

La capacidad del ser humano para cambiar el mundo tal como lo conocemos

Todos los seres humanos, tenemos un objetivo común, deseamos ser felices, ausentes de sufrimiento y de dolor, pero para la inmensa mayoría de nosotros esto necesita un gran esfuerzo y un cambio de perspectiva.



La forma en que vivimos, hacinados en grandes ciudades, donde no sabemos la vida del vecino, vamos y venimos entre una multitud de gente, pero siempre estamos solos. El ser humano ha perdido la capacidad de relacionarse, implicarse, e involucrarse en el más amplio sentido de la palabra; me refiero al sentido emocional, evidentemente nos relacionamos, nos involucramos de forma muy superficial y meramente interesada.

La situación actual pone en entredicho el texto anteriormente citado, ahora no podemos salir de casa, estamos pendientes de nuestros seres queridos, hemos conocido a nuestros vecinos, nos involucramos en el bienestar de los demás y nos preocupa y ocupa su estado de salud y la salud en mayúsculas. Ahora si que profundizamos de forma desinteresada, este confinamiento a muchos de nosotros nos ha hecho sentir que somos vulnerables y por ende más humanos.

El cerebro humano dispone de unas neuronas denominadas “espejo”, los científicos les atribuyen la capacidad de compasión del ser humano, como si viésemos reflejados el dolor ajeno. En la actualidad debido a la situación que vivimos tan anómala, la compasión, la amistad, el altruismo, la creatividad, se han puesto a disposición para mejorarnos como seres humanos, la sensación de vulnerabilidad nos predispone a cuidar de los demás y a darnos cuenta de la magnitud de la situación, y que el bienestar global depende de nuestro bienestar personal.

Nos aterramos por las nuevas enfermedades, que vienen de otros lugares y que nos alertan mucho, covid-19, gripe porcina, aviar, etc. En primer lugar, fue el miedo al contagio, y después el propio miedo nos hará vulnerables inmunitariamente y afectará a nuestro estado de ánimo, a nuestra percepción del entorno, y pondrá en estado de alarma nuestro futuro, no olvidemos que el futuro es una ilusión. Pero seguimos enfermándonos de la misma manera que enfermábamos hace miles de años, la inmensa mayoría de los desarreglos del sistema ner-

vioso tienen que ver con las emociones mal gestionadas y esto no ha variado en absoluto.

Somos primates excepcionales y en la situación actual empezamos a darnos cuenta de la importancia de la salud, somos así, no valoramos hasta que no perdemos. La enfermedad es cara en recursos sanitarios y en sufrimiento personal. ¿No sería más racional cuidarnos y actuar de forma preventiva y que la lectura de este confinamiento sea la prevención? Todos sabemos la importancia del sistema inmunitario, del que hablamos como si fuera un ajeno, nos han transmitido la información errónea de que no tenemos capacidad de modificarlo, solo se ha puesto el foco en el virus y en darnos información de un sistema inmunitario como algo ajeno a nosotros y creo que no es del todo acertado. Sabemos que nuestro sistema inmune mayoritariamente es nocturno, le gusta la noche, el sueño reparador, las cenas con luz natural y muy ligeras, y a ser posible dos o tres veces en semana hacer un ayuno intermitente evitando estas cenas. Esto significa empoderarnos como individuos y aportar una gran caricia a nuestra inmunidad.

Como decía anteriormente somos primates excepcionales, pero primates, que responden genéticamente de manera muy parecida a como respondían nuestros antepasados, si miramos solamente 50 años atrás, podemos observar el cambio en la conducta alimentaria del ser humano. Ellos comían cuando podían, casi nunca cuando querían y menos por la noche y aun menos alimentos hipercalóricos. Nuestro diseño evolutivo pasa por comer de día, nunca de noche.

Un buen estado de ánimo es el gran guerrero del sistema inmunitario.

Después de más de 40 días de alarma social el confinamiento pasa factura, somos seres sociales, necesitamos del contacto y el calor humano para nuestro bienestar. Animo en la medida de las posibilidades personales, darnos baños de amistad y sol sin protección, de 15 minutos aunque sea por un ventanuco, la forma de que nuestro cerebro y todo nuestro organismo funcione correctamente es a través de los ciclos de luz y oscuridad, de estos ciclos depende nuestro estado de ánimo y nuestros relojes internos. El descanso, el sueño reparador y dormir bien respetando los horarios es muy buen indicativo de cómo están funcionando las cosas, cuando el sueño falla el organismo nos está alertando de múltiples situaciones, entre ellas un estado de ánimo no deseable.

¿A que cuando dormimos bien estamos mejor?



La depresión, también llamada melancolía en el siglo pasado, sigue estando muy presente en nuestras sociedades, la Organización Mundial de la Salud (OMS), calcula que en el año 2030 será la segunda causa de incapacidad médica de todo el planeta. Estamos hablando de una enfermedad que afecta directamente a la génesis y a la esencia del ser humano, que no es otra que la alegría de vivir. Cuando esta falla, nada tiene sentido. La

depresión está asociada al estrés crónico que precisamente es lo que estamos viviendo ahora, el sistema nervioso central ante una situación de este tipo desencadena alteraciones bioquímicas, tanto de exceso como de inhibición de neurotransmisores, neuromediadores y hormonas.

Estas situaciones pueden llevar al individuo a la ausencia y la profunda pérdida del placer, perdiendo toda capacidad lúdica, es un trastorno verdaderamente incapacitante que genera mucho dolor y le quita color a la vida. Tan peligroso como cualquier patología degenerativa, ya que en sí mismo la depresión también lo es. Sabemos que todo esto tiene solución, la capacidad del ser humano para cambiar las situaciones (lo que los científicos llaman neuroplasticidad, capacidad del cerebro por generar nuevas rutas neuronales). ¿Qué le parece esta afirmación?, todos conocemos situaciones dolorosas en las que el individuo en un momento dado ha generado un cambio en su vida, y ha salido de situaciones muy duras como la que estamos viviendo actualmente, en las que muchas personas están perdiendo familiares, sin poder ni siquiera despedirse de ellos, para que esto sea así es necesario un cambio radical en la forma de ver el mundo. Utilicemos esta situación tan dolorosa para buscar el lado positivo, siempre haciéndonos partícipes del dolor y la necesidad ajena.

Si tuviésemos que determinar dónde está el centro de nuestras emociones, deberíamos decir que se encuentra en una estructura cerebral denominada amígdala, que es relativamente más grande en comparación con la de nuestros parientes evolutivos, los primates inferiores. En realidad, tenemos dos amígdalas que constituyen un entramado de estructuras interconectadas, en forma de almendra, encima del tallo encefálico cerca de la base del anillo límbico y ligeramente desplazado hacia delante. El hipocampo y la amígdala fueron dos piezas claves del primitivo cerebro olfativo.

La amígdala está especializada en cuestiones emocionales y se considera una estructura límbica muy ligada a la memoria y el aprendizaje. Un bloqueo entre la amígdala y el resto del cerebro genera grandes problemas para valorar los acontecimientos emocionales, y el ser pasa a tener ceguera afectiva, fallan todas las relaciones interpersonales y la socialización del individuo pierde sentido.

La amígdala está relacionada con los afectos, y también con las pasiones, todos sabemos que la mayoría de las veces, la emoción puede a la razón. Esta explicación se debe, a que la amígdala cuando recibe el estímulo no viene del neocórtex, tiene un atajo que va directo desde el estímulo visual, olfatorio, táctil o imaginario, a la amígdala.

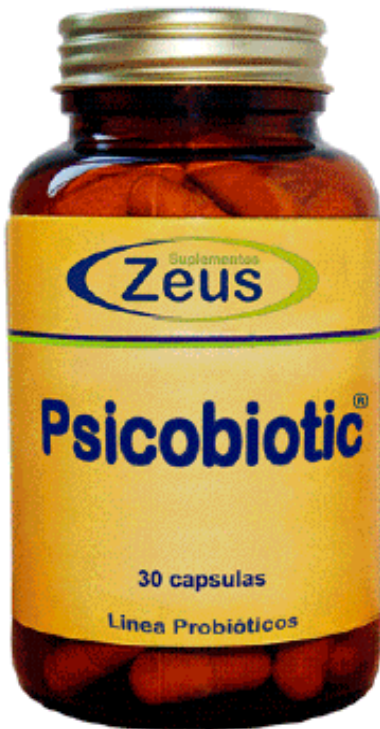
Todos nuestros pensamientos y maneras de ver el mundo intervienen de forma directa en todas nuestras rutas neuronales, y de forma directa alteran la bioquímica y producen muchos desarreglos de origen ansioso, depresivo, están relacionadas con un déficit de un neurotransmisor llamado serotonina, y su precursor directo es el triptófano, íntimamente ligado a nuestra ingesta de este aminoácido están nuestros valores de serotonina. Este neurotransmisor es el encargado de mantener un nivel de felicidad óptimo.

Bajos niveles de serotonina conducen a estados de tristeza y melancolía. Si queremos ir a la raíz del problema debemos de tomar triptófano en nuestra alimentación o en forma de suplemento. Actualmente el triptófano es el aminoácido más deficitario de la alimentación humana. La naturaleza nos brinda las herramientas necesarias en la mayoría de las situaciones personales para mejorar nuestro estado de ánimo, los hongos medicinales son grandes aliados, las vitaminas del grupo B, el azafrán y por supuesto el hipérico nos va a aportar esa ayuda necesaria, tan importante en estos tiempos.

Desde aquí animamos a que no espere a encontrarse con el ánimo muy bajo, recuerde que el sueño reparador debe de ser esa línea infranqueable, por esto la melatonina está muy indicada.

La felicidad depende no solo de lo que uno recibe, si no de lo que da.

Felicidad y salud.



Complemento Alimenticio a base de Plantas, Melena de león, Aminoácidos, Probióticos y Melatonina.

La Vitamina B6 contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y a la función psicológica normal.

La Melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño.

El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg. de Melatonina poco antes de irse a dormir.

www.suplementoszeus.com