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