

# Comunidad y familia

NUESTRO ALIMENTO PRIMARIO

*por* **Tatjana Potvin**

# Comunidad

¿Cómo influye en nuestra salud?

*“No man is an island. We need each other.”*

*“No somos islas. Necesitamos a los demás.”* John Donne

Definamos “**comunidad**”:

- grupo social del que forma parte una persona.
- hermandad que uno siente hacia el otro por compartir los mismos intereses y objetivos.

La historia de STAMATIS MORAITIS:

“La Isla en donde a la gente se le olvida morir.” *“The Island Where People Forget to Die.”*

<https://www.nytimes.com/2012/10/28/magazine/the-island-where-people-forget-to-die.html>

# “Zonas Azules”

*“Blue Zones”.*

Lugares en el mundo donde se encuentran las personas más longevas, superando los 100 años de edad.

Estudio hecho por **Dan Buettner** en el 2005 para **National Geographic**.

[www.bluezones.com](http://www.bluezones.com)

Primeros 5 lugares identificados como Zonas Azules:

**Nicoya**, Costa Rica

**Okinawa**, Japón

**Sardinia**, Italia

**Loma Linda**, California

**Ikaria**, Grecia

Algunos secretos de esos 5 lugares:

**Dieta principalmente a base de plantas.**

**Comen carne no más de 4 veces al mes.**

**Vino tinto.**

**Siestas diarias.**

**Caminar mucho acompañado.**

**Vida social muy activa.**

**Práctica espiritual comunitaria.**

# Alimento Primario

Todo lo que nos nutre que no está en nuestro plato.

Incluye:

- Relaciones
- Espiritualidad
- Profesión
- Actividad Física

# Alimento Secundario

Todo lo que nos nutre que está en nuestro plato.

Tenemos que cuidar nuestro alimento primario para recibir los beneficios de nuestro alimento secundario.

# Familia



¿Cómo cuidamos el  
alimento primario  
de nuestra familia?

# Rituales

## Cocinar en familia

La cocina es el corazón, el templo de nuestro hogar.

## Regresar a la mesa. Comer en familia.

El espacio ideal para combinar el alimento secundario con el primario.

*“A family who eats together, stays together.”*

*“La familia que come junta permanece junta”*

## Momentos de conexión, en total presencia “Special Time”

Fomenta la cooperación y la apertura.

Sentirnos conectados al otro es el alimento más nutritivo y poderoso que existe.

[www.handinhandparenting.org](http://www.handinhandparenting.org)

¿Cómo cuidamos el  
alimento secundario  
de nuestra familia?



# Prevención

*“Let thy food be thy medicine.”*

*“Que tu alimento sea tu medicina.”* Hipócrates

***Ayurveda:*** medicina tradicional de la India y más antigua del mundo. Tiene más de 5000 años. Significa ciencia de la vida y longevidad.

El *Ayurveda* da una gran prioridad a la prevención.

---

Ejemplos de cómo practicar la prevención:

Anticipar los cambios estacionales y alimentarnos en base a ellas.

Tomar agua caliente durante el día.

# Tratamiento

¿Qué hacemos si llega la enfermedad?

Primero hay que saber que comer y que no comer.

Así ayudamos a nuestros cuerpos a curarse más rápido.

---

## Qué comer: \*lo básico

- Dieta a base de plantas
- Muchos líquidos tibios/calientes
- Mucha verdura cocida o al vapor
- Muchas sopas caldosas

---

## Qué no comer:

- Proteína animal
- Lácteos
- Trigo
- Azúcar, harinas refinadas y alimentos procesados.
- Líquidos fríos



# Aceites Esenciales

Cómo usar los aceites esenciales para ayudar a tratar la fiebre, problemas digestivos y gripa.

1. Mezcla de aceites que incluye: canela, clavo, naranja, romero, eucalipto.

2. Aceite de menta.

---

## **Fiebre**

El aceite de menta aplicado sobre el abdomen y la base de la nuca ayuda al cuerpo a regular su temperatura.

La sensación de frescura que aporta el aceite de menta al ser aplicado sobre la piel es de gran alivio cuando la temperatura es muy alta.

---

## **Problemas Digestivos**

**(VÓMITO Y DIARREA):**

El aceite de menta aplicado sobre el abdomen ayuda a sacar el exceso de calor de la zona.

Necesitas solamente una gota, siempre diluida con un aceite conductor.

---

## **Gripa**

La mezcla de aceites (1) es excelente para subir las defensas.

Se aplica una gota diluida con un aceite conductor en la planta de cada pie.

También se puede aplicar de la misma forma a lo largo de toda la columna vertebral y sobre el pecho.

La SALUD  
no es el  
destino final.  
Es el vehículo  
que te va  
llevar a donde  
quieres ir.

¿A DONDE  
QUIERES  
IR?



**Tatjana Potvin**

Health Coach

**Salud Digestiva y Flora Intestinal**

[tatjanapotvin.com](http://tatjanapotvin.com)

[@tatjanapotvin](https://www.instagram.com/tatjanapotvin)