

LA REGENERACIÓN PRIMAVERAL

La primavera es sinónimo de renovación. La vida renace y emerge a nuestro alrededor, pero también en nuestro interior (¡y a todos los niveles!).

En esta época de efervescente regeneración celular, conviene dedicar algo de tiempo para cuidar nuestra piel. Una sesión de sauna o de hammam a la semana ayudará a estimular este precioso emuntorio proporcionando, además, un agradable momento de relajación. El ejercicio físico también es un gran estimulante de las glándulas sudoríparas y sebáceas, pequeñas « puertas » por las que eliminamos diversas toxinas e impurezas.

También es el momento en el que nuestro cabello crece lo más rápida y vigorosamente. Para darles más fuerza, después del champú podemos aplicar una loción casera a base de jugo de berro con un ligero masaje. Sin olvidar que el cabello también se nutre por dentro, es decir, con el consumo de alimentos ricos en vitamina B (germen de trigo, cereales integrales, frutos secos), zinc (yema de huevo, cereales, legumbres), magnesio (algas marinas, cacao, almendra) y silicio (cebolla, ortiga, coliflor).

Podemos traer la primavera a nuestros platos gracias a los germinados. Además de ser una fuente sumamente concentrada y biodisponible de vitaminas, minerales, enzimas, oligoelementos, aminoácidos, fibra y clorofila, los germinados poseen un gran poder revitalizante, ya que se trata de un alimento vivo de primer orden. Las excelentes cualidades nutritivas de las semillas germinadas les confieren numerosas propiedades terapéuticas: antioxidantes, desintoxicantes, depurativas, inmunoestimulantes, digestivas, reguladoras del equilibrio ácido-base, estimulantes de los sistemas nervioso y glandular, etc. Los germinados se consumen esencialmente crudos y bien masticados, en el desayuno y como entrante al mediodía. En un principio, se evitará su consumo por la noche, ya que su carácter revitalizante puede dificultar el sueño en personas sensibles.

Las energías ascendentes y expansivas de la primavera pueden generar cierta fatiga o cansancio en algunas personas. Una sesión de reflexología, ya sea podal, auricular o endonasal, con un terapeuta profesional será ideal para reactivar y armonizar las diferentes funciones del organismo.

Aprovechemos esta oportunidad que, como cada año, nos ofrece la vida para renacer y renovarse. Hagámoslo de manera consciente, acompañando cada instante de pensamientos positivos y dejemos al viento llevarse los últimos vestigios del invierno.

** Estos consejos no excluyen ni sustituyen cualquier tratamiento médico o farmacológico.*

PARA SABER MÁS:

- Balnearios de España. <http://www.balnearios.org>
- Germinadores automáticos y manuales. <http://www.germinadores.eu>
- Reflexología Asociación. <http://www.reflexologiaasociacion.com>
- Selby, Anna. *El balneario en casa*. Editorial RBA, 2000.
- Dr. Soleil. *Brotos y germinados caseros*. Editorial Obelisco, 2003.
- Martín Rueda, Luisa. *Más energía y salud con los germinados*. Editorial Océano Ámbar, 2000.
- Manzanares, Jesús. *Principios de reflexología*. Editorial Paidós, 2003.
- López Blanco, Alicia. *Reflexología holística*. Editorial Agama, 2004.

