

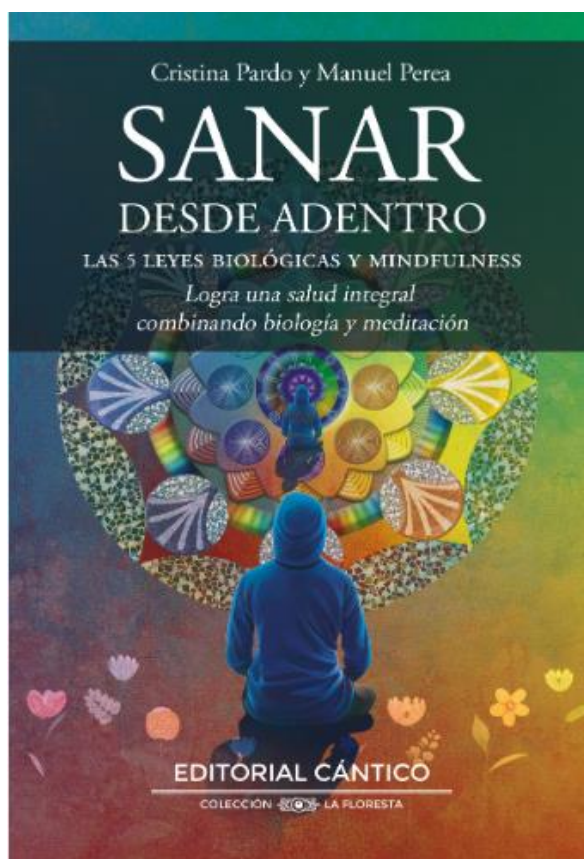
Pardo, Cristina y Perea, Manuel: Sanar desde adentro. Las 5 Leyes Biológicas y Mindfulness. Córdoba: Editorial Cántico. 2024. ISBN: 978-84-19387-86-8.

Cristina Pardo Arquero

Médica Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria
Servicio de Emergencias Extrahospitalarias 061 de Córdoba
cpardoarquero@gmail.com

Manuel Perea Blanco

Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales
Empresario y Consultor Empresarial de Córdoba
manuelyoga@gmail.com



Hoy en día, se entiende la salud de forma integral, asumiendo el equilibrio en todas las dimensiones de la vida: cuerpo físico, mente, emociones y relaciones sociales. Esto supone, muchas veces, la necesidad de atender las

necesidades vitales propias y los síntomas percibidos desde un lugar más pausado y coherente con la vivencia individual.

En este libro práctico abordamos la salud a través de nuestra formación teórica asimilada por propia experiencia, compartiendo la eficacia de métodos para mejorar la calidad de vida en una sociedad cada vez más vertiginosa.

Dentro de cada persona suele existir un dilema común entre su zona de confort y su curiosidad por explorar más allá. Es por este motivo que nos cuesta salir del espacio donde nos sentimos seguros y cómodos, con rutinas y hábitos que nos protegen de la incertidumbre y riesgo. Sin embargo, somos seres racionales, que nos cuestionamos lo que ocurre, con necesidad de explorar y con gran creatividad, que nos planteamos retos y desafíos personales, e incluso somos capaces de inmiscuirnos más allá de lo establecido, para descubrir nuevas perspectivas y soluciones.

En nuestro caso, las inquietudes nos llevaron a indagar en las 5 Leyes Biológicas, descubiertas por el Doctor Hamer. Leyes que muestran la enfermedad como un programa especial con un claro sentido biológico. El cuerpo responde automáticamente ante las situaciones cotidianas o, en ocasiones, traumáticas e inesperadas y, por tanto, la salud está condicionada por la conexión entre nuestra manera de percibir el mundo y las respuestas adaptativas que da nuestro cuerpo. Por ello, este nuevo enfoque podríamos considerarlo como una aportación, que brinda más perspectivas, a los tratamientos médicos convencionales.

Las prácticas y técnicas de manejo del estrés pueden ser útiles para mejorar el bienestar mental y emocional y, en consecuencia, el físico. En este sentido, la experiencia Mindfulness o Atención Plena, es un estado de despertar

conciencial apoyado en un conjunto de técnicas y prácticas que han sido desarrolladas a través de la metodología científica y, como consecuencia, va integrando en el ser humano resultados objetivos de bienestar general, fuera de todo dogma místico o religioso.

Su objetivo principal es entrenar a la persona en su capacidad para orientar su foco de atención hacia el momento presente, permitiendo experimentar plenamente el aquí y ahora, sin dejarse llevar por pensamientos intrusivos o preocupaciones sobre el pasado o el futuro. Se trata de aceptar las vivencias, aunque no hayan sido las deseadas, sin que nos arrastren emocionalmente. Por ello, a través de la aceptación, aprendemos a darles la importancia adecuada y a reducir el impacto negativo y la rumiación. Por tanto, supone una herramienta para mejorar el bienestar mental, emocional y físico, y la calidad de vida de los individuos.

Su aplicación en el ámbito educativo, ayuda a los estudiantes y docentes a alcanzar un estado de calma, desarrollar la conciencia plena, mejorar la gestión de sus emociones y fomentar la concentración y el rendimiento (<https://acortar.link/pMcnlY>).

Finalmente, señalar la vinculación con la actual concepción de la Educación, donde se reconoce la importancia de dotar de herramientas al alumnado para el bienestar individual y colectivo, además de atender las necesidades vitales de cada ser humano. Asimismo, el cuestionamiento interno y la búsqueda de respuestas son fundamentales para el crecimiento y la evolución personal, al igual que la atención plena y la conciencia del momento presente suponen un recurso valioso para el desarrollo y la construcción de la identidad. Siendo estos algunos de los argumentos por los que se les invita a

acercarse a conocer esta experiencia vital a través de su lectura y puesta en práctica, ya que el libro aporta ejercicios al final de cada capítulo para poder ir integrando la propuesta.