

El síndrome del superestrés

Roberta Lee



Cómo revertir los efectos del estrés acumulado y recuperar la capacidad natural de relajarse

Estamos más estresados que nunca y a una edad cada vez más temprana. Nos alimentamos mal, dormimos poco y padecemos una hiperactividad crónica que las nuevas tecnologías no hacen sino agravar. Vivimos inmersos en una ansiedad tan intensa y prolongada que ni siquiera somos conscientes de padecerla. Y aunque nuestro organismo está diseñado para soportar cierto grado de angustia, jamás en toda nuestra historia habíamos experimentado unos niveles como los actuales.

Bajo estas circunstancias, el cerebro humano, que no distingue entre estrés físico y mental, reacciona sometiendo al organismo a la misma sobrecarga hormonal que sufriría en situación de peligro. De este modo, acostumbramos al cuerpo a funcionar al límite y éste acaba necesitando cierto grado de tensión para seguir en marcha, algo que acarrea terribles consecuencias: insomnio, depresión, sobrepeso, tensión alta, sensación de vacío... incluso enfermedades autoinmunes y dolencias cardíacas.

La doctora Roberta Lee ha definido esta situación como “el síndrome del superestrés”, un mal exclusivo de nuestra época cuyas consecuencias entrañan graves peligros para la salud. ¿Pero qué puede hacerse al respecto, dado que es imposible eliminar de nuestra vida los agentes desencadenantes del estrés? Para la autora, la solución radica en saber identificarlo, reequilibrar el organismo y aumentar su capacidad de recuperación.

A partir de su formación en medicina integrativa y de su convivencia con comunidades indígenas, la doctora Lee ha diseñado un plan holístico destinado a devolvernos el equilibrio y aumentar la resiliencia del cuerpo en tan sólo cuatro semanas. Éste nos permitirá reeducar nuestro sistema nervioso para que vuelva a su estado de reposo por defecto, a apagar el circuito del estrés y relajarnos profundamente. También incluye un conjunto de herramientas para el cambio, que se resumen en seis: los senderos de la paz, alimentos que curan, descanso y movimientos, la mente frente al superestrés, el poder de la conexión y la vida del espíritu. En sólo cuatro semanas, sus técnicas –desde hierbas a complementos nutritivos hasta valiosas pautas de alimentación, descanso y pensamiento- nos devolverán la salud y la vitalidad.

Un libro muy adecuado para estos tiempos, en los que el estrés está a la orden del día y muy pocos pueden librarse de él.

El estrés, la enfermedad del siglo XXI

El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica a acontecimientos que trastornan nuestro equilibrio. Pero está relacionado también con factores internos, que incluyen nuestro estado de salud y bienestar emocional, cómo nos alimentamos y cuánto dormimos. **Es la enfermedad del siglo XXI**, una enfermedad sin rostro que se esconde sigilosamente tras otras, como la obesidad, trastornos del sistema cardiovascular e inmunitario o enfermedades coronarias, entre otras.

ROBERTA LEE

Vicepresidenta del departamento de medicina integrativa del Beth Israel Medical Center de Nueva York, la doctora Lee estudió en la Universidad de George Washington y se graduó con honores en el programa de medicina integrativa de la Universidad de Arizona.

Ha pasado largas temporadas en la Micronesia, estudiando los métodos de los sanadores tradicionales y aprendiendo el uso de sus hierbas medicinales. Gran parte de sus experiencias en compañía de aquellas culturas ha pasado a formar parte de su práctica médica actual, que aúna la medicina clásica con enfoques holísticos y técnicas aprendidas durante sus estancias en comunidades indígenas.

Título: *El síndrome del superestrés*

Subtítulo: Cómo revertir los efectos del estrés acumulado y recuperar la capacidad natural de relajarse.

Autora: Roberta Lee

Sello: Urano

Páginas: 352

Precio: 16 €