

Apunts sobre els éssers humans

La salut

Una manera de vida autònoma, solidària i joiosa.

Genètica

Part de la biologia que estudia els gens i els mecanismes que regulen la transmissió dels caràcters hereditaris.

Epigenètica

L'epigenètica, que significa per damunt de la genètica, estudia com l'ambient i la història de l'individu influeixen sobre l'expressió dels seus gens i més exactament sobre el seu el conjunt

Neuroplasticitat

Capacitat del cervell per reciclar-se, es tingui l'edat que es tingui.

La ment

La ment **conscient** és el conjunt de la nostra activitat mental diària (tots els cinc sentits captant i processant dades, prenent decisions i creant pensaments).

La ment **subconscient** és la nostra ment automàtica (de la que no en som conscients) que va absorbint totes les dades que li arriben sense discriminació i executa els seus processos lògics de raonament. És alhora la medidora entre l'inconscient col·lectiu i la ment lògica així com el magatzem de les nostres emocions, records, memòries i sensacions.

Finalment l'**inconscient** col·lectiu és la ment infinita que conté tota la informació, de totes les persones, de tot el planeta. Una mena de teranyina de pensaments.

Les emocions

L'ésser humà és de naturalesa emocional i l'estat d'ànim es sol reflectir de forma inequívoca en les expressions facials.

Les emocions compleixen un paper molt important, ens ajuden a dirigir la nostra conducta i a actuar ràpidament. Les emocions més significatives són les que anomenem com emocions bàsiques: sorpresa, fàstic, por, felicitat, tristesa i enuig.

Un sentiment és una emoció sotmesa a un pensament. Per exemple, el patiment és un sentiment creat pel pensament inspirat en l'emoció del dolor. La psicologia busca analitzar els components fisiològics dels sentiments al cervell, a banda de la seva importància com a condicionants de la ment.

Neurociència, Espiritualitat i Física Quàntica

Avui dia podem observar canvis en els coneixements de la Física i la mecànica quàntica i en els avenços de la neurociència. Tot i que moltes persones a tot el món, senten que el món està fora de control i que no tenen el poder de fer res al respecte, tots aquests descobriments demostren que podem crear la nostra vida, la nostra realitat. Per això hem de convertir-nos en escenaris d'amor, pau, curació, compassió, cooperació, etc.

Som éssers creadors en potència i entenem que aquesta qualitat ens uneix amb l'espiritualitat i la transcendència. Amb la capacitat de fer tot allò que vulguem si li donem l'atenció i la direcció necessària. Fins i tot dins de la salut podem curar el que desitgem, com les nomenades "curació espontània", "placebo", no compreses en la medicina tradicional.

La psiconeuroimmunologia

És un camp científic interdisciplinari que es dedica a l'estudi i investigació dels mecanismes d'interacció i comunicació entre els diferents sistemes fisiològics humans en les seves implicacions clíniques. Sense una visió transversal de la salut i la malaltia, és impossible fer les preguntes oportunes als pacients per arribar al fons de les qüestions que veritablement els passen. La psiconeuroimmunologia pretén fer-ho possible i la seva aplicació hauria de ser d'obligat compliment, en moltes visites als metges de capçalera de la sanitat pública