

Consejos De Belleza June 22nd 2009

Como Combatir el estres para mantener la salud y la belleza natural?

Muchas veces tenemos tantas actividades por realizar que el tiempo no nos alcanza. Corremos de un lado para otro, la oficina, el supermercado, la casa sin olvidarnos de nuestros hijos y pareja a quienes también debemos dedicartiempo

Ante tantas responsabilidades,podemos sentirnos estresadas.

Todo ello se ve reflejado en nuestro organismo con cefaleas, palpitaciones, sudoraciones, acidez, insomnio, dolores musculares en la espalda y en el cuello y hasta en nuestro rostro con las famosas marcas de expresión.

A continuación ofreceremos consejos de belleza natural con el fin de aprender a manejar el estrés y lograr así el relajamiento necesario para que nuestro organismo descanse y recobre su energía y vigor.

Recetas de belleza natural para la relajación

Té verde para rostro cansado y estresado

Ingredientes

3 cucharadas de hojas de té verde (o dos bolsitas de este té)

1 taza de agua

Añadir las hojas de té verde a la taza de agua y hervir por 10 minutos. Luego se debe refrescar y, una vez fresco, colocar en el refrigerador por una hora. Después, por medio de unas bolitas de algodón, debe pasar este líquido por todo el rostro.

Con esta receta, sentirácomo su rostro recobra vitalidad y borra cualquier vestigio de estrés.

Baño relajante marino

Ingredientes

7 limones

3 gotas de esencia de toronja

2 cucharadas de sal marina

Baño de limones y sal marina Obtener el jugo de siete limones y luego añadir las gotas de esencia de toronja. Mezclar en un litro de agua y colar. Luego añadir sal marina.

Esta preparación debe ser agregada al agua de la tina de baño la cual se recomienda que esté tibia para lograr un efecto quita estrés y a la vez exfoliante de la piel.

Remedios caseros para lograr la relajación

Tomar una infusión de tilo compuesta por dos cucharadas de esta hierba la cual debe ser agregada en una taza de agua que haya hervido por 10 minutos. Se retira del fuego y se deja tapada por 5 minutos. Tomar antes de dormir.

Igualmente efectivo para la relajación del cuerpo y la mente las infusiones de manzanilla, valeriana, pasionaria y toronjil

Técnicas para controlar el estrés:

En cuanto a técnicas para controlar el estrés, existen las siguientes:

El yoga es una ciencia milenaria que fusiona ejercicio físico y bienestar emocional. A medida que se va avanzando en los ejercicios, aparece la relajación.

La natación nos ayuda a relajarnos ya que el solo contacto con el agua nos da una sensación de libertad de movimiento y de bienestar general. La práctica de este deporte libera el cuerpo de tensiones (estrés) mejorando las posturas que nos producen dolor y fortalece el sistema cardiovascular armonizando el funcionamiento ágil de nuestro cuerpo.

El caminar es un ejercicio que no requiere mucho esfuerzo y posee grandes beneficios físicamente, ya que pone en movimiento todo el organismo. A medida que se camina, muchas veces la mente se aclara y se logra una mejor coordinación y organización de las actividades facilitando así la disminución del estrés. Es recomendable que la caminata sea realizada entre 3 ó 4 veces por semana con un mínimo de 30 minutos.

El masaje es una buena elección, ya que la simple idea que se asistirá a una sesión de masajes ya predispone a la relajación. Existe una gran variedad de masajes que pueden incluir el Reiki, reflexología, o con aceites aromáticos; todos ellos alivian tensiones y, a la vez, da energía al organismo.

Otras recomendaciones:

- Reemplazar las tazas de café del día por jugos naturales. Aunque existen personas que piensan que necesitan el café para arrancar el día de trabajo, el organismo lo que realmente requiere es de energía, vitaminas y vitalidad lo cual se encuentra de manera natural en frutas y verduras.
- Convertir el cuarto de baño en un spa. Esta es otra forma natural y cómoda de relajarse todo el organismo, ya que se puede preparar un baño de inmersión con velas aromáticas, sales, espumas, aceites entre otros. Ello proporciona grandes beneficios ya que se terminará el día libre de estrés y con ánimos de dormir plácidamente.
- Distribuir tareas al resto de la familia. Las responsabilidades del hogar deben ser compartidas con la pareja e inclusive con los hijos (si tienen

edad). Esto genera una sensación de unión y de equipo familiar e, igualmente, no los acostumbrarás a que todo lo tiene que hacer la mujer, ya que el día que no pueda se lo reprocharán.

- Tomar un tiempo para sí misma: Se puede disponer una mañana por semana o una hora el fin de semana para hacer algo diferente. Lo importante es destinar un tiempo para uno mismo (pintar cuadros, salón de belleza, etc.), ya que el cambio de rutina ayuda a combatir el estrés.