

**LA ANSIEDAD**  
**EL ESTRES**  
**EL NERVIOSISMO**  
**LA DEPRESION**

## INTRODUCCION

El objetivo de este libro es que usted pueda comprender el sistema nervioso y que es lo que lo debilita.

Estilos de vida, alimentación y otras cosas que afectan al sistema nervioso y lo debilitan serán vistos en este libro, usted realmente pueda ser que nunca se imaginó que algo que es tan común en la vida de las personas pueda ser que le este contrarrestando la salud de su sistema nervioso.

Podrá comprender lo que muchas personas seguirán como una rutina en la vida y la cual les provoca enfermedades del sistema nervioso y ellas ni se enterarán.

## **EL SISTEMA NERVIOSO**

El cerebro actúa como el centro de control central de las comunicaciones de nuestro sistema nervioso. El cerebro es una computadora extraordinaria que aproximadamente pesa dos libras.

Las funciones de nuestro cerebro son realmente muy complejas inclusive más que cualquier computadora que puede existir o que uno se pueda imaginar, es tanto así que no existe un conocimiento completo de nuestro cerebro esto no está al alcance del ser humano. En la actualidad hay muchas investigaciones con respecto al cerebro y sus funciones, muchos doctores han pasado décadas realmente trabajando sobre estas investigaciones y han llegado a grandes resultados pero aún con todos estos resultados nos es imposible comprender completamente todas las funciones de nuestro cerebro.

Todas estas investigaciones nos permiten conocer el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso y cuáles son sus partes más importantes y cómo es que trabaja.

Básicamente nuestro sistema nervioso tiene dos funciones, la primera de estas funciones es recoger la información que son impulsos señales o mensajes en nuestro cuerpo del exterior o de las partes internas del cuerpo; y la segunda función es enviar información por ejemplo a los músculos de modo que la acción indicada se lleve a cabo.

Es por esto que nuestros nervios se han separado o clasificado prácticamente en dos grupos generales y éstos actúan o siguen caminos diferentes, para los nervios que reciben la información por ejemplo de nuestros sentidos y los transmiten hacia adentro le llamamos nervios sensoriales o aferentes quiere decir que van de afuera hacia adentro; los nervios que recogen la información como una instrucción para actuar se llaman nervios motores o eferentes y quiere decir de adentro hacia afuera.

El cerebro y la médula espinal constituye las estructuras más importantes de nuestro sistema nervioso central, toda la información sensorial y motora

va y viene desde este núcleo central de nuestro cuerpo. La médula espinal es el conducto nervioso maestro en nuestro organismo y está compuesto por millones de fibras nerviosas unidas y apretadas como una serie de diminutos hilos y quedan agrupados y forman un gran cordón.

## **Estructura nerviosa**

Para que usted entienda que es una estructura nerviosa vamos a tomar el ejemplo de un tubo, podemos hablar de un tubo de agua, dentro de este tubo todavía tenemos otros conductos, otros tubos un poco más pequeños que van dentro de este gran tubo, el foro de este tubo el de mayor tamaño se le conoce como nombre de epineurio, los tubos de menor tamaño que van dentro del grande son varios, algunos conocidos como fascículos y también hay vasos sanguíneos dentro de este tubo, dentro de los tubos pequeños que se conocen como fascículos se encuentran varias fibras nerviosas por darles un ejemplo: sabemos que hay un tubo grande dentro de este tubo hay tubos más pequeños de los cuales algunos son vasos sanguíneos y como mencione anteriormente y otros son conocidos como fascículos, dentro de cada fascículo hay varias fibras nerviosas, los fascículos son como un cable de energía, cuando nosotros cortamos el cable de energía dentro de éste encontramos varios pelitos, vamos a suponer que cada uno de esos pelitos es una fibra nerviosa. Esto sólo es como un ejemplo para que usted me entienda un poco más cómo se compone nuestro sistema nervioso.

Cada neurona en nuestro cuerpo está formada por cientos y miles de fibras nerviosas, con el ejemplo que les ponía del cable de electricidad podemos ver que cada neurona tendría miles de estos pelitos que salen de estos cables.

La neurona que hay entre 12 á 15,000 millones en nuestro cerebro son las unidades estructurales básicas del cerebro y también en nuestro sistema nervioso, es decir, los tubos, transmisores y circuitos, con los cuales está formada nuestra computadora personal.

Nuestro cuerpo tiene sólo un sistema nervioso que comprende todas nuestras células nerviosas. Como vimos anteriormente nuestros nervios tiene dos funciones; el sensorial y el motoro. Éstas son las dos funciones principales, pero nuestro sistema nervioso se divide en dos: el sistema nervioso central y el autónomo.

## **Sistema nervioso central**

El sistema nervioso central, como ya hemos visto anteriormente, lo componen el cerebro y la médula espinal. Comprende nuestros nervios de respuesta consciente y acción voluntaria que se interconectan con el cerebro y la médula espinal.

En nuestro sistema nervioso central tenemos 12 pares de nervios craneales, los que se originan desde nuestro cerebro y salen por la base, estos comprenden los importantísimos nervios que conectan nuestros órganos de los sentidos, los hacen nervios que controlan los músculos faciales, el cuello y el vago y se distribuye por el corazón, pulmones, estómago, intestino, esófago, laringe, hígado, riñones, bazo y páncreas.

Los nervios raquídeos nacen de la médula espinal al pasar por las vértebras de la columna vertebral. Los principales cordones nerviosos que envuelve el tronco y a los brazos, manos, piernas y pies, nacen de los nervios raquídeos.

## **Sistema nervioso autónomo**

Los músculos controlados por el sistema nervioso central son de un solo tipo, mientras que los músculos controlados por el sistema autónomo se llama involuntarios o lisos. Los nervios autónomos regulan la actividad corporal sin nuestro control consciente como un ejemplo de esto podemos poner cuando dormimos.

El sistema Nervioso autónomo lo podemos dividir en dos partes, el sistema nervioso simpático y el parasimpático.

Estos dos se distinguen porque sus funciones son totalmente diferentes, por ejemplo, los impulsos que salen de los troncos nerviosos parasimpáticos dilatan los vasos sanguíneos, disminuyen la velocidad del latido cardíaco y aumentan las secreciones gástricas, mientras que el sistema simpático contrae los vasos sanguíneos, aumenta la velocidad de la acción cardíaca, e inhibe las secreciones gástricas.

Cuando llegamos a la madurez a una edad adulta el número de células nerviosas comienza a disminuir, porque nuestro cuerpo no puede fabricar nuevas neuronas para reponer las que mueren, las células nerviosas que mueren es un proceso normal en el transcurso de la vida.

Para qué tenga una idea de lo que le hablo, después de los 35 años de edad se pierde aproximadamente 1,500 neuronas diarias. A pesar que esta cantidad se oye grande, la pérdida es relativamente poca a los miles de millones de células que tenemos en nuestro organismo.

No hay nada que exista en la actualidad como una réplica que nos puede ilustrar cómo funciona nuestro sistema nervioso, este sistema realmente es muy complejo, lo más cercano que podemos decir sobre el funcionamiento de nuestro nervios, es de una corriente eléctrica, la velocidad de la corriente es de 300,000 km. por hora, y la velocidad en nuestro nervios es de 300 km. por hora.

La mayoría de las veces la velocidad que tenemos en los nervios nos funciona muy bien, pero hay veces que miramos que algo se va a caer y no nos da tiempo de poder reaccionar, es a esa velocidad a la que nos referimos anteriormente.

Esto es un pequeño resumen de lo que son los nervios en el organismo humano, esto se los he incluido para que usted pueda comprender de una mejor manera su sistema nervioso y por tal sus enfermedades, al comprender el sistema nervioso, comprenderemos de mejor manera cual es el mejor medio para podernos curar de las enfermedades que tengan que ver con nuestro sistema nervioso.

Ahora miraremos algunas otras enfermedades que tenemos en nuestro sistema nervioso:

## Neuritis

Esta enfermedad es conocida por la inflamación de algún nervio superficial o periférico.

Los síntomas de esta enfermedad son: nos produce una sensación de dolor con los movimientos que estiran o comprime el nervio afectado.

Las causas de esta enfermedad pueden ser por algún golpe directo, estiramiento, compresión, inyección medicamentosa y algunas causas tóxicas que habitualmente afectan a varios nervios, lo que comúnmente se le puede llamar polineuritis.

## Neuralgia

Son dolores intensos en toda una región de un nervio sensitivo, a menudo sin causa evidente. Esta nos puede afectar en la región de la cara, la nuca, el cuello, el hombro y el brazo.

Los síntomas de esta enfermedad suelen ser dolorosas duran sólo unos pocos segundos o algunos pocos minutos, por lo general no son dolores largos, tampoco se presentan dolores intermedios entre cada período.

Las causas suelen ser por alguna irritación o inflamación del nervio afectado, y la crisis dolorosa se suelen desencadenar por estímulos como el frío, el calor, alguna presión, comer ó beber.

## Epilepsia

esta es una enfermedad crónica y es muy brusca e intensa, se caracteriza por los ataques o convulsiones con alteración o pérdida del conocimiento.

Los síntomas que suelen presentar esta enfermedad suele ser una aura (*Se denomina aura (del latín, aura, aliento) a la sensación o fenómeno subjetivo que precede y señala el comienzo de un ataque*), cada persona suele tener una aura diferente, existen diferentes manifestaciones de aura, pero cada epiléptico tiene su propia aura y siempre se caracteriza por la misma manifestación. Por lo general estas manifestaciones suelen ser: dolor de cabeza intenso, mal olor característico, tic facial, sonido de oído, etc.

No todos los epilépticos presentan algún tipo de aura, a sí mismo la intensidad de las convulsiones puede variar desde un simple desvanecimiento hasta la pérdida del conocimiento.

Esta enfermedad realmente podría tener muchos orígenes, si es por algo un golpe en la cabeza que haya sufrido la persona, por algún tumor cerebral, por meningitis, trastornos en la circulación cerebral, traumatismo cerebral, traumatismos desde recién nacidos, es muy difícil revertir esta enfermedad, lo más que se lograría sería controlar a la persona que padece de estos ataques y que sean más esporádicamente y con menor intensidad.

Cuando esta enfermedad molesta pero es por medio de enfermedades como intoxicaciones de cualquier tipo, hipertensión, hipoglucemia, deshidrataciones, trastornos de los minerales o líquidos del cuerpo su curación o el control se logra con un buen tratamiento, tanto para la epilepsia como para la verdadera causa que podrían ser cualquier de estas enfermedades.

Quiero contarle el caso de Waldo un paciente que tengo con epilepsia, cuando Waldo tenía siete años se subió al techo de su casa para arreglar una pequeña gotera que tenía, pero su hermano mayor al estar jugando lo empujó y cayó desde el tejado hasta el suelo, golpeándose la cabeza. De entonces Waldo ha sufrido de epilepsia, hay días en que Waldo sufría de siete a 10 ataques y esto era muy incómodo para él y para su familia, la medicina que le daban en el hospital solo era para controlar y con esta medicina sólo padecía de uno a dos ataques por día, luego de tener un tratamiento completo con la medicina natural el logro controlar de mejor

manera estos ataques y en estos momentos, el tiene solamente de uno a dos ataques a la semana, espero que conforme pase el tiempo aun podamos reducir más esta clase de ataques.

## Neurosis

Son situaciones mentales que tienen que ver con la alteración o aplicación funcionales del psíquico. Se manifiestan con síntomas diversos acerca de los cuales el paciente es consciente de su carácter patológico. No presentan desorganización importante de la personalidad, pero suelen generar diversos grados de angustia o ansiedad.

Esta enfermedad conocida como neurosis se divide en varias partes:

- 1) **Neurosis de abandono:** *el origen de esto está relacionado con el abandono real o fantaseado en épocas tempranas del desarrollo.*
- 2) **Neurosis actual:** *Tiene su origen en conflictos presentes, causados por insatisfacción sexual (neurosis de angustia, neurastenia)*
- 3) **Neurosis obsesiva:** *Esta se caracteriza por la presencia de pensamientos y actos impulsivos, duda y rituales obsesivos, que mantienen a la persona en una lucha interior continua que compromete seriamente su vida afectiva, social y moral.*
- 4) **Neurosis ocupacional o profesional:** *Afección nerviosa causada por la ocupación de la persona y máxime sin periodos de descanso.*
- 5) **Neurosis traumática:** *Esta es causada por algún choque emocional, causado por alguna situación vivida por la persona, como podría ser algún accidente, situaciones traumáticas fuertes, etc.*
- 6) **Neurosis de angustia:** *Esta se caracteriza por presentar angustias y diversos síntomas somáticos, y muchas veces sin ninguna razón.*

Los síntomas varían según la neurosis que se trate pero si existen algunos síntomas generales que son:

- Intranquilidad
- Pulso acelerado
- Respiración rápida

- Respiración agitada
- Hipertensión
- Transpiración abundante
- Alteración del sueño
- Apetito
- Parálisis
- Incapacidad para hablar
- Ceguera
- Desasosiego
- Amnesia
- Desmayos
- Hablar incoherencias
- Gritos
- Alteración del control mental
- Ansiedad
- Depresión
- Nerviosismo

Las causas generales de la neurosis siempre suelen ser incidentes o experiencias desagradables vividas en la niñez o en la adolescencia.

## Jaqueca

esta afección suele ser por lo general un dolor intenso de cabeza que por lo general toma la mitad de la cabeza y la cara, acompañado en la mayoría de las veces por náuseas, sensación de hormigueo en la mitad del cuerpo, intolerancia a la luz, intolerancia a los ruidos, intolerancia a estar en una misma posición.

La jaqueca se presenta con accesos de dolor de cabeza y pueden durar minutos o días, siendo la duración más frecuente hasta 24 horas. El dolor es continuo o también puede ser pulsátil y también puede irse agravando conforme pasan las horas o conforme el movimiento de la cabeza. En ocasiones puede estar precedido de trastornos visuales como si viéramos destellos de luz o apariciones de alguna figura brillante y zigzagueante.

La jaqueca afecta más a las mujeres que a los hombres, afecta especialmente a las personas de rasgos perfeccionistas y rígidos, en ocasiones puede existir algún componente alérgico u hormonal, como las mujeres que padecen de jaqueca en relación con la menstruación. Los problemas derivados del sistema digestivo también pueden causar

jaquecas. Es muy raro el caso, pero también suele suceder que existen algunos factores hereditarios a que contribuyan a la aparición de la jaqueca en una persona.

## Insomnio

se considera que una persona puede tener insomnio cuando ha cambiado sus hábitos del dormir, puede ser que la persona no duerma en toda la noche, sólo duerma unas pocas horas, o cambie sus horas habituales de dormir.

Las causas más comunes son por problemas que podría tener sociales, como por ejemplo problemas en su trabajo, familiares, estudios. Uno de los factores que influye grandemente en el insomnio también pueden ser la deuda económica o problemas financieros por el que esté pasando la persona o algún familiar cercano a él.

Otra de las causas comunes podrían ser las enfermedades que producen dolor, malestares emocionales o que la gente sabe que son enfermedades mortales y que su vida depende del tratamiento al cual se someta.

Enfermedades de la mente como la esquizofrenia trastornos mentales afectivos emocionales también pueden provocar insomnio al igual que cualquier intoxicación en el cuerpo.

## Fatiga mental

Es la sensación de cansancio, dificultad para concentrarse y cierto grado de incapacidad para realizar las tareas que requieren un esfuerzo mental ya sea alto o bajo, muchas veces esta molestia puede provocar también insomnio o hacer que la persona pase con sueño en el día, también puede afectar el rendimiento de una persona en su trabajo máxime si este trabajo requiere mucha concentración o capacidad mental.

La causa más común de esta afección es el exceso de trabajo sin el adecuado descanso, soportar por tiempo prolongado presión o tensiones; también puede provocarnos una fatiga mental, problemas familiares persistentes o económicos también pueden deteriorar su salud y provocarle una fatiga mental.

Después de este pequeño resumen sobre alguna de las enfermedades que afectan nuestro sistema nervioso entremos de lleno a ver las cuatro enfermedades principales o las cuatro enfermedades más conocidas sobre nuestro sistema nervioso.

## El nerviosismo

El nerviosismo no es más que la alteración de nuestros nervios ante algún estímulo, que pueden ser situaciones múltiples, como por ejemplo alguna situación tensa como ver algún accidente, sufrir algún asalto, tener unas horas de exceso de trabajo, recibir algún regaño del jefe, que algún trabajo salga mal, el enfrentar algún examen, pasar a hablar en público, etc.

Cualquiera de estas situaciones pone a muchas personas en estado de nerviosismo, no todas las personas reaccionan de la misma manera, esto porque no todos tienen la misma debilidad de su sistema nervioso, y tienen el control del mismo.

Está catalogada como una afección emocional que afecta el sistema nervioso, pero no llega a constituir una entidad patológica sino un estado de alteración nerviosa, pasajera y leve.

Algunas personas sufren de nerviosismo constante, otras ocasionalmente y otras es muy difícil que les de, el objetivo del tratamiento para el nerviosismo no solo es calmar la crisis nerviosa, sino fortalecer su sistema nervioso para lograr espaciar la frecuencia del nerviosismo y la intensidad de esta.

Es imposible decirle que se logrará quitar el nerviosismo completo, ya que de repente le pueden dar alguna noticia ya sea mala o buena, y esto le provocará nerviosismo, pero al tener su sistema nervioso fortalecido, será momentánea y podrá superarla sin pasar mucho tiempo con el nerviosismo y sin que esta le pueda afectar a su organismo entero.

También le quiero aclarar que el nerviosismo es el primer paso para provocar el estrés, así que es muy importante lograr controlar el nerviosismo, para no pasar a una enfermedad mayor, si usted padece

constantemente de nerviosismo, también está constantemente a un paso de padecer estrés.

Un ejemplo claro del nerviosismo es cuando usted está en una sala de conferencias y de un momento a otro sin saberlo le informan que usted va hablar frente al público y que le toca hablar en un par de minutos, usted muy seguramente pasará esos dos minutos con nerviosismo.

## El estrés

El termino estrés se deriva del griego "stingere" que su significado es provocar tensión. El Dr. Hans Selye, quien es considerado como el padre del estrés por sus investigaciones sobre esta enfermedad dice que esta enfermedad se trata de : " una respuesta corporal inespecífica ante cualquier demanda que se le haga al organismo y que excede a los recursos disponibles".

El término estrés se refiere a cualquier reacción ante un estímulo físico mental o emocional que altere el equilibrio natural del organismo. El estrés es un aspecto inevitable de la vida y puede originarse tanto a factores físicos y/o factores psicológicos. Fuentes obvias de estrés para la mayoría de la gente son las presiones laborales y los plazos de entrega, los problemas con seres queridos, el pago de cuentas y la preparación de las vacaciones. Entre las fuentes menos obvias de este estrés están el ruido, el tránsito vehicular, el dolor, las temperaturas extremas, e incluso, acontecimientos tan gratos como un cambio de trabajo o el nacimiento o la adopción de un hijo.

Entre los factores físicos que suelen afectar al organismo se encuentra: el exceso de trabajo, la falta de sueño, las enfermedades físicas, el abuso del alcohol y el tabaquismo. Algunas personas crean su propio estrés: tengan o no razones objetivas para angustiarse, esas personas encuentran fácilmente motivos de preocupación.

Mientras que algunas personas manejan bien el estrés, a otras les afecta de una manera muy negativa. El estrés puede ocasionar fatiga, dolor de cabeza crónico, irritabilidad, cambios en el apetito, pérdida de la memoria, baja autoestima, aislamiento, rechinar de los dientes, frío en las manos, presión arterial alta, respiración superficial, tics nerviosos, disminución del impulso sexual, insomnio u otros cambios en los patrones de sueño, y alteraciones gastrointestinales.

El estrés es un excelente caldo de cultivo para las enfermedades. Investigadores calculan que el estrés contribuye hasta en un 80% a todas las enfermedades, entre ellas, enfermedades cardiovasculares, cáncer, alteraciones endocrinas y metabólicas, problemas cutáneos y trastornos infecciosos de todo tipo. Muchos psiquiatras piensan que la mayoría de los problemas de espalda, una de las dolencias más común en Estados Unidos, se relacionan con el estrés además el estrés es uno de los precursores más frecuente de problemas psicológicos entre ellos la ansiedad y depresión.

Si bien el estrés se suele considerar un problema mental psicológico, produce efectos físicos reales el organismo reacciona ante el estrés con una serie de cambios fisiológicos, como aumento de la secreción de adrenalina, elevación de la presión arterial, aceleración de la frecuencia cardíaca y mayor tensión muscular la digestión se vuelve lenta o se detiene, los depósitos de grasa y azúcares liberan esas sustancias en el organismo, el nivel del colesterol se eleva y la composición de la sangre cambia ligeramente y se vuelve más propensa a coagularse.

Prácticamente todos los órganos y todas las funciones del organismo reaccionan ante el estrés. La glándula pituitaria aumenta su producción de ACTH , lo que a su vez estimula la liberación de las hormonas cortisona y cortisol. Esto inhibe la actividad de los glóbulos blancos de la sangre, los cuales combaten las enfermedades, y suprime la respuesta inmunológica. Este conjunto de cambios físicos, llamado respuesta de lucha o huida, prepara al individuo para afrontar un peligro inminente. Aunque nuestra integridad física no corre peligro la mayoría de las veces experimentamos estrés, nuestro organismo responde como si estuviera en una situación de peligro real.

El aumento de la producción de hormonas adrenales es la causa de la mayor parte de los síntomas relacionados con el estrés. También es la razón por la cual el estrés puede conducir a deficiencias nutricionales. El aumento de adrenalina acelera el metabolismo de las proteínas, las grasas y los carbohidratos a fin de que el organismo disponga rápidamente de energía. Esa reacción lleva a nuestro cuerpo a excretar aminoácidos, potasio y fósforo; a agotar el magnesio almacenado en el tejido muscular, y almacenar menos calcio. Como si esto fuera poco, el organismo no absorbe bien los nutrientes cuando está sometido a estrés. El resultado es que, especialmente cuando se sufre de estrés durante períodos prolongados o de manera recurrente, el organismo no sólo pierde mucho nutrientes, sino también pierde la capacidad de reponerlos adecuadamente.

Muchos de los problemas de la salud relacionados con el estrés se origina en deficiencias nutricionales, en particular de las vitaminas del complejo B, (éstas son muy importantes para el correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso) y de algunos electrolitos que se pierde a causa de la reacción del estrés del organismo.

El estrés también propicia el desarrollo de radicales libres que se puede oxidar y afectar a los tejidos del organismo, en particular a las membranas celulares.

Por lo general el estrés se divide en tres etapas:

### **Primera etapa fase de alarma:**

Esta fase constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante.

Las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen, para advertir al propio afectado que necesita ponerse en guardia. Una vez ha percibido de la situación (pongamos de ejemplo el exceso de trabajo), el sujeto puede hacerle frente y resolverla satisfactoriamente, con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse.

Tan sólo cuando la barrera estresante lo supera, y se da cuenta de que sus fuerzas no dan para más, puede decirse que el individuo toma conciencia del estrés existente, de modo que se sitúa en la fase de alarma.

Esta fase de alarma en la respuesta de alerta de nuestro cuerpo inmediata o fase aguda, que activa y alertan nuestro sistema nervioso y aproximadamente dura unas 24 horas.

El proceso fisiológico que acepta la mayoría de los especialistas se inicia cuando el agente agresor, sea físico o psíquico, entre en contacto con el sistema neurovegetativo y estimula el hipotálamo y la adenohipófisis.

Esta glándula reacciona segregando en abundancia la hormona adrenocorticotropa, es decir, que actúa sobre la corteza suprarrenal, y provoca un alto índice de difusión de glucocorticoides. Éste tipo de sustancia determina la hiper e idea que define la primera etapa del interés o reacción o conocida como base de alarma.

### **Segunda etapa fase de resistencia:**

cuando la fase de alarma persiste y supera las energías de la persona, el estrés ingresa a la fase de resistencia, esta etapa es cuando la persona intenta adaptarse a los agentes estresantes, supongamos que una persona tiene exceso de trabajo y por tal esto le provoca estrés, al empezar con el exceso de trabajo el cuerpo reacciona y se encuentra en la etapa de alarma, pero cuando la persona intenta sacar todo el trabajo por sus propias fuerzas y esto dura más de 24 horas, la persona intenta adaptarse a un nuevo ritmo de trabajo y es donde entramos a la etapa de resistencia.

O sea esta etapa es intentar adaptarse al nivel de estrés ya sea por día, por semana o incluso por meses.

### **Tercera etapa fase de agotamiento:**

bueno esta tercera etapa es la terminal del estrés, el cansancio es progresivo se afecta a todo el organismo, y se llega a caer en un agotamiento extremo a tal punto que la persona puede llegar a la ansiedad, depresión, o hasta la misma muerte.

Sigamos con el ejemplo de la persona que tiene exceso de trabajo, en esta fase se encontrará en una situación física y psicológica bastante deteriorada. Trabajaría largas horas sin producir mucho y volvería a casa para ser incapaz de descansar. Tardaría mucho tiempo en poder conciliar el sueño, por la mañana despertaría muy temprano para sólo pensar en todo el trabajo, preocupaciones, deudas, o compromisos que le esperan en el trabajo. El descanso de fin de semana tampoco le reportará mucho beneficio dado que su cuerpo se encuentra ya muy cansado y uno o dos días no serán suficientes para restablecer su salud al igual su cuerpo se encuentra ya muy debilitado en todos los nutrientes y no es capaz de reponerse unos cuantos días.

Salir de esta etapa del estrés requiere un gran esfuerzo y en la mayoría de los casos se necesita un apoyo fuerte de toda la familia, del médico, psicólogo o psiquiatra.

En las primeras dos fases del estrés, la fase de alarma y la fase de resistencia, la propia persona puede orientar su propia acción para prevenir llegar a esta etapa terminal del estrés.

## La ansiedad.

La ansiedad es una reacción normal de nuestro cuerpo, pero tenemos que diferenciar 2 clases de ansiedad, una que podría ser muy útil y la otra que es la ansiedad que nos enferma.

La ansiedad que nos puede ser útil es cuando nos enfrentamos a un peligro, nuestro cuerpo reacciona de diferentes maneras y todas de una forma

urgente, el organismo entero trabaja bajo esta ansiedad para poner a salvo la vida misma.

Esta ansiedad es muy buena y normal, ya que es una reacción de nuestro organismo ante un estímulo de peligro, así que de esta clase de ansiedad no hablaremos mucho, ya que todos la necesitamos en algún momento en nuestra vida y nos será muy útil si nos encontramos en algún peligro.

Por ejemplo si usted mira un accidente de tránsito y un carro se deja venir directamente a usted, su cuerpo en fracción de segundo a dado la alerta para intentar esquivar el carro, muchas personas logran correr y logran ponerse a salvo cuando a sucedido esto, esta es la ansiedad que es muy buena en nuestro cuerpo, ya que nos ayuda a poner a salvo la propia vida.

Esta clase de ansiedad provoca reacciones inmediatas en nuestro sistema nervioso para lograr poner a salvo nuestra vida.

Normalmente se presenta reacciones como sudoración principalmente en las manos, dolor de cabeza, dolor de estómago, taquicardias, palpitaciones, falta de aire y muchos síntomas más, podríamos mencionar más de 40 síntomas, pero estos son los principales, todos estos síntomas son muy buenos cuando se nos presenta un caso real para sufrir ansiedad, dado que es la reacción para poner a salvo la vida, pero cuando no son reales es donde empieza el problema.

La ansiedad que nos enferma es cuando obtenemos las mismas reacciones del sistema nervioso ante un peligro, pero cuando este no existe, por lo general cuando la persona vive esta clase de ansiedad es porque ha sufrido algún suceso muy impresionante en su vida.

Pongamos el ejemplo del robo de un carro como fue en mi caso, durante este suceso mi cuerpo tuvo las reacciones en el sistema nervioso para poner a salvo mi vida, y esto fue grandioso, claro hablo solo de la reacción del sistema nervioso, porque no le deseo a nadie vivir un momento así, entonces esta reacción hace que mi cuerpo busque salvar la vida, pero luego pasada la ocasión, yo no quería subirme a ningún carro parecido, a todos los pick up Hilux Toyota me daba miedo subir, porque me hacia recordar el suceso vivido, aunque ahora ya no fuera a pasar nuevamente.

Mi mente relacionaba el suceso con cualquier pickup Hilux Toyota, y es aquí cuando la ansiedad se convierte en contra de nuestra enfermedad. En lo personal logre superar todo esto en esta etapa, poco a poco y ahora ya no sufro de esta molestia que me afecto por lo menos un par de meses.

Pero sigamos con el ejemplo supongamos que una persona no superó esto, luego le da miedo subir y andar en cualquier clase de pick up, ya no necesariamente tiene que ser un pick up Hilux Toyota, entonces la ansiedad ya se ha instalado en su cuerpo como una enfermedad que le afectará grandemente.

Luego esta personas le da miedo subir a cualquier carro, ya no necesariamente tiene que ser pickup, y luego le dará miedo hasta salir de su casa, y créame que hay personas que padecen de esto, muchas personas tienen tan avanzado esto de la ansiedad que viven la mayor parte de su tiempo encerradas en su casa.

Espero que hasta el momento me este comprendiendo la diferencia entre las dos clases de ansiedad, nosotros necesitamos una ansiedad, que es la ansiedad buena para poner a salvo nuestra vida ante cualquier circunstancia, pero la otra clase de ansiedad es la que nos enferma.

Los síntomas de la ansiedad nos pueden enfermar, claro una ansiedad buena la vivimos solo un momento y no es muy constante, pero una ansiedad mala la vivimos constantemente, con esto obtenemos todos los síntomas de la ansiedad constantemente y estos síntomas y las reacciones de la ansiedad en nuestro organismo son las que hacen que nos debilitemos físicamente.

Así que las reacciones de nuestro cuerpo, los síntomas de la ansiedad mala, hacen que nuestro cuerpo se debilite y afecte a nuestra salud, llegando a padecer de cualquier otra enfermedad.

El temor y la ansiedad afectan tanto nuestro funcionamiento física, o emocional y hasta espiritual, ya que es por medio del sistema nervioso por el cual podemos tener una correcta comunión con nuestro buen Dios.

Muchas personas son afectados por la ansiedad constantemente por sus propios pensamientos, se mantienen constantemente pensando en problemas pasados y esto les da reacciones constantes de ansiedad, también muchas personas se mantienen pensando solo en sucesos que se imaginan que pasarán, aunque esto no llegue a pasar y esto también provoca ansiedad. Otras personas se mantienen pensando solo en el mal que podrían vivir ellos o sus familiares, con la violencia y esto también les provoca la ansiedad mala de la que hablamos.

Todo lo que no es real y se mantiene pensando constantemente nos enferma y nos lleva a padecer ansiedad mala, que nos enferma.

Muchas personas que padecen de ansiedad terminan con depresión.

## La depresión

Todo el mundo atravesamos cierta etapa en nuestra vida de tristeza, soledad o infelicidad ante ciertas circunstancias de la vida.

Luego de vivir estas circunstancias pasamos un tiempo mal, con la tristeza, soledad o infelicidad, pero cuando esto se vive día a día por semanas o meses es cuando entramos en un proceso de depresión.

Esto suele suceder cuando muere algún familiar, la mayoría de las personas nos ponemos tristes ante la muerte de un ser querido, pero esto es normal, pasan los días y todavía se sienten tristes ya que es un suceso muy fuerte, esto sigue siendo normal, pero cuando pasan las semanas y meses y la persona sigue triste, infeliz y sola, es cuando se empieza con la depresión.

Esta clase de depresión es una de las más comunes, ya que tiene una circunstancia que no se ha superado que la provoca, pero hay que tener cuidado, ya que afecta a todo nuestro cuerpo y puede llegar a afectar por mucho nuestra salud.

Sin embargo cualquier persona que sufre de depresión sin ninguna causa debe de tener mayor cuidado, ya que puede ser una advertencia de una depresión muy seria.

La depresión es una enfermedad que compromete a todo nuestro organismo, afecta nuestro cuerpo, nuestro sistema nervioso, los pensamientos, el estado de ánimo, el comportamiento, afecta también como dormimos, lo que comemos y también afecta como nos relacionamos con otras personas.

Los síntomas de la depresión pueden variar según la clase de depresión, en la actualidad hay varias clases de depresión y por lo tal hay diferentes números de síntomas, afectando a algunas personas por semanas, meses, o por años.

Las personas que padecen depresión por lo general suelen apartarse de todas las demás personas, se vuelven indiferentes a todo lo que le está rodeando y pierde la capacidad de experimentar el placer aún a las cosas que más placer les hacían sentir en el pasado.

- Alrededor del 80% de individuos deprimidos sufre de síntomas de ansiedad psicológica: aprehensión irrealista, temores, afán, agitación, irritabilidad o ataques de pánico.
- Un 60% de personas con depresión sufren síntomas físicos relativos a la ansiedad: dolor de cabeza, síndrome de intestino irritable, fatiga crónica y dolor crónico.
- Aproximadamente el 65% de los que sufren de depresión sufren disturbios en cuanto a dormir.
- Alrededor del 20% se sienten agitados.
- Alrededor del 25% de estas personas sufren fobias.
- Aproximadamente el 17% informan síntomas de ansiedad generalizada.
- Alrededor del 10% sobre ataques de pánico.

La depresión en estos momentos es una enfermedad de grandes proporciones a nivel mundial, se estima que cada una de seis personas sufrirá de depresión seria en alguna etapa de su vida. Se estima que para el año 2020 la depresión sea la mayor incapacidad a nivel mundial.

La depresión se divide en dos grandes clasificaciones: la unipolar y la bipolar. La depresión llamada unipolar se caracteriza por episodios depresivos que se repiten varias veces durante la vida de la persona.

La depresión conocida como bipolar suele empezar con episodios depresivos que van evolucionando hasta que la depresión empieza a alternar con episodios de manía, es por esto que se suele llamar también trastorno maniaco-depresivo.

## **ASPECTOS QUE DEBILITAN NUESTROS NERVIOS Y NOS MANTIENEN ENFERMOS**

Hasta el momento hemos visto los aspectos fundamentales de las enfermedades, esto con el fin de que usted pueda comprender cuál es la diferencia entre una y otra enfermedad, también hemos visto algunas otras pequeñas molestias del sistema nervioso, su estructura y funcionamiento con el fin de tener bien claro todo lo relacionado con el sistema nervioso.

Ahora entraremos a ver cuáles son los cuidados que nuestro sistema nervioso necesita.

Cuando usted adquirió esta guía recibió el libro las leyes de la salud, las cuales al poner en práctica nos mantienen con un sistema nervioso relajado y tranquilo.

Así que la primera parte del tratamiento será poner en práctica las leyes de la salud, si usted padece de cualquiera de las enfermedades del sistema nervioso estas leyes son la base para su curación, si usted quiere evitar estas enfermedades o evitárselas a su familia, poner en práctica las leyes de la salud es fundamental, estas leyes de la salud no solo nos ayudarán a resolver los problemas con el sistema nervioso, sino que también son utilizados en muchos tratamientos más, ya que predisponen nuestro organismo a retomar un correcto y normal funcionamiento.

Las leyes de la salud le darán, tranquilidad, le fortalecerán, le relajarán, y le darán una vida plena, llena de salud y felicidad.

Disculpe que insista tanto en este punto, pero realmente es fundamental, si usted desea curarse de las molestias del sistema nervioso ponga en práctica las leyes de la salud, usted sentirá la diferencia y al poco tiempo los sentirá tan gratos, que le agradecerá realizarlos y los realizará constantemente y que mejor que con su familia acompañándole.

Las leyes de la salud en resumen le ayudarán en su sistema nervioso para:

1) Descanso: Esta ley de la salud incluye dormir una buena cantidad de horas ya que cuando dormimos producimos ciertas sustancias que son de mucho beneficio para nuestro organismo y sistema nervioso y aparte debe de tener tiempo de descanso sin llegar a dormir y tranquilidad, esto relajará su sistema nervioso y le fortalecerá.

2) Ejercicio: De todos, es sabido que al padecer de los nervios es recomendado realizar ejercicio, si usted no realiza ejercicio constantemente puede empezar caminando unos minutos, esto tonificará su sistema nervioso y le descongestionará.

3) Aire puro: Aunque muchos no miran la relación que tiene el respirar aire puro con las enfermedades o en esta ocasión con el sistema nervioso, el aire puro influye en muchas formas y de una manera muy efectiva, si le es imposible vivir al aire puro, le invito a buscar el aire puro por lo menos 30 minutos por día, si realizara el ejercicio al aire puro seria doble beneficio, si no le fuera factible busque estar al aire puro por lo menos los fines de semana. El aire puro tranquiliza los nervios y nos mantiene mas positivos entre su gran variedad de beneficios.

4) El sol: Los baños de sol por muchas personas son tomados como parte de la vida normal, ya que al caminar o trabajar están bajo los rayos solares,

bueno esto no es precisamente recibir los beneficios del sol. Los baños solares tienen tiempo y horarios específicos para beneficiarnos, para más de este tema consulte su ebook salud total que venía adjunto a este ebook.

El sol nos ayudará a purificar nuestra sangre, nos llena de vitamina D sobre todo en este caso nos ayuda a mantener calmado nuestro sistema nervioso.

5) La alimentación: Este es un punto fundamental en el tratamiento, para obtener una correcta alimentación ponga en práctica todos los consejos en su libro salud total.

Nuestro sistema nervioso se fortalece o debilita en mayor grado por lo que comemos y tomamos, así que este será un punto a tratar muy a fondo más adelante.

6) Agua pura: La mayoría de las personas saben que tomar agua pura es salud, pues en esta ocasión se lo repito, tomar agua pura es salud. Pero que tiene que ver con el sistema nervioso?, bueno tiene que ver en mucho, si nosotros no tomamos agua pura nuestro organismo se abastece del agua de nuestro intestino grueso, como podrá imaginarse esta ya está contaminada por la materia fecal, al utilizar esta agua sucia por así llamarla nuestro cuerpo puede cumplir sus funciones de hidratación, pero enferma a todo nuestro organismo afectando grandemente a nuestro sistema nervioso, cada una de las fibras nerviosas necesita agua pura, una correcta hidratación para un correcto funcionamiento, al igual que todo nuestro cuerpo, al consumir suficiente agua pura mantendremos a nuestro cuerpo en optimas condiciones.

7) La Temperancia: Fundamental en el tratamiento de sus nervios, tenga siempre presente esta palabra y sobre todo su significado.

"Abstenerse de todo lo malo y el uso moderado de lo bueno"

Muchas personas cuando saben que algo es bueno también abusan de su uso, podría ser de una terapia, de una ley de la salud o de cualquier cosa buena, pero todo lo bueno hay que usarlo moderadamente, y evitar totalmente lo malo.

8) La confianza: Sin duda alguna lo mas importante en toda vida humana es la relación que tenemos con nuestro Creador, o sea nuestro buen Dios, quien creó al humano en una forma perfecta.

La confianza en Dios es fundamental en nuestro sistema nervioso y se puede demostrar científicamente, cuando una persona no tiene esa confianza que tenemos o deberíamos de tener los cristianos se vive con temor y al tener temor las glándulas suprarrenales producen adrenalina en exceso, al tener esta adrenalina en exceso nos complica la salud, ya que las arterias principales se contraen por así decirlo y el corazón debe trabajar a marcha forzada ya que las arterias se contraen. Por decirlo de otra manera, cuando una persona no pone su confianza en Dios vive con temor constante a que le pase cualquier cosa, este temor hace que las glándulas suprarrenales produzcan adrenalina, que hasta cierto punto es normal y bueno, pero al producir en exceso se convierte en perjudicial para nuestra salud. Tapando las arterias y haciendo que el corazón trabaje forzosamente para bombear la sangre hacia todo el organismo.

Esto hace que la presión arterial se eleve, que le llegue poca cantidad de sangre al cerebro y por lo tal también le llega poco oxígeno y el cerebro es el órgano central de nuestro sistema nervioso, que necesita sangre y oxígeno en cantidades ideales para obtener un funcionamiento ideal.

Bueno por el momento hemos mencionado en brevedad las leyes de la salud y el beneficio que podemos obtener al ponerlas en práctica en nuestra vida con respecto a los nervios, le invito a leer su ebook salud total para abarcarlas mas extensamente.

Otro aspecto fundamental en esta clase de enfermedades son los problemas psíquicos, o sea problemas mentales de las personas, esto no quiere decir que las personas que sufren estas enfermedades estén retrasados mentalmente ni nada de eso, es simplemente que aparte de tratar los problemas físicos del cuerpo hay que tratar los pensamientos y actitudes ante las propias enfermedades, siendo este tema de mucha profundidad.

En este libro no entraremos en detalle en los problemas psíquicos de estas enfermedades, que podrían ser causados por problemas familiares, problemas económicos, problemas en el trabajo, exceso de trabajo, la muerte de algún familiar, exceso de estudio, falta de trabajo, otras enfermedades que estén provocando estas y otros factores relacionados con estas enfermedades y que afectan psíquicamente a las personas.

El objetivo de este ebook no es tratar el aspecto psíquico, si no el físico, al poner usted en práctica los consejos que recibirá, su sistema nervioso estará completamente desinflamado, relajado y fortalecido para enfrentarse a la rutina diaria de la vida.

Luego de este tratamiento usted sentirá un gran placer físico, se sentirá completamente relajado y esto le dispondrá a realizar de mejor forma sus tareas, no podemos evitar enfrentarnos con los problemas de la vida, pero su sistema nervioso estará fortalecido para llevarlo de la mejor manera posible a través de estos problemas sin llegar a padecer una gran enfermedad.

Como dije anteriormente no es el objetivo de este libro tratar los aspectos psíquicos, pero si es importante que mencionemos algo sobre las emociones.

Existen dos clases de emociones, las emociones negativas que son las que enferman y las emociones positivas.

Las emociones no son más que los sentimientos estimulados por reacciones mentales y/o físicas de nuestro cuerpo. Sin embargo, estas reacciones emocionales son tan poderosas que afectan nuestra vida entera y de todas las personas con las que convivimos, afectando más de lo que nosotros mismos podemos imaginar.

Muchas personas padecen de lo que es el estrés en un estado avanzado, de nerviosismo, de ansiedad mala o de depresión sin embargo la mayoría

de estas personas no aceptan que están viviendo algunas de estas enfermedades, por lo general más personas con nerviosismo y un poco de estrés aceptan lo que están sufriendo, pero personas con ansiedad y depresión o estrés en una etapa avanzada no lo aceptan.

## EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones positivas son aquellas que nos hacen sentirnos de una manera alegre, cuando usted siente felicidad, paz, amor, alegría, gozo, risa y todas esas formas que podamos llamarle al estado de sentimientos positivos, nuestro cuerpo se ve beneficiado en gran manera. Estas emociones positivas producen efectos positivos en el funcionamiento de todo nuestro organismo, a tal grado que nos contribuye a una buena salud física.

Un gran pastor evangélico a nivel mundial llegó a enfermar de gravedad, no solo de una enfermedad, sino de una cadena de enfermedades muy serias, como problemas del corazón, alergias, problemas de estrés y ansiedad, sinusitis, el punto terminal fue cuando los doctores le dijeron que tenía cáncer, fue allí cuando decidió hacer cambios en su vida.

A pesar que ayudaba de gran manera a muchas personas de su iglesia con problemas emocionales, las emociones de él a causa de las enfermedades eran muy negativas, él cambió rotundamente de estilo de vida y llevó a poner en práctica las leyes de la salud.

Hoy han pasado más de 20 años desde que le diagnosticaron cáncer y que le quedaban pocos días de vida, pero gracias a Dios él ha logrado superar esta enfermedad y todas las demás enfermedades y pequeñas molestias, desde la caspa, el mal olor del sudor hasta el cáncer.

Este pastor llegó a comprender lo de las emociones negativas y positivas y describe que conforme fue recuperando su salud, sus emociones positivas también fueron aumentando.

Fue así como él comprendió que los malos hábitos alimenticios y de estilo de vida afectaban también sus pensamientos y sentimientos.

Si usted tiene malos hábitos alimenticios y de estilo de vida también tendrá emociones negativas, le invito a poner en práctica los 8 remedios naturales y sentir el cambio de sus emociones, pero recuerde son 8 remedios naturales o conocidos también como las leyes de la salud.

Muchas personas me preguntan que porque si son vegetarianos padecen de enfermedades como el cáncer, bueno lo primero es recordar que son 8 leyes de la salud no solo una y luego que el cáncer afecta en el mayor de los casos por la alimentación pero no en todos los casos, ya que también existen muchas otras causas, como el humo, el alcohol, el asbesto, los químicos en las verduras, etc.

Otra experiencia que puedo compartir con usted, es que hace algún tiempo atrás, no leía ni miraba nada de chistes, esto era una pérdida de tiempo para mí, al principio había visto algunos y muy pocos me provocaban risa, por esto y por falta de tiempo elimine totalmente el ver o leer chistes, mis profesores en el colegio me decían que era mejor leer otros libros y no estar perdiendo el tiempo en chistes, así que los deseche por completo de mi vida.

Pero luego algunos años y de ver los estudios científicos donde demuestran todos los beneficios de la risa hacia nuestro cuerpo tuve que cambiar de idea, ya no es una pérdida de tiempo, ahora para mí es salud leer algunos chistes (Chistes sanos, sin llegar a obscenidades), no le digo que invierta mucho tiempo en esto, pero la risa tiene unos efectos muy benéficos para nuestra salud. Así que unos pocos minutos de risa cada día le ayudarán grandemente e inclusive le ayudarán a tener emociones positivas.

La risa puede prevenir y curar enfermedades, se ha visto que la risa tiene remedio contra el estrés, la ansiedad, la depresión, la migraña, el insomnio,

la impotencia, las enfermedades del corazón y también le ayudan a evitar arrugas.

Pero porque la risa nos ayuda a todo esto?, bueno los científicos han comprobado que los buenos resultados de la risa son a causas de las endorfinas.

Las endorfinas, también llamadas hormonas de la felicidad, son sustancias químicas producidas por nuestro propio organismo y se suele comparar con los opioides, ya que estructuralmente son muy similares (opio, morfina, heroína) pero sin sus efectos negativos y sin todos esos daños de la salud que provocan los opioides.

Se calcula que hay alrededor de 20 tipos diferentes de endorfinas distribuidas por todo el cuerpo, parte de ellas están localizadas en la glándula pituitaria y son las encargadas de hacer posible la comunicación entre las neuronas. Estos químicos naturales producen una fuerte analgesia, estimulan los centros de placer del cerebro creando situaciones satisfactorias que contribuyen a eliminar el malestar y disminuir las sensaciones dolorosas. Cuando sentimos dolor las endorfinas actúan como analgésicos endógenos inhibiendo la transmisión del dolor al cerebro.

Los estudios demuestran que las endorfinas son capaces de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor, además de actuar a nivel cerebral produciendo experiencias subjetivas, que son sensaciones intensas, bien conocidas por los deportistas como son la disminución de la ansiedad y la sensación de bienestar. Además que como mencionamos arriba las endorfinas tienen propiedades analgésicas y de sedación.

Usted puede producir endorfinas cuando ríe o cuando realiza ejercicio por ejemplo.

## EMOCIONES NEGATIVAS

Cuando una persona está sufriendo alguna enfermedad por simple que sea, esta enfermedad le provoca ciertas molestias, las cuales provocan que la persona tenga emociones negativas, estas emociones negativas contrarrestan la energía de nuestro cuerpo, al contrarrestar la energía de nuestro cuerpo le quitamos la energía que necesita para poder limpiarse y curarse del mal que nos aqueja.

Como nuestro cuerpo se ve obstaculizado para realizar la función de curación, empieza una etapa de estrés en su fase de alarma, el estrés produce que nuestro cuerpo tenga más dolencias y estas dolencias provocan mas emociones negativas, y así es un circulo vicioso que cada vez se acrecienta más y más.

Todos los sentimientos contrarios al de las emociones positivas, como lo son la tristeza, el enojo, el rencor, la ira, la preocupación, la insatisfacción, los celos, el odio, la envidia, miedo, temor, la angustia nos provocan emociones negativas, estas emociones negativas también tienen sus efectos en nuestro organismo y no solo en nuestro cuerpo, sino también a las personas que nos rodean.

Las emociones negativas en nuestro cuerpo provocan ciertos cortos circuitos e interrumpen el funcionamiento del cuerpo y le causan efectos nocivos. Nuestro cuerpo funciona prácticamente a base de ciertas corrientes eléctricas internas y las emociones negativas hacen cortos circuitos en estas corrientes provocando desequilibrios en nuestro organismo.

Un examen llamado electrocardiograma registra la actividad eléctrica de nuestro corazón, usted seguramente habrá visto algún documental o película donde la persona en el hospital o en emergencias medicas muere, y los doctores o paramédicos le dan toques eléctricos en el pecho por el área del corazón, se ha puesto a pensar porque le dan toques eléctricos?,

Los toques eléctricos al corazón en emergencias médicas que se realiza con un desfibrilador consiste en emitir un impulso de corriente continua al corazón, despolarizando simultáneamente todas las células miocárdicas, pudiendo retomar su ritmo eléctrico normal u otro ritmo eficaz.

Un electroencefalograma registra la actividad eléctrica del cerebro. Hoy por hoy, se sabe médicamente que el cuerpo trabaja a base de energía eléctrica.

Las neuronas para comunicarse entre sí utilizan dos formas de señales, las señales químicas y las señales por energía. Son estas señales por energía las que se ven afectadas por las emociones negativas, ya que como mencionamos anteriormente las emociones negativas provocan cierta clase como de corto circuito por así decirlo e interrumpen el correcto funcionamiento del cuerpo.

Lo que usted ingresa a su mente es lo que se ve reflejado en sus emociones, ya sea que suministre información positiva, tendrá emociones positivas o si ingresa a su mente información negativa, tendrá emociones negativas.

No solo los problemas físicos a causa de una enfermedad nos pueden provocar emociones negativas, también los suministros mentales negativos provocarán emociones negativas.

**SUMINISTRO MENTAL NEGATIVO = EMOCIONES NEGATIVAS**

**SUMINISTRO MENTAL POSITIVO = EMOCIONES POSITIVAS**

Lo que usted ingrese a su mente será lo que ella refleje, las telenovelas, las películas de drama y terror, la mayoría de programas televisivos en la actualidad son negativos, estos provocan emociones negativas.

Otro de los problemas constantes es que las personas están acostumbradas a levantarse e ir directamente a ver el noticiero, pero dígame que es lo que escucha en el noticiero, no serán buenas noticias, si no todo lo contrario, empezamos mal el día, suministrando a nuestra mente información negativa y por consecuencia tendremos emociones negativas y por consecuencia problemas físicos, como el nerviosismo, la ansiedad mala, no controlar el estrés y la depresión.

También es costumbre de muchas personas que antes de dormir miren las noticias, y es lo mismo que lo anterior, empezamos mal el día y lo terminamos mal.

La mayoría de películas y telenovelas promueven violencia, asesinatos, violaciones, guerras, avisos, crímenes, drogas, robo y todo eso que es un suministro negativo a nuestra mente, incluso el escuchar música, la mayoría de las canciones habla sobre la infidelidad, el divorcio, el sexo fuera del matrimonio, el alcohol, las drogas, todos suministros negativos.

Los preescolares ven un promedio de 30 horas de televisión a la semana. Cuando llegan a los 16 años de edad, esos jóvenes han visto 16.000 horas de televisión, comparadas con sólo 12.000 horas de estudio.

Todo este suministro mental negativo al que se está acostumbrado en la actualidad, está provocando daños incalculables en millones de personas.

Desde que tengo aproximadamente 17 años de edad mi papá quito la televisión de la casa, en aquella época fue un golpe muy duro para mi, fue hasta el buen tiempo que comprendí el porqué, bueno para ser más exacto fue hasta que estudie todos estos temas y que nacieron mis hijos cuando comprendí que fue una excelente decisión.

En la actualidad no tengo televisión en mi casa, mis hijos desde que nacieron están acostumbrados a vivir sin ella, ha sido una gran bendición para mi familia.

En una ocasión una adolescente se entero que no teníamos televisión en mi casa a lo que contesto "que aburrido vivir así " ¿qué hacen para divertirse en familia o las noches de sábado tan familiares?, bueno en ese momento entendí que para ella la felicidad del hogar se llamaba televisión.

Realmente vivir en un hogar donde la televisión sea el centro de atención no es muy alentador, por todo el suministro mental negativo que está proporciona a nuestro cerebro.

Con mi familia miramos de vez en cuando una película en la computadora, compramos dvds para esto, claro son películas cómicas, si tengo que ver una película que mejor que sea sacando endorfinas para el bienestar de mi salud.

Usted ahora ya sabe cuál es una de los mayores medios por el cual proveemos suministros negativos a nuestro cerebro y también ya sabe cuáles son las consecuencias de los suministros negativos.

## LOS VIDEO JUEGOS Y EL SISTEMA NERVIOSO

Los video juegos, sea que se juegue en la televisión, en la computadora, en las maquinitas especiales para juegos en los centros comerciales debilitan directamente nuestro sistema nervioso.

Entre mayor tiempo se juegue mayor será el daño realizado al sistema nervioso, por le general creo que la mayoría de niños y también puedo mencionar a los adultos deberían de tener cierto horario para esta clase de juegos, solo con tener un horario reducido en la semana se evitarían muchos problemas con su sistema nervioso en un futuro.

Si usted tiene hijos que tienen videojuegos o si a usted le gusta esta clase de juegos le recomiendo que tenga un horario estricto con respecto a esto, 2 ó 3 veces por semana por un periodo de 30 minutos muy probablemente no le afectará grandemente. Muchos niños pasan horas cada día en estos

videojuegos, muchos de estos niños terminan padeciendo de epilepsia, así como lo oye ataques, porque estos juegos debilitan y atroflan directamente su sistema nervioso central.

Estos juegos no solo debilitan el sistema nervioso central, sino que también afectan al cerebro, cuantas veces no hemos oído de las masacres en las escuelas de Estados Unidos, al estudiar la vida de los jóvenes que matan a otros jóvenes en estas escuelas y luego se matan ellos, miramos que todos ellos han sido fanáticos de los videojuegos, ellos llevan a la vida real, lo que juegan a diario.

En lo personal pienso que estos juegos aun van mas allá de los problemas del sistema nervioso y del cerebro, creo que estos son una amenaza contra una correcta relación con Dios.

Porque digo que por lo menos deberíamos tener un horario?, bueno porque muchos niños y jóvenes entrarían en una rebelión total contra sus padres por quitarles dichos juegos totalmente, así que lo mejor será ir reduciendo poco a poco estos juego, y recuerde que esto será por el bien de ellos mismos y si usted juega también será por su bien. Cuando ya tengan un horario reducido, estos juegos ya no serán una prioridad en su vida, lograr esto en algunos casos va a ser muy difícil, pero será una gran victoria en la vida de los niños y en la salud de la familia.

Una de las últimas investigaciones llega desde la universidad japonesa de Nihon. El profesor Akio Mori, de la facultad de Humanidades y Ciencias, ha investigado los efectos de los videojuegos sobre las ondas cerebrales de los usuarios, y sus experimentos sugieren un efecto negativo en las emociones y la creatividad, asociadas a la actividad prefrontal del cerebro.

El profesor Mori contó con la colaboración de 240 sujetos de entre 6 y 29 años, a los que midió su actividad cerebral. En la mayoría de los casos las ondas beta, que se potencian cuando una persona trabaja o está en medio de una conversación, disminuyeron cuando las personas estaban jugando, pero al dejar de jugar, la actividad de ondas beta se recuperaba. La

sorprendente excepción la protagonizaron los jugadores que dedican a esta actividad entre 2 y 7 horas cada día. A pesar de no estar jugando, su actividad de ondas beta se mantiene casi en cero hagan lo que hagan.

El profesor declaró al periódico The Mainichi Daily News: "Quiero que la gente se dé cuenta de la calidad de los juegos y del tiempo que los jóvenes se pasan jugándolos en sus primeros años cuando se desarrollan los sentimientos. Muchos videojuegos aumentan la tensión y el sentimiento de miedo, y nos preocupa que esto pueda afectar a los nervios autónomos. En la infancia, jugar en la calle con los amigos y no con los videojuegos es la mejor opción."

Como usted puede ver las investigaciones nos demuestran que estos juegos si nos afectan, y entre mayor sea el tiempo en los video juegos mayores serán los problemas de salud de las personas y no solo de salud, si no mentales y emocionales.

## EL CAFE, EL TE, EL CHOCOLATE Y LA CAFEINA

El café, el té negro, el chocolate y todas las bebidas que contienen cafeína, entre ellas las colas, son dañinas para el sistema nervioso, y claro no solo para el sistema nervioso, pero este es nuestro tema central.

Una mujer muy conocida por mi familia que cuenta en la actualidad con 58 años de edad y que padece grandemente de los nervios y emociones negativas la mayoría de su vida, está sufriendo las consecuencias del tomar café, ella llevo a tomar hasta 16 tazas de café por día, llegando a dañar sus nervios a tal punto que ya casi es imposible recuperar la debilidad de su sistema nervioso, esto aunado a que ella no quiere cambiar su sistema de alimentación hace la recuperación de su salud casi imposible.

Otros pacientes con cuadros de estrés y debilidad nerviosa fuerte me comentan que toman solo lo necesario de café o té, ya que la mayoría de personas no aceptan que toman mucho y prefieren ocultar esta información para evitar que les recete y aconseje dejar el café. Al seguir en la

conversación me doy cuenta que realmente toman suficiente café como para dañar su sistema nervioso.

Otros casos comunes y que muy seguramente le ha pasado a la mayoría de personas, es que cuando hay muchas tareas que hacer, entre las cuales podrían ser: las tareas de la casa, mucho trabajo, muchos deberes y se sienten débiles para realizar estas tareas o que tienen sueño y no han terminado se toman una taza de café, o una taza de té negro, o una bebida con cola para poder terminar sus tareas, sintiendo la sensación de energía y fuerzas luego de tomar alguna de estas bebidas.

Bueno lo que sucede en estos casos es que estas bebidas excitan al sistema nervioso, el cual da una sensación de energía y avivamiento, pero esto es muy perjudicial al sistema nervioso, luego que pasa el efecto la persona se siente mucho más débil y ahora con el sistema nervioso mucho mas fatigado, lo que hacen es volver a darle otra dosis mucho mas fuerte o de mayor cantidad de alguna de estas bebidas y vuelve a ocurrir lo mismo. Solo se logra la excitación del sistema nervioso central, pero la debilidad de los nervios casa vez será mayor.

La sensación de energía de avivamiento será solo momentánea y claro debilitando su sistema nervioso cada vez más, la mayoría de organizaciones sobre la salud inclusive dicen que la cafeína es buena, ya que es un estimulante del sistema nervioso central, pero ya no hablan ni realizan investigaciones de lo que le provoca esto al sistema nervioso central. Si hay investigaciones, pero las industrias de las bebidas carbonatadas han hecho todo para que estos datos no salgan a la luz, algo muy similar a lo que pasa con los tratamientos naturales para el cáncer y las industrias farmacéuticas.

El café, el té negro, las bebidas con cola contienen cafeína, ahora usted sabe que estas bebidas, si bien es cierto le darán energía por un rato es acosta de la salud de su sistema nervioso central.

Usted puede ir reduciendo la cantidad que toma poco a poco, si le fuera factible consumir café de cereales sería mucho mejor que el café común, con esto usted evitará los efectos desastrosos de estos productos en su sistema nervioso.

Con respecto al té podría también reducir la cantidad e intentar ir tomando tés naturales, puede buscar el té de manzanilla que es un relajante muscular y del sistema nervioso (personas que padezcan Hipertensión no es recomendable que consuman manzanilla), te de rosa de Jamaica o algún té de plantas medicinales y naturales.

Las bebidas de cola, aparte de contener cafeína y dañar nuestro sistema nervioso central, también afecta directamente a nuestros riñones, en lo personal esta bebida fue muy difícil dejarla, yo tomaba cada día si podía 1 litro de estas bebidas, claro mi cuerpo no soporto esto por mucho tiempo hasta que llegué a padecer de los riñones con fuertes infecciones a tal punto de estar en cama con fiebres altas y grandes dolores en la espalda baja.

La cafeína tiene un poder igualmente que las drogas, provocan adicción y es por esto que me costó dejar estas bebidas, pero gracias a Dios ahora ya no tomé bebidas con cafeína, ni ninguna clase de bebidas estimulantes ni embotelladas. Aunque por estas bebidas tuve que sufrir mucho con mis riñones y mi sistema nervioso.

Muchas personas cuando acuden al médico con varios cuadros de síntomas diferentes se les receta una gran variedad de medicinas, pero la mayoría de estas medicinas son solo para aliviar los síntomas que provoca el sistema nervioso o "la supuesta enfermedad". Intentando atacar alguna enfermedad que realmente no existe, solo es para calmar los síntomas sin saber realmente que el problema está en el sistema nervioso a causa del abuso de las bebidas estimulantes.

En una investigación a cargo del Doctor John F. Greden, ex director de la investigación psiquiátrica del Centro Médico Militar Walter Reed de

Washington, D.C., los síntomas del cafeinismo son básicamente idénticos a los de la neurosis de angustia. Las publicaciones médicas están llenas de casos de exámenes médicos inútiles, prescripciones de tranquilizantes fuertes y atención psiquiátrica, en un intento de buscar una enfermedad física inexistente cuando la verdadera culpable es la sobredosis de cafeína.

El doctor Malcolm Bruce, del instituto de Psiquiatría de Londres, dice que la cafeína que ha sido una causa muy subestimada de los trastornos graves de ansiedad. En un estudio reciente descubrió que cerca del 35% de sus pacientes con trastornos de ansiedad mejoraban notablemente al suspender la cafeína.

El caso típico menciona el Doctor Bruce en su informe, una paciente de 33 años de edad llevaba padeciendo debilidad nerviosa y ataques de ansiedad graves de 2 a 3 veces por semana por varios años, sin haber encontrado mayor alivio en los medicamentos ni en la psicoterapias. Fiel a las costumbres británicas todos los días tomaba unas nueve tazas de té fuerte con un contenido aprox. de 540 miligramos de cafeína.

Para probar si era esta la causa el Doctor Bruce le pidió que suspendiera totalmente la cafeína durante una semana. La mejoría fue inmediata. Al poco tiempo ya no necesitó de medicamentos para mantenerse tranquila. Los ataques de pánico desaparecieron totalmente.

Si usted desea recuperar su sistema nervioso, si desea realmente fortalecerlo y evitar muchas complicaciones en su salud deberá realizar cambios con estas bebidas, o si usted lo que desea es evitarlo, también tendrá que hacer algunos cambios con el uso frecuente de estas bebidas y recuerde que estos cambios no serán fáciles, ya que estas bebidas tienen propiedades de adicción. Así como a una persona alcohólica le cuesta dejar de tomar cerveza, así como a una persona que fuma le cuesta dejar el cigarro, también así le costará a la mayoría de personas dejar el café, el té o las bebidas de cola.

Si usted es de las personas que puede realizar estos cambios rápidamente le felicito su salud se lo agradecerá, si usted es de las personas que le

costará le invito a poner en práctica los cambios necesarios lo más rápido posible, para que su salud no llegue a tal punto que sea casi imposible su recuperación.

Todos los esfuerzos por mejorar su salud serán esfuerzos muy buenos en su vida, todo tiempo invertido en su salud será una de las mejores inversiones que usted pueda realizar.

También cabe comentar que cuando realice cambios podrían a ver algunas crisis, al dejar la cafeína podría comenzar cierto dolor de cabeza, pero estas crisis son normales, propóngase superarlas.

El Café, té, colas y chocolate también contienen metilxantinas, que causan daños en los cromosomas y deformidades en los hijos.

Las metilxantinas pueden también alterar el protoplasma de las células también pueden adherirse o concentrarse en las células por algún tiempo que es aún desconocido. Los efectos empiezan poco después de consumir estas bebidas.

Los efectos pueden ser: aceleramiento del ritmo cardíaco, desequilibrio corporal, fatiga, insomnio, dolor de cabeza, irritabilidad, temblor en los dedos y brazos, inquietud, alteraciones gastrointestinales, depresión, angustia, sudoración en alguna parte del cuerpo.

**Nota:** El té y café descafeinado tienen peores consecuencias para nuestra salud.

## COMER ENTRE COMIDAS, REFACIONES Y GLOTONERIA

Las famosas refacciones en los colegios y escuelas y también en los propios trabajos es algo común y ya un habito en la vida de las mayoría de personas. Sin embargo comer entre comidas es dañino para nuestra salud.

Cuando nosotros comemos el cuerpo centra su energía en el proceso de la digestión, hay alimentos que pasan 1 hora, otros 2 horas y hasta 4 horas para ser digerido, entre más natural sea el alimento mas rápido es digerido.

Pero imagínese que come de 4 á 5 veces por día con una refacción en la mañana y otra en la tarde, si a cada tiempo de comida le ponemos un estimado de 3 horas de digestión (3 horas debería de ser sin carnes, ya que estas se llevan mucho más tiempo) el total de horas de digestión sería de: 12 á 15 horas por día.

Prácticamente su organismo trabaja la mayor parte del tiempo en procesar la digestión, dejando poco tiempo para el descanso del sistema digestivo en primer lugar, para mantener una mente viva y despierta en segundo lugar y tener los nervios fortalecidos.

Su sistema digestivo necesita descanso para poder reponer sus energías, el promedio que necesitamos es de 5 horas de intermedio entre cada tiempo de comida. O sea lo más recomendado para su salud es de solo comer su desayuno, almuerzo y cena, con 5 horas de separación entre cada tiempo de comida. No refacciones.

Por muy pequeño que sea la refacción hacemos trabajar al sistema digestivo, inclusive si usted solo toma cualquier bebida que lleve azúcar está bebida es tomada como alimento en el organismo, ya que tiene que realizar ciertas funciones para procesar esta bebida. Los jugos naturales sin azúcar de mesa y el agua pura pueden ser tomados sin ningún problema.

Muchas son las personas que padecen de nerviosismo o de un sistema nervioso débil a causa de comer entre comidas, inclusive cuando una persona tiene problemas de ansiedad le envían a comer varias veces por día, ya que muchas personas sienten un ligero alivio al estar comiendo, pero esto lo único que hace es calmar los síntomas sin curar la causa y debilitando aun más el sistema nervioso.

Muchos niños hiperactivos, con mal genio, inquietos y rebeldes han demostrado una gran mejora al tener solo 3 tiempos de comida, la mayoría de estos niños con estos problemas y también los jóvenes y adultos con estos problemas mejoran considerablemente al consumir solo los 3 tiempos de comida, así sus sistema digestivo tiene el descanso necesario y no agota las fuerzas del sistema nervioso por el consumo constante de alimento.

Aunque parezca duro o cruel el quitarle a los niños sus refacciones no lo es así, si no todo lo contrario es por el bien de ellos, usted puede realizar las pruebas por unos días y vera la diferencia en el comportamiento de estos niños. Por lo general los padres consentimos a nuestros hijos y les damos todo lo que podemos y máxime si es comida, pero en este caso con las refacciones es un daño que les hacemos.

El comer entre comidas es parte de la vida de la mayoría de personas, desde niños, ancianos, jóvenes y adultos es algo tan normal que la sociedad lo asimila hasta en horarios de colegios y oficinas, pero es debido a esto que muchas personas sufren de padecimientos sin tener una causa aparente, es por esto que muchas personas padecen de nerviosismo, es por esto que muchas personas no tienen un pensamiento claro, ya que esto nubla la mente, y también es por esto que existen varios accidentes automovilísticos ya que debilita nuestro libre pensar, debilita nuestro sistema nervioso y por tal mantiene nuestra mente embotada.

Todo lo mencionado es con respecto a nuestro sistema nervioso porque también por esto se derivan una gran variedad de enfermedades en el sistema digestivo.

Muchas personas miran imposible solo comer 3 tiempos de comida, bueno no es imposible yo lo logre y no por esto paso hambre, si cuesta al principio acostumbrarse, pero se logra y sin la necesidad de sufrir de hambre.

Hay un dicho muy conocido y que es muy cierto, "Desayuna como Rey, almuerza como Príncipe y cena como mendigo" esto no es por ofender a nadie ni nada que ver con eso, solo es el ejemplo de la **cantidad** de alimento que deberíamos ingerir en los 3 tiempos de comida.

El desayuno es el tiempo más importante donde tendrá que comer cantidad y calidad de alimentos, el almuerzo en menor cantidad que el desayuno, pero siempre de calidad y la cena de menor cantidad que el almuerzo pero siempre con calidad de comida. Pero recuerde lo ideal serán solo 3 tiempos por día.

Si usted realiza de buena forma y cantidad su desayuno no pasará hambre hasta el almuerzo, luego si realiza de buena forma y cantidad su almuerzo podrá llegar tranquilamente a la cena, en la cena tendrá que poner en práctica la temperancia una de las leyes de la salud, donde tendrá que comer solo lo necesario y lo mínimo posible, esto le ayudará también a dormir de una mejor manera aparte de los beneficios hacia su sistema nervioso y digestivo.

En etapas de la adolescencia donde el hambre parece que no se satisface nunca, lo ideal será que coman por lo menos dos horas antes de dormir.

La glotonería también puede ser perjudicial, pueda que una persona solo coma 3 tiempos de comida, pero en cada tiempo de comida exceda la cantidad ideal para su organismo, esto también afectará por igual que el comer entre comidas al cuerpo. Comer despacio le ayudará a comer la cantidad que usted necesita, y también si usted come despacio y se siente lleno, no siga comiendo solo porque en el paladar lo siente rico, esto es glotonería y tiene los mismos efectos que el comer entre comidas.

Le invito a leer ahora el libro Fortaleciendo su sistema nervioso el cual venia en juego con este libro cuando lo compró.

Con el ebook "fortaleciendo su sistema nervioso" usted podrá restaurar la salud de sus nervios y lograr fortalecerlos para poder obtener un mejor estilo de vida y aun cuando pasen momentos de crisis poder enfrentarlos de mejor manera sin llegar a enfermar ni pasar a mayores consecuencias.

## CONCLUSION

Usted ahora ya entiende un poco más el funcionamiento y la estructura de su sistema nervioso, también sabe que cosas son las que nos debilitan el sistema nervioso y sabe la diferencia entre las enfermedades que afectan este sistema.

Está en usted poder cambiar los hábitos y estilo de vida que son dañinos para nosotros y nuestras familias, y lograr que el sistema nervioso ya no siga sufriendo a causa de estos.

Recuerde luchar por tener pensamientos positivos, esta es una gran lucha, pero si lo hace parte de su vida, será una gran victoria que se reflejará en todo su ser y que beneficiará también a las personas que le rodean.

Ponga en práctica los consejos aquí recomendados y sea una persona positiva, con salud en su sistema nervioso y con claridad de pensamientos.