

5 pasos *disfrutar*

para

de la

Vitamina N



©



Asociación



SOCIEDAD COLOMBIANA
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA
CARDIOVASCULAR



Fundación
Colombiana
del Corazón



Corazones
Responsables

paso 1

Prácticas
cortas de

reencontro

Vitamina N



Prácticas cortas de

reencuentro

paso 1

Tips básicos de **reconexión**



Abre todos los días las cortinas y las persianas de tu hogar y en el trabajo. Tómame un par de minutos y observa la oferta natural sin juzgarla, solo disfruta aquello que puedes distinguir; árboles, montañas, verdes de todos los colores, el cielo, la luna, la salida de sol o la caída del sol, agua, el movimiento producido por el viento.



Abre las ventanas y permite que entre aire nuevo, que se renueve tu ambiente y olfatéalo de manera intencional para renovar el oxígeno de tus pulmones.

También es válido si puedes acceder a una terraza o a la puerta de tu casa o lugar de habitación o incluso sitio de trabajo.





Si no dispones de ventanas y accesos fáciles puedes probar acompañarte de la naturaleza con intervenciones tecnológicas: usa salvapantallas con paisajes evocadores, utiliza música de fondo con sonidos de la naturaleza, adorna tu lugar con cuadros de naturaleza. La tecnología también es válida.

Si acudes a un lugar natural a realizar alguna actividad física intenta pasar por un jardín o un entorno natural y observar con conciencia y de manera intencional la oferta natural que encuentres estimulando pensamientos positivos.



Camina más lentamente por un lugar natural (jardín, parque) si pasas por él diariamente. Se trata de aumentar los minutos de conexión con el escenario natural.



Siéntate 5 minutos en una banca de ese parque por el que transitas diariamente y escucha los sonidos que te ofrece la naturaleza. Observa la gente, las aves o insectos y siempre con la mente despejada sin juzgar.

Si sales a la calle y caminas intenta sentir la brisa y el sol que te calienta. Si ya es de noche intenta encontrar la luna en el firmamento y también las estrellas. Observa admirando, observa conectándote. Intenta admirar el amanecer o el atardecer con sus formas y colores.



paso 2

Experiencias
para la

conexión

Vitamina N



paso 2

Experiencias para la

conexión

Compra una planta. Esa que siempre has querido, aprende cómo debes cuidarla y haz con ella el compromiso de una relación mutua. Ríégala con tus propias manos, dale ánimo todas las mañanas, salúdala y hazle saber que te alegras con sus nuevas hojas e inflorescencias.



Acaricia a tu mascota, conversa con ella, intenta entender sus necesidades, hazle sentir tu afecto y cariño. Pasa tiempo significativo con tu mascota.





¿Has soñado con tener un jardín? ¿tienes forma y espacio? Estudia las especies que pueden cuidarse en tu entorno de altura y temperatura. Empieza por unas pocas plantas, quizá árboles si hay espacio para que crezca. Si cuidas diariamente tu jardín o el lugar donde tienes tus plantas estás logrando aumentar la conectividad con la naturaleza.



¿Te gustan los olores de la naturaleza? Adquiere un humidificador y aceites esenciales de productos naturales con olor a plantas o frutas. Te vas a beneficiar de los aromas de la naturaleza.



Abrázate a un árbol. Intenta abrazar un árbol cada semana. El que te encuentres, acerca tu cuerpo, tus brazos, tu rostro e intenta pensar que heredas su energía. Tómate una foto y compártela con la Comunidad de Abrazos de Vitamina N, al correo vitaminaN@corazonesresponsables.org

paso 3

Aumentando

la frecuencia

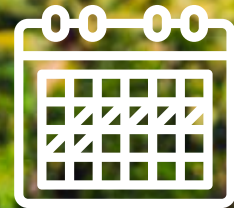
Vitamina N[®]

Aumentando la

paso 3

frecuencia

Para aumentar la fuerza terapéutica de la Vitamina es vital aumentar la duración (minutos diarios en la naturaleza), la frecuencia (las veces en la semana, mes y año que vas a encontrarte con la naturaleza) y la intensidad (la diversidad de la oferta natural con más árboles, más plantas, más agua, más densidad de vegetación).



¿Vas a planear unas vacaciones? Que tu destino sea la naturaleza. Esa es la propuesta. La mejor forma de reconectarse, de energizarse es cuando sales a descansar a un entorno natural. Revisa senderos en tu ciudad o en un pueblo cercano, ofertas de turismo de bienestar o de turismo de naturaleza. Las opciones son muy variadas y te llenas de experiencias de conexión con la naturaleza.

Te proponemos, que según tus facilidades económicas, puedas pensar en la posibilidad de pasar al menos una noche al mes en un entorno natural. Una escapada a un parque natural, a una reserva natural, a la finca de unos familiares o amigos. Procura sentir la noche, la brisa nocturna, el contacto con la luna y las estrellas, el ocaso del sol o quizá levantarte temprano para encontrarte con esa memorable postal de la salida del sol.



paso 4

Prácticas

sensoriales



Vitamina  N

Prácticas

sensoriales

paso 4

Solo necesitas **una mente abierta:**

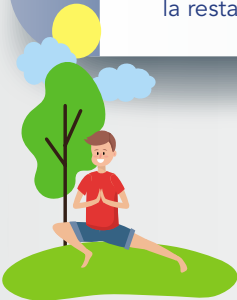


Escoge un escenario natural de tu predilección donde puedas tener tranquilidad y con la menor incidencia posible de ruidos y tráfico. Se trata de un lugar que haga posible la restauración de tu mente, tu cuerpo y tu espíritu.

Estas prácticas son terapéuticas con exposición consciente e intencional en la naturaleza. Es un tipo de Intervención Basada en la Naturaleza (IBN) dentro del diseño de la estructura del modelo de "Terapia de Vitamina N" de la Fundación Colombiana del Corazón. Estas prácticas están fundamentadas en las teorías de la restauración de la atención y en la teoría de la reducción del estrés.



Fundación
Colombiana
del **Corazón**



Ya estás en tu lugar elegido. Siente el momento presente. El aquí y el ahora. Intenta dejar tus pensamientos de dificultad, deja a un lado los problemas y guarda tu celular. Si te conectas desde todos los sentidos tu experiencia será un descubrimiento.

Dedica unos segundos para darte cuenta de lo que sientes al estar en ese lugar.





Respiración consciente

Es la ventana para lograr una terapia de Vitamina N. Vas a realizar una respiración consciente: se trata de inhalar y exhalar con consciencia y de manera profunda con pausas breves entre cada una. Hazlo por 15 segundos pensando en cómo lo haces y qué sientes.

Fortalecer la atención plena

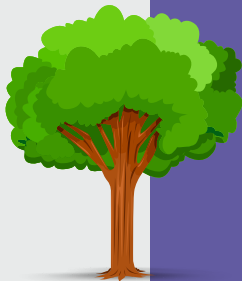
Intenta evitar juzgar lo que ves o sientes, llénate de paciencia, observa todo como si fuera la primera vez con mente de principiante, llénate de confianza, intenta aceptar que cada momento llega y deja fluir tus sensaciones.



Dinamización y descubrimiento del sentido de la vista

La vista es probablemente el sentido que estamos más acostumbrados a usar. ¿Con qué frecuencia centramos la mirada en lo que surge a nuestro paso?, ¿eres de quienes van mirando el suelo o los pies?

Ejercicio práctico



Pon tu cuerpo en la posición que decidas cómo más cómoda para ti. Escudriña cada detalle, cada color, cada propuesta, cada textura, cada forma; observa cómo se mueven las plantas, los árboles y detalla las luces y las sombras. Intenta observar lo más cercano hasta llegar a lo más lejano en el horizonte, mira hacia arriba e intenta encontrarte con las copas de los árboles. Realiza esta práctica por 3 minutos. Regresa y escribe tus sensaciones: ¿Descubriste algo?, ¿hay algo nuevo? ¿cómo puedes llevar esta experiencia a tu día a día?

Dinamización y descubrimiento del sentido del oído

Siempre estamos oyendo, recibiendo sonidos, pero es factible desconectarse y no prestarles atención. Vamos a pasar del nivel de solo oír al nivel de escuchar.



Ejercicio práctico

Intentar distinguir, con los ojos abiertos, los sonidos más cercanos hasta los más lejanos, aguzando tu oído. Ahora con los ojos cerrados, poniendo atención en la respiración, y tratando de identificar los sonidos que más te apetecen, que mejores sensaciones te producen. Realiza esta práctica por 3 minutos. Regresa y escribe tus sensaciones: ¿Descubriste algo?, ¿hay algo nuevo? ¿cómo puedes llevar esta experiencia a tu día a día?





Dinamización y descubrimiento del sentido del olfato

El olfato permite que ingresen a la mente nuevos códigos de la realidad que llegan a generar sensaciones inesperadas y que muchas de ellas se fijan en la mente recordando olores que se relacionan con el hogar, el pueblo o una persona. En el medio natural existen aceites naturales o componentes volátiles, llamados fitoncidas, que forman parte de la defensa de los árboles contra hongos, bacterias y virus. Cuando los respiramos al olfatearlos nuestro sistema inmune los recibe y se hace fuerte.

Ejercicio práctico

Ponte de pie y muévete por el entorno cercano intentando distinguir los aromas de la naturaleza olfateando intencionalmente la tierra, la hierba, el agua, los tallos, las hojas, las flores y el entorno que les rodea. Distingue aromas que te producen bienestar y otros que quizá te producen rechazo, agudiza tu sentido del olfato y pon atención a los pensamientos y emociones que se despiertan.



Realiza una caminata por tres minutos. Regresa y escribe tus sensaciones. ¿Descubriste algo?, ¿hay algo nuevo? ¿cómo puedes llevar esta experiencia a tu día a día?

Dinamización y descubrimiento del sentido del tacto



El tacto se refiere a manos, pies y piel. Que son tres informaciones de sensibilidad que permiten las sensaciones de frío, calor o humedad entre otras, y que especialmente a través de este sentido nos conecta con tamaños, texturas y formas. El tacto hace posible que nos sintamos cómodos y seguros frente a variadas situaciones. El tacto nos permite tener información del medio ambiente y de nuestro propio cuerpo.

Ejercicio práctico

Prueba tocar en el escenario donde estas los elementos de la naturaleza sin verlas para imaginarlas y sentirlas; arriésgate a tocar hojas, cortezas, ramas, tierra, agua y arena. Toca con afecto el entorno natural e identificando las sensaciones que te provocan. Intenta hacerlo un par de minutos. Ahora es el momento de aferrarte a la tierra, se llama "aterrarse" o volver a la tierra, debes quitarte zapatos y medias para utilizar el sentido del tacto de tus pies. Cuando los pies desnudos tocan la tierra, el cuerpo descarga la energía electrostática que se acumula y absorbe los iones cargados negativamente que están en el suelo, equilibrando así el exceso de iones positivos.

Realiza esta práctica por 3 minutos. Regresa y escribe tus sensaciones: ¿Descubriste algo?, ¿hay algo nuevo? ¿cómo puedes llevar esta experiencia a tu día a día?

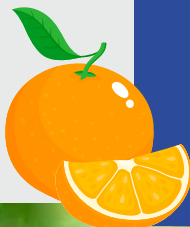




Dinamización y descubrimiento del sentido del gusto

El gusto permite percibir y procesar las propiedades de los alimentos y hace parte del proceso vital de la alimentación. El gusto hace posible captar los sabores a través del sistema nervioso. Los sabores llegan y permanecen en el cerebro como ricos, buenos, malos, aceptables, desagradables, etc. Sobre esa información decidimos si algo nos gusta o lo rechazamos.?

Ejercicio práctico



Toma una fruta de tu predilección (uvas, mandarina, naranja, etc) y una botella con agua. Siente la fruta con las manos, ahora huélela y destápala muy despacio percibiendo las sensaciones de deseo que provoca. Luego empieza a degustarla muy despacio, poco a poco para distinguir su sabor, textura y sensaciones. Regresa y escribe tus sensaciones: ¿Descubriste algo?, ¿hay algo nuevo? ¿cómo puedes llevar esta experiencia a tu día a día?



paso 5

Alimentarse
con

Vitamina N



Vitamina N 

Alimentarse con

Vitamina N

paso 5

Los seres humanos enfermamos porque consumimos más productos que alimentos. Las investigaciones precisan que el 80% de aquello que comemos son productos procesados o ultra procesados y que apenas el 20% son alimentos naturales. Queremos invitarte a aprender a comer eligiendo alimentos en lugar de productos, revirtiendo esa proporción: que el 80% sean alimentos y solo el 20% productos.

¿Cómo puedes lograrlo?

Elige productos de cosecha. Frutas, verduras, legumbres y cereales que estén en cosecha. Los alimentos por definición son todos aquellos que vienen de la naturaleza. Eso es alimentarse con Vitamina N.

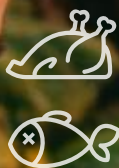


Tu alimentación debería basarse en frutas, verduras, avena, granos, semillas, leguminosas, plátanos, raíces, tubérculos, carne magra, huevo y leche.

Elige carnes frescas y magras (con poco contenido de grasa visible), mejor las blancas (pollo o pescado).



Elige consumir pescados azules (caballa, salmón, arenque, atún fresco), mejor si no son fritos.



En lugar de frituras puedes preferir alimentos cocidos, horneados o asados.



Evita los productos con azúcar añadida.



Reduce el consumo de sal.



Intenta mercar en la plaza de mercado o en la galería (alimentos más frescos y a menor costo) y no en el supermercado.



Elige menos productos cuyas presentaciones sean en caja, en plástico o en vidrio. No quiere decir que sean malos, pero algunos de ellos pueden llegar a afectar tu salud.



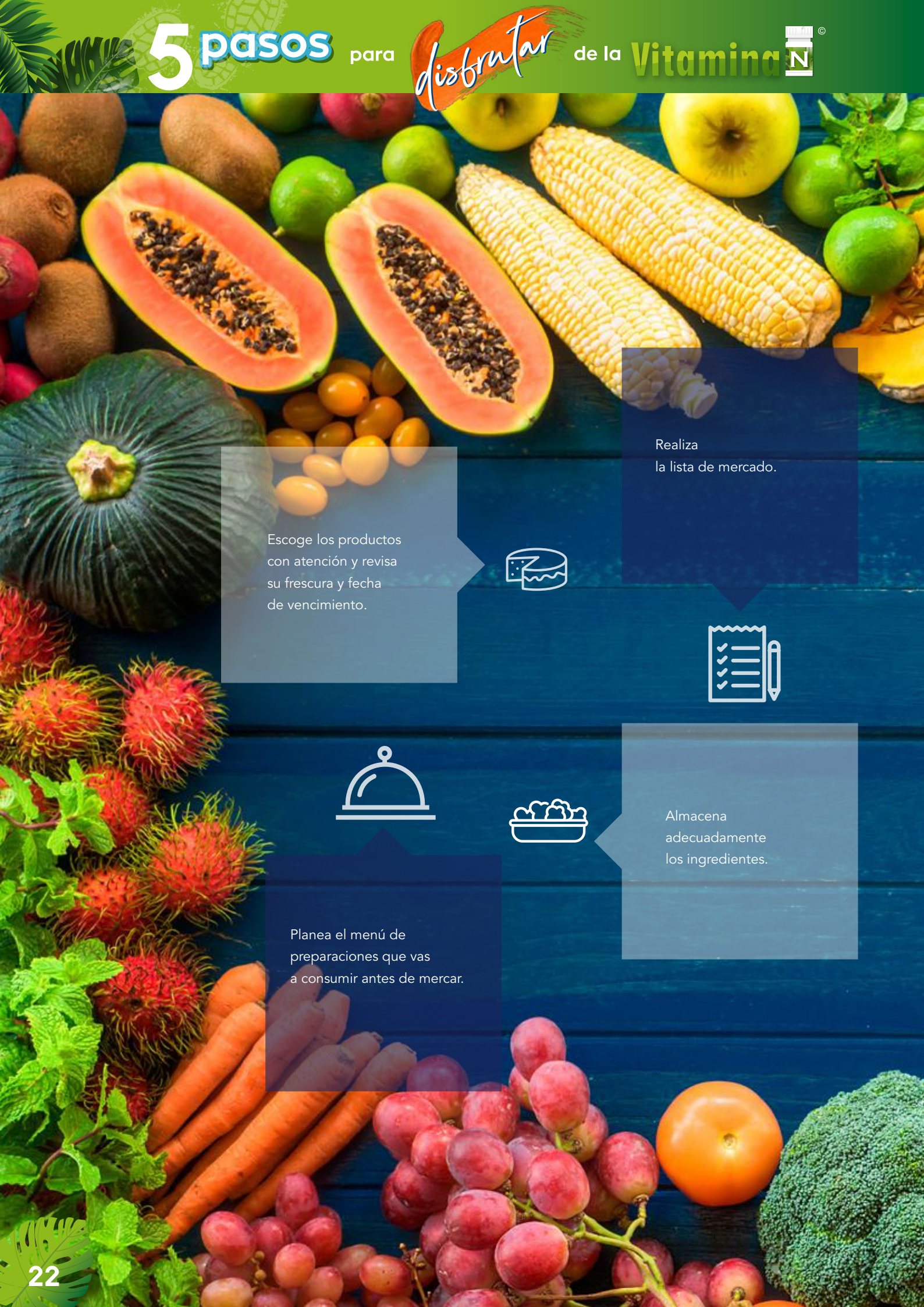
5 pasos

para

disfrutar

de la

Vitamina



Escoge los productos con atención y revisa su frescura y fecha de vencimiento.



Realiza la lista de mercado.



Planea el menú de preparaciones que vas a consumir antes de mercar.



Almacena adecuadamente los ingredientes.

Intenta elegir alimentos cuya producción sea amigable con el medio ambiente.

Evita comer para quedar lleno, come para quedar satisfecho.

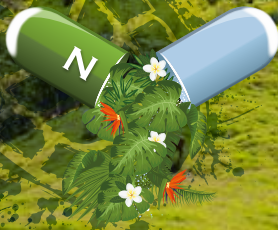
Apoya la producción local. Una buena opción es adquirir alimentos en mercados campesinos.

Aprovecha al máximo todas las partes de los alimentos que compras.

Compra sólo lo que vas a consumir y así evitas desperdicios. Si conectas con la naturaleza te alimentas de Vitamina N, llevas del campo a la mesa y haces tu aporte al cambio climático evitando desperdicios.

Prueba una fruta o verdura diferente cada semana y realiza una receta especial en familia.

5 pasos para disfrutar de la Vitamina N



Dirección editorial
Juan Carlos Santacruz

Traducción
Dionne Line

Fotografías
Freepik Premium

Diseño y diagramación
Yátaro Diseño Digital

Fundación Colombiana del Corazón ©
2023



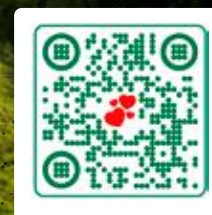
www.VitaminaN.co



Libro "Aprender
a comer Vitamina N"



Modelo terapia
de Vitamina N



Certificación
en Vitamina N