

MARINA BORENSZTEIN

ASÍ ME CUIDO YO

UNA GUÍA PARA QUE SANAR DEPENDA DE VOS

MARINA BORENSZTEIN

ASÍ ME CUIDO YO

UNA GUÍA PARA QUE SANAR DEPENDA DE VOS

¡Arrancamos!

Capítulo I

¿QUIÉN DIJO QUE TRABAJAR PARA ESTAR SANA ES FÁCIL?

¿Te gusta la vida que llevás? ¿Te sentís bien? ¿Te vas a dormir pesada? ¿Te enfermás seguido? ¿Sos feliz? ¿Cómo llegaste hasta acá?

Ahora, estas preguntas, ¿qué importan? ¡La vida es corta! Si tenés este libro en tus manos es porque ya estás a punto caramelo para el cambio. Ahora, que es lo único que existe. Así que no vale la pena que te tortures con el pasado. Lo importante es lo que hagas de aquí en adelante. Tu nueva vida empieza AHORA.

Yo me enfermé y cambié mi manera de comer, de pensar, de mover mi cuerpo y mi energía, y estoy sana y soy feliz.

Ahora soy la mejor versión de mí que jamás imaginé.

Y sé que aún tengo mucho trabajo para seguir su-
biendo puntos en mi *ranking* de salud y felicidad.

- El bienestar físico y la buena salud son posibles. Te lo merecés.
- La estabilidad emocional es posible. Te la merecés.
- La alegría sostenida en el tiempo es posible. Te la merecés.
- La felicidad es posible para vos también. Te la merecés.

¡Animate a probar! Como muy bien dicen, **la felicidad es una elección**. La vida es muy corta y es un regalo Divino para disfrutar.

Empezá como puedas, ponete objetivos. Por ejemplo: dejas las gaseosas y las harinas. O los lácteos y las grasas animales. O todo eso junto. O cambio mi desayuno de siempre por jugos verdes. O me siento a meditar diez minutos por día. O voy a caminar cuarenta y cinco minutos tres veces por semana. O voy a yoga dos veces por semana y todos los días voy a meditar en casa y a caminar los días que no voy a yoga. Vos sabés cómo sos y cómo te conviene organizarte para poder cumplir con tu plan. Eso sí, tenés que salir de tu zona de confort y comprometerte un poco más de lo habitual.

Sin compromiso, sin dedicación, sin disciplina no hay resultados. Y una vez que veas los resultados vas a sentirte tan bien que van a pasar a ser tus hábitos de vida saludable cotidianos. Es más, te aseguro que todos estos nuevos hábitos te van a hacer tan bien, que se volverán una necesidad en tu vida, adiciones positivas. ¡Aunque no me creas! **¡Hay vida y alegría sin medialunas!**

La idea es que poco a poco nada de lo que te propongo te resulte un sacrificio, sino que sea la llave de tu bienestar.

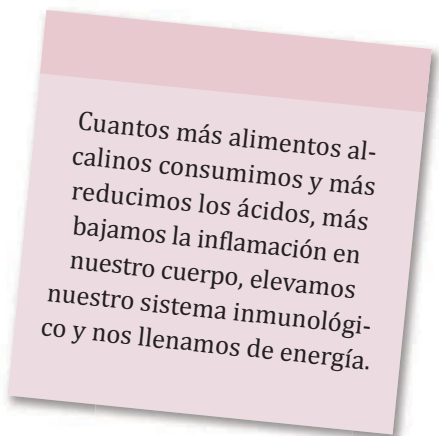
Este libro es una guía de la nueva vida que llevo: mi dieta baja en grasas, que cuida el balance del pH con alimentos alcalinos, con muchos vegetales crudos, frutas, semillas, frutos secos y granos integrales; sin azúcar refinada, ni harinas blancas, ni lácteos, ni grasas animales, con muchos jugos y licuados deliciosos.

Cuanto más alimentos alcalinos consumimos y más reducimos los ácidos, más bajamos la inflamación en nuestro cuerpo, elevamos nuestro sistema inmunológico y nos llenamos de energía.

¡Ya me vas a contar! Además, comparto mis técnicas antiestrés, mi nueva manera de pensar, mis hábitos de higiene, algunos secretos y más.

Cuando decidas empezar a cambiar tu dieta usá frases positivas: "Le voy a dar a mi templo, o a mi adorado cuerpito (lo que te guste más) agüita fresca en vez de gaseosas y bebidas dulces o alcohólicas durante un mes". Y no: "¡La punta del obelisco! ¡Tengo que dejar las gaseosas y bebidas dulces y alcohólicas durante un mes! ¿¡Qué voy a hacer!?! ¿¡Cómo lo voy a soportar!?!". La verdad de la milanesa (de quínoa y arroz integral, obvio) es que es una chiquilina porque la gente soporta cosas graves. Yo soporté cosas graves y ahora esos caprichos me parecen una estupidez. ¡Una tiene que madurar! Eso te da fortaleza.

Me acuerdo cuando era adolescente y hacía la dieta de la luna o la del helado y nos juntábamos con un par de amigas para acompañarnos y apoyarnos. O sea que podés reclutar amigos, pareja, parientes, lo que te plazca para no abandonar. Yo no lo necesité, pero mucha gente que me escribe me cuenta cuánto le cuesta abandonar todo eso que le gusta, le da placer, y le hace mal. ¿Qué raros que somos, no? Bueno, te entiendo. Pasa. La idea es que empieces a saber un poco más qué estás comiendo cuando te



Cuanto más alimentos alcalinos consumimos y más reducimos los ácidos, más bajamos la inflamación en nuestro cuerpo, elevamos nuestro sistema inmunológico y nos llenamos de energía.

das esos placeres irrefrenables y por qué te hace mal. Tal vez así tomes conciencia y ya no te parezcan tan deseables.

Algo muy importante es que sea por donde sea que vayas a empezar, no tengas la posibilidad de tentarte y abandonar fácil. ¡Sacá de tu cocina al enemigo! y almacená cosas saludables. Ya te voy a decir cuáles.

Comprometete con vos, con el Universo, con el amor de tu vida, con quien se te dé la gana, pero hacelo con conciencia y responsabilidad si de verdad deseás estar sana, fuerte y feliz.

¡No te das una idea de lo bien que te vas a sentir con vos! ¡Si yo puedo, vos podés!

Aunque te parezca mentira, estoy segura de que todos podemos ser felices. Todos podemos cambiar nuestra manera de vivir la vida, de estar en este mundo.

¡Todos podemos vivir el paraíso en la Tierra!

¡Todos podemos *vivir* el
paraíso en *la Tierra!*

Tenés que tomar las riendas de tu cuerpo y empezar a pensarlo en 3D: todo lo que ves en la superficie, todo lo que no ves y sucede en el interior y tu campo energético, la energía que sos.

En esta época de tanta *selfies* y superficialidad, ¿qué tal si te sacás la foto y te empezás a mirar en profundidad? Es un gran viaje. Te lo recomiendo.

Ojalá que no te hayas enfermado, pero puede ser que empieces a cansarte de sentirte mal, de tener dolores de cabeza, de panza, de huesos, de estar agotada. Es el momento para arrancar con los cambios antes de que sea tarde. No soy fatalista. Es así.

Hay una nutricionista inglesa que dice: “El cambio sucede cuando el sufrimiento de permanecer igual es mayor al sufrimiento de cambiar”. Estoy de acuerdo con ella.

Tu salud, tu felicidad y tu vida están en tus manos. Lo que comés, lo que decís, lo que pensás, lo que creés, marcará tu destino.

Lo que hacés hoy repercute en el mañana. Como siempre digo, quiero ser una vieja sabia y morirme sana cuando me toque seguir el viaje.

La mayoría de las personas cree que envejecer es sinónimo de cáncer, diabetes, ataques al corazón, ACV. Es cierto que a medida que pasan los años estamos más susceptibles a contraer estas y otras enfermedades. Pero la buena noticia, por si no lo sabés, es que no es necesariamente así. No importa la edad que tengamos, hay mucho para hacer para prevenir y hasta para modificar. Si ya estás enferma, tenés que saber que también podés hacer mucho para revertir tu situación, empezando por pensar que: **NOS ALIMENTAMOS DE TODO AQUELLO**

QUE ENTRA POR NUESTROS SENTIDOS, como dice la medicina ayurvédica.

Cuando entendemos que el bienestar depende de nosotros, no podemos obviar la responsabilidad de todas nuestras elecciones: la comida, la bebida, los pensamientos, el chusmerío, lo que miramos en la tele, en el cine, las amistades, las parejas, todo lo que elegimos. Todo es tu responsabilidad y todo lo podés cambiar. ¡Es la mejor noticia que tengo para darte!

La salud es mucho más que la ausencia de enfermedad, es tener vitalidad y energía. La salud es vivir en una armonía que nos da paz tanto interior como exterior.

Cada vez que pienses: “No voy a poder con esto” o “No tengo tiempo para comer así o para cocinar todo eso”, pensá que al principio también pensé lo mismo que vos, pero lo logré. ¿Y sabés qué? Todo era mucho más sencillo de lo que parecía. Sólo tenía que aprender. Y lo hice buscando, estando atenta. Por eso me pone feliz dártelo todo organizado. ¡Cómo me hubiese ayudado tener este libro en aquel momento!

Para todo lo que te voy a compartir es importante que aprendas a organizarte. Si tu vida es un desorden, temo que me vas a odiar. Soy muy metódica y eso me ayuda. Si sos de acuario o de piscis y te llevás como la mona con el orden, vas a tener que ponerle un poco más de garra, o tal vez te encuentres con una amiga capricorniana o virginiana que te quiera ayudar. Por ejemplo: decidís un día de la semana para cocinar tus cereales, granos y legumbres y los guardás en la heladera para toda la semana. Para eso dejás todo en remojo la noche anterior. Podés hacer tu compra de vegetales orgánicos un día a la semana y lavar todo, secarlos bien bien y

guardarlos en bolsas de heladera con rollo de papel para que no se pudran, y cuando quieras hacer tu ensalada o tu jugo verde, sólo tenés que sacar de la heladera lo que necesitás y listo. Si a las siete u ocho de la mañana te tenés que poner a lavar espinaca o apio, seguramente no lo vas a hacer y vas a volver a tu café con leche con tostadas y vas a pensar: “¡Marina está del tomate!”. No hagas las compras todos los días porque te vas a cansar y esto es a largo plazo y para sostener en el tiempo.

Si meditás todos los días a la misma hora se convertirá en una rutina que no se te va a olvidar y en poco tiempo se transformará en algo imprescindible.

¿Viste que un bebé para estar bien y contento necesita horarios, rutinas? Bueno, los grandes también. Esa es mi experiencia. Tal vez yo te parezca una ex-

traterrestre. Pero si tu salud está en juego y por eso tenés este libro en las manos, no es momento para quejas ni cuestionamientos. ¡Manos a la obra! ¡Paciencia! ¡Actitud! Tenés un gran desafío por delante.

Todo lo que no aprendiste hasta el momento en tu vida, tenés la gran oportunidad de llevarlo a la práctica a partir de ahora. Si es la paciencia, la perseverancia, la tolerancia, el respeto por vos, el amor... Es ahora.

El novelista ruso Aleksandr Solzhenitsyn dijo: “Si quieres cambiar el mundo, ¿por quién empiezas? ¿Por ti, o por los demás? Creo que si empezamos por nosotros mismos y hacemos las cosas que necesitamos hacer y llegamos a ser la mejor persona que podamos llegar a ser, tenemos más oportunidades de cambiar el mundo para bien”.