
Como assim você ainda não assistiu HEAL - O PODER DA MENTE?

Como assim você ainda não assistiu HEAL - O PODER DA MENTE?

Tá na Netflix e vai mudar sua visão sobre Cura e Saúde!

Sabe aquele documentário que te inspira, emociona e informa ao mesmo tempo? Me indicaram Heal - O Poder da Mente para assistir na Netflix e, no começo, confesso que fiquei meio assim, achando que se tratava de uma promessa muito fácil e um pouco rasa. Mas em poucos minutos o filme me conquistou, reunindo os saberes de médicos, nutricionistas, químicos orgânicos, físicos quânticos e provedores das mais variadas terapias, da psicanálise ao reiki.

Uma verdadeira abordagem holística e cientificamente embasada, porém acessível para todos os públicos. Se você se preocupa com a sua saúde e longevidade, ele vai te abrir muitas portas de conhecimento e ainda te deixar, no final, com uma mensagem positiva e empoderadora.

Começamos nos perguntando sobre a toxicidade do nosso mundo: os alimentos super-processados e a poluição estão adoecendo as pessoas? A resposta é simples, não é preciso trabalhar na área da saúde para dizer que sim. Mas o fator-chave que Heal leva para essa equação é outro, o estresse.

Não é só insônia e irritação que ele causa. Aumento de peso, inflamações crônicas (intestinais, cutâneas, de todos os tipos), danos ao DNA, doenças mais sérias. Hoje, uma grande parte dos problemas que nos leva a procurar os profissionais da saúde é influenciada pelo estresse.

E se o problema começa na mente, é possível usar a mente para ajudar a resolvê-lo? Tudo indica que sim. Não falo de Mindfulness à toa aqui! Isso quer dizer que aquilo que conhecemos como medicina tradicional está ultrapassado? De jeito ne-nhum!

Quer dizer que temos muito mais recursos do que imaginávamos para viver mais e felizes: yoga, meditação, acupuntura, suplementação natural, nutrição, ir ao teatro, viajar, cultivar uma fé ou visitar seu analista semanalmente? Todas essas atividades são moderadoras dos níveis de cortisol (o hormônio do estresse) e provocam atividade epigenética no organismo. E todas elas podem (e devem!) fazer parte de nossos hábitos saudáveis.

Não quero dar spoilers, mas vou deixar vocês com uma lista muito interessante que o filme dá. Ela foi elaborada por Kelly A. Turner, pós-doutora em oncologia pela Universidade da Califórnia, que estudou mais de 1.500 pacientes que tiveram uma reviravolta radical e totalmente inesperada. Todos eles apresentavam estes 9 pontos em comum:

- Mudar radicalmente sua dieta
- Tomar as rédeas de sua saúde
- Seguir sua intuição
- Fazer uso de ervas e suplementação natural
- Liberar emoções reprimidas

- Aumentar emoções positivas
- Aceitar o apoio de outras pessoas
- Aumentar sua conexão espiritual
- Encontrar um propósito de vida

Apenas dois itens dessa lista são físicos: melhorar a dieta e usar suplementação. Todas as outras dizem respeito ao poder da mente.

Que tal começar hoje a cuidar da sua saúde com mais intenção e carinho? Este [post sobre epigenética](#) pode te ajudar, assim como [este aqui, sobre Mindfulness](#).