

Complemento Ideal *Valeriana*

La valeriana es una planta herbácea que actúa como un agente sedante, relajando el sistema nervioso y el cerebro. Del mismo modo, alivia los síntomas de angustia, emotividad o tristeza, así como el nerviosismo. A la vez que ayuda a estabilizar el ritmo cardíaco, por lo que su ingesta puede estar recomendada para aquellas personas que padecen arritmias, dolores de cabeza y migrañas.



Tips de Salud

El ritmo acelerado de nuestras vidas nos tienen a muchos sufriendo estrés y ansiedad sin siempre saber cómo manejar. Aprende estas 4 simples técnicas de respiración para relajarte en donde estes.

Respiración cuadrada

Escoge una postura en la que te sientas a gusto, inhala, contando hasta cuatro, y exhala, contando hasta cuatro. Siempre por la nariz. La respiración cuadrada aumenta la concentración, relaja el sistema nervioso y reduce el estrés. Además es particularmente útil a la hora de dormir.

Respiración abdominal

El objetivo aquí es inflar el diafragma, no el pecho. Con una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre, realizamos una respiración profunda por la nariz, sintiendo nuestro vientre crecer y nuestros pulmones estirarse. Hacer 6 a 10 respiraciones lentas y profundas durante 10 minutos todos los días.

Relajación muscular progresiva

Se usa para reducir la tensión en el cuerpo entero. Manteniendo respiraciones profundas y lentas, empezamos inhalando por la nariz contando hasta cinco mientras tensamos nuestros pies, y exhalamos por la boca contando hasta cinco relajándolos. Repetimos para cada grupo muscular: muslos, glúteos, pecho, brazos, manos y dedos.

Respiración alterna

En posición relajante, ponemos nuestro pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha y nuestro índice sobre la fosa nasa izquierda. Inhalamos por la fosa izquierda presionando con nuestro pulgar, y soltamos y exhalamos por la fosa derecha presionando con el índice. Es la única técnica que no se recomienda antes de dormir, ya que se considera que balancea el cuerpo y levanta la mente.