

PRENDAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS

LAURA TATINA ARISTIZABAL ZAMORA
ANA ISABEL MARIN MAYA
LAURA ISABEL MAYA CORREAL

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA PASCUAL BRAVO
FACULTAD DE INGENIERIA EN PRODUCCIÓN
TECNOLOGÍA EN DISEÑO TEXTIL Y PRODUCCIÓN DE MODAS
MEDELLÍN
2012

PRENDAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS

LAURA TATINA ARISTIZABAL ZAMORA
ANA ISABEL MARIN MAYA
LAURA ISABEL MAYA CORREAL

Trabajo de grado presentado para optar el título de
Tecnólogo en Tecnología en Diseño Textil y Producción de Modas

Asesora
María Inés Rincón
Tecnóloga en diseño textil y de modas

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA PASCUAL BRAVO
FACULTAD DE INGENIERIA EN PRODUCCIÓN
TECNOLOGÍA EN DISEÑO TEXTIL Y PRODUCCIÓN DE MODAS
MEDELLÍN
2012

AGRADECIMIENTOS

Le damos gracias a Dios por permitirnos desarrollar y poner en práctica todos los conocimientos adquiridos durante toda la carrera, por permitirnos superar cada obstáculo de la mejor manera y ponernos al frente a las personas adecuadas en el momento indicado para paso a paso lograr desarrollar nuestro proyecto de grados.

Agradecemos y dedicamos este trabajo a nuestra familia por brindarnos el apoyo y la confianza durante todo el desarrollo del proyecto dándonos fortaleza y animarnos para concluir de la mejor manera este trabajo.

Damos nuestro agradecimiento a la profesora María Inés Rincón por guiarnos y dedicarnos el tiempo necesario para resolver dudas y apoyarnos durante todo el proceso de práctica y elaboración del proyecto.

Gracias a los profesores de la carrera por todos los aportes y sus conocimientos.

Le damos gracias a nuestras compañeras por la colaboración durante todo el proceso y desarrollo del proyecto, por compartir sus conocimientos y para lograr los objetivos deseados.

A la universidad por esta oportunidad de estudiar en ella y sus aportes.

CONTENIDO

| | Pág |
|---|-----|
| INTRODUCCION | 8 |
| 1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA | 9 |
| 2. JUSTIFICACION | 10 |
| 3. OBJETIVOS | 11 |
| 3.1 OBJETIVO GENERAL | 11 |
| 3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS | 11 |
| 4. MARCO TEORICO | 12 |
| 4.1 AROMATERAPIA | 12 |
| 4.2 HISTORIA DEL SPA | 16 |
| 4.3 HISTORIA DEL TEJIDO | 17 |
| 4.4 TODO ANTIESTRES | 18 |
| 5. METODOLOGÍA | 52 |
| 5.1 TIPO DE PROYECTO | 52 |
| 5.2 MÉTODO | 52 |
| 5.3 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN | 52 |
| 5.3.1 Fuentes primarias | 52 |
| 5.3.2 Fuentes secundarias | 52 |
| 6. DESARROLLO DEL PROYECTO | 53 |
| 7. CONCLUSIONES | 56 |
| 8. RECOMENDACIONES | 57 |
| 9. BIBLIOGRAFIA | 58 |
| 10. CIBERGRAFIA | 59 |
| ANEXOS | 60 |

LISTA DE TABLAS

| | Pág |
|---|------------|
| Tabla 1. Anti estrés | 19 |
| Tabla 2. Reino vegetal | 25 |
| Tabla 3. Reino animal | 26 |
| Tabla 4. Reino mineral | 26 |
| Tabla 5. Color psicología y simbología | 35 |
| Tabla 6. Cuerpo humano. | 50 |

LISTA DE FIGURAS

| | Pág |
|--|------------|
| Figura 1. Hierva manzanilla | 14 |
| Figura 2. Hierva tomillo. | 15 |
| Figura 3. Tipos de energía necesarias para mantener la estructura | 20 |
| Figura 4. Reflexoterapia podal | 23 |
| Figura 5. Aceites esenciales. | 27 |
| Figura 6. Las flores y su esencia | 29 |
| Figura 7. Medicina alternativa | 31 |
| Figura 8. Mezcla aditiva del color. | 31 |
| Figura 9. Hierbas. | 36 |
| Figura 10. Masajes. | 38 |
| Figura 11. Aura humana. | 42 |
| Figura 12. SPA. | 43 |
| Figura 13. Parche transdérmico | 46 |
| Figura 13. Efectos del estrés. | 48 |
| Figura 14. Circulación interna de la energía nutritiva | 49 |
| Figura 15. La mente y energía | 51 |
| Figura 16. Molderia 1 | 53 |
| Figura 17. Molderia 2 | 53 |
| Figura 18. Confección 1 | 54 |
| Figura 19. Confección 2 | 54 |
| Figura 20. Detalles finales | 55 |

LISTA DE ANEXOS

| | Pág |
|---|------------|
| Anexo A. Entrevista trabajo. | 60 |
| Anexo B. Entrevista estudiantes. | 61 |
| Anexo C. Muestra 1 | 61 |
| Anexo D. Muestra 2 | 62 |
| Anexo E. Muestra 3 | 62 |
| Anexo F. Muestra 4 | 63 |
| Anexo G. Modelo usando la prenda para el dolor en los pies | 63 |
| Anexo H. Modelo usando la prenda para el dolor en la espalda | 64 |
| Anexo I. Bolsa de manzanilla | 64 |
| Anexo L. Bolsa de tomillo | 65 |
| Anexo M. Parche | 65 |
| Anexo N. Prenda exhibida dolor de espalda | 66 |
| Anexo O. Prenda exhibida dolor de pies | 66 |

INTRODUCCIÓN

Con las prendas para combatir el estrés, utilizando hierbas, como la manzanilla y el tomillo las cuales nos ofrece propiedades curativas y producen sensaciones diferentes en cuerpo y mente, se pretende armonizar las prendas para brindar una relajación profunda, ubicada en lugares específicos del cuerpo como lo son la espalda, el abdomen y los pies, brindando bienestar y una alternativa original e innovadora para relajarse en casa.

El tema de análisis de este proyecto son las causas, hábitos y efectos que produce el estrés, donde brindamos un método que ofrece relajación por medio del aroma, del calor y del olor ofreciendo un producto completamente natural acompañado de prendas específicamente ubicadas en el lugar donde tenga dolencias o inconformidad, disfrutando de la tranquilidad y privacidad de su hogar.

Se busca armonizar y brindar un método fácil de utilizar para una sociedad que cada vez está más inmersa en un ambiente de estrés y de poco tiempo para darse gusto, pues por la falta de tiempo se produce un constante agotamiento físico, hasta llegar al punto de adquirir una enfermedad.

1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Actualmente la sociedad con sus permanentes avances, su tecnología y su acelerada forma de vivir, ha logrado producir un desorden fatal al cuerpo físico, siendo a veces inevitable por el anhelo de una mejor vida, de mayor confort y comodidades, asociado a esto el cuerpo humano sufre infinitas enfermedades y lesiones que aumentan la tensión de la persona, entre muchos otros factores, son los desencadenantes de lo que ha sido llamado “la epidemia del tercer milenio”: el estrés.

Estudios de psicología moderna nos advierten que el estrés continuo puede generar estados de ansiedad que terminan bloqueando el funcionamiento de los procesos cognitivos, es decir nuestra claridad mental. Para muchos las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas, esto lleva a reaccionar a la defensiva, tornarse irritable y sufrir consecuencias nocivas sobre todo el organismo, como elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial), gastritis y úlceras en el estomago e intestino, disminución de la función renal, problemas del sueño, agotamiento, alteraciones del apetito, preocupación, entre otros.

Lo que hace que menester un producto que hace las veces de un spa sin tener que asistir a él físicamente, ayudando con las cuestiones del tiempo y la salud física y mental del cuerpo.

2. JUSTIFICACION

El estrés es un enemigo insidioso, astuto, oportunista; cuando nuestra capacidad de respuesta no alcanza a contrarrestar el peso de lo que interpretamos como amenazas, su presencia se convierte en un formidable obstáculo contra la calidad de vida, produciendo temibles consecuencias, como lo es la enfermedad, tanto física como psíquica.

En este proceso participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, nervios, corazón, digestión, función muscular y otras. Este se interpreta como un síndrome global de adaptación, que incluye tres fases: de alarma, de adaptación y de agotamiento. Si la amenaza es muy grande y excesiva, puede provocar la muerte. La manifestación del estrés se da en tres niveles: fisiológico, cognitivo y motor. Cuando las personas perciben el significado de lo que está ocurriendo y relacionando su bienestar personal, teniendo en cuenta el patrón de demandas externas o internas que nos sugiere alguna situación se considera cuáles son los propios recursos de afrontamiento.

Por ello es necesario combatir el estrés de forma que sea posible no gastar tiempo y aprovecharlo al máximo; con las prendas para combatir el estrés que ayuden y brinde diferentes beneficios se puede lograr este cometido.

3. OBJETIVO GENERAL

3.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar prendas para combatir el estrés, donde se pueda incorporar el aporte de los productos naturales

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Evaluar los tratamientos positivos para el manejo o control del estrés.

Analizar nuevas formas de combatir el estrés.

Documentar las mejoras realizadas con los productos.

Detectar las necesidades de la población estresada.

Comprender los principales motivos por los cuales se produce el estrés.

Utilizar productos naturales para contrarrestar el estrés.

Buscar tranquilidad al reducir el estrés.

4. MARCO TEORICO

4.1 AROMATERAPIA

La palabra "aroma", usada por los griegos para nombrar a las especias, significa fragancia; y "terapia" es sinónimo de tratamiento; así pues 'Aromaterapia' hace referencia al tratamiento curativo mediante el uso de fragancias.¹

La Aromaterapia es una técnica milenaria que utiliza Aceites Esenciales Puros extraídos de plantas medicinales para prevenir y curar enfermedades físicas y emocionales. Ya en la prehistoria, los primeros habitantes del planeta, quemaban madera y hojas para halagar a los Dioses con tan agradables aromas.

Hace 5000 años, en la China y la India desarrollaron técnicas para la prevención y curación con plantas aromáticas e incluyeron su uso cotidiano para cuidados de la salud y la belleza, así como para obtener bienestar y serenidad. En la América prehispánica todas las culturas que florecieron a lo largo del Continente, han dejado testimonio del uso de las plantas aromáticas con fines curativos y rituales.

Los egipcios dieron una atención sin paralelo a los aceites esenciales, utilizándolos en su vida diaria para efectos curativos, cosméticos y en la preparación de los cuerpos de sus muertos para su viaje a la eternidad. La preservación de las momias egipcias se debe al uso del aceite esencial de cedro que los egipcios utilizaban para ungir los cuerpos. Fueron justamente los egipcios quienes iniciaron el arte de extraer las esencias de las plantas calentándolas en recipientes de arcilla; más tarde los alquimistas griegos buscando preservar la fragancia y las propiedades curativas inventaron la destilación para obtener aceites esenciales puros.

Durante los siglos XVI y XVII más de 100 aceites esenciales fueron utilizados para investigar fórmulas de medicina tradicional sin embargo al llegar la era industrial la acción terapéutica de los aromas y otras alternativas de salud fueron relegadas.

Fue hasta principios del siglo pasado que renace este maravilloso mundo de salud y belleza cuando el químico francés René-Maurice Gattefossé, conocido como el padre de la aromaterapia, usó este término por primera vez. Trabajando muy de cerca con aceites esenciales pudo constatar que contenían poderosas propiedades antisépticas y curativas, y demostró que la

¹ <http://guia.mercadolibre.com.mx/que-es-y-funciona-aromaterapia-20835-VGP>

piel puede absorber sustancias grasas, siempre y cuando su estructura molecular sea suficientemente pequeña, como es el caso de los aceites esenciales. En 1928 publicó su libro de Aromaterapia que causó gran revuelo en el medio, ya que sostuvo su descubrimiento de que al inhalar ciertos aromas es posible aliviar estados de ansiedad y depresión.

Paralelamente Marguerite Maury una notable bioquímica Austriaca desarrolló una técnica de masaje aplicando aceites esenciales en los centros nerviosos de la columna vertebral y en el rostro. Maury introdujo la proporción de la fórmula específica de los aceites en cada cliente que visitaba su gabinete para embellecerse y rejuvenecer comprobando así que en muchos de ellos habían desaparecido dolores crónicos de cabeza, dolores reumáticos y estados de insomnio, y que los efectos eran prolongados. En 1962 y 1967, Marguerite Maury fue premiada internacionalmente por sus investigaciones sobre los aceites esenciales y la cosmetología al servicio de la salud se le considera pionera de la aromaterapia holística.

Actualmente y debido al auge que han tenido las terapias alternativas en las últimas décadas la Aromaterapia ha sido redescubierta y confirmada como una terapia efectiva para la curación e integración del ser humano.

Manzanilla. Controla la ansiedad, desequilibrio emocional, hipersensibilidad, angustia, cambios emocionales bruscos. Personas que cambian de estado de ánimo fácil y rápidamente. Tienden a las tensiones físicas y trastornos psíquicos. El estrés hace parte de ellas, sufren de insomnio, pesadillas.²

La manzanilla equilibra, estabiliza y armoniza, cuerpo, mente y emociones. Provoca la descarga de tensiones y aporta calma, paz interior, amplitud de conciencia, poder de razonamiento, juicio interno.

² <http://www.lindisima.com/ayurveda/manzanilla.htm>

Figura 1. Hierba manzanilla



<http://www.veoverde.com/2010/05/hierba-de-invierno-manzanilla-matricaria-chamomilla/>

Beneficios de la manzanilla. A la manzanilla se le atribuyen un sin número de cualidades curativas pero no existen estudios completos que las verifiquen científicamente.

Es un antiinflamatorio, ayuda a aliviar los procesos de inflamación tanto tomándola o usándola externamente, tiene propiedades antimicrobianas y fungicidas, se le utiliza para hacer gárgaras cuando hay problemas de garganta y de encías, ayuda con la cicatrización, ayuda con problemas digestivos, es calmante y tranquilizante, actúa como un sedante suave. Se le usa en caso de irritabilidad, tristeza y ansiedad, ayuda a controlar el eczema y las hemorroides, facilita la menstruación y ayuda a eliminar sus molestias, en cosmética se le usa para aclarar el pelo, descongestionar la piel y calmar irritaciones, es un diurético suave, ayuda con la gota, artritis y sinusitis, ayuda con problemas de asma y gripes.

Usos de la manzanilla. La más común es su infusión (té), la cual es de sabor agradable, se puede usar para baños, limpiar heridas, o en compresas o masajes, los extractos o el aceite esencial de manzanilla se usan en medicamentos naturales y cosméticos, se les puede usar para preparar aceite de masaje facial o corporal para obtener sus beneficios, se puede usar en vapor para limpiar la cara, se usa en asientos y similares para padecimientos digestivos.

Contraindicaciones. Entre las contraindicaciones están: alergias (casos raros), no se recomienda durante el primer trimestre del embarazo porque puede tener efectos abortivos. En medicina Maya se le considera una hierba caliente que en altas cantidades puede causar problemas con el sistema urinario

Tomillo. Controla la depresión endógena, ansiedad, tristeza, hipocondría. Falta de fortaleza física y espiritual para salir de las crisis. Personas que nunca descansan y alcanzan el agotamiento extremo. No identifican sus límites y no se preocupan para invertir la situación hasta haber debilitado todas sus defensas, psico-físicas.³ El tomillo brinda coraje y fuerza para tomar conciencia de nuestras limitaciones y capacidad. Regula el flujo energético.

Figura 2. Hierva tomillo.



Beneficios del tomillo. El tomillo es una planta perenne que ha sido utilizada para diversos fines a lo largo de los siglos. Sabemos que en la antigua Roma

³ <http://www.otramedicina.com/2010/04/21/beneficios-del-tomillo>

se consideraba al tomillo como un remedio para la melancolía y se utilizaba para fabricar incienso. Muchas de sus virtudes le eran atribuidas más que nada por su especial aroma que resulta muy agradable al olfato, se describe como una mezcla de alcanfor, limón y menta, y es bastante parecido al eucalipto.

Todos han probado alguna vez los caramelos para calmar la tos o el dolor de garganta que son de gran ayuda. El tomillo es uno de los compuestos principales de estos caramelos así como el de algunos medicamentos y ungüentos antisépticos. Estos beneficios varían, pues también es una planta muy utilizada para fabricar cosméticos, perfumes, dentífricos y está presente en muchos alimentos. El aceite esencial de tomillo esta dentro de los ingredientes que la aromaterapia utiliza para tratar el estrés, para aliviar dolores y para levantar el ánimo. Gracias a su composición química con alto contenido de timol actúa como un poderoso antiespasmódico y expectorante bronquial, por lo que es indicado en el tratamiento de la bronquitis y cuando se observa una inflamación del tracto respiratorio superior. Todas las plantas de la familia de la menta, el tomillo está incluido dentro de este grupo, poseen propiedades anti cancerígenas. Su consumo es una importante herramienta de prevención contra el cáncer.

Se recomienda beber tres o cuatro tazas de su infusión para obtener resultados. Para calmar la tos es ideal endulzar la infusión con miel que actúa por sí misma como emoliente, aumentando la acción expectorante y calmante. En el caso del aceite esencial de tomillo así como en otros derivados del tomillo hay que seguir las indicaciones acerca de las dosis a tomar.

4.2 HISTORIA DEL SPA

Desde tiempos inmemoriales, el agua ha significado para el hombre fuente de vida y salud debido a la riqueza de sus minerales, que favorecen la curación o la mejoría de diferentes enfermedades.⁴

Muchos spa se han convertido en establecimientos de alta calidad, en los que se puede disfrutar de masajes y baños termales rodeados de paz, tranquilidad y confort.

La historia del agua como agente terapéutico nos hace remontarnos a las antiguas tribus que habitaban en las cavernas, cuando el hombre se dio

⁴ <http://www.golfandspa.com.mx/esp/idx/23/spa/>

cuenta de que los animales heridos o enfermos buscaban el agua caliente de los manantiales.

Los griegos, que llamaban a los balnearios Asclepios, (de Asclepio, dios helénico de la medicina), utilizaban distintas técnicas hidroterápicas para la cura de enfermedades.

La época romana se caracteriza por la existencia de termas públicas en casi todas las grandes ciudades.

La cultura termal fue extendiéndose por toda Europa, llegando hasta Galicia (España). Las aplicaciones más comunes eran para dolores reumáticos, aguas que curaban los ojos, o que limpiaban las vísceras.

Más tarde, el Islam comenzó a dar mucha importancia a la higiene y los cuidados corporales, y desarrollaron la hidroterapia como técnica de aplicación en forma de baños, bebidas y aplicaciones locales en quemaduras, viruela y hemorragias.

Durante la Edad Media se produce un declive en el culto al cuerpo y el uso del agua, que no resurgirá hasta el Siglo XV cuando gracias a la aparición de la imprenta se propagan los antiguos conocimientos sobre las propiedades del agua.

Durante los siglos posteriores, comienza a investigarse sobre la hidroterapia y sus efectos saludables. Comienzan a aparecer libros y escritos, médicos y eruditos, etc. Pero sin duda alguna, la época de gran esplendor de la hidroterapia fue el siglo XX, donde confluyeron factores sociales y científicos que le dieron un impulso definitivo.

4.3 HISTORIA DEL TEJIDO

A lo largo de la historia, el ser humano ha debido confeccionar sus prendas y utensilios. Desde la aparición del tejido aumentaron las posibilidades de confección de prendas de vestir, haciéndose más livianas, finas y cómodas, permitiendo también la incorporación del color.⁵

Los principales materiales empleados desde el comienzo fueron:

Lana. Usada desde muy temprano, pues los primeros pueblos eran pastores.

⁵ <http://elartedetejer.jimdo.com/historia-del-tejido/>

Lino. Utilizado principalmente en Egipto, era el material para confeccionar los mantos de las momias.

Biso o byssus. Especie de lino, de textura extra fina, fue muy utilizado hasta las Cruzadas.

Algodón. Procedente de la India, fue introducido en Europa a través de Grecia por Alejandro Magno, aproximadamente en el 333 Ac

Cáñamo. Utilizado en muchas culturas por su potencial textil de variada calidad, y la aplicación de su fibra y otras partes de la planta.

Seda. Conocida en China desde hace casi 5000 años. Se empleó en Occidente recién a partir de la época de Justiniano.

4.4 TODO ANTIESTRES

Escuchar el cuerpo. En momentos, el estrés es provocado por el cansancio, el hambre o la enfermedad. Por lo cual hay que estar atentos a los síntomas, comprender el miedo que hay atrás de toda sensación de malestar, al entender esto seguramente más del 50% de los síntomas desaparecerán. Sensibilidad, esfuerzo, humildad, valor y primordialmente un gran interés en hacer un cambio es lo más importante para lograr entender tu cuerpo.

Priorizar tus actividades: establecer tu día a día en orden de importancia, guiándote de una agenda y deja un tiempo para imprevistos. Respiración: inhala y exhala lenta y profundamente para relajarte. Relajando incluso la mandíbula y hombros. Cuídate: dormir ocho horas, hacer ejercicios físicos frecuentemente y cuida tu alimentación. Relaje los músculos: relaje su respiración y su cuerpo centrando su mente en partes específicas, renuncie a cualquier tensión que exista. Relaje las manos y brazos: relajar los dedos, uno a uno de cada mano. Pase a la las palmas de sus manos, sus muñecas, sus antebrazos y brazos. Relaje la cabeza: comience por la mandíbula, la lengua y labios. Relaje los músculos de sus ojos sienta su frente relajada, relaje los órganos internos, sienta su respiración y relajación, muéstrese perfectamente relajado, abandone su cuerpo perfectamente relajado, deje que su mente se recree con imágenes agradables.

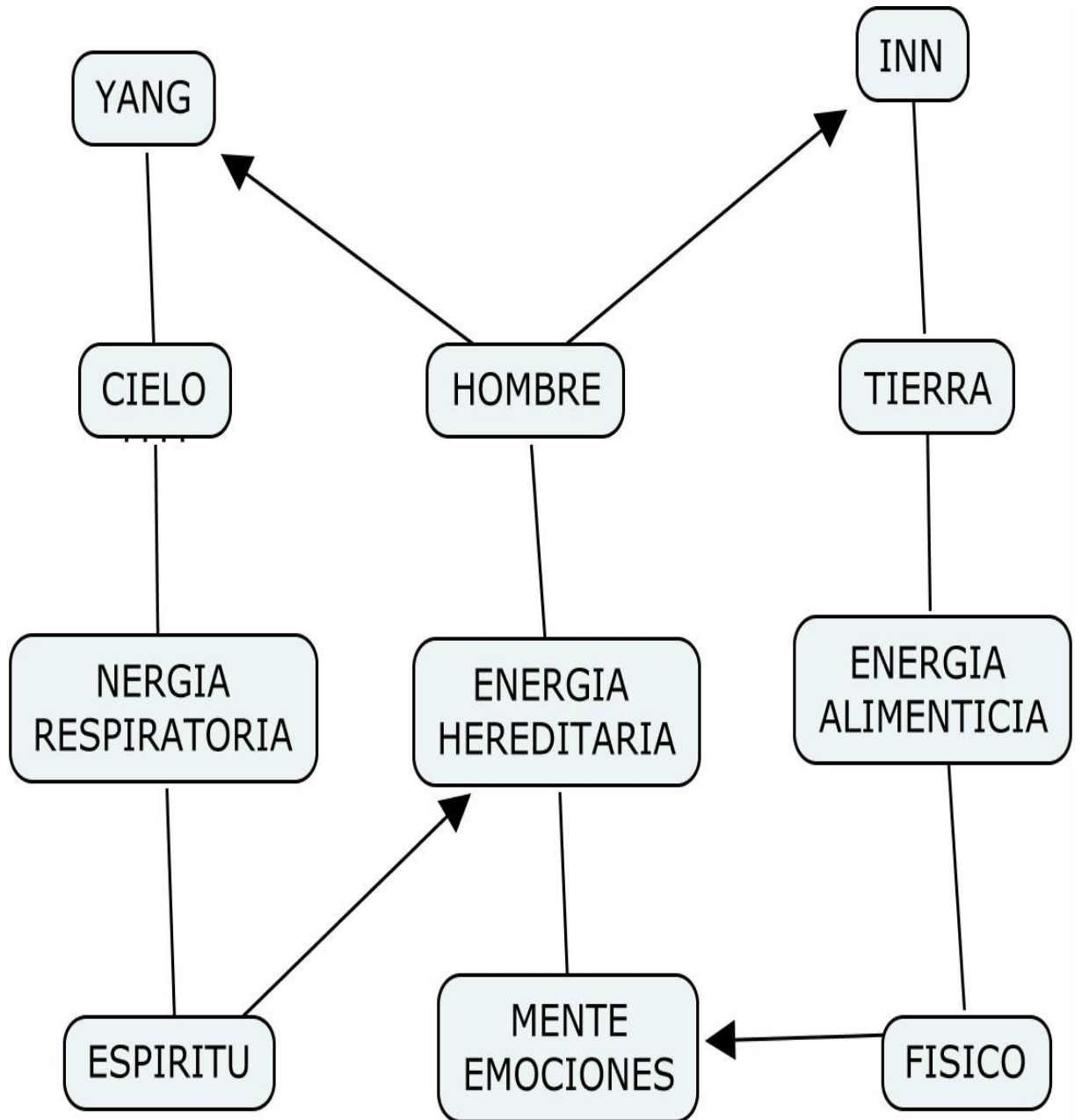
Sentarse y estirarse en silencio en una postura cómoda. No preocuparse por lograr un nivel de relajación profunda. Mantener una actitud pasiva. Debe practicarse esta técnica una o dos veces al día, pero no durante las dos horas siguientes a una comida, porque los procesos digestivos interfieren en el proceso de relajación.

Girar la cabeza, así toda la columna se alineará y recuperarán la energía inmediatamente. Intentar girar al máximo los hombros junto con todo el torso. Ropa muy cómoda y descalzarse. Evitar la contaminación sonora y electromagnética. Buscar colores ambientales: verde, azul, evitar colores saturados. Música ambiental tranquila. Relajación total. Abandone mentalmente su cuerpo y disfrute.

Tabla 1. Anti estrés.

| METODOS ANTIESTRES |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Escucha tu cuerpo: irritabilidad, impaciencia, lenguaje negativo. |
| <ul style="list-style-type: none">• Comparte tus sentimientos: comparte preocupaciones, exterioriza tus sentimientos. |
| <ul style="list-style-type: none">• Disfruta tu ocio: dedica tiempo para ti, para leer, pensar, lo que mas te guste hacer. |
| <ul style="list-style-type: none">• Modifica pensamiento y lenguaje: positiviza tu pensamiento, valorando las situaciones agradables. |
| <ul style="list-style-type: none">• Prioriza tus actividades: planifica tu día a día.• Respiración: inspira y expira lenta y profundamente para relajarte. |
| <ul style="list-style-type: none">• Cuídate: duerme ocho horas, haz ejercicio y cuida tu alimentación. |

Figura 3. Tipos de energía necesarias para mantener la estructura de los seres vivos.



Medicina antiestrés. Las medicinas anti estrés se han vuelto una nueva forma de ayudar a batallar contra el estrés, la alimentación es indispensable para ello.⁶

Hay muchos alimentos anti estrés, estos son de fácil acceso para los seres humanos, se debe de empezar a incluirlos en nuestra dieta diaria.

Chocolate negro: este es conocido por ser un potente alimento anti estrés por sus proteínas relajantes contenidas en su flavonoides, los químicos del chocolate libera endorfinas y ayuda a mantener el organismo relajado.

Leche: la leche es un fuerte proveedor de calcio, tiene muchos componentes de antioxidantes, vitamina B2 y B12 posibilita bloquear la actividad de radicales libres que nos hace susceptibles al estrés.

Almendras: actúa igual que la leche bloquea la acción de los radicales libres, una porción pequeña de almendras al desayuno permite liberar el estrés y tener un día más equilibrado.

Espárragos: de un sabor muy agradable en las ensaladas, estos vegetales tienen excelentes propiedades anti estrés, tiene bastante contenido de ácido fólico, es beneficioso para balancear el estado de ánimo, bloquea hormonas que se liberan con el estrés.

Bananas: es una fruta reconocida, sus propiedades tienen que ver con la importante capacidad para combatir el estrés y su sabor es una buena razón para incluirlo en las comidas.

El problema se ve reflejado que cada vez más las personas se imponen a tratamientos contra el estrés se incorpora pastillas anti estrés, y para la ansiedad a pesar de que relajan trae consecuencias contraproducentes.

Es aconsejable que la medicina para el estrés sea empleada en periodos de crisis y solo si se está en una circunstancia muy fuerte, el sentimiento del ser humano emocional y psicológico permanece igual, aunque se adormece por un momento, volverá a estar ahí y de forma violenta.

Los medicamentos anti estrés de prescripción médica pueden ser empleados por un tiempo determinado, nunca más de 6 semanas.”

Vapoteapia. La vapoterapia es provechosa para enfrentarse con diferentes dolencias, como la faringitis, la bronquitis y los resfríos, ya que ésta actúa

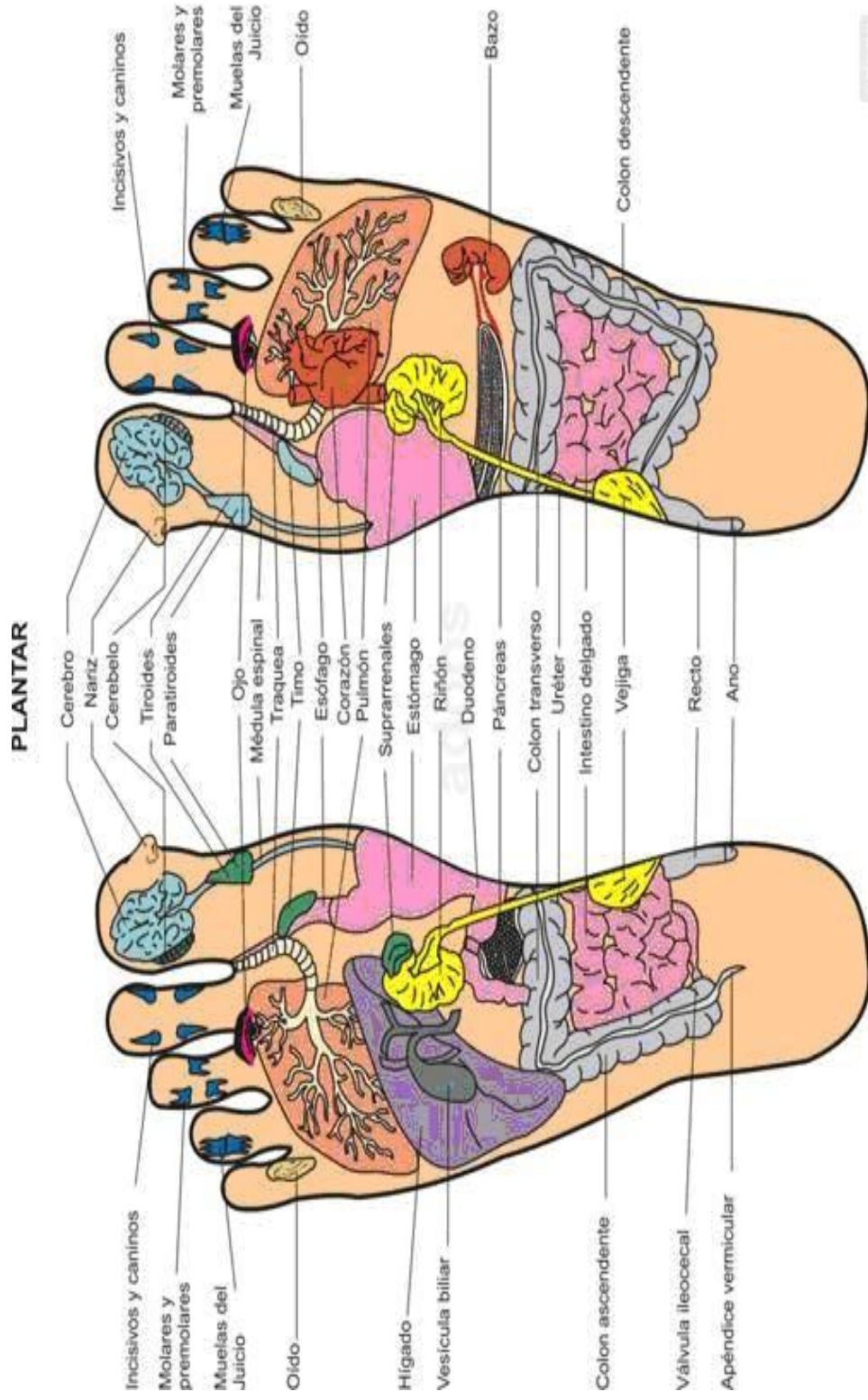
⁶ www.otramedicina.com

sobre las mucosas, una acción similar a la que provoca sobre la piel: hidrata, dilata los vasos sanguíneos, depura y calma.

Esta favorece los nervios, porque el vapor brinda un efecto sedante sobre el sistema nervioso, ayuda a aliviar el reumatismo, ya que calma el dolor y limpia el proceso reumático a mediano y largo plazo.

Reflexoterapia. Es una terapia complementaria, consiste en aliviar o activar las actividades de nuestro organismo, utilizando presiones digitales en diferentes puntos concretos. Los lugares más comunes donde se aplica, son los pies, las manos, las orejas y la nariz. Esto puede ayudarnos a comprobar el estado de salud, sin interferir en otras terapias o tratamientos. Una vez determinada el sobresalto del organismo, se estimula, ya sea con una presión o un ligero masaje, el sector correspondiente, hasta disminuir el bloqueo que causó el desequilibrio. ¿En qué puede ayudar la reflexoterapia? Prevenir al avivar nuestro sistema de defensas, eludiendo así, la aparición de la enfermedad. Activar todas nuestras funciones vitales. Encontrar equilibrio y bienestar. Superar enfermedades ya reveladas como, bronquitis, dolores de cabeza, estreñimiento, lumbagos.

Figura 4. Reflexoterapia podal



Estos conocimientos establecen un “mapa” de todos los órganos y estructuras del cuerpo. En el pie, principalmente. Por esto es posible avivar y recuperar los órganos internos por medio de la presión aplicada sobre la zona localizada del pie.

¿Cuándo se puede utilizar esta terapia? Cuando se anhele favorecer nuestro estado de buena salud. Es una excelente herramienta para producir energía vital y tenernos en perfectas condiciones.

Cuando se ha hallado la enfermedad en el cuerpo y anhelamos curarnos sin efectos secundarios. Los resultados son asombrosos en muchas situaciones de estrés, ansiedad, depresión; problemas hormonales, dolores musculares, esqueléticos, migrañas, jaquecas, dolores de abdominales, de muelas, sobresaltos en el aparato digestivo, respiratorio, en infecciones agudas y crónicas.

La reflexología es una herramienta más dentro de la táctica de curación. Es permitido para cualquier edad, desde bebés hasta mayores pueden aprovecharse de esta terapia.

Es importante resaltar que cuanto más joven sea el organismo, mayor es la respuesta auto sanadora del cuerpo. La reflexología nos ofrece la precisión de conseguir un estado de relajación profunda, por medio del cual liberamos tensiones, calmamos la ansiedad y superamos estados depresivos, igualmente se activan las actividades internas de auto curación propios del cuerpo, ofreciéndonos a una condición de salud y equilibrio.

Poniendo en práctica hábitos como una alimentación sana, ejercicio físico frecuente y relajación mental, esto nos ayudará a vivir con verdadero bienestar

Historia de la terapia de los pies.⁷ La actividad en los pies fue investigada en sus inicios fue hecho por estadounidense William Fitzgerald 1872-1942. Este sabía que en América central y América del norte los enfermos de distintas tribus indias habían sido tratados por medio de los pies. Sus principios curativos se habían conservado de un modo rudimentario, de acuerdo con el desarrollo cultural de las antiguas culturas indias debía de tratarse de una sabiduría.

Fitzgerald con un grupo de médicos convocó durante años los puntos de los pies y sus equivalencias por todo esto se le considero de la llamada zona

⁷ Libro: manual práctico de la terapia de las zonas reflejas de los pies- hanne marquardt

therapy, el instruyo a médicos, dentistas, quiroprácticos y ginecólogos acerca de su experiencia y practica.

Las materias primas naturales. Históricamente, las primeras materias primas que se utilizan para perfumar proceden de la naturaleza. La propia palabra perfume (a través del humo) nos habla de ese origen, en el que los olores eran obtenidos quemando el producto natural.⁸

Sintéticas. En 1.608, se obtuvo por primera vez un ácido (hoy conocido por ácido Benzóico) al calentar la benzonía. En 1.719 Neuman observo un precipitado cristalino en el tomillo (lo que más tarde conoceríamos como timol. En 1.803, Mortres descubrió aldehído benzoico en las almendras amargas. Estos pequeños hallazgos inducen al convencimiento de la comunidad científica de que los extractos de la naturaleza era algo químicamente más complejo que el alma, la esencia de la planta. La cromatografía sirvió para empezar las investigaciones en este sentido y descubrir que, efectivamente, el extracto natural es una compleja mezcla de distintos productos químicos (natural-idénticos). Ello marco el nacimiento de una industria de síntesis orgánica que ha evolucionado en paralelo con la perfumería.

Tabla 2. Reino vegetal.

| | | | |
|---------------|--|---|--|
| Reino vegetal | Productos fisiológicos --sarcodes-- | Glucosidos Resinas Mucilagos Gomorresinas Secreciones esencias | Agaricus Chelidonium Opium Hyosciamus Ipecacuana Terebinthium Asafoetida Allium cepa Bryonia Belladonna Aconitum |
| | Productos patológicos --nosodes-- | Secale cornutum Ustilago maidis Balsam,peru | |

⁸ Revista científica (dragoco fragancias y sabores en todo el mundo)

Tabla 3. Reino animal.

| | | | |
|--------------|-----------------------------------|---|--|
| Reino animal | Animales entero | Apis Cantharis Spongia Formica Ruta | Agaricus Chelidonium Opium Hyosciamus Ipecacuana Terebinthium Asafoetida Allium cepa Bryonia Belladonna Aconitum |
| | -Productos fisiologicos sarcodes- | Lachesis Naja Sepia Moschus Bufo Caninum | |

Tabla 4. Reino mineral.

| | | | |
|---------------|-------------------------------------|--|--|
| Reino mineral | Naturales -metales y Metaloides- | Aurum Ferrum Kali Natrum sulphur | Y sus sales organicas e inorganicas y acidos |
| | Sinteticos o quimicos | Antipirina Gardenal Anilium Formalin Penicillium | |

Acción de los aceites esenciales. Una manera de actuar los aceites esenciales es por medio del olfato amigando los estados psíquicos

emocionales y espirituales, el sentido del olfato esta enlazado a las emociones por estar directamente enlazado al cerebro donde se encuentra el centro de las emociones, también la capacidad de muchas actividades vitales de nuestro cuerpo, el sueño, la sensualidad, la sed, la memoria entre otros⁹. Cuando se exhala algo se recuerda la memoria emocional, se pueden conectar las emociones. El sistema límbico donde se halla el centro de las emociones está relacionado con el hipotálamo, la parte del cerebro que esta comunicado con las glándulas sexuales. La memoria asociativa de aromas y situaciones generan el aprovechamiento de los aceites para un modo terapéutico, dado que la conciencia registra el aroma con la ambientación. La aromaterapia obra sobre los planos sutiles por ello puede ser empleada como terapia vibracional, además ayuda a la meditación, visualizaciones, concentración, afirmaciones, sistemas destinados a buscar la igualdad y armonía interior. Nunca antes como en estos momentos, habían sido tan valioso los aromas para el ser humano, que continuamente ha pensado que el empleo de lociones y perfumes que se ha tenido desde tiempos antiguos, no se trata solo de vanidad, sino que lleva incluido a quien lo está oliendo, por sus acciones terapéuticas y relajantes.

La aromaterapia, en medicina integrativa, se entiende como el uso terapéutico de aceites esenciales extraídos de las plantas. Los aceites proporcionan su propia fragancia y su acción curativa en el cuerpo y la mente son con los aceites esenciales son químicamente complicado un aceite puede tener entre 50 y 500 sustancias químicas variadas y tienen un gran número de propiedades medicinales.

Figura 5. Aceites esenciales.



<http://www.otramedicina.com/2010/07/18/como-hacer-aceite-esencial-de-romero>

⁹ www.aromaterapia.entornomedico.org

La medicina integrativa, se entiende como el uso de aceites esenciales de las plantas.¹⁰ Los aceites proporcionan su propia fragancia y su efecto curativo en el cuerpo y la mente, son químicamente complicados un aceite puede tener entre 50 y 500 sustancias variadas y tienen grandes propiedades medicinales. En el baño se puede agregar 5 gotas o menos de aceite se hunde durante 20 minutos para dejar que el aceite acceda a la piel mientras se inhalan los olores, el romero es un buen relajante para las mañanas. En los masajes: se puede añadir 5 gotas o menos de aceite en un recipiente y se pueden realizar masajes para la relajación del cuerpo

En perfumes: los aceites son utilizados en perfumes se pueden usar puros o mezclados. En el cabello: los aceites son utilizados para el cuero cabelludo para acondicionarlo y verse sano. Algunos efectos secundarios de la aromaterapia. Si se sufre de alergias, fiebre, asma, y problemas respiratorios, o si se sufre problemas de la piel, embarazo, epilepsia, hipertensión el uso de la aromaterapia se debe de usar pocas veces no se debe de utilizar constantemente. Los efectos como los dolores de cabeza, náuseas, alergias, se relacionan con el mal uso de la aromaterapia, la aromaterapia se debe de utilizar bien para el beneficio de los usuarios.

Los aceites para masaje son aceites vegetal común al que se le añade una aroma, se le coloca un nuevo nombre y otro envase, el aroma de limón generalmente es agradable y tiene ventajas prácticas tanto para el masajista como para el masajeado, el zumo de limón restablece la acidez natural de la piel, se pueden utilizar varias esencias y perfumes, la principal consideración para elegir es el agrado de la persona que lo va a utilizar Para utilizar el aceite se recomienda primero eche el aceite en las manos. La aplicación del aceite constituye una experiencia sensual única, se puede combinar con diversos movimientos de modo que forme parte del masaje.¹¹

Esencias florales. Son preparadas con calidades energéticas de una flor determinada permiten incorporar cualidades armónicas al ser se convierten en un factor facilitador para el ser humano. Sus orígenes se encuentran en la antigua china, según los cuales en sus días de meditación, ellos buscaban en el rocío de los pétalos de las flores el alivio para los estados emocionales. Edward Bach (1886-1936) era un médico Gales, construyó un nuevo sistema fundamentado en las esencias florales.¹²

Medicina floral. El sistema por Edward Bach el cual utilizaba las esencias florales como medicamentos este método ha sido empleado desde su creación hasta hoy. En la actualidad hay muchos países como Inglaterra, Alemania, Francia, España, Australia, Canadá, Estados Unidos, Argentina y

¹⁰ www.alkimiaeenciasflorales.com

¹¹ Libro: Masaje Anti-Estrés Gordon Inkeles

¹² Libro: medicinas alternativas: una mirada integral Santiago Rojas Posada

Colombia. Este método está incluido dentro de las medicinas vibracionales también conocidas como bioenergéticas junto con la cromoterapia, la gemoterapia y la musicoterapia estos métodos al igual que la acupuntura, la homotoxicología, la reflexoterapia y otras conforman el grupo de las medicinas alternativas. Desde 1976 la organización mundial de la salud reconoce a la terapia floral como un sistema útil y a la vez recomienda su práctica.¹³

La flor y su esencia. La flor es un regalo del universo y una manifestación de amor de la naturaleza la cual podemos ver, tocar, oler, palpar y sentir es considerada por la botánica como el órgano reproductor de las plantas. Presenta un cáliz compuesto por sépalos los cuales la mayoría de las veces son hojas que conservan el color verde proporcionado por la clorofila, los pétalos forman la corola y presenta por lo general tintes vivaces, es ella, entonces el proceso de múltiples transformaciones y la más grande expresión de la planta. La cualidad que la flor obtiene, cuando armoniza dentro de sí misma las dos energías básicas, puede transferirse a un ser vivo y este la puede integrar a su totalidad y adoptarla como propia. La esencia floral puede utilizarse con la misma eficacia en seres humanos de todas las edades y creencias, así como en animales de todas las especies, en vegetales y en algunos procesos de los minerales, como en las tierras para cultivo, la limpieza de cuarzos y gemas.

Figura 6. Las flores y su esencia



<http://www.esenciasyfragancias.com/esencias-aromaticas-puras-donde-comprar-esencias-puras/120-esencia-aromatica-de-flor-de-vainilla-comprar-esencias-puras-donde-comprar-esencia-de-flor-de-vainilla-esencias-flor-de-vainilla.html>

¹³ Libro: medicinas alternativas: una mirada integral Santiago Rojas Posada **Medicina floral**

Medicina naturista. La medicina naturista agrupa muchas practicas que desde tiempos inmemorables ejerce la humanidad inicialmente estuvieron vinculados con el poder curativo de los elementos de la naturaleza que son la tierra, el agua, el fuego o calor los cuales son el fundamento de la heliopatía, la gemoterapia, climatoterapia, la cromoterapia, la masoterapia, la dieta terapia, y la crenoterapia.

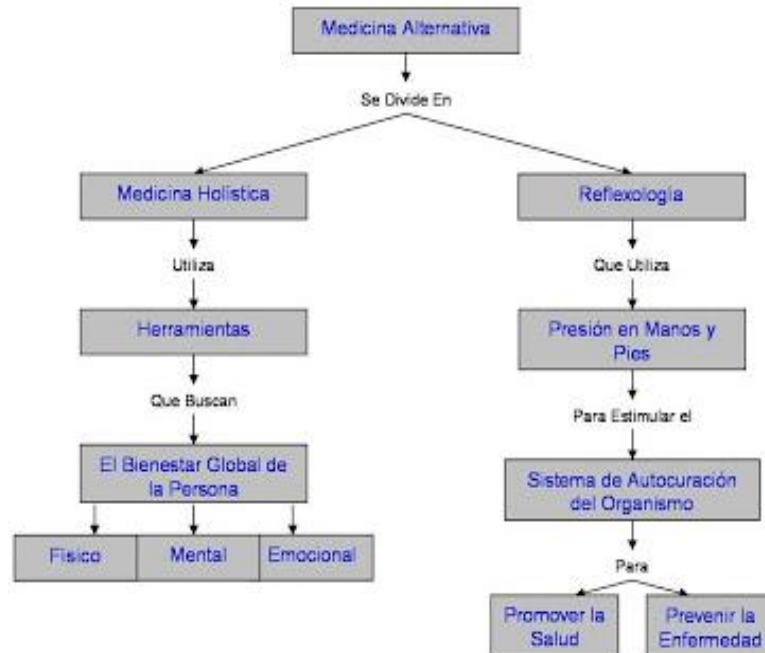
La historia de la medicina naturista se remonta al siglo xix cuando surgieron médicos y clínicas famosas en Alemania, Francia, Inglaterra y suiza y los países nórdicos pioneros del sauna. La clínica francesa de principios del siglo incorporo muchos de los principios naturistas como dieta terapia, fitoterapia y balneoterapia.

Curas naturistas. La forma más popular de curación naturista consiste en someterse a una serie de baños, bien sea termales, de vapor, sauna, de lodos o de mar acompañados de una dieta limpiadora con abundante agua de los manantiales. En Paipa hay aguas radioactivas, en Choachi, coconuco, tabio y mariquita, poblaciones tolimenses hay aguas naturales bien clasificadas.

Crenoterapia. Las aplicaciones del barro o crenoterapia favorecen las reacciones orgánicas, muchos lodos volcánicos como el de arboletes Antioquia pueden acelerar la desaparición de tejidos fibrosos y tumores benignos, debe aplicarse caliente, a una temperatura de menos de 40 grados. El mecanismo de acción de la crenoterapia involucran diversos aspectos, el ambiente natural de las cascadas estos dan resistencia a la fatiga y las infecciones.

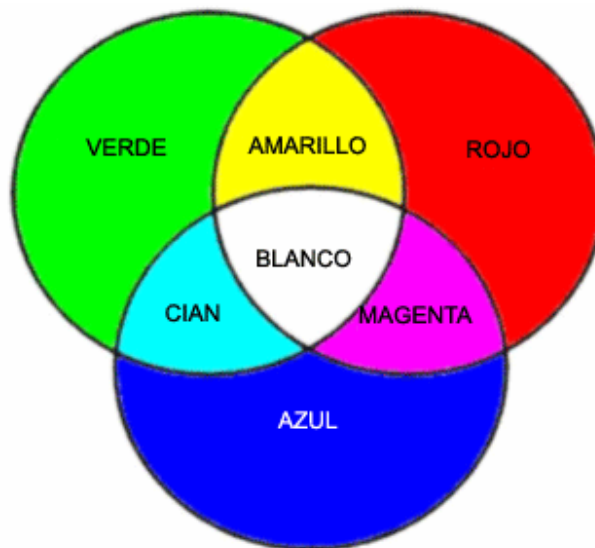
Medicina manual. La medicina manual es un sistema de pensamiento medico que parte de concepción amplia completa de la medicina y el hombre y método manual, utiliza manipulaciones tanto estructurales como funcionales estas permiten armonizar a la persona. Existen diferentes escuelas de medicina manual, entre las más conocidas están: la quiropraxi, la vertebroterapia y la osteopatía. La quiropraxi: surgió en la escuela norteamericana fundada por D.O palmer, sus principios están basados en el tratamiento manipulativo de la columna vertebral, para esta escuela muchos de los problemas de salud pueden provenir de desajustes vertebrales. La osteopatía: su fundador es el estadounidense Andrew Taylor Still, quien estructuro sus bases con el fin de diferenciar de otras terapias manuales esto significa enfermedad de los huesos.

Figura 7. Medicina alternativa



http://ocampoocampo.blogspot.com/2007/04/nombre-del-estudiante-hugo-alexander_5895.html Psicología y simbología del color.

Figura 8. Mezcla aditiva del color.



<http://belenwiki-epv.wikispaces.com/EL+COLOR>

Los colores pueden dividirse en dos grupos: Los colores cálidos van desde el rojo al amarillo, y son colores muy impactantes, ya que destacan mucho sobre un fondo. El rojo o el naranja son colores muy vistosos y llamativos, por este motivo se usa el color rojo en los semáforos y muchas señales de peligro. Los colores fríos, son los verdes hasta los azules, tienen la característica de que son muy relajantes. Se utilizan en la decoración infantil, centros de estudio, hospitales.

Rojo. Es el color del fuego y de la sangre, produce calor. Es el más caliente de los colores cálidos, se relaciona con la pasión, los impulsos y el peligro. El rojo aumenta la tensión muscular, el deseo y la excitación. Activa la circulación y por ende acelera las palpitaciones, eleva la presión arterial y acelera la respiración. También actúa mejorando las funciones hepáticas. Es el color de la vitalidad y la acción, ejerce una influencia poderosa sobre el humor de los seres humanos. Si ocupa grandes espacios en una habitación puede resultar agobiante, en cambio si se utiliza en pequeños detalles brinda calidez. Es una buena contraposición a los colores neutros ya que el rojo les da vida. Su aspecto negativo es que puede generar actitudes agresivas, incluso despertar la cólera. Vigoroso, impulsivo, activo, simpático.

Anaranjado. Tiene alguno de los efectos del rojo pero en menor grado. Es un color incandescente, ardiente y brillante. Estimula el esparcimiento, la vitalidad, la diversión y el movimiento. Disminuye la fatiga, estimula el sistema respiratorio y ayuda a la fijación del calcio. Favorece la buena relación entre cuerpo y espíritu aumentando el optimismo. Se relaciona con la comunicación, el equilibrio, la seguridad y la confianza. Por el hecho de ser reconfortante y estimulante puede tanto calmar como irritar. Es propicio para trabajar en equipo, ayuda a la interrelación y la unión. Es ideal para utilizar en lugares donde la familia se reúne para conversar y disfrutar de la compañía. Debido a su efecto estimulante también se utiliza en los lugares de comidas rápidas, ya que abre el apetito y además genera una rápida circulación de público. Recorra a este color si desea quebrar barreras, despertar el entusiasmo interior y divertirse más en la vida. Sociable, impetuoso, amable.

Amarillo. Es el color de la luz del sol. Genera calor, provoca el buen humor y la alegría. Es el más sutil de los colores cálidos, actúa como un energizante positivo que no llega a ser agresivo, dando fuerza al sistema digestivo y a los músculos. Estimula la vista y actúa sobre el sistema nervioso. Está vinculado con la actividad mental y la inspiración creativa ya que despierta el intelecto y actúa como anti fatiga. Los tonos amarillos calientes pueden calmar ciertos estados de excitación nerviosa, por eso se emplea este color en el tratamiento de la psiconeurosis. El amarillo es muy utilizado en áreas de acceso, salones sociales y cuartos de estudio. Por su característica de

"generar calor" es recomendable en climas fríos. Los colores basados en la gama de los amarillos son en su mayor parte neutros y fáciles de utilizar. El uso excesivo del amarillo crea una sensación de informalidad. Es el color más difícil de visualizar para el ojo humano.

Verde. Es un color sedante, hipnótico, anodino. Resulta eficaz en los casos de excitabilidad nerviosa, insomnio y fatiga. Disminuye la presión sanguínea, bajando el ritmo cardíaco. Dilata los capilares aliviando neuralgias y jaquecas. El verde es un color sedativo, ayuda al reposo y fortifica la vista. Trae paz, seguridad y esperanza. Simboliza la fecundidad, es curativo y renovador. Es fresco y húmedo, induce a los hombres a tener un poco de paciencia. El verde natural es el pigmento de la clorofila, que ayuda a las plantas a absorber la energía solar para elaborar su alimento. Por eso es esencial para la vida vegetal, siendo un ejemplo de relación natural entre el color y la luz. Se utiliza para neutralizar los colores cálidos. Indicado para cualquier ambiente, es aconsejable tener en el baño toallas o detalles en este color, ya que purifica y da energía al cuerpo. Es el color más fácil de visualizar por el ojo humano.

Azul. Es el color que con su efecto tónico, eleva la presión de la sangre por contracción de las arterias. Actúa como antiséptico, antifebril y astringente. También demuestra su eficacia en los estados reumáticos. Para un individuo emotivo el azul es más calmante que el verde. Abre la mente, brindando paz y tranquilidad. El azul es el más sobrio de los colores fríos, transmite seriedad, confianza y tranquilidad. Se le atribuye el poder para desintegrar las energías negativas. Favorece la paciencia amabilidad y serenidad, aunque la sobreexposición al mismo produce fatiga o depresión. Es uno de los colores preferidos, pero resulta difícil de utilizar en la decoración de los ambientes. Es ideal para el cuarto de los niños ya que ayuda a apaciguar su energía. También se aconseja para balancear el uso de los colores cálidos.

Purpura. Actúa sobre el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos; aumenta la resistencia de los músculos y tejidos, Expande el poder creativo desde cualquier ángulo, Tiene buen efecto sobre los problemas de ciática. Disminuye la angustia, las fobias y el miedo, Una luz color violeta aúna el efecto estimulante del rojo y el tónico del azul. Representa el misterio, se asocia con la intuición y la espiritualidad, influenciando emociones y humores. También es un color algo melancólico. Antaño a causa de su elevado precio se convirtió en el color de la realeza y por ello, aún en nuestros días, parece impresionante pomposo y magnífico. Es un tono muy complejo para utilizar en decoración ya que resulta ambiguo e incierto. No es aconsejable pintar el ambiente entero en este color, en cambio una sola pared, puede dar un cambio sorprendente a un ambiente cargado de colores cálidos. En un tono más azulado es ideal para sitios de meditación.

Blanco. Su significado es asociado a la paz, pureza, fe. Alegría y pulcritud. Es la fusión de todos los colores y la absoluta presencia de la luz. Para los orientales es el color que simboliza el más allá o el cambio de una vida a la otra. Es un color purificador, brinda sensación de limpieza y claridad. Ayuda a alejarse de lo sombrío y triste. Representa el amor divino, estimula la humildad y la imaginación creativa. Se puede utilizar en la decoración de un ambiente en grandes cantidades sin sobrecargar el ambiente. Luce moderno y fresco, pero hay que recordar que refleja el 80% de la luz, por eso es aconsejable usar menos luz que con el resto de los colores o bien entonarlo levemente. El blanco es óptimo para que los ambientes luzcan amplios e iluminados.

Negro. Tradicionalmente el negro se relaciona con la oscuridad, desespero, dolor, formalidad y solemnidad. Es la ausencia del color y de toda impresión luminosa, es lo opuesto a la luz ya que concentra todo el sí mismo. Es el color de la tristeza y puede determinar todo lo que está escondido y velado. Es un color que también denota poder y en la era moderna comenzó a denotar el misterio y el estilo. El negro se debe utilizar en cantidades pequeñas como accesorios, detalles y espacios dónde no se permanezca por mucho tiempo. Si se usa en grandes cantidades puede resultar agobiante y dado que absorbe la luz se debe contemplar la instalación de luz adicional.

Gris. Iguala todas las cosas y no influye en los otros colores. Puede expresar elegancia, respeto, desconsuelo, aburrimiento, vejez. Es un color neutro y en cierta forma sombrío. Ayuda a enfatizar los valores espirituales e intelectuales. Si se utiliza en exceso en un ambiente, lo hará parecer monótono y aburrido. Es muy interesante utilizarlo en una decoración complementándolo con colores contrastantes y luminosos.

Empleo de cada color. En este tipo de método cada color tiene una función, esto puede conciliar por sí solo.

Rojos: estimulante del hígado y a la circulación de la sangre. Ayuda en la bronquitis, de la impotencia y el reumatismo.

Naranja: color anti fatiga, estimula el sistema respiratorio y ayuda a la fijación del calcio.

Amarillo: da energía al sistema digestivo y tono a los músculos.

Verde: color sedativo; reposa y fortifica la vista. Tempera la excitación sexual. Disminuye la tensión sanguínea. Mejora las úlceras.

Azul: anti fiebre. Antiséptico y astringente. Refrescante. Ayuda en el asma, el exceso de peso. La celulitis.

Violeta: tiene buenos efectos sobre los casos siguientes: epilepsia, contracturas y anemias.

Púrpura: tiene propiedades hipnóticas.

Magenta: Aumenta la tensión arterial y combate los estados de tristeza. La cromoterapia no tiene límites en cuanto al límite de tratamientos que se puede realizar los resultados en algunos pueden ser mas efectivos y notables que en otros casos es considerado un método suave, no es toxico, ni tiene efectos secundarios, este método puede ser aprovechado en cualquier edad.

Tabla 5. Color psicología y simbología

| PSICOLOGIA Y SIMBOLOGIA DEL COLOR | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Negro: duelo, riqueza, luto.• Blanco: pureza, fe, inocencia.• Gris: dolor, melancolía, duda.• Amarillo: sabiduría, riqueza, gloria.• Oro: poder, riqueza, abundancia.• Brillante: revela intelecto• Verde: esperanza, humildad, afecto.• Beige: humildad.• Naranja: pasión, pureza, suavidad. | <ul style="list-style-type: none">• Rojo: amor, sangre, furia.• Rosa: ternura, juventud, ilusión.• Violeta: sacrificio, amistad, paz.• Celeste: claridad de pensamiento, dulzura, pureza.• Azul: fidelidad, sabiduría, fe.• Marrón: dolor intenso, cosas solidas seguras.• Purpura: realeza• Índigo: lealtad, integridad. |

Las hierbas medicinales son la forma de suplemento dietética mas antigua del mundo en ningún lado ha sido investigada y practicada con tanta frecuencia como en china. En la antigua china fueron responsables de la primera evolución de la medicina herbolaria, actualmente casi todos los taoístas practican suplemento con hierbas. Los primeros y más importantes de la tradición herbolaria son los suplementos tónicos, estos fortalecen la esencia corporal estimulando la secreción de la hormonas vitales de todo el sistema endocrino y fortaleciendo la sangre, intensifican la vitalidad sexual, mejora la circulación y aumentan la energía. Sin embargo estos tónicos son formulas exclusivamente preventivas cuya finalidad es conservar la buena salud y no es de emplearse cuando se está enfermo. Las hierbas se clasifican según los cinco sabores, que es un aspecto de cinco energías, el sabor de mayor potencia beneficiosa es el amargo, este no suele gustar en las culturas orientales valoran mucho por sus virtudes. Las hierbas amargas como la raíz de bardana, el ajenojo y las hidrastis tienen propiedades como desintoxicar la sangre, estimular el hígado y la vesícula biliar, limpiar de colesterol las venas y arterias; son antibióticos, antivirales y antiparásitos; estimular la secreción digestiva, mejorar el apetito.

Figura 9. Hierbas.



<http://www.encasadekristina.com/cms/ingredientes/las-hierbas.html>

Hierbas antioxidantes. Además de las vitaminas, los minerales una variedad de hierbas medicinales ofrecen una protección antioxidante.

Ginsen: considerado el “rey de la miríada de remedios” en la medicina china este se ha usado en china como suplemento para la salud, el ginsen regula el ritmo cardiaco y la presión arterial, controla el nivel de azúcar en la sangre, estimula la memoria, el aprendizaje, mejora la digestión, aumenta la resistencia al estrés, elimina el cansancio y en general, normaliza las funciones vitales.

El silimarín: es el ingrediente activo de la hierba llamada cardo mariano es un antioxidante potente que protege especialmente al hígado.

Ginkgo: se ha empleado durante miles de años como tónico cerebral, su uso es muy frecuente en Europa donde los médicos lo recetan, favorece el metabolismo cerebral, previene el endurecimiento de las arterias”.

Farmacología. En general los medicamentos de altas concentraciones, es tóxico y nocivo, un remedio homeopático será más eficaz y penetrante en su acción que la cantidad de droga requerida con por una persona enferma.

Un medicamento es toda sustancia que tiene la facultad de provocar síntomas en el hombre sano y de hacer desaparecer esos mismos síntomas en el hombre enfermo.

Extracción de los medicamentos¹⁴. Los medicamentos se extraen de los tres reinos de la naturaleza.

Reino vegetal: de este proviene el mayor número de medicamentos, los cuales se preparan de plantas enteras o de sus partes, flores, hojas, frutos, raíces, cortezas frescas o desecadas de sus zumos o de sus secreciones.

Reino animal: de este se obtienen menos medicamentos pero son de gran importancia, se preparan de animales enteros triturados o de algunas de sus partes, de animales vivos o disecados, o de secreciones, acreciones, excreciones normales.

Reino mineral: de este se obtienen medicamentos de acción profunda, tanto de elementos naturales, metales y metaloides como de sus sales orgánicas e inorgánicas, además se elaboran productos químicos.

Masajes¹⁵. El masaje es un arte como una ciencia, sus beneficios han estado de tiempo atrás hasta la actualidad este ha evolucionado desde las formas simples para ayudar a la relajación y al sueño hasta una forma más específica como aliviar un dolor específico.

¹⁴libro: medicinas alternativas: una mirada integral

¹⁵ www.comfenalcoantioquia.com www.naturamedic.com

Figura 10. Masajes.



<http://ysigopensando.blogspot.com/2010/05/masajes-para-dormir.html>

Tipos de masajes.

Esponáneo: fuerza relacionada con cada maniobra afecta a los tejidos

Funcional: este se proporciona a una persona aliviada para dar fuerza al cuerpo o para descansar el cuerpo se asocia a los baños termales, este es de simple relajación y descanso.

Preventivos: este se utiliza cuando hay una parte del cuerpo tensa o cuando hay una posible herida, se aconseja que el masaje este unido al ejercicio, se realiza para mejorar el bienestar general.

Curativo: este masaje es mejorar la circulación, recobrar la movilidad de algunos tejidos, aliviar o disminuir el dolor, en el momento en que se realiza el masaje esta proporciona relajación y se disminuye el nivel de estrés.

Artístico: este tiene como fin mejorar su aspecto, elimina las concentraciones de grasa, retornando al musculo su tono y relajando el cansancio, tiene un buen resultado.

Deportivos: su finalidad es preparar con un masaje un deportista para que su competencia sea efectiva durante la prueba y después de ella.

Relajación: el contacto de la mano da seguridad y confort y alivia la presión.

Sexuales: este masaje brinda mayor satisfacción sexual y estimula el cuerpo para tener mayor placer.

Casos en los que no se recomiendan los masajes.

En caso de cualquier intervención debe de pasar un tiempo moderado para poder volver a realizar un masaje. Si se sufre de enfermedades infecciosas de la piel hongos, lupus. Si se sufre de enfermedades vasculares inflamatorias de los ganglios. Trombosis y embolia arterial por riesgo de embolismo pulmonar. Inflamaciones agudas: dolor, calor, y aumento de volumen. Si se tienen hematomas, heridas sin cicatrizar. Enfermedades agudas como úlceras, náuseas. Fibrosis o enfermedades musculares degenerativas. Enfermedades infecciosas o tumorales. Rotura o desgarros de músculos, ligamentos, tendones. Problemas renales, cálculos de riñón¹⁶.

Cromoterapia. Cromoterapia es una táctica con los colores de mucha ayuda a la sanación natural de algunas enfermedades por medio de los colores. Colores competen a vibraciones que tienen las velocidades, longitudes y ritmos de diferentes ondas, estos con un dominio físico, psíquico y emocional que no reconocemos en general y permite nuestra fuerza vital de obtener una idea que facilita auto sanación. El uso de los colores en la organización y el tratamiento de las enfermedades se apoyan en el hecho de que los sentidos tienen gran poder sobre la mente, haciendo al ser humano sensible sobre la información que recibe. De manera parecida al de las plantas, que modifican la luz solar en energía por medio de la fotosíntesis, los seres humanos al notar la luz coloreada, puede aprovechar sus diferentes vibraciones sutiles y utilizarlas para su organismo. El uso con los colores nos permite contrarrestar alteraciones en forma simple y eficaz.

La cromoterapia por medio de los colores da una forma de sanar enfermedades del sistema respiratorio, digestivo y sanguíneo. La cromoterapia es un método de conformidad, se brinda como una opción a la

¹⁶ www.capvi.com

curación natural de algunas enfermedades se fundamenta en el dominio físico, psíquico y emocional que el color puede tener en las personas. Es de modo similar al de las plantas, que transforman la luz solar en energía por medio de fotosíntesis, los seres humanos al observar la luz coloreada puede incorporar sus diferentes vibraciones.

El aura. El aura está compuesta por ocho colores que envuelven al ser humano formado por el campo áurico. Se dice que cuando los seres humanos estamos sanos, los ocho colores del campo áurico son claros y luminosos, pero si estamos enfermos, inquietos o en desequilibrio algunos colores pueden aparecer más oscuros o pálidos.

Podemos experimentar la calidad del color áurico mediante el truco de la persistencia mental de una imagen después de mirar un objeto, algo que nuestros ojos hacen bien y que se hace de la siguiente manera: se fija la vista en un objeto o papel cuadrado de color turquesa brillante y mírelo fijamente durante unos minutos. Al desviar la mirada, hay que ver una hoja de papel en blanco y notará como aparece un cuadrado de color rojo pálido resplandeciente. Ese resplandor es similar a la calidad del color áurico” Todo lo que nos envuelve tiene color por ello no es complicado encontrar los colores que benefician nuestra salud. La naturaleza tiene un equilibrio, para el método de la cromoterapia el tratamiento tiene diferentes técnicas. Para meditar con el color: se debe escoger un lugar donde se esté tranquilo o relajado se debe de recostar y estar cómodo para poder respirar con tranquilidad y naturalidad lentamente y profundamente, la mente debe estar en un sitio en donde haya estado feliz o se imagina algo en donde se esté feliz así se observa en ello los colores que lo rodean.

Se disfruta del cielo azul y del color verde de la naturaleza este ejercicio se puede hacer lo más seguido que se pueda, así se podrá tener una rutina para un momento de tranquilidad y relajación.

La cromoterapia como método de aplicación, utiliza una serie de procedimientos para averiguar el estado de equilibrio del color del cuerpo o efectuar la lectura del equilibrio de las energías de color en la columna vertebral para después realizar un grafico y saber que programa individual se debe aplicar, en ocasiones para obtener información sobre el estado de salud emplean pruebas psicológicas como la prueba de Luscher, que usa la mente consciente así como inconsciente.

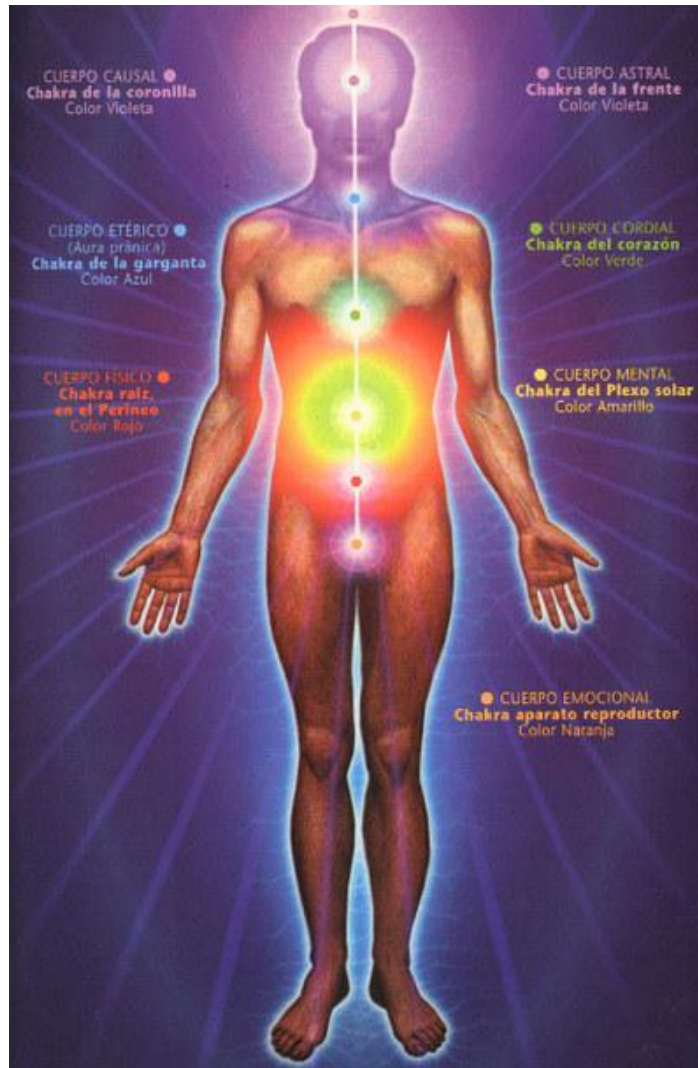
La terapia del arte es usada por muchos enfermos de Alzheimer, emplean pinturas para saber la actitud del paciente hacia la vida. El uso de la luz coloreada o cromoterapia luminosa es la manera más eficaz de emplear el color en la curación, solo debe de ser empleada por profesionales

preparados, con gran experiencia en el uso del color. Se trata de proyectar unos rayos de color luminoso que se obtienen por el paso de una luz blanca que atraviesa unos filtros. El uso de la luz coloreada o cromoterapia luminosa, es la forma más eficaz de utilizar el color en la curación, pero solamente puede ser utilizada por profesionales capacitados, con amplia experiencia en el uso del color. Consiste en proyectar unos rayos de color luminosos que se obtienen por el paso de una luz blanca que atraviesa unos filtros. Estos filtros seleccionan en la franja visible unas longitudes de ondas precisas que el ojo percibe como "colores". Se puede utilizar: en personas que han sufrido algún trauma y ayuda a mejorar la memoria, la atención, la angustia y la depresión. También se aplica en problemas dermatológicos como el herpes Zoster o simple y en cicatrices por quemaduras cirugías. También se utiliza a nivel ocular para tratar insolación o estado de shock.

La cromatoterapia molecular utiliza las mismas longitudes de ondas que la cromatoterapia luminosa "coloreada", pero estas ondas provienen de la materia y no de la luz. Se aplica de dos formas dependiendo de la zona o problema a tratar: cutánea, que consiste en aplicar pomada que contienen oligo-elementos y por vía oral, en forma de gotas o chochitos homeopáticos. En la actualidad, la cromoterapia se utiliza en medicina complementaria para ajustar problemas espirituales y físicos. Este método se debe agregar con acupuntura, la acupresión, aromaterapia y hierbas.

El problema se ve reflejado que cada vez más las personas se imponen a tratamientos contra el estrés se incorpora pastillas anti estrés, y para la ansiedad a pesar de que relajan trae consecuencias contraproducentes. Es aconsejable que las medicinas para el estrés sea empleada en periodos de crisis y solo si se está en una circunstancia muy fuerte, el sentimiento del ser humano emocional y psicológico permanece igual, aunque se adormece por un momento, volverá a estar ahí y de forma violenta. Los medicamentos anti estrés de prescripción médica pueden ser empleados por un tiempo determinado, nunca más de 6 semanas.

Figura 11. Aura humana.



<http://mpfiles.com.ar/fenomenos/Aura.htm>

Beneficios de la cromoterapia. Este método para renovar la salud considera que las personas que cambian diariamente los colores de su ropa, tiene más inclinación a sostener una vida más sana.

El objetivo del procedimiento es luchar con los males que varían el buen funcionamiento físico, haciendo que la vibración de los colores se coloque en resonancia con la vibración del campo bioenergética al cual se conoce por el nombre de aura. La medicación de la terapia con los colores va desde la modificación de un estado de ánimo es decir ayudar a que las personas se calmen y a restaurar su estado de ánimo, a la ordenación de la rareza de la

presión sanguínea, problemas en el funcionamiento orgánico o en la estructura ósea aparición de infecciones obesidad y anorexia.

Efectos secundarios de los fármacos antiestrés. El uso de los fármacos debe de ser regulado cuando se tiene un estrés crónico, prolongado, los medicamentos para el estrés tienen varios efectos secundarios a largo plazo, como la pérdida de memoria, disminución de la libido, náuseas, fatiga.

Farmacodependencia. Un efecto grave de los medicamentos para el estrés es la dependencia, aunque estos ayudan a que las personas se sienten mejor, así se ve reflejado el aumento de la dosis encerrándolos en un círculo vicioso.

Los tratamientos no deben de durar más de un año, si esto sucede se debe de buscar ayuda para un programa de desintoxicación progresiva.

Para un mejor resultado en la desintoxicación se recomiendan los masajes como método complementario, para evitar el consumo de medicamentos antiestrés.

SPA. Un lugar de salud que ofrece procedimientos de relajación se utiliza principalmente el agua. Se conoce como spa a una piscina con agua caliente con varias boquillas para hidromasaje, se tienen otras formas como la cromoterapia y los hidromasajes

El término spa proviene del latín, saltem: salud por medio del agua un spa se basa en la utilización del agua, jacuzzis, piscinas, saunas es una forma de liberar tensiones acumuladas día tras día.

Un spa esta realizado para ser utilizado durante todas las épocas del año debido a que todo el tiempo se necesita un lugar y un momento de descanso para el ser humano, lugar para la relajación y bienestar. El mueble de madera es algo muy típico de un spa que está lleno de agua esta se mantiene la mayor parte del tiempo caliente, la temperatura recomendada es entre 37c y 39c. Un spa alivia fatigas, relaja puede relevar el dolor y la tensión, UN spa es un centro, donde se pueden tener varios servicios salud, ocio, deporte ya que los spa se dedican a varias actividades clases deportivas, lugares donde se pueden realizar ejercicios y lugares de belleza incluyendo la yoga y la meditación.

Spa su fin es que los clientes que visiten el lugar se sientan plenos tranquilos, relajados y muy bien atendidos, la mayoría de los trabajos que se realizan en los spa son hechos en agua debido al beneficio para el cuerpo. La filtración mantiene el agua limpia, la resistencia la mantiene caliente, el aislamiento protege el spa y ahorra costos de energía''.

Figura 12. SPA.



<http://www.silverbyte.com/spa.html>

Nuevos tejidos antiestres. Las últimas ediciones de las pasarelas de moda tienen algo en común los nuevos tejidos tecnológicos y experimentales "Los diseñadores están trabajando en materiales nuevos por la revolución de estos tiempos, la industria textil, en constante evolución, no para de inventar, lo último, prendas que combatan el estrés, que inducen al sueño y que absorben las radiaciones solares, en su afán por progresar, la moda ha llegado a encontrar y confeccionar tejidos que combaten las bacterias, y incorporan la electrónica a los diseños ya existe en el mercado botas camperas con teléfono celular y reproductor de mp3"¹⁷

Sin duda una nueva revolución textil está en marcha y ya es imparable. La mayoría de los investigadores y especialistas coinciden en que la ropa del futuro será como una segunda piel para los seres humanos. Las prendas se elaborarán con materiales muy delgados, resistentes y flexibles, y con una serie de propiedades que vayan más allá del vestir. "Fundamentalmente son productos que mantienen el confort del cuerpo", sintetiza Patricia Marino, directora del Centro de Investigación y Desarrollo Textil del Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI).

En moda los consumidores son los que marcan las pautas y el desarrollo de estos nuevos materiales responde a las exigencias y necesidades de éstos.

¹⁷ www.usspa.es

Lo que actualmente se busca en el vestir es que los tejidos y las prendas sean funcionales, livianas y que permitan libertad en los movimientos. Algo muy importante: que sean fáciles de lavar y planchar.

En el campo de las fibras celulósicas también se sigue evolucionando. El modal es una fibra de origen vegetal que se caracteriza por su larga duración, tacto suave, enorme confort y extraordinaria resistencia, además de tener un colorido brillante y ser de sencillo cuidado.

La ropa deportiva, y en concreto la de los nadadores está a la vanguardia en cuanto a avances textiles se refiere. Ellos son los pioneros en el uso de nuevos materiales, como por ejemplo, trajes de baño sin costura o fabricados con telas de lycra y teflón que se secan instantáneamente al salir del agua.

Pero aún hay más: el tactel, un nuevo tipo de lycra protege contra los rayos ultravioletas y tiene capacidad para producir aislamiento térmico. El tactel es una fibra de las llamadas inteligentes pues experimenta cambios frente a los estímulos del exterior. La lista de lo que son capaces de hacer estas fibras es algo casi increíble: pueden combatir el estrés, repeler insectos, inducir al sueño, perfumar el cuerpo, mantener su nivel de humedad, etc. La línea más avanzada de estas fibras inteligentes es la de los antimicrobianos que evitan la proliferación de todo tipo de bacterias.

Primera línea de ropa tecnológica. Dotar de inteligencia a la ropa es ya algo muy real. Incorporar sensores a las prendas de vestir y pequeñas computadoras que nos avisen si nuestra presión arterial es correcta o no, o si nuestra nevera está vacía y hay que ir al supermercado, ya no forma parte de las películas de ciencia-ficción. El contacto con el organismo humano convierte a la ropa en un medio perfecto para informar a su portador de todo lo que está ocurriendo en su cuerpo. Por ejemplo, podrá controlar el ritmo cardíaco o bien alertar a un diabético de que su nivel de glucosa subió de forma alarmante.

La firma Levi's acaba de lanzar al mercado europeo la primera línea de ropa tecnológica, Levi's ICD+, que incluye indumentaria de trabajo con una parte interactiva, reproductor de MP3 para escuchar música y un teléfono celular. Los investigadores sostienen que en breve este tipo de prendas será algo habitual y normal para todo tipo de consumidores. La época en la que se imaginaba a la gente del tercer milenio vestida con trajes plateados e incómodas escafandras afortunadamente quedó atrás. La ropa del siglo XXI y de los venideros será más informatizada que espacial. El futuro ya está aquí y por suerte es muy inteligente¹⁸.

¹⁸ www.mujeractual.com

Que es un parche transdérmico? Este consiste en un reservorio que se libera lentamente al colocarlo sobre la piel, su objetivo fármaco pase a la circulación a través de la piel y no el objetivo del fármaco sobre la piel. Los parches están formados de una lámina impermeable con una capa adhesiva, este contiene los activos dispersos, el principal mecanismo por el que se da la penetración del parche es difusión molecular.

Figura 13. Parche transdérmico



<http://www.terra.com.mx/mujer/articulo/200406/Trombosis+por+uso+parche+anticonceptivo.htm>

El atractivo del estrés. Se ha acostumbrado siempre ha vivir agotado, con dolor en el cuello y en los hombros, dolor de pies, de cabeza problemas para lograr dormir. Entre las principales enfermedades que actualmente llenan la vida del ser humano está el estrés y los dolores no específicos, esto parece ser algo sin mucha importancia simplemente muchas obligaciones, se cree que las personas exitosas siempre viven con presión y a mucha prisa. Acostumbrarse a grandes niveles de estrés es acomodarse a estar con el en lugar de evitarlo, la sociedad se está acostumbrando esforzarse mas de lo que el cuerpo le pide todo por cumplir sin tener en cuenta que tanto se exponga el sistema nervioso.

La vida sin ningún estrés sería aburrida, pero todos los excesos son malos, una vida estimulante ayuda a llegar sano a los setenta y ochenta.

Para continuar sintiéndose efectivo relajado y feliz en el mundo actual, se necesita una manera eficaz de controlar el estrés, es necesario encontrar el modo de calmar los nervios, uno no se puede engañar con drogas o fármacos ya que los efectos secundarios son demasiado caros.

El alivio, el placer y los extraordinarios benéficos que proporciona el masaje están ahora a su alcance con técnicas sencillas que pueden convertir el dolor en placer y eliminar el estrés.

El masaje permite sentir en lugar de pensar, ofrece relajación inmediata invirtiendo la tendencia del estrés, alivia el dolor sin recurrir a las drogas, calma los nervios y estimula la circulación. El doctor Weir-mitchell escribió un libro titulado (fat and blood- los lípidos y la sangre) en el cual el analizaba la química de la fatiga, las partes del cuerpo, se paralizan por constante tensión y luego se enferman los tejidos tienden a mantenerse tensos resistiéndose a los fármacos.

En las partes del cuerpo oxigenadas, los gases, ácidos y toxinas retenidos que mantienen tensos los músculos, comienzan a quemarse dejando los tejidos limpios después de un masaje. El cuerpo de cada persona reacciona al estrés de manera diferente así que cada persona tiene una manera diferente de relajarse. Un cuello rígido puede responder a una fricción y frotación mientras que otro caso puede responder a un simple movimiento de percusión.¹⁹

¹⁹ www.naturamedic.com libro: masaje anti-estrés

Figura 13. Efectos del estrés.

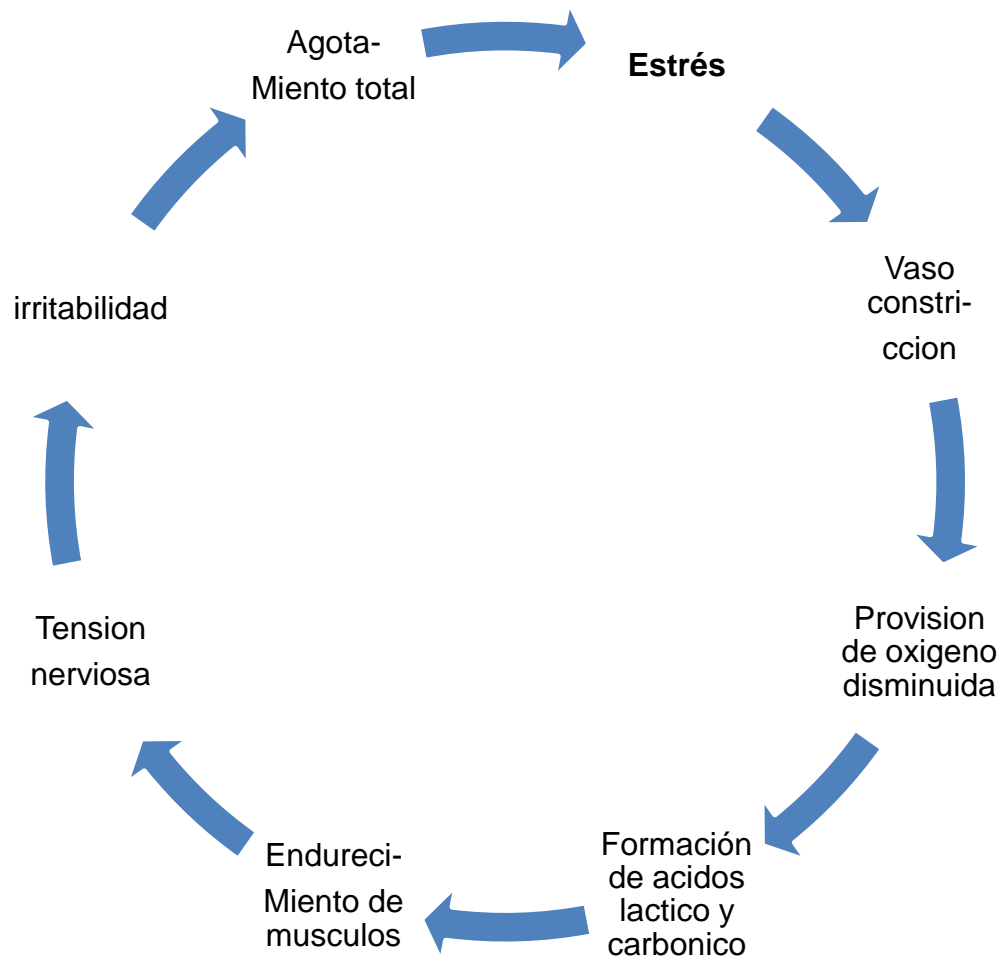


Figura 14. Circulación interna de la energía nutritiva



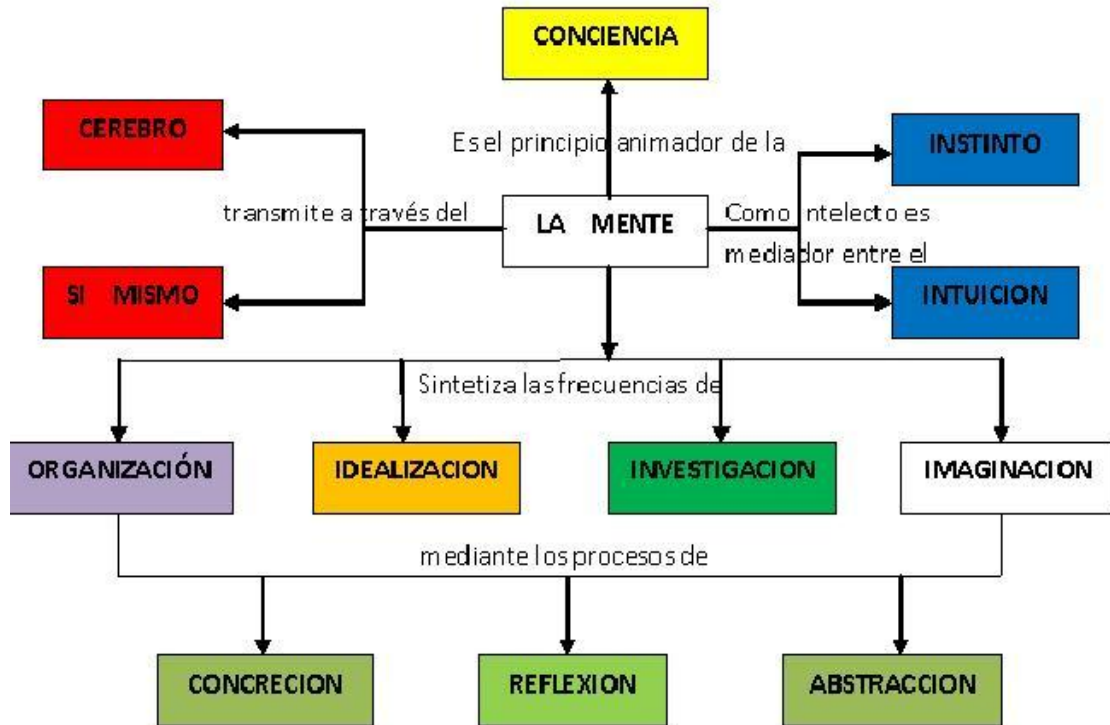
Tabla 6. Cuerpo humano.

| Cinco elementos | Órgano | Víscera | Órganos Sentidos | Cinco tejidos | Emociones |
|------------------------|----------------|--------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|
| Madera | Hígado | Vesícula biliar | Ojo | Tendones | Ira, rabia |
| Fuego | Corazón | Intestino delgado | Lengua | Vasos | Alegría |
| Tierra | Brazo | Estomago | Boca | Músculos | Tristeza |
| Metal | Pulmón | Intestino grueso | Nariz | Piel y pelo | Nostalgia |
| Agua | Riñón | Vejiga | Oído | Hueso | Pánico |

Dolores de cabeza a causa del estrés. El cerebro en sí mismo no siente nada solo registra las sensaciones que se originan en otra parte, pero todo el órgano está provisto de pequeñísimos vasos sanguíneos, estos vasos son sensibles a los cambios de humor, bajo los efectos del estrés se contraen fuertemente. La primera señal de tensión interna es transmitida directamente al rostro a través de los grandes nervios del centro del cerebro. El cuerpo manda un mensaje inconfundible un desagradable dolor de cabeza, una vez empieza el dolor de cabeza se hace muy difícil pensar con claridad. Los dolores de cabeza excepcionales que precisan atención médica especializada pueden tener mucho que ver con la tensión muscular o circulación, debe de referirse a algo más serio²⁰.

²⁰ libro: masaje anti-estrés

Figura 15. La mente y energía



<http://hermandadblanca.org/2011/05/23/procesos-mentales-ajustando-el-pensamiento-por-la-hermandad-blanca/>

5. METODOLOGÍA

5.1 TIPO DE PROYECTO

El tipo de proyecto es de innovación, por el nuevo tipo de prendas que combaten el estrés, algo nunca antes visto en el mercado colombiano.

5.2 MÉTODO

El método de investigación del proyecto es análisis, síntesis e implementación.

5.3 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

5.3.1 Fuentes primarias: La técnica que se utilizó son entrevistas con las personas que probaron el producto. Véase Anexo 1 y 2.

5.3.2 Fuentes secundarias: Consultas en el internet, material bibliográfico.

6. DESARROLLO DEL PROYECTO

Figura 16. Molderia 1

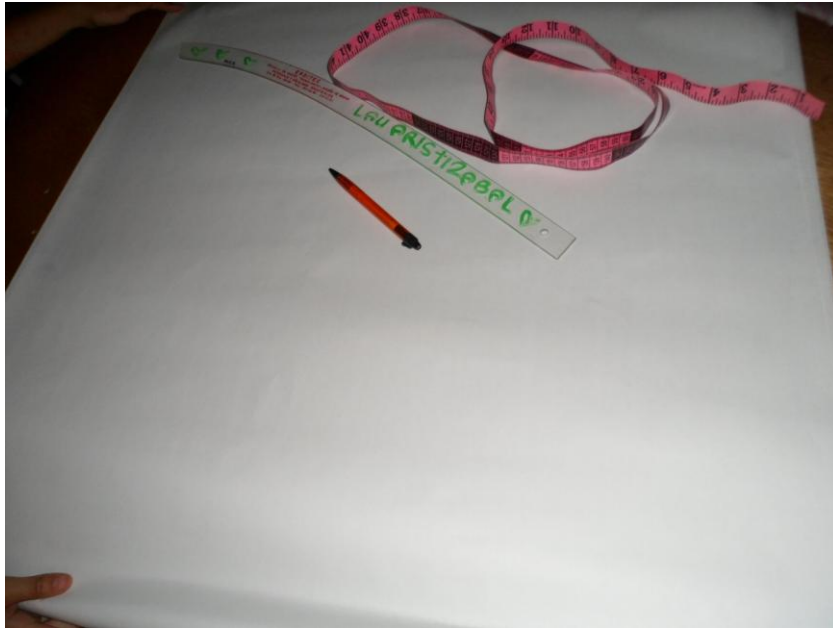


Figura 17. Molderia 2



Figura 18. Confección 1



Figura 19. Confección 2

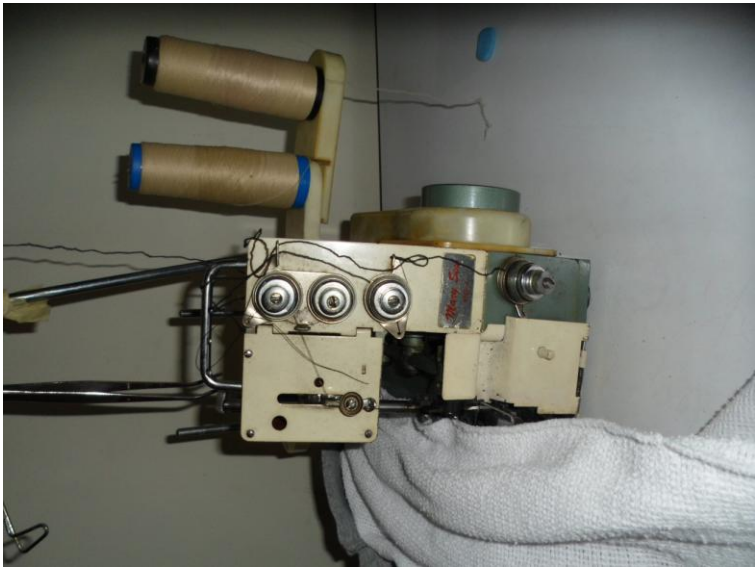


Figura 20. Detalles finales



Costos y presupuesto. Todos los materiales, el proyecto correrán por cuenta de las estudiantes e investigadoras responsables de el.

7. CONCLUSIONES

Se puede determinar que el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de las personas. Con este proyecto podemos tratar el estrés de forma natural brindando confort a nuestra forma de vida, encontrando el tiempo para uno mismo y brindándonos bienestar tanto física como psicológicamente.

Resaltamos los conocimientos que se han adquirido durante todo el proceso investigativo, estos conocimientos los podemos poner en práctica en nuestra vida diaria y laboral, con respecto a las actividades del desarrollo físico del proyecto pusimos en práctica los conocimientos adquiridos durante la carrera y aprendimos de cada error y cada situación que se presentaba.

Tras la realización del análisis del producto determinamos que el estrés es un fenómeno que nos afecta a todos y debe ser tratado, ya que de lo contrario puede convertirse en una enfermedad difícil de curar, creando un ambiente lleno de inconformidades y malos hábitos.

8. RECOMENDACIONES

Es de vital importancia que los parches con las hierbas de manzanilla y tomillo no supere la temperatura de 44 grados centígrados para evitar que la piel sufra quemaduras o irritaciones.

Colocar las prendas con los respectivos parches en el lugar correspondiente donde se tenga la molestia.

Utilizar los parches solo una vez no son reutilizables.

9. BIBLIOGRAFIA

MARQUARDT, Hanne. Manual práctico de la terapia de las zonas reflejas de los pies. Edición Urano, 1993 ISBN 84-7953-087-1 (pagina 24,25,26)

VIDAL, Agustín. Revista Científica dragoco fragancias y sabores en todo el mundo parte 1 (página 130 – 2.1 las materias primas - 2.1.1. Naturales) (página 132- 2.1.2 sintéticas)”

INKELES, Gordon. Masaje anti-estrés edición urano, 1988 ISBN 84-86344-74-3, impreso por pureza S.A. (pagina 7,8,9,10,98,99)

ROJAS, Santiago medicinas alternativas: una mirada integral Posada, 1992, impreso hecho en Colombia Universidad de Antioquia

(LIBRO) medicinas alternativas: una mirada integral- José Hernán López Toro, 1992, impreso hecho en Colombia universidad de Antioquia (pagina 127,130)

TABARES MESA. María Cecilia. Medicinas alternativas: una mirada integral

RAMÍREZ NOREÑA, Luis Alberto Medicinas alternativas: una mirada integral-, 1992, impreso hecho en Colombia universidad de Antioquia (105-117)

10. CIBERGRAFIA

(HISTORIA DEL SPA) <http://www.golfandspa.com.mx/esp/idt/23/spa/>

(HISTORIA DEL TEJIDO) <http://elartedetejer.jimdo.com/historia-del-tejido/>

(MEDICINAS ANTIESTRES) <http://www.otramedicina.com>

(AROMATERAPIA) <http://www.formarse.com>

(MANZANILLA) <http://www.lindisima.com/ayurveda/manzanilla.htm>

(BENEFICIOS DEL TOMILLO)

<http://www.otramedicina.com/2010/04/21/beneficios-del-tomillo>

(ACEITES ESENCIALES) <http://www.aromaterapia.entornomedico.org>

(LA MEDICINA INTEGRATIVA) <http://www.alkimiaesenciasflorales.com>

(COMO IMPACTA COLOR)

<http://s3.accesoperu.com/wp6/includes/htmlarea/mezclador/ayuda/epc.htm>

(EMPLEOS DE CADA COLOR) <http://www.cepvi.com>

(MASAJES) <http://www.comfenalcoantioquia.com>

(MASAJES. QUE ES UN PARCHO TRANSDERMICO)

<http://www.naturamedic.com>

(BENEFICIOS DE LA CROMOTERAPIA) <http://www.salud.bioetica.org>

(CROMOTERAPIA) <http://www.capvi.com>.

(EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS FARMACOS ANTIESTRES)

<http://www.feminis.com>

(SPA) <http://www.misrespuestas.com>

(SPA) <http://www.usspa.es>

(NUEVOS TEJIDOS ANTIESTRES) <http://www.mujaactual.com>

<http://s3.accesoperu.com/wp6/includes/htmlarea/mezclador/ayuda/epc.htm>

Anexo A. Entrevista trabajo.

| Nombre | Edad | Profesión | Aporte de la prenda |
|-------------------|-------------|---|---|
| Luz Eneida Urrego | 38 | Secretaria de empresa spa motos la 80 | Las dos prendas que utilice me gustaron, se siente un gran alivio en la parte de la espalda y las piernas el olor de las aromas es agradable |
| María Teresa Rico | 30 | | Me gusto sentí un gran alivio en mis piernas debido a que permanezco mucho tiempo de pie y mi cuerpo me pesa mucho, con la prenda que utilice se sintió un alivio en mis pies |
| Estela Mira | 46 | estilista | Utilice la prenda para los dolores en la parte de la espalda y me ayudo a disminuir el dolor, sufro de mucho dolor en la espalda yo lo utilizaría, porque si me ayudo |
| Octavio Duque | 44 | vendedor de motos concesionario spa motos la 80 | Utilice la prenda para dolor en la espalda me gusto, los aromas me hicieron sentir sueño y descanso |
| Beatriz Bolívar | 40 | Gerente empresa spa motos la 80 | Utilice las dos prendas y me gustaron los aromas hacen sentir mayor grado de relajación |

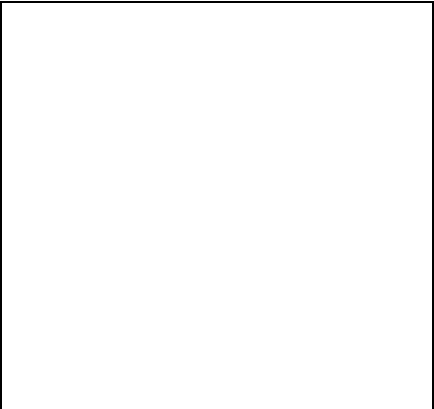
Anexo B. Entrevista estudiantes.

| | | | |
|--------------|----|---|--|
| Luisa Vahos | 23 | Estudiante de diseño industrial universidad UPB | Utilice la prenda para dolor en la espalda me encanto senti un gran relajo en la espalda se siente la diferencia |
| Sara Higueta | 26 | Estudiante de derecho universidad Luis amigo | Utilice las dos prendas la verdad se siente chévere el cuerpo reacciona bien a este producto se siente un gran descanso en mi cuerpo |

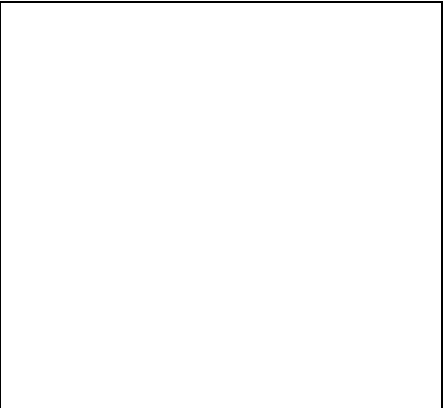
Anexo C. Muestra 1



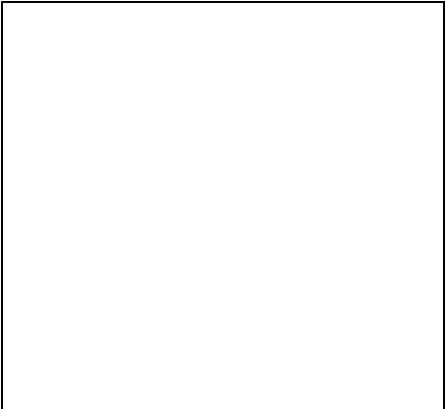
Anexo D. Muestra 2



Anexo E. Muestra 3



Anexo F. Muestra 4



Anexo G. Modelo usando la prenda para el dolor en los pies



Anexo H. Modelo usando la prenda para el dolor en la espalda



Anexo I. Bolsa de manzanilla



Anexo L. Bolsa de tomillo



Anexo M. Parche



Anexo N. Prenda exhibida dolor de espalda



Anexo O. Prenda exhibida dolor de pies

