



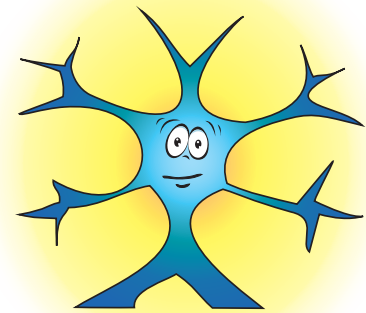
CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

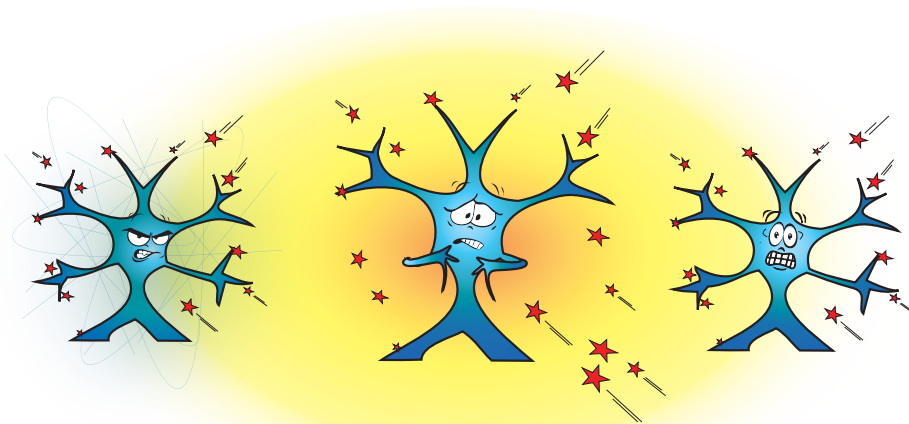
Puedes sentir los efectos dañinos del estrés cuando al experimentar miedo, ansiedad o enojo se altera tu ritmo cardíaco, cuando sientes “una bola” en el estómago o una presión en el pecho, o cuando pierdes el apetito o el sueño.

Hay estrés cuando una parte del organismo usa más esfuerzo de lo normal para enfrentar a una dificultad (el estresor). Las otras partes del organismo que ceden sus recursos se ven perjudicadas. Por esta razón el estrés es dañino cuando se vive continuamente.

La parte del sistema nervioso que dirige los recursos del organismo para: ¡producir! ¡enfrentar! ¡pelear! ¡luchar! ¡huir! ¡escapar! se llama el *sistema simpático* y es activado por la adrenalina.



*Aquí nuestro personaje principal es una **NEURONA**: una célula del sistema nervioso.*



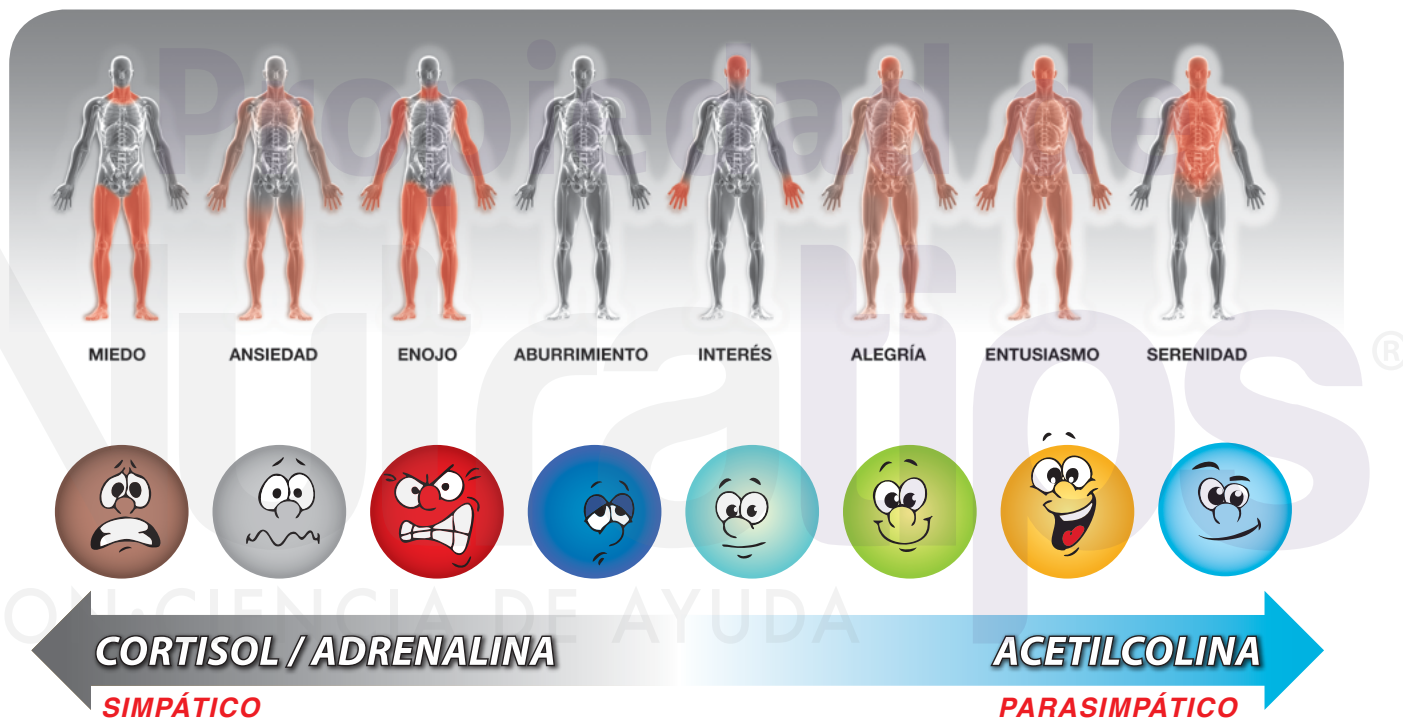
La adrenalina estimula al sistema nervioso simpático.

El estrés causa un exceso de actividad simpática y producción de adrenalina. Cuando el estrés es constante o muy frecuente el organismo produce más de una hormona llamada CORTISOL, que causa muchos daños. Después de que tal situación a persistido mucho tiempo el organismo pierde la capacidad de producir cortisol y cae en fatiga extrema.

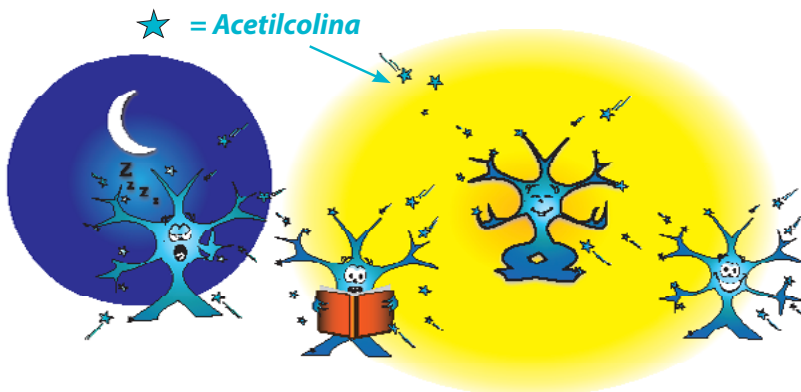


El miedo daña la salud porque disminuye el aporte sanguíneo hacia los órganos para **aumentarlo hacia las piernas y la garganta**. En este ejemplo el miedo se justifica ya que ayuda a escapar del peligro y salvar al organismo.

La parte del sistema nervioso que dirige los recursos del organismo para los procesos mentales, mantenimiento, reparación, digestión y reposo se llama el sistema *parasimpático* y es activado por la *acetilcolina*. Un sistema nervioso sano mantiene equilibradas sus actividades simpáticas y parasimpáticas.



Relación entre los estados emocionales, la síntesis de neurotransmisores y la distribución de la circulación sanguínea.



La acetilcolina estimula al sistema nervioso parasimpático.

Sea cuál sea el origen del estrés, cuando es **crónico** causa un exceso de actividad del sistema nervioso simpático, un exceso de producción de cortisol y una deficiencia de actividad del sistema nervioso parasimpático. Resultan disfunciones, enfermedades, malestares, dolores, fatiga, déficit de atención y pérdida de memoria.

Ejemplo: El ácido que produce el estómago es muy importante para lograr una buena digestión y para destruir los microbios que ingerimos con los alimentos. Su secreción resulta de la actividad del sistema nervioso **parasimpático**.

Cuando una persona vive estresada, su actividad parasimpática baja, lo que **disminuye** su producción de ácido estomacal y causa llenura, reflujo, gastritis, mala absorción, colon irritable, desórdenes inmunes y desórdenes inflamatorios. Nota que la palabra "**acidez**" describe el malestar y que este es engañoso porque el reflujo y la gastritis ocurren generalmente por falta de acidez en los jugos gástricos.

ESTRESORES EMOCIONALES

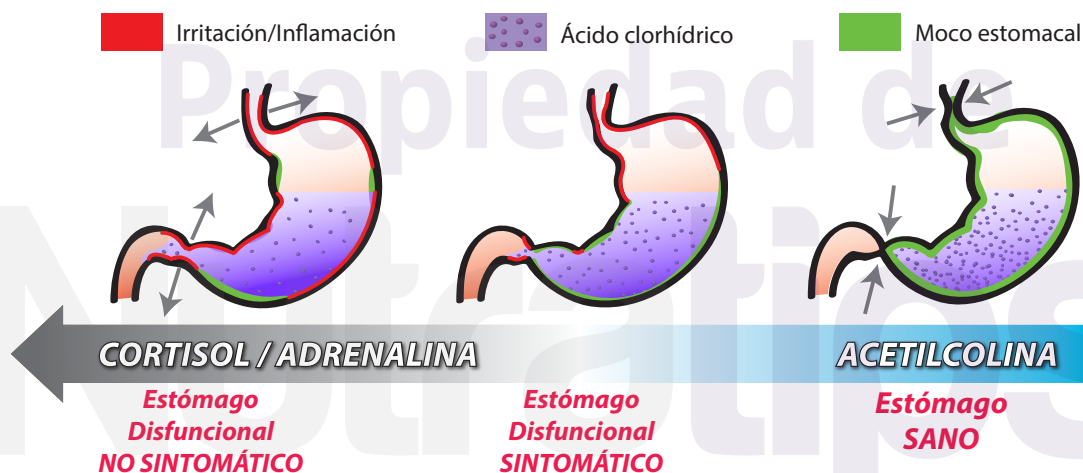
- Enojo, rabia (mal genio), ansiedad, miedo, terror.
Se refiere a emociones propias, no a las emociones de otros.

ESTRESORES QUÍMICOS:

- Deshidratación, deficiencias nutricionales, infecciones, alcohol, cigarrillo, drogas farmacéuticas, vacunas, alimentos alérgenos, pesticidas.

ESTRESORES ESTRUCTURALES:

- Sobrepeso, sedentarismo, exceso de ejercicio, posición de trabajo inadecuada y prolongada.



CONCIENCIA DE AYUDA

FÓRMULA PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Consumir los nutrientes que el organismo necesita para producir acetilcolina ayuda a recuperar la actividad parasimpática y salir del círculo vicioso del estrés crónico.

Para favorecer la producción de acetilcolina recomendamos tomar tres veces por día:

- 800 mg de colina.
- 250 mg de vitamina B5 (pantotenato).
- 20 mg de vitamina B3 (ácido nicotínico).
- 40 mg de vitamina B1 (tiamina).
- 50 mg de manganeso.

Recomendamos adicionalmente el uso de un multivitamínico y un multimineral que tenga todos los oligoelementos esenciales y de una suplementación de aceite de krill.

Esta fórmula se puede tomar sobre un período extendido sin ningún problema. Una vez reducido el estrés en tu vida, puedes tomar la mitad de la dosis de cada componente de la fórmula con fines preventivos si lo sientes necesario.

CONTRAINDICACIONES:

Esta fórmula está contraindicada en personas que sufren de insuficiencia renal.

AL REDUCIR EL ESTRÉS SENTIRÁS MEJORÍAS FÍSICAS Y MENTALES

Apoyar la producción de acetilcolina para reducir el estrés es un paso importante en la prevención y el manejo de muchas disfunciones y enfermedades, particularmente:

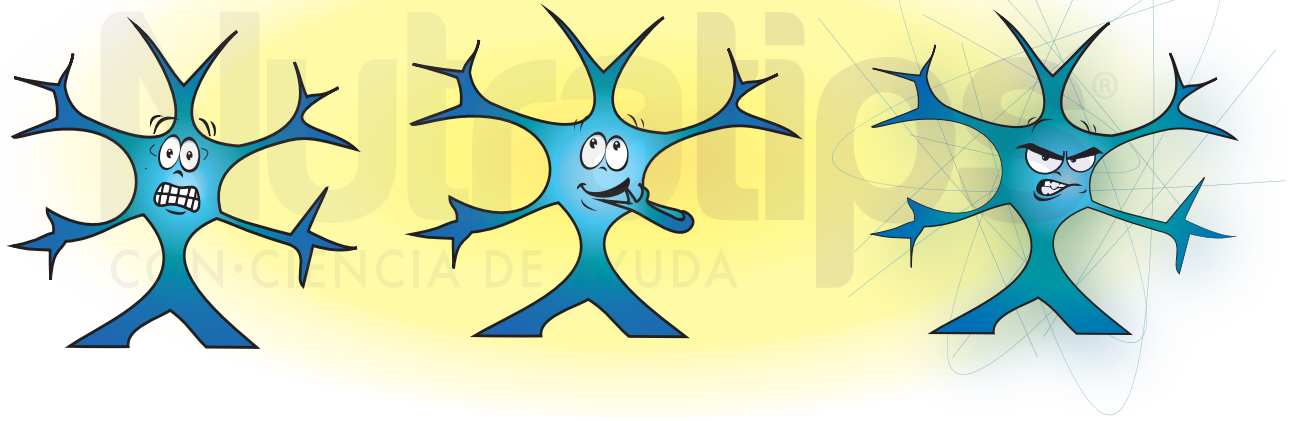
- Agitación/fatiga.
- Alergias.
- Bajas defensas.
- Cáncer.
- Cólicos menstruales, dismenorrea, endometriosis y otros desórdenes hormonales femeninos.
- Colon irritable.
- Debilidad muscular.
- Déficit de atención y memoria.
- Depresión.
- Diarrea.
- Dolores musculares.
- Enfermedad de Alzheimer

- Enfermedades autoinmunes.
- Estreñimiento.
- Fibromialgia
- Hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares.
- Hipotiroidismo.
- Inflamación.
- Insomnio.
- Reflujo, gastritis y llenura.
- Sobrepeso
- Tabaquismo.

**REDUCIR EL ESTRÉS ES UN GRAN PASO PARA
SALIR DE LA ENFERMEDAD Y CONOCER LA
ENERGÍA VITAL QUE HAY EN TI.**

¿QUÉ ES LA EMOCIÓN?

Propiedad de



La **emoción** es producida por el cuerpo para ejercer esfuerzo de un tipo específico en respuesta a las conclusiones de la mente.

Por ejemplo, si a partir de los datos disponibles la mente concluye que hay un peligro inminente y que la solución es **gritar y golpear**, entonces el organismo produce **enojo**.

Cuando enfrentas una barrera o una dificultad en la vida, la emoción que experimentas en el momento, bien sea: miedo, ansiedad, enojo, aburrimiento, interés, alegría o entusiasmo, determina el tipo y la cantidad de energía que vas a usar al intentar superar la dificultad. El punto de vista con el que percibes la dificultad depende de la habilidad que tienes para superarla y del estado mental en que te encuentras en el momento. Por eso la presencia de una misma dificultad puede causar emociones diferentes dependiendo de la habilidad que tienes para superarla. Estar consciente de esto te puede ayudar a producir interés frente a los problemas que se presentan; el interés es la emoción más adecuada y eficaz para resolver problemas y superar barreras.



ESTRÉS

*El médico endocrinólogo y candidato para el premio Nobel de 1949, Dr. **Hans Selye**, fue quién descubrió como el organismo reacciona frente a una agresión o un peligro y creó la palabra "ESTRÉS" (del inglés "Stress").*

COSTUMBRES ALIMENTICIAS

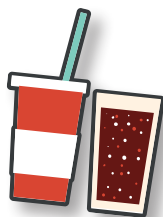
PARA MANEJAR EL ESTRÉS

1 Toma 2-3 litros (8-12 vasos) de agua al día para favorecer la eliminación de toxinas.

Es importante tomar agua mineral o hacer uso de un buen filtro mecánico (no eléctrico) que elimine los metales pesados, el cloruro, el fluoruro y otros compuestos tóxicos que están en todas las "aguas potables" tratadas. Puedes incluir aromáticas de plantas diuréticas como diente de león, verberina, ortiga, té verde, etc. Recuerda que si vas hacer uso de estas plantas o de saunoterapia debes tomar aún más agua.

2 Disminuye tu consumo de azúcares y otros carbohidratos.

El consumo excesivo de azúcar, panela, dulces, pan, papa, pasta y plátano eleva los niveles de insulina y de cortisol, lo que genera más estrés.



3 Disminuye el consumo de alimentos procesados y empacados y aumenta.

Los alimentos frescos contienen más nutrientes y menos componentes tóxicos que los alimentos procesados o empacados. Las sustancias tóxicas hacen reaccionar el sistema inmunitario de manera que aumenta el estrés.

4 Aumenta tu consumo de hortalizas y otros vegetales.

Estos son fuentes de las vitaminas y los minerales que el organismo necesita para reducir el daño creado por el estrés y mantener las actividades parasimpáticas.



5 Evita consumir alimentos que no toleras o que te causen alergias.

Las intolerancias y las alergias son muy comunes y pueden causar alteraciones de la tensión muscular, tanto a nivel vascular como a nivel esquelético. Son causadas comúnmente por: avena, azúcares, banano, berenjena, fresa, granos, huevo, leche de vaca, lulo, naranja, papa, pitaya, plátano, soya, tomate, trigo, colorantes artificiales, saborizantes, edulcorantes y preservantes.

6 Elimina el consumo de estimulantes.

Las bebidas y alimentos estimulantes pueden incrementar el estrés porque generan más actividad simpática y producción de cortisol.

- Café
- Té
- Bebidas energizantes
- Gaseosas
- Chocolates

7 Comer tres veces por día.

Y siempre incluir fuentes de proteínas y grasas saludables, especialmente en el desayuno. Las grasas saludables son importantes para recuperar el equilibrio inflamatorio, hormonal, neurológico y energético; estos incluyen: aceite de oliva extra virgen, almendras, nueces de Brasil y Macadamia, semillas de girasol, ajonjolí, aguacate, coco y huevos (cocinados de manera que la clara esté cocida y la yema líquida).

LAS DROGAS Y EL ESTRÉS

Las drogas psiquiátricas, las drogas de la calle, el cigarrillo y el alcohol causan adicción y más trastornos mentales y emocionales. Por lo tanto no hacen parte de una solución funcional, integral y duradera.

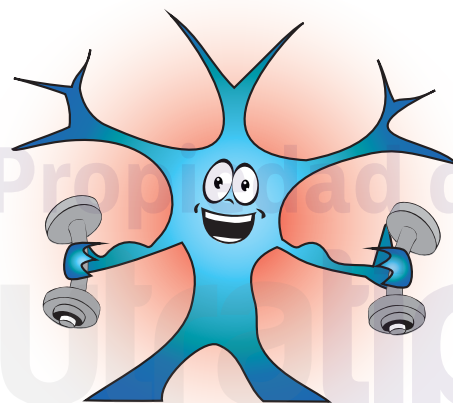
EL CIGARRILLO Y LA ACETILCOLINA

La nicotina proveniente del tabaco causa algunos efectos parecidos a la acetilcolina que produce el organismo. Por eso el organismo del fumador crónico, se vuelve perezoso y reduce su producción de acetilcolina y su sensibilidad a ella. Apoyar la producción de acetilcolina con los ingredientes de la fórmula natural que recomendamos puede facilitar el retiro del cigarrillo.

EL EJERCICIO REDUCE EL ESTRÉS

Incluir en el horario del día una sesión de ejercicio favorece el equilibrio entre las actividades simpáticas y parasimpáticas. Por otro lado, el ejercicio te va a extrovertir, es decir que va a llevar tu atención fuera de tus pensamientos negativos y hacia el mundo externo. Puedes hacer sesiones de ejercicio aeróbico, como por ejemplo de bicicleta, elíptica, tenis, fútbol, trote o natación. También puedes hacer sesiones de ejercicios como rutinas con pesas, yoga, Pilates o escalada. Y sobre todo...

¡¡EL EJERCICIO PRODUCE SONRISAS!!



CONCIENCIA DE AYUDA

CONSEJOS

- Para evitar crearte más problemas ES MEJOR DESCONFIAR DE LAS CONCLUSIONES QUE SACAS CUANDO SIENTES MIEDO, ANSIEDAD O ENOJO. Es preferible esperar sentir interés, alegría o entusiasmo antes de sacar conclusiones y comunicarlas.
- Para saber más acerca de las drogas psiquiátricas, la *Citizens Commission On Human Rights (CCHR)* ha publicado un documental llamado *El Marketing de la Locura* que se puede buscar en la web.
- Para entender como funciona la mente humana existe un video que se llama: *Como Usar Dianética*.

Propiedad de
Nutratips[®]
CON•CIENCIA DE AYUDA