

¿Síndrome de Burnout? Los directivos ya tendrán un respiro....

El temor a la enfermedad y la crisis financiera despiertan la concienciación del cuerpo.

(Hennef, en el mes de julio, 2009) - Los riesgos a la salud de los altos directivos son más que evidentes: exceso de citas y viajes, poco dormir, alimentación deficiente, falta de ejercicio, una constante presión para tener éxito, disponibilidad permanente por los medios de comunicación modernos, abundante comida por la noche, alcohol y cigarro para la supuesta relajación... Más sin embargo existe una tendencia positiva. Cada vez más directivos adquieren conciencia de su estilo de vida nocivo y empiezan a hacer algo por su salud.

Conforme a un estudio encargado en septiembre de 2008 por la revista alemana Manager-Magazin a los asesores en recursos humanos Heidrick y Struggles, de los mil altos directivos seleccionados como muestra representativa en una encuesta, el 91 por ciento hace ejercicio en forma periódica; dos terceras partes incluso dos a tres veces a la semana. El principal objetivo del ejercicio es mantenerse delgado y saludable. Según sus propios testimonios, el 88 por ciento de los encuestados cuida su peso. 82 por ciento declaró que se alimenta sanamente adrede, prefiere fruta y verduras y renuncia a las grasas. Una cuarta parte apuesta a una dieta o el ayuno por periodos prolongados. A diferencia de la mayoría de los hombres, los altos directivos acuden periódicamente al médico. 79 por ciento aprovecha, incluso sin causa aguda, los ofrecimientos de prevención médica; dos tercios conocen el nivel de su presión arterial.

La conciencia sobre la importancia de la salud como el mayor bien está creciendo. Para muchos altos directivos, la calidad de vida y el bienestar desempeñan nuevamente un papel más importante. No se trata nada más de mostrar en qué oficina se queda la luz prendida por más tiempo. Sí se trata del éxito, pero no a toda costa - un discernimiento al que, por cierto, la crisis financiera ha contribuido: ha fijado límites y privado el concepto de "más rápido, más alto, más lejos" de su fundamento.

Bajo estas premisas, también la respiración adquiere mayor relevancia como elixir de vida más importante además del ejercicio y una alimentación sana. Numerosos directivos y políticos sufriendo estrés apuestan a la respiración complementaria (terapia espirovital) con estaciones de servicio de energía. Es muy fácil: por 20 minutos se aspira aire previamente enriquecido de energía y saliendo de un pequeño aparato, a través de una ligera cánula nasal. De lo demás se encarga el mecanismo de regulación del cuerpo. Pero no es que el trabajo se quede sin hacer porque el aparato que emite un ligero zumbido y tiene tamaño de un portafolio se coloca junto al escritorio o al sillón y facilita seguir trabajando, hablando por teléfono o conferenciando.

Con la nueva tecnología de Airnergy AG, Hennef, no se suministra oxígeno adicional – como en las oxigenoterapias convencionales – sino el oxígeno que ya existe en cantidades suficientes en el aire es activado de tal manera que el cuerpo lo pueda aprovechar mejor. Tres cuartos del oxígeno del aire aspirado es expirado por el ser humano sin haberlo aprovechado. Incluso los círculos médicos aguzan los oídos con estos resultados: estudios comprueban que las aplicaciones respiratorias de Airnergy ayudan a disminuir el estrés y tienen un efecto positivo en todo el organismo, particularmente en problemas de insomnio. La ventaja de las "pequeñas centrales de energía Airnergy" consiste en que los usuarios – también los directivos en su escritorio – pueden volver a llenar los cargadores vacíos sin gran despliegue o pérdida de tiempo.

El piloto de Fórmula 1 Rubens Barrichello o el entrenador de fútbol Ottmar Hitzfeld que se apoyan en los mejores terapeutas y entrenadores personales también aprovechan este nuevo método como complemento para cargar nuevas energías o para relajarse. Airnergy – como desarrollo inicial alemán patentado – ya es ofrecido por médicos, clínicas, gimnasios, así como spas y estudios cosméticos. En muchas áreas, esta nueva tecnología no sólo se emplea como fuente de energía sino también como nuevo concepto comercial que garantiza ingresos adicionales interesantes.

¿Síndrome de Burnout? Los directivos ya tendrán un respiro....

El temor a la enfermedad y la crisis financiera despiertan la concienciación del cuerpo.

Debe considerarse la importancia de la respiración: las personas que realizan actividades sentadas aprovechan únicamente la mitad del volumen pulmonar efectivo. Casi nadie sabe que además del abastecimiento de comida y bebida también es decisiva la "eliminación". El ser humano desintoxica el 70 por ciento a través de los pulmones, 20 por ciento a través de la piel, aproximadamente 7 por ciento por la vejiga y sólo el 3 por ciento por el intestino. En otras palabras: la respiración desempeña un papel decisivo en los procesos de desintoxicación en el cuerpo.

Si requiere mayor información sobre AIRNERGY puede encontrarla en www.fresh-o2.com

