

EMOÇÕES QUE CURAM

(QUÍMICA DO BEM)

A IMPORTÂNCIA DOS SENTIMENTOS PARA A SAÚDE

O Espiritismo demonstra que existe relações entre o corpo e a alma e diz que, por se acharem em dependência mútua, importa que se cuide de ambos.

Amai, pois, a vossa alma, porém, cuidai igualmente do vosso corpo, instrumento daquela. Desatender as necessidades que a própria Natureza indica, é desatender a Lei de Deus (Evangelho – Sede Perfeitos Cap. XVII).

PESQUISAS CIENTÍFICAS

Reportagem publicada no Jornal Gazeta do Povo, de Curitiba, em 25/05/1999 sob o título “**Pesquisa revela que o perdão faz bem para a saúde**”, diz o seguinte: *Pesquisadores do Hope College, em Michigan, garantem que perdoar as ofensas é uma forma de manter a saúde. Eles compararam os batimentos cardíacos, taxa de suor e outras reações de pessoas que expostas a sofrimento ou raiva que conseguiram ou não perdoar e chegaram a esta conclusão. O perdão pode ser até mesmo crucial para a sobrevivência das espécies. “Em um sistema cooperativo, é possível que seu maior rival hoje seja alguém de quem você precisará amanhã”, diz Frans De Waal, da Universidade Emory.*

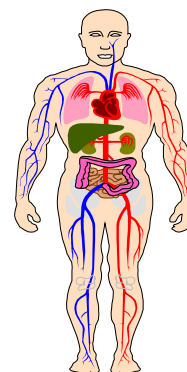
Outra pesquisa que circula nos meios de comunicação sob o título “**Ciência revela os benefícios do perdão**”, diz o seguinte: *Um estudo feito pela Universidade do Tennessee mostrou que, entre outras coisas, perdoar faz bem à saúde. O universo da pesquisa envolveu estudantes que haviam sofrido algum tipo de traição. Os que superaram o problema e perdoaram apresentaram maior equilíbrio na pressão arterial do que os que guardavam mágoas e rancores.*

Até há pouco tempo, falar de amar a si mesmo cabia de forma exclusiva aos religiosos, no entanto, na atualidade, amar-se tem se tornado uma medida de bom senso. Pessoas não religiosas têm descoberto que amar a si e ao próximo é terapêutico.

O Dr. Fred Luskin, diretor do projeto perdão, da Universidade de Stanford, em seu livro “**O poder do perdão**”, afirma que carregar a bagagem da amargura é muito tóxico. Nos estudos que realizou com voluntários, constatou que a ação de perdoar lhes melhorou os níveis de energia, de humor, a qualidade do sono e a vitalidade física geral. Nas ocasiões em que passamos uma tensão em virtude de uma discussão, um susto, um acidente, o corpo libera os hormônios do estresse – adrenalina e cortisol – acelerando o coração, a respiração e fazendo a mente disparar. Ao mesmo tempo, a liberação de açúcar estimula os músculos e os fatores de coagulação aumentam no sangue. Se isso for breve é inofensivo, contudo, a raiva e o ressentimento que não têm fim, transformam em toxinas os hormônios que deveriam nos salvar.

O efeito depressor do cortisol e da adrenalina no sistema imunológico está relacionado a doenças graves. Eles esgotam o cérebro, causando atrofia celular e perda de memória. Ainda mais, provocam doenças cardíacas por elevar a pressão sanguínea, os níveis de açúcar no sangue, enrijecendo as artérias.

É aí que entra os bons sentimentos, que parecem interromper a circulação desses hormônios.



O bem estar emocional e espiritual ajuda o corpo a produzir hormônios, anticorpos e vacinas naturais que reforçam o sistema imunológico, combatem a doença e promovem a saúde.

Guardar ressentimento prejudica a saúde, sendo a maior causa de depressão, problemas cardíacos, respiratórios, digestivos, pressão alta, artrite, cálculos renais e até câncer.

PROBLEMAS BIOLÓGICOS OCASIONADOS POR SENTIMENTOS NEGATIVOS

Sabe-se que a **tristeza** causa aumento do hormônio adrenocorticotrófico e portanto interfere na supra-renais e aumenta o cortisol. O cortisol inibe o sistema imunitário, então a tristeza inibe a defesa do organismo.

Atualmente sabe-se que a **depressão** está relacionada a alterações nos níveis de neurotransmissores hormonais (principalmente serotonina, acetilcolina, dopamina, epinefrina e norepinefrina), este distúrbio hormonal leva o indivíduo a ter susceptibilidade para depressão. O depressivo normalmente apresenta atrofia em certas áreas do cérebro (particularmente no lobo pré-frontal) responsável pelo controle das emoções e produção de serotonina.

Hoje também já está demonstrado que as pessoas com **ressentimentos, melindres, mágoas** são mais vulneráveis a doenças graves, particularmente os tumores cancerosos. O câncer nada mais é que células que passam a ter defeitos, que se multiplicam, criando um corpo estranho no organismo, um invasor letal. Normalmente, essas células são facilmente eliminadas pelos mecanismos imunológicos, tão logo surgem. Quando o ressentimento se prolonga, esses mecanismos são bloqueados e o câncer evolui. Apenas porque a pessoa não consegue ter bons sentimentos...

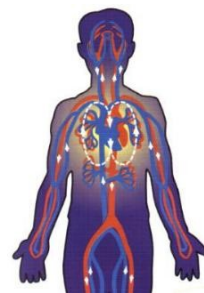
AÇÃO DE ALGUNS HORMÔNIOS QUE FAZEM BEM PARA A NOSSA SAÚDE

Ocitocina ou Oxitocina - Hormônio do Amor

Existem evidências rigorosamente científicas de que a generosidade, a cordialidade e o amor fraterno são fatores geradores de saúde e longevidade. Muitos estudos realizados em várias partes do mundo têm mostrado que indivíduos que desenvolvem tarefas altruístas, como voluntários em grupos religiosos ou ONGs preocupadas com o bem-estar dos mais necessitados, adoececem menos e vivem mais.

Pesquisas recentes têm mostrado a possibilidade de um hormônio, denominado ocitocina, ser o responsável pelos efeitos positivos das qualidades morais sobre a saúde humana.

A ocitocina é um hormônio produzido pelo hipotálamo. Até recentemente, se pensava que a ocitocina fosse um hormônio cuja única função fosse estimular as contrações do útero durante o parto e a liberação de leite durante a lactação. Recentemente descobriu-se que a ocitocina age influenciando várias funções orgânicas e psíquicas. Ela inibe dois sistemas importantes, o Sistema nervoso simpático (reduzindo a liberação de Noradrenalina e Adrenalina) e a produção de cortisol pelas glândulas supra-renais.



As conseqüências dessa inibição são:

- dilatação dos vasos sanguíneos,
- diminuição do trabalho cardíaco,
- queda da pressão arterial,
- relaxamento muscular,
- diminuição da tensão e
- sensação de bem-estar

Isso é tudo o que nós precisamos para viver mais e melhor.

A ocitocina definitivamente deixou de ser apenas um hormônio associado à lactação e parto. Suas funções pró-sociais já incluem a formação de laços afetivos entre mães e filhos e entre namorados, o que tem levado alguns pesquisadores a denominá-lo de HORMÔNIO DO AMOR.

Serotonina - Hormônio da Paz

Agir com serenidade, sabedoria, calma, indulgência, benevolência, promovem secreção de Serotonina.

...enquanto que agir com ressentimento, raiva, rancor, repressão, resistências, facilitam a secreção de Cortisol, um hormônio corrosivo para as células, que deteriora a saúde e acelera o envelhecimento.

Condutas positivas geram atitudes de ânimo, amor, apreço, amizade, aproximação. As condutas negativas pelo contrário geram atitudes de desânimo, desespero, desolação, afastamento.

Viver emocionalmente de forma positiva, viveremos mais tempo e melhor, porque o “sangue bom” (muita serotonina e pouco cortisol) é a chave da vida saudável. Viver de forma negativa, pelo contrário, porque o “sangue ruim” (muito cortisol e pouca serotonina) deteriora a saúde, oportuniza as doenças e mais uma vez citando, acelera o envelhecimento.

Endorfina - Hormônio do Prazer

Endorfina é um neuro-transmissor produzido na hipófise e liberado para o sangue juntamente com outros hormônios. Endorfina é produzida depois de uma atividade física e quando fazemos algo que nos dá prazer, regula a emoção e a percepção da dor, ajuda a relaxar e gera a sensação de bem estar. A endorfina é considerada um analgésico natural, reduzindo o estresse e a ansiedade, aliviando as tensões.

Efeitos da Endorfina no organismo:

- Melhora a memória;
- Melhora o estado de espírito (bom humor);
- Aumenta a resistência;
- Aumenta a disposição física e mental;
- Melhora o nosso sistema imunológico;
- Bloqueia as lesões dos vasos sanguíneos;
- Têm efeito antienvhecimento;
- Alivia as dores.

O organismo produz Endorfina nas seguintes situações:

- Ao fazer exercícios físicos;
- Ao praticar hábitos saudáveis;
- Ao fazer o que nos dá prazer;
- Quando amamos ao próximo;
- Ao perdoar;
- Ao praticar a paciência;
- Ao dar e receber atenção;
- Ao fazer relaxamento;

VEJAMOS ALGUNS HORMÔNIOS QUE PASSAM DE MOCINHOS A VILÃO

Cortisol

Quando sua ação é breve é inofensivo, contudo, sua ação prolongada prejudica o funcionamento do organismo físico.

Cortisol é um hormônio secretado pelas glândulas adrenais (supra-renais). O cortisol é secretado quando o corpo entra em estresse. Qualquer situação que deixe uma pessoa estressada física ou mentalmente já é o suficiente para gerar cortisol: brigas, problemas familiares, financeiros, ansiedade, excesso de exercícios.

É impossível anular a ação do cortisol totalmente, porque o corpo precisa dele para continuar funcionando nestas situações citadas. Porém, podemos abaixar os níveis e deixá-los em um patamar aceitável evitando sentimentos negativos e excessos físicos.

Enquanto que a secreção de cortisol desempenha papel importante na resposta do stress e da fadiga a sua ação prolongada, pode ter efeitos prejudiciais no funcionamento do organismo físico.

Efeitos da ação prolongada do Cortisol no organismo:

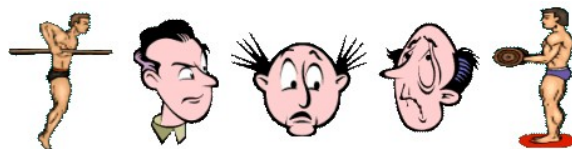
- O aumento de cortisol inibe a produção de proteínas, o que explica o mal-estar físico que sentimos durante o estresse;
- O excesso de cortisol mata as células cerebrais;
- Acredita-se, que a toxicidade do cortisol é uma das principais causas do mal de Alzheimer;
- O cortisol inibe a defesa do organismo;
- O cortisol provoca doenças cardíacas por elevar a pressão sanguínea e os níveis de açúcar no sangue, enrijecendo as artérias.



Adrenalina

Quando sua ação é breve é inofensiva, contudo, quando sua ação é prolongada transforma-se em toxinas que prejudicam a nossa saúde.

A adrenalina é um hormônio produzido pelas glândulas supra renais e prepara o organismo para realizar atividades físicas e esforços físicos. A adrenalina também prepara o organismo a enfrentar situações emotivas como medo ou perigo, a situações de stress.

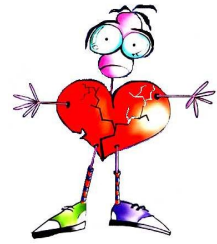


Nos momentos de excitação (medo, euforia) ou estresse emocional, uma grande quantidade de adrenalina é secretada para atuar sobre determinadas partes do corpo (nervos, músculos, pernas, braços), com o objetivo de prepará-lo para um esforço físico (correr, pular e movimentos que exigem reflexos de forma rápida).

Enquanto que a secreção de adrenalina desempenha papel importante para realização de atividades físicas e enfrentar situações emotivas a sua ação prolongada, pode ter efeitos prejudiciais no funcionamento do organismo físico.

Efeitos da ação prolongada Adrenalina no organismo:

- Aumenta a frequência dos batimentos cardíacos;
- Aumenta o volume de sangue por batimento cardíaco;
- Aumenta a frequência respiratória;
- Eleva o nível de açúcar no sangue;
- Eleva a pressão;
- Provoca contrações musculares (dor muscular);
- Aumenta a ansiedade.



COMO ELIMINAR O EXCESSO DE ADRENALINA E DO CORTISOL NO ORGANISMO

O melhor caminho, é mudar alguns hábitos que nos fazem mal e substituí-los por bons hábitos:

- Viver positivamente, ter atitudes mentais positivas diante de obstáculos;
- Optar por alimentação saudável;
- Ter mais contato com a natureza;
- Acreditar mais em si;
- Ter bons pensamentos e sentimentos.

A forma que vivemos tem muito a ver com os hormônios que produzimos em nosso organismo. Se temos uma vida saudável, se fazemos o que gostamos produzimos hormônios que nos fazem bem. Se temos uma vida desregrada, se fazemos o que não gostamos produzimos hormônios que podem estar prejudicando a nossa saúde.

Tudo isto pode ser resumido em poucas palavras: BUSCAR SER FELIZ.

Para que ter ressentimentos, ser uma pessoa nervosa, frustrada, com raiva de tudo. Isto nos levará a um quadro de stress de conseqüências desastrosas.



Quando estamos bem interiormente, produzimos endorfina, ocitoxina, e serotonina que são os hormônios da alegria, da paz e da felicidade. E se estamos de baixos astral, produzimos adrenalina e cortisol.

Enquanto a endorfina é 400 vezes mais poderosa que a morfina, a adrenalina e o cortisol em níveis elevados levam a sérios distúrbios emocionais. Álcool, fumo e drogas potencializam a produção de adrenalina e cortisol, ao passo que a cordialidade, o sorriso, o contato humano, o amor resultam na produção de endorfina ocitoxina e serotonina.

Resta a cada um optar pelo que considera melhor para sua vida a partir do princípio de que ser feliz depende única e exclusivamente de atitudes mentais e ações positivas no cotidiano.

ESTABILIDADE EMOCIONAL

É importante manter uma atitude positiva perante a vida, procurando sempre ver o lado bom das coisas. Deve-se reservar alguns momentos para reflexão sobre nossas prioridades, naquilo que queremos alcançar de fato na vida. Muitas vezes, nos perdemos em detalhes sem importância deixando de lado coisas realmente relevantes.

Controlar a pressa, a corrida contra o relógio também é importante, além disso, se recomenda que a pessoa passe a curtir o processo do "ser", do "existir" em si, em vez de só se preocupar com o "fazer" e o "ter".

O equilíbrio humano é semelhante à estrutura de um prédio, se a pressão for superior à resistência, aparecerão rachaduras (doenças e lesões, por exemplo).

Viva feliz fazendo as pessoas que convivem com você felizes.

Referências Bibliográficas:

1. Fisiologia. Robert M. Berne... [et al.], tradutores Nephtali Segal Grinbaum... [et al.]. – Rio de Janeiro: Elsevier, 2004
2. Hormônios e metabolismo: integração e correlações clínicas. Editores Andréa T. Da Poian, Paulo Cesar de Carvalho-Alves. – São Paulo: Editora Atheneu, 2006
3. O poder do perdão. Dr. Fred Luskin. editora: Francis, 2007
4. Khalsa, Dharma Singh. Longevidade do Cérebro. Rio de Janeiro: Objetiva, 2005
5. <http://saudeintegral.com/2007/06/07/perdoar-faz-bem-a-saude>
6. <http://www.oconsolador.com.br> - ano 2 - nº 69
7. <http://pt.wikipedia.org/wiki/Adrenalina>
8. <http://www.brasilescola.com/quimica/adrenalina.htm>
9. <http://www.qmc.ufsc.br/qmcweb/artigos/adrenalina.html>
10. <http://www.infoescola.com/hormonios/adrenalina/>
11. <http://pt.wikipedia.org/wiki/Endorfina>
12. http://cyberdiet.terra.com.br/cyberdiet/colunas/060501_fit_endorfina.htm
13. <http://www.colegiosaofrancisco.com.br/alfa/endorfina/endorfina.php>
14. <http://drauziovarella.ig.com.br/entrevistas/bdexercicios5.asp>
15. <http://pt.wikipedia.org/wiki/Ocitocina>
16. <http://pt.wikipedia.org/wiki/Serotonina>
17. <http://www.portalfarmacia.com.br/farmacia/principal/conteudo.asp?id=318>
18. <http://www.copacabanarunners.net/neurotransmissores.html>