

Estimados clientes, pacientes y amigos,

Como bien sabéis estamos en una época complicada donde nos enfrentamos a un rival que es altamente contagioso y peligroso.

Estamos leyendo todos mucho y viendo otras muchas cosas, unas con mayor rigor científico y otras con menos, de cómo actuar para prevenir contagios y qué hacer si tenemos síntomas leves, tos, fiebre, fatiga, etc.

Pues bien, quería aprovechar esta pausa para haceros un pequeño resumen con unas pautas sencillas que podáis seguir si tenéis a bien y os interesan.

QUÉDATE EN CASA

Lo primero y más importante de todo es **NO salir de casa**, bajo ningún precepto. Yo os aconsejo que hasta hagáis aprovisionamiento para un par de semanas de manera que, a ser posible, no tengáis que pisar la calle.

Uno de los principales problemas que estamos teniendo es la movilidad del virus producida por la excesiva movilidad de nuestros conciudadanos.

Si nuestros políticos no nos restringen, debemos hacerlo nosotros por responsabilidad social, por todos.

Si salís por causa mayor, debéis de ser escrupulosos con todos los procesos descritos para tener un menor riesgo de contacto, sobre todo, el **lavado de manos** y el no contacto directo con otras personas que no convivan bajo el mismo techo. Las mascarillas no son tan importantes si no entramos en contacto a menos de metro y medio con otras personas y siempre y cuando no nos toquemos la cara con las manos.

Una medida muy básica que siguen los orientales es hacer todo con la **mano izquierda** si somos diestros ya que la derecha es la que usamos de manera involuntaria para tocarnos la cara.

Es posible que más de unos pasemos el **COVID-19** de una manera leve, prácticamente asintomática. Si empiezas con un proceso de tos y fiebre haz uso de los teléfonos públicos habilitados para ello y trata por todos los medios que te realicen los **test** para saber en qué escenario te encuentras.

Si no te los hacen, aunque parece ser que ahora sí que podrán, sé férreo en las medidas de aislamiento y más si convives con niños y ancianos.

TRABAJA TU MENTE

Lo segundo es que tratemos de guardar la máxima **tranquilidad y calma** posible tengamos casos lejanos o por desgracia más cercanos. La **estabilidad emocional** es fundamental en estos periodos de crisis y estrés emocional. Si el virus nos coge débiles tendrá muchas más opciones de vencernos!

Actitud optimista y firme ante la situación que tenemos, pero, importante, no dejar que os invada la **tristeza** ni la **melancolía**, en Medicina Tradicional China está asociada esta emoción al **Pulmón**, así que fijaros si es importante no caer en ella.

Puede ser un buen momento para aprender a meditar...

<https://es.falundafa.org/>

CUIDA TU ALIMENTACIÓN AL MÁXIMO

A nivel de **alimentación**, es importante que reforcemos nuestro elemento **Metal** y nuestro **sistema inmunológico**. Estas serían algunas medidas posibles:

- Añadir el **picante** en nuestras comidas, eso sí sin pasarnos ya que si no lo debilitaríamos y estaríamos más expuestos
 - o La cayena, la cúrcuma, el curri, son especias interesantes y accesibles para todos
 - o El jengibre, que se puede encontrar en infusiones, y el ajo son también excelentes para estas situaciones preventivas
- Aumentar nuestro consumo de alimentos ricos en **Vitamina C**
 - o Cítricos de todo tipo, kiwis, fresas, col, tomate, pimiento
- Aumentar nuestro consumo de alimentos en **Vitamina D**
 - o pescados azules, mariscos, yema de huevo, aguacate, setas
- Aumentar nuestra ingesta de **minerales**
 - o frutas frescas y verduras, a poder ser cocinadas
- **Beber líquidos** de manera abundante, mínimo dos litros al día y a poder ser acompañada el agua siempre del tiempo con infusiones calientes o zumos naturales de frutas.

Os comparto este enlace interesante del diario “Las provincias” en el que os enseñan un par de **consejos – recetas** sencillas para combatir el Coronavirus

<https://www.lasprovincias.es/sociedad/salud/recetas-recomienda-medicina-china-coronavirus-20200320190217-nt.html>

HAZ ACTIVIDAD FÍSICA

La importancia de movernos aún con las limitaciones que cada uno tenemos en casa.

Es básico integrar rutinas de **actividad física** en nuestro día a día y más si estamos encerrados y en reducido espacio.

Hoy día no tenemos excusas para no hacerlo. Hay mil opciones a través de internet para poder hacer **deporte** según edad, circunstancias, medios, etc. Si no conoces ninguno ponte en contacto conmigo y yo te ayudaré a encontrarlo, pero es un momento importante para empezar a hacer ejercicio si habitualmente no haces y para seguir haciendo si eres ya deportista.

COMPLEMENTA CON ACUPUNTURA & MOXIBUSTIÓN

A nivel de **Acupuntura** podemos estimular básicamente tres puntos, lo podemos hacer bien con nuestros dedos aplicando pequeños masajes o bien con un elemento que nos de calor en dichos puntos. Uno de mis grandes maestros, **Liu Zheng**, propone un secador cuando no tenemos moxa y me parece una opción interesante.

- **Estómago 36**

- El punto de la Longevidad, es válido para reforzar todo nuestro cuerpo
 - https://apuntes-de-acupuntura.com/36_e.html

- **Pulmón 7 y 9**

- Dos puntos fundamentales para reforzar nuestro elemento Metal y nuestros pulmones en particular.
- Al estar muy próximos se pueden estimular de manera conjunta:
 - https://apuntes-de-acupuntura.com/7_p.html
 - https://apuntes-de-acupuntura.com/9_p.html

Os comparto también el enlace a un vídeo interesante de un curso online preparado por mi mentora en **Instituto Yao**, la **Doctora Natalia Salas**, para hacer un tratamiento más completo: <https://www.institutoyao.es/cursos/tratar-covid-19-desde-casa/>

En resumen, trata de llevar una vida lo más saludable posible durante estos días para evitar el contagio o estar fuerte y presto por si nos toca librar batalla directa contra él.

Aprovecha para dormir mínimo 8 horas diarias, para alimentarte mejor, hacer ejercicio de la manera que podamos, leer, meditar, estar con los tuyos, practicar hobbies olvidados o descubrir alguno nuevos, desconectar de todo dentro de lo que se pueda, vivir el momento presente así como tratar de aprender a disfrutar de las cosas buenas que nos presenta esta oportunidad.

Saldremos de esta y lo haremos más fuertes, no tengáis duda, habiendo superado una pandemia global, esperemos, ¡con la lección aprendida!

Y, por favor, QUÉDATE EN #CASA, pero eso sí cuidando de tu salud y la de los tuyos.

Quedo a tú disposición para tratar de responder cualquier duda, inquietud o problema que pudieras tener.

Un fuerte abrazo y
¡mucho ánimo y mucha fuerza!

ALEJANDRO SANTOS

Alejandro Santos
www.Aterapia.es
+34 631 91 04 10
info@aterapia.es