El cerebro

La voz del experto

La teoría de los tres cerebros

Tanto el sistema nervioso central con 86.000 millones de neuronas como el sistema nervioso entérico compuesto por 200 millones de neuronas (las mismas que tiene un perro o un gato), comparten los mismos códigos de lenguaje: neurotransmisores.

Por ejemplo, la serotonina en el cerebro «de arriba» significa bienestar. En la tripa marca el tránsito intestinal y regula el sistema inmunitario, entre otras cosas. El 95% de la serotonina, también llamada «la neurohormona de la felicidad», que se produce en el cuerpo, es segregada por el intestino. Una de las formas de comunicación entre el cerebro y el intestino es a través del nervio vago, eso es un periódico de ayer, como bien dice la canción. Pero lo que recientemente se ha descubierto es que la serotonina que circula del intestino hacia el cerebro a través de la sangre actúa de manera mucho más compleja en nuestras emociones. ¿Qué quiere decir este descubrimiento? Que no solo las emociones actúan sobre nuestro vientre, como se pensaba, además de eso, nuestro cerebro «de

abajo» influye directamente sobre nuestra percepción del mundo a nivel mental. Síndrome del intestino irritable, una enfermada que afecta a uno de cada diez personas en el mundo, es una pequeña muestra de la falta de comunicación que puede presentarse entre el sistema nervioso central y el sistema nervioso entérico. En este sentido, ¿el vientre influye en el inconsciente?

Extracto del capítulo, «¿Soy Yo un animal?»,
del libro *Gallina, ¿Yo?*, de Héctor Puche

OTRAS TÉCNICAS PARA CONECTAR CON EL CEREBRO

1. **Entrena** tu memoria, atención, deducción, observación visual, etc., a través de gimnasia cerebral, con cuadernos de ejercicios.
   El **dibujo del infinito** relaja la mente usando los ojos, que irán de un lado al otro haciendo que movamos el cuello. Esta técnica libera tensión y afloja la tensión mental, al tiempo que aprovechamos al máximo el rendimiento cerebral.

2. **Haz descansos de «no hacer nada» para recuperar la salud.** Parece que siempre hablamos de hacer y hacer cada vez más cosas, de estar siempre ocupados. Pero qué tal si no haces nada. Nada es nada. Ponte cómodo en algún sitio en el que puedas estar solo y NO HAGAS NADA.
3. **Practicar la generosidad y ayudar a los demás.** Piensa en cómo puedes ayudar a alguna persona, tanto si la conoces como si no. La generosidad ayuda a sentir el bienestar.
4. **Agradece lo que tienes.** Reflexiona sobre todo lo que posees, las personas, las emociones... Y agradece.
5. **Limpia y desintoxica tu cuerpo.** Nos podemos ayudar con torsiones y alimentos depuradores.
   - **Lavativa de café.** Este método de limpieza y detoxificación lo recomendé en el apartado dedicado a la migraña, en capítulos anteriores. Consiste en introducir café natural a temperatura ambiente (ni fría, ni caliente) por vía rectal a través de un irrigador. Estimula el drenaje, limpia la vesícula, el colon y desintoxica el hígado. Una vez preparada la lavativa e introducida vía rectal, deberíamos aguantar con esta sustancia en el cuerpo unos minutos a poder ser. Sería recomendable realizar las lavativas de café entre una y dos veces al año. Antes de llevar a cabo esta práctica, consulta a tu médico o experto en salud si es recomendable en tu caso.

ALIMENTACIÓN

> «Que tus alimentos sean tu medicina y qué tu medicina sean tus alimentos».
>
> Hipócrates

El cerebro se nutre principalmente de dos elementos:

1. **Grasas.** En el caso de grasa de la buena, no trans ni poliinsaturadas. La podemos obtener del pescado, las carnes y las aves de cría ecológicas y la grasa del aguacate, etc. Las grasas que nos aportan los frutos secos son muy conocidas para el beneficio cerebral. Imprescindible no ingerirlos tostados, ni salados. Los mejores son las nueces, avellanas, almendras, etc. Y también los aceites vegetales como coco, oliva y aguacate.
2. **Las proteínas.** Las podemos encontrar en el reino vegetal y en el animal. En la medida de lo posible, opta por alimentación ecológica.

Alimentos beneficiosos para el cerebro

Semillas

- *Chía.* Fuente de omega 3, para disminuir la inflamación y mejora los procesos cognitivos. Contiene calcio, proteínas, antioxidantes y fibra. Cuando los hidratamos unos minutos antes de ingerir desprenden una sustancia gelatinosa que ayuda a la hidratación intestinal. Si sufres de estreñimiento, son muy recomendables, te ayudan a mantener la mucosa intestinal hidratada. También en caso de tener hemorroides, así tus heces estarán más lubricadas.

Infusiones

- *Té verde.* Está cargado de antioxidantes naturales y es una infusión muy rica en nutrientes que favorecen el organismo, mejorando las defensas y nos ayuda a prevenir enfermedades, sobre las que hay estudios que confirman que el té verde de buena calidad ayuda a combatir el estrés, mejorando la memoria y el estado de ánimo. Es una buena opción de desayuno.

- *Salvia*. Activa la actividad cerebral mejorando la retentiva y la concentración. Es muy beneficioso para las mujeres, alivia los cólicos provocados por las menstruaciones y mejora la retención de líquidos.

SUPLEMENTACIÓN

Omega 3

Es importante buscar un suplemento con altos niveles en EPA Y DHA. Ambos aportan beneficios al cerebro, quizás su diferencia radica en la potencia de la acción antiinflamatoria.

Por ejemplo, los EPA son más recomendable en casos de ansiedad y depresión debido a esa inflamación en personas que padecen a nivel cerebral las personas con estas situaciones. Los DHA, que representa hasta el 40% de la grasa cerebral y favorece zonas donde hay nervios como médula, cerebro y corazón, ojos y oído interno y disminuye la inflamación.

Cuando queremos trabajar la memoria, la concentración o la atención, hemos de optar por DHA y también en casos de estrés, ya que las glándulas suprarrenales consumen mucho omega 3 DHA.

Simbióticos

Que mejoran las capacidades cerebrales proporcionando flexibilidad cognitiva (memoria, atención, aumenta las emociones positivas). Alivian y mejoran considerablemente en casos de estrés, ansiedad y depresión.

Seleccionado cepas concretas, podemos ayudar en enfermedades que provienen de la mente (ansiedad, depresión), según los últimos estudios. La medicina se está moviendo en este sentido para ayudar en estas situaciones a sus pacientes. Según el doctor Raphael Kellman, en su libro *Tu cerebro integra,* afirma que un grupo de investigadores administró a personas con ansiedad y depriminadas los prebióticos *Bifidubacterium longum* R0175 y *Lactobaccilus helveticus* R0052 durante treinta días, mejorando su función cerebral al disminuir los valores de algunas variables, en los siguientes porcentajes: 49% el sufrimiento psicológico general; 50% en las medidas de la depresión; 60% en los valores de la ira y la hostilidad, y en el 13% disminuyó el cortisol en orina, la hormona del estrés.