

Terapias naturales para el cansancio

En nuestra sociedad moderna existe una importante tendencia a estar siempre activos, y a la vez a no prestar suficiente atención a la necesidad de descanso. En consecuencia, es frecuente sentirse cansado y al borde del agotamiento. La primavera y los cambios de horario acentúan este problema.

Pero el cansancio puede tener multitud de causas, las cuales primero hay que identificar para poder tratarlo adecuadamente. Sin embargo, si el cansancio es crónico, es aconsejable acudir al médico de cabecera para descartar cualquier enfermedad subyacente.

Según la Medicina China, hoy en día existe un excesivo énfasis sobre la actividad (Yang), y un descuido del descanso (Yin). Esto afecta el Chi, o energía vital, de dos maneras: el cansancio puede mostrarse como una deficiencia o un estancamiento o bloqueo del Chi en diferentes órganos del cuerpo, como el hígado o los pulmones, que a su vez pueden verse afectados por condiciones ambientales como el frío y la humedad. Mediante la acupuntura se puede restablecer el desequilibrio del Chi.

A veces son momentos de cambios en la vida que hace que uno se sienta más cansado. Además de intentar recuperar el descanso, la rutina y un hábito alimenticio equilibrado, en estos casos un masaje con aroma terapia puede ayudar a relajarse y recuperar los niveles de energía.

Si por el contrario estamos expuestos a mucho estrés o agotados, bien por circunstancias de trabajo, familiares o de salud, la terapia craneosacral está muy indicada en estos casos, ya que, además de ser un método muy delicado, resulta profundamente relajante y a la vez regenerador.

Desde el punto de vista de la kinesiología, se evalúa además al sistema nervioso autónomo con el fin de establecer si hay un desequilibrio simpático/parasimpático que podría ser la causa de estados de estrés, ansiedad, irritabilidad o por el contrario llevar a un estado de astenia, hipersomnia, falta de concentración, apatía.

A nivel endocrino, se evalúa la actividad glandular de la epífisis, que segrega una hormona llamada melatonina, reguladora del estrés. La melatonina se sintetiza a partir de la serotonina, que a su vez es responsable del sueño, de la contracción de los músculos lisos y de la actividad plaquetaria. La glándula pineal (epífisis) y la melatonina están relacionadas con el envejecimiento, el jetlag, el placer sexual, y el sueño.

Como tratamiento se utilizan sustancias naturales para la estimulación de la actividad del Sistema Nervioso Autónomo y glandular, como aminoácidos, lecitina de soja, germen de trigo, vitamina E y/o B1.

Para completar el proceso diagnóstico se debe evaluar la posible presencia de toxinas alimentarias en relación a un intestino delgado disfuncional y a una intolerancia alimenticia.

Para la psicología el cansancio es una señal de que quizá debemos cambiar algo en nuestras vidas. Es la resistencia al cambio, o la dificultad para cambiar, la que produce estrés e incluso depresión. En este caso, el cansancio suele ir acompañado de otros síntomas como alteración del sueño y/o de la alimentación, falta de concentración, dificultad para realizar tareas intelectuales e incluso dolor

muscular.

Las Flores de Bach también pueden estar muy indicadas en los momentos de cansancio, ya que ayudan a equilibrarnos y a estar en armonía con nosotros mismos y nuestro entorno. Hay distintos remedios de Flores de Bach para distintas causas de cansancio y o agotamiento. Uno puede estar cansado por tener una sobre carga de responsabilidades y tener la sensación de "no poder más", o por haber estado estudiando mucho tiempo por un examen, o por estar recuperándose de una enfermedad. A veces el cansancio viene porque no se percibe un fin a una situación, como por ejemplo, cuando se sufre una enfermedad crónica.

Éstas y otras terapias naturales están disponibles en el Centro Terapéutico Mezquida en el Puerto de Jávea. Más información en el teléfono: 606 16 4040 o en www.terapiasmezquida.com

Para saber qué tipo de terapia te puede ir mejor, el Centro Terapéutico Mezquida te ofrece una evaluación sin cargo, por la que, sin compromiso, te aconsejamos qué terapia puede ser la más adecuada para ti.