

### Formas de elevar la Serotonina de un modo natural:

- La respiración abdominal, tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios.
- Algunos alimentos como los carbohidratos (pasta, arroz, mijo...) actúan sobre la producción de Serotonina, elevándola de un modo natural. El triptófano es un aminoácido, existente en los alimentos, capaz de atravesar rápidamente la barrera cerebral, favoreciendo la síntesis de serotonina y, potenciando nuestro estado de bienestar. Fuentes de triptófano son: las carnes ( en especial el pollo, el pavo), determinadas frutas (kiwi, plátano, frutos secos), quesos, huevos... Si los incorporamos a la dieta junto con hidratos de carbono, se facilita una llegada más rápida del triptófano al cerebro.
- Al parecer, el chocolate aumenta los niveles de serotonina (se le conoce como el antidepresivo natural) y de endorfinas en el cerebro (neurotransmisor semejante a la morfina), y por ello puede provocar cierta sensación de bienestar. Eso hace que muchas personas recurran a él como estimulante para aumentar los niveles de energía. Tiene un gran poder nutritivo; el chocolate amargo es una buena fuente de hierro y magnesio y de potasio. No obstante, es muy rico en grasas, con lo cual lo mejor, es elegir un cacao desgrasado, y, como además tiene compuestos estimulantes, que pueden ocasionar, en personas especialmente sensibles reacciones adversas, tales como migrañas, lo mejor es comerlo con mucha moderación.
- Por otro lado, hay productos en el mercado, que contienen Griffonia Simplicifolia, que es rica en el precursor de serotonina, 5-hidroxitriptófano. Y también, hay un fruto, llamado Noni, que es rico en triptófano, y parece que ayuda a mejorar la fibromialgia. Eso sí, ambos dos, tienen glúcidos, por lo que yo, en caso de candidiasis, lo dejaría más para la recuperación posterior. Pero el rooibos, que sí se puede tomar en estos casos, ayuda a elevar los niveles de serotonina (de ahí su efecto relajante). Y, no obstante, se puede tomar un suplemento de 5HTP, en el que sea este su único componente. Lo cual ayudaría además a curar la candidiasis.

- Hacer ejercicio de forma vigorosa durante, al menos, quince minutos diarios.
- Un cambio de aires, hacer algo novedoso y aprender algo son prácticas sencillas que favorecen el flujo de Serotonina en el organismo.
- Practicar alguna técnica de relajación (meditación, yoga, hipnoterapia, hemi-sync).
- Darse algún masaje.
- También es muy útil la vida al aire libre, las buenas relaciones de amistad, entre otras.
- Diversos estudios han relacionado el consumo de ácidos grasos esenciales, especialmente el omega-3, con la mejora del estado cerebral y han determinado que en los países en que se consumen mayores cantidades de aceite de pescado tienen menos casos de depresión que en los que su consumo es menor. La presencia de omega-3 en la sangre, se ha relacionado con una mayor producción de serotonina. Se encuentra en los pescados azules, sobretodo los de aguas más frías, como la caballa, el arenque, el atún, el salmón, las sardinas y las anchoas.

La serotonina además es descrita como una sustancia sedante y antidepresiva, que surge en el cerebro cuando cae la noche, induce nuestros sueños y permanece elevada hasta que amanece, cuando comienza a descender. Pero esta debe mantenerse trabajando adecuadamente para que la persona pueda dormir bien, ya que es la responsable de que la fisiología de la persona sea la adecuada para el sueño. Si esta no hace su trabajo adecuadamente la persona no podrá dormir bien a pesar de cualquier esfuerzo.

Otro papel importante que lleva a cabo la serotonina es actuar como el reloj interno de nuestro cuerpo, lo que a su vez determina nuestros ciclos de sueño y vigilia. Nuestro reloj interno viene a ser entonces nuestro "coordinador" fisiológico compuesto por la temperatura corporal, la hormona combatiente del estrés y los ciclos de sueño.

Estos 3 elementos deben ser coordinados adecuadamente por el reloj interno para poder dormir profundamente y despertar descansados.

Los especialistas afirman que la mujer produce una menor cantidad de serotonina, lo que parece explicar en parte el porqué la proporción de personas con fibromialgia es abrumadoramente mayor entre las mujeres. Según una investigación de la Universidad de McGill de Canadá en el cerebro del hombre hay 53% más de serotonina. La mujer siente el dolor con más agudeza porque los estrógenos actúan sobre los neurotransmisores que permiten a las células del cerebro comunicarse entre sí. Sin embargo, como las mujeres son más sensibles a los cambios en niveles de serotonina, reaccionan mejor a los medicamentos que influyen sobre la misma (por ejemplo, los antidepresivos tricíclicos).

Finalmente, cuando la persona tiene mucho estrés enfrentará muchos problemas para dormir, despertará con mucha frecuencia y en la mañana estará muy cansada. Luego es lógico que sienta dolores de espalda, cabeza, cuello y hombros, así como malestar o dolor general. Y por si fuera poco el famoso "fibrofog" o dificultades en concentración y memoria al que se refieren las personas con fibromialgia también se debe en gran parte a la serotonina, ya que este es el principal neurotransmisor involucrado en la memoria humana. Aumentando los niveles de serotonina, aumenta la memoria.