

Remedios caseros contra tensión nerviosa y estrés

Author : Jesús Alejandro Ramírez Funes

Categories : [Remedios caseros](#)

Date : 27/Jul/2010



La tensión nerviosa y el estrés pueden presentarse por cansancio físico y mental, por no dormir bien y por problemas emocionales dolorosos que al no solucionarse, producen tensión nerviosa y estrés.

Introducción

En muchos casos, las tensiones en el cuerpo provienen de eventos traumáticos pasados que no pudieron superarse y que se han transformado, a lo largo de los años, en tensiones musculares que **frecuentemente se acumulan en la espalda, cuello** y otras partes del cuerpo.

- **Sí es posible** [combatir la tensión nerviosa con psicoterapia corporal](#) y con estos remedios caseros:

Remedios caseros contra tensión nerviosa

1. Darse un baño de agua tibia antes de acostarse.
2. Si vive en la costa métase al mar con la mayor frecuencia posible. **La combinación**

de agua salada y aire fresco calma los nervios alterados.

3. El calcio puede reducir la tensión y propiciar el relajamiento; este mineral se encuentra en los productos lácteos y en algunas verduras, así como en los nabos.
 4. Tomar **jugo de limón mezclado con agua**; es relajante y rico en vitamina C
 5. Comer ensaladas todos los días mezcladas con ajo y cebolla
 6. Friccionar el cuerpo con agua tibia o a la temperatura ambiente, a la que se le agregará una cucharada de sal (la sal y los minerales contenidos en el agua son relajantes del sistema nervioso).
 7. Triturar un diente de ajo y ponerlo a hervir en un cuarto de litro de leche; tomarlo a traguitos cuando se enfríe un poco.
 8. A un vaso de leche tibia agregarle un chorrito de alguna bebida alcohólica (brandy o ron, por ejemplo); esto le ayudará a relajarse y a dormir.
 9. **Tomar té de:**
 - hojas de zapote blanco,
 - de romero,
 - de aceitilla,
 - de chicalote,
 - de hojas frescas de girasol (también se pueden comer las semillas),
 - de hojas de frambuesa,
 - de boldo (se pone un puño de boldo a hervir en un litro de agua durante una hora);
 - tomarlos en ayunas y al acostarse.
 10. Comer duraznos (melocotones), **aguacate** y ensalada de apio.
 11. Bañarse con agua de albahaca.
 12. Darse baños cortos de agua fría.
 13. Se recomienda el **jugo de alfalfa para relajar el sistema nervioso** alterado; se toma un vaso cada tercer día, en ayunas.
 14. Tomar como agua de uso **horchata de almendra**, a la que se le agrega una yema de huevo. También puede ser de salvia (ésta únicamente se debe remojar).
- **Te puede interesar:** [¿Qué es el estrés laboral? Causas y efectos del estrés en el trabajo](#)

Si estos remedios caseros para combatir la tensión nerviosa y el estrés no fueran suficientes, siempre es muy recomendable buscar **ayuda psicológica profesional** que realmente limpie de raíz los problemas que causaron la tensión nerviosa.

El presente texto no pretende en ningún momento sustituir la consulta a un profesional médico de tu confianza en caso necesario. No obstante, estamos convencidos de que esta página puede ser una útil referencia para todas aquellas personas interesadas en el tema de la salud y la presentamos como tal.

También puedes consultar el tratamiento de [psicoterapia corporal contra ansiedad](#) en México.