CAMBIA TU CEREBRO, CALMA TU DOLOR

CÓMO SALIR DE LA ESPIRAL DE LA FATALIDAD PARA CURAR EL DOLOR FÍSICO Y EMOCIONAL

Daniel G. Amen

REM*life*

MATERIAL COMPLEMENTARIO

INTRODUCCIÓN

DE LA FATALIDAD A LA ESPERANZA

Los bucles de fatalidad y sanación que se autoperpetúan y la danza entre el dolor físico y el emocional

Aunque el mundo está lleno de sufrimiento, también está lleno de superación.
HELEN KELLER (1880-1968)

El bucle de fatalidad PAIN-HQ en seis pasos: la neuroplasticidad salió mal

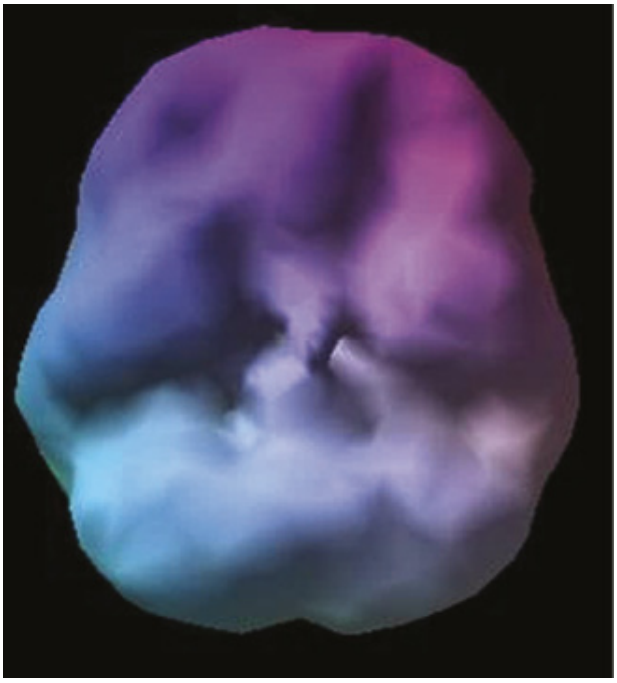


El dolor físico y el dolor emocional pueden sensibilizarse y amplificarse mutuamente, atrapándote en un «bucle de fatalidad» que se perpetúa a sí mismo. PAIN-HQ es el acrónimo que he desarrollado para ayudarte a recordar los seis pasos que conforman este bucle.

El bucle de sanación RELIEF en seis pasos: la neuroplasticidad salió bien

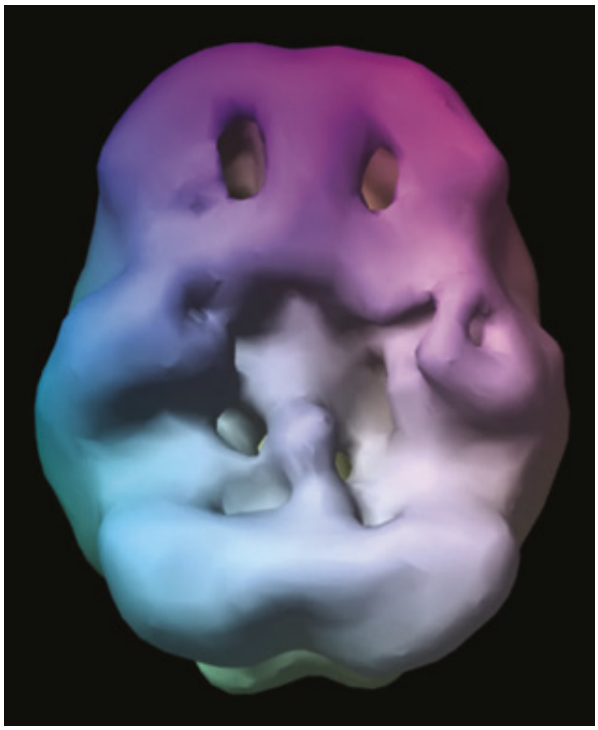


La forma de salir del bucle de fatalidad es a través del «bucle de sanación», el cual impulsa al cerebro para que la neuroplasticidad avance en una dirección positiva. RELIEF es el acrónimo que he desarrollado para ayudarte a recordar los pasos de este bucle.



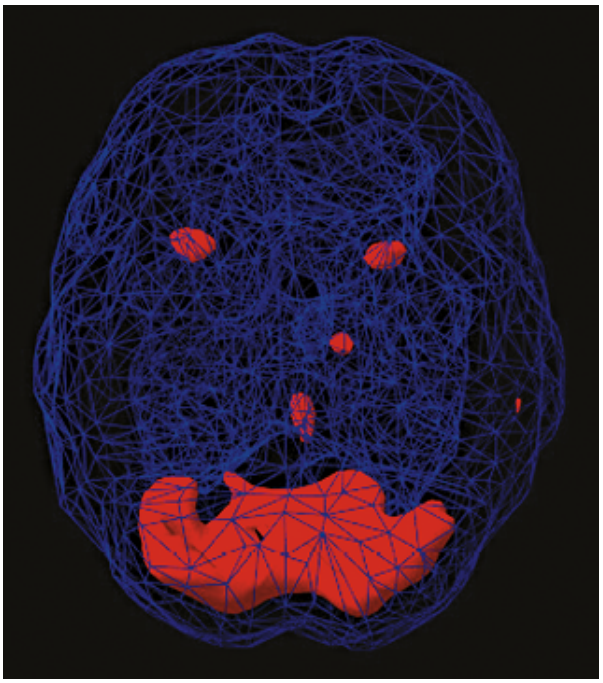
ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE SANO

Actividad total, uniforme, simétrica.



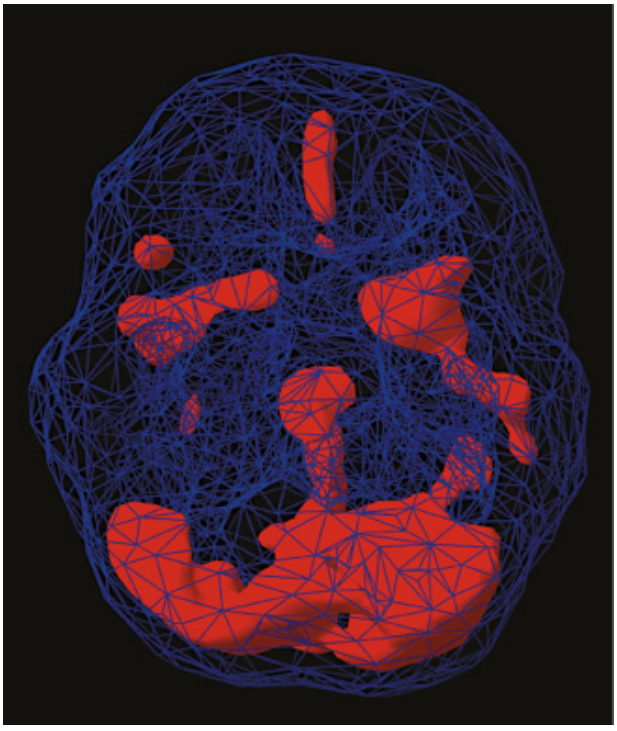
ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE DE SAM

Baja actividad, en especial en los lóbulos prefrontal y temporal.



ESCÁNER SPECT ACTIVO SANO

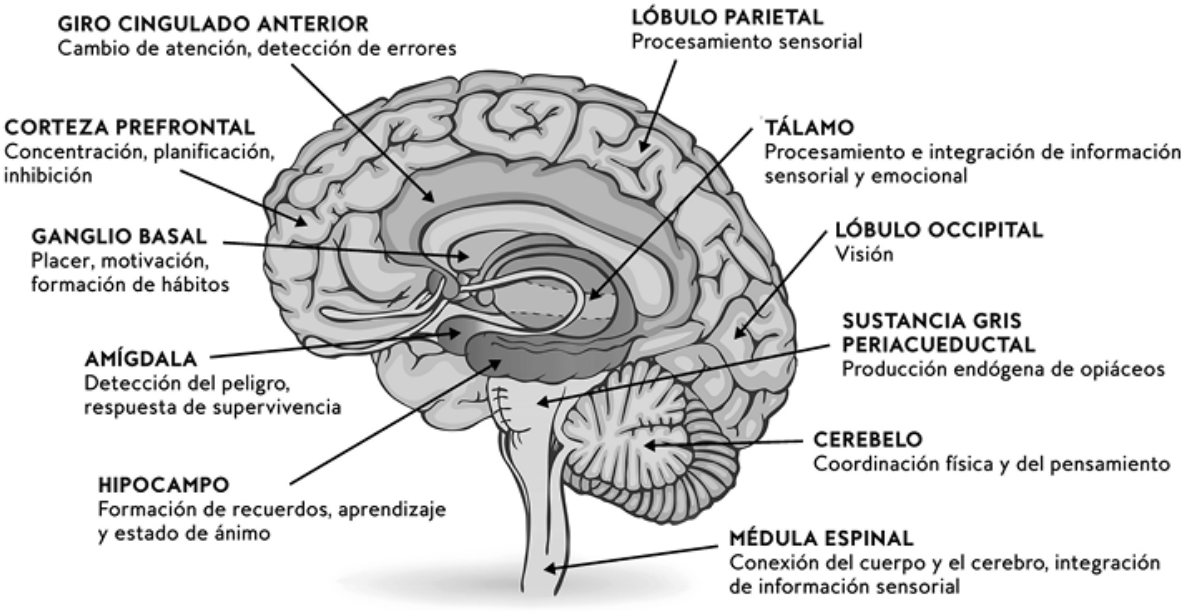
El área más activa en el cerebelo, en la parte posterior del cerebro.



ESCÁNER SPECT ACTIVO DE SAM

Aumento de la actividad del giro cingulado anterior (GCA) y del sistema límbico.

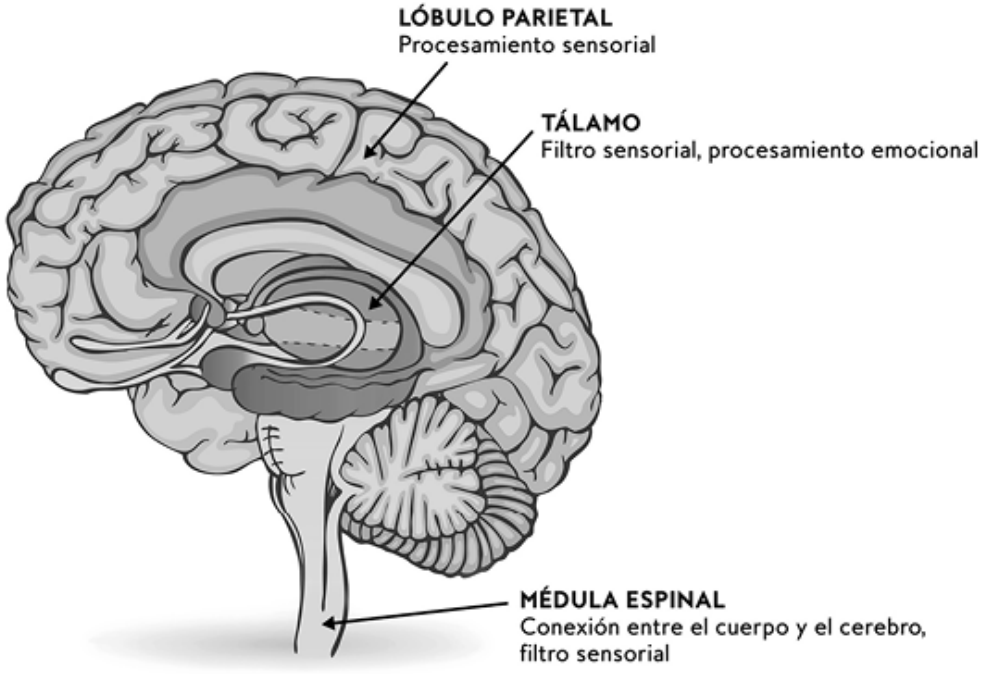
Tu cerebro: una breve introducción



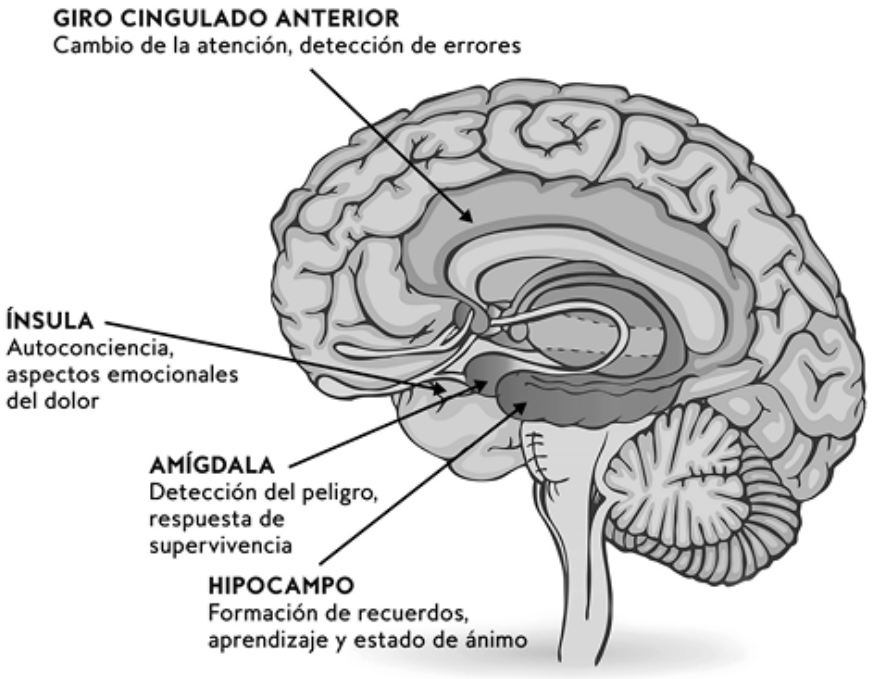
Las tres vías del dolor

Existen tres vías en el cerebro que trabajan juntas para amplificar o calmar las señales de dolor:

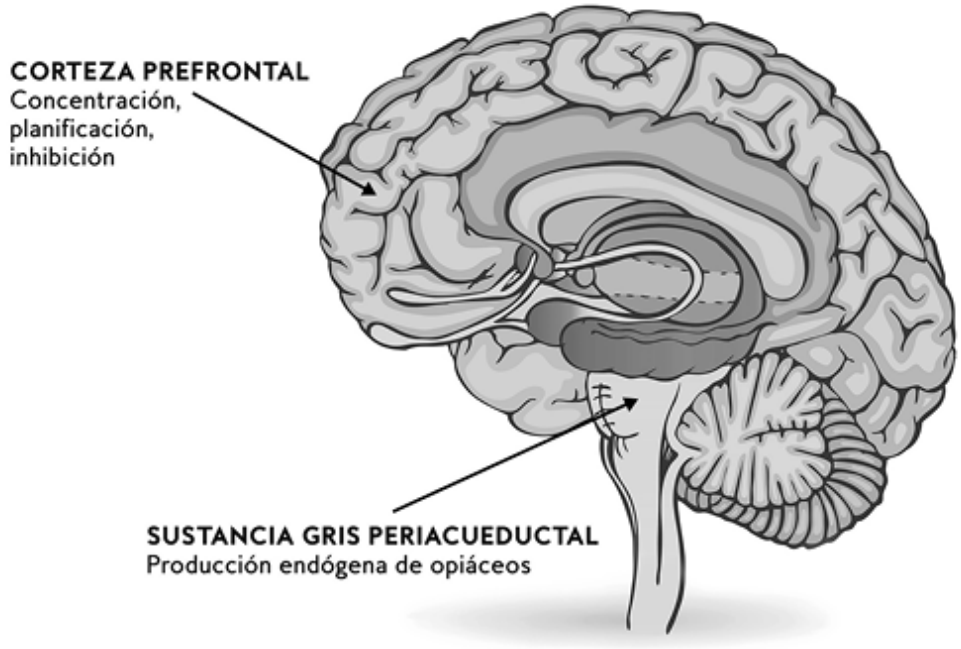
1. La vía lateral del dolor



2. La vía medial del dolor



3. La vía inhibitoria descendente del dolor

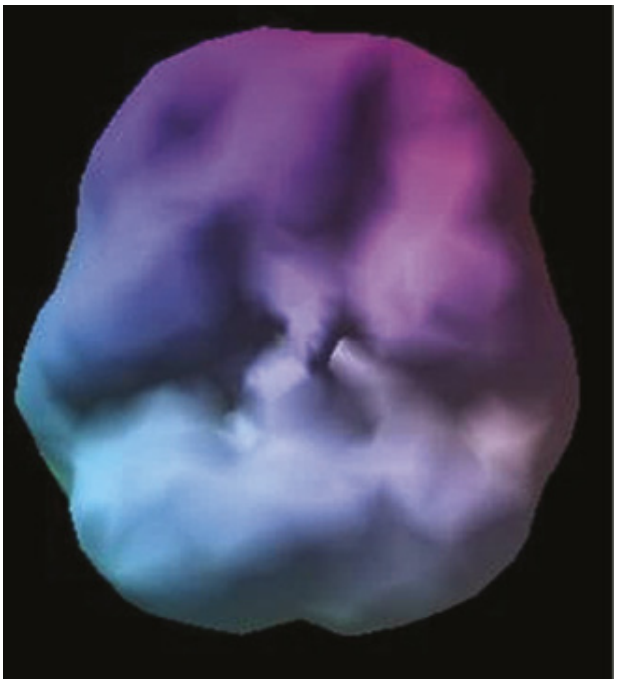


PARTE 1

CÓMO CONTROLA EL CEREBRO TU DOLOR

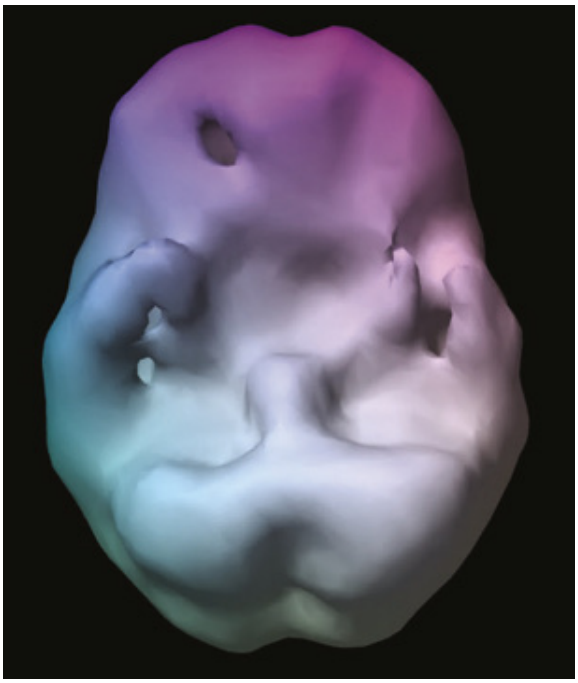
El propósito del dolor; por qué y dónde nos duele en realidad

El dolor físico y el emocional están entrelazados y viajan por las mismas vías neuronales.



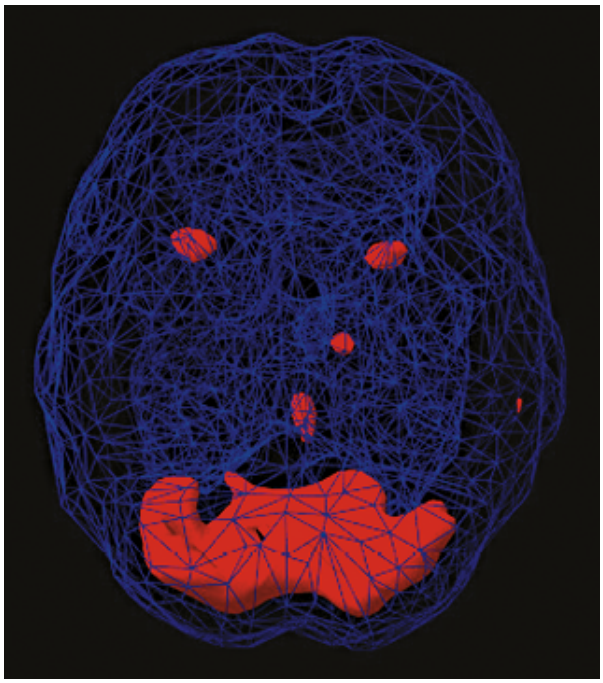
ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE SANO

Actividad total, simétrica y pareja



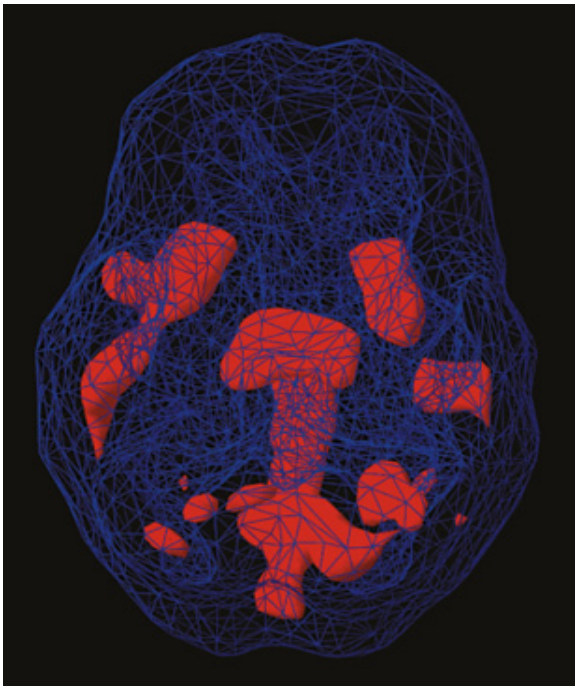
ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE DE CHRISTY

Baja actividad en la corteza prefrontal derecha y en ambos lóbulos temporales



ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE SANO

La mayor área activa, en el cerebelo, en la parte posterior del cerebro

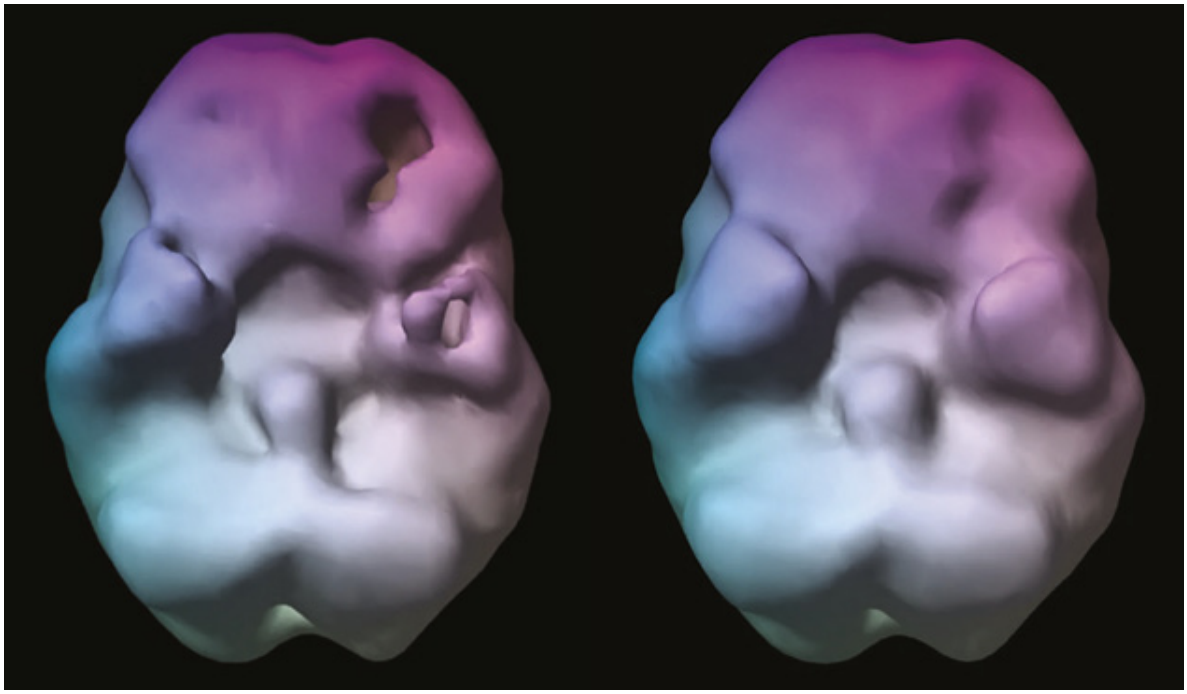


ESCÁNER SPECT ACTIVO DE CHRISTY

Incremento de la actividad en la ínsula derecha e izquierda y en el tálamo

El propósito del dolor físico y emocional

El dolor emocional fomenta la empatía y la compasión

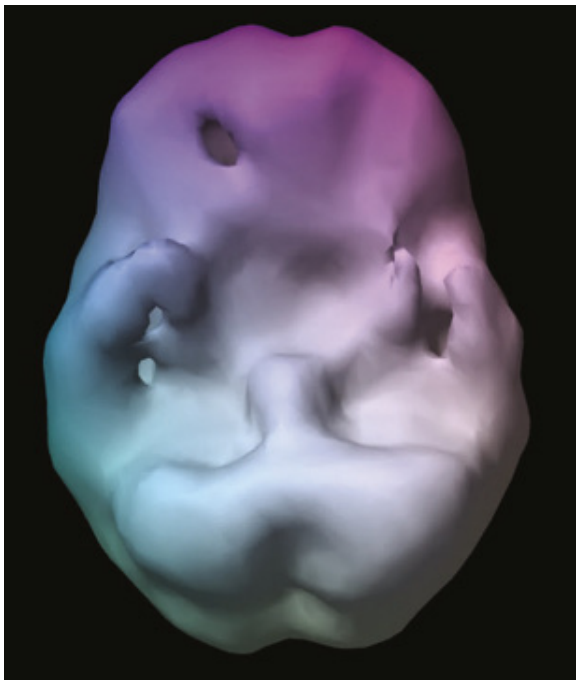


JOHN: TRAUMATISMO EN EL LADO IZQUIERDO ANTES DEL TRATAMIENTO

Daño en la corteza prefrontal izquierda y en el lóbulo temporal izquierdo

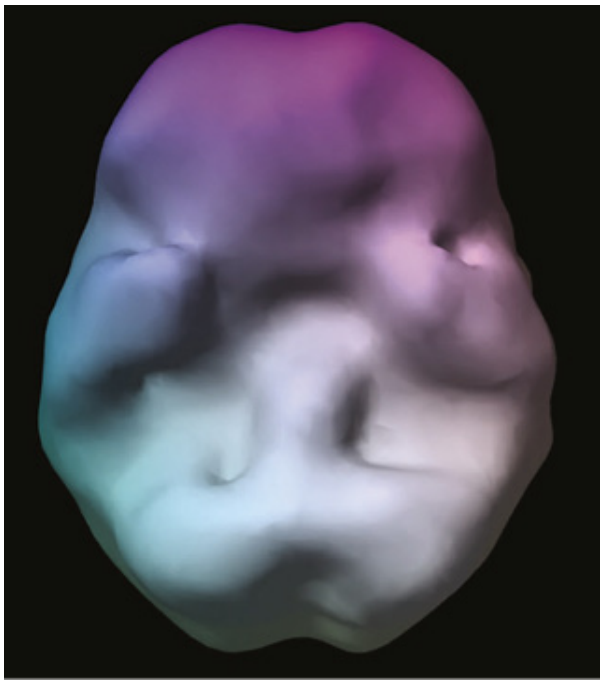
JOHN: DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Mejora total



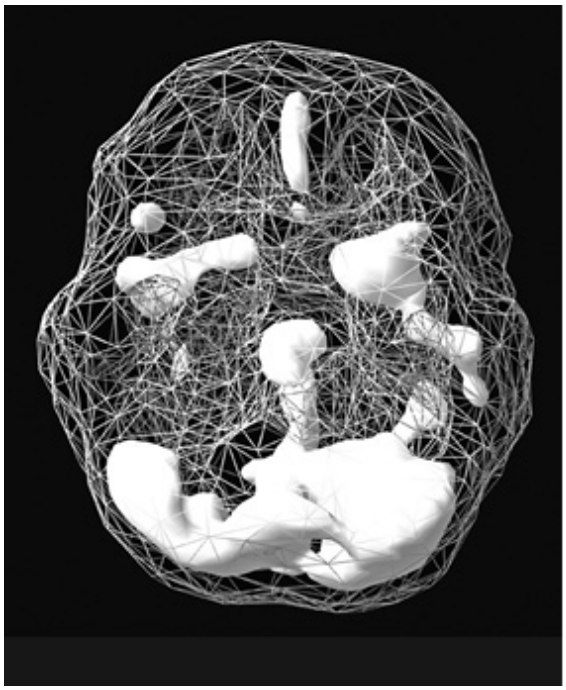
ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE DE CHRISTY ANTES DEL TRATAMIENTO

Baja actividad en la corteza prefrontal derecha y en ambos lóbulos temporales



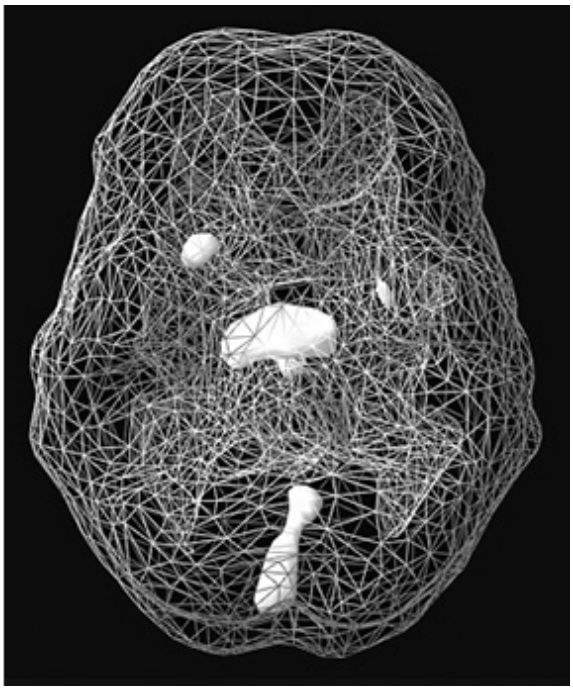
ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE DE CHRISTY DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Incremento general del flujo sanguíneo.



ESCÁNER SPECT ACTIVO DE CHRISTY ANTES DEL TRATAMIENTO

Incremento de la actividad de la ínsula izquierda y derecha, y del tálamo



ESCÁNER SPECT ACTIVO DE CHRISTY DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Cerebro emocional calmado

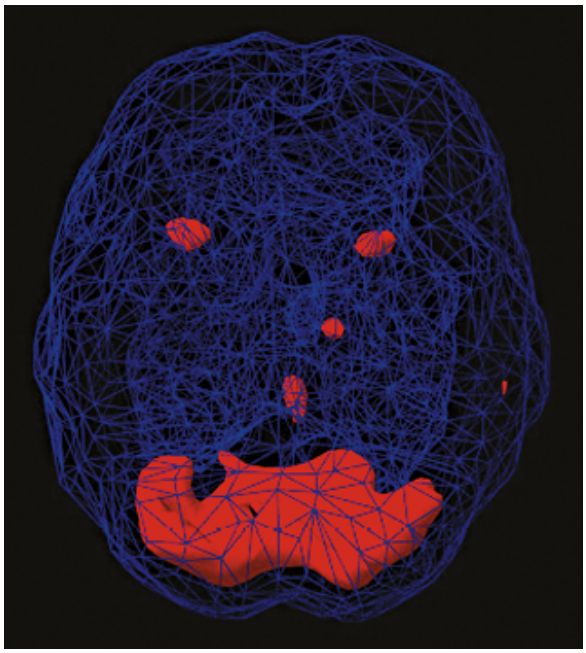
PARTE 2

ALIVIAR EL DOLOR

Los cuatro círculos que agravan
o mitigan el dolor físico y emocional

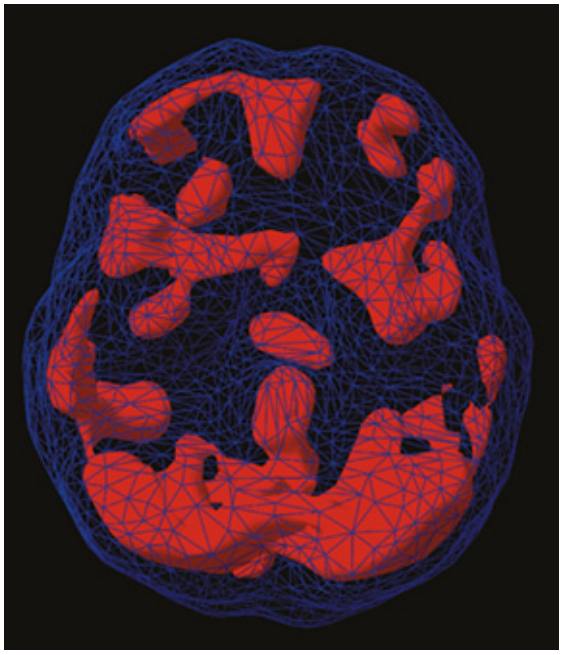
La clave para calmar los circuitos del dolor y el miedo no está en ignorarlos, sino en comprenderlos y transformarlos. Si consigues que tu cerebro esté sano y luego te concentras en calmar estos circuitos, pasarás de un estado de dolor y ansiedad a otro de concentración tranquila, y de la parálisis a la participación proactiva.

El bucle de fatalidad PAIN-HQ que se autoperpetúa de Amelie



ESCÁNER SPECT ACTIVO SANO

La mayor área activa, en la parte posterior del cerebro



ESCÁNER SPECT ACTIVO DE AMELIE

Aumento de la actividad en el giro cingulado anterior, la ínsula y el tálamo

El círculo psicológico: tu mente

Cuestionario de EAI

Contesta sí o no a las siguientes preguntas:

En tu infancia o durante tus primeros dieciocho años de vida:

1. ¿Alguno de tus progenitores u otra persona adulta de tu casa te gritaba, insultaba, humillaba o despreciaba con frecuencia o muy a menudo?

   ¿Actuaba esa persona de forma tal que temieras por tu integridad física?

   ___Sí ___No

2. ¿Alguno de tus progenitores u otra persona adulta de tu casa te empujaba, agarraba, abofeteaba o te lanzaba algo con frecuencia o muy a menudo?

   ¿Te golpeaba tan fuerte que te quedaban marcas o heridas?

   ___Sí ___No

3. ¿Alguna vez una persona adulta o al menos cinco años mayor que tú te tocó, te acarició o hizo que le tocaras de manera sexual?

   ¿Intentó tener relaciones sexuales orales, anales o vaginales contigo?

   ___Sí ___No

4. ¿Sentías con frecuencia o muy a menudo que nadie de tu familia te quería o no te consideraba importante o especial?

   ¿Los miembros de tu familia se cuidaban entre sí, tenían una relación cercana o se apoyaban mutuamente?

   ___Sí ___No

5. ¿Sentías con frecuencia o muy a menudo que no disponías de suficiente comida, que tenías que llevar la ropa sucia y que nadie te protegía?

   ¿Estaban tus padres tan borrachos o drogados que no podían cuidar de ti o llevarte al médico cuando lo necesitabas?

   ___Sí ___No

6. ¿Estaban tus padres separados o divorciados?

___Sí ___No

7. ¿A tu madre o madrastra la empujaban, agarraban, abofeteaban o le arrojaban algo con frecuencia o muy a menudo?

¿La pateaban, mordían, golpeaban con el puño o con algo duro a veces, con frecuencia o muy a menudo?

¿La golpeaban o amenazaban de forma repetida con una pistola o un cuchillo?

___Sí ___No

8. ¿Vivías con alguien que tuviera problemas de alcohol o drogas?

___Sí ___No

9. ¿Había algún miembro de la familia con depresión o algún otro trastorno mental, o alguien intentó suicidarse alguna vez?

___Sí ___No

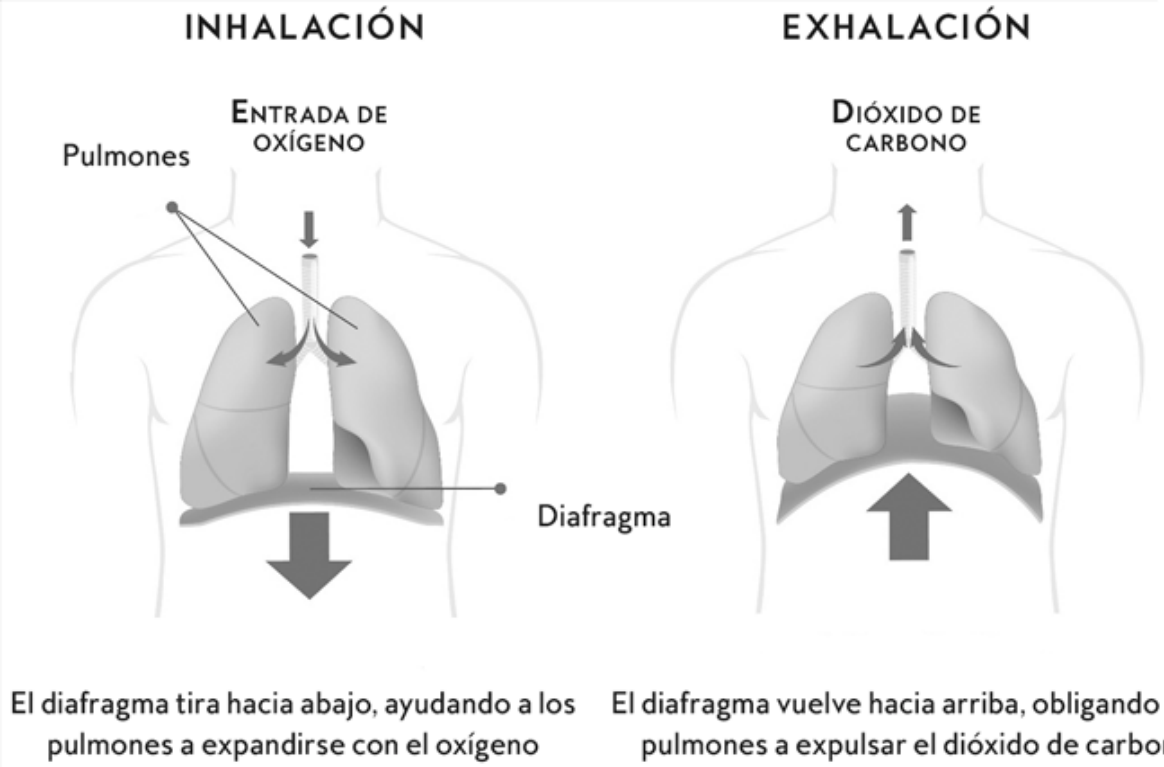
10. ¿Algún miembro de tu familia estuvo en prisión?

___Sí ___No

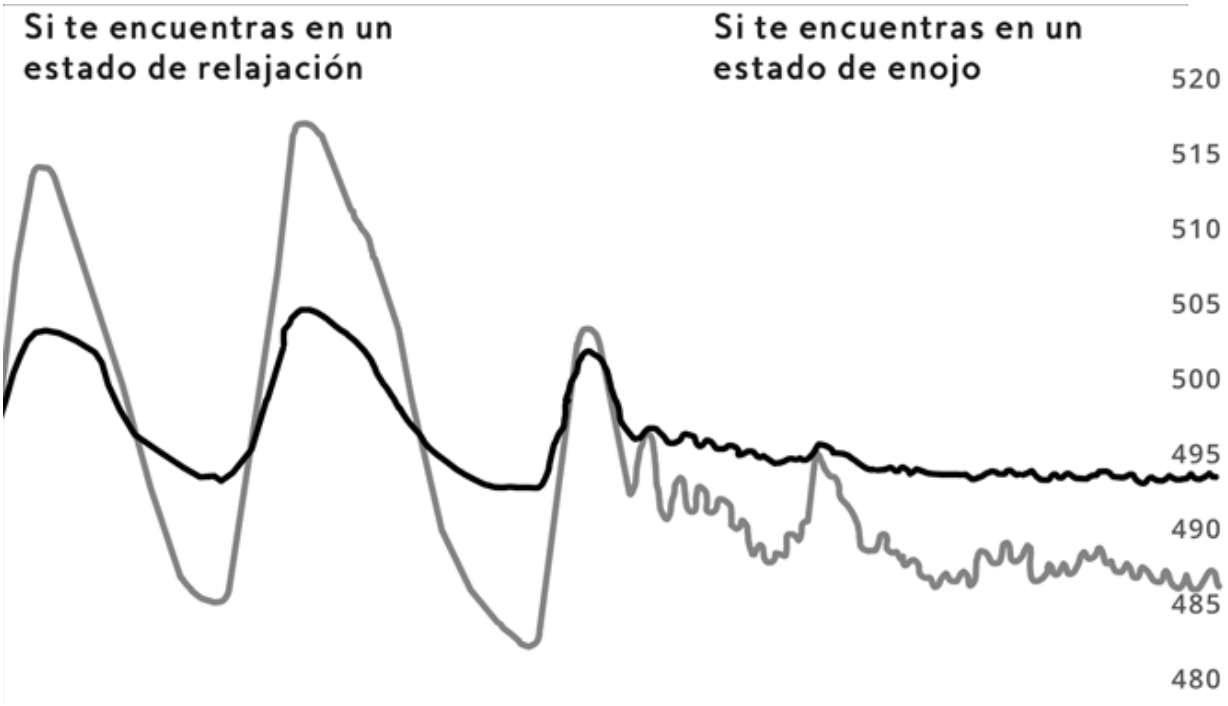
Cada respuesta afirmativa cuenta como un punto. Cuanto mayor sea la puntuación, mayor será también el número de experiencias adversas en la infancia. Los estudios al respecto han demostrado que las puntuaciones EAI más altas correlacionan con un mayor riesgo de sufrir diversos problemas de salud, como el dolor crónico y la angustia emocional.

Domina la respiración diafragmática para relajar los músculos, el sufrimiento y la mente

Anatomía de la respiración



La respiración durante el enfado



La onda grande es una medida de la respiración abdominal efectuada con un medidor de tensión colocado alrededor del abdomen; la onda pequeña es una medida de la respiración torácica. En estado de relajación, esta persona respira sobre todo con el abdomen (lo que es un buen patrón), pero cuando piensa en una situación que le enfada su respiración se deteriora y se reduce la cantidad de oxígeno que le llega al cerebro. ¡No es de extrañar que quienes sufren arrebatos de ira parezcan tan irracionales!

PARTE 3

PIENSA BIEN PARA SENTIRTE BIEN

Patrones de pensamiento que producen dolor frente a patrones de pensamiento que lo mitigan

El dolor crónico es una epidemia de miedo.

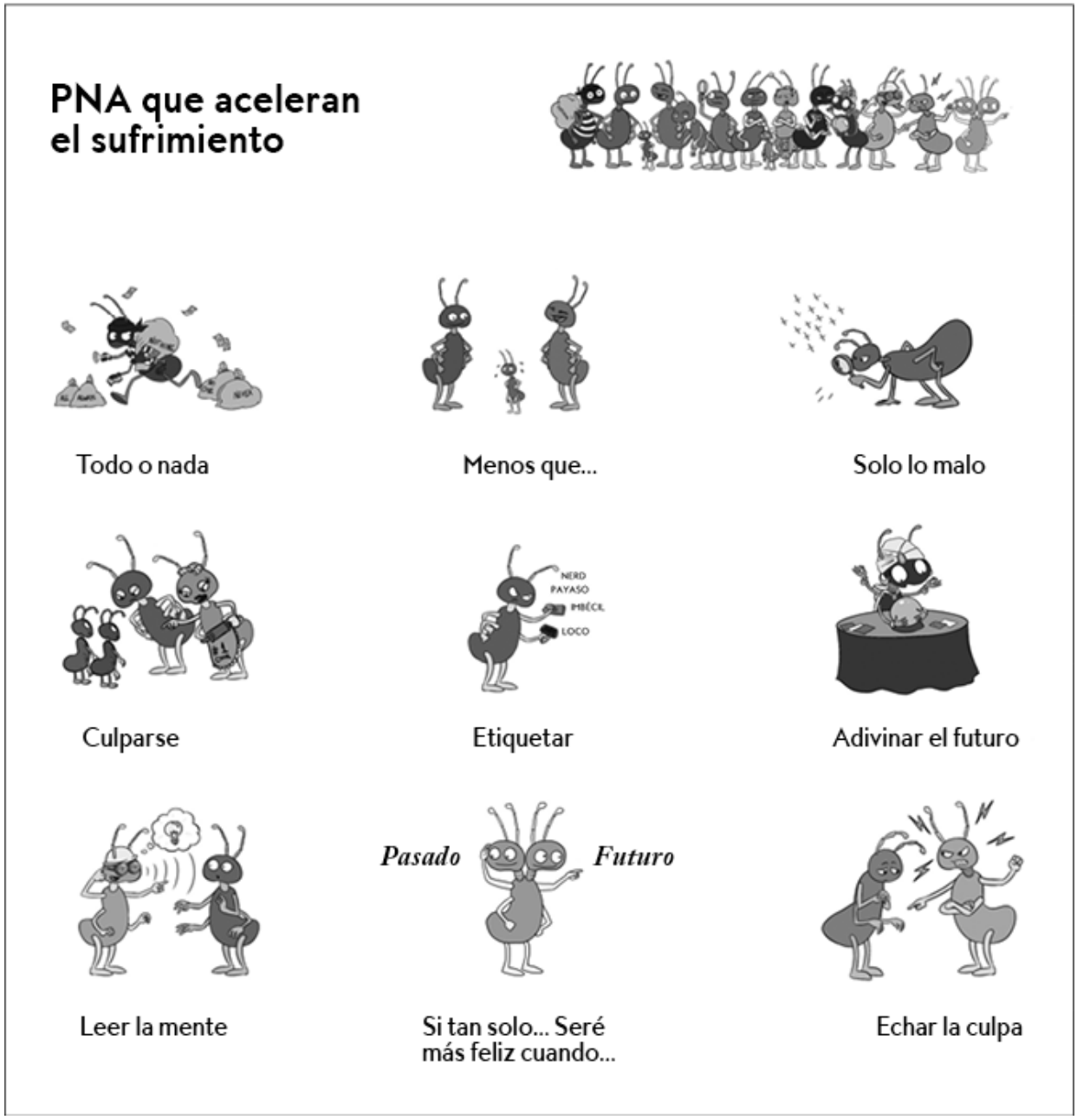
La realidad de las resonancias anómalas

Descubrimientos de resonancias magnéticas anómalas en personas sin dolor

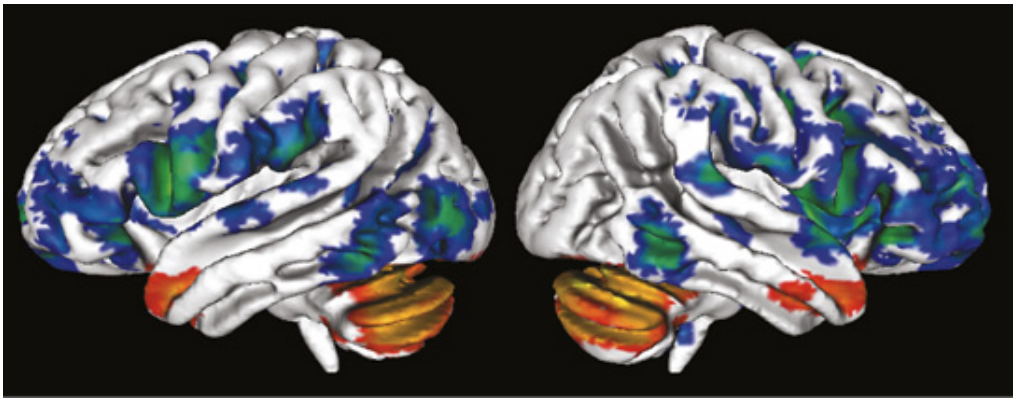
Grupo de edad	Cuello (%)	Espalda (%)	Articulaciones (%)
20-29	20	30	15
30-39	30	40	25
40-49	40	50	35
50-59	50	60	45
60-69	60	70	55
70-79	70	80	65

Principio 6 del pensamiento disciplinado: es posible luchar contra los nueve tipos de pensamiento negativo

Aquí tienes nueve clases diferentes de PNA, junto con tres ejemplos relacionados con el dolor físico y emocional.



Imágenes de un SPECT cerebral y el sesgo de negatividad consciente



Las áreas sombreadas equivalen a áreas de poca actividad.

¿Eres una persona más positiva o negativa?

ESCALA DEL SESGO DE POSITIVIDAD/NEGATIVIDAD DE LAS CLÍNICAS AMEN

Instrucciones: Indica, por favor, en qué medida estás de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones, asignándole un número del 0 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo).

Totalmente en desacuerdo otalmente de acuerdo

0 1 2 3 4 5

___ 1. Anticipo los mejores resultados posibles en las situaciones inciertas.

___ 2. Las experiencias negativas me afectan mucho más que las positivas.

___ 3. Confío siempre en que las cosas saldrán bien.

___ 4. Me centro en los detalles negativos de una situación más que en los positivos.

___ 5. Suelo ver más lo que me gusta que lo que no me gusta.

___ 6. Me preocupan las cosas malas que pueden ocurrir, aunque no haya motivos para ello.

___ 7. Tengo una visión positiva de la vida.

___ 8. Me obsesiono con los errores o fracasos pasados.

___ 9. Seguro que soy capaz de afrontar cualquier problema que surja en mi vida.

___ 10. Pienso con frecuencia en lo que podría ir mal en el futuro.

GUÍA DE PUNTUACIONES

PASO 1:

Para las preguntas 2, 4, 6, 8 y 10, invierte las puntuaciones de la siguiente manera:

0 ↔ 5

1 ↔ 4

2 ↔ 3

3 ↔ 2

4 ↔ 1

5 ↔ 0

PASO 2:

Suma las 10 respuestas (después de haber invertido las puntuaciones anteriores). Esto te dará la puntuación total del sesgo de positividad sobre 50.

INTERPRETACIÓN:

42-50: Sesgo positivo muy alto

35-41: Sesgo positivo moderado

26-34: Equilibrado/neutro

18-25: Sesgo negativo moderado

17 o menos: Sesgo negativo muy alto

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTO?

Tu cerebro filtra la realidad a través de tu sesgo. Así, un sesgo positivo proporciona resiliencia y esperanza, mientras que uno negativo suele provocar ansiedad, depresión y problemas por el estilo. Esta puntuación te servirá para saber cuál es tu mentalidad predeterminada y que puedas esforzarte en modificarla si es necesario.

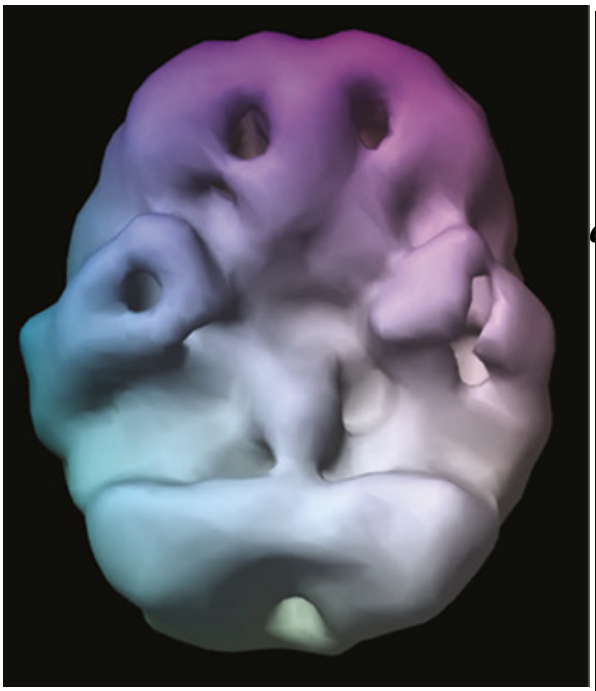
PARTE 4

LIBERA LA TENSIÓN Y LAS EMOCIONES REPRIMIDAS

La tensión muscular y el trauma frente a la calma y la claridad

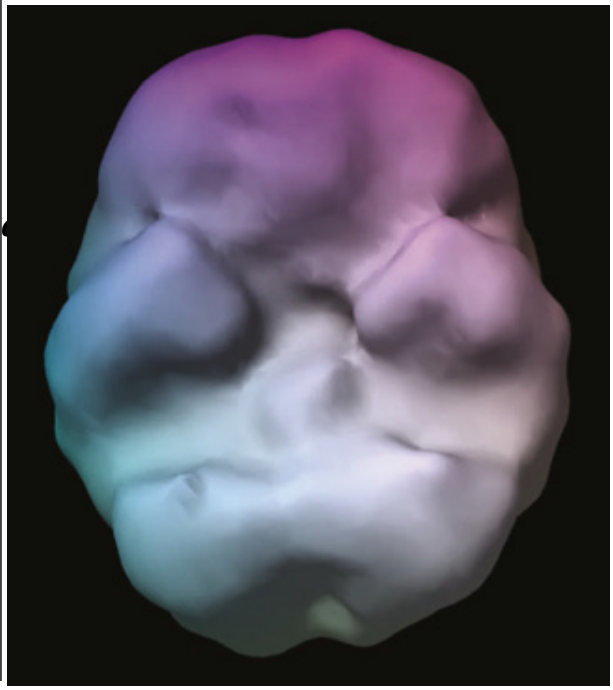
Uno de los biógrafos de Sigmund Freud describió el inconsciente como una prisión de máxima seguridad que mantiene bajo llave, intentando escapar, a todos los criminales desesperados y los sentimientos peligrosos. Estos sentimientos, recuerdos y emociones se esconden, pero, al igual que el mago de Oz, solo pueden mantener el control aterrorizando a la mente consciente. Los síntomas, en especial el sufrimiento, sirven para distraer la mente de estos criminales peligrosos que están intentando escapar del dolor. Este es un ejemplo clásico de cómo fallan las defensas del organismo en un intento de protegernos.

El bucle de sanación RELIEF de Tony: una historia de dolor, redención y coraje sin igual



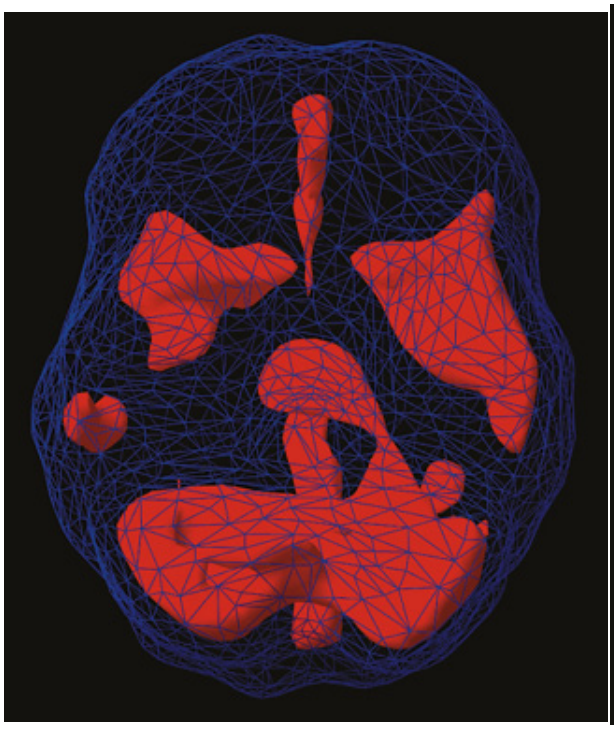
ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE DE TONY

Baja actividad en ambos lóbulos temporales, típica de las conmocines cerebrales



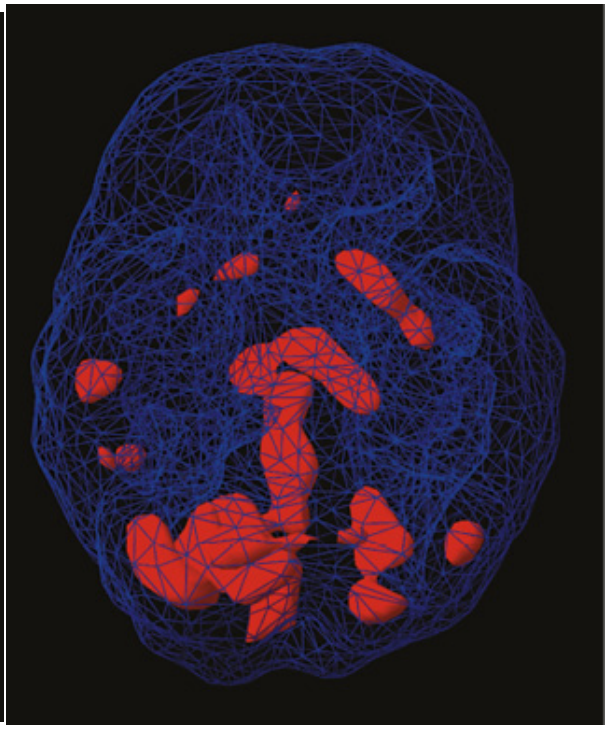
ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE DE TONY 16 MESES MÁS TARDE

Mejoría considerable de la actividad en general



ESCÁNER SPECT ACTIVO DE TONY

Elevada actividad del tálamo y baja del cerebelo



ESCÁNER SPECT ACTIVO DE TONY 16 MESES MÁS TARDE

Cerebelo más sano

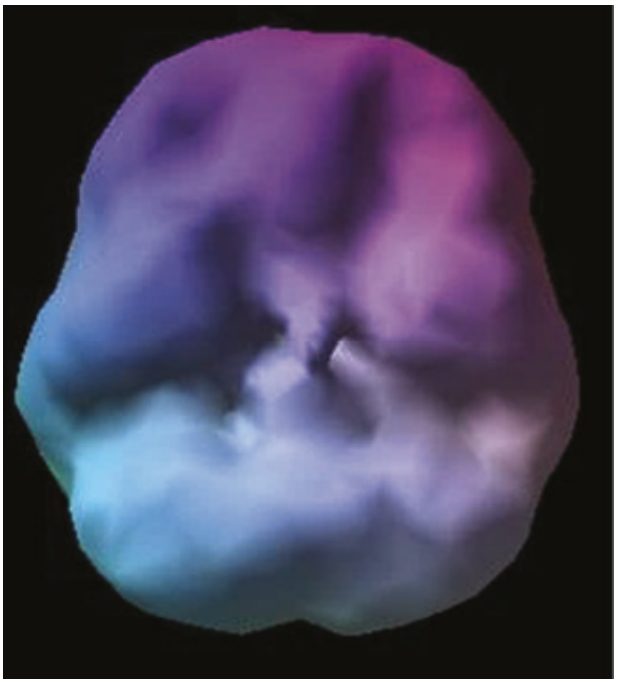
PARTE 5

MENOS DOLOR, MENOS MIEDO, MÁS HÁBITOS SALUDABLES

Mejor cerebro, mejor vida

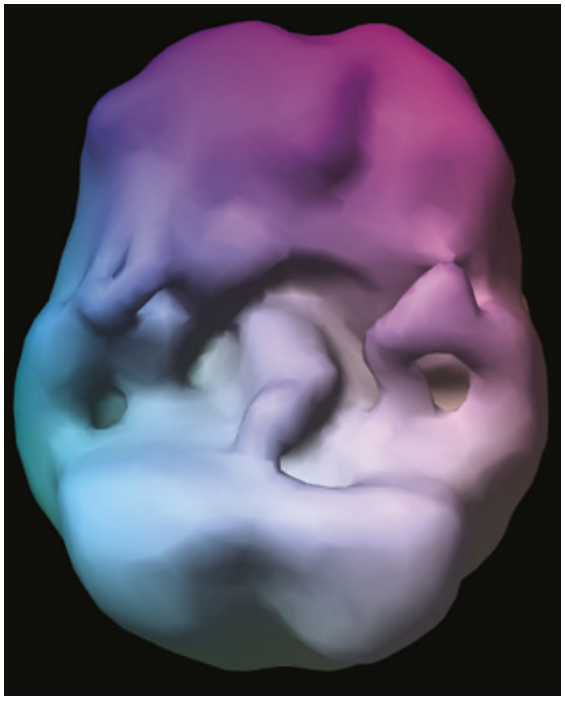
Con un cerebro mejor siempre llega una vida mejor.

El bucle de fatalidad PAIN-HQ de Alysha: la neuroplasticidad salió mal



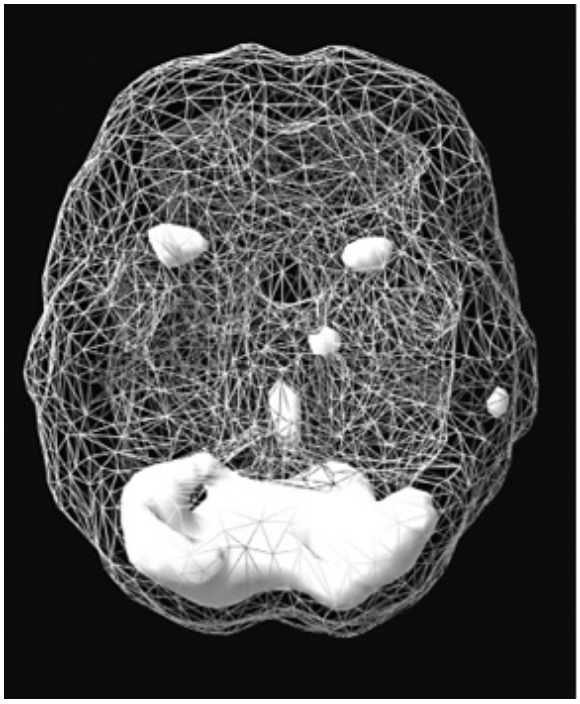
ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE SANO

Actividad total, simétrica y pareja



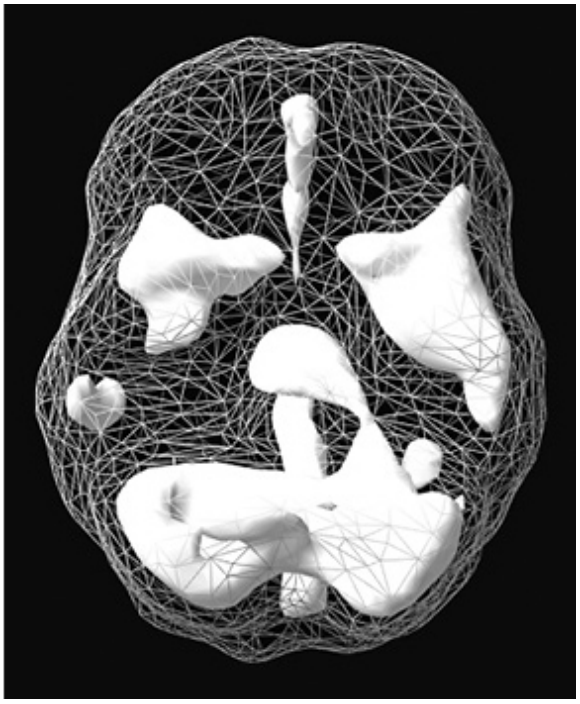
ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE DE ALYSHA

Baja actividad en ambos lóbulos temporales, lo que es común en las conmociones



ESCÁNER SPECT ACTIVO SANO

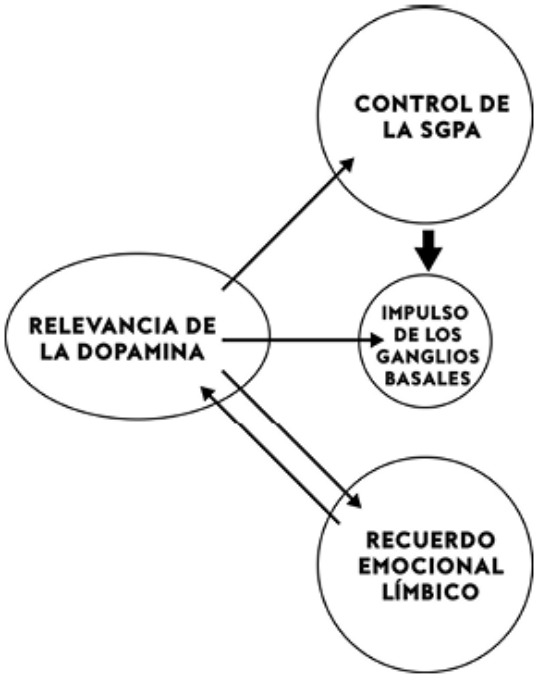
La mayor área activa en el cerebelo, en la parte posterior del cerebro



ESCÁNER SPECT ACTIVO DE ALYSHA

Patrón diamante (GCA, ganglios basales, ínsula y tálamo), ínsula izquierda muy aumentada (síndrome de Irlen)

Hábitos de dolor y hábitos de libertad



CIRCUITO SANO DE AUTOCONTROL



CIRCUITO ADICTO

Alysha y el control de la dopamina

Limita las actividades con bajo valor de dopamina

- Cafeína
- Nicotina
- Alcohol
- Marihuana
- Excesiva televisión
- Videojuegos
- Redes sociales
- Películas de terror
- Criticar
- Pornografía
- Azúcar
- Luz azul por la noche
- Mirar todo el rato el móvil

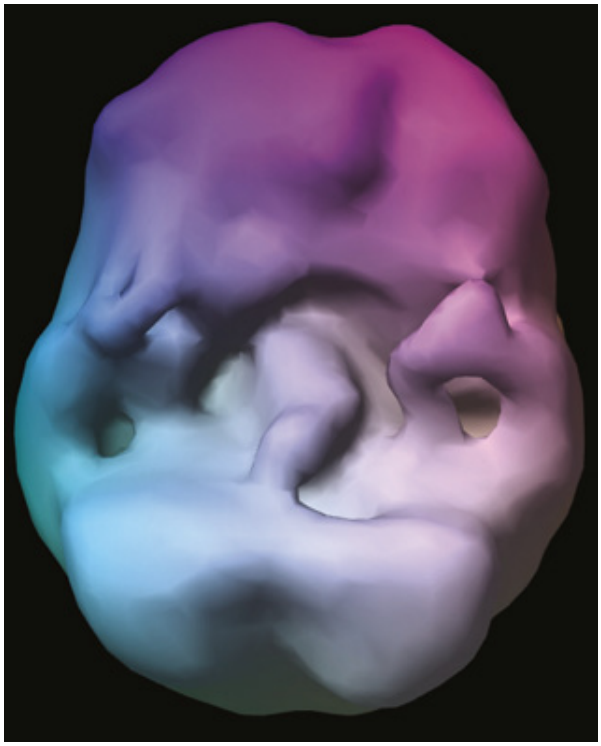
Actividades con alto valor de dopamina

- Amor
- Propósito
- Pasión
- Voluntariado
- Meditación
- Yoga
- Ejercicio
- Música alegre
- Ayuno intermitente
- Relaciones sociales (si eres una persona extrovertida)
- Dormir
- Tomar el sol
- Té verde
- Magnesio
- L-tirosina
- Curcumina
- Pipas de calabaza

Estrategias de Alysha para liberar dopamina el día previo a la competición

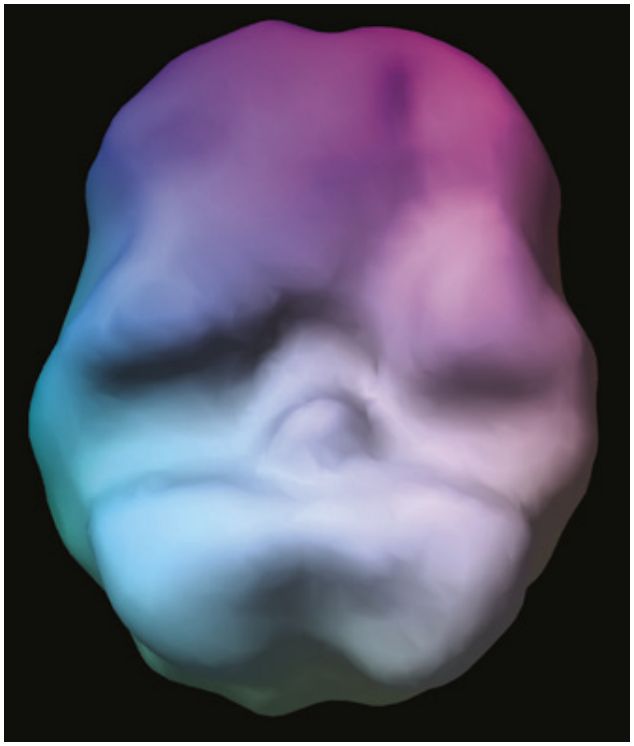
Irme pronto a dormir la noche anterior	Visualizar mis momentos culminantes
Concentrarme en el amor y la gratitud por mi deporte	Un masaje el día anterior
Tomar el sol por la mañana	Escuchar música que me dé energía
Exponerme al frío (en la cara y en todo el cuerpo) antes de competir	Tomar ácidos grasos omega-3
Evitar la cafeína por la mañana para que sea eficaz si la tomo durante la competición. (Recuerda que el chai y el té verde contienen cafeína)	Vitaminas del grupo B
Curcumina (1000 mg)	Vitamina D (5000 IU)
Masticar semillas de calabaza	Actitud mental: cada día, gano o aprendo. El fracaso no existe. Gano o aprendo.

El bucle de sanación RELIEF de Alysha: la neuroplasticidad salió bien



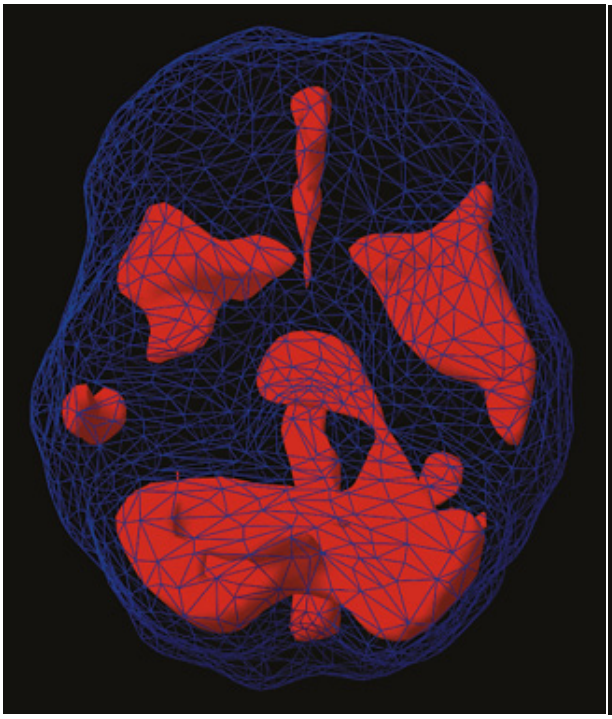
ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE DE ALYSHA ANTES DEL TRATAMIENTO

Daño en los lóbulos temporales

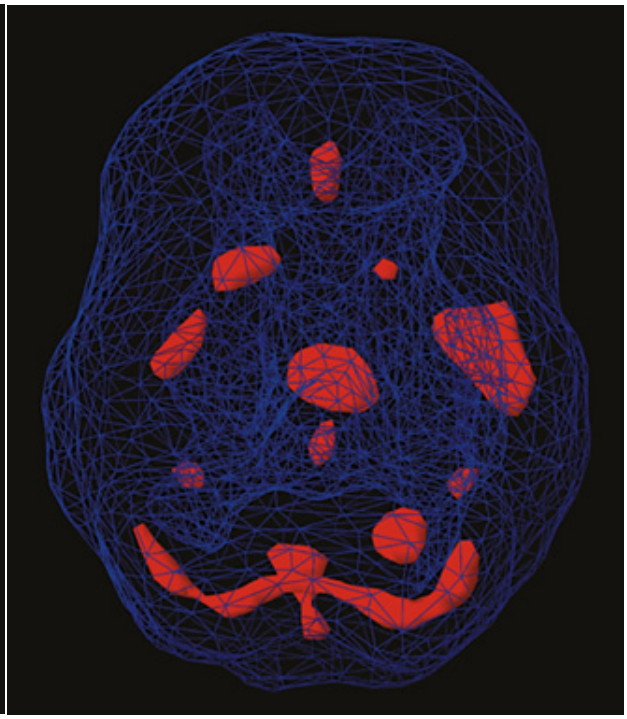


ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE DE ALYSHA DOS AÑOS DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Actividad general mucho más sana



ESCÁNER SPECT ACTIVO DE ALYSHA ANTES DEL TRATAMIENTO



ESCÁNER SPECT ACTIVO DE ALYSHA DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

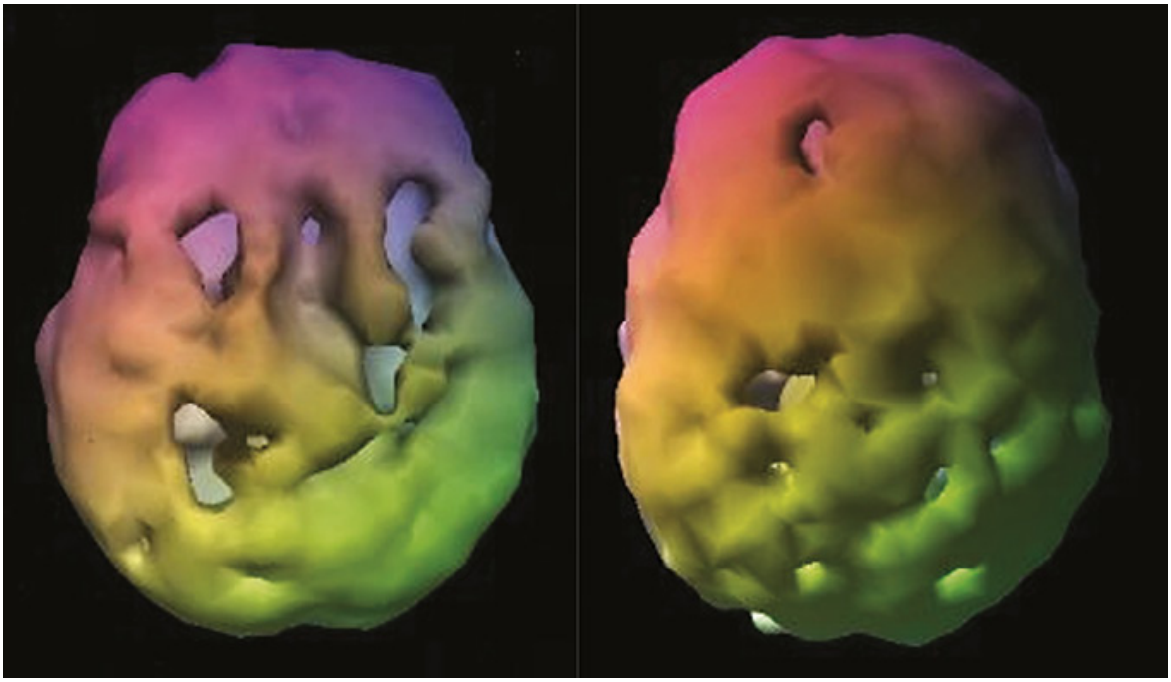
Cerebro emocional calmado

PARTE 6

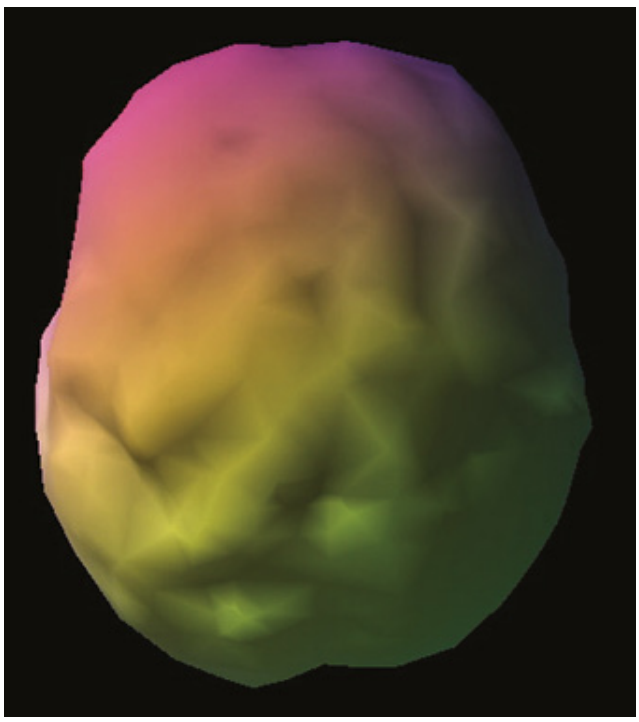
LA ESPERANZA Y LA PERPETUACIÓN DEL BUCLE DE SANACIÓN

Reconfigura tu cerebro para liberarte del dolor

La esperanza es parte esencial del proceso de curación.



CEREBROS TÍPICOS DE PERSONAS DE ENTRE 80 Y 90 AÑOS



ESCÁNER SPECT DE SUPERFICIE DE NANCY

La Escala de Esperanza para Adultos (AHS) de C. R. Snyder

Instrucciones: lee cada frase con atención y piensa cómo te comportas en la mayoría de las situaciones. Mediante la escala que se muestra a continuación, selecciona el número que mejor te describa y anótalo en el espacio en blanco. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Definitivamente falso	*Mayormente falso*	*Algo falso*	*Ligeramente falso*
1	2	3	4

Ligeramente verdadero	*Algo verdadero*	*Mayormente verdadero*	*Definitivamente verdadero*
5	6	7	8

____ 1. Se me ocurren muchas maneras de salir de un aprieto.

____2. Persigo con energía mis objetivos.

____ 3. Hay muchas formas de solucionar cualquier problema.

____ 4. Se me ocurren muchas formas de obtener las cosas que son más importantes para mí.

____ 5. Incluso cuando los demás se desaniman, sé que puedo encontrar una manera de resolver el problema.

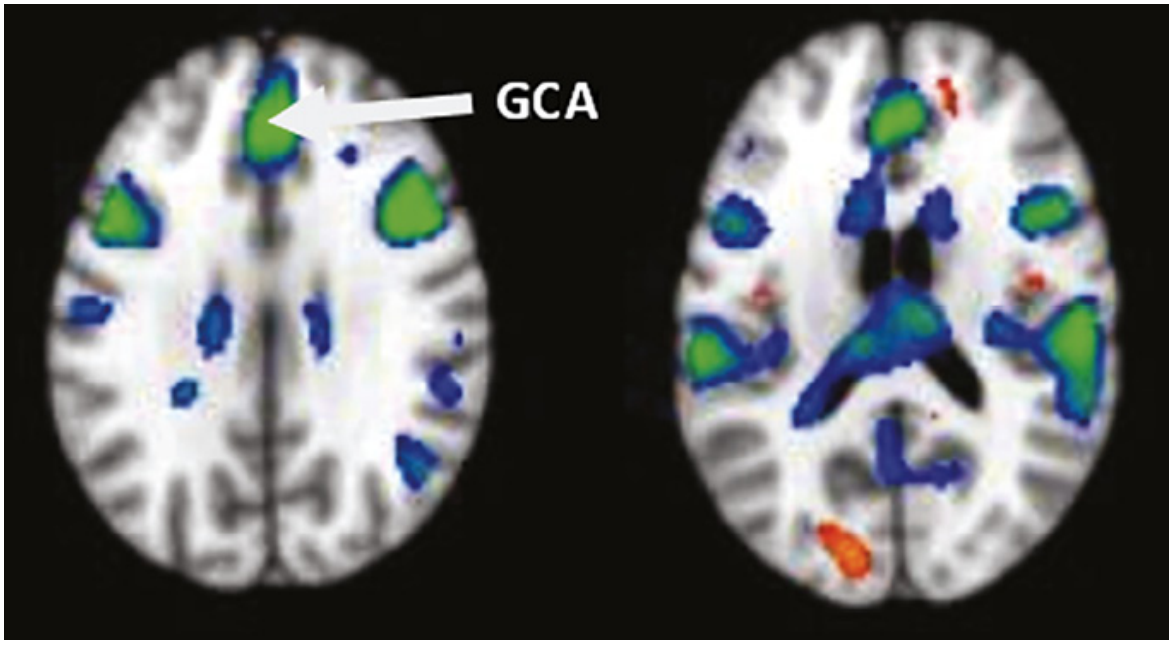
____ 6. Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.

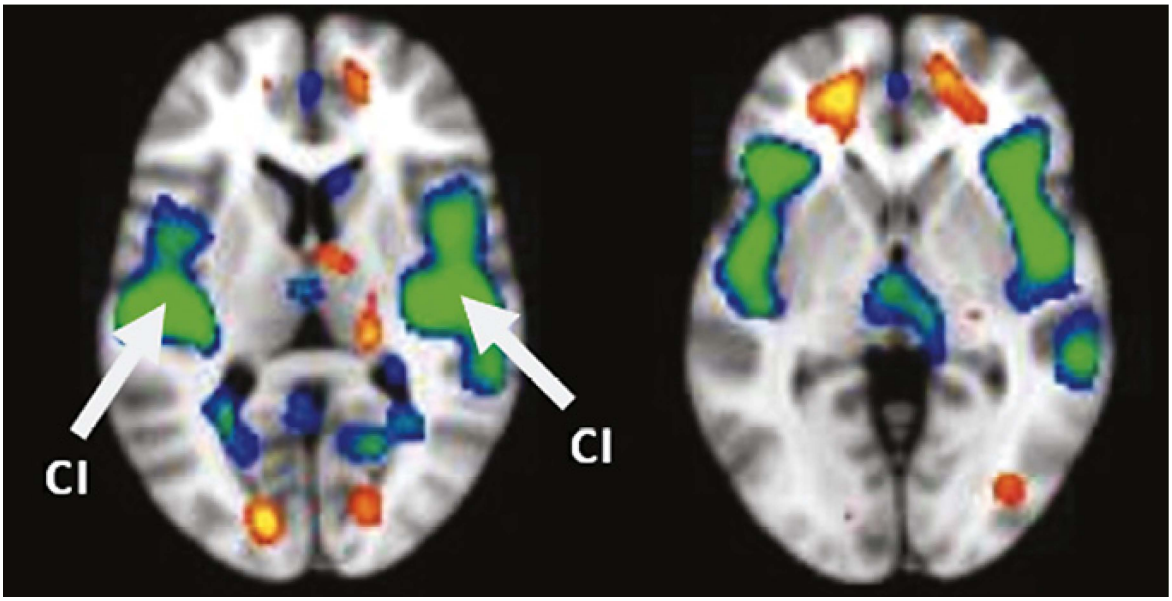
____ 7. He tenido bastante éxito en la vida.

____ 8. Cumplo los objetivos que me propongo.

Escala de Esperanza para Adultos: las puntuaciones se clasifican de la siguiente manera: 8-16 (baja), 17-39 (ligera), 40-55 (moderada), 56-64 (alta).

Cómo acelera un bajo nivel de esperanza la caída en el bucle de fatalidad





ESCASA ACTIVIDAD EN EL GIRO CINGULADO ANTERIOR Y LA CORTEZA INSULAR

Vista desde arriba del cerebro, subrayando la baja actividad en el giro cingulado anterior (GCA) y en la corteza insular (CI).

PARTE 7

CAMBIA TU CEREBRO, CAMBIA TU DIETA

Come bien para sentirte bien

La comida basura no es una recompensa, es un castigo.
DREW CAREY

PEQUEÑO HÁBITO CURATIVO: haz una lista de cien alimentos saludables que te gustan y a los que les gustas.

HÁBITOS DEL BUCLE DE FATALIDAD: desconocer qué alimentos son buenos para el cerebro, el cuerpo y la mente aumenta la probabilidad de elegirlos mal.

Los 158 alimentos curativos del doctor Amen

BEBIDAS

Agua

Agua con gas (añade un chorrito de estevia de chocolate o de naranja de la marca SweetLeaf para tener una bebida refrescante sin calorías ni toxinas)

Agua con infusión de frutas, verduras o hierbas (agua con gas con frutos rojos, una ramita de menta o una rodaja de limón, naranja, melocotón o melón)

Infusiones de hierbas

Leche de almendras sin azúcar (para obtener un sabor espectacular, añadir unas gotas de estevia con sabor)

Agua de coco

Aguas algo saborizadas, como el Hint

Agua con pimentón, para acelerar el metabolismo

Jugo de remolacha (para aumentar el flujo sanguíneo)

Jugo de cereza ácida (para dormir bien)

FRUTOS SECOS: SEMILLAS, CREMA DE FRUTOS SECOS Y DE SEMILLAS, Y HARINAS

Crema de almendras

Harina de almendras

Almendras crudas

Nueces de Brasil

Cacao crudo

Mantequilla de anacardos

Anacardos

Semillas de chía

Coco

Harina de lino

Semillas de lino

Semillas de cáñamo

Pistachos

Pepitas de calabaza

Quinoa

Semillas de sésamo

Nueces

LEGUMBRES (EN PEQUEÑAS CANTIDADES; TODAS ELLAS RICAS EN FIBRA Y PROTEÍNAS, AYUDAN A EQUILIBRAR EL NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE)

Frijoles negros

Garbanzos

Guisantes verdes

Hummus

Alubias rojas

Lentejas

Alubias blancas

Alubias pintas

FRUTAS (ELIGE LAS VARIEDADES CON BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO Y RICAS EN FIBRA)

Bayas de açaí

Manzanas

Albaricoques

Aguacates

Moras

Arándanos

Melón cantalupo

Cerezas

Pomelo

Uvas (rojas y blancas)

Melón dulce

Kiwis

Naranjas chinas

Limones

Nectarinas

Olivas

Naranjas

Fruta de la pasión

Melocotones

Peras

Ciruelas

Granadas

Calabaza

Frambuesas

Fresas

Mandarinas

Tomates

VERDURAS

Alcachofas

Rúcula

Espárragos

Remolacha y hojas de remolacha

Pimientos morrones

Brócoli

Coles de Bruselas

Lechuga mantecosa

Calabaza

Repollo

Zanahorias

Coliflor

Apio

Raíz de apio

Achicoria

Microalga chlorella

Berza

Pepinos
Ajos
Judías verdes
Rábano picante
Jícama
Col rizada
Puerros
Raíz de maca
Hojas de mostaza
Okra
Cebollas
Perejil
Chirivías
Lechuga de hoja roja o verde
Lechuga romana
Cebolletas
Algas
Espinacas
Microalga espirulina
Calabaza de verano
Boniatos
Acelgas
Nabos
Berros
Calabacines

ALIMENTOS PREBIÓTICOS

Hojas de diente de león
Psyllium (también alcachofas, espárragos, semillas de chía, judías, repollo, ajo crudo, cebollas, puerros y tubérculos, incluyendo batata, ñame, calabaza, jícama, remolacha, zanahoria y nabo)

ALIMENTOS PROBIÓTICOS

Verduras en salmuera (no en vinagre)

Microalga *chlorella*

Kéfir

Kimchi

Té de kombucha

Sopa de miso

Encurtidos

Chucrut

Microalga espirulina

SETAS

Trufas negras

Chaga

Rebozuelos

Maitake

Ostras

Seta *porcini*

Reishi

Shiitake

Shimeji

Champiñón común (seta botón blanca)

ACEITES

De aguacate

De coco (estable a altas temperaturas)

De nueces de macadamia

De oliva (estable a temperatura ambiente)

Huevos/Carne/Aves/Pescado

Huevos

Pollo o pavo

Cordero (rico en omega-3)

Trucha ártica

Cangrejo real

Trucha arcoíris

Salmón salvaje

Sardinas salvajes

Vieiras

Camarones

HIERBAS Y ESPECIAS

Albahaca

Pimienta negra

Pimienta de cayena

Canela

Clavo

Cúrcuma

Ajo

Jengibre

Mejorana

Menta

Nuez moscada

Orégano

Perejil

Hierbabuena

Romero

Azafrán

Salvia

Tomillo

Cúrcuma

Come bien para sentirte bien

BRIGHT MINDS	ALIMENTOS BUCLE DE SANACIÓN	ALIMENTOS BUCLE DE FATALIDAD
FLUJO SANGUÍNEO	Hierbas y especias: pimienta de cayena, canela, perejil, romero, cúrcuma Remolacha, jugo de remolacha, apio, rábanos, verduras de hojas verdes y coloridas Pipas de calabaza, almendras, avellanas, pipas de girasol	Cafeína Refrescos azucarados Alimentos horneados Alimentos fritos en grasas vegetales o animales Cremas en polvo para café Alcohol
JUBILACIÓN/ENVEJECIMIENTO	Hierbas y especias ricas en antioxidantes: clavo, orégano, tomillo, canela, romero, cúrcuma Alimentos ricos en antioxidantes: cacao, açaí, frutos rojos, alcachofas, granadas, aceite de oliva, té verde Alimentos ricos en colina para la memoria: camarones, huevos, vieiras, pollo, pavo, ternera, bacalao, salmón, setas shiitake, garbanzos, lentejas y col	Azúcar Alimentos con alto índice glucémico Alimentos quemados Grasas trans Carne roja si se tiene alto nivel de ferritina
INFLAMACIÓN	Especias antiinflamatorias: cúrcuma, cayena, jengibre, clavo, canela, orégano, especias del pastel de calabaza Alimentos ricos en omega-3: salmón, sardinas, aguacates, semillas de lino Alimentos ricos en prebióticos: espárragos, chía, judías, calabaza, alcachofa, ajo crudo, cebollas, puerros Alimentos ricos en probióticos: chucrut, kimchi, kéfir, sopa de miso, pepinillos, espirulina, té de kombucha	Ácidos grasos omega-6 de mala calidad, maíz, soja, alimentos procesados
GENÉTICA	Alimentos ricos en polifenol: chocolate, té verde, arándanos, col rizada, cebollas, manzanas, cerezas, repollo	Alimentos con alto índice glucémico ricos en grasas saturadas, como la comida rápida, pizza, chuletón y

		tortitas con almíbar y tocino Quesos procesados y palomitas de microondas
TRAUMAS MENTALES	Especias que favorecen la curación del cerebro: cúrcuma y menta Alimentos ricos en colina: camarones, huevos, vieiras, sardinas, pollo, pavo, atún, bacalao, ternera, col, coles de Bruselas Alimentos ricos en ácidos grasos omega-3	Alcohol Cafeína Azúcar Alimentos fritos Alimentos procesados
TOXINAS	Alimentos que nutren el hígado: verduras de hoja verde, crucíferas (cualquier tipo de calabaza, coles de Bruselas, coliflor, brócoli, col rizada), naranjas, mandarinas Alimentos que nutren los riñones: agua, frutos secos y semillas como anacardos, almendras y semillas de calabaza para el magnesio; verduras de hoja verde, arándanos	Alimentos que inhiben la detoxificación Alimentos procesados, como el tocino y el pavo ahumado Productos cultivados de forma tradicional con pesticidas y herbicidas; lácteos con hormonas y antibióticos; carnes con hormonas, antibióticos y alimentados con grano; pescado de piscifactoría alimentado con granos
TOXINAS (CONT.)	Alimentos que nutren la piel: té verde, frutas y verduras de colores, aguacates, aceite de oliva, salmón salvaje	Alimentos con exceso de fosfatos: quesos procesados, pescado enlatado, carnes procesadas, aguas saborizadas,

		refrescos, cremas no lácteas, bebidas de café embotelladas y té helado
PROBLEMAS MENTALES	Alimentos ricos en GABA (ácido gamma-aminobutírico) para estabilizar la actividad eléctrica cerebral: brócoli, almendras, nueces, lentejas, plátanos, hígado de ternera, arroz integral, fletán, avena integral sin gluten, naranjas, salvado de arroz, espinacas	Alimentos con alto índice glucémico Glutamato monosódico Colorante rojo
INMUNIDAD/INFECCIONES	Especias que refuerzan la inmunidad: canela, ajo, cúrcuma, tomillo, jengibre, cilantro Alimentos ricos en alicina: ajo crudo machacado, cebollas, cebollino Alimentos ricos en vitamina C: naranjas, mandarinas, kiwis, frutos rojos, pimiento rojo y amarillo, verduras de hoja verde oscuro (como espinacas y col), brócoli, coles de Bruselas, coliflor, calabaza, tomates, guisantes Alimentos ricos en vitamina D: pescado graso (salmón, sardina, atún), huevos, setas, hígado de ternera, aceite de hígado de bacalao Alimentos ricos en zinc: ostras, ternera, cordero, espinacas, setas shiitake y cremini, espárragos, semillas de sésamo y de calabaza	Dieta occidental, incluyendo comida rápida y alimentos procesados Refrescos, incluyendo los light Alcohol Azúcar de mesa y miel Alimentos ricos en omega-6, como la mayoría de los aceites vegetales (maíz, soja, girasol, cártamo) Alimentos fritos
INMUNIDAD/INFECCIONES (CONT**.)**	Setas: shiitake, champiñón común, Portobello Alimentos ricos en selenio: frutos secos (en especial las nueces de Brasil), semillas, carnes de animales alimentados con pasto, setas	Alimentos llenos de pesticidas: opta por alimentos de cultivo ecológico siempre que sea posible Lácteos Gluten
NEUROHORMONAS	Alimentos ricos en fibra que contienen lignina: judías verdes, guisantes, zanahorias, semillas, nueces de Brasil. La lignina fija los estrógenos en el tracto digestivo, de modo que pueden	Azúcar y carbohidratos simples

	excretarse con las heces en lugar de reabsorberse. La fibra de los alimentos también mejora la composición de las bacterias intestinales, de modo que los estrógenos puedan eliminarse del organismo. También reduce la conversión de testosterona en estrógenos, manteniendo así un nivel saludable de testosterona Especias que refuerzan la producción de hormonas: cúrcuma, jengibre, ajo, salvia, perejil, semillas de anís, trébol rojo, lúpulo Huevos: muchas hormonas se producen a partir del colesterol, así que asegúrate de tener suficiente colesterol en tu dieta Alimentos que refuerzan la testosterona: granadas, aceite de oliva, ostras, coco, coles (incluyendo col, brócoli, coles de Bruselas, coliflor), ajo	Proteína de animales criados con hormonas y antibióticos Alimentos procesados Gluten Aislado de proteína de soja Exotoxinas: sustancias que dañan las neuronas, como glutamato monosódico (GMS), aspartamo, proteína vegetal hidrolizada, sucralosa y «sabores naturales» (estos suelen contener GMS).
NEUROHORMONAS (CONT**.)**	Alimentos que refuerzan los estrógenos: soja, semillas de lino y girasol, judías, ajo, ñame, alimentos ricos en vitaminas C y B, remolacha, perejil, semillas de anís, trébol rojo, regaliz, lúpulo, salvia Alimentos que refuerzan la tiroides (ricos en selenio): algas y vegetales marinos, brasicáceas, maca	Comidas y bebidas que reducen el nivel de testosterona: té de menta, soja y regaliz
DIABESIDAD	Especias: canela, salvia, nuez moscada Alimentos ricos en fibra que equilibran el nivel de azúcar en sangre: frambuesas, brócoli, espinacas, lentejas, guisantes, peras, calaza de invierno, repollo, judías verdes, aguacates, coco, higos, alcachofas, garbanzos, semillas de cáñamo y chía Mejores vegetales: los que tienen bajo índice glucémico, como apio, espinacas y brasicáceas (brócoli, coles de Bruselas, coliflor)	Alimentos con alto índice glucémico y poca fibra, como pan blanco y de trigo, pasta, patatas y arroz El azúcar no aporta ningún beneficio nutricional: agota el cromo y otras vitaminas y minerales valiosos

	Mejores frutas: las que tienen bajo índice glucémico, como manzanas, naranjas, arándanos, frambuesas, moras, fresas	Maíz Alimentos ultraprocesados Frutas secas: ciruelas, albaricoques, higos, arándanos, pasas, dátiles Frutas con alto índice glucémico como la piña, el melón o los plátanos maduros
SUEÑO	Especias que mejoran el sueño: raíz de jengibre	Alcohol, incluyendo el vino (los licores son peores para el cerebro; los ronquidos empeoran con el alcohol)
SUEÑO (CONT.**)**	Alimentos ricos en melatonina, la hormona del sueño: concentrado de jugo de cereza ácida, guindas, nueces, raíz de jengibre, espárragos, tomates Alimentos ricos en serotonina: combínalos con alimentos ricos en triptófano, como huevos, pavo, marisco, garbanzos, frutos secos y semillas (componentes esenciales para la serotonina), y con carbohidratos saludables como el boniato y la quinoa para provocar una respuesta insulínica a corto plazo que transporta el triptófano al cerebro. También el chocolate negro aumenta la serotonina, pero si se consume en exceso la cafeína que contiene podría interferir con el sueño Manzanilla o té de fruta de la pasión	Cafeína, incluyendo la del chocolate negro (que también contiene teobromina) Bebidas energéticas (¡ojo!) Comidas picantes, sobre todo por la noche Pomelo (puede provocar acidez estomacal nocturna) Alimentos que contienen diuréticos: apio, pepino, rábano, sandía (tendrás que ir al baño) Alimentos que contienen tiramina,

		que incrementa la liberación de norepinefrina, un neurotransmisor estimulante: tomates, berenjenas, soja, vino tinto, quesos añejos Alimentos que contienen grasas no saludables: hamburguesas, patatas fritas, pizza; todos ellos contienen grasas saturadas, difíciles de digerir Chili de alubias rojas (mantendrá tu tracto gastrointestinal activo toda la noche) Alimentos ricos en proteínas que son difíciles de digerir