

# ***La Guía Diaria Para Curar La Transpiración Excesiva***

***La manera más fácil, rápida y más efectiva  
para curar naturalmente y con seguridad  
la transpiración excesiva***

## **DESCARGO DE RESPONSABILIDAD MÉDICA**

Nosotros no somos médicos licenciados, y tampoco estamos simulando ser médicos. Esta guía es sólo para propósitos de información, y la información y las técnicas en este libro han sido una colección de cosas que funcionaron muy bien para muchos hombres y mujeres.

Este libro no tiene la intención de diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad, afección u otros problemas de salud. Si Ud. cree que tiene un problema médico, por favor consulte a su médico. Si Ud. cree que cualquier información, consejo, o ejercicios en este libro puede

perjudicarlo en cualquier forma, por favor vea a su médico antes de intentar cualquiera de las técnicas que se mencionan.

## **Introducción**

La hiperhidrosis es una condición que tiene como resultado una transpiración excesiva. El propósito de esta guía es mostrarle formas de controlar este problema sin someterse a cirugía o sin tener que gastar mucho dinero resolviendo este problema.

No será necesario que utilice todas las técnicas que se hablan en este libro, lo cual es bueno. Ud. puede leer la información, probar varias de las técnicas en cualquier combinación que desee, y ver qué funciona mejor para Ud.

Sin embargo, una vez que vea los excelentes resultados, Ud. querrá implementar tantas técnicas como sea posible en su rutina diaria.

La hiperhidrosis generalmente afecta áreas como los pies, palmas, y axilas, pero también puede afectar el resto del cuerpo y la cara. Se estima que este problema afecta a cerca de 13 millones de norteamericanos.

Vivir con la transpiración excesiva es incómodo y vergonzoso. Y puede suceder en cualquier momento. Tal vez esté descansando en su sofá sin sentir ninguna ansiedad, y comienza a transpirar. Puede suceder en un ambiente frío o caliente. Puede controlar completamente su vida. Sus decisiones diarias son alteradas. Sus decisiones de trabajo son perturbadas. Afecta a las relaciones, al bienestar mental, y a la autoimagen.

Sin embargo, la buena noticia es que todo esto puede ser diferente con sólo seguir esta guía. Este libro ha sido preparado después de compilar horas y horas de investigación, y horas y horas de experimentación. Esta guía elimina toda la información que no es necesaria y le da sólo lo que Ud. necesita saber. Podrá leerlo rápidamente, tomar notas, leerlo de nuevo, e implementar las técnicas de manera rápida. Esta guía fue diseñada para una fácil comprensión, rápida lectura y puesta en práctica. No hay necesidad de sentarse a leer un libro de 300 páginas sobre cómo detener su problema de transpiración excesiva.

Así que lea el libro, tome notas y comience a poner en práctica las técnicas, hoy mismo.

## **Tipos De Hiperhidrosis**

**La Hiperhidrosis Secundaria** por lo general afecta todo el cuerpo y es causada por algunos problemas subyacentes. Estos problemas incluyen:

- Diabetes
- Obesidad
- Infección
- Hipertiroidismo
- Menopausia
- Desórdenes auto-inmunes
- Desórdenes siquiátricas

Para atender este tipo de hiperhidrosis, Ud. debe consultar a un médico para tratar o eliminar una de las condiciones mencionadas arriba.

**La Hiperhidrosis Primaria** no es causada por una condición médica subyacente. Existen 3 categorías principales:

- La Hiperhidrosis Palmar es la transpiración excesiva de las palmas de las manos.
- La Hiperhidrosis Plantar es la transpiración excesiva de las plantas de los pies.
- La Hiperhidrosis Axilar es la transpiración excesiva de las axilas.

Cuando uno tiene transpiración excesiva de las manos, se puede dificultar asirse a las cosas y puede ser muy difícil en el entorno social porque uno necesita estrechar las manos, lo que puede dejar la mano de la otra persona muy mojada. Esta situación es embarazosa.

La hiperhidrosis axilar es la transpiración excesiva de las axilas. Este es un problema porque la ropa se mancha y se arruinan muy fácilmente. Es muy incómodo estar en público con manchas amarillas u oscuras en su ropa.

La hiperhidrosis plantar significa medias mojadas y calzados mojados. Esto también conduce a olores de pies y zapatos. Tener pies, medias, zapatos y sandalias mojadas puede ser una de las sensaciones más incómodas de la hiperhidrosis primaria.

### **Información Importante Sobre La Transpiración**

Todos sudamos. Incluso cuando logre controlar su transpiración, Ud. aún sudará de tiempo en tiempo. Es una función esencial del cuerpo. La transpiración es el "aire acondicionado del ser humano". El sudor enfría el cuerpo y lubrica la piel. El sudar también elimina toxinas del cuerpo.

El sudor vacía los poros pequeños ubicados en la capa superior de la piel. Las palmas de las manos y las plantas de los pies contienen la mayor cantidad de glándulas sudoríparas.

Existen dos factores que causan que el cuerpo sude. El incremento en la temperatura del cuerpo señala al cerebro para que éste sude, con el fin de

mantener una temperatura regular en el interior del cuerpo. La segunda razón por la que la gente suda es en respuesta a la ansiedad y el estrés.

La actividad de las glándulas sudoríparas está completamente bajo el control del Sistema Nervioso Simpático, o SNS. En situaciones de alto estrés, el SNS toma control de lo que se denomina la respuesta de lucha o fuga. En estas situaciones, el SNS envía la mayoría de la sangre a sus pulmones, corazón, y los grandes músculos. Al mismo tiempo, detecta el incremento en la temperatura corporal y envía una señal a sus glándulas sudoríparas para producir sudor y enfriar su cuerpo.

La transpiración es un proceso involuntario. Los humanos no tenemos control sobre ella. Sin embargo, podemos hacer cambios en nuestras vidas y alterar ciertas condiciones para hacer que la transpiración ocurra más normalmente.

### **Las Causas De La Hiperhidrosis**

Las personas que sufren de la hiperhidrosis primaria no son más ni menos propensas a las sensaciones de ansiedad, nerviosismo o estrés emocional, que el resto de la población cuando son expuestas a los mismos disparadores. De hecho, es lo contrario - ahora sabemos que las sensaciones

emocionales y mentales experimentadas por muchos pacientes con hiperhidrosis, se deben a las consecuencias de la excesiva transpiración. Los problemas emocionales y mentales no causan el excesivo sudor; el excesivo sudor causa los problemas emocionales y mentales.

Los estudios también han mostrado que ciertos genes juegan un rol en la hiperhidrosis, sugiriendo que es muy posible que sea una condición heredada. La mayoría de los pacientes con hiperhidrosis primaria tienen un hermano/a o progenitor con esa condición. Se cree que un problema con el sistema nervioso simpático está vinculado al desarrollo de la hiperhidrosis primaria. El sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático desempeñan nuestras funciones involuntarias - el sistema nervioso simpático toma parte en la aceleración del ritmo cardíaco, en la expulsión de orina, en el movimiento del alimento a través del sistema digestivo, en la constricción de los vasos sanguíneos, en el aumento de la presión sanguínea y en la producción del sudor.

Cuando el sistema nervioso simpático detecta sobre calentamiento en el cuerpo, envía señales, a través del ganglio (conducto nervioso), hacia las glándulas sudoríparas para producir sudor, causando la disminución de la temperatura corporal. Los expertos creen que en el caso de la hiperhidrosis primaria el ganglio es sobre-estimulado y sobre-produce sudor.

## Opciones De Tratamiento Para La Transpiración Excesiva.

Como se mencionara en la introducción, no necesariamente necesitará Ud. usar todas estas opciones de tratamiento para detener su excesiva transpiración. Ud. determinará lo que funciona mejor para Ud. Sin embargo, mientras más opciones pongan en práctica, más rápido descubrirá que puede controlar su excesiva transpiración.

Vamos a ver algunas opciones de tratamientos más convencionales. No son muchas, pero es necesario detenernos en cada una de ellas. Ahora, estas opciones pueden funcionar para muchas personas, pero los métodos más naturales parecen funcionar mejor, a largo plazo, para la mayoría de la gente.

- **Anti-transpirantes** – Los anti-transpirantes causan que el sudor se espese bloqueando los ductos del sudor, lo que a su vez reduce la cantidad de sudor que llega a la superficie de la piel. Obviamente la mayoría de los hombres y mujeres están familiarizados con estos productos, y los usan regularmente. Pero para una transpiración excesiva de las axilas, generalmente no son de mucha ayuda.

También existen anti-transpirantes recetados por los médicos, que

pueden beneficiar a muchos hombres y mujeres. Estas recetas también pueden ser usadas en las manos y pies, porque son más potentes ya que existen más glándulas sudoríparas en estas áreas.

- **Botox** - Puede que suene una locura, pero las inyecciones de botox son utilizadas por los médicos para ayudar a detener la transpiración severa en las axilas. El botox bloquea temporalmente las glándulas sudoríparas (hasta por varios meses).
- **Cirugía** - La cirugía para ayudar con la hiperhidrosis implica destruir el tronco del nervio simpático. Los médicos intentan interrumpir la transmisión de las señales nerviosas desde la columna vertebral hacia las glándulas sudoríparas. Una vez que estos nervios son destruidos, las glándulas sudoríparas conectadas con estos nervios dejan de segregar sudor. Este procedimiento es permanente, y no existe una técnica para su reversión. Si Ud. está actualmente considerando la cirugía, éste debería ser su opción absolutamente última. Debería probar todas las otras opciones antes de siquiera considerar la cirugía. Es importante recordar que la cirugía también puede producir muchos efectos secundarios negativos no deseados.

## **La Mejor Manera Natural Para Curar La Excesiva Transpiración**

### **Adecuada Higiene**

Una buena higiene no sólo le ayuda, sino que lo hace más placentero para aquellos a su alrededor. La buena higiene lo mantendrá limpio y sus poros sin obstrucción, lo que puede reducir su transpiración. Es importante utilizar un jabón del tipo adecuado. Es también importante utilizar la cantidad correcta de jabón, puesto que demasiado jabón puede alterar el equilibrio PH de su piel. No hay necesidad de lavar su cuerpo múltiples veces. Una buena lavada es todo lo que necesita.

Afeitarse el vello de sus axilas también puede ayudar mucho con su transpiración.

Asegúrese de secarse completamente después del baño o ducha. Incluso tal vez necesite usar el secador de cabello en sus axilas. Tal vez no sea agradable, pero será de mucha ayuda.

Ahora, posiblemente esto le suene un poco extraño, pero es muy importante. Deje de usar jabón para lavarse sus axilas. Sí, así como lo leyó. ¡Deje de usar jabón para lavarse sus axilas! El jabón en esa región es parte del problema.

En su lugar, use una esponja vegetal o lufa para estregar sus axilas, y luego lávelas con una toalla mojada, sin jabón. Estos son pasos muy importantes.

### **La Dieta Correcta Para Detener La Excesiva Transpiración**

Una buena dieta es algo que todos deben poner en práctica. No importa si Ud. es un/a transpirador/a excesivo/a o no. Ayuda con su digestión, la eliminación de desechos, y obviamente es bueno para una salud integral. Aunque ésta no es una guía para dietas, existen ciertos alimentos que pueden causar que Ud. sude más. Tal vez es difícil evitarlos completamente, pero evitar estos alimentos lo más que pueda, hará que disminuya su sudoración. Los alimentos que se deben evitar son:

- Curry
- Alimentos muy condimentados
- Ajo
- Cebolla
- Carne roja
- Canela

En vez de consumir estos alimentos, reemplácelos con:

- Frutas
- Hojas verdes
- Granos integrales
- Verduras crudas

Es también extremadamente importante beber de 6 a 8 vasos de agua cada día.

### **Otras Cosas Que Se Deben Evitar**

Hay otras cosas que siempre debe evitar. Si lo hace, notará una inmediata reducción en la cantidad de episodios de excesiva transpiración.

### **Alcohol Y Cigarrillos**

El alcohol dilata las venas en la piel, lo que aumenta la temperatura de su cuerpo. El cigarrillo aumenta la adrenalina en su cuerpo. Ambas cosas

aumentan la transpiración. Sobra mencionar que fumar y beber son, de hecho, malos hábitos.

## **Cafeína**

La cafeína es un estimulante y puede disparar respuestas de estrés en el cuerpo cuando ni siquiera existe un estrés externo. La cafeína aumenta la producción de la hormona adrenal cortisona. Ésta causa que los vasos sanguíneos se contraigan, y por lo tanto el corazón debe bombear más fuerte. Esto lleva a la ansiedad y alta presión sanguínea. La cafeína se encuentra en gaseosa, café, té y chocolate. Tal vez al principio, después de dejar la cafeína, se sienta sin energía. Sin embargo, luego que pasen los primeros días o semana, se sentirá renovado. Incluso tendrá más energía que cuando solía beber cafeína. Su problema de transpiración también mejorará mucho.

## **Azúcar**

El azúcar puede causarle hiperactividad y ansiedad. Ambas situaciones contribuyen a su transpiración. Desafortunadamente, hoy en día existen extremadamente grandes cantidades de azúcar en muchos alimentos. Ciertos panes, mantequilla de maní, ketchup, mayonesa, cereales, salsas y alimentos para la microondas.

La lista más abajo muestra consejos importantes sobre cómo eliminar la cantidad de azúcar que Ud. ingiere:

- Utilice una pequeña cantidad de fruta para endulzar su cereal, en vez de utilizar azúcar de mesa.
- No use miel porque es tan malo como el azúcar para Ud.
- Coma frutas frescas, no de latas.
- Lea las etiquetas. Evite alimentos con palabras como sacarosa, dextrosa, maltosa, fructosa, o almíbar, que son los primeros ingredientes en la lista.
- Compre cereal sin endulzar.
- Evite tortas, galletas dulces y helado lo más que pueda.
- Sustituya las bebidas de frutas procesadas y gaseosas por agua. Existen toneladas de azúcar en estos tipos de bebidas.
- Cuando cocine, reduzca la cantidad de azúcar que añade a su receta. Se sorprenderá que el plato aún puede tener un buen sabor.

**Hay otros alimentos que producen la transpiración excesiva:**

- Chocolate
- Leche
- Huevo
- Bebidas calientes
- Alimentos altamente procesados (que contienen muchos conservantes)

Tal vez sea difícil que cambie su dieta de un día para otro, pero a la larga ayudará con su problema de transpiración. Trate de hacerlo en etapas. Comience eliminando el azúcar y la cafeína. De allí, limite el consumo del cigarrillo y alcohol. Ud. descubrirá lo que mejor funciona para Ud. Lo importante es que comience en alguna parte, y continúe desde allí. Detener su transpiración excesiva podría significar algo de trabajo de su parte, pero bien vale la pena.

## **Alimentos Saludables Que Relajan El Sistema Nervioso**

Relajar el sistema nervioso puede reducir mucho la transpiración excesiva. Existen muchos ingredientes importantes en los alimentos que pueden desempeñar esta función. Abajo están estos alimentos que puede consumir para ayudar a reducir su transpiración.

### **Vitaminas del complejo B**

Estas son llamadas las vitaminas del estrés. Las vitaminas B son las primeras en ser usadas cuando su cuerpo atraviesa un estrés emocional y físico. El cuerpo debe reemplazar estos nutrientes una vez que son usados. Si existiera una deficiencia, su cuerpo puede volverse fatigado y ansioso. Las vitaminas del complejo B son necesarias diariamente debido a que son solubles en agua y no se almacenan en su cuerpo. Son rápidamente utilizadas cada día.

## **Niacina**

La niacina es parte de la familia de la vitamina del complejo B, y también es necesaria para que su cuerpo negocie la ansiedad y el estrés. Ayuda a que su cuerpo libere energía de los carbohidratos, controle el azúcar en la sangre y mantenga una adecuada funcionalidad del sistema nervioso. Los alimentos que contienen niacina son atún, cordero, trigo, pavo, pollo y arroz integral.

## **Tiamina (Vitamina B-1)**

La tiamina facilita la síntesis de neurotransmisores, promueve un saludable funcionamiento de los nervios y convierte carbohidratos en energía. Los alimentos que contienen tiamina son la leche de soya, mejillón, espárrago, cebada, avena, salmón, cerdo, pasta y aguacate (palta).

## **Vitamina B-6**

La vitamina B-6 ayuda al cuerpo a fabricar químicos para el cerebro como la serotonina, que son esenciales para que el cuerpo pueda manejar la ansiedad y el estrés. También puede ayudar a estimular el sistema inmune. Los tipos de alimentos incluyen el salmón, cerdo, papas, batata (camote), aguacate, semilla de girasol, arroz integral, pavo y pollo.

### **Calcio**

El calcio es necesario para la comunicación entre las células nerviosas. Los alimentos que contienen calcio son col rizada, porotos, brócoli, salmón y soya.

### **Riboflavina**

También conocida como vitamina B-2, la riboflavina convierte otras vitaminas B en formas útiles para que funcionen adecuadamente. También ayuda a estimular el sistema inmune. Cerdo, almejas, pato, hongos y aguacates son buenas fuentes de riboflavina.

## **Acido Pantoténico**

También conocido como vitamina B-5, este nutriente ayuda a producir hormonas del estrés durante momentos de estrés, ansiedad y depresión. Hongos, salmón, yogur y semilla de girasol son buenas fuentes de este nutriente.

## **Magnesio**

El magnesio y el calcio actúan juntos para ayudar a regular las células nerviosas del cuerpo. El magnesio actúa como un químico bloqueador de compuerta. Mientras haya suficiente magnesio el calcio no puede acceder incontrolado a la célula del nervio y accionarla. Al bloquear el calcio, el magnesio ayuda a mantener el nervio relajado. Si hay muy poco magnesio en su dieta, puede fallar el bloqueo y la célula nerviosa puede sobre-reaccionar. Las buenas fuentes de magnesio son las semillas de girasol, semilla de calabaza, espinaca, almendras, cebada y porotos.

## **Eliminando La Transpiración Facial**

Si Ud. sufre de excesiva transpiración facial, sabe lo embarazosa que puede resultar cuando de pronto comienza a sudar, o cuando tiene que lidiar con eso todo el día. Una vez que se sienta incómodo con su transpiración facial, especialmente en situaciones sociales, Ud. comienza a sentirse más incómodo y avergonzado, lo que hace que sude más. Es un ciclo vicioso.

Existen algunas formas naturales que pueden ayudar a reducir mucho su transpiración facial. Las siguientes formas son algunas de las mejores.

### **Pañuelo Facial**

Estos pañuelos están específicamente diseñados para la transpiración facial. En realidad son paños desodorantes para la cara. Son fáciles de portar y ayudan a mantener seca su cara.

### **Servilleta**

Para una solución rápida, es altamente recomendable que lleve consigo una servilleta de tela. Cuando comience a sudar, la servilleta puede convertirse en su mejor amiga. Sin embargo, ésta no es una cura. Ayudará temporalmente pero es necesario usarla con algunas de las otras técnicas que hemos mencionado.

### **Gel Anti-transpirante**

Existen geles que actúan como anti-transpirantes. Funcionan como los desodorantes. El gel es aplicado a su cara en una fina capa al comienzo del día. Bloquea el sudor de la superficie y puede ser aplicado nuevamente durante el día.

### **Jugo de Aloe Vera**

Muchos productos contienen Aloe Vera, pero uno que ayuda a aliviar la transpiración excesiva en la cara es el Jugo de Aloe Vera. Aplíquelo en pequeñas cantidades a su cara y hará maravillas retardando la transpiración. Realmente debería probarlo.

## **Ventilador**

El uso del ventilador es clave. Tenga uno sobre su escritorio. Tenga uno junto a su sofá. Podría parecer una desagradable molestia, pero puede mantenerlo fresco y sin sudor. Los ventiladores de escritorio pueden ser muy silenciosos y potentes.

## **Eliminando las Palmas Sudorosas**

Existen algunas estupendas formas de eliminar las palmas sudorosas. Las mejores están listadas abajo.

## **Polvo de Ácido Bórico**

Se puede conseguir en la mayoría de las tiendas de comestibles. Deben ser espolvoreados sobre sus manos algunas veces al día para obtener el mejor resultado.

### **Polvo de Talco**

También fácilmente disponible, el polvo de talco debe ser utilizado varias veces al día para evitar que sus palmas suden.

### **Sal de Epsom (Sal de la Higuera)**

Diluya 3 onzas de la sal en una bañera con agua caliente y remójese en la bañera por lo menos durante 25 minutos. Esto funciona muy bien para mucha gente.

### **Geles Anti-transpirantes**

Al igual que su uso para caras y axilas, también existen geles que actúan como anti-transpirantes para la palma de las manos.

## **Reduzca La Transpiración Excesiva Superando El Estrés Y La Ansiedad**

Podría parecer completamente inconexo, pero reducir el estrés puede disminuir enormemente sus problemas de transpiración. Realmente es verdad el dicho que dice "mente sana en cuerpo sano". Nutrirse emocionalmente y espiritualmente es extremadamente importante.

Mientras más se estresa, más sudará. Poder relajarse significará mucho en su búsqueda para lograr mantenerse seco. Esta sección le proporcionará excelentes técnicas y consejos sobre cómo reducir el estrés en su vida, lo que a su vez ayudará a reducir su transpiración.

## **Superar El Estrés Con La Música**

La música puede afectar el cuerpo en muchas formas positivas promoviendo de paso la salud. La terapia musical es un campo de rápido crecimiento. También puede utilizar música a su antojo para crear situaciones que liberen el estrés a lo largo del día. Uno de los grandes beneficios de la música como un liberador de estrés es que puede ser usada mientras realiza sus actividades diarias, de manera que no le quita tiempo de su agenda. La música provee un hermoso fondo a su vida para que encuentre mayor placer en lo que está haciendo, y también reduce el estrés de su día, lo que es algo maravilloso.

No sólo aquellos que practican la terapia musical están viendo niveles reducidos de estrés, sino también los médicos están viendo que ayuda a los pacientes con cáncer, en el manejo del dolor, para promover el movimiento, calmar a pacientes (DISMINUYE LA TRANSPIRACIÓN), relaja la tensión muscular y hasta evita la depresión.

Nada de esto es sorprendente puesto que la música afecta a la mente y al cuerpo en muchas formas poderosas.

- **Respiración y Frecuencia Cardíaca:** Con las alteraciones en las ondas cerebrales se producen cambios en otras funciones corporales. Aquellas gobernadas por el sistema nervioso autonómico, como la

respiración y la frecuencia cardíaca pueden también ser alteradas por el cambio que la música puede producir. Esto puede significar respiración más lenta, frecuencia cardíaca más lenta y la activación de la respuesta de relajación, entre otras cosas. Es por eso que la música y la terapia musical pueden ayudar a contrarrestar o prevenir los efectos dañinos del estrés crónico, fomentando de gran manera no sólo la relajación, sino la salud.

- **Ondas Cerebrales:** La investigación ha demostrado que la música con un alto ritmo puede estimular las ondas cerebrales para que resuene en sincronía con el ritmo. Los ritmos más rápidos producen concentraciones más agudas y pensamientos más alertas, y un ritmo más lento promueve un estado más calmado y meditativo. Además, la investigación ha descubierto que el cambio en la actividad de las ondas cerebrales que la música puede producir, puede también permitir al cerebro cambiar de velocidad más fácilmente de acuerdo a su necesidad, lo que significa que la música puede producir beneficios duraderos en su estado mental, aún después que ha dejado de escuchar.

- **Estado Mental:** La música puede ayudar con su estado de ánimo general, protegerlo de la depresión, aliviar el estrés y la ansiedad, bajar la presión sanguínea y fortalecer el sistema inmune.

### **Hipnosis Para Aliviar El Estrés**

La hipnosis, por lo general, es completamente mal entendida. La mayoría de la gente piensa que la hipnosis es cuando el médico hace que Ud. haga o diga cualquier cosa que él pida. La gente incluso piensa que la hipnosis las hace actuar como una persona diferente, o un animal. La hipnosis es en realidad una valiosa herramienta para ayudar al hombre y la mujer a resistir y vencer sus miedos, o a reducir el estrés en sus vidas. A pesar que mucha gente visita a un profesional para una hipnosis, existe una práctica llamada auto-hipnosis en el que Ud. puede utilizar su propia voz y pensamientos para auto-hipnotizarse.

La auto-hipnosis puede ayudar a reducir el estrés, dejar de fumar, manejar el dolor, calmar los nervios y la transpiración excesiva, desempeñarse mejor, y puede ser muy útil para lograr muchas más tareas mentales y físicas. La hipnosis lo lleva a un estado extremadamente relajado.

La auto-hipnosis puede practicarse en unos pocos y sencillos pasos:

- 1.** Encuentre un lugar silencioso donde pueda estar solo durante 5 a 30 minutos. Necesita estar completamente libre de distracciones.
  
- 2.** Póngase en una posición cómoda, la que mejor le parezca. Puede ser sentada o echada en el piso. La idea es ponerse cómoda. Aquí, ninguna decisión es errada.
  
- 3.** Decida lo que quiere lograr en su sesión de hipnosis. Si quiere ser menos crítico de otras personas, use la frase positiva, "me estoy volviendo más abierto mentalmente y más comprensivo hacia los demás". Ud. no querrá utilizar declaraciones negativas como, "seré menos crítico". La mente subconsciente no registra lo negativo. Tal vez se enfoque en la palabra "crítico" reforzándolo, y no en el objetivo de "mente abierta" y "ser comprensivo".
  
- 4.** Comience respirando profundamente, expandiendo su abdomen cuando inhale, en vez de elevar sus hombros. Visualice que está inspirando sentimientos y pensamientos reconfortantes, y expirando todo el estrés y la negatividad que ha sentido ese día o el día anterior. Sienta su respiración

expandirse desde su pecho hacia sus brazos. Sienta moverse a través de sus dedos, piernas y dedos de los pies.

**5.** Imagine una situación o un ambiente que es relajante para Ud. Visualice adentrándose más y más profundo a ese lugar. Imagine que está caminando por un largo corredor, o a través de una región selvática. La idea es alejarse lo más que pueda de su entorno actual. Mantenga su enfoque en su visión. Bloquee todo lo demás. Entre a un estado de ensoñación consciente y de concentración. Ubíquese realmente en ese mundo.

**6.** Una vez que esté en un profundo estado de relajación y esté completamente sumergido en un mundo que está muy lejos de su vida cotidiana, comience a repetir las frases positivas que ha escogido para esta particular sesión. Concéntrese completamente en las palabras, y lo que ellas significan para Ud.

Tal vez quiera escuchar una suave música en el fondo. Esto podría ayudar. Pero también podría considerarla molesta. Es importante que experimente.

La auto-hipnosis funciona de manera muy sutil, por lo tanto si no ve cambios después de algunos intentos, continúe repitiéndola. Demasiada gente

piensa que la auto-hipnosis es estúpida, o que no funciona y lo abandona. Hay una razón para que millones de personas en el mundo practiquen este método. Es que ¡DE VERDAD FUNCIONA!

Es mejor hacer esto durante por lo menos 10 minutos. Muchos hombres y mujeres lo hacen durante mucho más tiempo. Sin embargo, de 10 a 30 minutos es un buen tiempo.

### **Ejercicios de Respiración**

Los ejercicios de respiración son maravillosos porque funcionan rápidamente, lo puede practicar donde sea, son gratis, se requiere poca práctica para hacerlo bien, puede usarlo para calmarse durante situaciones estresantes, y son efectivos para revertir su respuesta al estrés, lo que le ayudará a evitar los efectos negativos que acompañan al estrés crónico.

Esto es muy importante porque el estrés crónico puede hacer un gran daño a su mente y a su cuerpo físico. Por lo tanto, puede decirse que los ejercicios de respiración producen los beneficios de revertir muchos problemas causados por el estrés crónico.

La terapia de la respiración ha sido utilizada con éxito en el tratamiento de las siguientes condiciones:

- Sensación de tensión
- Transpiración excesiva
- Dolores de cabeza
- Problemas con el sueño
- Desórdenes de pánico
- Ansiedad y fobias
- Depresión
- Enfermedades cardíacas
- Fatiga crónica
- Problemas de concentración

Los ejercicios de respiración pueden ser practicados en cualquier momento para reducir el estrés y la ansiedad. Existen también, ciertos momentos en los que los ejercicios de respiración son la mejor opción para aliviar el estrés. Son más efectivos cuando:

- Está estresado y quiere pensar más claramente
- Quiere liberar la tensión de su cuerpo
- Está sintiendo el estrés o la ansiedad y necesita calmarse rápidamente
- Está sintiéndose muy frustrado y necesita bajar su ritmo
- Está enojado o en un altercado y está buscando sentirse más centrado

## **Visualización**

Hay numerosas formas efectivas de usar la visualización para aliviar el estrés. Esta técnica es de suma utilidad para personas quienes sienten un importante peso de un estrés generalizado y buscan una manera rápida de sentirse más relajada. Puede funcionar prácticamente en cualquier lugar y sólo requiere de unos pocos minutos.

- Encuentre un lugar tranquilo donde pueda estar solo para descansar y pensar durante 5-10 minutos.
- Póngase en una posición confortable que le permita respirar cómodamente. También querrá que sus músculos estén relajados.
- Cierre sus ojos. Respire profundamente y lentamente. Mientras inspira, imagine que está "inspirando la paz". Imagine la paz y la calma que fluye a lo largo de su cuerpo.

- Mientras exhale, visualice que todo el estrés y la ansiedad sale de su cuerpo a través de su nariz y boca. Después de hacer esto durante 10 a 20 minutos Ud. debería sentir una significativa disminución de su estrés.

## **Conclusión**

Cuando siga esta guía, Ud. comenzará a notar una disminución importante en su excesiva transpiración. Tal vez descubra que ciertas prácticas funcionan mejor que otras, y eso está bien. Tendrá que probar las técnicas hasta que encuentre la mejor solución para su situación. Sólo recuerde que debe ser constante. Superar este problema no es ciencia espacial, pero puede tomar algún tiempo.

¡Buena suerte y disfrute su vida libre de transpiración!