



ESTRÉS

Consejos para reducir los niveles de estrés

- **Deja algo de tiempo libre entre lo que te estresa y tu reacción.** Si cada vez que te estresas te tomas un café, deja pasar un tiempo hasta que te relajes, y, con un poco de suerte, tu deseo de consumir más café desaparecerá.

- **No te tomes las cosas a pecho.** Si alguien cercano a ti, un vecino o tu jefe en el trabajo no son las personas más agradables del mundo, intenta que tus comentarios sobre tu persona no te afecten, porque por ello no se va a resolver tu vida ni se va a terminar el mundo.

- **Respira profundamente.** Concéntrate en tu respiración cuando sientas que tu estrés se está manifestando, hasta que la sensación de relajación vuelva. Una respiración tranquila y relajante puede eliminar las mencionadas hormonas y realcalinizar nuestro cuerpo, que se ha podido convertir en ácido.

- **Tómalo con sentido del humor.** Si te fijas en los problemas uno por uno, verás que en sí mismos, muchos de ellos no son tan importantes; por lo tanto, no permitas que granito a granito se haga una montaña de problemas.

- **Busca una solución.** Piensa que el 85 por ciento de las cosas por las que nos preocupamos son relativamente insignificantes o, incluso, son cosas que tememos que sucedan, pero que muchas veces no llegan a ocurrir.

- **Haz ejercicio físico de forma regular.** No importa si es correr, nadar, yoga, caminatas o bailar; mueve tu cuerpo con frecuencia para eliminar las hormonas del estrés.

- **Aprende a quererte a ti mismo.** Eres especial, y como tal, cuídate y evita que el estrés estropee tu vida y tu salud.

Alimentos que ayudan a bajar sus niveles

Aguacate, plátano, pavo, papa, yogur, almendras, semillas de calabaza y lechuga, entre otros, aumentan los niveles de triptófano, que es un aminoácido que produce la hormona del "bienestar": serotonina.

Pastas, pan, avena, no refinados; **lentejas** y la **cebada** son, todos ellos, alimentos "calmantes".

El estrés "elimina" las **proteínas** muy rápido, por lo tanto, asegúrate de tomar entre 100-175 gramos de proteína

todos los días; preferiblemente en el desayuno y en la comida, lo cual nos ayudará a mantener un óptimo nivel de azúcar en sangre.

Los **aceites de los pescados**, las **semillas de calabaza** o de **girasol** son ricas en muchos ácidos grasos esenciales que reducen la inflamación generada por el exceso de hormonas del estrés.

El **té verde** tiene un importante aminoácido denominado L-teanina, que mejora la producción de ondas Alfa en el cerebro, dichas ondas se producen cuando nos encontramos en estados de relajación. Bebe seis vasitos de este té al día para mantenerte en calma, pero sin dormirte.

Bebe infusiones relajantes para tener un correcto funcionamiento de las glándulas suprarrenales. **Valeriana** y **manzanilla** son también beneficiosas.

Bebe como mínimo ocho vasos de **agua** al día para eliminar las toxinas del cuerpo.

Alimentos que debes evitar

No subestimes cuanto tu dieta puede afectar tus niveles de estrés y tu capacidad para combatirlos. En la medida de lo posible o, por completo, deberías eliminar de tu dieta el **alcohol**, la **cafeína**, el **azúcar** y los **endulzantes artificiales**.

Reduce tu ingesta de **alimentos refinados**. Poseen muchos aditivos y azúcares, y generalmente son muy bajos en otros nutrientes. Cuantos más alimentos consumas de este tipo, más estresarás el hígado, el aparato digestivo y las glándulas suprarrenales.

Reduce el consumo de **carnes rojas**, son difíciles de digerir y prescindibles. Cuando nos sentimos estresados, el primero que se resiente es nuestro estómago y, por extensión, su funcionamiento y el del resto del aparato digestivo.

Aprende a cuidarte y siempre recuerda buscar ayuda especializada.

DISCUTIR BIEN NO ES TAN DIFÍCIL

SEGÚN opinan varios especialistas, resulta necesario aprender a transmitir claramente nuestras opiniones, incluso las menos aceptadas por los demás, sin herir a nadie ni que supongan agravio ni menoscabo para nuestros interlocutores, ni aceptarlos hacia nosotros mismo, claro.

- El respeto hacia los demás es imprescindible, pero lo es también el respeto hacia nosotros mismos: quien al hablar obvia sistemáticamente lo que siente y no atiende a sus sentimientos o emociones, deja de respetarse.
- Nuestra posición de “no quiero que me cambies” nos obliga a aceptar la de “no quiero cambiarte”. Desde aquí estableceremos una relación enriquecedora y basada en la realidad.
- Los peores hábitos para unas relaciones enriquecedoras y satisfactorias son: la intransigencia, el llevar las cosas a los extremos, el maniqueísmo, la visceralidad, el dramatismo, primar los aspectos negativos, y, sobre todo, querer ganar siempre, creer tener siempre la razón.
- Discutir sin irritarnos nos evita malos ratos y favorece la relación social. Al final, hay que convivir.

Necesitamos de la convivencia, también en un espacio de diferencias de opinión, de sentimientos y de posicionamientos ante la vida. Es más lo que nos une que lo que nos separa.

- No hay fatalismo que valga. Podemos cambiar y mejorar mucho como personas. Somos inteligentes y capaces de evolucionar, de aprender nuevas formas de estar y de ser.
- Utilicemos nuestra capacidad de pensar, disciplinándonos en nuestra forma de interpretar la realidad. Una discusión es una confrontación de pareceres, no una guerra. Si el otro ataca, estará emocionalmente mal para necesitar hacer daño. Todos nos comportamos en función de las circunstancias, intentemos comprender las que rodean al otro. Aunque también debe el otro reconocer las que nos condicionan a nosotros.
- Usemos nuestros recursos corporales: en las discusiones, no apartemos el cuerpo, nos puede ayudar a procesar las emociones profundamente antes, durante y después de la confrontación. Relajémonos muscular y mentalmente. Todo esto ayuda a que el cuerpo sea un aliado y el inductor de reacciones emocionales proporcionadas.



¡A la cocina!



ARROZ CON PIMIENTOS FRITOS

Ingredientes: (4 personas)

- 200 gr. de pimientos fritos cortados en cuadritos
- 4 tazas de arroz
- 8 tazas de caldo de ave

Preparación:

Fríe los pimientos en una sartén. Añade el arroz y fríe un poco el arroz con los pimientos y su aceite. Si queda mucho aceite, escúrrelo. Añade el caldo hirviendo, sazona y termina de cocer. Primero a fuego fuerte y después a fuego suave para que quede seco y no se queme. Se puede terminar la cocción al horno.



PLÁTANOS FLAMBEADOS

Ingredientes: (4 personas)

- 4 plátanos
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de canela
- Papel de aluminio
- 2 cucharadas de ron

Preparación:

Pela los plátanos, colócalos enteros y juntos encima de un trozo de papel de aluminio. Rocía con el ron, azúcar y canela. Cierra el papel bien doblado y sin agujeros. Ponlo encima de una bandeja de hornear y métele al horno a 180 grados de 10 a 12 minutos.

TORTA DE YUCA

Ingredientes: (6 personas)

- 2 libras de yuca rallada,
- 1 libra de coco rallado,
- 1 taza y media de azúcar,
- 2 cditas. de extracto de anís.



Preparación:

Con las manos mezcla la yuca y el coco sin amasarlos, agrega los demás ingredientes. Después de calentar el horno, pon el contenido en un molde refractario a hornear durante 30 minutos a 350 grados Fahrenheit.

HIERBAS DE OLOR PARA COCINAR (2)

Tomillo

Esta planta con hojas pequeñas tiene un aroma muy intenso y especiado que se combina generalmente con laurel y mejorana. Se utiliza para acompañar carnes, vegetales y grasas.

Tiene propiedades antisépticas, expectorantes y es muy bueno para la memoria.

