L'Associació per a la Superació de l'Ansietat explica noves receptes per millorar la salut física i emocional



Veure la salut d'una manera global és la recepta que ha donat a conèixer el naturòpata i especialista en musicoteràpia Raúl Arqueros per millorar la nostra vida. En un col·loqui sobre alimentació anomenat 'La millor alimentació possible', Arqueros ha explicat que cal buscar les raons emocionals que ens porten a certs hàbits alimentaris i conèixer molt bé com combinem els aliments perquè alguns d'ells poden resultar perjudicials.

Arqueros ha explicat que la salut mental està lligada a l'alimentació, igual que la salut física al cos perquè tot està interrelacionat.

Raúl Arqueros: El cervell és una estructura que té uns processos bioquímics que estan lligats a l'alimentació.

Per poder mantenir un cos saludable necessitem una bona alimentació, però abans cal que coneguem perquè es produeixen certs hàbits com per exemple menjar xocolata quan estem deprimits. Per a Arqueros s'ha de començar a educar la gent en un altra tipus de dietètica que tingui en compte la salut emocional de les persones.

Raúl Arqueros: És bo que comencem a formar la gent. La dietètica convencional és molt pobra perquè interrelaciona poc.

El col·loqui, sota el títol 'La millor alimentació possible', s'ha fet aquest dimecres al vespre a la Casa de Cultura, organitzada per l'Associació per a la Superació de l'Ansietat i la Depressió - Grups d'Ajuda Mútua. És una activitat paral·lela a la celebració del Dia Internacional de la Salut Mental, aquest diumenge.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/55639.html

Copyright 2024 Cugat.cat