Mercedes Santos Sánchez

MEJORA TU SALUD fortaleciendo tu Sistema Inmunológico

MEJORA TU SALUD
Fortaleciendo tu Sistema Inmunológico

Mercedes Santos Sánchez

MEJORA TU SALUD

Fortaleciendo tu Sistema Inmunológico

MATERIALES Y GUIAS PARA LA CLÍNICA

Lic. Mercedes Santos Sánchez

2004

…….

MEJORA TU SALUD
Fortaleciendo tu Sistema Inmunológico

- INTRODUCCIÓN…… 3
- PRIMERA SESIÓN : INFORMACIÓN teórica…….. 4

  -Qué es el SISTEMA INMUNOLÓGICO y cómo fortalecerlo
  - Qué son las ENDORFINAS
  - Algunos experimentos científicos

- SEGUNDA SESIÓN : PRÁCTICA - Aprendizaje de ejercicios…….. 6

  -RELAJACIÓN
  -MEDITACIÓN
  -ATENCIÓN
  -IMAGINACIÓN-VISUALIZACIÓN
  -REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
  - AUTOHIPNOSIS
  -JUEGOS TERAPEÚTICOS (Índice, etc.)

- TERCERA SESIÓN : Resumen de Ejercicios y sus tiempos……. 11

APÉNDICE: Resumen del libro ENDORFINAS.

LECTURAS RECOMENDADAS.

…….

INTRODUCCIÓN

Estas notas y las sesiones terapeúticas que vamos a tener en los próximos días, vienen a propósito de que te has encontrado ante el impacto de una mala noticia sobre tu salud. Te han diagnosticado una ENFERMEDAD y tienes que enfrentar la nueva situación en la que te encuentras.

No vale esconder la cabeza y, a pesar de que te encuentras bien, los médicos te proponen una serie de medidas para el diagnóstico y después terapias medicamentosas o quirúrgicas.

Te encuentras desvalido y con la necesidad de ponerte en sus manos. No ves otra alternativa. Percibes que tu papel es pasivo y que no tienes nada que hacer.

Es ahí donde te equivocas. Vale que tienes que ponerte en sus manos porque no se te ocurre otra cosa que puedas hacer y sabes que no puedes negar la evidencia. Vale que tienes que aceptar las medidas diagnósticas y terapeúticas que te recomienden porque de lo contrario te indicarían que optases por el alta voluntaria, en cuyo caso te verías desatendido. Vale hasta aquí.

Yo digo que te equivocas en eso del papel pasivo, en que tienes que ponerte en las manos de otros, los profesionales, sin que tu puedas hacer nada. Ahí si que hay un error, porque tú SI PUEDES HACER ALGO POR TI. Y mucho.

De eso es de lo que vamos a tratar en las próximas sesiones terapeúticas. Tenemos que hacer un repaso a un montón de cosas de las que quizás hayas oido hablar pero que no forman parte de tus hábitos de vida.

Seguramente te sonará que la MENTE tiene poder sobre la salud, te sonará eso del pensamiento positivo, eso de la relajación, que si es bueno esto y lo otro. Pero lo más probable es que no te hayas detenido nunca a informarte bien, ni a practicar estas técnicas tan efectivas ni a "perder tiempo" parándote….¡tenemos todos tanta prisa!.

Pues ha llegado el momento de que te informes bien. Ha llegado el momento de que aprendas técnicas que mejoren tu salud. Ha llegado el momento de que te pares….porque nos vamos haciendo mayores y hay que empezar a cuidarse.

Pero no te preocupes, la información que te voy a dar te va a parecer muy interesante y los ejercicios que vas a aprender te parecerán fáciles. Sólo tienes que poner interés en practicarlos hasta conseguir que formen parte de tu nueva vida. Una NUEVA VIDA EN LA QUE TU VAS A SER MUY ACTIVO SOBRE TODO LO QUE SE REFIERE A TU SALUD PORQUE VAS A TENER UN MAYOR CONTROL DE TU MENTE, CENTRO QUE RIGE TODO TU ORGANISMO Y SUS FUNCIONES.

Comenzamos.

PRIMERA SESIÓN . INFORMACIÓN

1º.- Qué es el SISTEMA INMUNOLÓGICO (SI).

No vamos a utilizar aquí términos médicos porque de lo que se trata es de ir a lo práctico, a lo que nos interesa. Y lo que nos interesa es conocer lo más elemental para que seas consciente de la importancia de este sistema en todo lo relacionado con la salud.

Se suele decir que si nuestras defensas están bajas somos más propensos a caer enfermos. Si estamos enfermos y encima tenemos que someternos a tratamientos estresantes, mayor motivo para tener nuestras defensas lo más altas que sea posible.

Estamos hablando de nuestras defensas o lo que es igual : nuestro sistema Inmunológico (SI), que está formado por un conjunto complejo de células y órganos que protegen al cuerpo contra la infección. Las células son los GLÓBULOS BLANCOS ó LEUCOCITOS (entre los que destacan los Linfocitos, que son los que "patrullan" el cuerpo en busca de microorganismos infecciosos y tumores), que habitan en los órganos linfoides, como son la Médula Ósea y el Timo, donde tiene lugar la producción y maduración de estas células.

-Alimentación y Sistema Inmunológico.

Abundantes investigaciones han demostrado que la alimentación afecta al SI, habiéndose observado que tanto las personas desnutridas como las obesas tienen mayor probabilidad de contraer enfermedades infecciosas.

Si se reduce la ingestión de grasas, el SI se fortalece. Las grasas que sí hay que tomar son las de los frutos secos, aceite de linaza y de oliva y pescado azul. También es muy bueno el consumo de yogur o kefir.

Otros nutrientes que influyen en el SI son:

- **Vitamina C** (que aumenta la producción de Interferón, sustancia celular que impide a muchos virus que provoquen infecciones), Vitaminas E, A y B.

-Minerales como el Hierro, Cinc y Selenio.

Toda la información referente a qué alimentos contienen estos nutrientes los encontrarás en múltiples páginas de salud en internet pero lo mejor para acertar es mantener una dieta variada que contenga alimentos frescos y adquirir el hábito de una actividad física moderada junto al estilo de vida relajado que aleje el estrés, uno de los principales enemigos del SI.

-Emociones, Pensamientos y Sistema Inmunológico

Al igual que se ha descubierto la importancia de la alimentación sobre el SI, se ha observado que nuestro estado de ánimo y forma de enfrentar la vida afectan también al fortalecimiento o debilitamiento de nuestras defensas. Este importante descubrimiento ha sido posible gracias al desarrollo de una nueva disciplina :

La PSICONEUROINMUNOLOGIA (PNI) : es una ciencia, con muy pocos años de vida, que estudia las interacciones y la comunicación entre lo psicológico, el sistema nervioso-endocrino y el sistema inmunológico.

Un equipo encabezado por el Dr. Felten, demostró que el sistema nervioso autónomo se comunicaba directamente con los linfocitos y otras células del SI. Y así, siguiendo con esta linea de investigación, han empezado a publicarse trabajoss con evidencias experimentales suficientes como para avalar que lo psicológico influye en lo biológico.

Fueron los Dres. Solomon y Amkraut quienes demostraron que un grupo de ratas estresadas (con choques eléctricos) sufrían una depresión del sistema inmunológico y como consecuencia un crecimiento mucho mayor de los tumores que les habían implantado, en comparación con el grupo control.

Actualmente ya se acepta por gran parte de la comunidad científica que hay muchas terapias no medicamentosas que ayudan al paciente a mejorar su salud y a prevenir enfermedades a través del fortalecimiento del sistema inmunológico. Se sabe que podemos incidir por la vía de los tratamientos psicológicos y otras técnicas o ejercicios de carácter físico, tal y como ha demostrado la investigación en PNI.

Por ejemplo, en una revisión bibliográfica hecha por un grupo médico del centro Nacional Coordinador de Ensayos Clínicos de Cuba, encabezados por la Dra. Martha Fors, en 1999, informaban de que en la Universidad de Pensylvania se demostró que la HIPNOSIS podía aumentar ciertas células blancas en la sangre.

Técnicas, como la Relajación y la Visualización, la risa y el pensamiento positivo, entre muchas otras, han mostrado ampliamente su efecto sobre el SI. Algunas de estas técnicas son las que vas a aprender en la segunda sesión de este tratamiento.

Antes otra pequeña cuña teórica.

2.- ¿Qué son las ENDORFINAS?

Son unas sustancias químicas que se producen en el interior de nuestro cuerpo, llamadas también opiáceos internos o morfina interna porque provocan placer, euforia, bienestar y alivian el dolor.

Las endorfinas aumentan durante los buenos momentos y disminuyen cuando sufrimos. Por ejemplo, en los trastornos depresivos se ha detectado una importante disminución de endorfinas. En cambio, durante el embarazo, por ejemplo, hay altos niveles de endorfinas, que disminuyen tras el parto. Quizás sea ésta una de las causas de la típica depresión post-parto.

Como ocurre con lo referido al SI, aquí también ha aumentado la investigación en los últimos años y se ha observado que igualmente son muy efectivas las técnicas psicológicas y algunos tipos de ejercicios físicos para aumentar el nivel de endorfinas.

Así pues, todo eso es lo que te voy a explicar en la segunda sesión, para que lo conozcas y practiques, incorporándolo a tus hábitos de vida.

En el Apéndice se amplia información.

3.- Algunos experimentos científicos.

Quiero que tomes conciencia de esta nueva línea de investigación a propósito de la íntima ligazón entre emociones-pensamientos-salud y, para eso, pienso que es interesante acercarte a algunos experimentos paradigmáticos al respecto.

-El famoso experimento de Seligman sobre indefensión aprendida mostraba como las ratas que habían perdido la esperanza de controlar la situación de estrés (descargas eléctricas) sufrían un descenso tan importante de su sistema inmunológico que morían. Sobrevivían en cambio las ratas que "creían" que controlaban la situación.

En el libro Curación Emocional se destaca el hecho de que el simple hecho de evocar un recuerdo agradable devolvía a los sujetos la coherencia cardíaca.

En el libro "Inteligencia Emocional", encontrarás la descripción de cómo afectan al organismo las principales emociones. Por ejemplo, la ira daña directamente el sistema de bombeo del corazón y la ansiedad hace disminuir la acción del Sistema Inmunológico.

De momento, con estas pocas pinceladas creo que es suficiente, avancemos.

SEGUNDA SESIÓN:PRÁCTICA
APRENDIZAJE DE EJERCICIOS

Tienes una lista detallada de alimentos que favorecen el fortalecimiento de tu sistema inmunológico. Además de la alimentación, sabes que los factores emocionales influyen significativamente también en ese objetivo. Controlar las emociones es lo que vas a aprender en esta segunda sesión eminentemente práctica.

Una lista de acciones sencillas que pueden ayudarte a aumentar la secreción de endorfinas, lo que a su vez incide nuevamente en la mejora del sistema inmunológico son: tomar las cosas con buen humor, intentar ver siempre su lado bueno, reír lo máximo posible, disfrutar de la naturaleza, escuchar música, recrearnos en buenos recuerdos, practicar ejercicio moderado y habituarnos a practicar las técnicas que a continuación detallo y sobre las que me voy a detener un poco más:

- RELAJACIÓN
- MEDITACIÓN
- ATENCIÓN
- IMAGINACIÓN Y VISUALIZACIÓN
- REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
- AUTOHIPNOSIS
- CONTROL DE EMOCIONES
- JUEGOS TERAPÉUTICOS (Índice, etc.)

Todas estas técnicas son básicamente de Autocontrol emocional y tienen una poderosa influencia no solo en el fortalecimiento del Sistema Inmunológico, sino que, por potenciar la liberación de endorfinas proporcionan una maravillosa sensación de bienestar.

Te explicaré cada una de ellas y en la TERCERA SESIÓN me comentarás las dificultades que hayas tenido en la puesta en práctica diaria de estos ejercicios.

Empezamos.

RELAJACIÓN

Existe multitud de técnicas para relajarse pero, básicamente, lo que se persigue es que la musculatura pierda toda la tensión hasta llegar a experimentar una especie de plenitud sensorial.

Podrás aprender otras más adelante pero, de momento, yo te voy a enseñar una forma que a mi me ha dado resultado y a la que le he ido añadiendo trucos personales. A ver como te va a ti.

Lo primero es situarte en un lugar con una temperatura agradable y en semioscuridad. Con tiempo por delante (al menos 20 minutos) y asegurándote de que nadie te va a interrumpir. Descuelga los teléfonos y cierra la puerta. Puedes poner música si tienes alguna pieza que dure más de esos 20 minutos y que sea todo el tiempo suave. Mejor si son sonidos de la naturaleza y especiales para relajación.

Una vez instalado, déjate caer en un sofá o sillón cómodo, donde reposen de forma agradable tu cabeza, espalda y brazos. Los pies pueden estar sobre el suelo o apoyados en algo que los eleve. Lo que tu prefieras.

Haz un par de respiraciones profundas (respiras muy lento, por la nariz, dejando que se hinche el vientre y vas expulsando el aire, poco a poco, por la boca, como si

fuera un silencioso silbido). Luego comienzas a concentrarte en los pies, en los dedos de los pies, los colocas bien, haces una respiración profunda... y los pies se quedan relajados. A continuación la parte inferior de las piernas, notas las pantorrillas , las sientes, haces una respiración profunda.....y la parte inferior de las piernas se queda relajada. Lo mismo con los muslos, los glúteos, el abdomen, la espalda, los hombros, los brazos, las manos, el cuello y la cabeza. La cara la sientes, con los ojos cerrados, la boca cerrada pero con la lengua separada del paladar, toda la cara se distiende.... se ablanda.... respiras profundamente.... y toda la cara se relaja.

Has hecho un repaso por todo tu cuerpo y lo has relajado. Lo importante es que has conseguido abandonar la tensión y sobre todo, que el cuerpo se abandone, que se ablande, lo has dejado quieto. La QUIETUD es un estado maravilloso que cuesta conseguir. No te desanimes si las primeras veces no consigues relajarte porque con la práctica lo conseguirás.

Habiendo hecho ya tantas respiraciones profundas, tan lentas, ablandando el cuerpo y llegando finalmente a dejarlo todo quieto, notarás que SALIVAS más y eso es una buena señal. Significa que el sistema nervioso se ha relajado. Quédate así, sin moverte, escuchando la música o el silencio, tranquilo, tomate tiempo, relájate y siente como tu cuerpo se llena de energía, como se FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO Y COMO SE LIBERA GRAN CANTIDAD DE ENDORFINAS. La SENSACIÓN DE BIENESTAR AUMENTA.

MEDITACIÓN

Aquí, al contrario que ocurre en la relajación, la postura es no tensa pero sí podríamos decir que es estirada. Yo diría que es una postura de dignidad.

La postura que yo te propongo, de las muchas que hay, es la de las piernas cruzadas (postura del Loto), sentado en el suelo o sobre un cojín, la espalda erguida, la cabeza recta con la barbilla ligeramente levantada. Las manos cruzadas sobre el regazo....y permanece así, respirando lentamente, dejando pasar los pensamientos, las imágenes, sin forzarte en ninguna y sin molestarte por nada. Hay que llegar a conseguir ese estado de quietud similar al de la relajación pero con el cuerpo bien despierto. Los ojos pueden estar abiertos, concentrados en una imagen concreta o en un paisaje, o cerrados, eso es indiferente. Es necesaria la práctica diaria para conocer sus efectos que te llenan de energía y sientes como se FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO Y COMO SE LIBERA GRAN CANTIDAD DE ENDORFINAS. La SENSACIÓN DE BIENESTAR AUMENTA.

ATENCIÓN

Este es un ejercicio que está incluido en los dos anteriores. Para conseguir una buena Relajación hay que saber prestar atención o concentrarse en los paquetes musculares que vas soltando. En la Meditación tienes que poder concentrar tu atención en una imagen, interior o exterior, o en una idea o palabra, o en tu respiración, incluso en el propio hecho de estar meditando.

Es imprescindible saber concentrar la atención y es un ejercicio que hay que hacer a conciencia porque, si te fijas, estamos todo el mundo acostumbrado a hacer

varias cosas a la vez : comes mientras ves la TV, hablas por el móvil mientras sigues haciendo tu trabajo, te hablan y tu piensas en otra cosa, etc., etc.

Para disfrutar de algo hay que concentrarse en ello. No puede ser de otra manera. Dedica toda tu atención a cada una de las cosas que haces en cada momento y verás la diferencia : notarás el sabor de lo que comes, escucharás lo que te dicen y saldrás ganando porque sentirás como tu cuerpo se llena de energía , como se FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO Y COMO SE LIBERA GRAN CANTIDAD DE ENDORFINAS. La SENSACIÓN DE BIENESTAR AUMENTA.

VISUALIZACIÓN E IMAGINACIÓN

Gracias a las técnicas de Neuroimagen son impresionantes los últimos descubrimientos científicos sobre el poder de la imaginación y la visualización. Ahora resulta que una imagen no real sino sólo pensada, tiene el mismo efecto sobre el organismo que si fuera real. Por ejemplo, una visualización de una escena que nos atemoriza supone que nuestro organismo descargue las mismas sustancias bioquímicas en la corriente sanguínea que si el hecho se produjera de verdad. Por este motivo es tan insana e inútil la preocupación anticipada.

También como podrás leer en el resumen de Curación Emocional, en un experimento hecho con un grupo que visualizaba una escena agradable y otro que lo hacía con una desagradable, se observó que en el primero aumentaban sus defensas inmunológicas y en el segundo bajaban.

Así pues, aprende a visualizar lo que tu imaginación desea para ti. Visualizate sano y fuerte. Visualiza que tu cuerpo se llena de energía, se FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO Y SE LIBERA GRAN CANTIDAD DE ENDORFINAS.

Conforma con tu imaginación un lugar que sea tu REFUGIO y luego visualizalo. Que ese lugar sea al que acudas cuando tu mente necesite calma.

Una imagen tiene un gran poder sobre la mente. VISUALIZA LO QUE DESEAS QUE OCURRA EN LUGAR DE VISUALIZAR LO QUE TEMES.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Está demostrado que no son los pensamientos los que nos dominan sino que nosotros somos los que decidimos con qué pensamientos nos quedamos. Y éstos serán el crisol a través del cual mirarás el mundo y configurarás “tu realidad” que nunca será igual a la de los otros.

Pero hay que tener voluntad para cambiar lo que piensas. Es más fácil derrumbarse ante un problema que hacerle frente. Es más fácil hacerse la víctima que saberse responsable de tu vida. Es más fácil lamentarse por el pasado que asumir que ya no hay nada que hacer y avanzar hacia delante. Es más fácil preocuparse por el futuro que vivir el presente..... Hay que hacer un esfuerzo para cambiar los pensamientos que hacen daño.

Y hace daño a la autoestima, a la calidad de vida y, al fín y al cabo a la salud, el estar lamentándose por lo que se hizo mal o lo que se dejó de hacer. Hace daño a la salud estar preocupándose por el futuro cuando el futuro a saber cómo se presentará (¡son tantas las variables!). Todo este tipo de pensamientos negativos influyen sobre el sistema emocional y eso es malo para la salud. La buena noticia es que los PENSAMIENTOS PUEDEN CAMBIARSE. A veces es tan fácil como cambiar un pequeño comportamiento.

Concentrarse en lo positivo en lugar de en lo negativo es un habito de la mente que se puede aprender con la práctica.

En la sesión vamos a poner algunos ejemplos que anotaremos aquí mismo :

Ejemplo 1 : ante el diagnóstico de la enfermedad, uno puede concentrarse en lamentarse por su mala suerte, o puede concentrarse en buscar posibles soluciones o como sobrellevar mejor el problema.

Ejemplo 2 : Es más fácil dejarse vencer por el abatimiento que luchar.

AUTOHIPNOSIS

En el libro de 1 hora de hipnosis para dejar de fumar, encontrarás detallado un sistema para llegar a conseguir la autohipnosis.

Tras la relajación y la visualización, cuando llega la hora de hablarte, lo que vas a decirte es que tu cuerpo se llena de energía, que sientes como se FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO Y CÓMO SE LIBERA GRAN CANTIDAD DE ENDORFINAS.

CONTROL DE EMOCIONES

En el libro “Inteligencia Emocional” encontrarás estrategias para controlar las emociones, que es una forma de inteligencia hasta hace poco no reconocida.

Pero además yo te propongo un ejercicio. Ponte serio, piensa en algo triste : expresión y pensamiento se autorregulan. Ahora pon una buena sonrisa en tu cara y además piensa en algo agradable. Seguro que te sentirás mejor.

Canta, ríe, baila, piensa en otra cosa, sal a dar un paseo, imagina..... hay multitud de formas de cambiar una emoción por otra más deseable.

Dice el refrán : arrodíllate y terminarás creyendo.

JUEGOS TERAPÉUTICOS

Si nos da tiempo te explicaré varios juegos, pero hoy basta con que conozcas uno y empieces a practicarlo.

Es un juego que se me ocurrió poner en marcha a la vista del buen resultado que daba entre mis pacientes dedicar tiempo a recordar solo acontecimientos agradables de su vida y personas a las que habían querido o querían. Al juego lo llamé

-LIBRETA ÍNDICE :

El objetivo es tener en un pequeño objeto (una libretita) un buen lote de recuerdos e imágenes apreciadas por ti. Puedes recurrir a este pequeño objeto en cualquier momento en el que te sientas mal y empezar a recordar e imaginar.

Cómprate una libreta pequeña, que te resulte agradable y escribe ahí, desde la A a la Z lo que a continuación relaciono.

A) AMIGOS. Nombres de amigos/as desde infancia hasta hoy.
B) BELLEZA.Nombres de cosas que te parezca que son bellas.
C) CINE. Películas preferidas.
D) DÍAS. Los mejores días de tu vida.
E) EXITOS personales.
F) FAMILIA. Personas más significativas para ti.
G) GASTRONOMÍA relaciona tus platos preferidos.
H) HABILIDADES personales.
I) IDEAS para mejorar tu vida.
J) JUEGOS que te hayan divertido especialmente.
K) CANCIONES preferidas.
L) LUGAR o lugares en el mundo que te gustan y donde te sientes bien
M) MEJORES sorpresas que te ha dado la vida y regalos especiales.
N) NOVELAS preferidas (o poesía. Escribe unos versos que recuerdes)
O) OCIO. Lo que más te gusta hacer en tu tiempo libre.
P) PERSONALIDAD. Pon tus cualidades y forma de ser que te satisface.
Q) COMPAS. Pon los nombres de compañeros/as a los que aprecias.
R) RISA. Señala chistes y situaciones graciosas que recuerdes.
S) SUEÑOS o aspiraciones personales.
T) TIERRAS por descubrir y descubiertas (viajes).
U) UTOPÍAS que quisieras se realizaran en el mundo.
V) VALORES (Autenticidad, confianza, autocontrol, independencia, calma, fé, creatividad, dignidad, disciplina, equilibrio, esfuerzo, fortaleza, honradez, madurez, moral, orden, modestia, optimismo, austeridad, serenidad, tolerancia, voluntad, ilusión, sencillez, altruismo, solidaridad, amabilidad, amistad, amor, compasión, comprensión, generosidad, gratitud, paciencia, respeto, responsabilidad, sinceridad, ternura, autorrealización, conocimiento...). Los valores son aquello que crees que es bueno para ti y que determinan tus actitudes y comportamiento. ¿En qué orden los pondrías?.
W) ESCRIBIR una pequeña redacción sobre cómo te ves, sobre cómo crees que te ven los demás y como te gustaría que te vieran y qué te gustaría que dijeran sobre ti.
X) Chicas/os, Novios/as, en fin aquellas personas de las que te enamoraste y de las que guardas un buen recuerdo (NO DESENGAÑOS AMOROSOS).
Y) Y más ARTE. Nombra obras que te hayan gustado (Pintura y Escultura principalmente).
Z) ESCRIBE SOBRE LO QUE QUIERAS: ¿te gusta algún deporte? ¿coleccionas algo? ¿te gusta bailar? ¿tocas un instrumento? ……etc. .

TERCERA SESIÓN
RESUMEN DE LOS EJERCICIOS Y SUS TIEMPOS

Ha pasado una semana y has practicado todos los días los ejercicios.

Por la mañana, después del desayuno haces tu MEDITACIÓN frente al balcón, fijando tu atención en un punto. Estás unos 20 minutos.

El resto de tu tiempo pasa normal, haciendo las cosas que haces normalmente pero teniendo siempre en cuenta lo bueno de prestar ATENCIÓN a lo que haces, intentando hacer las cosas una a una, sin solaparlas, y prestando a cada cosa que haces atención.

También practicas el control de PENSAMIENTO, intentando que sea un producto positivo en lugar de negativo.

Por la tarde , después de haber comido y ya cuando te quedas en el sofá, en esas horas que invitan al descanso, haces con facilidad una RELAJACIÓN, de unos 20 minutos aproximadamente.

La VISUZALIZACIÓN te acompaña todo el día porque practicas esa capacidad para que cada vez te sea más fácil ver lo que tu quieres ver que se cumpla.

Cuando tengas 10 minutos, siéntate y escribe en tu libreta lo que recuerdes con respecto a las letras que te falten por completar de tu libreta INDICE.

La reestructuración cognitiva o CAMBIO DE PENSAMIENTOS también estará presente en tu mente y cada vez que te des cuenta de que un pensamiento negativo te invade, harás un esfuerzo para cambiarlo, viendo poco a poco su otra cara, o su lado positivo o que, seguro, "podría ser peor".

Por la noche, antes de dormirte hazte una AUTOHIPNOSIS, serán unos minutos pero es importante que antes de que el sueño se apodere de tu mente, te hayas dicho a ti mismo los deseos que quieres que se cumplan y te visualices con ellos realizados.

No me digas que no tienes tiempo de practicar todos los días estos ejercicios. Si cuentas los minutos que corresponden a cada uno, observarás que no te llevarán más de una hora y sí en cambio se convertirán en unos nuevos hábitos que solo te reportarán beneficios, no sólo en tu salud sino también en la sensación que percibirás de ser más feliz.

ENDORFINAS

Autor : Jack Lawson
Editorial Obelisco, 2005
110 pág. sin ilustraciones

Es un libro de divulgación científica, escrito con mucha claridad y sencillez para que el público en general conozca la maravilla que es esta sustancia interna que es conocida como la droga de la felicidad.

Resumen por capítulos.

Prólogo

Estas morfinas endógenas son un grupo de péptidos con propiedades farmacológicas semejantes a la morfina y que transmiten su información en la sinapsis de las células, dependiendo de ellas que nos sintamos bien o mal e incluso que seamos creativos.

Hay estudios que muestran que las migrañas corresponden a una disminución de endorfinas. Por eso muchas personas, cuando tienen un disgusto, pueden presentar dolor de cabeza.

Es también interesante saber que aquí puede encontrarse la explicación a ciertas formas de curar propias de curanderos y por simple imposición de manos. Se trata de que las endorfinas son agentes bioeléctricos transmisores de la energía vital y actúan despolarizando parcialmente las membranas celulares, lo que puede bloquear el dolor y provocar sensación de alivio y bienestar. Ahí también está la clave de que las caricias de las madres calmen a sus hijos cuando se hacen daño.

Endorfinas y Encefalinas

Las endorfinas fueron descubiertas en 1975 por John Hughes y colaboradores de la Unit for Research on Addictive Drugs de Aberdeen.

Las Endorfinas y la curación

Es en realidad nuestro cuerpo el que nos cura al sintetizar las sustancias necesarias pero, en muchas ocasiones, un agente externo ayuda a que lo haga, tanto da que sea un medicamento alopático como homeopático o una planta medicinal.

Lo ideal sería mantener el sistema defensivo del cuerpo en estado òptimo. Y ya en las primeras investigaciones sobre las endorfinas, se encontró que existía una íntima relación entre ellas y el sistema inmunitario. “La inmunidad general, o sea, el conjunto de las defensas del organismo, se beneficia del flujo correcto de endorfinas” (pág. 28). Cuando nuestras defensas no están bien, se desarrollan las enfermedades que potencialmente ya estaban en nosotros. Se sabe que todos tenemos un elevado número de células potencialmente cancerígenas que si no se desarrollan es porque nuestro sistema inmunológico las tiene bajo control.

El efecto placebo y las endorfinas

Placebo significa en latín complaceré y los antiguos griegos ya conocían este efecto en las personas. La medicina de hoy día reconoce también su importante protagonismo en muchas curaciones de enfermedades porque no es un efecto psicológico sin más sino real y comprobado.

Esto quedó demostrado en un artículo que publicó Dr. J. Levine en la prestigiosa revista The Lancet, con el título “El mecanismo de la analgesia por placebo”, donde demostraba que el efecto placebo era real porque el cerebro de los pacientes segregaba una sustancia semejante a la morfina que aliviaba físicamente el dolor. Por eso es tan

importante que el enfermo tenga confianza en la medicación, porque cuando cree que se va a curar es más fácil que así sea.

En Francia existe un movimiento en el que participan miles de personas que se dedican a curar a través de la fe y lo que en estas curaciones muchas veces ocurre es que el cerebro segrega más endorfinas de lo habitual y el organismo entero reacciona.

Este mismo mecanismo es el que subyace a la beatitud mística con que muchos mártires morían sin mostrar sufrimiento ante el dolor que les infligían sus verdugos. Está demostrado que, de la misma manera que la ansiedad aumenta el sufrimiento, la emoción contraria, como es la beatitud, potencia una mayor segregación de endorfinas, con lo que el sufrimiento disminuye.

Las endorfinas y el estrés

El estrés aumenta la incidencia de enfermedades. Está demostrado que en épocas de crisis económicas, por ejemplo, siempre aumenta el número de enfermedades psicosomáticas y disminuyen las ganas de vivir y luchar.

Normalmente se recetan calmantes o estimulantes para contrarrestar estos efectos, pero los efectos secundarios pueden causar aún más estrés. El autor propone como única manera de combatir el estrés : aumentar la segregación de endorfinas.

El estrés positivo

El Dr. Selye, en su obra Estrés sin distres, distingue dos tipos de estrés, el positivo y el negativo. Este último es el responsable de todo tipo de enfermedades. En cambio, el estrés positivo es el resultado de que haya un mayor número de endorfinas y por tanto, el estrés resulte ser estimulante.

El estrés negativo sucede cuando las endorfinas no pueden hacerse con la situación y la persona se siente sobrecargada.

Por este motivo, cuando se aconseja ejercicio para sentirse mejor, nunca hay que forzar al cuerpo porque eso nos impediría producir las endorfinas adecuadas para sentirnos bien.

Cómo combatir el estrés

Para combatir el estrés sólo hay un método : equilibrar el flujo de endorfinas en nuestro organismo. Para conseguir esto hay multitud de formas.

Es aconsejable dejar de fumar, tener una alimentación equilibrada y hacer ejercicio. Algo que está al alcance de cualquiera el caminar durante 20 minutos cada día.

Además de todo esto, practicar alguna técnica de Relajación es muy aconsejable y uno de los mejores instrumentos que existen para combatir el estre.

Las endorfinas y las drogas

Las endorfinas son una auténtica fuente de felicidad. Algunas drogas no son sino sucedáneos de las endorfinas pero que lo que provocan es la inhibición de su producción.

Esto ocurre por ejemplo con la heroína. Sólo las primeras dosis procuran al sujeto que las toma una sensación de relajación y felicidad. Pero al poco tiempo lo que sucede es que, aparte de la terrible intoxicación que provoca en el cuerpo, éste disminuye su capacidad de segregar endorfinas. La fatal consecuencia es que el heroinómino al final se droga sólo para evitar los dolores que siente al no segregar endorfinas.

Igual de peligroso es el alcohol, que al principio genera una sensación de calma pero, con el tiempo, debilitará el organismo y en especial el hígado además de crear una dependencia muy peligrosa .

En cuanto al tabaco, ocurre algo similar. La nicotina en sangre se asocia con una elevación de los niveles de endorfinas. Al final, necesitamos fumar para poder funcionar con normalidad y nos encontramos ante la misma trampa del heroinómano.

Para poder dejar de fumar habría que ayudar al organismo haciendo algo que permita un mayor flujo de endorfinas (ejercicio, acupuntura, masaje, etc.).

Las endorfinas y la risa

Reír y tomarse las cosas con buen humor ayuda a vivir una vida más plena. La risa ayuda a desbloquearnos psicológicamente y se mejora más rápidamente de las enfermedades. Es antidepresiva y ayuda a mantener la salud.

Hay una estrecha relación entre risa y endorfinas. Una simple sonrisa emite una información al cerebro que le hace segregar endorfinas. Es un mecanismo similar al que ocurre cuando segregamos jugo gástrico con sólo oler un plato que nos gusta.

Hay una potente técnica de meditación budista que consiste en caminar sonriendo. Otras cosas que podemos hacer : contar cosas graciosas, ver una película de risa, leer un buen libro de humor, etc. Todo esto es muy eficaz y SIN EFECTOS SECUNDARIOS.

Como el bostezo, la carcajada es muy curativa. Aconseja el autor, al igual que lo hacen muchos sabios a lo largo de la historia: Ría, ría a carcajadas. Sí, a pesar de conocer tantos males y desgracias como ocurren en este mundo.

Para sobrellevar esto, hay que pensar que nada es eterno. Hay que intentar ver las dos caras de la misma moneda "sepa ver la verdad en la mentira, el bien en el mal, la oportunidad.....en cualquier dificultad. Todo lo que a primera vista parece negativo, tiene su lado positivo. No caiga en la trampa de juzgar prematuramente" (pág. 71).

La negatividad y las endorfinas

Ha quedado claro que una actitud positiva ante la vida ayuda a segregar endorfinas. También ocurre lo contrario : una actitud negativa bloquea nuestro sistema de secreción de endorfinas.

La depresión perjudica de manera importante la salud porque inhibe la fabricación de endorfinas. Y hay que tener en cuenta la actitud que tengamos ante la vida será un condicionante y aquellos que todo lo ven negro, tendrán una vida "oscura y tenebrosa" dice el autor.

Sobre la depresión en concreto, sostiene que la causa se encuentra en un estancamiento bioquímica en nuestro organismo. En último extremo, se trata de un desequilibrio en la producción de endorfinas por parte de nuestro cerebro.

La droga de la felicidad

La norma general es que todos los seres humanos buscan la felicidad. Y sabemos que las endorfinas nos la proporcionan. Ahora viene la cuestión de qué es primero, las endorfinas que producen sensación de placer o es la sensación de placer la que produce las endorfinas. La propuesta del autor es que se trata de un complejo feed-back : las endorfinas producen placer y aquello que nos produce placer estimula la fabricación de endorfinas.

Se sabe que imágenes agradables estimulan la segregación de endorfinas, mientras que las imágenes desagradables la inhiben. Y esto ocurre no sólo con la que imaginamos, sino con lo que pensamos, lo que olemos, etc. Todo esto es transformado por nuestro cerebro en mensajes bioeléctricos que, a su vez, se encargan de estimular o inhibir la segregación de endorfinas. El recuerdo también tiene un papel protagonista en este proceso.

Quedan así pues presentados múltiples modos de aumentar la secreción de este bien tan valioso, las endorfinas.

Cómo segregar endorfinas

Los recuerdos agradables son potentes "creadores de endorfinas, como ya se ha dicho en el anterior capítulo. Este es el motivo de que una de las técnicas curativas más potentes sea la Visualización creativa, que nos permita recordar momentos placenteros y que proveerá a nuestro organismo de la misma cantidad de endorfinas que segregamos cuando estábamos viviendo ese momento en la realidad.

Se pueden segregar endorfinas de dos formas fundamentalmente : relajándonos o forzando el organismo.

Desmenuzando cada uno de ellas, nos encontramos con que la primera, la relajación, permite que todos las células y órganos de nuestro cuerpo se autorregulen y se efectúe algo parecido a una reparación. El mismo resultado se obtiene con técnicas como la meditación, el yoga, tai-chi, etc.

En este especial estado, las potencialidades de la persona aumentan y un resultado es una especie de inteligencia no racional que sabe mejor que nosotros mismos qué es lo que necesitamos. En estos momentos es muy recomendable recurrir a bellos recuerdos o a visualizaciones energizantes, pero nunca hay que forzar.

El segundo mecanismo para segregar mayor cantidad de endorfinas está en "forzar" el organismo porque puede estar necesitado de que lo sacudamos. Aquí podríamos hablar de varios tipos de deporte. No obstante, el autor manifiesta su predilección por el primer sistema, el de no forzar y conseguir la fabricación de endorfinas por métodos suaves, como el de los recuerdos y las bellas imágenes. Una recomendación en este sentido es la de escribir en una libreta recuerdos, cosas o actividades que nos resultan gratificantes, en fín anotar todo aquello que nos hace felices para tenerlo a mano en el momento que lo necesitemos y que no recordemos quizás.

También es un buen recurso la música o escuchar algo bello como los cantos de los pájaros, las olas del mar, una fuente, etc. Cantar es otra forma de segregar endorfinas. Mantener una buena alimentación y dormir las horas necesarias. Leer un buen libro y utilizar la IMAGINACIÓN, que es una fuerza poderosa gracias a su conexión con la bioquímica cerebral.... todo esto nos ayudará a segregar endorfinas.

El secreto está en nosotros

Nuestro cuerpo sabe como hacernos felices: sintetizando endorfinas y distribuyéndolas por todo nuestro organismo. En resumen, nuestro potencial para ser felices se halla dentro de nosotros mismos.

Pero aquí hace una advertencia el autor : es fácil confundir la felicidad con simples autosatisfacciones, como puede ser el consumo. Ser feliz es algo más profundo y una cuestión de calidad y no de cantidad.

Dice el autor que para ser feliz hay que ser hábil para conseguir que los acontecimientos externos nos encuentres optimistas y equilibrados para que nuestro flujo de endorfinas sea constante.

El optimismo es la mejor coraza contra los ataques exteriores que provocan infelicidad y ser optimista significa ser capaz de ver el lado positivo de cada situación y saber aprovechar las oportunidades que nos brinda la vida....porque "la vida es algo demasiado bello y precioso para ser desaprovechado.....¡drógate con la vida! ¡drógate con tus propias endorfinas!" . Y con esta eufórica frase termina el autor este libro.

- - - - - - - - - -

Resumido por MSS

LECTURAS
recomendadas

Curación emocional (David Servan Scheider)
Disfrute de la vida (Dr. Eduardo Criado)
El Monje que vendió su ferrari (Robin Sharma)
El viaje a la Felicidad (Eduardo Punset)
Inteligencia emocional (David Goleman)
Nuestra incierta vida normal (Luis Rojas Marcos)

…….