

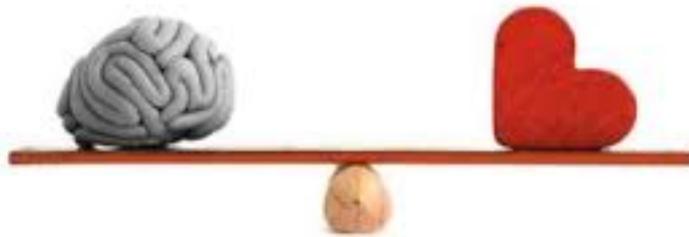
## **SALUD Y EMOCIONES**

por Ximena Beilin - 17 diciembre 2015

Según el Dr. Juan Hitzig, el cerebro es un músculo fácil de engañar, ya que si uno sonríe, éste cree que estás contento y te hace sentir mejor.

Los pensamientos son eventos energéticos que se dan en una realidad intangible, pero enseguida se convierten en emociones. La palabra emoción proviene del griego *emotion*=movimiento. Este movimiento es básicamente una revolución de hormonas y sustancias neuroquímicas. Cuando son negativas dañan el organismo físico causando dolores y enfermedades.

Hitzig es un reconocido médico argentino, autor de varios libros, Profesor de la Biogerontología Universidad Maimónides y miembro de la *Academy of Antiaging Medicine* y la Fundación Convivir. Hace muchos años analiza las características de una longevidad saludable. En un estudio comparó las de 50 longevos saludables y su conclusión fue que más allá de sus particularidades biológicas, había denominadores comunes en cuanto a sus actitudes positivas.



### **El poder del pensamiento**

Nuestros pensamientos tienen una influencia directa en el organismo y por ende sobre nuestra salud. Una actitud positiva ó negativa puede ayudarnos a estar más alegres o más tristes. La dimensión que le damos a cada situación solo depende de nosotros. A veces, cuando sentimos que algo es terrible, en realidad es una percepción cerebral que podríamos evitar o modificar a nuestro beneficio.

Químicamente, cada pensamiento genera una emoción. Cada una de

estas emociones moviliza un circuito hormonal que tendrá impacto en las 5 trillones de células que forman nuestro organismo.

### **El alfabeto emocional**

Hitzig creó un alfabeto emocional muy interesante para poner en práctica y mejorar nuestra salud.

Las conductas "S":

- ✓ serenidad
- ✓ silencio
- ✓ sabiduría
- ✓ sabor
- ✓ sexo
- ✓ sueño
- ✓ sonrisa
- ✓ sociabilidad
- ✓ sedación

promueven la secreción de Serotonina, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular.

Estas actitudes "S" generan emociones "A": ánimo, aprecio, amor, amistad y acercamiento.

Las conductas "R":

- ✓ resentimiento
- ✓ rabia
- ✓ reproche
- ✓ rencor
- ✓ rechazo
- ✓ resistencia
- ✓ represión

facilitan la secreción de Cortisol, una potente hormona corrosiva para las células y promotora del estrés.

Su presencia prolongada en sangre, daña células arteriales, aumenta el riesgo de enfermedades cardio-cerebro vasculares y acelera el envejecimiento.

Estas actitudes "R" generan emociones "D": depresión, desánimo, desesperación, desolación.

### **Ponerse en acción**

Como sostiene Hitzig, "No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. Pero, ¿cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal?"

Aprender este alfabeto emocional desde chicos y ponerlo en práctica, ayudará a que más gente viva por más tiempo y tenga una mejor calidad de vida.

No olvidemos que lo que siempre conocimos como "hacerse mala sangre" es ni más ni menos que exceso de cortisol y falta de serotonina en sangre. Esto deteriora el sistema inmunológico y por ende la salud general, abriendo la puerta a enfermedades y acelerando el envejecimiento.

"Presta atención a tus PENSAMIENTOS pues se harán PALABRAS  
A tus PALABRAS pues se harán ACTITUDES  
A tus ACTITUDES porque se harán CONDUCTAS  
A tus CONDUCTAS porque se harán CARÁCTER  
A tu CARÁCTER porque se hará BIOLOGÍA". -Hitzig

La actitud positiva es entonces, una de las claves para una longevidad saludable.

Fuentes:

- Dr. Hitzig: <http://www.longevus.com.ar/>
- Medline Plus (Biblioteca Nac. Medicina USA):  
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>



Author Bio: Ximena colabora con ..... cubriendo temas sobre Planeta & Vida y Medicina & Salud. Es Periodista, vive en Buenos Aires, Argentina. Cuando no está escribiendo o investigando, trabaja en su fundación por la prevención y reparación de lesiones cerebrales infantiles, canta, cuida su jardín y disfruta con su familia y amigos