

Impacto físico del trauma

Arquitectura del cerebro

Encogimiento de la corteza prefrontal, el cuerpo calloso y el hipocampo. Amígdala agrandada y más reactiva. **Resolución:** relaciones seguras, estables y afectuosas, caminar en la naturaleza, el tacto, ejercicio



Vías neuronales

La necesidad de "recablear" nuestro cerebro de los viejos patrones de pensamiento y hábitos de la mente, conscientes e inconscientes. **Resolución:** neurofeedback, meditación/acción consciente, diálogo interno positivo, acción, positive self-talk



Hormonas

Los niveles elevados y prolongados de cortisol y ghrelina incrementan la reactividad al estrés. Daño a largo plazo a las células, estructuras del cuerpo y otras glándulas hormonales (tiroides). **Resolución:** oxitocina ("la hormona del amor")



Eliminación de toxinas

Los intestinos y los riñones tienen menos capacidad para eliminar toxinas (tránsito intestinal lento o flora desequilibrada). **Resolución:** baños de sal, sauna



Sistema nervioso

Reacción extrema del sistema nervioso simpático, o contra reacción parasimpática, lo que significa que el cuerpo tiene dificultades para mantener el equilibrio. **Resolución:** yoga, respiración y regulación física/emocional



Sistema inmune

La resistencia al cortisol o al cortisol más bajo crea una inflamación descontrolada. Es causa de muchas enfermedades: asma, artritis, etc. **Resolución:** meditación/acción consciente, caminar en la naturaleza, dieta, descanso



Ondas cerebrales

El predominio de ondas cerebrales equivocadas en la parte equivocada del cerebro conduce a ansiedad, incapacidad para concentrarse y convulsiones.

Resolución: neurofeedback



Neurotransmisores

Vulnerable a la adicción porque los transmisores/receptores de dopamina están subdesarrollados o dañados.

Reduce la motivación y la concentración, crea fatiga. Los niveles bajos de serotonina causan depresión. **Resolución:** meditación, ejercicio, el tacto, luz solar, ciertos alimentos



Cambio celular

Acorta los telómeros que envejecen prematuramente y reducen la reproducción de células y pueden causar cáncer. **Resolución:** apoyo social

La epigenética activa o desactiva los genes como una adaptación a entornos peligrosos. El efecto puede durar generaciones. **Resolución:** Entorno más seguro (percepción de)

echo ©2018