



# Informaciones & Ayuda

BOLETIN JUNIO, 2020



## Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Algunas personas que han vivido una situación de crisis pueden mostrarse ansiosas, alteradas o sobrepasadas por la situación, temblorosas, con dificultades para respirar o sentir el corazón muy agitado. Los PAP contemplan técnicas de respiración para ayuda a recuperar la calma.

La forma como respiramos influye en nuestras emociones, es por eso que en el yoga y la meditación se trabaja con la respiración para buscar un estado de calma, algunas personas lo logran en 10 minutos, otras necesitan un poco más de tiempo.

### Re-entrenamiento de la respiración

Consiste en inspirar, exhalar y luego esperar un momento con los pulmones vacíos hasta volver a inspirar, lo importante es hacer una pausa después de vaciar los pulmones.

Adopte una postura relajada y cómoda, poniendo los pies en el piso y sintiendo ese contacto, si lo desea y se siente cómodo, puede cerrar los ojos o mirar un punto fijo con la mirada baja.

Puede repetir mentalmente y de forma lenta la palabra “calma” o “tranquilo” con cada exhalación e imaginar que junto al aire expulsa la tensión de su cuerpo.



1

**INSPIRACIÓN**

en 4 tiempos  
por la nariz



2

**EXHALACIÓN**

en 4 tiempos  
por la nariz o por la boca.



3

**RETENCIÓN**

durante 4 tiempos  
sin aire



## Beneficios de LA CEBOLLA Y EL AJO

Ambos son una excelente fuente de vitaminas, minerales, compuestos activos y antioxidantes que ayudan a combatir el daño causado por los radicales libres y disminuir los procesos inflamatorios.

**Sus compuestos activos** pueden retrasar o detener la proliferación de células cancerosas en varias zonas del cuerpo, como pulmones, colon, esófago y senos.

**Sus antioxidantes** ayudan a mantener la flexibilidad de las arterias, regulan los niveles de presión arterial, ayudan a reducir los niveles de colesterol y tienen propiedades anticoagulantes.

Existen muchas infecciones comunes que se pueden prevenir y aliviar con cebolla y ajo, desde la gripe, el resfriado, hasta las infecciones por hongos o la proliferación de bacterias patógenas, como el estafilococo.

**Su contenido de fibra prebiótica** favorecen nuestra salud intestinal.

El consumo regular de ajo y cebolla pueden ayudar a regular los niveles de glucosa en la sangre, disminuir los niveles de lípidos y combatir la resistencia a la insulina en pacientes con diabetes tipo 2.