

Alimentación que ayuda a sanar



Para el cuerpo

- Prioriza alimentos frescos y naturales: frutas, verduras, cereales integrales.
- Incluye proteínas ligeras: legumbres, pescado blanco, huevos, tofu.
- Bebe suficiente agua e infusiones calmantes (manzanilla, melisa, lavanda).
- Evita exceso de cafeína, alcohol o ultraprocesados, que alteran el descanso

Para la mente

- Vitamina B12, hierro y ácido fólico: carnes magras, lentejas, espinacas, nueces.
- Omega 3: nueces, semillas de lino y chía, pescado azul.
- Magnesio: avena, plátano, almendras, cacao puro. Favorece relajación y sueño.
- Mantén horarios regulares de comidas para estabilizar energía y ánimo.

Para el corazón

- Alimentos que den calor y contención: sopas, cremas, guisos suaves.
- Permítete caprichos reconfortantes (chocolate, pan casero, fruta dulce) sin culpa.
- Crea pequeños rituales al cocinar o al tomar una taza caliente: comer despacio, con gratitud.

Cuidado de la piel en el duelo



Aceites y cremas recomendados

- Aceite de almendras dulces: nutritivo y calmante.
- Aceite de rosa mosqueta: favorece la regeneración y cicatrización.
- Aceite de lavanda: relajante, ayuda al descanso nocturno.
- Manteca de karité: hidratación profunda, sensación de protección.

Ritual de aplicación

- Dedica unos minutos al final del día.
- Coloca unas gotas en tus manos y frótalas suavemente.
- Masajea con lentitud brazos, piernas, abdomen o pecho, respirando hondo.
- Si lo deseas, acompaña con música suave o una vela encendida.
- Repite frases de ternura hacia tu cuerpo: “Te agradezco, te cuido, te abrazo”.

Beneficios

- Hidratación y reparación de la piel.
- Relajación muscular y nerviosa.
- Reconexión con el propio cuerpo después del impacto de la pérdida.
- Transformar la rutina en un gesto de amor propio.