

# Acaba con el estrés tu mismo

**Sigue estos sencillos 20 trucos que no cuestan nada y verás cómo el nivel de estrés se reducirá a la mitad en breves momentos.**

Para la medicina naturista la respuesta es afirmativa. Para ahuyentar a este inseparable devorador de nervios, que cada vez invade más parcelas de nuestra vida, basta con aplicar algunas técnicas sencillas, como darse un breve automasaje, respirar hierbas aromáticas, aflojar los músculos del cuerpo, poner las cosas sobre el papel o aprender a decir "NO".

Despertador, ducha, desayuno, ropa, atasco, cigarrillo, oficina, bar, supermercado, televisión, cena, sueño inquieto. Y al día siguiente, vuelta a empezar la carrera cotidiana, a toda prisa, sin descanso, sin parar. Es el vertiginoso ritmo de vida de las ciudades, que desencadena uno de los cuadros más frecuentes en las consultas médicas y psicológicas, el omnipresente estrés.

## **Cuando el estrés invade nuestro sistema**

“Cuando el estímulo del estrés invade los canales nerviosos y energéticos del organismo, éste puede acabar por responder negativamente y pasar una factura importante a la salud, en algún momento de la vida”, señala a EFE-Reportajes el doctor Santiago de la Rosa, médico naturista, homeópata y acupuntor, autor del libro “El estrés, conózcalo y sepa tratarlo” (Septem, 2004).

“Cuando padecemos estrés o sus secuelas podemos notar una serie de síntomas que van desde nerviosismo, preocupación, ansiedad, fobia y neurosis de ansiedad, hasta miedo, fatiga crónica e insomnio: una cascada de acontecimientos que nos afectan diariamente y muy de lleno, sin que lo percibamos aún, en muchas partes del organismo”, explica el experto.

En su última fase, llamada de extenuación, los síntomas del estrés se manifiestan como enfermedades, debilidad, dolor de cabeza, adelgazamiento y estados depresivos. Caen los niveles de vitaminas, minerales y oligoelementos en el organismo, comienza a dañarse el sistema inmunitario y, si no se remonta la situación, se entra en el Síndrome de Fatiga Crónica ó SFC.

“El SFC es la enfermedad o manifestación patológica más conocida del final del estrés, aunque en algunas personas, sobre todo mujeres, se puede imbricar con otro padecimiento denominado fibromialgia, una combinación de dolor muscular, cansancio y depresión”, señala el doctor De la Rosa.

## **20 Remedios naturales para días fatales**

### **20 Remedios naturales para días fatales**

**¿Podemos acabar con el estrés antes de que acabe con nosotros?. Para este médico naturista la respuesta es afirmativa, “siempre que uno se lo proponga” y para conseguirlo propone los siguientes antídotos naturales contra este epidemia silenciosa:**

**• Imagine una situación de calma.¿Hierve por dentro?. Imagine que está en una ducha caliente**

**y el agua se lleva las tensiones. Respire hondo tres veces e imagine que está en un prado, arroyo o playa, fijándose en los detalles: los pájaros cantan, las olas susurran, las flores se abren. Parece una obviedad, pero no lo es.**

- Aplíquese un breve automasaje. Es algo sencillo: masajee la palma de su propia mano haciendo un movimiento circular con el pulgar de la otra. ¡Y recuerde que cada vez existen más aparatos de automasaje para utilizarlos en otras zonas del cuerpo!**
- Busque en la homeopatía. Este sistema curativo aplica a las enfermedades, en dosis mínimas, las mismas sustancias que en mayores cantidades producirían los síntomas del mal que se quiere combatir. Algunos estudios aseguran que la homeopatía es muy eficaz para aligerar los trastornos de ansiedad. Hay diversos tratamientos que se pueden adquirir en farmacias, consultando siempre antes a un médico homeópata.**
- A mal tiempo buena cara. Al reírse se transmiten impulsos nerviosos de los músculos faciales hacia el sistema límbico, un centro emocional clave en el cerebro, restableciendo el equilibrio neuroquímico y contribuyendo a que la calma vuelva a un sistema nervioso pasado de revoluciones. Sonreír nos ayuda a estar más relajados y, por tanto, a ser más felices.**
- Encare los problemas con decisión. Ponerse en el papel de víctima agrava la sensación de estrés y desamparo. Es mucho mejor adoptar una actitud positiva y resolver los problemas de forma decidida. Si cancelan su vuelo no se autocompadezca; consiga otro. Si en su oficina hace demasiado frío o calor no sufra en silencio; consiga que arreglen la climatización.**
- Ponga las cosas sobre el papel. Escribir un problema ayuda a distanciarse de éste. Divida una hoja en dos partes: en la izquierda apunte los factores estresantes de su conflicto que puede cambiar, y en la derecha, los que no está en su mano modificar. Concéntrese en los primeros; es inútil angustiarse por aquello que no se puede resolver.**
- Respire hierbas aromáticas. La naturaleza ofrece sedantes en abundancia, que nos llegan a través del olfato. Los aceites de anís, albahaca, laurel, manzanilla, eucalipto, lavanda, menta y rosa, son apaciguantes. Ponga unas piedras de sal de roca en un frasco pequeño y añada un par de gotas del óleo elegido. Cuando llegue la tensión, abra el frasco y aspire: aliviará su estrés.**
- Cuente hasta diez. Antes de responder, en un momento de estrés, conviene tomar distancia de la situación y recomponerse respecto a ella. Es recomendable contar hasta 10 para evitar decir algo de lo que luego nos arrepintamos. Jamás hay que tomar decisiones importantes en estado de ebullición emotiva; hacen falta 24 horas para que “ese caldo adquiera la temperatura adecuada”.**
- Cámbiese al descafeinado. Nunca es tarde para dejar la cafeína, pero hágalo poco a poco, porque retirarla de golpe puede provocarle un intenso dolor de cabeza. Si es necesario invierta un mes en el proceso, vaya poco a poco. También le conviene probar los refrescos sin cafeína o pasarse al agua con gas, la cual sacia el estómago y quita la sed sin contribuir a la efervescencia de los nervios, a la cual siempre sigue el inevitable bajonazo.**

- **Pruebe a decir “no”.** Es importante saber dar una negativa en determinadas situaciones. Quienes tratan de hacerlo todo sin negarse a nada son los primeros candidatos al estrés, tanto en las relaciones afectivas como en el trabajo. Establezca sus límites y no intente complacer a todos. Siempre es posible negarse de forma educada, sencilla y clara.
- **El calor y la oscuridad reconfortan.** Mientras que el frío y la claridad pueden crispar en ciertos momentos, sus opuestos son relajantes. Frote las manos enérgicamente hasta calentarlas y colóquelas formando un hueco sobre los ojos durante cinco segundos. Mientras, respire profundamente. Su tensión interna cederá un poco.
- **Recurra a la acupresión.** Esta técnica oriental estimula los mismos puntos que la acupuntura, pero con los dedos en lugar de agujas. Es recomendable presionar tres puntos: el “tercer ojo”, situado donde el puente de la nariz se une con la frente; el “pilar celeste”, por debajo de la base del cerebro; y el “rejuvenecimiento celestial”, entre la base del cuello y la parte exterior del omóplato. Respire hasta el fondo y presione fuerte durante dos o tres minutos. Por raro que parezca, da resultado.
- **Afloje los músculos.** Muchos expertos en relajación aconsejan un rápido ejercicio que ayuda a aflojar el cuello y la parte superior de la espalda. De pie o sentado, estire los brazos a ambos lados del cuerpo, y sacuda las manos enérgicamente durante 10 minutos. Si a la vez respira hondo, el beneficio será mayor. La musculatura agarrotada se liberará un poco, llevándose parte de sus tensiones.
- **Tenga hidratos de carbono a mano.** Los alimentos ricos en carbohidratos estimulan la liberación de serotonina, una sustancia del cerebro que produce bienestar y calma. Pierda el miedo al pan y los croasanes. Una barrita dietética de cereales o una ración de muesli, pueden bastar para sentirse un poco mejor, pero sin abusar, porque en exceso estos alimentos pueden engordar.
- **Confíe en las vitaminas.** Se recomienda a los estresados tomar a diario un compuesto que contenga entre el 100 y el 300 por ciento de la dosis recomendada de vitamina B, además de minerales como calcio, magnesio, cromo, cobre, hierro, manganeso, molibdeno, selenio y zinc. Si el estrés es ligero, tome frutas, verduras y legumbres variadas. En cuanto a las frutas, son preferibles las manzanas, melocotones, peras y ciruelas, ya que las ácidas no le sientan bien a algunas personas, por la mañana.
- **Practique el sexo.** Así aumenta la producción de endorfinas, unas sustancias químicas cerebrales que mejoran el ánimo. Si ha relegado el sexo a los últimos lugares en su lista de opciones, adelántelo unos cuantos puestos. Es uno de los mejores relajantes para todo el organismo y desestimararlo es un ataque a su vitalidad.
- **Dé una oportunidad a las infusiones calmantes.** La manzanilla y la tila son las infusiones calmantes por excelencia, pero no las únicas: también puede probar una taza humeante de pasiflora, melisa o amapola. Pida sugerencias en su herbolario y recuerde que conviene dejar

**reposar la tisana diez minutos antes de tomarla. En algunos casos, como la tila, su poder sedante es mayor si se bebe a temperatura ambiente.**

- Escuche música clásica. Estudios recientes han demostrado que la música, siempre que sea tranquila y armoniosa, no frenética, consigue desde desacelerar el ritmo cardiaco hasta aumentar la producción interna de endorfinas. Hay temas especialmente recomendables: el aria en “la” para cuerda de Bach, la sinfonía pastoral de Beethoven, el nocturno en “la” de Chopin y la música acuática de Haendel.**
- Aprenda a concentrarse con intensidad. Es inútil aprender técnicas de relajación para combatir el estrés si no sabe concentrarse en ellas. Estar atento a cuanto sucede alrededor, puede poner los nervios de punta. Busque un instructor y haga ejercicios por su cuenta: pruebe a centrarse en un objeto, su color, peso o sabor, y olvide todo lo demás durante unos minutos.**
- Apóyese en sus seres queridos. Compartir los problemas con la familia o los amigos, ayuda a verlos desde otra perspectiva y aportar nuevas soluciones. Es fundamental sentir que las personas que le importan están cerca suyo, y le demuestran su solidaridad. La comunicación y el contacto con la gente aumentan la autoestima y las ganas de vivir. Cuando ataque el estrés busque un hombro donde apoyarse, ya recuperará su autonomía.**

**Terra/Efe/María Jesús Ribas**