



La bioquímica de l'estrès i els efectes de l'oxigen

Un dels majors inconvenients, per ser suaus, que exerceix l'estrès en l'organisme, és el causat per l'hormona cortisol en el bon funcionament del cervell. Quan una persona està altament estressada o pateix d'estrès crònic, de vegades fins i tot sense saber-ho, els seus suprarenals generen el temible cortisol, causant del deteriorament de la memòria i de la concentració.

El **cortisol** danya de tres maneres diferents el nostre cervell:

A- Obstaculitza la provisió que el cervell ha de rebre de glucosa, el combustible que li dona potència, dificultant el fet d'establir nous records i accedir als ja existents.

B- Obstaculitza l'activitat dels neurotransmissors.

C- Permet que les neurones rebin massa calci. La presència contínua d'aquest calci pot generar, al llarg del temps, radicals lliures que provoquen el mal funcionament de les neurones i finalment la seva mort.

Com detectem el nostre nivell d'estrès?

Per la reducció de la nostra concentració en el que fem i per com d'oblidats ens tornem; és a dir, l'oblit continu de coses trivials com: On he deixat les claus del cotxe? On vaig posar tal carpea? On vaig aparcar el cotxe ahir a la nit?...

La mort de neurones per excés de cortisol repercuteix sobretot en el sistema límbic, lloc on resideix el centre de la memòria, l'hipocamp i l'amígdala, així com l'hipotàlem, el tàlem i la glàndula pituitària. Però els més afectats pel cortisol són l'hipocamp i l'amígdala, que curiosament són els encarregats de gestionar, primerament, els records

del passat recent i remot, i en segon lloc, els encarregats de processar els records o informació emocional. Perquè entenguem la importància del bon funcionament del sistema límbic: és la zona on la ment es troba amb el cos, on el sistema endocrí connecta directament amb el cervell, on el pensament es troba amb l'emoció. El sistema límbic i el neocòrtex treballen units per formar els pensaments i les emocions i així determinar les reaccions corporals físiques que aquests generaran. Per tant, estem parlant de l'"espai" virtual on es generen les depressions, el cansament, la manca d'atenció, la mala memòria, les distraccions persistents, etc. Crec que queda clara la importància de cuidar del nostre cervell, protegint-nos de situacions estressants, idees estressants, pensaments estressants i hàbits estressants.

UNA BONA PRAXI RESPIRATÒRIA I POSTURAL: CANVI D'HÀBITS

L'hàbit de menjar sa (sense greixos, sense sucres refinats ni aliments processats, ni carns vermelles), molta verdura, fruita i aliments naturals, vitamines, minerals i oligoelements, és una de les maneres de contribuir a la seva cura, així com l'hàbit de ser feliç i generar pensaments que contribueixin a això.

Per tant, Sí, podem influir en els nostres estats d'ànim i millorar enormement la memòria i la concentració estimulants l'alliberament de diversos neurotransmissors. A tot l'esmentat en cuidar-nos, afegirem exercici físic, que reporta oxigen al cervell i per tant major reg sanguini; i practicar diàriament el programa de tècniques de respiració i hàbits posturals sans. En aquest punt cal esmentar per què és tan important una bona praxi respiratòria per al cervell:

L'acetilcolina és el neurotransmissor més important de la memòria. Un dèficit del mateix és el causant d'una deficient concentració. L'acetilcolina es produeix dins de les neurones per un complicat procés químic que requereix oxigen, glucosa i turó (principal ingredient de la lecitina). L'aportació d'elements nutritius, juntament amb exercicis de respiració, nous hàbits posturals i la consciència del poder dels nostres pensaments, milloren en gran mesura la manca de memòria i concentració; així com una dieta equilibrada on les carns vermelles, els productes processats químicament, els fregits, el cafè, l'alcohol i el tabac no tinguin cap presència. Cuidar-nos avui repercuteix en la longevitat del nostre cervell i cos i en la qualitat de la nostra Presència en el Planeta Blau. Recorda que si vols, pots. Felices festes i felices respiracions.

