

Simple formas de a combater

Ansiedade

“O Reiki serve como freio à ansiedade descontrolada, pois contribui para uma respiração saudável, permitindo a oxigenação das células...”



A ansiedade é um atributo do organismo que tem como objetivo a organização da estrutura cerebral humana. Surge imediatamente antes de alguma situação real ou imaginária de perigo e é normalmente acompanhada por manifestações corporais menos agradáveis (taquicardia, medo exagerado, palpitações, contração do tórax, dores de barriga, entre outros.)

Por JOEL REIS *

O organismo reage desta forma a qualquer situação nova ou de perigo, seja ela concreta e real ou apenas do domínio da nossa imaginação. Podemos concluir que a ansiedade é um mecanismo benéfico, embora o descontrolo dos níveis de ansiedade ou o seu aparecimento desadequado se tornem um problema para nós. Os momentos em que nos sentimos ansiosos são acompanhados por descargas de adrenalina, que preparam melhor o corpo e o cérebro para reagirem a situações de

potencial perigo, permitindo uma maior agilidade e, consequentemente, uma maior possibilidade de sobrevivência.

A ansiedade é um excesso de futuro na nossa mente e está relacionada com o medo: medo de falhar, de estar exposto, de ser julgado, de perder o controlo ou até de morrer.

Sentir medo é normal, pois as situações desconhecidas podem levar-nos a algum tipo de ansiedade, provocando o medo. Este é um mecanismo de defe-

O Reiki permite:

- Reduzir o stress e a ansiedade;
- Equilíbrio hormonal e emocional;
- Redução das toxinas;
- Aumento da criatividade;
- Mais calma;
- Diminuição da impulsividade;
- Fortalecimento do sistema imunitário;
- Diminuição dos sintomas de depressão e da síndrome do pânico.

sa, mas se for desproporcional à ameaça, causa medo patológico ou ansiedade disfuncional. Geralmente, a ansiedade relaciona-se com sentimentos negativos guardados em relação a uma figura de vinculação ou a uma pessoa querida. Esses sentimentos guardados com frustração foram originados por episódios traumáticos. A ansiedade provoca desordem nas emoções, podendo refletir-se na saúde. Uma vez em excesso, desencadeia a sensação de mal-estar e impede-nos de viver a vida com mais leveza, sem tanta angústia em relação ao que está por vir.

REIKI E OS SEUS BENEFÍCIOS

O Reiki é uma técnica japonesa que utiliza a troca de energia através do toque suave das mãos para revitalizar e harmonizar o corpo, promovendo bem-estar, felicidade e serenidade. Esta técnica faz parte do conjunto de terapias bioenergéticas, que são técnicas de exercícios e de respiração para ativar o fluxo de energia do corpo, causando benefícios ao organismo e à mente, como elevação da consciência, melhoria dos pensamentos e comportamento.

Para praticar Reiki, é necessário o desenvolvimento da consciência e do sentimento de amor incondicional. Hoje em dia vivemos de forma agitada e isso aumenta consideravelmente o quadro de stress, depressão e ansiedade nas pessoas. Os quadros de problemas ligados à saúde mental aumentam a cada dia. É importante travar isso. O Reiki serve como freio à ansiedade descontrolada, pois contribui para uma respiração saudável, permitindo a oxigenação das células e a regulação da produção de hormonas importantes. De acordo com pesquisas de todo o mundo, é possível diminuir

até 65% o uso de antidepressivos e ansiolíticos para quem recebe Reiki diariamente, pratica exercícios diários de respiração e mantém bons hábitos alimentares. Esta técnica pode ser uma excelente aliada para o tratamento da ansiedade, devido ao relaxamento e bem-estar que proporciona. Desta forma, os sintomas do stress são aliviados, promovendo uma sensação de paz interior e calma, o que também pode ter benefícios para a melhoria da depressão e sintomas da TPM. (*)

(*) Mestre e Terapeuta de Reiki Essencial e fundador da Brighid Terapias Integrativas em Esmoriz-Ovar
www.brighid.pt



Sintomas da ansiedade:

- Fobia;
- Insónia;
- Ataques de pânico;
- Timidez/Fobia social;
- Fadiga;
- Vertigens;
- Taquicardia/palpitações;
- Sensação de boca seca;
- Contrações e tremores corporais; etc.

Trate de si e liberte-se da ansiedade:

- Contemple mais vezes a natureza, esteja mais perto dela;
- Ouça música relaxante e sons da natureza, como o mar, riachos, cascatas, pássaros;
- Se for reikiano, aplique os três símbolos nos chakras da Coroa, Garganta, Coração, Plexo Solar, Umbigo e Base (em simultâneo), e nos pés.



A ansiedade pode tornar-se incapacitante, impossibilitando o normal desenvolvimento social e intelectual do indivíduo.

Alimentação saudável

Sabia que a alimentação e o Reiki são os seus maiores aliados para se libertar da ansiedade? Alguns alimentos contêm aminoácidos e vitaminas essenciais que atuam diretamente, diminuindo o stress, combatendo a ansiedade e aumentando os níveis de serotonina, responsável pelo bem-estar e pelo relaxamento.

- **Frutas cítricas:** A vitamina C diminui a secreção de cortisol, hormona libertada pela glândula adrenal em resposta ao stress e à ansiedade. A vitamina C promove o bom funcionamento do sistema nervoso e aumenta a sensação de bem-estar. As vitaminas e minerais são perdidos nos quadros de stress e ansiedade. Por isso, existe a necessidade de suprir essas carências.
- **Leite, ovos e derivados magros:** Ótima fonte de triptofano, um aminoácido que alivia os sintomas de ansiedade ao promover o aumento da produção de serotonina, a hormona da felicidade, que é um neurotransmissor capaz de relaxar e promover a sensação de bem-estar.
- **Hidratos de carbono:** Ricos em vitaminas do complexo B, nutrientes essenciais para a mente, melhorando o humor e a memória, alivia as enxaquecas e acaba com a ansiedade. Estão presentes nos cereais e nas frutas adocicadas, como pão, arroz, aveia, feijão, massa, batata, mel, uvas e maçã.

- **Carnes e peixes:** São a melhor fonte natural de triptofano, que em conjunto com a vitamina B3 e o magnésio produzem serotonina, um neurotransmissor importante no processo do sono, do humor e que regula os níveis de ansiedade. Além disso, as carnes e peixes contêm o aminoácido taurina. Esta substância aumenta a disponibilidade de um neurotransmissor chamado ácido gama-aminobutírico, que o organismo usa para controlar fisiologicamente a ansiedade.
- **Banana:** Ajuda a combater e alivia os sintomas da ansiedade. Graças ao alto teor de triptofano que a fruta carrega, ajuda na produção de serotonina.
- **Chocolate amargo:** É rico em flavonoides, um tipo de antioxidante que favorece a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar e que melhora o humor, reduzindo a sensação de ansiedade.
- **Espinafre:** O espinafre contém ácido fólico, uma potente vitamina antidepressiva natural. Combate a ansiedade, pois quando está em baixas concentrações no organismo também diminui os níveis cerebrais de serotonina. Além disso, segundo um estudo da Universidade da Califórnia, o cérebro consome muita energia para funcionar e isso resulta na sobra de resíduos químicos oxidantes. É neste momento que alimentos como o espinafre trabalham para eliminar as substâncias em excesso.



Importante:
Esta prática não
deve substituir
os tratamentos
prescritos
pelo médico.

