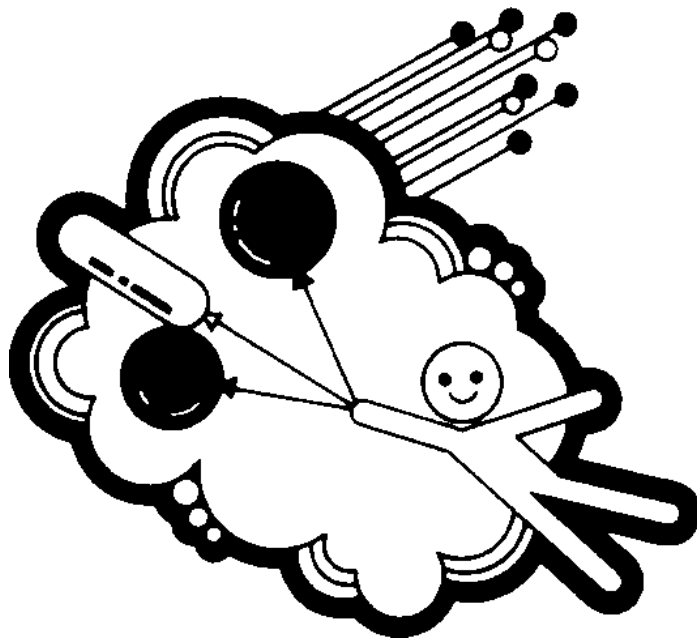


**Colección Conóciate a ti mism@**

por José Manuel Casado Sierra

# ***La influencia de la dieta en tu salud mental***





# **"La influencia de la dieta en tu salud mental"**

---

**para José Manuel Casado Sierra**

---



El autor de esta publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud. En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Copyright 2007 Editorial Higea  
Impreso en España por la Editorial Higea

**Editorial HIGEA**

C/Los Residenciales, 13-5ºD  
28770- Colmenar Viejo (Madrid)  
Telefax.: 918461176 . E-mail: inf@higea.org  
Web: <http://www.higea.org>

**SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO  
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO  
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTR@S .**

**SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS  
QUE VISITES NUESTRA WEB PARA CONOCER EL RESTO  
DE NUESTRAS PUBLICACIONES. SI TE REGISTRAS EN  
NUESTRA WEB, TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE  
DE NUESTRAS NOVEDADES.**

**¡¡ MUCHAS GRACIAS POR  
TU CONFIANZA Y APOYO !!**

# Contenido

- Introducción	7
- Relación de la alimentación con la salud mental	9
- La salud mental puede verse afectada por una dieta insana	11
- La nutrición es un factor importante para el bienestar emocional	13
- Clasificación de los alimentos según sus efectos en la mente	17
- Ladrones nutricionales y sus efectos perjudiciales sobre la mente	19
- Un estado emocional de frecuente miedo perjudica nuestra salud	23
- Cómo ciertas emociones favorecen nuestra salud	27
- Vínculos emocionales con la comida	29
- Nuestras reglas: el camino de la felicidad o desdicha	33
- El conocimiento y la autoimagen positiva para una vida sana	35
- Afirmaciones	37
- Somos responsables de nuestra salud mental y emocional	39
-La influencia de las emociones en los alimentos que elegimos	43
- Una dieta de frutas y verduras contribuye a la estabilidad mental	47
- Esta publicación está basada en la Filosofía, Principios y hábitos del Higienismo	49
- Bibliografía	53
- Sobre el autor	54
- Qué es Higea	55
- Libros de Higea recomendados	56
- Asesoramiento de Higea	57
- Hazte Miembr@ de Higea	58



# Introducción

Estimad@s Amig@s:

En esta guía os mostramos la importancia de una buena nutrición para tu salud mental. Una dieta a base de alimentos vegetales favorece de forma directa y positiva en tu salud mental. Cuando consumimos una dieta compuesta de alimentos sanos, como son los vegetales, es decir, frutas principalmente, frutos secos, aguacates, verduras, y, a su vez, no tomamos sustancias y alimentos insanos como son los animales, cafeína, sal, azúcar, etc., nuestra mente funciona mejor y nos sentimos más equilibrados, con mayor paz y armonía interior. Unido a esto está la importancia de cultivar una actitud positiva y un predominio de pensamientos positivos y racionales ante la vida para así fluir mejor con ella, generar menor sufrimiento, tener un nivel mayor de energía y un estado de felicidad más estable. No es lo que sucede sino como lo vives a través de tu mente. Lo de fuera puede provocarte dolor físico pero el sufrimiento es generado por ti mismo por la interpretación de lo que ocurre. Cuando te responsabilizas de tus pensamientos, sentimientos y acciones, ya no echas la culpa a los demás de tu estado interior y de tus actos. Esto te libera, te lleva a la paz, a la libertad.

Gracias por tu apoyo y confianza. Recibe un cordial abrazo, deseándote una vida colmada de salud, amor y paz.

Muy cordialmente, El autor.-

