

ALIMENTOS ANTI ANSIEDAD Y ESTRÉS

“Sin comes sano, estarás sano/a”



Algunos alimentos estimulan el buen funcionamiento de las células nerviosas ayudando al organismo a mantenerse relajado, mientras que otros favorecen la irritabilidad.

Frente al estrés hay que **comer bien y de todo** para que nuestras defensas realmente nos defiendan.

Las **vitaminas A, C y E** combaten directamente la formación de **radicales libres**.

El **potasio, magnesio y calcio**, son imprescindibles para estimular la **reacción frente a las** hormonas que el cuerpo segrega como respuesta al **estrés**.

Las **vitaminas del grupo B** fortalecen el **sistema nervioso central** y tienen un **efecto sedante**.

1. **EL PLÁTANO**. Es el primer alimento que debes añadir a tu dieta diaria. Es el mejor 'bocadillo' que puedes encontrar en el mercado. **Es el alimento más útil para el sistema nervioso**. Incluye **vitamina A** en grandes cantidades, todas las vitaminas del **complejo B** y con un solo plátano obtienes 1/5 de todas tus necesidades diarias de **vitamina C**. **Es toda una reserva de minerales (hierro, calcio, potasio, cobre y magnesio)**. Su dulzura no se debe al azúcar refinada y, además de satisfacer el apetito, no daña al cuerpo de ninguna manera: es decir que no engorda. Además es un buen alimento para las úlceras y se digiere con facilidad. También ayuda a mantener la presión arterial.
2. **LA ALMENDRA**. Al igual que el plátano, es un alimento completo que puede ser consumido junto con otros alimentos. Desde la Antigüedad, muchas civilizaciones la han apreciado por sus propiedades regenerativas y nutricionales. A pesar de sus pequeñas dimensiones, la almendra **contiene todos los nutrientes necesarios para vigorizar el sistema nervioso**: las **vitaminas del complejo B** y minerales como el **cobre, el hierro, el fósforo, el calcio y el potasio**. Contiene una alta **proteína** y le dará energía durante un largo período de tiempo.

Es preferible consumirla sin piel. Esta no proporciona ningún beneficio nutritivo y es difícil de digerir. Remoja las almendras en agua caliente unos minutos y la piel se caerá sola. De 5 a 15 almendras son suficientes para obtener todo su efecto regenerador.

- 3. LAS PASAS.** Son un alimento delicioso y nutritivo, dulces y más baratas que cualquier golosina. Su alto contenido en hierro calcio, magnesio, fósforo, potasio, cobre, y vitaminas B1 y B6 las convierten en un **aliado perfecto para combatir el estrés**. Con una pequeña cantidad de pasas obtendrás todos sus nutrientes. **Conviene que bebas mucha agua** después de comer pasas, u otra fruta deshidratada, para compensar la pérdida de agua. La gente que fuma debe tomar mucho hierro, por ello, **si fumas, come más pasas**. El fumar incrementa la necesidades de hierro y otros transportadores de oxígeno.
- 4. EL BRÉCOL Y LAS ESPINACAS.** La espinaca es rica en **vitamina A** y el brécol en **vitamina C** y, al igual que los vegetales de hoja verde, tiene cantidades considerables de vitaminas del **complejo B, potasio, calcio, magnesio, hierro y cobre**. **Cuanto menos cocción lleven mejor**. La espinaca se puede comer cruda en ensalada, y el brécol cocido con poca agua durante unos 10 minutos. Añádeles cualquier salsa de tu gusto, pues son una gran fuente de vitalidad y muy nutritivas para tu sistema nervioso.
- 5. EL GERMEN DE TRIGO.** Es un alimento curativo de primera categoría y recomendable sobre todo para aquellas personas que toman mucho azúcar y alcohol, para compensar las reservas de **vitamina B**. Es una gran fuente de **hierro, fósforo y vitamina E**, y particularmente beneficioso para el sistema nervioso por su contenido en **magnesio, cobre y potasio**. Puedes tomarlo espolvoreado sobre el yogurt, fruta o cereal, o agregarlo a cualquier ensalada, sopa u otro plato de tu gusto.
- 6. LAS SEMILLAS DE GIRASOL.** Son pequeños recipientes de **vitamina E y vitaminas B**. Son un alimento de preparación rápida, pero sin las deficiencias nutricionales de las comidas rápidas que tantas veces consumimos por falta de tiempo. Se venden en tiendas naturistas ya peladas y listas para comer. Si tienes prisa, en lugar de una chocolatina, tómate un puñadito de semillas mezcladas con pasas: las puedes llevar encima y están listas para tomar cuando el hambre aprieta. Tu corazón y tu sistema nervioso te lo agradecerán.
- 7. LAS NARANJAS Y EL KIWI.** En un estudio sobre psicofarmacología realizado en Alemania, se demostró que la **vitamina C**, además de fortalecer nuestro sistema

inmunológico, reduce los niveles de estrés y mantiene la presión sanguínea después de una situación estresante.

8. **AGUACATE**. Sus **grasas monoinsaturadas** y su alto contenido en **potasio**, nos ayudan a nivelar la presión arterial.
9. **COCO**. Es rico en **magnesio**. El magnesio es un tranquilizante natural que mantiene el equilibrio energético en las neuronas y actúa sobre la transmisión nerviosa, manteniendo al sistema nervioso en perfecta salud.
10. **LECHE CALIENTE CON MIEL**. Parecía que todo eran novedades. Pero hay cosas que ni la alta tecnología cambia. No hay mejor fórmula para dormir que un buen vaso de leche con miel, y esto desde hace siglos. El **calcio** de la leche es bueno para el sistema nervioso, y el **calor para relajar el área estomacal**. Es el estómago lo que primero se tensa cuando uno está nervioso. Además contiene **potasio, fósforo y vitamina B12**.

Además...

- ✚ **INFUSIONES**. Manzanilla, flor de lima, de naranjo, la tila, la melisa, ayudan porque tiene efecto sedante, así que relajan un poco.
- ✚ **SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS**. El estrés crónico puede producir una bajada de los niveles de minerales (**magnesio, cinc**) y de vitaminas como el **complejo B**, y la **vitamina C**. Por tanto, consumir un complejo vitamínico en periodos de ansiedad extrema, puede ser positivo.
- ✚ **EJERCICIO**. Cualquier ejercicio es bueno, y no solo para el estrés. Pero en el caso que nos ocupa, un ejercicio del tipo del **yoga**, la **natación** y sobre todo **caminar** tiene sus beneficios. Pero hay que añadirlo a la rutina diaria como "algo más" que hay que hacer, y no vale el "no tengo tiempo". En verano aprovechando la playa o la piscina, en invierno llendo al trabajo caminando, o a comprar, o a buscar a los niños. Y si usamos el coche porque hay distancias considerables, lo aparcamos a una calle de mi destino. Ah...dejar el ascensor y usar las escaleras es otra forma de hacer ejercicio.

LOS ENEMIGOS DE LA SALUD



- **LA CAFEINA**, puede ser un verdadero veneno cuando se consume en dosis muy concentradas. Se encuentra en cada taza de café, en cada barra de chocolate, en bebidas con cola y en el té negro.

- estresa el corazón
- eleva los niveles de colesterol en la sangre
- irrita las paredes estomacales e impide la digestión
- modifica los patrones de sueño profundo provocando fatiga
- tensa los principales músculos del cuerpo e impide la relajación
- crea adicción
- no tiene ningún valor alimenticio.

La subida de ánimo que provoca va siempre seguida de depresión, pues la cafeína exige demasiado a los nervios y glándulas. Es recomendable evitar o reducir la ingesta de cafeína.

- **EL AZÚCAR BLANCA REFINADA**. Es una pequeña "ladrona" de vitaminas B. Su consumo se ha disparado en los últimos años, los niños consumen hoy día veinte veces la cantidad que se consumía hace 50 años, y es difícil encontrar elementos elaborados que no lleven azúcar. Puede producir, entre otras cosas, nerviosismo e irritabilidad.

Los alimentos como los dulces, son de combustión rápida y originan altibajos anímicos potenciando el estrés.

Es muy fácil reemplazar el azúcar por miel. La miel es igual de dulce pero contiene minerales muy buenos para el sistema nervioso. Además viene con sus propias vitaminas B, por lo que no necesita robarlas al cuerpo. Cuanto más lejos estés del azúcar, mejor.

- **UN CONSUMO EXCESIVO DE SAL**