

Emociones y patología

Muy importante es tener en cuenta que tanto las **emociones** como el cuerpo, el organismo, no van separados. El estrés, pensamientos negativos, tristeza, etc. hacen que estemos más propensos a sufrir enfermedad o a no salir airosos de lo que tengamos. Pero como no van separados, el no encontrarnos sanos y fuertes físicamente también afecta al estado de ánimo. Son inseparables y se retroalimentan. Por ello, es muy importante trabajar ambas partes paralelamente, y tener en cuenta que un medio ácido es el terreno sembrado para que nuestros pensamientos y emociones se trastoquen (como se explica en la primera parte una sangre acidificada, altera todo el organismo).

Ante esa pérdida de alegría que he comentado también debemos tener en cuenta que quizás se nos han agotado "sustancias" porque se lleva tiempo en una "búsqueda" donde no se encuentra la recompensa esperada. Muchas veces no se sabe exactamente cuál es el camino, cuales son los mensajes del cuerpo, y se busca intensamente. Llega un momento que esto llega a agotar, y bioquímicamente quiero destacar **la Dopamina** como una de las hormona específica para esto (a la que le he cogido cariño después de leer muchas cositas sobre ella) y que se llega a agotar. Así aparecen los estados de alteración continua, el nerviosismo instalado, el no poder dormir bien por la noche aunque aparentemente "seamos felices", el caer con más facilidad en estados de angustia, baja tolerancia al estrés, y sobre todo...sensación de no saber quien soy ni que hago aquí. Esta hormona es imprescindible para esa "Chispa por la vida".

La L-dopa precursora de la dopamina (si se administra sintéticamente no atraviesa la barrera hematoencefálica, hay que suministrar el precursor) es la hormona de la "animosidad" ante la vida (me gusta llamarla así). Por eso el chocolate suministra tranquilidad y placer, por tener el aminoácido fenilalanina necesario para formar L-dopa.

Es interesante para ayudar pues el "probar" y "actuar" (cada persona se estudia en su individualidad, su entorno, su genética, etc. por lo tanto esto no hay que tomarlo como panaceas): buena alimentación, algo de ejercicio, respiraciones profundas, meditación, ayudas emocionales como las flores de Bach,.....