Aquest és el truc definitiu per fer front a l'estrès segons un expert

[inicicentrareport]L'estrès és un mecanisme natural que s'activa quan el nostre cervell detecta situacions desafiants. En el passat, quan la gent vivia a la selva i lluitava contra animals, l'estrès tenia una gran utilitat, ja que **activa l'alliberació d'hormones com el cortisol o l'adrenalina i fa que el cervell estigui en alerta, els músculs tensats i la freqüència cardíaca vagi més ràpida.**

Avui dia, però, **les situacions a les quals ens hem d'enfrontar són molt diferents**: córrer per no perdre el tren, estudiar per un examen a contrarellotge, declarar-te a la persona que estimes... **el nostre cervell les percep com a situacions desafiants i creu que ens hi estem jugant la vida quan no és així.**

Així doncs, és important trobar una tècnica que ens ajudi a combatre l'estrès i els experts asseguren que **fer gàrgares és l'antídot perfecte.** Com explica el doctor Karan Raj, cirurgia i professor de la Universitat de Sunderland a Anglaterra, **pots relaxar-te i reduir el teu estrès fent unes gàrgares amb una mica d'aigua durant uns segons.**

El motiu l'explica al seu compte de TikTok, on compta amb més de 4,8 milions de seguidors. I és que **fer gàrgares augmenta el to vagal i això facilita l'accés a un estat parasimpàtic, el qual ens fa sentir més relaxats.** A més, com expliquen des d'*El Confidencial* "**el moviment també ajuda a regular la freqüència cardíaca** amb més suavitat i, per tant, el cos és capaç d'adaptar-se millor a situacions estressants".

[ficentrareport]