

STOP

cuerpo & alma



COHERENCIA CARDIACA

Un software que domina tu estrés

Cuando estamos estresados, nuestros latidos son rápidos e irregulares. Pero en estado de relax, el corazón late de una forma equilibrada y envía señales al cerebro para que elimine las hormonas del estrés y aumente las "positivas". Para potenciar este proceso, el Ins-

tituto HearthMath de EE.UU. ha desarrollado un software llamado "Coherencia cardiaca", que mide el nivel de estrés del usuario y traduce sus latidos en ondas visibles en la pantalla del ordenador. Incluye ejercicios para aprender a generar ondas cardíacas coherentes. ¿Las ventajas? Ayuda a

cambiar las reacciones ante el estrés, reduce los síntomas físicos y psicológicos (ansiedad, dolores de estómago, etc.), aumenta el nivel de energía y mejora el bienestar. El software se ofrece a empresas y particulares y ya se puede conseguir en España. Más información: www.coherenciaticardiacas.es

APRENDER A DECIR "NO"

Negarse a hacer o decir cosas es muy difícil para muchas personas. Tanto, que los psicólogos ponen especial énfasis en enseñar lo que llamamos asertividad. Si eres de esas personas a las que dar un no por respuesta les resulta violento y las hace sentirse incómodas, el libro "Con todo tu derecho" de Robert Alberti & Michael Emmons. (Ed. Obelisco. 12 €) está indicado para ti. Te ayudará a ser más asertiva y a no sentirte manipulada.



Protégete del "latigazo cervical"



CORRECTO



INCORRECTO

¿Cómo debes colocar el reposacabezas del coche?

El borde superior debe quedar a la misma altura que la coronilla. Así lo recomienda el Real Automóvil Club de España (RACE). Si está en una posición más baja, corres el riesgo de sufrir un "latigazo cervical", en caso de accidente, que puede provocarte lesiones en el cuello y la médula a la altura de las cervicales.

REINCÓN NATURAL

CONTRA EL CALOR, AGUA, FRUTA E INFUSIONES FRÍAS

El cuerpo tiene sus mecanismos para combatir las altas temperaturas. Aprende a potenciarlos:

- Bebe de día a tres litros de líquido diarios (agua o bebidas isotónicas, que equilibran el nivel de las sales minerales que se pierden con el sudor).
- Toma fruta y verdura: contienen agua, vitaminas, sales minerales...
- No renuncies a las infusiones: sírvelas frías y con hielo.
- Para la pesadilla de piernas, utiliza un loción frío de menta o lavanda.



SUJETADOR BIEN ELEGIDO

Los médicos neurólogos en la Semana Neurológica celebrada en la Universidad de Barcelona coincidieron en un curioso dato: entre el 30 y el 30% de las consultas que se realizan por dolor en los senos se deben al uso de un sujetador inadecuado. Elegir mal produce dolor, endurecimiento, marcas, molestias, etc.