

 <div style="text-align: justify;" />
 <h1 style="margin-bottom: 0px; text-align: center;">Como Pensamentos se Tornam Vícios Químicos</h1> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Foto portal estar bem</p>
Somos o que pensamos. Essa é uma mídia muito difundida, mas será que é realmente entendida? Ser aquilo que pensamos pode ir muito além de pensarmos positivo para atrairmos coisas boas.

No documentário Quem somos nós, que aborda a física quântica como instrumento para explicar a conexão entre mente e corpo, especialistas explicam como o pensamento atua na liberação de neuropeptídeos e substâncias químicas produzidas e liberadas pelas células cerebrais - que, ao longo do tempo, podem viciar nossas células.

Quando temos um pensamento, nosso cérebro libera certos neuropeptídeos que alimentam as células do nosso corpo, por meio dos receptores que possuem. Por exemplo, se sentimos fome, liberamos neuropeptídeos específicos produzidos pela fome.

A medida que bombardeamos as células com a mesma atitude e a mesma química repetidamente, quando essa célula finalmente se divide e produz uma célula irmã ou uma célula filha, terá mais receptores para esses neuropeptídeos emocionais em particular. Ou seja, os neuropeptídeos liberados pela sensação de fome se tornam necessários para as células. É semelhante ao mecanismo do organismo dos viciados em drogas.

A neurocientista americana Candace Pert possui amplo estudo sobre o assunto e acredita que os neuropeptídeos e os receptores são uma chave para entender como a mente e o corpo estão interconectados e como as emoções podem ser manifestadas em todo o corpo. Para ela, criamos situações para satisfazer a necessidade química do nosso corpo, aquilo que produz o que nossas células estão viciadas.

De fato, quanto mais aprendemos sobre os neuropeptídeos, mais difícil se torna pensar nos termos tradicionais sobre a mente e o corpo. Faz cada vez mais sentido falar de uma entidade única, integrada, um corpo-mente, explica Pert.

Mas a boa notícia é que se um receptor para de receber alimento ele diminui. A neurocientista explica que os receptores mudam a sua sensibilidade e podem literalmente murchar se não são alimentados.

Portanto, se desfazer de pensamentos negativos, arraigados em nossa mente pode ser uma tarefa difícil, como deixar o cigarro por exemplo, mas deve ser encarado como um padrão a ser desconstruído com treino e a escolha de não se entregar aos vícios emocionais.

 <div style="text-align: center;">Texto Extraído do Portal Estar Bem</div> </div>