

STELLA MARIS MARUSO

EL

LABORATORIO

INTERIOR

Cómo usar la mente para sanar el cuerpo
y el cuerpo para sanar la mente.
Historias que merecen ser contadas



zenith

STELLA MARIS MARUSO

EL LABORATORIO INTERIOR

*Cómo usar la mente
para sanar el cuerpo y
el cuerpo para sanar la mente*

*Historias que merecen
ser contadas*

en colaboración con
VERÓNICA PODESTÁ y NORA FERNÁNDEZ

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *El laboratorio interior*

Primera edición: febrero de 2017

© Stella Maris Maruso, 2014

© Grupo Editorial Planeta S.A.I.C., 2014

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-16650-4

Depósito legal: B. 893 - 2017

Fotocomposición: gama, sl

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

<i>Prefacio</i>	9
Los maestros de Hassan	11
<i>Prólogo</i>	13
EL POTENCIAL DE LA MEDICINA CUERPO-MENTE	23
HISTORIAS QUE SANAN Y MERECE SER CONTADAS	95
Capítulo 1	
Dar un nuevo significado a nuestra historia .	97
Capítulo 2	
Sanar las relaciones afectivas	125
Capítulo 3	
El miedo, nuestro peor enemigo	161

Capítulo 4	
Vivir entre la incertidumbre y la impermanencia	201
Capítulo 5	
Nadie puede ser agradecido e infeliz	221
Capítulo 6	
Cuando el dolor se transforma en sufrimiento	245
Capítulo 7	
El dolor que transmuta en servicio	265
<i>Bibliografía general</i>	283
<i>Bibliografía sugerida para profesionales</i>	287
<i>Puntos de encuentro</i>	295
<i>Gracias</i>	297

LOS ESTUDIOS MÁS RECIENTES señalan la importancia de las emociones como un componente esencial del conocimiento, la memoria y el bienestar humanos. Los fisiólogos y neurocientíficos han conseguido ampliar de manera asombrosa los conocimientos sobre las bases neuronales del comportamiento emocional. La investigación del cerebro ha demostrado de forma irrefutable que los procesos emocionales, al igual que los cognitivos, pueden explicarse por el funcionamiento combinado de hormonas y neuronas.

Sin embargo, los resultados de estas investigaciones han tenido escasa repercusión en la práctica terapéutica.

Hasta no hace mucho tiempo, la psicología se había interesado por estos avances de modo marginal. Se había dedicado a estudiar, ante todo, el comportamiento que puede observarse externamente y no tanto a establecer cómo y en qué medida los procesos anímicos son atribuibles a procesos físicos o bioquímicos. A partir de las nuevas corrientes psicológicas y pedagógicas de principios del siglo

pasado, el entorno y la educación, las experiencias de la primera infancia y la socialización cultural se han considerado los factores decisivos para la formación de la personalidad y del carácter, relegando la neurobiología de las emociones y de las creencias a un papel secundario.

Dicho de otro modo: mientras que la medicina y los experimentos neurocientíficos se ocupaban del cerebro humano, la psicología se dedicaba fundamentalmente a la observación, la medición, la clasificación y la terapia del comportamiento humano. Los psicólogos y los biólogos parecían ser habitantes de mundos distintos. Por suerte, esto parece estar cambiando lentamente.

Todo cuanto sentimos y pensamos es el resultado de complejos procesos de asociación e interacción de las células nerviosas del cerebro, que a su vez se comunican mediante fibras nerviosas y hormonas con el sistema inmunológico y las glándulas de secreción interna.

El universo de estímulos capaces de modificar el curso de nuestra biología está comenzando a ser reconocido en el ámbito científico, y gracias a esta concienciación es posible decir que muchas enfermedades tendrán una evolución distinta si empleamos más recursos propios. Es nuestro rol recordar que todo puede transformarse en oportunidades.

En *El laboratorio del alma* dimos una información sustentada en investigaciones que demuestran lo que todos necesitamos saber para afrontar cual-

quier crisis severa, como una enfermedad considerada incurable para la medicina, concepto que no debe ser confundido con la incurabilidad de un paciente.

Haciendo un resumen:

- Todos contamos con un grandioso potencial para sanar heridas en el cuerpo y en el alma.
- Es posible una remisión espontánea, que es la mejoría o la curación inesperada de una enfermedad que debería tener otro curso sin mediar intervención médica. Recientemente este tema ha despertado un creciente interés por la ciencia médica.
- El cuerpo y la mente están intrínsecamente ligados y su interacción ejerce a cada segundo una profunda influencia sobre la salud y la enfermedad, la vida y la muerte.
- Las emociones reprimidas vulneran nuestro sistema inmunológico igual que el estrés y las creencias insalubres que se instalan en nuestro cerebro en forma de redes neuronales, y determinan respuestas adictivas a nuestra forma de percibir y reaccionar en la vida.
- Las emociones y las creencias pueden controlar el comportamiento y la actividad genética, y, por lo tanto, el desarrollo de nuestras vidas.
- Podemos adquirir plasticidad biológica y biosociosocial para afrontar situaciones adversas y salir fortalecidos tornándonos resilientes. Entendemos la resiliencia como la capacidad

humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

- Los tratamientos basados en la medicina biopsicosocial que atienden las necesidades emocionales, cognitivas, físicas, nutricionales, vinculares, inconscientes, espirituales y energéticas pueden no solo mejorar la vida de personas con enfermedades graves, sino también modificar el curso de la enfermedad.
- Una de las mejores maneras de enfrentarse a cualquier enfermedad, especialmente las graves, es aceptar su diagnóstico, pero rechazar el pronóstico condenatorio. Hay médicos que por no dar falsas esperanzas a sus pacientes, sólo logran darles falsas desesperanzas.
- Cualquier persona, aun atea o agnóstica, puede beneficiarse de las herramientas que otorga la medicina espiritual, que nada tiene que ver con dogmas o creencias.
- Actitudes, hábitos y estados emocionales, desde el amor hasta la compasión y desde el miedo hasta el resentimiento o la rabia, pueden desencadenar reacciones que afectan la química interna optimizando o debilitando nuestro estado funcional.
- La participación de un paciente en su recuperación no es algo alternativo ni complementario, es vital.
- La salud y el bienestar se sostienen sobre un banco de tres patas: la primera corresponde a

los fármacos; la segunda, a la cirugía y los procedimientos clínicos, y la tercera, al autocuidado de la persona.

- Nuestros pensamientos provocan reacciones químicas que nos llevan a la adicción de comportamientos y sensaciones. Cuando aprendemos cómo se crean esos malos hábitos que nos condenan como tumbas instaladas en nuestro cerebro, no solo podemos acabar con ellos, sino también reprogramar y desarrollar nuestro cerebro para que aparezcan en nuestra vida comportamientos nuevos.
- El cuerpo nos avisa permanentemente cuando algo de lo que pensamos, sentimos o imaginamos es bueno o malo para nuestra biología. Lo hace a través de indicadores somáticos de bienestar o malestar que generalmente ignoramos.
- Cada ser humano puede estimular la producción de sustancias químicas específicas (drogas endógenas) con ayuda de métodos personalizados que le permitirán movilizar el curso de su biología. La gama de estas drogas abarca estimulantes, antidepresivos, ansiolíticos, analgésicos, etcétera. Esta es un área extremadamente rica y poco difundida.
- La nueva ciencia llamada epigenética estudia los factores ambientales que controlan la forma del ADN y la expresión de los genes según las condiciones a las que están sometidos.
- Podemos modificar nuestro ADN mediante

nuestro comportamiento y también podemos transmitir estos cambios a nuestros descendientes.

- Los genes están expresados en el drama continuamente cambiante del fluir de eventos significativos de la vida. Contrariamente a lo que se creía, nuestros genes no son fijos. El estudio de la epigenética prueba que nuestros genes son en realidad fluidos, flexibles y altamente influenciados por nuestro entorno.
- Los factores externos de estilo de vida como la nutrición, el ambiente, el ejercicio, los pensamientos y las emociones afectan a nuestro ADN.

Es mi deseo en este nuevo libro profundizar en algunos de estos temas para que cada vez sean más quienes puedan vislumbrar que hay muchos caminos por recorrer cuando nos sentimos impotentes frente a los desafíos que la vida nos presenta: pérdidas, enfermedades, discapacidades, la vejez propia o ajena, soledad, aislamiento o carencias. También, cuando somos dominados por una mente que no nos permite convivir con integridad y nos encarcela en un hábitat psicológico en el que solamente residen el pasado y el futuro encarnados en innumerables catástrofes imaginarias.

La información que encontrarás en estas páginas apunta a despertar tu conciencia a nuevas e impensadas posibilidades de sanación, descubriendo

que tus limitaciones y debilidades pueden ser transmutadas en fortalezas para generar los cambios necesarios y regresar a la salud.

CONOCER NUESTRAS MENTES PARA COMPRENDER DÓNDE SURGEN LAS AUTÉNTICAS LIMITACIONES

Dice el doctor Andrew Newberg, reconocido neurocientífico norteamericano:

El cerebro es capaz de realizar millones de cosas diferentes, y las personas en verdad deberían saber que son realmente increíbles y que sus mentes también son increíbles. Tenemos esta cosa increíble dentro de nuestra cabeza que no solo puede hacer muchas cosas por nosotros, y nos puede ayudar a aprender, sino que es capaz de cambiar y adaptarse y nos permite ser mejores de lo que somos. Nos puede ayudar a trascender y debe haber algún modo que, de hecho, nos lleve a un plano superior de nuestra existencia en el que podamos comprender el mundo y nuestra relación con las cosas y las personas de una manera más profunda, y de que, en definitiva, podamos darles mayor significado a nuestras vidas y nuestro mundo. Existe una parte espiritual en nuestro cerebro, se trata de una parte a la cual todos podemos acceder y de la que todos podemos beneficiarnos.

LO QUE NECESITAS SABER PARA RECONOCER TU POTENCIAL

Vamos a iniciar un viaje narrado con un lenguaje accesible a todos para demostrar cómo nuestra mente y nuestro cerebro conversan permanentemente con todo nuestro cuerpo. Esta conversación es estudiada por la psiconeuroendocrinoinmunología (PNEI), ciencia que será el vehículo de este viaje en el que haremos varias paradas para contemplar alguno de los diferentes paisajes que determinan nuestra biología. Si el paisaje te resulta aburrido o poco comprensible en una primera lectura, te sugiero que comiences leyendo los recuadros que irán a reforzar lo que necesitas saber de cada tema; ya que cuando tienes sed, bebes agua, y no la fórmula H_2O .

La PNEI se refiere al estudio de las interacciones entre los procesos neuronales, endocrinos (o neuroendocrinos), inmunológicos y de adaptación de conducta. Su premisa principal es que la homeostasis (el equilibrio) es un proceso integrado que comprende las interacciones entre los sistemas nervioso, endocrino e inmune. Para muchos, la PNEI es el paradigma de la medicina del futuro.

La PNEI estudia la relación entre la psiquis, el sistema nervioso, el sistema inmunológico y el sistema endocrino, y ofrece los conceptos y los componentes necesarios para cambiar la forma en que las personas percibimos el mundo.

Toda esta extraordinaria maquinaria neuro-inmuno-endocrinológica está permanentemente

a nuestras órdenes y consciente o inconscientemente la movilizamos a cada segundo.

El cerebro coordina y envía sus órdenes a través del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal y pone en marcha la secreción de una serie de hormonas que alcanzan los linfocitos, los cuales, en última instancia, transmiten las órdenes. Y también a través del sistema nervioso autónomo, simpático y parasimpático, al cual el sistema inmune presta especial atención y escucha en todo momento.

Si damos un pequeño paso atrás y contemplamos este paisaje con cierta distancia, veremos cómo nuestros pensamientos, actitudes y creencias crean las condiciones del cuerpo a través de los sistemas de control homeostático del organismo: sistemas nervioso, endocrino e inmunológico. El estado emocional filtra y modula la percepción para que los estímulos ambientales, los factores psicosociales, los estresores que vivimos y en general todo aquello que nos importa produzcan un determinado tipo de impacto sobre el cerebro. Este utiliza el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal por un lado, y el sistema nervioso vegetativo por el otro, para comunicarse con el sistema inmunológico. Las intermediarias son las moléculas de información que corresponden a cada uno de esos tres sistemas, esto es, las hormonas del sistema endocrino, los neurotransmisores del sistema nervioso y las linfocinas del sistema inmune.

En sentido inverso el proceso también funciona: el sistema inmune recoge información periféri-

ca de estresores infecciosos o inflamatorios radicados en cualquier órgano o tejido del cuerpo, y a través de la secreción de linfocinas informa de lo que ocurre al cerebro, el cual pone en marcha las correspondientes estrategias de comportamiento con la información adecuada.

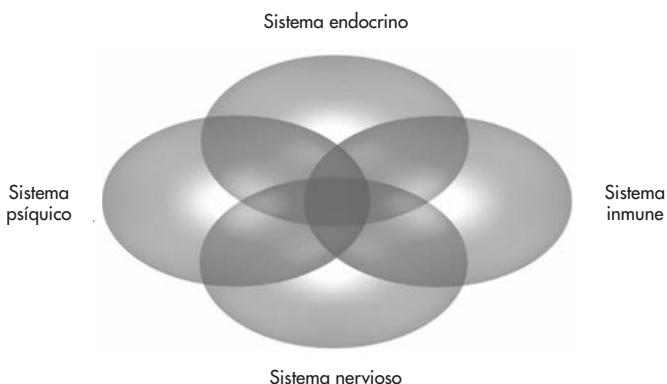
Es decir, que los efectos del comportamiento están mediados por las linfocinas del sistema inmune, ya sea el estresor infeccioso-inflamatorio (en el sentido sistema inmune-sistema nervioso) o bien ambiental-psicológico (en el sentido sistema nervioso-sistema inmunológico), pero en ambos casos el sistema de respuesta es común: el sistema nervioso modula el sistema inmune, y viceversa, el sistema inmune informa al sistema nervioso.

Los tres sistemas forman un triángulo de información en el que el sistema nervioso impone su

Hay receptores de neuropéptidos en la membrana de cada uno de los linfocitos que defienden al cuerpo de bacterias, virus, gérmenes, parásitos y células cancerígenas.

melódico ritmo, el del día y la noche, luz y oscuridad, bienestar y malestar, placer y dolor, y períodos de sueño y ritmo circadiano. Esa conversación nunca cesa, ni siquiera cuando dormimos y mucho menos cuando nos quedamos

sin energía. En esos casos nuestro sistema inmunológico se apodera de ella totalmente, justo cuando más la necesita para desempeñar su trabajo en esos momentos de enfermedad o depresión.



EL SISTEMA INMUNE (SI), NUESTRO SEXTO SENTIDO

El sistema inmune (SI) es nuestro cuidador, un padre o madre perfectos, en tanto se le permita disponer de la información adecuada. El SI representa nuestro sexto sentido, aquel que informa a nuestro organismo de lo que no se puede ver, tocar, degustar, oír u oler. Es capaz de traducir al cerebro información ambiental que no es captada por otros sentidos, estímulos no cognitivos o premonición de enfermedad, por poner algún ejemplo. Entendemos así el sustrato orgánico de nuestra intuición ante un apetecible o rechazable plato de comida o la sensación de síntomas o señales que empezamos a sentir antes de enfermar. Los sistemas nervioso, endocrino

e inmunológico encarnan así en nuestro organismo, literalmente, el proceso de la conciencia, que queda impreso en los tejidos a partir de nuestras vivencias. Nos explicamos entonces cómo la persona puede enfermar y hasta morir como consecuencia del sufrimiento. Y vislumbramos cómo la comprensión psicológica del mensaje que acarrea cada enfermedad grave ilumina el área cerebral que enviará sus órdenes al SI para que ponga fin al conflicto.

Es fácil comprender entonces cómo diversos factores psicosociales, el estrés, el tipo de personalidad, la preocupación y el modo de afrontarla, el apoyo social, el duelo, los conflictos de pareja, la depresión, la ansiedad, un desastre natural o un conflicto bélico producen un patrón de impacto específico sobre el sistema inmunológico. Esto determina una modalidad de respuesta inmune propia de cada individuo, de la cual, junto con factores como la edad o la dieta, dependerá la forma de llevar la experiencia al organismo determinando un estado de salud o de enfermedad. En este último caso, qué tipo de enfermedad y qué órgano se verá afectado según la vulnerabilidad de cada uno frente al impacto físico o emocional.

Las expresiones afectocognitivas son específicas respecto a células o péptidos de comunicación e influyen en el sistema de defensas. Sabemos que al disminuir la ansiedad aumentan de manera específica los linfocitos CD4, y

El sistema inmunológico no solo escucha, sino que reacciona al diálogo emocional.

que confesar secretos de culpabilidad produce un aumento del número de linfocitos o que las hormonas del estrés disminuyen las células NK («asesinas naturales») circulantes.

Con esto queremos ilustrar el concepto de bioinformación, la suma de comunicación y biología.

Toda memoria es biocognitiva y la mente se encuentra en todo el cuerpo. El hecho de que el sistema inmunológico posea la capacidad de aprender parámetros afectivos y cognitivos explica por qué

el recuerdo reproduce respuestas fisiológicas. Las infecciones conforman nuestra realidad personal y constituyen un campo holográfico de bioinformación que se expresa a través del campo biológico y el campo mental. Así entendemos la patología como una indefensión crónica en un tejido de mente, cuerpo e historia personal en el que existen tantos tipos de respuesta inmune como condiciones patológicas.

El sistema inmune se pasa el tiempo escuchando nuestros monólogos y su respuesta está condicionada por los pensamientos.

Las células que defienden el organismo tienen receptores de las sustancias que el cerebro produce con cada pensamiento.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es la tensión, la presión o la angustia física o mental. Es la respuesta del cuerpo y la mente ante toda presión que rompa su equilibrio normal. Ocurre cuando nuestra percepción de los hechos no

coincide con nuestras expectativas y no podemos manejar la reacción ante la desilusión. El estrés, esa reacción no controlada, se expresa como resistencia,

El origen del estrés se encuentra en el cerebro, que es el responsable de reconocer y responder de distintas formas a los estresores. Cada vez son más numerosos los estudios que corroboran el papel que desempeña el estrés en el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones.

tensión, parálisis, angustia o frustración, que rompe nuestro equilibrio fisiológico y psicológico y nos saca de sintonía. Si nuestro equilibrio queda roto durante mucho tiempo, el estrés es incapacitante, y entonces nos vamos apagando emocionalmente a causa de la sobrecarga y eventualmente enfermamos.

Estrés - entorno, percepción, manera



El cuerpo no conoce ni le importa qué es lo que causó el estrés, lo único que sabe es sentir el estrés.

EL IMPACTO DEL ESTRÉS PSICOLÓGICO

El impacto del estrés psicológico sobre el sistema inmunológico humano ha sido ampliamente explorado y estudiado. En estos momentos se conoce el efecto específico de los estresores agudos, los estresores naturales graves o los estresores crónicos, y cómo sus efectos dependen del tipo y la secuencia de eventos. Especialmente es el estrés crónico el que disminuye la función inmune, el número y la función de las células NK, las poblaciones y la proliferación linfocitarias y favorece la reactivación de infecciones virales.

Tal como lo demostró el doctor Robert Ader, considerado el padre de la Psiconeuroendocrinoinmunología (PNEI), el sistema inmunológico no es autónomo, sino que responde a un gran número de señales internas y externas y a otros sistemas como el endocrino y el nervioso. Constituye así un auténtico eslabón entre la conciencia y la materia, o, si se quiere decir, es el núcleo donde radica el nexo entre la ciencia y el espíritu. Por tanto, lo que produce variaciones significativas en la respuesta inmune no es la situación o el hecho vivido en sí, sino la manera en que el individuo afronta una situación emocional.

Es decir, que lo que se metaboliza en ti no es lo que te pasa, sino cómo lo vives. Y eso va a depender de tu estado emocional, tu nivel de recursos defensivos, tanto individuales como del apoyo de grupo, de si decides compartir el dolor o vivirlo en soledad, buscar ayuda o reprimir la experiencia, expresar el

conflicto emocional o enquistar el problema. A todo ello irá respondiendo puntualmente el sistema neuro-hormonal-inmune guiado por la conciencia del individuo. De este modo las piezas del rompecabezas empiezan a encajar: la respuesta selectiva ante estímulos agradables o desagradables, los correlatos entre las emociones y los estados fisiológicos, los patrones específicos de respuesta inmune para cada tipo de enfermedad, de tumor, de órgano o de tejido celular. Otras piezas del rompecabezas son las variables sociales, capaces de elevar el riesgo de enfermedades y de producir un aumento estadístico de morbilidad y mortalidad.

Empezamos a vislumbrar los mecanismos epigenéticos por los cuales tanto el estrés como la depresión se asocian a defectos en la reparación del ADN y a alteraciones de la apoptosis (modalidad específica de muerte celular, implicada en el control del desarrollo y el crecimiento), y cómo la manera de afrontar el estrés y también la intervención psicológica inciden de forma directa, por ejemplo, en la evolución y la supervivencia de enfermos de VIH, enfermedades cardiovasculares o cáncer en sus diferentes tipos.

En la década de 1920 el doctor Walter Cannon, fisiólogo norteamericano, fue el primero en descubrir lo que llamó la respuesta de pelea o huida como

Las hormonas del estrés se elevan cuando la persona es incapaz de apagar su respuesta ante el estrés. Esta resultará buena solo si se experimenta durante poco tiempo. La respuesta crónica al estrés siempre será negativa a largo plazo.

parte a la reacción ante el estrés. Muchos lo consideran el precursor de la investigación del estrés. En mayo de 1936 escribió un artículo titulado «El rol de la emoción en la enfermedad», en el que anunciaba que cuando una persona se ve bajo un ataque extremo, el miedo producido en respuesta a dicha percepción puede causar cambios fisiológicos significativos en el cuerpo. El miedo intenso produce una señal de que el cuerpo necesita defenderse o escapar, un conjunto integral de respuestas físicas que compromete principalmente a la epinefrina y la norepinefrina, que dos hormonas que tienen un importante efecto durante períodos de estrés intenso.

Cuando ocurre un evento estresante, el cerebro percibe el estrés y responde haciendo que se liberen hormonas específicas del hipotálamo, la glándula pituitaria y la glándula suprarrenal. La respuesta al estrés produce, además, que las glándulas adrenales liberen epinefrina, también llamada adrenalina. Al liberar más epinefrina, se estimulan los nervios simpáticos, ubicados en todo el cuerpo, incluidos nuestros órganos y tejidos. Al ser estimulados se producen diversas reacciones, como el aumento del ritmo cardíaco, la estimulación del colon, sudoración y la dilatación de los tubos bronquiales para permitir ingreso adicional de oxígeno. Las hormonas trabajan

El hipotálamo es como una fábrica, un lugar que produce ciertos químicos que se corresponden con ciertas emociones. Significa que cada emoción tiene un químico asociado, y es la absorción de este químico por parte de las células de nuestro organismo lo que da lugar a la sensación de dicha emoción.

en el cuerpo en un equilibrio muy preciso y la cantidad adecuada de cualquier hormona produce resultados positivos. Sin embargo, si hay demasiada o poca cantidad de una hormona en particular, los resultados producidos pueden ser negativos.

El doctor Hans Selye, endocrinólogo canadiense, fue uno de los primeros investigadores en vincular el estrés emocional con la enfermedad. Su razonamiento

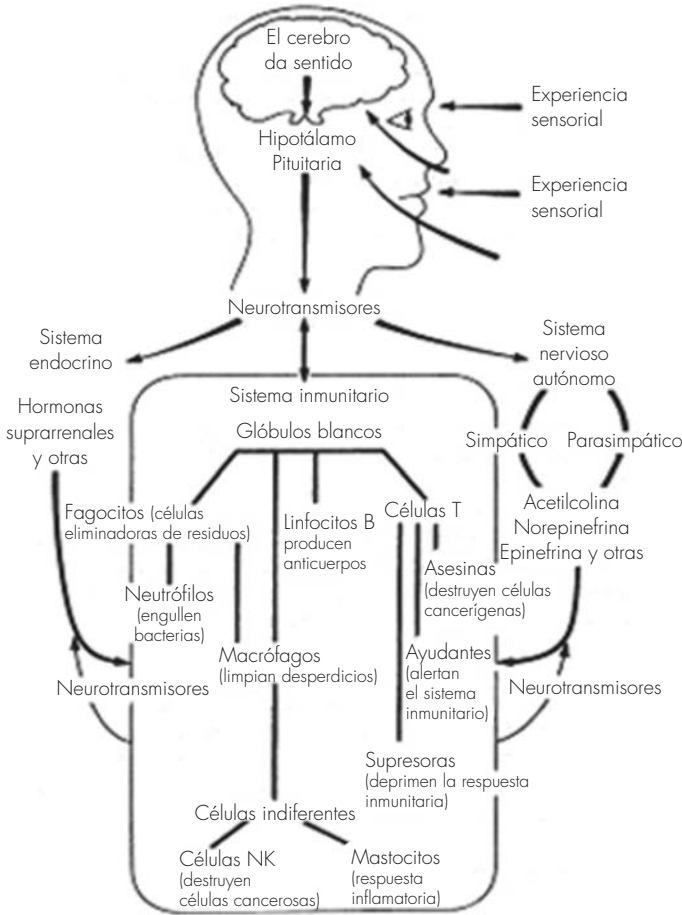
Las hormonas del estrés coordinan la función de los órganos corporales y proporcionan una gran fuerza física para huir o enfrentarnos al peligro, pero inhiben los procesos de crecimiento y suprimen por completo la activación del sistema inmunológico.

estableció que el miedo, la ira y otras emociones estresantes hacían que las glándulas adrenales se agrandaran mediante la sobreestimulación de la glándula pituitaria. Es decir, que demasiado estrés hace que esta glándula fabrique una sobreproducción de hormonas.

La sobreproducción de adrenalina durante momentos de alto estrés puede hacer que el cuerpo realice esfuerzos asombrosos. La adrenalina es una hormona del estrés que produce una excitación tan potente como la de cualquier droga exógena. Con altos niveles de adrenalina, la persona puede sentirse grandiosa. Quien tiene adrenalina recorriendo su cuerpo tiene mucha vitalidad, no necesita tantas horas de sueño y suele sentir gran excitación en general. Tiene efectos físicos de largo alcance, hace que el cerebro se concentre, agudiza la visión y contrae los músculos en preparación para la pelea o la huida, a la vez que aumenta la presión sanguínea y el ritmo cardíaco.

El sistema inmunitario. Nuestra identidad fisiológica

La relación mente y cuerpo y el sistema inmunitario



FUENTE: *PNL para la salud*, I. Mc. Dermot y J. O'Connor.

Cuando la adrenalina comienza a fluir por el cuerpo, la digestión se interrumpe porque el flujo de sangre se desvía del tracto digestivo hacia los músculos, que es donde se necesita.