

“Un recuerdo hermoso reforzará tu salud”

Tengo 42 años, nací en París, viví en Canadá y hoy me reparto entre Estados Unidos y Francia. Soy psiquiatra y neurocientífico: he investigado el cerebro humano durante 20 años. Estoy separado y tengo un hijo de 9 años. ¿Política? ¡Anti-Bush! No tengo una religión, sólo creo que hay una esencia invisible que hermana a todo lo vivo



PSIQUIATRA Y NEURÓLOGO DAVID SERVAN-SCHREIBER

Me siento estresado.

-Porque no está armonizando su cerebro y su corazón. Debería equilibrar usted esa relación.

No le entiendo.

Meta el dedo aquí y lo entenderá.

¿Qué es esto?.

Este dedal tiene un sensor que capta el ritmo de sus latidos cardíacos y lo traduce en una gráfica de dientes de sierra en la pantalla de mi ordenador portátil. Meta el dedo.

Vale... ¿Qué tal?.

La frecuencia de su ritmo cardíaco entre dos latidos es irregular, caótica, ¿ve? No hay coherencia. Eso está influyendo en su cerebro: no podrá concentrarse bien, no rendirá, se sentirá agobiado y agotado. Sin energía.

Eso sí lo entiendo...

Ahora cierre los ojos.

Bien.

Realice dos respiraciones lentas y profundas. Inspire hondo...

...

Y espire, espire hasta el límite.

...

Muy bien. Vuelva a inspirar. E imagine que el aire, ¡purísimo!, le está entrando a través de su pecho, a través de su corazón...

...

Y ahora espire, como si expulsase el aire viciado por el pecho. Cada inspiración y espiración es a través de su corazón e imagine algo grato. Así... Muy bien...Ajá...

...

Lleva sólo dos minutos, pero mire ahora.

La gráfica ha cambiado, es cierto.

Ahora hay coherencia en el ritmo, es constante, regular. Su cerebro emocional se armoniza: ¡su cerebro racional funcionará mejor!

¿Tenemos acaso dos cerebros?

El cerebro profundo (emocional) y su corteza (racional). Y hemos constatado que la coherencia del ritmo cardíaco ¡afecta directamente al funcionamiento del cerebro! el caos cardíaco interfiere en la actividad cortical y la coherencia cardíaca la facilita.

Pues practicaré este ejercicio cada día.

Deberíamos, sí. Diez minutos cada día. Conecte con su corazón, siéntalo como un niño al que ama, que flota en una bañera de agua cálida. ¡Hacer esto alargará su vida!

¿Sí? ¿Tanto como eso?

Rotundamente, sí. Hemos hecho un experimento que... Pero, primero, ¿sabe usted lo que son las inmunoglobinas?

Bueno...Recuérdemelo usted.

Son la primera línea de defensa de nuestro organismo contra agentes infecciosos. Se renuevan constantemente en la superficie de mucosas como las de nariz, garganta, bronquios, vagina e intestinos.

Mis defensas, mi barrera inmunitaria.

Eso es. Pues bien, el experimento se hizo con un grupo de voluntarios: se les pidió que recordasen un episodio que les hubiese encolerizado. Esa simple evocación indujo en ellos un periodo de caos cardíaco...

¿Qué susceptibles somos...

...y, tras ese periodo de caos, la secreción de inmunoglobulinas (IgA) ¡cayó durante unas seis horas! Y, consecuentemente, disminuyó su resistencia ante agentes infecciosos.

O sea, que un día de estrés o un mal trago emotivo... ¿pueden provocarme un resfriado?

Entre otras infecciones. No lo dude, está comprobado. A menos que haya aprendido a controlar su coherencia cardíaca...

Me pondré a recordar cosas agradables.

Un recuerdo hermoso puede inducir varios minutos de coherencia cardíaca..., que desencadenarán un incremento de la producción de IgA durante las seis horas siguientes.

Y resistiré mejor a cualquier infección.

¡Claro, estará reforzando su sistema inmunitario! Y, con ello, controlará su ansiedad y depresión, descenderá su presión arterial y aumentarán las tasas de DHEA. ¡Toda su fisiología rejuvenecerá! Tenemos cada día más constataciones empíricas de todo esto.

¿Qué es eso de la tasa de DHEA?

La llamada “hormona de la juventud”.

¿Y de veras controlará así la depresión?

Sí, pero deberá añadir a eso ejercicio físico regular ¡y ácidos Omega 3 al alimentarse!

Argumentéme ambas cosas.

El ejercicio físico regular consigue estimular los receptores cerebrales del placer: ¡le resultará mucho más fácil estar satisfecho!

Hecho. ¿Y eso de los ácidos Omega 3?

El 20% de nuestro cerebro está formado por ese ácido graso, que proviene sólo de lo que ingerimos. ¡O equilibramos el aporte de Omega 3 (aceite de pescados y crustáceos) con el de Omega 6 (aceites vegetales y carnes) como sucedía primitivamente o si no...!

O si no, ¿qué?

En los últimos 50 años, el aporte de Omega 3 está cayendo en Occidente ¡en la misma

proporción en que aumenta la depresión y otras enfermedades inflamatorias como las cardiovasculares, autoinmunes, cánceres...!

Cáncer y depresión...¿inflamatorias?!

¡La inflamación es el asesino secreto! No hay metástasis sin inflamación. Y los fallos del sistema inmunitario llevan a inflamaciones celulares varias. La depresión deriva de sutísimas inflamaciones...

¿Qué me convendría hacer para cubrirme?

Incorpore ácidos Omega 3 (sobre todo con ácido eicosapentanoico) en la dieta, pues son un poderoso antiinflamatorio. Está sobre todo en la caballa, el arenque, el atún, las anchoas, el salmón, las semillas de lino... Y lo encontrará en suplementos dietéticos.

Gracias por el consejo. ¿Algún otro?

La salud emocional y la física se entretrejen. ¡El amor es una necesidad biológica! haga cosas para sentirse útil, conéctese a los demás. Y estimúlese, gratifíquese emocionalmente. Si vives así, te curas a ti mismo.

VÍCTOR-M. AMELA

AUTOCURACIÓN

“Estamos aprendiendo a estimular nuestros recursos internos, nuestros mecanismos de autocuración”, me apunta Servan-Schreiber. ¿Será cada uno de nosotros, un día, su propio médico? ¡Sería el ideal! los médicos existirían sólo para ayudarnos a estimular nuestra autocuración. Ya ves, algo está moviéndose en las fronteras de la medicina y en el ánimo de mucha gente: las tesis de David Servan-Schreiber (alevín de una nutrida estirpe de brillantes personalidades, los llamados “Kennedy franceses”) han sido publicadas en 35 países y han vendido 520.000 ejemplares de “Curación emocional”, libro (Kairós) que exhibe este provocador subtítulo: “Acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis”. A David le veo muy calmado, seguro y sereno.