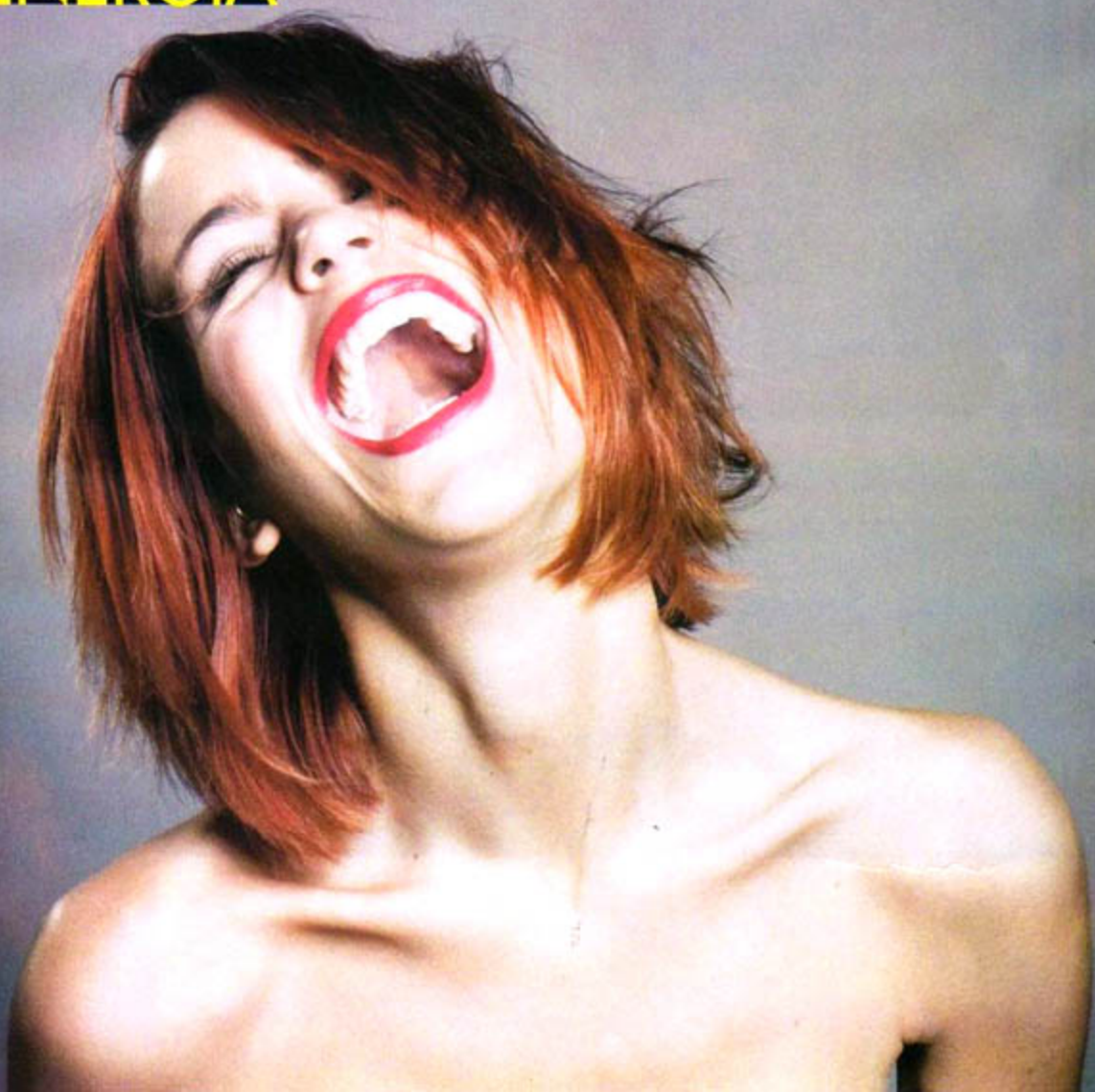


De la A a la Z

STOP ESTRES

CONVERTILO EN
ENERGIA

¿Estás desbordada,
cansada, sin pilas?
Cambiá algunos
pequeños hábitos
y recuperarás la
vitalidad.



¿No das más?

Acai: probalo. Es un fruto antioxidante que Brasil exporta al mundo. Un boom en los Estados Unidos. ¡Hasta Madonna lo recomienda! **Cambia:** Para descubrir por qué lo llaman "superalimento", mezclar con jugos, licuados, ensaladas, yogurts. Consíguelo en www.puravidabuenosaires.com

A contramano

Biorritmo pide calma. Las personas nos dividimos en dos:

lechuzas y canarios.

Unos viven de día.

Otros, rebeldes con su reloj biológico, prefieren la noche. Ir a contramano tiene su costo.

Acordate: las vacaciones son el mejor momento para escuchar tu médico interior.

¿Pálida?

Ecoterapia. Hacer actividades a cielo abierto permite que se libere mejor el cortisol, la hormona del estrés. La cromoterapia lo sabe: el color entra por los ojos y estimula las sensaciones. El verde aporta equilibrio y armonía y tonifica el corazón. Menos shopping, más plantitas.

Tu casa es un caos

Familia disfuncional. ¡Socorro! El conflicto es inevitable. Pero hay formas de mejorar la convivencia. **S.O.S.** Existen 5 reglas para pelear en familia, según aconseja Gastón Ieraci en *En conflicto con mis hijos*. Estas son: **1.** Hablar a solas. **2.** Discutir un tema a la vez. **3.** Quemar la "libreta de cuentas" pendientes ("No nos convirtamos en arqueólogos desenterrando problemas del pasado"). **4.** Jamás apuñalar la relación (no pegues donde más duele). **5.** Usá la regla del eco (según cómo llores, te responderán).

¿Acelerada?

Gimnasia! "El estrés 'malo' se recicla moviendo el cuerpo y poniendo la mente en blanco para descargar las frustraciones", explica Daniel Tangona, entrenador físico. Seguir este orden: primero hacer bicicleta y cinta. Nivelan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la ansiedad.

Otra vez enferma

Higiene de vida. Así bautiza el francés David Servan-Schreiber en su exitoso libro *Anticáncer* su fórmula para volver a las fuentes. Porque según la OMS, el 85% de los cánceres hoy dependen del estilo de vida y del medioambiente. **La propuesta:** descansar 20 minutos diarios al sol. Así no estarás entre el 70% de la población con déficit en vitamina D.

¿Alterada?

Ira constante. ¿Sos una "enojada estratégica"? "En lugar de hacerle cargo de tus acciones, te escuchás en una posición de enfado que te termina victimizando", explica Gustavo Bedrossian en *Operación espiritual*. Típico de las que siempre llegan tarde y no soportan las críticas. **Mejor** vivir más despacio.

Eléctrica

Cerebro en rojo. ¡Cuidalo! Ver tele o estar frente a la PC hasta tarde altera la producción de melatonina, y luego cuesta dormir. **Por qué no...** seguir el consejo del Feng shui: sacar los equipos de las habitaciones. O desenchufarlos y cubrirlos con una manta durante la noche. Estar pasada de vueltas acelera el envejecimiento cerebral. En cambio, escuchar Mozart mejora tu coeficiente intelectual.

Sin pilas

Dieta alterada. Comer a cualquier hora genera cansancio y mucho hambre: todo por el efecto hipoglucemia. **Mejor...** volver a las 6 comidas diarias. En pocas semanas, resultados a la vista.

¿Rutinaria?

Jugá. ¿Pensás que los varones juegan al fútbol sólo por hacer deporte? **Preparada, lista, ya:** las actividades lúdicas potencian la creatividad, abren la mente. Enseñan a controlar emociones, a motivarse, a relacionarse mejor. Y desarrollan el lado izquierdo del cerebro, que facilita la capacidad de ser felices.

Cara de cansada

Kes la contraseña de la vitamina que es una aliada para combatir las ojeras. Porque evita la dilatación de los vasos sanguíneos. Además... de usarla en cremas se la puede consumir en espinaca, brócoli, lechuga, espárragos, milanesas de soja, aceite de oliva, cereales integrales.

Desbordada

Listas ¡ya! Más que la situación en sí, lo que genera estrés es cómo nos plantamos ante los problemas. Muchas obligaciones confunden lo urgente y lo importante. **Dos trucos.** Uno, hacé una lista de lo que más te preocupa y analizá cuáles son las consecuencias reales. El otro, organizá tus asuntos en tres columnas: "¡Para hacer ya!" / "Pendientes" / "Cuando pueda". Establecer prioridades te ayudará a ver que estás avanzando.

¿Por explotar?

Llorar hace bien. Cuando te convertís en un mar de lágrimas, el cuerpo chapotea contento. Libera noradrenalina, hormona con efecto sedante, y toxinas. **Consejo:** a preparar los lentes de sol para que nadie te pregunte...

Pesimista

Mindfulness es la técnica. Su objetivo, aceptar las experiencias buenas y malas tal como son. "No se trata de invalidarlas sino de aprender a dimensionarlas", explica Marina Lisenberg, de la Universidad de Belgrano. **S.O.S.** Ayuda a estar aquí y ahora con esto que nos pasa. A no mirar para otro lado, a razonar la situación, aceptarla y pensar cómo superarla.

Desalineada

Náufrago, así se llama el síndrome que te tiene poseída. Ser linda tiene que ver con un estado interior, es cierto. Pero verte bien —como el dinero—, no hace la felicidad pero calma los nervios. **S.O.S.** fashion emergency ¡ya!

¿Frustrada?

Objetivos ¿los tuyos son inalcanzables? "Los perfeccionistas suelen fijar metas altas, a veces imposibles", afirma Gisela Holc, del Centro de estudios del estrés y la ansiedad. Buscar la excelencia no está mal, siempre y cuando esté dentro de tus posibilidades, recursos y límites internos.

Irritada

Piel en alerta. Traduce mejor que un espejo qué nos pasa por dentro, según Sergio Escobar, médico, autor de *Rejuvenecer sin cirugías*. **Un alivio:** aplicar compresas frías hechas con agua y leche, ¡como Cleopatra! Los baños con avena también son un clásico: poner dentro de un género, anudar y hervir. El líquido se echa en la bañadera y el "muñeco de trapo" sirve como esponjita.

¿Te sentís una loser?

Quiero ser reconocida" es tu mandato. ¿Estás en una carrera loca por llamar la atención? ¿Necesitás el OK de los demás para aprobarte a vos misma? **Liberate.** Dejá de ser esclava del aplauso. Diferenciá entre éxito y realización. Lo sugiere Mario Javier Vaena en *Sueños Realizados*.

¿QUE ESTRES TENES?

▶ Químico

Resulta de comer mal, de los malos hábitos (fumar o tomar alcohol) y por la contaminación ambiental.

▶ Físico

Por malas posturas o algún golpe que todavía te hace sentir dolor.

▶ Emocional

Produce dolor de cabeza, problemas digestivos, ansiedad. Es el peor: no lo desencadena un factor concreto.

Fuente: la Clínica de la Columna
www.laclinicadelacolumna.com/

¿Sin fuerza?

Random Trend. **RO** comer alimentos como Dios los trajo al mundo. Para digerir la comida cocinada, nuestro cuerpo segrega enzimas cuya producción disminuye con el paso del tiempo. Se absorben menos nutrientes y el cuerpo se siente cansado. **S.O.S.** Acompañar cada plato con una comida cruda. De paso, evitamos los ingredientes desconocidos que abundan en los alimentos industrializados. Tus defensas dirán ¡gracias!

¿Muy sola?

Salud emocional. "Implica un manejo responsable de los sentimientos propios y ajenos, reconociéndolos, dándoles nombre, aceptándolos, integrándolos", detalla Alicia López Blanco, psicóloga. Hacé tu diagnóstico: ¿sabés ver las cosas también desde el punto de vista ajeno? ¿Generás vínculos comprometidos? ¿Reconocés ante los demás tus limitaciones? ¿Sabés pedir ayuda?

Sin tiempo

Workahólica en la mira. "Es quien deposita en la esfera laboral casi todas las expectativas de su vida y usa el trabajo para escapar de otras obligaciones o vivencias." Así lo define Beatriz Goldberg, psicóloga. **Buscá la salida:** si más que una fuente de ingresos es el centro de tu vida, casi casi un acompañante terapéutico, ¡pagó la compu! Se está convirtiendo en tu adicción.

¿Sin pasión?

XXX ¡Dale más "X" a tu sexo! Llevá erotismo a tu cama. ¿Cómo? Esther Perel, columnista de *El Show de Oprah*, propone desterrar "el mito de la espontaneidad". "Es algo maravilloso, pero en una relación duradera cualquier cosa que 'va a pasar' ya pasó. ¡Ahora tienen que hacer que realmente suceda!"

¿Muy racional?

Yogaterapia. Muchos maestros de yoga, además de sus clases, dan charlas para hablar de los beneficios de la gimnasia que se hace casi sin hablar. ¡Anotate! Enseñan de anatomía -músculos, sistema respiratorio, estructura de los huesos- y cómo la práctica los relaja, oxigena, energiza. ¡Ommmm!

¿Por el piso?

Zapatero: copió la pose. Mejora la circulación, abre el pecho y afloja la tensión abdominal. La recomienda Julie Imperiali, coach deportiva. **Cómo hacerla.** Acostada, doblar las rodillas y abrirlas, unir pies planta con planta, estirar los brazos a ambos lados de la cabeza, ¡y a respirar!

A mil por hora

T tiempo. ¿Vivís con el síndrome de la bicicleta fija? ¡Hacés, hacés, y nunca llegás a ninguna parte! ¿Por qué NO EMPEZAS de nuevo? El tiempo es un recurso natural no renovable...

Ay, ¡te duele todo!

Ultrasonido ya. Un sistema aliado para tratamientos de belleza. Que también se usa en kinesiología y contra la caída del pelo. Es que sus vibraciones son más efectivas que el contacto manual. **Una idea...** Comprá un aparatito y date automasajes en casa.

¿Desenfocada?

Veo todo negro. "Al ponernos nerviosas, se genera un espasmo de acomodación. Esto es: no enfocamos de cerca", explica Carolina Carminatti, de la Sociedad Argentina de Oftalmología. **S.O.S.** Cerrar los ojos y volver a hacer foco. Luego, mirar un objeto lejano. Si tampoco se va "la nube", buscá algo verde y miralo fijo. ¿Gotas? Mejor, no.

STOP ESTRES



¿SE APRENDE A ESTAR BIEN?

LA FORMULA DE COCA COLA

La felicidad es un resultado al que se llega con el esfuerzo, conciencia y dedicación.

Se aprende, se enseña, se ejercita en el tiempo y en movimiento.

Claves para atraparla:

- ✓ Compartir en familia
- ✓ Tener una actitud personal positiva
- ✓ Volver a la convivencia

Fuente: Estudios latinoamericanos sobre salud emocional, bienestar y felicidad, realizados por Coca Cola. Mencionados en el libro *La salud emocional* (Paidós), de Alicia López Blanco.