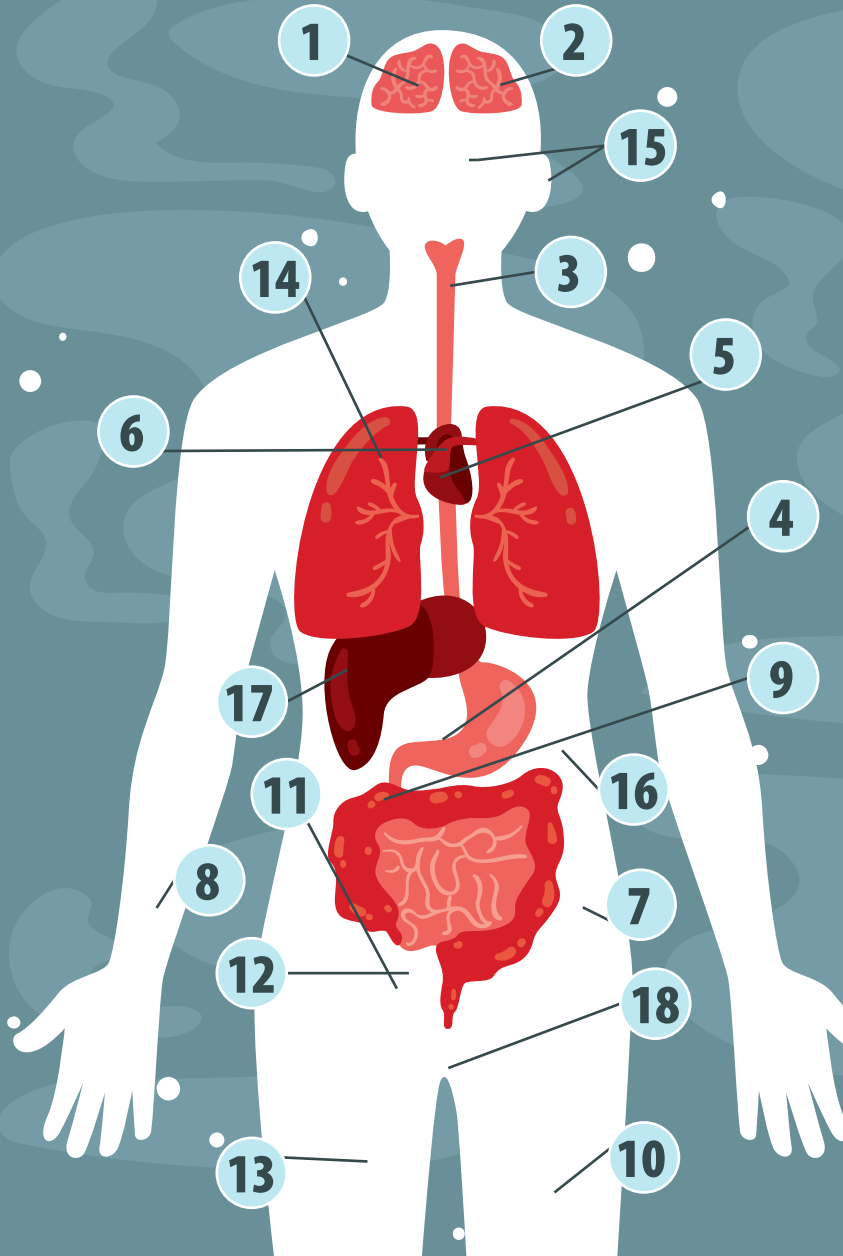


¿QUÉ LE SUCEDÉ A NUESTRO CUERPO ■ CUANDO NOS ESTRESAMOS? ■



1.Hemisferio izquierdo: mal autocontrol, dificultad para tomar decisiones y aumenta el déficit cognitivo y de concentración.

2.Hemisferio derecho: reacciones agresivas, mala memoria, insomnio, ansiedad, irritabilidad y depresión.

3.Tiroides: hipotiroidismo, agotamiento, caída del cabello, piel seca, sobrepeso.

4.Páncreas: incremento de la insulina, diabetes, deseo de comer harinas y dulces.

5.Corazón: taquicardia, palpitaciones, hipertensión arterial, riesgo de infarto cardiaco o cerebral.

6.Arterias: arteriosclerosis por inflamación; se oxida el colesterol unido al calcio y se transforma en placas obstructivas.

7.Sangre: defensas bajas ante virus, hongos y cáncer. Más plaquetas con plasma pegajoso lo que conlleva riesgo de trombos y embolias.

8.Piel: alergias, sudoración con mal olor corporal, manos y pies fríos.

9.Digestivo: intolerancias digestivas, llenuras, gastritis, reflujo, flatulencia, aumento de bacterias malas, baja asimilación de nutrientes y vitaminas.

10.Huesos: descalcificación progresiva de los huesos hasta la osteoporosis.

11.Grasa corporal: incremento de los depósitos de grasa en la mitad del cuerpo (barriga). Síndrome metabólico.

12.Vejiga: frecuentes deseos de orinar.

13.Músculos: sangre estancada que provoca dolor crónico, fatiga, calambres, y temblores musculares.

14.Pulmones: respiración superficial y agitada, con mareo y confusión por hiperventilación.

15.Oídos y ojos: mayor sensibilidad a los sonidos y a la luz que irrita.

16.Glándulas suprarrenales: encargadas de manejar el estrés y la ira, crónicamente generan fatiga general.

17.Hígado: sobrecarga hepática, mala desintoxicación, estanca la sangre, deseos de ingerir ácidos.

18.Testículos - Ovarios: acumulación de estrógenos, mayor riesgo de cáncer, quistes mamarios y de ovarios, miomas uterinos.

