

Felicidad y Salud

NOVEDADES - ABRIL



SALUD  **Schubert**
FARMACEUTICA

Estudios de última generación han confirmado la relación existente entre felicidad y salud. Nuestro cuerpo, formado por millones de células, constantemente observan y visualizan nuestros estados anímicos, nuestras predisposiciones, nuestra voluntad y sentimientos.

Una crisis depresiva puede ser el gatillante de grandes molestias o enfermedades. El sistema inmunológico siempre estará atento y dispuesto a cambiar la química corporal según la tristeza y/o la alegría.

La serenidad, felicidad y optimismo se pueden lograr de manera simple y fácil, el problema es que desconocemos la forma de alcanzar estos estados cuando inexorablemente las preocupaciones nos abruman y nos desbordan.

La estrategia más simple es

comprender que el antecesor de nuestra biología y funcionamiento corporal es el pensamiento. Haga la prueba... para saber cómo y porqué se siente de tal manera hoy, visualice los pensamientos y emociones que tuvo ayer... Si quiere saber cómo se sentirá mañana, visualice las emociones y pensamientos que está teniendo hoy....

Si bien es cierto pueden existir factores intervinientes en nuestros días que pueden cambiar nuestro perfil bioquímico, siempre será cierto que el pensamiento es un poderoso agente que puede afectar nuestro estado de felicidad y por lo tanto "como un efecto en cadena", nuestro estado de salud.

De esta manera cuando usted acuda a comprar un fármaco, pregúntese siempre qué ha pasado con su vida emocional, tal vez con el

sólo control de su pensamiento pueda cuidar mejor de su salud corporal y ¿por qué no? Hasta ahorrar algunos pesos...