

Le vieillissement et le cerveau

Pourquoi doit-on vieillir ? Plus nous prenons de l'âge, plus nous prenons conscience et plus nous pouvons acquérir de la sagesse.

L'organe clé, le cerveau.

Maintenir le cerveau en ordre de fonctionnement le plus longtemps possible est la priorité. Pour rappel, le courant électrique se propage vers le reste du corps à raison de 60 impulsions par seconde. Penser se produit à la vitesse de 2 ou 3 impulsions à la seconde. L'âge biologique du cerveau est lié à la rapidité avec laquelle les signaux sont traités. La différence entre un esprit jeune et vif par rapport à un esprit sénile n'est que de 100 millisecondes. Dès l'âge de 40 ans, nous perdons toutes les décennies 7 à 10 millisecondes.

Les ondes du cerveau sont les suivantes :

- les ondes bêta se propagent à la vitesse de 12 à 16 cycles par seconde : l'esprit est vif et alerte,
- les ondes alpha se propagent à la vitesse de 8 à 12 cycles par seconde : l'esprit est créatif,
- les ondes thêta se propagent à la vitesse de 4 à 8 cycles par seconde : somnolence,
- les ondes delta se propagent à la vitesse de 1 à 4 cycles par seconde : correspond au sommeil profond.

Les neurotransmetteurs

Les neurotransmetteurs permettent au cerveau de communiquer avec le reste du corps. Sans eux impossible de se mouvoir, de penser, de comprendre. Lorsque l'action des neurotransmetteurs est perturbée on est face à des troubles comportementaux.

Un manque de sérotonine peut entraîner des sautes d'humeurs, voir des états dépressifs.

Un manque de dopamine peut entraîner des troubles déficitaires de l'attention.

Un manque d'acétylcholine peut entraîner des troubles de l'apprentissage.

Qu'est-ce qui permet de maintenir l'équilibre de ces neurotransmetteurs ?

Qu'est-ce qui conditionne l'équilibre entre les neurotransmetteurs ?

Selon la loi du triangle, nous trouvons une explication dans la relation avec le corps, l'esprit individuel et la Grande Conscience. Concernant le cerveau physique, nous savons que certaines substances comme la cocaïne produisent les mêmes effets que la dopamine, que les champignons hallucinogènes produisent les mêmes effets que l'acétylcholine et que l'ecstasy a les mêmes effets que la sérotonine.

Le chef hiérarchique de notre Conscience Individuelle qui forge en partie notre nature est le neurotransmetteur dominant qui s'exprime en fonction de nos apprentissages, notre éducation, de nos expériences personnelles.

Le cerveau est impacté par le manque d'acides aminés. La tyrosine, par exemple, est constitutif de la dopamine, le tryptophane l'est pour la sérotonine.

Quant au tempérament, on le découvre très rapidement après la naissance. Il est la résultante de nos acquis lointains modulés par la Grande Conscience.

L'environnement joue également un rôle. La pollution par le biais du cadmium, l'aluminium, les pesticides, les insecticides perturbent le fonctionnement normal des neurotransmetteurs.

L'alimentation joue un rôle important dans la formation des neurotransmetteurs. Le tryptophane est le précurseur de la sérotonine. On le trouve dans les légumes crus, l'avocat et les œufs.

D'autre part, les oligoéléments tel le chrome intervient sur la synthèse de la dopamine et le fameux acide lipoïque sur la synthèse de l'acétylcholine.

Nous sommes tous façonnés par nos neurotransmetteurs. Il y a évidemment un feed back entre la conscience individuelle et l'intelligence qui va dans le sens de la vie et qui organise à la perfection l'évolution de l'individu et de l'univers.