



¡El cerebro se fabrica la enfermedad o la salud!

Sabe usted que mientras está leyendo su corazón late, respiran sus pulmones, llevando oxígeno a todo su cuerpo, se producen leucocitos, su páncreas está produciendo insulina y su hígado está trabajando en complicadas funciones ¡Y usted ni siquiera se percata de todo lo que su cuerpo hace de forma inconsciente! Pero ¿Qué parte de nuestro ser, es este Héroe anónimo que hace siempre todo esto? Pues el hasta hace poco tiempo menospreciado SISTEMA NERVIOSO AUTONOMO (SNA). Si, menospreciado ya que se pensaba que las respuestas viscerales eran inferiores a las voluntarias (voluntarias=aprender a escribir/viscerales=latidos del corazón).

Quizá además no sepa que el SNA está compuesto por nervios que se conectan por todo el cuerpo y especialmente en la cabeza, cuello, tórax y abdomen. Piense un momento y recuerde el ultimo “susto” o “enojo” que tuvo, su cuerpo reaccionó al estrés con su propia secuencia de respuestas viscerales, es decir que le pudo doler la cabeza, arder el estómago, taquicardias o desmayo. A estos fenómenos (las emociones convertidas en expresiones físicas) les llamamos: *Psicosomáticas*.

Y ¿se puede imaginar usted lo que sería tener el control de aquellas respuestas viscerales inconscientes? ¿que sin más que su **voluntad** regulara el funcionamiento de sus órganos? ¿qué pensaría si supiera que usted puede alcanzar este grado de control? Increíble pero cierto.!

Las neurociencias han descubierto que es posible controlar nuestras reacciones fisiológicas por medio de técnicas como el BIOFEEDBACK, modificando así nuestros estados emocionales. Por ejemplo, un paciente que tenga fuertes dolores de cabeza tensionales, puede aprender a regular el flujo sanguíneo de su cabeza o alguien que sufra ansiedad puede regular su respiración y sentirse más tranquilo.

Actualmente la Clínica de Asistencia Psicológica es la única en el país que le ofrece esta forma de entrenamiento en BIOFEEDBACK, en donde ud. puede aprender a tener el control y mejorar su calidad de vida.

Recuerde somos lo que pensamos y como dijo el poeta: *“el espíritu es quien se fabrica su cuerpo”* así nuestra forma de pensar es la que fabrica en nuestro cuerpo la enfermedad o la salud. ¡La decisión está en ti!

¡Haga su cita ahora!