

¡Para ti!



Estilo De Vida Bienestar

El carbón: ¡a activarlo!

¿El carbón para tratamientos de salud y belleza? ¡No estamos hablando del mismo carbón que usa para encender el fuego en la parrilla! El carbón activado es un polvo negro fabricado por lo general con cáscaras de coco, turba, carbón o madera que ha estado expuesta al calor extremo. A pesar de que su efectividad aún se debate, se lo conoce por sus usos médicos desde hace cientos de años.

Mejora la piel. Los productos de belleza, como las máscaras faciales, usan carbón activado como ingrediente, ya que ayuda a limpiar los poros al eliminar las toxinas de la piel.

Reduce la hinchazón. Se dice que los componentes del carbón activado ayudan a prevenir los gases y a digerir los alimentos. ¡Démosle la bienvenida a la cura de la resaca!

Blanquea los dientes. La capacidad de absorción del carbón activado puede eliminar las manchas, la placa y las partículas alimenticias de los dientes, y así obtener una sonrisa con dientes blancos nacarados.

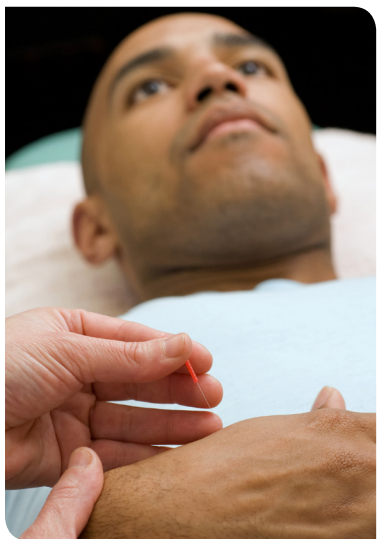
Elimina las toxinas. ¡Se dice que este es uno de los usos más efectivos del carbón activado! Puede evitar que el cuerpo absorba ciertas toxinas. Con un seguimiento médico, se puede tomar por vía oral en caso de que se sospeche que hubo una sobredosis de drogas o que se ingirieron ciertos venenos.

Antes de incorporar el carbón activado a su rutina de bienestar, asegúrese de analizar todas las posibilidades con su médico. Los posibles efectos secundarios incluyen náuseas, vómitos, obstrucciones intestinales e interacciones con ciertos medicamentos.



Medicina holística

¿Por qué tratar solo un problema de salud específico cuando podría tratar su salud física y mental en general? Incluya tratamientos alternativos como la acupuntura y la atención quiropráctica a sus tratamientos tradicionales con medicamentos. A continuación le presentamos algunas afecciones que pueden tratarse a través de la medicina holística:



Asma. Los inhaladores convencionales ayudan a mantener los síntomas bajo control, mientras que los ejercicios de respiración profunda (considere hacer yoga) ayudan a evitar la hiperventilación durante un ataque de asma.

Depresión. En vez de una única solución, se hacen sesiones de terapia, se toma medicación o se practica acupuntura en simultáneo.

Dolor de espalda. Los analgésicos recetados convencionalmente o la cirugía pueden complementarse con

manipulaciones quiroprácticas y terapia de masaje para aliviar el dolor de espalda.

Sea minimalista

Cuando escucha la palabra "minimalista", seguro se imagina una habitación blanca casi vacía con nada más que un sofá y un televisor. Si bien este escenario puede ser cierto para algunas personas, el minimalismo, en realidad, se trata de encontrar formas de simplificar su estilo de vida.

A continuación le presentamos algunos cambios que puede implementar para adentrarse a un estilo de vida más minimalista:

- ❖ **Ordene el hogar.** Enfóquese en deshacerse de los elementos innecesarios para que los espacios en el hogar sean más funcionales y agradables. Separe los artículos en diferentes pilas en función de lo que quiera guardar, desechar y donar o vender.
- ❖ **Eche un vistazo a sus finanzas.** Evalúe sus gastos habituales. Verifique si hay áreas que puede comenzar a limitar como salir a comer o gastos de entretenimiento.
- ❖ **Reduzca el uso de las redes sociales.** Otra manera de reducir el ruido en su vida es limitar el uso de las redes sociales. Considere si hay personas que podrían ser eliminadas de su lista de amigos para que pueda invertir su tiempo leyendo solo sobre aquellos con quienes realmente le gustaría pasar el tiempo.
- ❖ **Sea creativo con los regalos.** Los minimalistas prefieren los obsequios que tienen un uso práctico, como una caja de suscripción de comida mensual o, mejor aún, obsequios que involucran vivir una experiencia como entradas para un concierto o un festival gastronómico local.

El proceso de simplificación y de organización puede reducir los niveles de estrés al ayudar a reducir el exceso en su vida. Recuerde: Solo debe tener presente que no tiene que seguir las reglas de los demás, tómelo a su propio ritmo y haga lo que sea más conveniente para usted y su familia.



Atención Sobre Beneficios

Aspectos destacados de los beneficios: Atención médica hiperpersonalizada

Cada uno de nosotros tiene un ADN único. Obviamente, esto influye no solo en nuestras características físicas, sino también en nuestra salud. Para sacar provecho de esto, le aconsejamos una atención médica hiperpersonalizada para optimizar las decisiones médicas en función del contexto del material genético propio. Esto significa que las terapias, las acciones preventivas y los medicamentos se pueden elegir en función de la respuesta pronosticada del paciente o del riesgo de enfermedad. Por lo tanto, en lugar de un enfoque de bienestar uniforme, los médicos pueden evaluar el ADN del paciente con el fin de elegir las dietas, los planes de ejercicios y los medicamentos específicos en un intento de evitar ciertas enfermedades presentes en el árbol genealógico del paciente o para las cuales podría tener un marcador genético.

¿Cómo hace para que esto funcione en usted? Hable con su médico sobre las pruebas de ADN. Luego, busque una clínica especializada dentro de su zona a donde le puedan leer, evaluar y plasmar las pruebas en un plan de atención médica personalizado. Estos tipos de pruebas y análisis pueden costar hasta \$25,000, por lo que le recomendamos que primero consulte los documentos de su plan de seguro para ver qué tipo de cobertura tiene disponible.

