



Conoce las terapias alternativas para adelgazar sin mayor esfuerzo

Descripción

Auriculoterapia, acupuntura, imanes, masajes reductores, entre otras múltiples opciones ofrece el mercado como terapias alternativas para bajar de peso, en Todomujeres recopilamos las mejores técnicas y las explicamos para que decidas cuál es la mejor para ti.

Se acerca el verano y a todas nos acompleja tener kilitos de más pero muchas veces no tenemos tiempo para ir al gym o para planificar y hacer dietas durante la jornada laboral. Por suerte para nosotras, el mercado ofrece muchas opciones de terapias alternativas para bajar de peso.

Estos métodos poco convencionales prometen hacernos adelgazar a través de ciertas técnicas y conocimientos de nuestro organismo, además ayudan en muchos casos a controlar la ansiedad y el estrés que muchas veces nos lleva a comer por gula.

En Todomujeres te recomendamos 4 de estas terapias que pueden servir si quieres adelgazar y no tienes tiempo o ganas de recurrir al gimnasio o a hacer una dieta estricta:

1. Acupuntura

La acupuntura es una práctica de inserción de agujas en la piel. Esta técnica se ha usado por milenios en la cultura asiática y consiste básicamente en controlar la ansiedad a través de agujas muy finas que se ubican en puntos específicos de la piel, de modo que éstas ayuden a estimular las "líneas de energía" o meridianos que se encuentran en diferentes partes del cuerpo y se bloquean durante una enfermedad.



Acupuntura para adelgazar

La acupuntura promete quitar el apetito con agujas ubicadas estratégicamente, principalmente una en la parte superior de la oreja, la idea es que cuando tengas hambre, presiones esta aguja que dará la señal de saciedad a tu cerebro.

2. Auriculoterapia

Es una de las técnicas más utilizadas en Chile con respecto a métodos alternativos para bajar de peso. Es una variante de la acupuntura, se estimulan los mismos puntos del pabellón auricular que con las agujas, pero en este caso con imanes.

Está científicamente comprobado que en la oreja se encuentran varias zonas que se relacionan directamente con nuestro sistema nervioso central, por lo que si éstas son estimuladas correctamente pueden ser extremadamente útiles no sólo para bajar de peso, también para calmar dolencias y controlar enfermedades.



Auriculoterapia para adelgazar

Daniela Arancibia tiene 23 años y hace un año probó la Auriculoterapia y nos contó que “el tratamiento consistía en ir a la nutricionista para que te colocara 7 imanes en la oreja. La gracia de las diminutas pelotitas de acero que iban pegadas en la en la oreja era que cada posición atacaba un punto determinado como por ejemplo, la ansiedad” y nos explicó que el para que los imanes hicieran efecto “cada cierto rato era necesario presionarse el parche por unos segundos para sentir una leve sensación de pinchazo que activaba una especie de tranquilidad” (al controlar la ansiedad o la sensación de hambre).

Con respecto a la periodicidad con la que se debe seguir el tratamiento, Daniela nos contó que “generalmente los imanes en la oreja se usan por un mes y se cambian cada una semana. Igual los parches a veces se desgastan antes y en ese caso hay que cambiarlos más seguidos”. Y con respecto a los resultados nos contó que no le fue tan bien como ella esperaba pero que de todas maneras logró controlar su ansiedad, estar más tranquila, y atribuye el mal resultado a su poca constancia y cuidado del tratamiento.

3. Masajes reductores

Esta técnica para bajar de peso apunta más a reducir grasa de zonas específicas del cuerpo a través de masajes por parte de expertos que a reducir la ansiedad. Johanna Pérez tiene su centro de estética en la comuna de maipú y hace más de 4 años realiza este tratamiento.



Masajes reductores para bajar de peso

Johanna nos explica que el proceso consiste en “eliminar grasa por medio de un masaje manual en el que se disuelven las células adiposas mediante distintas manipulaciones, obviamente aplicando cremas adecuadas” y agrega que “después de cada masaje se hace un drenaje linfático para eliminar la grasa por medio de la orina”.

Nos cuenta que lo ideal es realizar 12 sesiones mínimo y que cada sesión dura aproximadamente una hora. Johanna recomienda este tratamiento ya que, según explica, “modela la figura de forma rápida, reduce la celulitis, mejora la calidad y elasticidad de la piel y ayuda a eliminar toxinas”.

4. Hipnoterapia

Es una de las técnicas más complejas y consiste en acceder al subconsciente de una persona por medio de la hipnosis para reducir su ansiedad. De acuerdo con la National Guild of Hypnotists (la organización de hipnoterapia más antigua y grande del mundo), a diferencia de en otros tratamientos, en la hipnoterapia la persona no está inconsciente, ni dormida, ni pierde el control, sino que alcanza

un nivel de conciencia diferente en el que oye lo que le dicen, responde al terapeuta y recuerda las sesiones.



Hipnóteapia como método para bajar de peso.

La hipnosis ayuda a bloquear los estímulos de las personas que las desvían de las dietas o de bajar de peso, así reduce la ansiedad. Por ejemplo, cuando una persona come muchas frituras, el terapeuta lo convence de que comer verduras y frutas es más saludable y que tienen mejor sabor que las papas fritas o las hamburguesas durante la sesión.

Estas son sólo algunas de las alternativas que ofrece el mercado para bajar de peso sin recurrir a dietas estrictas o si no tienes tiempo de hacer ejercicio, de todas maneras es bueno asesorarse con un nutricionista y acompañar todos los métodos con alimentación sana.

Fecha de creación
noviembre 2015