuperar una vida saludable.

¡Pero cuidado con las comunidades a las que te unes! Huye de aquellas cuyos miembros se aferran a la enfermedad y **acércate a las que trabajan la salud**.

CREENCIA LIMITANTE 8

MI ENFERMEDAD ES GENÉTICA, NO PUEDO HACER NADA

Todas, todas y todas las enfermedades las vamos a poder estudiar desde los genes que están involucrados en ellas. La fiebre, la malaria o incluso lo que sangramos si nos arrancamos un dedo.

Por tanto, si alguien te dice que tu enfermedad tiene factores genéticos, tendrá razón.

Pero los genes se expresan en función del ambiente. **Tu fenotipo depende de tu estilo de vida.** Lleva una forma de vida saludable y tendrás un fenotipo saludable.

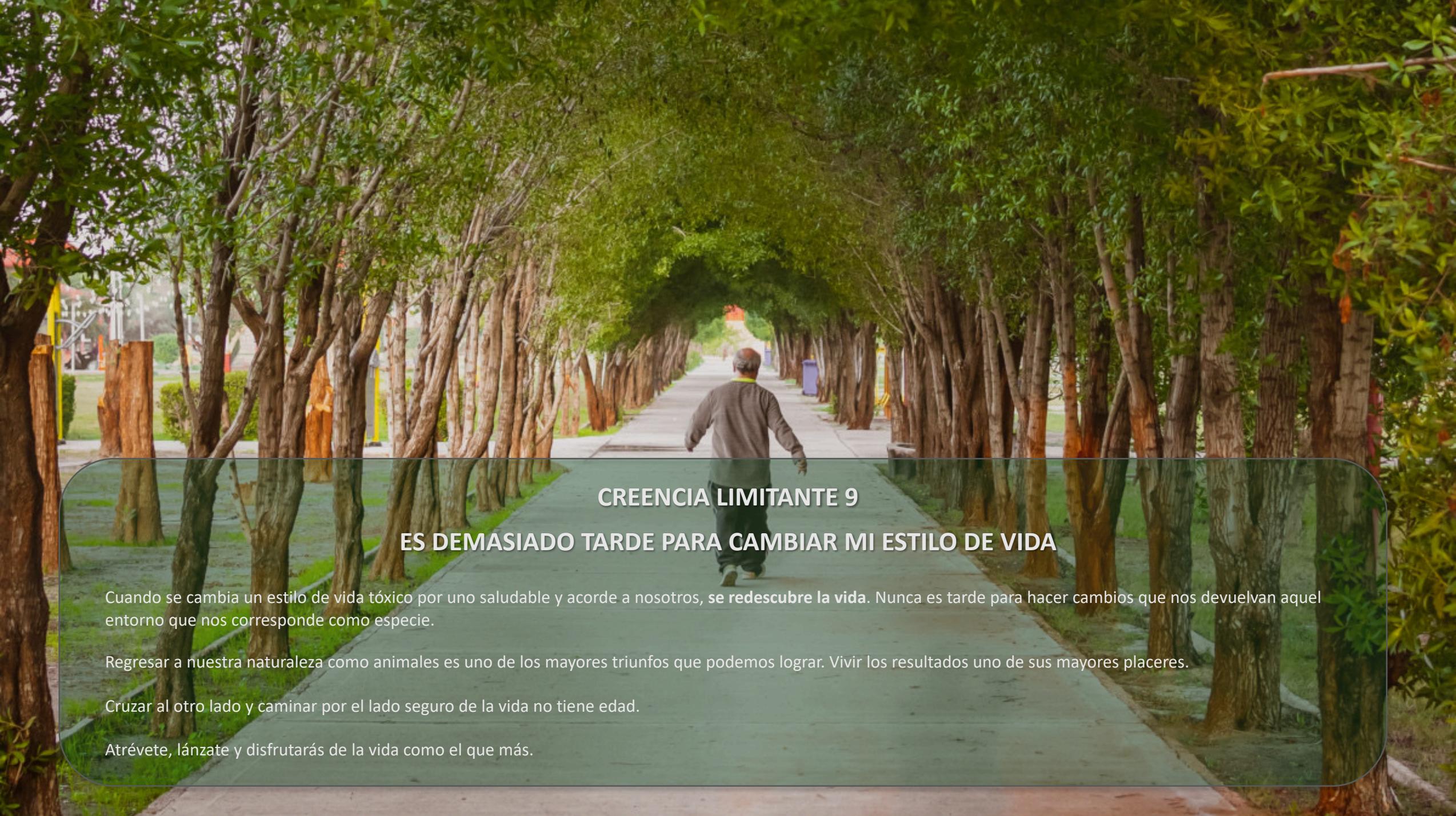
La epigenética o la nutrigenómica son ejemplos de ciencias que tratan de averiguar cuál es el ambiente para que se expresen unos u otros genes.

Debes tener claro que puedes cambiar tu expresión genética si modificas tu estilo de vida.

De verdad que tu fenotipo lo puedes cambiar.

Negar esta realidad es una excusa perfecta para tirar la toalla.



A person is walking away from the camera down a long, straight path lined with young trees. The path is paved and leads towards a bright, open area in the distance. The trees are planted in rows on both sides, creating a canopy effect. The person is wearing a dark jacket and pants. The overall scene is peaceful and suggests a journey or a path forward.

CREENCIA LIMITANTE 9

ES DEMASIADO TARDE PARA CAMBIAR MI ESTILO DE VIDA

Cuando se cambia un estilo de vida tóxico por uno saludable y acorde a nosotros, **se redescubre la vida**. Nunca es tarde para hacer cambios que nos devuelvan aquel entorno que nos corresponde como especie.

Regresar a nuestra naturaleza como animales es uno de los mayores triunfos que podemos lograr. Vivir los resultados uno de sus mayores placeres.

Cruzar al otro lado y caminar por el lado seguro de la vida no tiene edad.

Atrévete, lánzate y disfrutarás de la vida como el que más.

CONCLUSIÓN

Es normal pensar que una enfermedad crónica no tiene cura. **Es lo que nos han enseñado y nos han repetido una y otra vez.**

En primer lugar es fundamental que seamos capaces de reconocer nuestras creencias limitantes.

Una vez reconocidas debemos analizarlas y cuestionarlas. Lo que pensamos depende de nosotros. Y una creencia es una forma de pensar.

Entonces podemos convencernos de que no tienen por qué ser ciertas.

Son ideas limitantes que buscan que permanezcas “seguro” en tu maléfica zona de confort.

Tú decides.

¡Toma las riendas de tu salud desde ya mismo!

Recupera tu naturaleza.

Recupera el entorno que te corresponde como especie.

A silhouette of a person jumping joyfully against a sunset sky. The person is in the center-right of the frame, with arms and legs outstretched. The sky transitions from a deep blue at the top to a vibrant orange and red near the horizon. The foreground shows dark silhouettes of hills or mountains.

Si no hacemos sacrificios por aquello que queremos conseguir, aquello que queremos conseguir será sacrificado.

Gracias.

(Textos extraídos del blog)

La naturaleza no tiene recompensas ni castigos, tiene consecuencias

Robert Green Ingersoll

Créditos fotográficos

Portada: Benjamin Davies
Creencia 1: Fab Lentz
Creencia 2: Jakub Kapusnak
Creencia 3: Shttefan
Creencia 4: Cedric Fox
Creencia 5: Aron Visuals
Creencia 6: Hush Naidoo
Creencia 7: Kylie Lugo
Creencia 8: Herbert Goetsch
Creencia 9: Ashkan Forouzani
Conclusión: Austin Schmid
Créditos: Darryl Brian

<http://www.paleoliticofeliz.com>

Luchando contra las enfermedades del estilo de vida

