

## Conferencia sobre "CONTROL DE ESTRÉS" en el Centro Cultural Lucero

El pasado Sábado 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](http://www.artronatur.com)

---