

## Terapias naturales para el estrés y el trauma

El estrés forma parte de nuestra vida cotidiana, ya sea bajo la forma de ansiedad, tensión, frustración, preocupación o presión. Ocurre cuando no llegamos a tiempo para entregar un trabajo, cuando tenemos problemas económicos, estamos embotellados en un atasco o tenemos problemas con una relación.



El estrés nos sirve para enfrentarnos a situaciones difíciles y lograr nuestros objetivos, por lo que no es necesariamente algo negativo, sino que depende de nuestra respuesta cómo nos afectará.

Sin embargo, un trauma se puede considerar una forma mucho más severa y desagradable de estrés, y puede aparecer a raíz de una situación única abrumadora, o después de una serie de experiencias repetitivas que se acumulan. Un accidente de coche, una caída, un padre emocionalmente frío o un nacimiento difícil son experiencias traumáticas bastante comunes.

Cuando el organismo es expuesto a un evento estresante o traumático, su impulso primario es contraerse como respuesta de protección. Si luego no nos "decontraemos", o relajamos, cuando ha pasado el peligro, la contracción permanece en el cuerpo. Esta impresión de trauma puede quedarse incrustada en el cuerpo, y es entonces cuando necesitamos buscar ayuda.

Los síntomas de un trauma pueden incluir sensibilidad exagerada, nerviosismo, ansiedad, falta de confianza, recuerdos o sueños desagradables recurrentes, dolores de cabeza, tensión en la mandíbula, fatiga crónica, asma, problemas renales o dolores de espalda.

Para Psicología el estrés es el resultado de un enfrentamiento inadecuado a una situación. En terapia se trata de identificar los patrones cognitivos que provocan el estrés, y enseñar nuevas formas más exitosas de enfrentar estas situaciones. El trauma, sin embargo, suele deberse a situaciones no resueltas del pasado, por lo que el trabajo se centra en hacer consciente el conflicto para luego resolverlos de una forma más positiva.

Para la Terapia Craneosacral, el trauma no se aborda como un recuerdo del pasado, sino como una experiencia que se lleva hasta el presente. El trauma se perpetúa como un patrón mental, y como resultado muchas de las energías no resueltas acaban atrapadas en el sistema nervioso.

En el Masaje con aromaterapia existe una gran cantidad de aceites esenciales que se pueden emplear, como bergamota, manzanilla, salvia clara, jazmín, lavanda, mejorana, azahar, o rosa. Aunque la mezcla concreta dependerá de cada persona y su situación.

Un cuerpo sometido a estrés tiene una menor capacidad para absorber nutrientes, lo que lleva a una mayor degeneración del organismo. En este caso se recomienda la Acupuntura, que trabaja sobre los puntos específicos para calmar los nervios y reconstruir el Chi, con el fin de mejorar el manejo de la situación estresante.

Pero en ocasiones, nuestro manejo del estrés se ve afectado por la debilidad de nuestro organismo. El uso de medicamentos o la ingestión de comida procesada puede hacer que nuestro intestino delgado se hiperpermeable, permitiendo el paso de toxinas que "ensucian" nuestro organismo. Estas sustancias tóxicas tienen predilección por las células nerviosas, contribuyendo al estrés

Mediante la Kinesiología se pueden detectar estas intolerancias alimentarias y aconsejar las restricciones alimentarias y/o el tratamiento fitoterapéutico necesarios para restablecer el normal funcionamiento del intestino.

Las Flores de Bach son sumamente efectivas en los momentos de estrés y trauma. Cada uno de nosotros experimentamos el estrés y los traumas de distintas maneras y en diferente grado. Ningún caso es igual. Las Flores de Bach nos ayudan a afrontar esas situaciones que nos provocan estrés o que nos hayan causado traumas, ya sean del pasado o del presente. En caso de trauma o shock, Estrella de Belén sería el remedio ideal, aunque en momentos de urgencia el Remedio Rescate nunca ha de faltar. Son muchos los remedios que pueden ayudar a combatir el estrés, de ahí la importancia de llegar a saber la causa que lo provoca y las emociones involucradas.

El estrés, si se deja sin tratar, al cabo del tiempo va haciendo que el cuerpo se debilite cada vez más. Estas y otras terapias naturales, disponibles en el Centro Terapéutico Mezquida, ayudan notablemente a mantener el equilibrio entre cuerpo y mente, evitando problemas mayores en el futuro.

Más información en el teléfono: 606 16 4040 o en [www.terapiamezquida.com](http://www.terapiamezquida.com)

Para saber qué tipo de terapia te puede ir mejor, entra en la web del Centro Terapéutico Mezquida, rellena y envíanos el cuestionario. Te aconsejaremos, sin compromiso, qué terapia puede ser la más adecuada para ti.