

Cuidado natural para el sistema nervioso



El sistema nervioso lo controla todo.

Se encarga de la digestión, la respiración, las emociones, la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y mucho más.

.....

(de “lucha o huida”) y el parasimpático (de “descanso y digestión”).

Ante un peligro, el sistema nervioso simpático libera cortisol y adrenalina, hormonas del estrés que preparan al cuerpo para la acción. Cuando la amenaza ha pasado, el sistema nervioso parasimpático interviene para calmar el cuerpo, promoviendo la recuperación y conservando la energía. Juntos, los sistemas nerviosos simpático y parasimpático trabajan para traer equilibrio y armonía al cuerpo.

Un poco de estrés es normal, incluso saludable. Sin embargo, el estrés crónico puede alterar el delicado equilibrio del sistema nervioso autónomo, acelerando el sistema nervioso simpático y dejando al cuerpo en un estado constante de “lucha o huida”.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE AYUDA AL SISTEMA NERVIOSO

Priorizar el sueño: el sueño REM, la fase más profunda del sueño en la que soñamos, ayuda a la mente emocional a volver a un estado de equilibrio y neutralidad. Cuando no accedemos a esta valiosa «terapia nocturna», podemos volvernos emocionalmente reactivos, irritables y ansiosos. Acostarse una hora antes, seguir una rutina relajante y evitar la cafeína

DEPARTAMENTO TÉCNICO DE LAMBERTS ESPAÑOLA

Es como una sofisticada vía de comunicación que envía señales entre el cerebro y todo el cuerpo, incluidos los órganos internos. Más allá de sus funciones mecánicas, desempeña un papel fundamental en la configuración de las emociones, los pensamientos y todos los matices de las acciones corporales.

ESTE SISTEMA TIENE DOS PARTES PRINCIPALES:

- el sistema nervioso central (SNC), que consta del cerebro y la médula espinal.
- el sistema nervioso periférico (SNP), que comprende todos los nervios que se extienden desde el tronco encefálico y la médula espinal.

Una subdivisión del sistema nervioso periférico es el sistema nervioso autónomo

(SNA), el cual supervisa procesos involuntarios como la frecuencia cardíaca, la digestión y la respiración. Este a su vez tiene dos ramas: el sistema nervioso simpático

Un poco de estrés es normal, incluso saludable. Sin embargo, el estrés crónico puede alterar el delicado equilibrio del sistema nervioso autónomo

después del mediodía puede ayudarle a conseguir esas preciosas horas de sueño.

Encontrar actividades: tareas que desregulan el sistema nervioso simpático y activan el sistema nervioso parasimpático (responsable de las funciones de “descanso y digestión”) servirá como amortiguador contra los factores estresantes de la actualidad.

Ejercicios cuerpo-mente: la respiración abdominal consciente, la meditación y el yoga, estimulan el nervio vago (el nervio principal que va al sistema nervioso parasimpático), lo que los convierte en excelentes complementos para su arsenal. El ejercicio regular es otra herramienta probada y comprobada para reducir el estrés y reequilibrar el sistema nervioso, así que considere incorporar más movimiento a su vida. Incluso una caminata de 10 minutos en su hora de almuerzo puede ayudar.

Dieta: la ingesta de frutas, verduras, carbohidratos complejos y grasas saludables ayudará a proporcionar las vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para el funcionamiento del sistema nervioso y la salud emocional. La dieta MIND, que combina elementos de la dieta mediterránea y de la dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), está diseñada específicamente para el cerebro, que es el comandante en jefe del sistema nervioso.

La dieta MIND se basa principalmente en plantas y limita la ingesta de grasas saturadas y productos de origen animal. Se centra en verduras de hoja verde, bayas, cereales integrales, frutos secos, pescado azul, legumbres y aceite de oliva, alimentos que se sabe que favorecen la salud cerebral.

El ensayo SMILES exploró el vínculo entre una dieta predominantemente vegetal y la función psicológica. Después de 12 semanas de comer principalmente alimentos vegetales, más del 30% del grupo de control, que experimentó un estado de ánimo bajo al principio, vio un cambio positivo. Los investigadores atribuyeron esta mejora al impacto de apoyo de los alimentos vegetales en la salud intestinal, que luego apoyaron al cerebro a través del eje intestino-cerebro.

El yodo es un oligoelemento importante que se necesita en pequeñas cantidades para mantener la salud. Es fundamental para el funcionamiento normal del sistema nervioso.



LOS MEJORES NUTRIENTES PARA EL SISTEMA NERVIOSO

Además de adoptar una dieta equilibrada, basada en alimentos integrales y vegetales, asegurarse de obtener una ingesta abundante de los siguientes nutrientes ayudará a fortalecer el sistema nervioso. Estos nutrientes están disponibles como productos independientes o, para mayor comodidad, puede considerar tomar un multinutriente.

Omega 3: los ácidos grasos omega 3 de cadena larga, EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico), ocupan los primeros puestos de la lista para la salud cerebral. En particular, el DHA contribuye al mantenimiento de la función cerebral normal. El efecto beneficioso con una ingesta diaria de 250 mg de DHA.

Yodo: es un oligoelemento importante que se necesita en pequeñas cantidades para mantener la salud. Es fundamental para el funcionamiento normal del sistema nervioso.

Magnesio: este mineral esencial, que interviene en más de 300 procesos bioquímicos, contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.

Vitamina C: además de ser significativo para la salud inmunológica, desempeña un papel importante en el apoyo al funcionamiento del sistema nervioso.

Vitamina D3: aunque se conoce como la “vitamina del sol”, funciona como una hormona en el cuerpo. Algunos expertos creen que unos niveles bajos pueden afectar al sistema nervioso.

Plantas adaptógenas: los nutricionistas suelen recomendar extractos herbales como la ashwagandha, el ginseng siberiano y el ginseng coreano para favorecer el bienestar.

Palmitoiletanolamida: PEA es un compuesto similar a los endocannabinoides que se encuentra en casi todas las células, tejidos y fluidos del cuerpo. Se produce de forma natural cuando las células están dañadas o amenazadas, es una alternativa al CBD muy bien estudiada, y una opción popular para apoyar la función del sistema nervioso y el malestar físico.

Teanina: este aminoácido que se encuentra en el té verde y negro, es un complemento útil para quienes buscan favorecer el rendimiento mental y el funcionamiento del sistema nervioso.

Cúrcuma: su compuesto activo, la curcumina, ha sido apreciado durante generaciones para mejorar la salud y bienestar general.

Colina: es otro complemento importante para la salud cerebral. Los estudios sugieren que quienes consumen mayores cantidades de colina tienen un menor riesgo de deterioro cognitivo.

Vitaminas B: la familia de las vitaminas B interviene en muchos procesos bioquímicos diferentes. En particular, las B1, B3 (niacina), B6, B7 (biotina) y B12, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.

En resumen, seguir unos consejos prácticos sobre hábitos saludables y elegir nutrientes adecuados, ayudarán a fortalecer el sistema nervioso.