

TRUCOS PARA DECIR ADIOS AL ESTRÉS

1. **DUERME BIEN:** al menos 8 horas por la noche y si puedes permitirte échate una siesta de 20 minutos. Si los nervios y la ansiedad te impiden conseguir un sueño reparador, trata de ponerle remedio lo antes posible.
2. **ALIMÉNTATE CON INTELIGENCIA,** come despacio y variado. No te saltes comidas por falta de tiempo y no abuses de los dulces: provocan una sensación placentera que sólo dura unos instantes. Consume con moderación productos estimulantes como el café y el té. El estrés te proporciona energía de sobra, no necesitas excitarte más.
3. **APRENDE A RESPIRAR Y A RELAJARTE.** Practica meditación.
4. **BUSCA EL LADO POSITIVO DE LA VIDA.** Practica el optimismo. La risa es tu mejor aliado para aliviar la tensión. Acepta tus errores y riéte de ti mismo con los demás
5. **PRACTICA DEPORTE,** una hora de ejercicio al día te ayuda a liberar la adrenalina y despeja tu mente. Practica bicicleta, natación, artes marciales... mejor en compañía. Si quieres algo más tranquilo prueba el golf, yoga o el tai-chi.
6. **EL SEXO TAMBIÉN MEJORA LA SALUD.** Al aumentar la producción de endorfinas, éstas mantienen tu ánimo elevado. Sirve como relajante y es positivo dedicar tiempo a los juegos y a tu pareja.
7. **APRENDE A CONTAR LO QUE TE PASA.** Guardar tus sentimientos sólo servirá para que un día explotes como un volcán. El odio y el rencor no te ayudan a avanzar. El perdón, la comprensión y la tolerancia son la mejor opción para resolver algunos conflictos.
8. **DEDICA TIEMPO A TUS HOBBIES.** Concentra tu energía en una actividad que te produzca placer. Tener una mascota es un buen modo de reducir el estrés.
9. **LOCALIZA EL ORIGEN DEL ESTRÉS Y ORGANIZA TU JORNADA.** Escribe en un papel tus metas y objetivos y cómo llegar a ellos.

10. **ACEPTA TUS LIMITACIONES.** Nadie es perfecto, aprende a decir NO cuando sea necesario. Es mejor elegir la calidad a la cantidad en tu trabajo por ejemplo. No te crees más obligaciones de las necesarias. Atrévete a dar tu opinión.

NUTRIENTES QUE TE AYUDARÁN

1. **POTASIO.** Este mineral es muy importante en el equilibrio celular. Mantener los niveles de potasio es fácil si tu dieta es rica en frutas y verduras.
2. **VITAMINA B5.** Interviene en la formación de hormonas y anticuerpos, por lo que es muy importante para evitar la bajada de defensas y para contrarrestar el desgaste hormonal que se produce en situaciones de estrés. La puedes encontrar en la levadura de cerveza y legumbres y productos de origen animal como carne, pescado, hígado, lácteos y huevos.
3. **VITAMINA B6.** se utiliza en el metabolismo de proteínas, lípidos y carbohidratos. En el músculo acelera la formación de glucógeno y disminuye la fatiga muscular. Se la considera la vitamina de la resistencia al estrés. Se encuentra en los cereales integrales, en el hígado, las nueces y en vegetales frescos.
4. **VITAMINA C.** La antioxidante natural, ayuda a eliminar los radicales libres, responsables del proceso de envejecimiento que se acelera en condiciones de estrés. Además aumenta las defensas inmunológicas y se encuentra en los cítricos y vegetales coloreados.
5. **ZINC.** Es un mineral necesario para la formación de la insulina, hormona responsable del mantenimiento de los niveles de glucosa en sangre. También ayuda a mantener la respuesta inmune. Lo puedes encontrar en la carne, marisco, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
6. **MAGANESIO.** Participa en el metabolismo en general y en la transmisión del impulso eléctrico en los músculos. Se considera el mineral antiestrés por excelencia y lo tomas en los vegetales verdes, el chocolate, los frutos secos y los cereales integrales.

LAS PLANTAS ANTIESTRÉS

La medicina natural es una buena opción. Las infusiones relajantes con flor de tila, flor de azahar, valeriana, espino blanco etc. te ayudarán a conciliar el sueño y disminuir la tensión.

La aromaterapia con esencias sedantes en el baño también es buena idea. Prueba con albahaca, lavanda, naranja, melisa y salvia para favorecer la relajación.

LO QUE NO TE CONVIENE

1. ESTIMULANTES. Provocan una sensación de alerta, insomnio y aumento de energía que sumada a la del estrés agudiza sus síntomas.
2. ALIMENTOS DULCES
3. SAL
4. COMIDA BASURA Y GRASAS INSATURADAS
5. TABACO
6. ALCOHOL