

# 14 sugerencias para calmar la ansiedad que propone tiendas.com

**Según los expertos se ha demostrado que el ejercicio alivia la ansiedad y la depresión, pero algunos días, esto no es suficiente y se requiere algo más. Por ello, desde tiendas.com recomiendan optar por alguna de estas ayuda extra para aliviar el estrés o la ansiedad de forma natural**

Una mañana estresante puede hacer que mucha gente cambie la forma de afrontar el resto del día. Y para no arruinar lo que queda del resto del día, es recomendable hacer una parada para meditar, para relajar la mente o incluso para escuchar música relajante, y así olvidar lo que sucedió por la mañana, hace un rato o aquello que fue mal durante algún momento del día en curso, hacer este esfuerzo meditativo de forma consciente ayudará a afrontar el resto del día.

Es aconsejable intentar hacer una parada para meditar durante el día si las cosas van mal o comenzar el día meditando

Realizar la meditación matutina a primera hora de la mañana hará que se afronte el día de manera positiva. Antes de comenzar a revisar la larga lista de obligaciones, tareas y recados que se han de llevar a cabo, es bueno tomar unos minutos para uno mismo, y puede marcar una gran diferencia en los niveles de estrés que se tengan ese día.

Tomar un baño de agua caliente en la bañera

Es un clásico, y funciona. Relajarse solo en la bañera es una de las maneras más fáciles de disfrutar de un poco de tiempo para uno y dejarse llevar. Y si al baño de agua caliente se le añade algunas sales, se ayudará a desintoxicar el cuerpo, a liberar la mente y a dormir mejor por la noche.

Combatir el estrés con la comida

Al estar estresados, muchas personas recurren a la comida para consolarse. Y en lugar de buscar comer comida basura que después hará que se sientan peor de lo que estaban antes de comer, es recomendable buscar saciar el estrés con alimentos saludables que lo combaten como las naranjas, mandarinas o pomelos cargados de vitamina C.

Hacer estiramientos en el escritorio y respiraciones profundas

Si se tiene un trabajo sedentario o uno está sentado en un escritorio durante horas y horas, la tensión innecesaria que vive en el cuello y en los hombros seguramente hará que se padezcan dolores de cabeza. Tomar unos minutos para aliviar el cuerpo con estiramientos o practicar una respiración profunda, que pueden hacer en el escritorio dará un impulso de energía y un alivio que si no es definitivo, por lo menos será relajante. Respirar profundamente, intentando realizar unas cuantas respiraciones diafragmáticas grandes eliminará eficazmente el estrés.

•Hacer el muerto• en la piscina

Puede parecer un poco extremo, pero ir a una piscina y •hacer el muerto• dejando flotar el

cuerpo hacia arriba inmóvil en el agua, sin escuchar ningún ruido, cerrar los ojos, realmente obligará a relajar el cuerpo y la mente.

#### La hora del té

Una medida muy inglesa, además de efectiva, es tomar una cálida y relajante taza de té caliente sentado y disfrutar de unos minutos de soledad. Convertir esta medida en un ritual diario que sin duda ayudará a mantener una actitud relajada. Y siempre se puede tomar un té desteinado si se aprecia que la teína altera el sueño nocturno. Y siempre es mejor que se haga de forma natural sin químicos en el proceso, desteinar el té de manera casera y sin complicaciones siguiendo los siguientes pasos:

Calentar el doble de agua del necesario.

Hacer una primera infusión de 15 a 20 segundos y desecharla. Se habrá eliminado casi toda la teína.

Hacer una segunda infusión, utilizando las mismas hojas que en la primera, y beber. Se obtendrá un té desteinado de manera natural, sin químicos en el proceso.

#### Disfrutar de un masaje

Si la economía se lo permite, disfrutar de masaje relajante hará que los músculos obtengan algo de amor y la cabeza obtenga un descanso, aunque sólo sea por una hora. Se debe intentar disfrutar del masaje siendo consciente de ello, porque de esta forma hará que se olviden las preocupaciones mientras dure el masaje.

#### Escuchar música relajante antes de dormir

Si no se puede permitir un masaje, otra opción más económica es escuchar algunas melodías relajantes. Recientes investigaciones han demostrado que acostarse y escuchar música es tan efectivo como el masaje.

#### Intentar no estar tenso al volante

Aflojar el agarre del volante cuando se conduce, es una medida que puede hacer que no se esté tan tenso el resto del tiempo que se está al volante.

#### Esencia de lavanda, aromaterapia, encender incienso

Un aroma calmante, como la lavanda, puede mejorar el estado de ánimo y ayudar a calmar a la persona estresada. Pero no hay necesidad de volverse loco con mucha loción o spray. Basta con agregar un poco de aceite esencial de lavanda a un difusor o encender una vela para dejar que el

aroma entre suavemente en la habitación o la casa. La lavanda se puede sustituir por otro olor que resulte más relajante, o con el que sentirse más cómodos y que invite al relax.

Reír más a menudo, la riso terapia funciona

La risa no solo conduce a la diversión, sino que alivia la tensión del cuerpo y por ende alivia el estrés. Su principal beneficio a largo plazo es que mejora el sistema inmunológico y reduce los niveles de estrés.

Hablar con las madres o con un familiar cercano

Aunque suene muy cursi o de niño mimado, hablar con una madre en persona o incluso a través del teléfono, puede aliviar su estrés. Pero si llamar a mamá no es una opción resulta más estresante, llamar a un familiar cercano para recibir un poco de atención es otra opción alternativa.

Ser agradecido y no ser rencoroso.

Que no sea solo en momentos puntuales o en la época navideña, ser agradecido es de bien nacido, y es una sensación agradable que reconforta el alma y eso se refleja en el cuerpo.

El rencor engendra más rencor, ensucia el corazón, nubla la mente y entorpece el relax del alma.

Afrontar los problemas

Lidiar con el estrés se reduce a dos pasos, comprensión y acción. Analizar qué es lo que está generando el estrés y afrontarlo de forma directa, para sentir que se tiene el control de la situación hará que se reduzca el nivel de estrés de forma natural.

**Datos de contacto:**

María José Capdepón Valcarce  
600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>