



Self Care - luxury or necessity? Autocuidado - ¿lujo o necesidad?

Text by | Texto por LIESBET PRYKE | www.nourishingbodyandmind.com

If I were to ask “what does self care mean to you?” What would you reply?

Would you say “I don’t have time for that?” . . . “I don’t need that, I can’t afford that” or perhaps that your idea of self care is to have a few drinks at the end of the night and watch the news to unwind.

We are seeing more and more stress related symptoms in our ever increasing fast paced world. Our expectations of ourselves and others seem to be raising higher and higher. We take less vacation time and we work longer hours. Even our children are feeling the stress with increased hours of “busy work,” less and less scheduled times for recess/ outside “play” and very little time (if any) for creative expression. Instead we spend more and more hours attached to a screen which emits electromagnetic fields and radiation further contributing to our dehydrated, sleep deprived and generally stressed state.

Don’t get me wrong, not all stress is bad. A little stress is healthy and it helps us to get things done but, if we live in a permanent state of stress, where there is too much cortisol and adrenaline in our system it disrupts the natural balance of the body causing things such as heartburn, insomnia, low sex drive, anxiety, fatigue . . . the list goes on. Cortisol and adrenaline put us into the fight or flight response and in most circumstances acting out on these urges is not currently acceptable in society as it stands today! So what happens to these urges - they don’t just go away by themselves.

Stress affects all of our body systems and with a little regular self care

Si tuviera que preguntarle, “¿qué significa el cuidado personal para usted?” ¿Qué respondería?

¿Diría que no tiene tiempo para algo así? “No lo necesito, no me lo puedo permitir”, o tal vez su idea de autocuidado es tomarse unas copas al final de la noche y ver las noticias para relajarse.

Estamos viendo cada vez más síntomas relacionados con el estrés en el acelerado mundo en que vivimos. Nuestras propias expectativas y las de los demás parecen elevarse más y más. Nos tomamos menos tiempo de vacaciones y trabajamos más horas. Incluso nuestros hijos están sintiendo el estrés con el aumento de las horas de “ocupación”, cada vez menos tiempo programado para el “juego” o el recreo al aire libre, y muy poco tiempo (si lo hay) para la expresión creativa. En cambio, pasamos cada vez más horas conectadas a una pantalla que emite campos electromagnéticos y radiación, lo que contribuye a nuestro estado de deshidratación, falta de sueño y estrés general.

No me malinterprete, no todo el estrés es malo. Un poco de estrés es saludable y nos ayuda a hacer las cosas, pero si vivimos en un estado de estrés permanente en el que hay demasiado cortisol y adrenalina en nuestro sistema, se interrumpe el equilibrio natural del cuerpo. Este desequilibrio puede causar acidez, insomnio, bajo deseo sexual, ansiedad, fatiga y la lista continúa. ¡El aumento de cortisol y adrenalina causa la reacción de la lucha o huida, una respuesta fisiológica que provoca impulsos que en la mayoría de las circunstancias, no son aceptables en la sociedad tal como está hoy! Entonces, ¿qué sucede con estos impulsos?

we can often start to reverse the symptoms of low energy, poor mood and sleep disorders. There is also a known connection between increased cortisol and increased pain so those of you who suffer with chronic pain may want to start to make time to prioritize a little self care/stress management. Healthy ways to unwind include exercise, meditation, massage, breathwork, art, dance, taking a walk in nature where you can breathe in some delicious negative ions. Negative ions are so beneficial for supercharging the immune system and neutralizing free radicals in the body. Many of us spend at least two thirds of our life in artificially controlled environments - just being outside in an uncrowded place of nature can do you the world of good.

What can you expect from adding healthy selfcare into your routine?

- * renewed energy
- * lowered stress
- * increased creativity
- * better focus
- * increased production of endorphins
- * increased self confidence

What are some healthy practices that you can add into your routine today? If you need help setting up your own personal self care program feel free to give me a call. ☐

No se van solos.

El estrés afecta a todos nuestros sistemas corporales y, con un poco de cuidado personal regular, a menudo podemos comenzar a revertir los síntomas de falta de energía, mal humor y trastornos del sueño. También hay una conexión conocida entre el aumento de cortisol y el aumento del dolor, por lo que aquellos de ustedes que sufren de dolor crónico pueden empezar a priorizar un poco de autocuidado / manejo del estrés. Las formas saludables de relajarse incluyen ejercicio, meditación, masajes, respiración, arte, baile, pasear en el campo o la playa donde puede respirar algunos iones negativos, muy beneficiosos para sobrealimentar el sistema inmunológico y neutralizar los radicales libres en el cuerpo. Muchos de nosotros pasamos al menos dos tercios de nuestra vida en entornos controlados artificialmente; el simple hecho de estar afuera en un lugar con poca gente y en contacto con la naturaleza puede hacernos mucho bien.

¿Qué puede esperar de agregar autocuidado saludable a su rutina?

- * energía renovada
- * estrés reducido
- * mayor creatividad
- * mejor enfoque
- * aumento de la producción de endorfinas
- * mayor confianza en tí mismo

Si necesita ayuda para configurar su propio programa de autocuidado personal, no dude en comunicarse conmigo. ☐

Are you ready to let go of old habits and improve your life?

- 🌀 Therapeutic yoga
- 🌀 Massage
- 🌀 HypnoThai
- 🌀 Hypnosis
- 🌀 Aromatherapy
- 🌀 Nutrition

Liesbet Pryke's expertise in these disciplines creates a unique style of coaching, to bring your life a deeper sense of well-being. She has helped her clients find success in weight loss, relief from anxiety and pain, childbirth, smoking cessation, and many other areas. Whether in person or over the phone, Liesbet can help.

Call her at (210) 639-6957 for a free discovery call, to see which of these techniques may best serve you.

www.nourishingbodyandmind.com

