

O ESTRESSE NOSSO DE CADA DIA

O cérebro foi originalmente criado para lidar com situações potencialmente graves como, enfrentar um animal selvagem. Uma decisão rápida deve ser tomada para enfrentar o **perigo** ou **fugir** – mecanismo de luta ou fuga.

Ao enfrentar um leão na savana africana podem ocorrer três situações, *primeiro* o leão te mata, *segundo* você mata o leão e *terceiro* cada um vai para o seu canto a situação estressante foi resolvida. O estresse se foi e você pode relaxar novamente.

No mundo moderno as pessoas vivem sob estresses embora não existam mais leões nas ruas, mas convivemos com muitos perigos que o corpo interpreta como **risco de morte**. Estas ameaças são os estressores normais da vida moderna, tais como:

- Situação financeira precária;
- Relações mal resolvidas – pessoal, familiar, amigos, colegas de profissão, animais de estimação, ...
- Estresse no trabalho – prazos, segurança, satisfação, tédio. O clima pode afetar agricultores, pecuaristas e outros profissionais que trabalham ao ar livre.
- Estresse de dirigir para o trabalho e permanecer vivo no vai-e-vem das cidades.
- Os poluentes industriais e toxinas (inseticidas, pesticidas, ...) nos alimentos, ...

AMÍGDALA

Dentro de nosso cérebro existe uma estrutura chamada **amígdala** que é a responsável pela avaliação de risco, a que somos submetido e é fundamental para a nossa sobrevivência. Quando o complexo da amígdala sofre mudanças não saudáveis ocorrerão alterações nos instintos básicos. Quando existe estresse elevado pode ocorrer uma elevada correlação de **distúrbios alimentares** e **disfunções sexuais**.

Uma criança pode ser afetada pelo estresse mesmo antes de nascer. Durante a gravidez, o casal pode ter que lidar com falta de dinheiro e isto é estressante. Como consequência pode afetar profundamente o cérebro do feto, os bebês que nascem estressados afetam o sistema imune e a amígdala. Isto leva a diminuição da eficácia do sistema imune aumentando a susceptibilidade as **infecções** bacterianas, víricas e parasitárias que são difíceis de tratar e permanecem frequentemente na forma crônica.

CADA VEZ MAIS CEDO

Esta **fraqueza** do sistema imune está se manifestando cada vez mais no desenvolvimento de alergia a quase tudo, desde alimentos a fatores ambientais, em todos os níveis, nos quatro cantos da Terra.

Os sintomas das alergias estão mudando, o que faz com que o portador não fique ciente dela, porque não apresenta os sintomas da **alergia clássica**, como exemplo um nariz escorrendo, espirros em salva ou coceira nos olhos. A alergia alimentar além dos sintomas clássico com diarreia ou choque anafilático pode provocar dores de cabeça, dores, Síndrome do Intestino Irritável (doença imune) ou dores nas costas.

Quando o nosso cérebro torna-se estressado acaba desenvolvendo uma comunicação ineficaz entre as partes do corpo que passam a funcionar inadequadamente. Isto está ocorrendo cada vez mais entre os jovens, que estão cada vez mais apresentando condições como *transtorno de déficit de atenção, problemas comportamentais e distúrbios de estresse*. Quantas crianças estão tomando fluoxetina, sedativo, ritalina (metilfenidrato) e antipsicótico enquanto o problema real é simplesmente que os seus cérebros são incapazes de lidar com o seu ambiente.

Outro fator comum envolvido com a amígdala é a forma como lidamos com fatores de estressantes que surgem em nossas vidas. Nas gerações anteriores, os fatores de estresse eram mais agudos e controlados pelo mecanismo de luta ou fuga, hoje em dia, os problemas tendem a ser mais complexos e aparentemente insolúveis.

O confronto aparece sem esperança e fugir não é uma opção viável. Exemplo, um casamento infeliz envolvendo pobreza e filhos, onde um dos cônjuges acredita que não pode resolver os problemas conjugais, mas também não pode deixar o casamento "por causa das crianças". Outro exemplo incluem todas as situações da vida, como um trabalho que você não pode manter ou filhos adolescentes em fase rebelde. Até mesmo uma criança cronicamente doente pode trazer para a família, uma enorme quantidade de estresse sem solução óbvia.

Nestes casos, muitas vezes a opção é o enfrentamento. Quando se entra no modo enfrentamento, nos fechamos e fingimos que o problema não existe. Nós internalizamos nossas emoções e pensamentos e passamos a ter uma vida em forma robótica. Isto é apenas "existência" da vida ao invés de viver a vida. Neste estado, geralmente experimentamos a felicidade por **escapismo** através do álcool, drogas, comer exageradamente ou comportamento autodestrutivo - qualquer coisa para aliviar a sensação de impotência e incapacidade.

DOENÇAS MAIS GRAVES

O principal problema é que as emoções e pensamentos internalizados criam tensões dentro do nosso cérebro e da nossa mente. Esta é a pior forma de estresse, porque ele vai estimular o surgimento de doenças mais graves ao longo do tempo. Esta é a maneira mais rápida para sofrer um ataque cardíaco, câncer, doença crônica grave, artrite, ... e uma lista longa de outras doenças. Várias técnicas foram criadas para fazer correções sistemáticas do nosso sistema mental, entre elas o BodyTalk System.



Para a maioria das pessoas hoje em dia, há uma grande guerra masculino-feminino em andamento a chamada "guerra dos sexos". No entanto, esta batalha está realmente acontecendo dentro do nosso cérebro/mente são dois sistemas de valores ou duas formas de lidar com "isto". O raciocínio lógico (lado esquerdo) contra o pensamento intuitivo (lado direito) do cérebro.

O fato é que, em pessoas saudáveis, há uma comunicação eficaz entre estes sistemas extremamente importantes para manter as formas de pensar.

A técnica dos córtices promove uma melhor comunicação entre os dois hemisférios cerebrais através do corpo caloso, permitindo assim que essa comunicação ocorra em todos os níveis. Ela também equilibra os circuitos bioelétricos do cérebro além das vias nervosas.

AS BOAS NOVAS DA NEUROCIÊNCIA

É importante entender que as últimas pesquisas em neurociência indicam que a transmissão sináptica neurológica real de comunicação entre partes do cérebro. A grande parte da comunicação dentro do cérebro e do corpo para o restante do corpo é conduzida a um nível muito mais elevado por meio de sistemas de energia, tais como os meridianos de acupuntura, o fluxo de elétrons, prótons, solitons e frequências eletromagnéticas.

O cérebro e o coração são enormes geradores eletromagnéticos e suas frequências são parte do sistema de comunicação do sistema corporeamente. Quando o nível energético eletromagnético está equilibrado estes circuitos bioelétricos também são profundamente afetados. Além disso, o equilíbrio afeta os circuitos neurológicos físicos também. O resultado dessa comunicação melhorada permite que o cérebro se estabeleça e coordene melhor suas atividades. O que é muito importante para manter um nível cerebral/mental em equilíbrio e saudável.

Londrina (PR), 20 DEZEMBRO de 2015

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA EM **BODYTALK** PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Dr. Luiz Carlos Bertoni