

Nutrición a través de tus 5 sentidos

NUTRICION A TRAVES DE TUS 5 SENTIDOS

5 sentidos conscientes para
una vida saludable

DRA. DIANA ORTIZ MÉNDEZ

Diana Ortiz Méndez

Todos los derechos reservados

Copyright Amazon 2021

Diana Ortiz Méndez

Nutrición a través de tus 5 sentidos

Nutrición a través de tus 5 sentidos

Para el mundo entero

Ser seres humanos nos convierte en un complejo mundo de células, órganos, sistemas, mente, espíritu y emociones... holísticamente, únicos e irrepetibles, todos con historias individuales diferentes, aunque con algo en común: que todas las partes que nos integran, deben ser consideradas a la hora de buscar y en verdad querer alcanzar, salud, bienestar, equilibrio y paz interior.

Yo, como tú, estoy en esa búsqueda y en un constante aprendizaje de mi propia experiencia de vida y mi cuerpo, mirándote... mirándome.

Hoy a través de las siguientes páginas muestro lo que sé, lo aprendido, lo enseñado, lo vivido y lo convierto en un manual de fácil lectura y entendimiento, para todo aquel que busque dar los primeros pasos para sanarse íntegramente y aprender a auto escucharse sus necesidades.

Espero con todo mi corazón sea de gran aporte para ti y que disfrutes leerlo, tanto como yo, disfrute escribir cada línea.

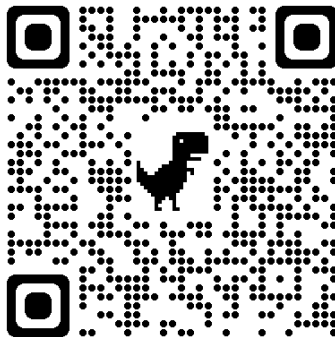
Diana O.M

REDES SOCIALES DE LA AUTORA

<https://www.facebook.com/rejuvenessencia/>

https://instagram.com/consultoriosrejuvenessence?utm_medium=copy_link

https://open.spotify.com/show/6eiWHAHntiJnxOn5Y_YZQFz



PROLOGO

La nutrición es mucho más que solo comer, y a pesar de que esto sea un conocimiento inherente de nuestros sabios cuerpos, lo olvidamos con facilidad en el mundo tan alejado de la naturaleza en el que vivimos. La Dr. Diana Ortiz Méndez comparte su sabiduría respecto a la nutrición del cuerpo en una práctica guía holística que no solo provee información científica y médica, también ofrece soluciones naturales de rejuvenecimiento y prevención de enfermedades y dolencias degenerativas.

Conocí a la Dr. Diana hace dos años, en un viaje de mochilera por el estado de Oaxaca, en México. Mi primera impresión de ella fue que aparentaba ser mucho más joven de lo que me dijo que era. Le pregunte que hacía para mantener una apariencia tan fresca y juvenil, y fue entonces que me dijo que era médico, y se dedicaba a la medicina antienvjecimiento y estética. Su belleza me hizo pensar que tenía secretos que no me compartiría aun, pero después de conocerla bien, me percaté de que su actitud ante la vida le brinda ese aire jovial. El conocimiento respecto a la salud es solo parte de lo que ofrece Diana, el verdadero tesoro que nos comparte es su sabiduría de vida, su filosofía holística en cuanto a la salud física, mental y espiritual. En su libro *La nutrición a través de tus 5 sentidos*, Diana nos enseña a responsabilizarnos para nutrir nuestros cuerpos y mentes usando los sentidos del oído, vista, olfato, gusto y tacto como herramientas intuitivas y exactas.

La nutrición auditiva abarca todos los sonidos que consumimos, y todo aquello que escuchamos. En este

capítulo, la autora nos urge a escuchar palabras benignas, sonidos sanadores, mantras, y material de alta vibración para mantenernos auditivamente nutridos.

Similarmente al capítulo sobre la nutrición auditiva, el de la nutrición visual también sostiene cuidar lo que consumimos a través de lo que vemos. Todo aquello que tenemos frente a nuestros ojos nos afecta o enriquece nuestras vidas, por lo que es importante rodearnos de cosas bellas y edificantes.

En el capítulo sobre la nutrición olfativa, aprendemos que este maravilloso sentido está directamente conectado con nuestro sistema límbico, por lo que los olores pueden transformar nuestro estado de ánimo. Saber esto nos acerca a poder usar el olfato como herramienta de sanación, y a los olores naturales y placenteros, como medicina.

La nutrición a través del gusto se logra por medio de la alimentación que necesita nuestro cuerpo. En este capítulo, la Dr. Diana nos invita a reconectarnos con nuestro cuerpo para ser capaces de escuchar lo que pide. Nuestro cuerpo es el nutriólogo perfecto; si tan solo lo escuchamos, veremos que nos puede decir lo que debe comer para satisfacer lo que necesita.

El capítulo sobre la nutrición a través del tacto nos ofrece un revolucionario paradigma para disfrutar del mundo exterior a través de nuestra piel. Propone que el tacto es un sentido receptor del placer, al igual que el gusto, y nos urge a fortalecer nuestro sentido táctil para llevar vidas más plenas, gozosas y sanas. En las palabras

de la autora “Sin contacto no podríamos vivir muchos años. El tacto te recuerda cuan vivo estas.”

Además de la nutrición a través de los cinco sentidos básicos, la Dr. Diana también nos regala un capítulo sobre la nutrición emocional, en el que nos confía una conmovedora historia de superación física y restablecimiento de la salud corporal a través de la sanación de la mente, lo que demuestra lo que había comentado previamente respecto a ella: que el verdadero tesoro que nos regala, es su filosofía de vida y su actitud ante los desafíos y las bendiciones de la vida. Con un tono positivo, y enfocado en soluciones proactivas en lugar de privaciones, la Dra. Diana propone una nutrición completa, nutritiva y natural a través de todos los sentidos. Extiende sus numerosos dones y sabiduría a través de sus consejos para llevar una vida más sana, y nos provee de voluntad para encontrar la plenitud. Sin duda esta guía será útil para todo aquel que busque una nutrición holística de su ser, y para cualquiera que se quiera mantener tan bella, sana y joven como Diana.

Lulú Rocha

Autora del libro “Encontré el Santo Grial en
América Latina”

IG @lulurochaescribe