IMAGEN :

# Conferencia sobre CONTROL DE ESTRÉS en el Centro Cultural Lucero

## El pasado Sàbado 19 de Noviembre tuvo lugar la conferencia sobre
Control de Estrés. Potenciar la Concentración y la Memoria, organizado
por ArtroNatur Afyn S.L. y que corrió a cargo de su Directora, Paola K.
Turrión.

Con más de 50 asistentes, la intervención se inició con un análisis

general sobre el sistema nervioso humano y su conexión, por un lado, con

todos los estímulos externos y, por otro, con todos los órganos del

cuerpo. A continuación, la ponente pasó a analizar las causas de esta

enfermedad, de tan amplia difusión en el mundo occidental actual y que

puede afectarnos a todos, independientemente de nuestra edad o profesión.

Según Paola K. Turrión, una vez identificado el estrés ha de pasarse a la

fase de control: el estrés no es malo de por sí, siempre y cuando podamos

controlarlo. Para ello nos propuso adoptar en nuestro día a día una serie

de pautas o recomendaciones basadas básicamente en concentrarnos en tareas

individuales y en ejercicios diversos de memoria. Seguidamente, la ponente

explicó la estrecha relación entre la alimentación y el sistema nervioso:

somos lo que comemos y, por tanto, una variada dieta, rica en nutrientes

diversos, nos hará más fuertes frente a las agresiones externas, incluso

las de índole psíquica. La Directora de ArtroNatur Afyn realizó una

exhaustiva recopilación de los productos o alimentos más recomendados para

superar situaciones de depresión, ansiedad, potenciación de la memoria y

superación del estrés, resolviendo todas las dudas al respecto que iban

surgiendo a los allí presentes.

La parte final del acto consistió en una sesión práctica de ejercicios de

relajación e higiene postural, muy apropiados para realizar en nuestra

vida diaria, en la oficina o en casa, y que nos ayudarán en unos minutos a

sentirnos dueños de nosotros mismos, dueños de las situaciones que nos

rodean y, por lo tanto, protegidos frente al estrés.

No podemos dejar de destacar la constante participación del público

asistente al evento, que en numerosas ocasiones a lo largo de toda la

sesión expuso sus dudas, consultas e inquietudes a Paola K. Turrión.

Para más información: www.artronatur.com