

Respirar hondo

El proceso de inspirar y espirar es automático. «Hacerlo a voluntad, controlando cada bocanada de aire que entra y sale del organismo, es una de las estrategias más sencillas para paliar la ansiedad», explican desde los Talleres de Relajación de Sanitas (30 €. sanitas.es). Un peligroso detalle: al inhalar atropelladamente (habitual en los casos de estrés) no se aprovecha toda la capacidad pulmonar y el cuerpo recibe menos oxígeno. De ahí que aumente el cansancio.

Enderezarse ante la adversidad

Un sujeto sometido a mucha presión tiende a cargarse de hombros y caminar encorvado, respuesta natural del cuerpo para defenderse de los ataques. «Esta postura anormal modifica la mordida y puede ocasionar dolor de espalda crónico. Se trata con el método Odoncore, a base de láser frío, estimulación eléctrica y ejercicios para corregir la postura», explica el quiropráctico Joseba Agote (1.500 €, Centro Quiropráctico Agote. quiropracticaagote.com). Fortalecer los abdominales también ayuda.

Por una buena digestión

«La depresión produce atracones, porque se pierde el autocontrol», apunta Fernando Fernández-Aranda, responsable de la Unidad de Trastornos de la Alimentación del Hospital de Bellvitge. De ahí que se sumen kilos en poco tiempo. «Otra consecuencia es el estreñimiento; se ingiere comida rápida y poca fruta», explica Jesús Román, dietista. Los masajes abdominales en círculos con aceites esenciales de lavanda y romero alivian (en Clínica Dray, 50 €. doctorsimondray.com).

Sin piel de naranja

Pasar muchas horas sentados entorpece el drenaje en las células y causa retención en glúteos y muslos. Así surge la celulitis. «Si es reciente, se trata con inyectables de Alidya. Este protocolo elimina el hierro, el causante de la inflamación crónica y del cambio del pH en los tejidos. Incorpora bicarbonato para alcalinizar y aminoácidos esenciales (desde 60 €). Los pequeños hoyuelos se reducen con hilos PPO (200 €)», explica Paula Rosso, de Royal Medical Estética (royalmedical.es).



