

El amor cura y hay una razón biológica para ello. Lo llamamos límbico, una resonancia en tu cerebro.

Es como un mecanismo de auto-reparación que en medicina se llama homeostasis que te devuelve a tu estado original: el bienestar

LA HOMEOSTASIS

La homeostasis es el mecanismo de autocorrección del cuerpo. Dicho mecanismo mantiene el equilibrio adecuado de niveles de azúcar en sangre, hormonas, niveles de ácido, niveles de oxígeno, temperatura corporal, frecuencia respiratoria, flujo cardíaco, etc.

La homeostasis es el estado en el que todo tipo de medidas fisiológicas se mantienen en el nivel óptimo. En la mayoría de los casos, una homeostasis normal equivale a una buena salud. La homeostasis está controlada por una parte primitiva del cerebro, el sistema límbico o mesencéfalo, que es el hogar del sistema nervioso autónomo.

El sistema nervioso autónomo funciona de modo automático y se compone de dos partes: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. Podemos asimilar el sistema nervioso simpático con el acelerador: se activa de modo inmediato ante situaciones de emergencia y estrés, moviliza y usa mucha energía, y con rapidez. El sistema nervioso parasimpático constituye el freno: reduce la velocidad, conserva y almacena la energía, nos permite hacer una buena digestión, repara a largo plazo. El estrés lo desactiva.

Los mecanismos de respuesta fisiológicos de los cuerpos animales, y también de los nuestros, están magníficamente diseñados para adaptarse a emergencias Joe Dispenza, uno de los protagonistas del documental científico ¿iY tú qué sabes!?, nos habla del cerebro en relación con el origen de las enfermedades y nos da las claves para un cambio interno sólido, el cual está en la base de un estado de salud óptimo duradero. Joe Dispenza impartió una conferencia – taller sobre este tema en el contexto de la última edición del Festival Inspira Consciencia organizado por Alambar Sinapsis, cuyo contenido hemos adaptado en este artículo. físicas a corto plazo. Tanto si estás huyendo para salvarte de las zarpas de un león como si eres el león persiguiendo a tu presa, para la mayoría de animales

de este planeta el acontecimiento suele acabar rápido: es cuestión de comer, huir o ser comido. Se activa el sistema nervioso simpático justo durante el tiempo necesario, y posteriormente el sistema nervioso parasimpático repone la tranquilidad y las fuerzas.

Sin embargo, los humanos pueden preocuparse por todo tipo de cosas durante meses, y crear así un estado constante de vigilancia. Provocamos exactamente la misma respuesta de supervivencia que la del animal salvaje cada día. Pero nuestros cuerpos no están diseñados para el estrés a largo plazo. El estrés prolongado conlleva el desequilibrio homeostático y con ello el colapso físico del cuerpo. Cuando activamos una respuesta de estrés y no podemos desactivarla estamos destinados al padecimiento y muy posiblemente a la enfermedad.