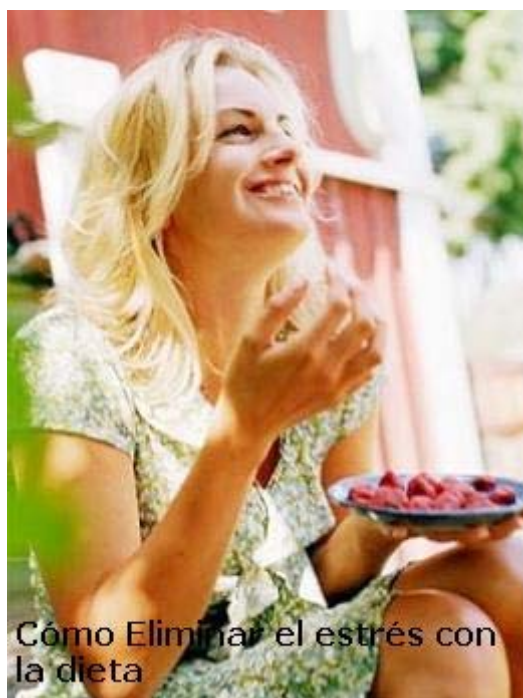


## CÓMO ELIMINAR EL ÉSTRES CON LA DIETA



Cómo Eliminar el estrés con la dieta

## **CURSO: Cómo eliminar el estrés con la dieta: e-mail 1/11**

### **Capítulo: Mejora tu calidad de vida**

El objetivo de este curso es ofrecerte un **plan de alimentación** para ayudarte a **combatir de forma efectiva y cómoda el estrés**. El programa que te proponemos es sencillo y está al alcance de cualquiera. Está basado en una técnica milenaria como el **yoga kundalini**, y no exige drásticos cambios de vida. Lo podrás compartir con tu familia, compañeros de trabajo o amigos y nadie hará sentirte incómodo como sucede con otras dietas.

#### **El estrés es un período de ajuste para cualquier cambio de la vida.**

Esta maravillosa sociedad de la información nos ofrece demasiados y atractivos cambios que, a duras penas, podemos asimilar y que nos provocan estrés, aparte de muchos problemas físicos adicionales.

**Nuestro sistema nervioso está sobrecargado** porque no puede asimilar todas las noticias y novedades que los medios de comunicación y los anuncios publicitarios nos transmiten sin cesar. Cuando creemos que hemos asimilado un cambio, surge otro nuevo. En el trabajo, apenas hemos "dado carpetazo" a un proyecto, tenemos otro sobre la mesa, o un sinfín de ideas a las que no conseguimos darles forma.

#### **El estrés afecta y reduce nuestra calidad de vida y nuestra capacidad de disfrutar de muchas maneras:**

- reduce y altera nuestro reposo
- nos hace elegir comidas que entorpecen o dificultan la digestión
- provoca enfermedades, algunas de ellas graves
- afecta a nuestras relaciones con los demás (sobre todo cuando estamos insoportables)
- reduce nuestra creatividad, autoestima y confianza en nosotros mismos

Si no quieres ser una víctima más de la ansiedad y la tensión que producen estos tiempos frenéticos que nos ha tocado vivir, sigue las recomendaciones y sugerencias de este pequeño, pero efectivo curso.

**Capítulo: Cambia tus hábitos alimenticios en 40 días**

**El programa está pensado para un período de 40 días.** Esta es la duración óptima del programa. Esto no significa que los efectos no se percibirán hasta que haya transcurrido ese tiempo. La belleza de este programa de alimentación es que **en tan sólo 5 días apreciarás la efectividad** de este nuevo régimen alimenticio. Pero con 40 días, tu vida dará un giro completo.

**Todo en la vida tiene su propio ciclo:** el cambio de las estaciones, el paso del día a la noche, la tierra que gira alrededor del sol, etc. Como seres humanos tenemos cientos de ciclos o ritmos. ¿Sabías que respiramos de forma alterna por la fosa nasal izquierda y por la derecha, en períodos de dos horas y media a 4 horas?

El ciclo de los 40 días está recogido en muchas tradiciones y sabidurías. Según este ciclo, **todos los hábitos pueden romperse, así como adquirir otros nuevos, en 40 días.** Si se realiza una actividad durante este período, pasará a formar parte de nuestra manera de ser. De igual forma, si dejas de hacer algo durante ese tiempo, tu deseo de hacerlo también disminuirá.

**Durante este período experimentarás el cambio, y las expectativas no se quedarán en rumores.** Cuando se empieza algo nuevo, la gente 'tira la toalla' antes de que la experiencia de su nueva práctica se afiance, y por esta razón muchas veces no se aprecian realmente los resultados. 40 días es el ciclo de tiempo al final del cual podrás exclamar, ¡por fin, lo logré!

Tu cuerpo te agradecerá que le dediques esos 40 días de atención. Sigue las sugerencias alimenticias que te vayamos indicando y experimenta por ti mismo.

**Capítulo: Si comes sano, estás sano**

**El plan alimenticio está centrado en 8 alimentos especiales que cubren la mayoría de las necesidades del sistema nervioso.** Todos son ricos en vitaminas y minerales que nutren al sistema nervioso y, por tanto, alivian el estrés. El programa se basa en las necesidades básicas nutricionales de las células del cuerpo, identificadas y reconocidas por médicos y especialistas en nutrición.

**El mejor remedio para cubrir las deficiencias alimenticias está en los propios alimentos.** Mucha gente recurre a complementos vitamínicos y minerales para cubrir las carencias de su menú habitual. Los alimentos que aquí se han seleccionado se adquieren en las galerías de alimentación donde habitualmente haces la compra. No tiene mucho sentido ingerir alimentos que envenenan el cuerpo para luego tratar de corregirlo con vitaminas. Es mejor cubrir los desequilibrios con los alimentos adecuados.

**Si tus células están sanas, tú estás sano.** La salud de todas tus células, depende de la recepción de los elementos que necesitan para funcionar. La sangre transportará a las células nerviosas toxinas o nutrientes, en función de los alimentos que ingieras. Si comes alimentos tóxicos, la sangre recogerá toxinas, si comes alimentos deficientes, llegará a la célula con las manos vacías.

Para fortalecer el sistema nervioso tienes que conocer cuáles son los **nutrientes** que necesitan las células nerviosas y cuáles son las **toxinas** o sustancias perjudiciales o innecesarias. En los capítulos siguientes daremos un repaso rápido a las vitaminas y minerales que necesitas añadir a tu dieta.

**Capítulo: Vitaminas y estrés**

**La vitamina C, es la vitamina por excelencia y famosa por aliviar los resfriados comunes.**

Pero además:

- acelera los mecanismos autocurativos del cuerpo
- tiene un papel esencial en todas las funciones vitales;
- reconstruye el cuerpo desgastado por el estrés crónico.

**La vitamina A es la vitamina de la vitalidad** y te ayudará también a:

- retardar las infecciones y desgastes de membranas mucosas en períodos de tensión;
- mantener la salud de las paredes celulares nerviosas;

**La vitamina D te ayudará a desarrollar una mayor fortaleza nerviosa**, porque regula la absorción de los dos minerales esenciales en ese proceso, el calcio y el fósforo.

**La vitamina E es la vitamina del corazón**, conocida por ser excelente contra ataques cardíacos. Si ingieres más vitamina E durante períodos de estrés, ayudarás a tu corazón:

- tiene un efecto oxigenado en los músculos y los nervios, y esto ayuda al corazón;
- previene la formación de coágulos sanguíneos en el sistema circulatorio;
- protege los pulmones contra la contaminación ambiental.

**Las vitaminas del complejo B son para muchos médicos el complejo vitamínico para el estrés:**

-son indispensables para la salud de todo el sistema nervioso;

-previenen la fatiga y dan fuerza;

-producen y regeneran los glóbulos rojos (B12)

-ayudan a la vista, oxigenación y reparación de todos los órganos

-son útiles para mantener la cantidad de energía disponible para el cerebro y los músculos (B15).

Una deficiencia en el complejo B puede conducir a la depresión, insomnio e irritabilidad. Se puede decir que, de todas las vitaminas y minerales, las del complejo B son las más eficientes para aliviar el estrés.

**Capítulo: Minerales y estrés**

Los minerales son una familia bellamente unida. Algunos se niegan a trabajar, salvo que estén acompañados o en equilibrio con otros, por lo que muchas veces se les mencionan juntos.

Calcio y fósforo. **Juntos consiguen mejorar la claridad mental y la fortaleza nerviosa.** El estrés disminuye las reservas de calcio. Este mineral es esencial para el corazón y necesario para la coagulación normal de la sangre. Cuando el estrés desgasta el cuerpo, el calcio es un agente que acelera su recuperación. La absorción de calcio es difícil, y depende de las cantidades adecuadas de vitamina D, proteína, vitamina C y azúcares naturales de la dieta.

Magnesio. **Es un tranquilizante natural y su deficiencia produce irritabilidad nerviosa y depresión.** El corazón lo necesita para latir con regularidad. El calcio necesita el magnesio para que sea asimilado por el cuerpo, y debe haber un equilibrio entre estos dos minerales para garantizar la función óptima de ambos.

Hierro. **Actúa como un resistente natural al estrés y previene el sentimiento de decaimiento y la susceptibilidad a las enfermedades que acompaña al estrés.** El hierro ayuda a transportar el oxígeno de los pulmones a las células nerviosas. Pero recuerda, que al igual que todos los minerales, debe ingerirse preferentemente en forma natural (a través de los alimentos) para que el cuerpo lo utilice bien.

Cobre. Es otro ejemplo de feliz matrimonio: **el hierro sólo se absorbe si lleva consigo cobre.** La mayoría de los alimentos que contienen hierro también contienen la cantidad adecuada de cobre. Es un elemento crucial para el sistema nervioso, y de hecho se encuentra en el cerebro, los riñones y el hígado.

Como ya conoces las sustancias básicas que necesita tu cuerpo para eliminar el estrés, próximamente te comentaremos ocho alimentos concretos que, por contener dichas sustancias, deberás incluir en tu dieta anti-estrés.

Capítulo: Los 8 alimentos anti-estrés

1. El plátano maduro es el primer alimento que debes añadir a tu dieta diaria. Es el mejor 'bocadillo' que puedes encontrar en el mercado. Es barato y nada más sencillo de preparar.

**Es el alimento más útil para el sistema nervioso.** Incluye vitamina A en grandes cantidades, todas las vitaminas del complejo B y con un solo plátano obtienes 1/5 de todas tus necesidades diarias de vitamina C. **Es toda una reserva de minerales** (hierro, calcio, potasio, cobre y magnesio). Su dulzura no se debe al azúcar refinada y, además de satisfacer el apetito, no daña al cuerpo de ninguna manera: es decir que no engorda. Además es un buen alimento para las úlceras y se digiere con facilidad.

**Una gran cantidad de los minerales se encuentra en la raspadura de las cáscaras.** No tires la cáscara sin antes haber raspado con una cucharita su parte interna. No es muy dulce, pero le darás a tus células nerviosas los nutrientes que necesitan para estar en plena forma.

2. La almendra, al igual que el plátano, es un alimento completo que puede ser consumido junto con otros alimentos. Desde la Antigüedad, **muchas civilizaciones la han apreciado por sus propiedades regenerativas y nutricionales.**

A pesar de sus pequeñas dimensiones, la almendra **contiene todos los nutrientes necesarios para vigorizar el sistema nervioso:** las vitaminas del complejo B y minerales como el cobre, el hierro, el fósforo, el calcio y el potasio. Contiene una alta proteína y le dará energía durante un largo período de tiempo.

**Es preferible consumirla sin piel.** Esta no proporciona ningún beneficio nutritivo y es difícil de digerir. Remoja las almendras en agua caliente unos minutos y la piel se caerá sola. De 5 a 15 almendras son suficientes para obtener todo su efecto regenerador.

Próximamente te recomendaremos otros alimentos, que están igualmente al alcance de cualquiera, y que te ayudarán a eliminar tu estrés.

**Capítulo: Los 8 alimentos anti-estrés (II)**

Veamos los siguientes tres alimentos anti-estrés que podemos incorporar a nuestra dieta alimenticia:

**3. Las pasas** son un alimento delicioso y nutritivo, dulces y más baratas que cualquier golosina. Su alto contenido en hierro calcio, magnesio, fósforo, potasio, cobre, y vitaminas B1 y B6 las convierten en un **aliado perfecto para combatir el estrés**. Con una pequeña cantidad de pasas obtendrás todos sus nutrientes. **Conviene que bebas mucha agua** después de comer pasas, u otra fruta deshidratada, para compensar la pérdida de agua.

La gente que fuma debe tomar mucho hierro, por ello, **si fumas, come más pasas**. El fumar incrementa la necesidades de hierro y otros transportadores de oxígeno.

**4 y 5. El brécol y las espinacas**. La espinaca es rica en vitamina A y el brécol en vitamina C y, al igual que los vegetales de hoja verde, tiene cantidades considerables de vitaminas del complejo B, potasio, calcio, magnesio, hierro y cobre.

**Cuanto menos cocción lleven mejor**. La espinaca se puede comer cruda en ensalada, y el brécol cocido con poca agua durante unos 10 minutos. Añádeles cualquier salsa de tu gusto, pues son una gran fuente de vitalidad y muy nutritivas para tu sistema nervioso.

**6. El germen de trigo**. Es un alimento curativo de primera categoría y recomendable sobre todo para aquellas personas que toman mucho azúcar y alcohol, para compensar las reservas de vitamina B. Es una gran fuente de hierro, fósforo y vitamina E, y particularmente beneficioso para el sistema nervioso por su contenido en magnesio, cobre y potasio.

Puedes tomarlo espolvoreado sobre el yogurt, fruta o cereal, o agregarlo a cualquier ensalada, sopa u otro plato de tu gusto.

Capítulo: Los 8 alimentos anti-estrés (y III)

En este e-mail acabamos de repasar los ocho alimentos anti-estrés que podemos incorporar a nuestra dieta. Veamos:

**7. Las semillas de girasol. Son pequeños recipientes de vitamina E y vitaminas B.** Son un alimento de preparación rápida, pero sin las deficiencias nutricionales de las comidas rápidas que tantas veces consumimos por falta de tiempo.

Se venden en tiendas naturistas ya peladas y listas para comer. Si tienes prisa, en lugar de una chocolatina, **tómate un puñadito de semillas mezcladas con pasas**: las puedes llevar encima y están listas para tomar cuando el hambre aprieta. Tu corazón y tu sistema nervioso te lo agradecerán.

**8. Leche caliente con miel.** Parecía que todo eran novedades. Pero hay cosas que ni la alta tecnología cambia. **No hay mejor fórmula para dormir que un buen vaso de leche con miel**, y esto desde hace siglos. El calcio de la leche es bueno para el sistema nervioso, y el calor para relajar el área estomacal. Es el estómago lo que primero se tensa cuando uno está nervioso. Además contiene potasio, fósforo y vitamina B12.

Hasta aquí hemos indicado los amigos que te conviene tratar. Pero para conseguir realmente modificar tu calidad de vida, tendrás que decir adiós a algunos de tus antiguos compañeros de alimentación que son realmente perjudiciales para tu salud.

Capítulo: Los enemigos de la salud

Se consumen diariamente productos que son absolutamente dañinos para el sistema nervioso y el corazón, y que generan estrés.

**La cafeína, puede ser un verdadero veneno** cuando se consume en dosis muy concentradas. Se encuentra en cada taza de café, en cada barra de chocolate, en bebidas con cola y en el té negro. Su consumo excesivo crea problemas a largo plazo, y **afecta a la coordinación, la memoria y la percepción**. Pero no terminan aquí sus destrozos:

-estresa el corazón

-eleva los niveles de colesterol en la sangre

-irrita las paredes estomacales e impide la digestión

-modifica los patrones de sueño profundo provocando fatiga

-tensa los principales músculos del cuerpo e impide la relajación

-crea adicción

-no tiene ningún valor alimenticio.

La subida de ánimo que provoca va siempre seguida de depresión, pues la cafeína **exige demasiado a los nervios y glándulas**. Es recomendable evitar o reducir la ingesta de cafeína.

**El azúcar blanca refinada es una pequeña "ladrona" de vitaminas B y enemiga de tu salud**. Lo peor es que su consumo se ha disparado en los últimos años. Los niños consumen hoy día veinte veces la cantidad que se consumía hace 50 años, y es difícil encontrar elementos elaborados que no lleven azúcar. Algunos de los problemas relacionados con el consumo de azúcar son:

-riesgos de enfermedades nerviosas

-problemas cardíacos

-nerviosismo

-irritabilidad

**Es muy fácil reemplazar el azúcar por miel.** La miel es igual de dulce pero contiene minerales muy buenos para el sistema nervioso. Además viene con sus propias vitaminas B, por lo que no necesita robarlas al cuerpo. Cuanto más lejos estés del azúcar, mejor.

**La sal de mesa parece más inocente de lo que en realidad es.** Según algunos expertos el consumo excesivo de sal puede evitar la asimilación de calcio en el cuerpo. Pero también puede:

-provocar agotamiento, fatiga crónica e hipertensión

-aumentar la presión del corazón por la retención de fluidos

-desarrollar úlceras estomacales

**Capítulo: Reglas de alimentación**

**Existen normas de alimentación igual que hay normas de tráfico.** Todo el mundo acepta que son necesarias las señales de tráfico para evitar accidentes. Lo mismo sucede con la alimentación. Pero en este caso el incumplimiento de las normas puede provocar ataques cardíacos, problemas de obesidad, úlceras y un abanico de desórdenes y enfermedades.

**Las reglas de alimentación se basan sobre todo en el sentido común** y, si se cumplen, no sólo evitan accidentes, sino que proporcionan más salud y felicidad. Señalamos algunas de las más importantes:

**-Reposar y tranquilizarse antes de comer.** Relájate antes de comer para preparar el proceso digestivo. Si estás preocupado o deprimido por algo, es mejor que pospongas el momento de la comida hasta estar tranquilo. No se puede digerir un alimento con el estómago tenso. Cuanto más disfrutes de lo que comes y cuánto más saludable sea el alimento, menor será el estrés.

**-Comer sólo cuando se tiene hambre.** Además es preferible comer hasta 3/4 de nuestra capacidad, para facilitar la digestión y favorecer el sistema nervioso. Otro error muy común es comer antes de irse a la cama. Lo aconsejable es que transcurran dos horas entre la cena y el momento de acostarse, o comer platos de rápida digestión.

**-Cuidar la combinación de alimentos.** Algunos alimentos como las frutas y vegetales crudos no deben ingerirse juntos. Cada uno de éstos alimentos requiere enzimas diferentes para su digestión, de manera que uno tiene que esperar en el estómago mientras el otro es digerido.

En general, **cuanta menos variedad tengas en el menú de cada comida, mejor será tu digestión.** Una buena digestión es sinónimo de buenos nervios ya que las células nerviosas dependen de lo que el estómago digiere para su propia vitalidad.

**Capítulo: Programa diario y últimos consejos**

Es recomendable que, a partir de ahora, agregues a tu dieta diaria:

**-En el desayuno:** 1/2 puño de pasas mezcladas con 1/2 puño de semillas de girasol

**-En la comida o cena:** una ración generosa de espinacas frescas en ensalada (o al vapor) y de brécol al vapor. Por lo menos una vez al día.

**-Antes de acostarse:** un gran vaso de leche con miel.

Para terminar, aquí te damos unos **últimos consejos para eliminar tu estrés** con nuevos hábitos de alimentación:

**-Los sustitutos ideales del café** son los tés de hojas de frambuesa, poleo, menta, manzanilla, romero, salvia, etc. La manzanilla además es relajante y es fácil de encontrar.

**-La clorofila es la razón por la que los expertos en nutrición recomiendan comer vegetales verdes.** Es la sustancia nutritiva gracias a la cual los vegetales verdes dan vitalidad y pueden curar el estrés. Es una sustancia milagrosa.

**-Puedes añadir suplementos vitamínicos y minerales** de venta en farmacias y tiendas naturistas. Si los usas correctamente tu salud se beneficiará. Pero siempre darán mejor resultado las fuentes naturales que las sintéticas.

Tu cuerpo te agradecerá que le cuides y esperamos que estas sugerencias te animen a iniciar esos pequeños cambios alimenticios que eliminarán tu estrés.