

Dejar de beber Alcohol, “Comiendo Bien”

Soy una persona que he estado bajo los efectos del alcohol durante más de 20 años.

Empecé a tomar alcohol de verdad o a tener un comportamiento alcohólico como tal, a los 14 años, antes ya había probado el Alcohol, pero fue a los 14 años cuando de repente...

... un día me senté con un amigo y me tomé 5 copas, 5 combinados de Ron seguidos para ver que ocurría y ... me gustó.

Ese mismo día y perdí la conciencia durante unas 2 horas fue mi primera laguna mental.

Los 4 primeros años, todavía era estudiante, solo bebía los fines de semana, que al final de esos años el fin de semana empezaba el jueves, y empezaba el jueves, por que hasta el miércoles me duraba la borrachera y años más tarde , por que hasta el miércoles me duraba la resaca, el guayabo, la cruda.

He de señalar que los dos o tres primeros años no tuve resaca, cruda, guayabo y bebía mucho alcohol, pero mucho alcohol, empezaba por las mañanas, y ya hacia las 6 de la tarde perdía la conciencia, y hacia las 11 o 12 de la noche me llevan a la residencia, aunque decían que la mayoría de las veces llegaba yo solo, no se como la verdad.

Eso si recuerdo que muchas veces al día siguiente me duraba todavía la borrachera.

Tuve que dejar los estudios por amnesia. No podía estudiar, no recordaba lo que estudiaba.

Yo supe desde el principio que mi forma de beber alcohol no era muy normal, pero no lo reconocí hasta 20 años más tarde.

Después de esa época estuve alrededor de 11 o 12 años bebiendo los fines de semana y todas las fiestas de guardar, con alguna borrachera extra en vacaciones y algún día perdido por ahí, parecía que bebía como un bebedor social, pero no era verdad.

Yo intentaba dejar de beber alcohol todos los lunes, por aquella época esos 10 años, intenté controlar la bebida cientos de veces y dejar la bebida otros tantos, pero no sirvió de nada. Siempre acababa igual.

Durante estos años de consumo había subido la tolerancia al alcohol, es decir tenía que beber más alcohol para sentir los mismos efectos.

En los siguientes 5 y últimos años de beber alcohol la tolerancia al mismo bajó, ya tenía que beber menos para emborracharme, menos copas me hacían mucho efecto. Empecé a beber a diario y estuve dos años que parecían que las cosas no iban muy mal, yo sabía que no estaba bien estar todo el día colgado, todo el día borracho, pero no parecía que ocurriese nada fuera de lo normal.

Pero ¡ay! Amigo, empezaron los problemas, pérdida del trabajo, detenciones de la policía por alcoholemia, inclusive una vez me detuvo un helicóptero, yo ya empezaba a darme cuenta que aquello se estaba complicando un poco.

Pérdidas de conciencia y despertar en un hospital, dos visitas al psiquiátrico obligado por la familia pero tuve que ir. Divorcio, y juicios, muchos juicios, tantos que tenía que ir los todos los jueves al juzgado de paz del municipio y los martes al juzgado de Primera Instancia, vamos que sabía que día de la

semana era dependiendo a que juzgado tenía que ir. Todos los juicios eran derivados del alcoholismo, unos eran de tráfico, otros del divorcio, otros de insultos, agresión verbal, agresión física.

Luego te empiezan a retirar el carnet, te precintan el camión, el carro, el negocio, empiezas a tener deudas con la Seguridad Social con la Tributaria, y ya estas en la ... calle. Debiendo un montón de dinero a todo el mundo.

En esta época bebía entre semana y dejaba de beber alcohol los fines de semana, los lunes ya estaba que me subía por las paredes y a las 5:00 de la mañana estaba esperando que abriesen el primer bar para tomarme una copa,



recuerdo con escalofríos como eran, era una copa de brandy de esas grandes donde el licor solo ocupa un dedo del fondo, pues me temblaba tanto la mano que se me salía el licor, para mi es indescriptible la sensación, tenía que apoyarme con los codos en la barra del bar y tener la copa con las dos manos para poder tomármela y hasta que no me tomaba una o dos copas no empezaba a sentirme normal ni siquiera podía hablar bien.

Y los lunes no tomaba más, el martes pasaba con los mismo 1 ó 2 copas el miércoles ya me tomaba 5 ó 6 y el jueves, como ya sabia que el viernes iba a intentar dejarlo de nuevo, el jueves me ponía a reventar.

Desde el principio he tenido lagunas mentales, lagunas mentales es perder la conciencia, no recordar lo que has hecho durante un período de tiempo. Yo al principio solía perder horas luego empecé a perder días.

Pues así estuve alrededor de dos años intentando dejar de beber todas las semanas otros cientos de veces, que podemos agregar a los otros cientos de veces de los años anteriores, a esto le llaman recaídas cíclicas.

Primero bebía los fines de semana e intentaba dejar de beber entre semana y después al revés bebía entre semana e intentaba dejar de tomar el fin de semana, así no podía echarla culpa a los amigos a la fiesta, y nada no podía dejarlo, no había manera humana de dejar de beber alcohol.

He estado bebiendo Alcohol y creando problemas durante 20 años y cuando me dí cuenta que había destrozado mi vida y las de las personas que me rodeaban,

busqué información sobre el alcoholismo, no encontré nada que me ayudase a dejar de beber, a salir del alcohol. Y cuando por fin logre dejar de beber alcohol y mantenerme sobrio, decidí crear esta empresa para divulgar la información, información recogida por mi experiencia en distintos centros, de rehabilitación, hospitales, psiquiátricos, clínicas de desintoxicación, diversos grupos y terapias de todo tipo y lo que he estudiado con otros profesionales durante estos 10 últimos años de sobriedad, buena salud y libertad.

¿Por que se de que va esto del alcoholismo?

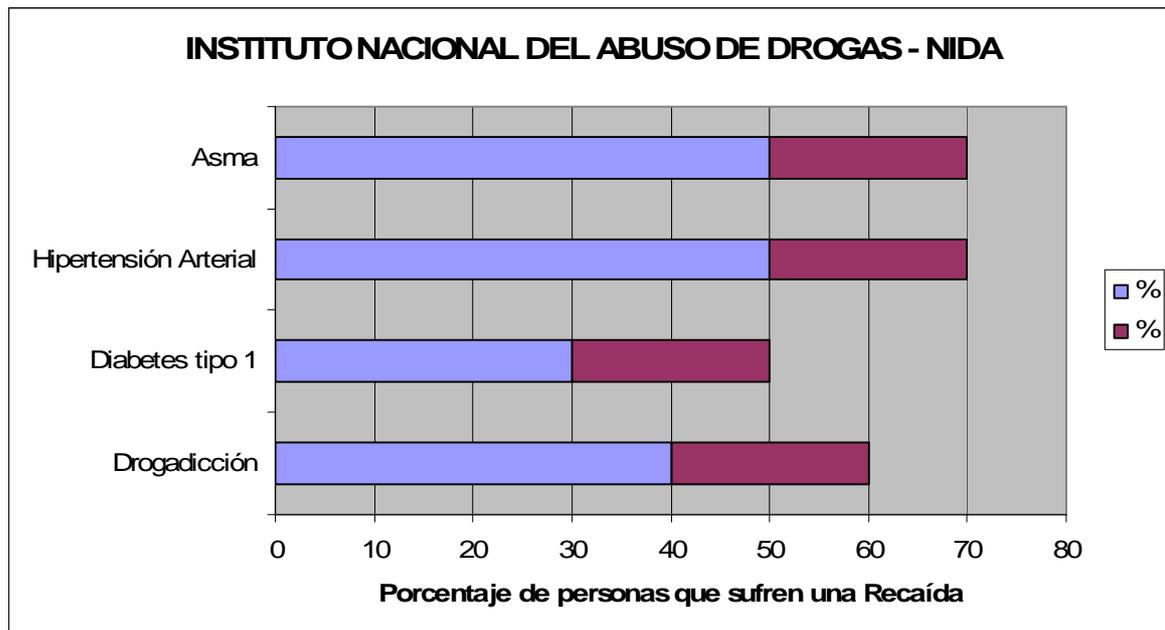
He pasado por todas las etapas del alcoholismo hasta llegar casi al final, las últimas etapas son la prisión, hospitales y la muerte, yo en su lugar tuve coma etílico con parada cardiorrespiratoria, vamos algo parecido.

Y claro está como es evidente que no me quisieron en el otro barrio, pensé, debe ser que debo hacer algo y me puse manos a la obra.

Esto del alcoholismo si lo tratamos como una enfermedad no es ni más ni menos que otra enfermedad más, es verdad que es grave, pero no deja de ser una enfermedad.

¿Qué para recuperarnos hay recaídas?

Si, pero, como en otras enfermedades, es más, recaemos menos que en algunas como son:



“las recaídas son las marcas de nuestra batalla contra el Alcohol”

Las recaídas son nuestro orgullo de nuestra lucha.

De las recaídas siempre tenemos que aprender.

Como suelo decir las recaídas son un Master, de esos que aprendes mucho y siempre te salen muy caros.

Hay muchos estudios de alcohólicos.

Por ejemplo uno de GEMELOS EN FINLANDIA

El estudio encontró que el **52%** de los adolescentes tenía resultados que reflejaban un problema del uso del alcohol.

El **46.2%** cumplió el criterio de dependencia del alcohol y el 1.5% de abuso de alcohol.

ALGUNOS ESTUDIOS:

Han destacado la asociación que existe entre el consumo de alcohol y la **conducta delinciente**.

Banay (1942) encontró que el **45%** de los hombres ingresados a la prisión de Sing Sing eran alcohólicos.

Gibbens y Silverman (1970) observaron que un **40%** de los reclusos estudiados tenían una conducta de ingestión etílica que interfería en su ajuste social (citados en Cortés y Marín, 1991).

¡PERO!

¿DÓNDE ESTÁN LOS ESTUDIOS CON TODA LA POBLACIÓN?

¿QUÉ PORCENTAJE DE ALCOHÓLICOS NO SON DELINCIENTES?

Lo que quiero dejar en evidencia es que los estudios de los alcohólicos no llevan ninguna conclusión seria, solo estudian pequeños colectivos, y según me han confesado muchos profesionales de la medicina no son estudios que aclaren nada, son porcentajes muy bajos para tenerlos en cuenta. Unos porcentajes a considerar estarían por encima del 75%.

Como dejar de beber Alcohol, "comiendo bien"

[Esta claro que EL ALCOHOLISMO ES UN DESORDEN]

Como sabemos el alcoholismo es un trastorno

Físico, mental, espiritual y emocional.

¡Vamos! El Alcoholismo nos afecta en todas las áreas de nuestra vida

-En el plano **Físico**, el deterioro físico es más que evidente, cirrosis, úlceras, corazón, etc. Bueno y la pérdida de peso, yo suelo pesar entre 75 a 80 kg. Y llegué a pesar 45 kg, estaba como se suele decir "literalmente" en los huesos.

-También nos produce **Trastornos Mentales**, como la amnesia, **que son las famosas lagunas** mentales (que en algunos como yo, más bien son océanos, por que hemos perdido días enteros, yo llegué a perder más de dos días, pero verdaderamente no se cuantos, nadie supo decirme, nadie lo sabe), También dentro de los trastornos mentales o psicológicos están los trastornos psicóticos, la ansiedad, la depresión, el Delirium Tremens.

-Otros **Trastornos son los Espirituales**, te sientes vacío, solo, ***sientes frío en el alma***, estas muy desorientado, no tiene sentido tu vida, a veces te dan ganas de suicidarte.

-Y por último están los trastornos emocionales. Sobre todo nos sentimos muy reprimido en la expresión de sentimientos y muy desequilibrados emocionalmente.

Está claro que los tratamientos para recuperarnos del alcoholismo deberían ir encaminados a combatir todos estos trastornos,

pero no es así,

unos se dedican más a una cosa y otros más a otra,

unos centran su labor en los trastornos mentales, otros en los espirituales,

y los menos centran su esfuerzo en los emocionales, aunque este año es el año de la neurociencia y a lo mejor deciden hacer algo en este sentido,

habrá que ver.

Bueno, en algo que, deberían estar todos de acuerdo, los tratamientos me refiero, es en la desintoxicación física, por que en el apartado físico, además también tenemos la recuperación física independientemente de la desintoxicación. Una cosa es la desintoxicación y otra es la recuperación física, por una parte estamos intoxicados y por otra nuestro deterioro físico es más que notable en la mayoría de nosotros.

Pues no, no todos los tratamientos comienzan por el principio , es decir, por la desintoxicación.

Hay tratamientos que te dicen que primero te desintoxiques por tu cuenta o en una clínica, y luego ya accedes al centro.

En estos centros el tratamiento empieza después de haber pasado el síndrome de abstinencia, después de haber superado la dependencia física.

Nosotros sin olvidar ni quitarle un ápice de la importancia que tienen los apartados **psicológico y espiritual**, centramos nuestros esfuerzos en los apartados **físico y emocional**.

Como es lógico hay que empezar por el principio:

el apartado físico, el cuerpo físico

¿Por que decimos?

>> **Cómo dejar de beber Alcohol, "comiendo bien"**

Por que desde el apartado físico y a través de la nutrición vamos a combatir todos los trastornos, el físico, el psicológico, el espiritual y el emocional.

Como iremos viendo...

Vamos a ver:

¿qué experimentas cuando dejas de beber alcohol?

Ansiedad.

Depresión.

Desorientación.

Dudas de todo hasta de ti mismo.

Vacío espiritual.

Temblores.

Dolores musculares y los síntomas de la cruda, la resaca, el guayabo,

Como ves hay de todo, sentimientos, emociones, síntomas físicos, mentales y espirituales.

Todo eso se puede combatir con nutrición,

con una buena alimentación.

Es importante, en el caso de no haber dejado de beber, es mejor empezar primero con ello, con una buena nutrición para preparar al organismo para la desintoxicación, y empezar con la recuperación física. No obstante, hay que dejar por completo de beber alcohol lo antes posible, por que como veremos más adelante el Alcohol bloquea la absorción de ciertos alimentos, y por muy bien que comas no sirve de nada.

PRIMERO VAMOS A PONERNOS EN ANTECEDENTES, VAMOS A CONOCER QUE OCURRE CON EL ALCOHOL EN NUESTRO CEREBRO

Las áreas que resultan afectadas a consecuencia del alcohol en el cerebro son:

-La corteza donde está localizado el olor, sabor, etc, los sentidos.

-El Tallo que controla el corazón, los pulmones, es decir, las frecuencias cardíacas y respiratorias respectivamente.

-Y el sistema límbico que como ya hemos visto antes es el relacionado con las emociones y donde se encuentra el circuito de gratificación.

Como todos sabéis el Alcohol afecta seriamente al cerebro.

METABOLISMO DEL ALCOHOL EN EL HÍGADO



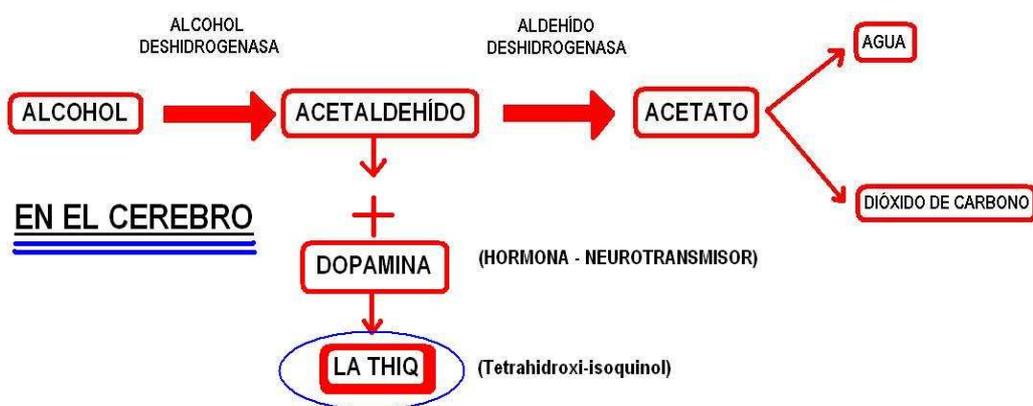
El alcohol, mejor dicho el etanol cuando entra en nuestro organismo reacciona con una enzima situada en el estómago y en el hígado, esta enzima es la llamada **alcohol deshidrogenasa**, esta enzima tiene la capacidad de desintoxicarnos del orden de una copa por hora. En este paso se produce **acetaldehído** que reacciona con otra enzima llamada la **aldehído deshidrogenasa** descomponiendo el acetaldehído en **acetato** y este a su vez se descompone en **agua y dióxido de carbono**.

Resumiendo el alcohol cuando entra en nuestro cuerpo produce acetaldehído y otras cosas que no vienen al cuento ahora.

Pues bien ese acetaldehído es una sustancia tóxica y como toda sustancia tóxica deberíamos eliminarla por los cauces que tiene designado el organismo para ello, pero no es así,

en nosotros los alcohólicos hay una parte, una parte de ese acetaldehído que no eliminamos y acaba por reaccionar en el cerebro con la dopamina (un neurotransmisor, también es una hormona)

METABOLISMO DEL ALCOHOL EN EL HÍGADO



y forman una sustancia llamada THIQ (tetrahidroxi-isoquinol) y que actúa en el circuito de gratificación del cerebro.

Como podemos ver en la imagen hay una parte del acetaldehído que ya no reacciona con la enzima aldehído deshidrogenasa y deambula por el cuerpo hasta llegar al cerebro donde reacciona con la dopamina y produce nuestra peor pesadilla, el TETRA –HIDROXI-ISOQUINOL, más conocida como la THIQ.

Que casualidad que estos dos descubrimientos el del circuito de gratificación y la THIQ fuesen descubrimientos casuales o accidentales,

esta claro y documentado que no buscaban soluciones para los alcohólicos suerte que pasaban por allí los científicos y mira tu que descubrimientos

Casuales, casuales en observar que nos afectan a los alcohólicos, ya se conocían con anterioridad.

LA THIQ desde la 1ª guerra mundial y el circuito de recompensa desde mediados del siglo PASADO.

Por otra parte y posiblemente en la que más nos vamos a centrar hoy, es en:

Como afecta el alcohol a la comunicación entre neuronas.

Lo de la THIQ también se localiza en la comunicación entre neuronas, pero merece un capítulo aparte.

Para que nos hagamos una idea la Thiq es una sustancia muy adictiva unas 100 veces más adictiva que la morfina.

¡¡¡CASI NADA!! Cosa seria parece. Esta sustancia es una de las encargadas, de las recaídas, del consumo obsesivo compulsivo y todo eso, pero no la única, no en exclusividad, y

¿por que merece un capítulo aparte?

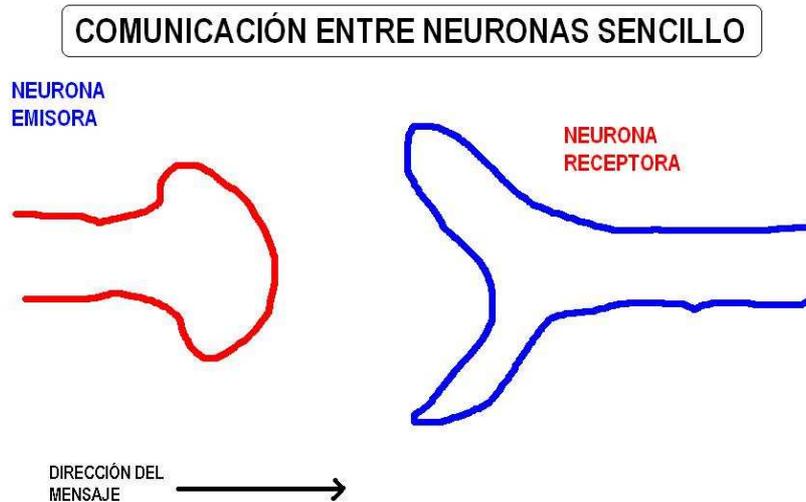
porque esta sustancia no se elimina del cuerpo podemos contrarrestar sus efectos, pero no eliminarla.

********Nosotros hoy vamos a centrarnos en lo “que si” podemos combatir.***

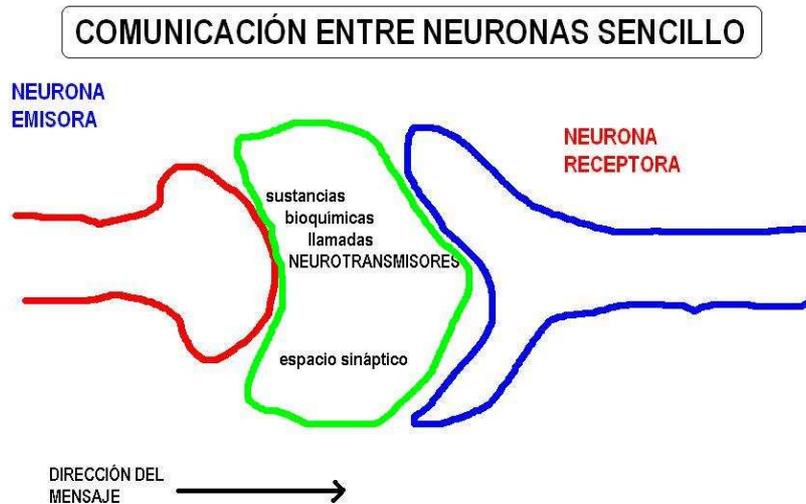
En la comunicación entre neuronas hay una neurona emisora y otra receptora y entre ellas hay un espacio, que se llama el espacio sinóptico, que es donde se hallan unas sustancias químicas que son los llamados neurotransmisores.

Estos son los encargados de llevar los mensajes de una neurona a otra y aquí es donde entra en juego el alcohol.

La comunicación entre neuronas se lleva a cabo por medio de unas sustancias químicas,



estas sustancias químicas se llama neurotransmisores, (**fácil transmisores entre neuronas**)



*EL alcohol como sustancia química que es, afecta a la comunicación entre las neuronas.

Resumamos: los neurotransmisores >>> son sustancias químicas

El Alcohol >>> es una sustancia química.

Entonces lo que nos ocurre es que el Alcohol sustituye a los neurotransmisores.

El Alcohol sustituye a las sustancias que deberían llevar los mensajes entre neuronas.

¿Dónde ocurre todo esto?

Esto ocurre en el cerebro, en el llamado “Circuito de Gratificación”

¿QUE ES CIRCUITO DE GRATIFICACIÓN O MEJOR DICHO, PARA QUE SIRVE, O MEJOR INCLUSO COMO FUNCIONA?

1-¿Qué es? El circuito de gratificación.

Es un sistema de recompensa, me explico.

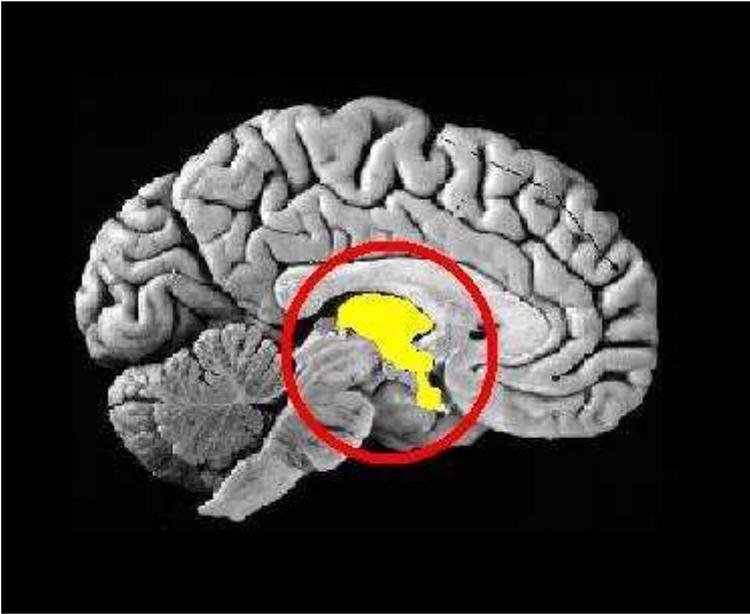
Algunas especies en nuestro caso la especie humana para garantizar su supervivencia depende de sus funciones vitales, **como son la de reproducirse y alimentarse.**

Alimentarse es una función vital.

Fíjate la alimentación es una función vital y tiene algo que ver con el circuito de gratificación.

Pues el humano ha desarrollado en su cerebro, hemos desarrollado un sistema de recompensa, es decir, cuando realizamos una de estas acciones vitales el cerebro genera una sensación (más bien una reacción) agradable.

2-¿Dónde está? El circuito de gratificación.



El circuito de gratificación o circuito de recompensa, es una estructura dentro del sistema límbico del cerebro. **Es un sistema de generación de placer.**

El sistema límbico es un conjunto de estructuras donde se desarrollan las emociones, **bueno, una parte** de las emociones, las emociones requieren todo el sistema nervioso.

*Hipotálamo, glándula pituitaria, amígdala e hipocampo

3-¿Para que sirve el circuito de gratificación o recompensa?

Es un sistema que involucrado en la supervivencia, y además sirve para recordarnos las pautas a seguir.

4-¿Cómo funciona el sistema de recompensa?

Como acabamos de decir el circuito de gratificación esta involucrado en nuestra supervivencia, el es el encargado de memorizar y repetir las actividades que sostienen la vida, estas acciones están relacionadas con el placer y gratificación.

¿Cómo funciona el cerebro?

El cerebro funciona por placer y dolor.

Algo Da placer es bueno

Algo Provoca dolor es malo.

¿Sencillo verdad?

La reacción del placer se produce en el circuito de gratificación, la del dolor en otra área del cerebro que ahora no nos incumbe.

A continuación vamos a ver unos ejemplos:

ESTÍMULO	TEST	ACCIÓN	REACCIÓN	CONCLUSIÓN
Tengo hambre	→ Si	→ Comer	→ Placer	→ Es bueno, repetir
Quiero aliviar mi ansiedad	→ No	→ Ingerir ALCOHOL	→ Placer	→ Es bueno muy bueno, repetir al máximo nivel
THIQ No quiero dejar de sentir placer	→ No	→ Ingerir ALCOHOL	→ Placer	→ Es muy bueno, no hay nada mejor, beber ALCOHOL sin parar

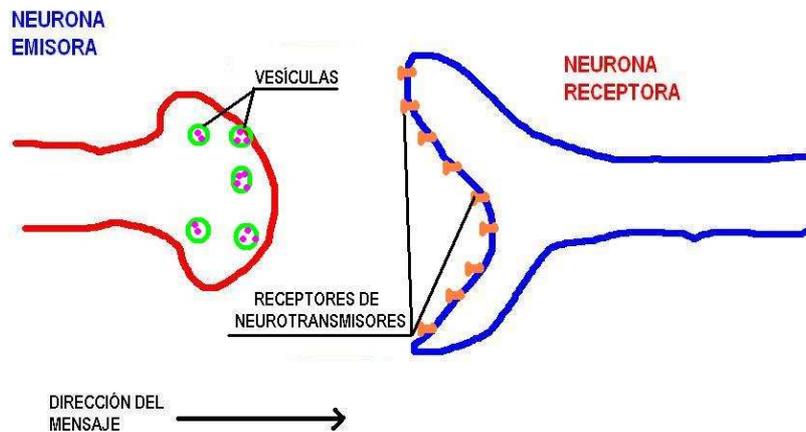
Mensajes:

Un estímulo: tengo hambre, realizamos un test, probamos el alimento, comemos. Esto, lo de alimentarse, como es un valor hedónico comprometido con la supervivencia el circuito, libera dopamina (hormona y neurotransmisor) y genera endorfinas (proteínas) entonces el sistema de recompensa concluye esta acción es buena, y hay que repetir.

Otro mensaje: “quiero aliviar ansiedad” aquí ya no hay prueba por que el cerebro ya sabe o cree que el alcohol te va a aliviar la ansiedad, entonces tomas alcohol se libera mucha dopamina y se generan endorfinas es muy bueno repetir al máximo nivel, hay beber Alcohol lo más posible, es mi primer objetivo.

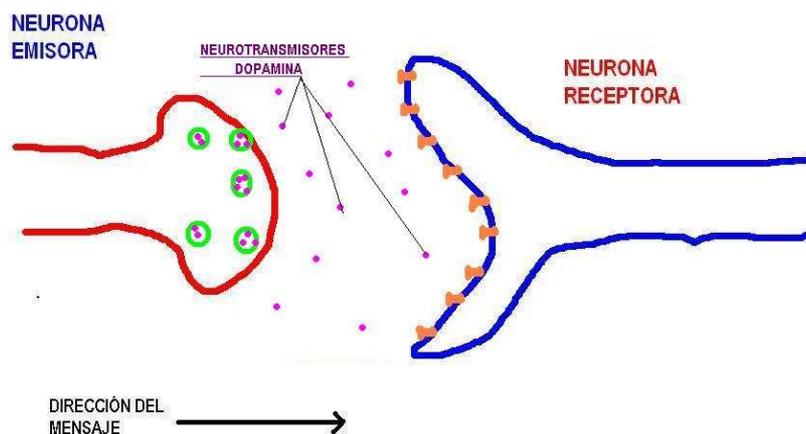
Al principio cuando empiezas a beber Alcohol te emborrachas muy deprisa y necesitabas tomar muy poco Alcohol, según pasa el tiempo vas necesitando más cantidad de Alcohol.

COMUNICACIÓN ENTRE NEURONAS SENCILLO



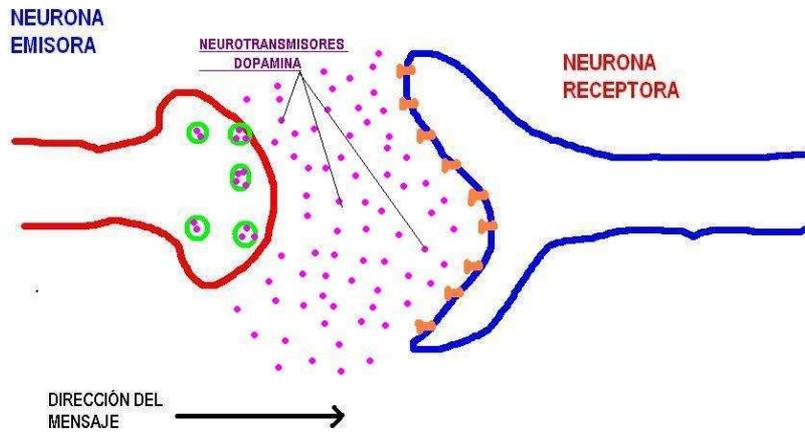
Como veíamos antes en la comunicación entre neuronas hay una emisora donde se encuentran unas vesículas con los neurotransmisores y una neurona receptora donde se encuentran los receptores de los neurotransmisores.

LIBERACIÓN DE DOPAMINA CON UN ESTÍMULO NATURAL



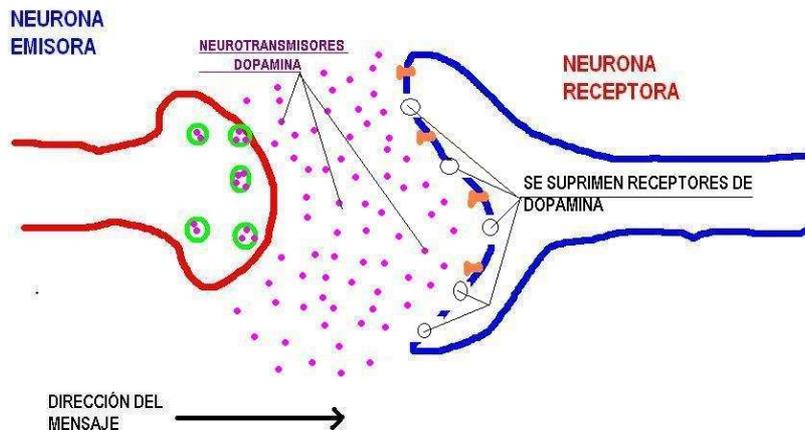
Con un estímulo natural como puede ser la comida se libera cierta cantidad de dopamina como vemos en la imagen.

LIBERACIÓN DE DOPAMINA CON ALCOHOL

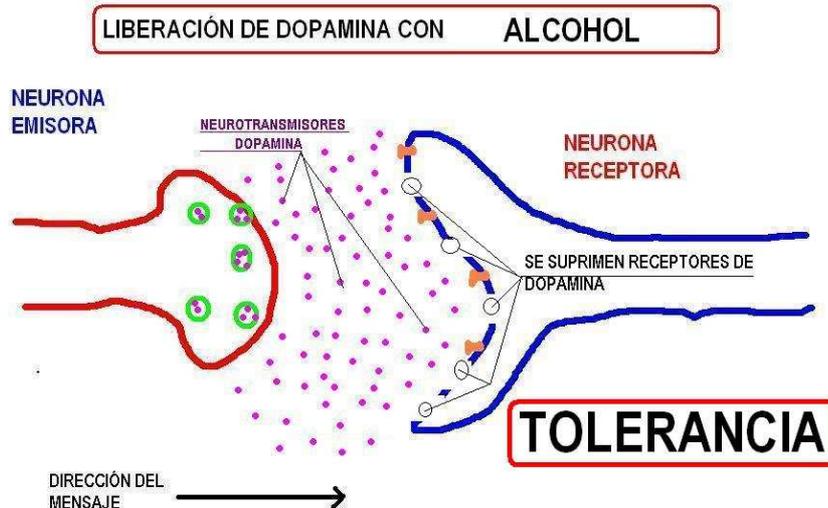


Como podemos observar con alcohol la liberación de dopamina es mucho mayor.

LIBERACIÓN DE DOPAMINA CON ALCOHOL



Como la liberación de dopamina es mucho mayor con alcohol la neurona receptora no necesita tantos receptores de dopamina y los suprime.



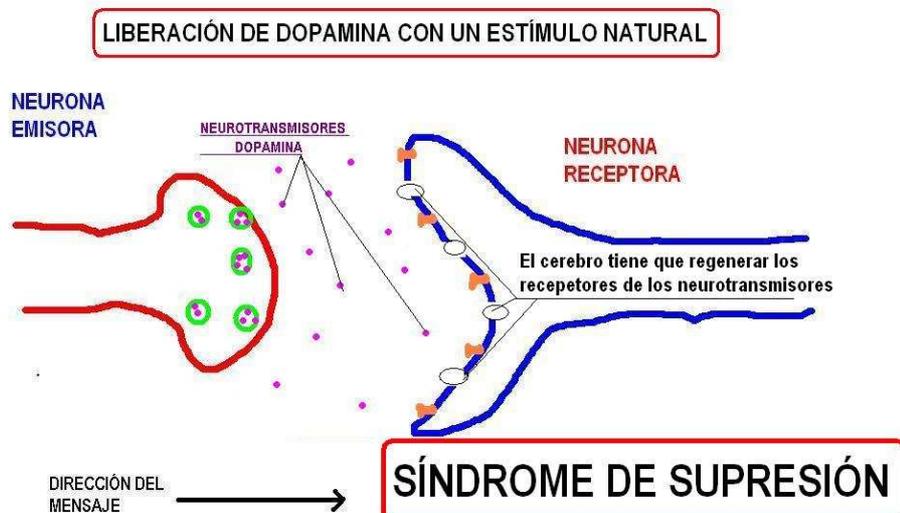
Al suprimirlos ¿Qué ocurre? Pues que tenemos que beber más alcohol para sentir lo mismo eso es a lo que llamamos Tolerancia. Cuando decimos que aumenta la tolerancia.

SÍNDROME DE SUPRESIÓN O ABSTINENCIA:

Se produce cuando dejas de beber Alcohol de repente, sufres taquicardia, ansiedad, temblores, etc.

Ya sabes, y necesitas beber, no para sentir nada, sino para estar “normal”.

Como puedes ver en el gráfico:



Al haber suprimido los receptores de neurotransmisores, cuando dejamos de ingerir alcohol en el cerebro se libera mucha menor cantidad de dopamina entonces el cerebro debe regenerar a marchas forzadas los receptores de neurotransmisores que le faltaban y eso DUELE. Es el síndrome de abstinencia entre otras cosas.

No se si me he explicado bien. Al dejar de tomar alcohol la neurona libera menos cantidad de dopamina, es más, libera una cantidad normal, pero el cerebro como estaba acostumbrado a la cantidad de dopamina liberada por el alcohol, no tiene los receptores suficientes y tiene que volver a regenerarlos y eso lleva un tiempo.

En definitiva el Alcohol actúa estimulando o inhibiendo los neurotransmisores y sus respectivas funciones.

Cuando consumimos Alcohol aumentamos la producción de Serotonina y esta aumenta la concentración de la Dopamina (la hormona de la felicidad).

La Serotonina y aun más la Dopamina son las responsables de la gratificación producida en nuestro cerebro y consolidan los cimientos de la adicción, en nuestro caso del Alcoholismo.

Nuestro sistema biológico que ha evolucionado desde hace millones de años para controlar nuestra supervivencia, mediante los valores hedónicos, como son la reproducción, el ejercicio físico o la alimentación. Es decir, el sistema de recompensa, el circuito de gratificación, de nuestro cerebro ya está programado.

Hay estudios que indican, que en el caso de que algunos de nuestros antepasados, durante miles de años se familiarizaran con la fruta fermentada, con lo cual con el alcohol, ya tendríamos programado ese defecto.

Me explico, que si nuestros antepasados comían mucha fruta fermentada ya habían cogido el gusto a alcohol, con lo cual ya lo tendríamos programado en el cerebro.

El abuso del alcohol intensifica de una forma fuera de lo normal nuestro sistema biológico.

En el caso del alcohol la explosión de placer o el valor motivacional es mayor que el de cualquier otra forma natural, como sería la comida, el ejercicio físico o el sexo.

Ya no actúa como necesidad del organismo, es deseo de placer. Es placer por placer.

Entonces, ese deseo de placer, es lo que hace que el cerebro aprenda y se esfuerce en repetirlo el mayor número de veces y a la mayor brevedad posible.

El circuito de gratificación no solo va hacia adelante Alcohol>>>Placer, es decir hacia el consumo. Si no que una vez que ha visto que es gratificante va hacia atrás.

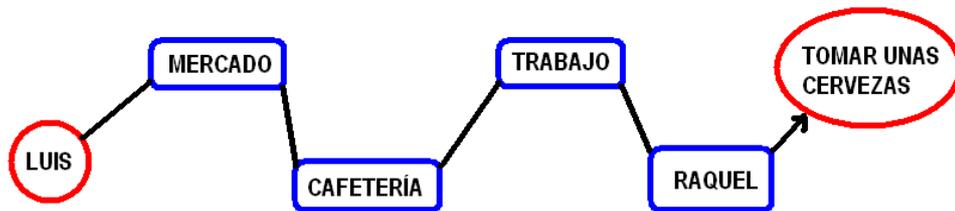
Repito va hacia atrás, se esfuerza en recordar todos los acontecimientos y situaciones que han acaecidos y han dado lugar a la sensación gratificante y vincula todo los lugares, las personas, los ambientes y a las circunstancias, que son señales que el circuito de gratificación identifica con las sustancia en nuestro caso el alcohol, y en el futuro identificará para volver a repetir la experiencia agradable.

Pues ya te digo algunas señales son:

Las personas con las que bebíamos, los lugares donde frecuentábamos para beber, el lugar de trabajo, el bar, la cantina de la esquina, el supermercado, el lugar de vacaciones, y tantas y tantas señales que hemos ido almacenando a lo largo de nuestra carrera alcohólica.

E incluso sería discutible si solo desde que nosotros bebemos, me explico, como decía antes que el cerebro y mejor dicho nuestro sistema de recompensa a ido evolucionando desde hace millones de años, claro esta, depende si ha comido mucha fruta fermentada.

Vamos a poner un ejemplo:



Suponemos que Luis sale por la mañana hacia su trabajo, pasa por el mercado, toma su café habitual en su cafetería, va a su trabajo y al salir se encuentra con Raquel y se toma una cerveza, y por supuesto esto activa el circuito de gratificación y segrega endorfinas.

Entonces el sistema de recompensa trabaja a la inversa, necesita saber que ocurrió antes, para recordarlo y repetirlo en cuanto sea posible.

¿Qué circunstancias, lugares, personas, que itinerario, que camino, con quién se encontró, que estado de ánimo tenía?

Ahora plantéate esta pregunta:

¿Qué ocurre cuando Luis cualquier otro día para ir a trabajar pasa por el mercado? Y además está deprimido.

Pues el no lo sabe pero va a beber.

No depende de él.

Ni de su voluntad.

Se inicia una acción de supervivencia en el cerebro, el circuito de gratificación utilizado por la droga.

Se inicia el sistema de gratificación y ya tenemos el lío montado.

Nuestro cerebro está programado para llevarnos hacia situaciones que nos produzcan placer, que nos sean gratificantes, o que nos eviten dolor.

Por ejemplo:

Cuando ya estas decidido ha dejar de beber alcohol, por todas las desgracias que has causado y al buscar información lo primero que ves es "**aprende a controlar tu forma de beber Alcohol**" no tienes por que dejar de beber alcohol para siempre, no hagas caso a los aguafiestas y tal.

TU Te emocionas, te pones contento y tu cerebro mucho más.

Ahora verás por que.

Tu cerebro que ha encontrado una forma de calmarte, es decir, que parezca que hace algo para dejar de beber, pero se asegura antes de empezar que vas a seguir bebiendo. Y no es que tu cerebro sea malvado, es que se reprogramó con esos nuevos valores hedónicos y donde te lleva es a la muerte aunque el no lo sabe, el solo sabe, que eso, liberó en su momento mucha dopamina y que era una acción que debía recordar por que para ti era MUY placentera y ahí esta repitiéndola siempre que puede, siempre.

¿Cómo funciona todo esto del circuito de gratificación?

Siempre que el circuito de recompensa se activa nuestro cerebro dice:

Algo bueno pasa, por que el circuito que nos dice que esta pasando algo bueno, está activado.

Y al estar activado, entonces todo lo que ocurra y todo los que haya ocurrido hasta generar esta situación es bueno. Hay que memorizarlo archivarlo y repetirlo en cuanto nos se posible o en cuanto se nos presente la ocasión.

Después nuestra conducta se dirige hacia esas señales externas que hablábamos antes, las señales anteriores a la acción de tomar ya el alcohol, las señales que preceden al momento.

Y es muy probable de que el tiempo sea muy largo, por eso digo y repito tantas veces que la recaída no se produce en el momento, si no mucho tiempo antes, días, semanas.

Repito las recaídas nunca ocurren en el momento, las recaídas se producen semanas o meses antes.

Esto ocurre, lo de buscar las señales externas para recordar las circunstancias que produjeron la sensación placentera, la sensación de bienestar, pues bien esto ocurre por que cuando el alcohol entra en nuestro cerebro y nos provoca esa sensación placentera a través de nuestro cerebro, a través del circuito de gratificación activa también unos resortes que se están relacionados con la conducta de búsqueda.

Todas estas estructuras del circuito trabajan en armonía, pero según avanzamos en el Alcoholismo van cambiando gradualmente, desde un consumo moderado nos lleva a un consumo compulsivo (BEBER con desenfreno). Sin ningún tipo de control, y cambiando los valores hedónicos de supervivencia los valores aprendidos durante millones de años para sobrevivir, por valores destructivos, autodestructivos.

El circuito de gratificación no puede estar usándose a la vez por dos o más estímulos (como se pensaba con anterioridad).

Por ejemplo no se puede disfrutar de la comida y del sexo a la vez.

El circuito de recompensa no puede activarse, por más de un estímulo al mismo tiempo.

Nuestra labor es utilizar los nutrientes, vitaminas, aminoácidos y minerales, a través de la alimentación, para mantener activo el Sistema de Gratificación, para que este sistema de recompensa esté entretenido, es decir, si conseguimos, producir endorfinas de una forma regular, desactivamos la necesidad de gratificación relacionada con la droga, en nuestro caso relacionado con el Alcohol.

Dado que lo que esta claro es que nuestro cerebro padece una alteración bioquímica.

¿Cómo podemos arreglar todo este desaguisado?

Pues comiendo bien

Una de las cosas más importante para comer bien,

es no tomar alcohol,

HABRÁS OIDO MUCHAS VECES “ERES LO QUE COMES”,

Pues eso no es del todo cierto, de lo que comes eres lo que tu organismo absorbe, retiene.

Por eso digo que es tan importante:

NO TOMAR ALCOHOL.

Porque el alcohol bloquea la absorción de ciertos nutrientes al organismo.

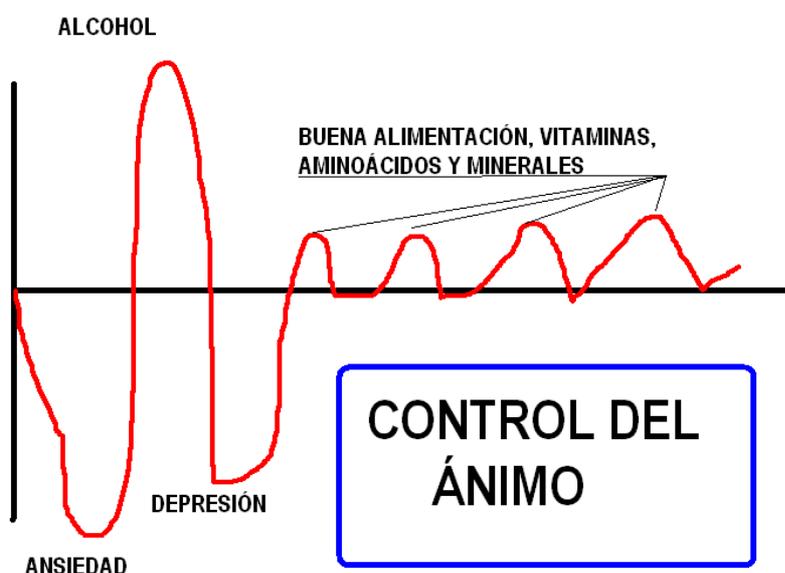
Comiendo bien puedes regular:

Tu ansiedad.

Tu depresión.

Tu insomnio.

En definitiva tu estado de ánimo; y también puedes regular los temblores y demás síntomas físicos.



Veamos la imagen cuando tenemos ansiedad o estamos deprimidos.

¿Cómo lo combatimos?

Pues con alcohol, pues para no sufrir ansiedad debemos proporcionar al cerebro los nutrientes necesarios para contrarrestarla. La idea es que si no tenemos grandes altibajos en nuestro estado de ánimo no necesitaremos nuestro extintor de incendios preferido que es el alcohol.

Como nuestro gran problema o mejor dicho como nuestro gran objetivo es retrasar la gratificación, vamos a intentar mantener el sistema de recompensa, el circuito de gratificación ocupado. Y para disfrutar de ciertas actividades cotidianas es necesario que el cerebro este bien nutrido.

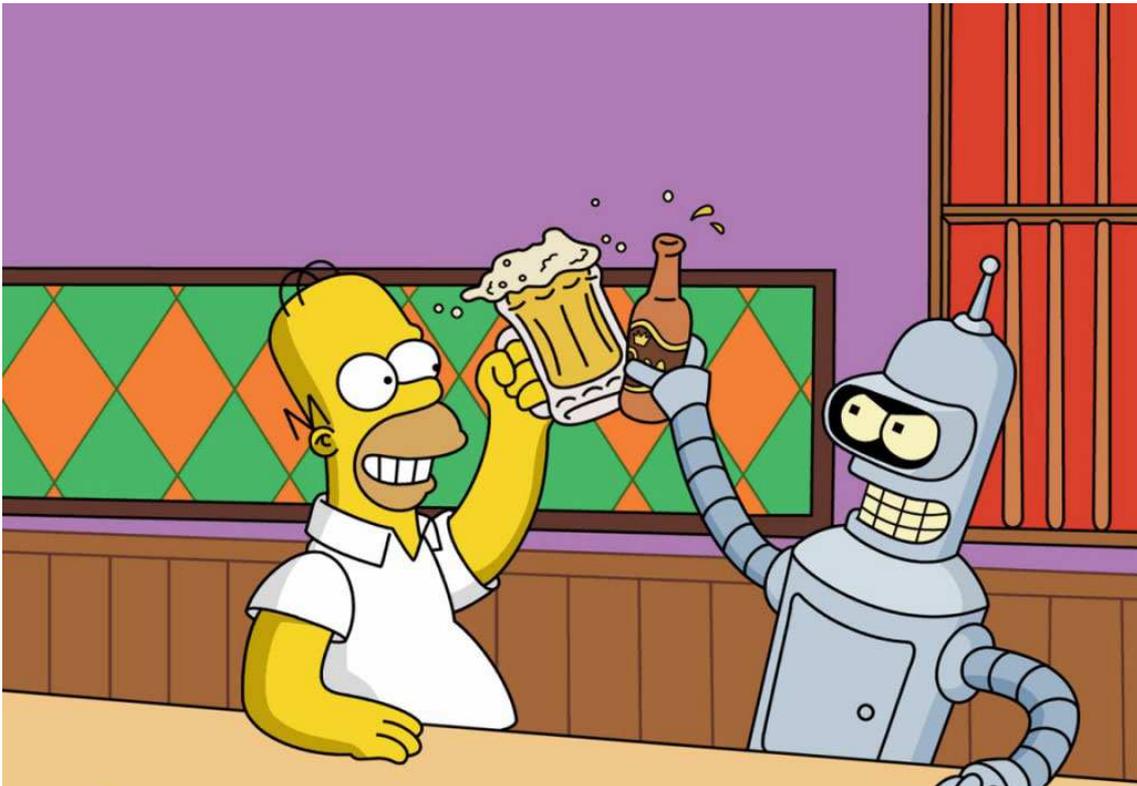
Con la alimentación conseguimos dos cosas. Combatir todas las carencias, volviendo a los recuperar los niveles óptimos de neurotransmisores y por otro entretener el circuito, es decir, activar el circuito estimular el circuito de gratificación.

Como valor hedónico, (relacionado como veíamos antes con la supervivencia) la alimentación es uno de los estímulos que podemos utilizar para activar el circuito de gratificación.

Al cerebro (en la forma de pensar) le ocurre lo mismo que a nuestro organismo con la absorción de los nutrientes, si tomas alcohol, da igual lo que comas el organismo no absorbe lo que necesitas. Tú comes, el alimento pasa por el organismo y lo expulsas, pero el organismo no se ha quedado con nada de lo que necesita. Por eso digo que es similar en la forma de pensar,



Si te quedas solo con tu cerebro, acabarás abrazándote a el y te iras a beber alcohol.



Necesitas, adecuar tu formar de pensar a una forma más racional, y lo mismo que escuchas y lees te hará un efecto diferente, y eso se consigue



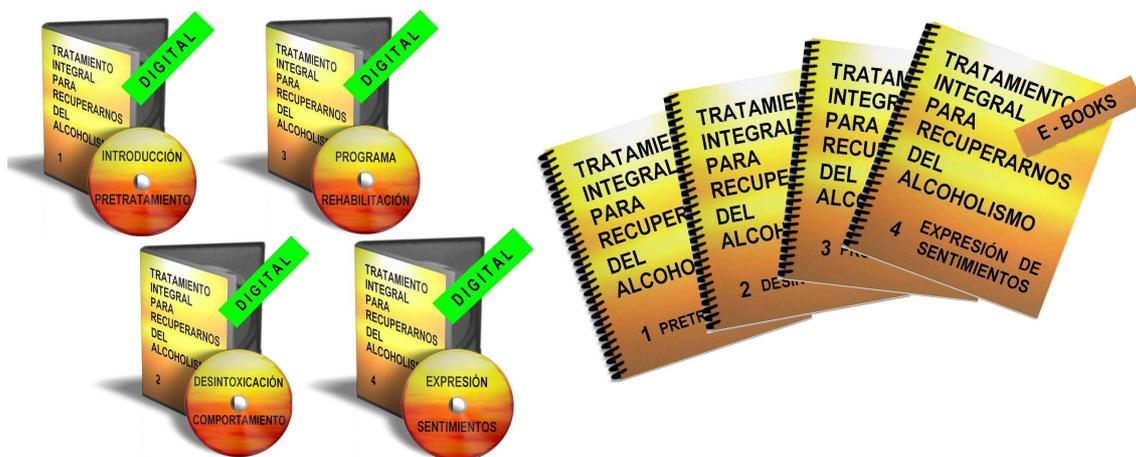
recuperando los niveles normales de vitaminas, aminoácidos y minerales en el cerebro.

Al final tienes un link donde puedes descargar un menú semanal que te ayudará a dejar de beber alcohol.

Pues bien, parece que si comes bien puedes dejar de beber alcohol y si

es de una forma natural, si bien esto es verdad, también es verdad que es solo el comienzo de una buena recuperación, el comienzo de un buen tratamiento.

En nuestro tratamiento es el apartado fundamental y por supuesto el primero. Como ya sabes el tratamiento también abordamos el resto de los apartados, el mental, el espiritual y el emocional. Pero la base para que todo esto funcione bien es lo que hemos hablado hoy, una nutrición adecuada a nosotros dirigida a restablecer nuestro organismo en general y nuestro cerebro en particular.



En el tratamiento integral te hablo de todos los alimentos que contienen los aminoácidos, vitaminas y minerales, para superar la ansiedad, depresión, temblores y problemas físicos y como no, para recuperar nuestra mente.

Durante un mes, y solo los 25 primeros les voy a regalar 1 hora de conferencia semanal conmigo, 4 horas en total.

¿Cuánto cuesta el Tratamiento Integral para Recuperarnos del Alcoholismo? A mi llegar a ese conocimiento me ha costado, más de 250,000.00 dólares, en las antiguas pesetas más de 40.000.000 millones de pesetas, un divorcio, 3 veces

en prisión, 2 en psiquiátricos, en hospitales ya ni me acuerdo, estar atado a una camilla más de 12 horas, etc.

Tu puedes conseguir todo este conocimiento por solo 97 dólares.

Para mi el conocimiento del Tratamiento Integral me ha salvado la vida, reconozco que a mi me costó mucho dinero, pero, ¿cuanto vale tu vida?

TU DECIDES

Aquí te dejo el Link de Descarga de la Dieta semanal:

<http://salirdelalcohol.com/blog/dieta-comiendo-bien/>