

# El Mapa Neurológico de tu Ansiedad

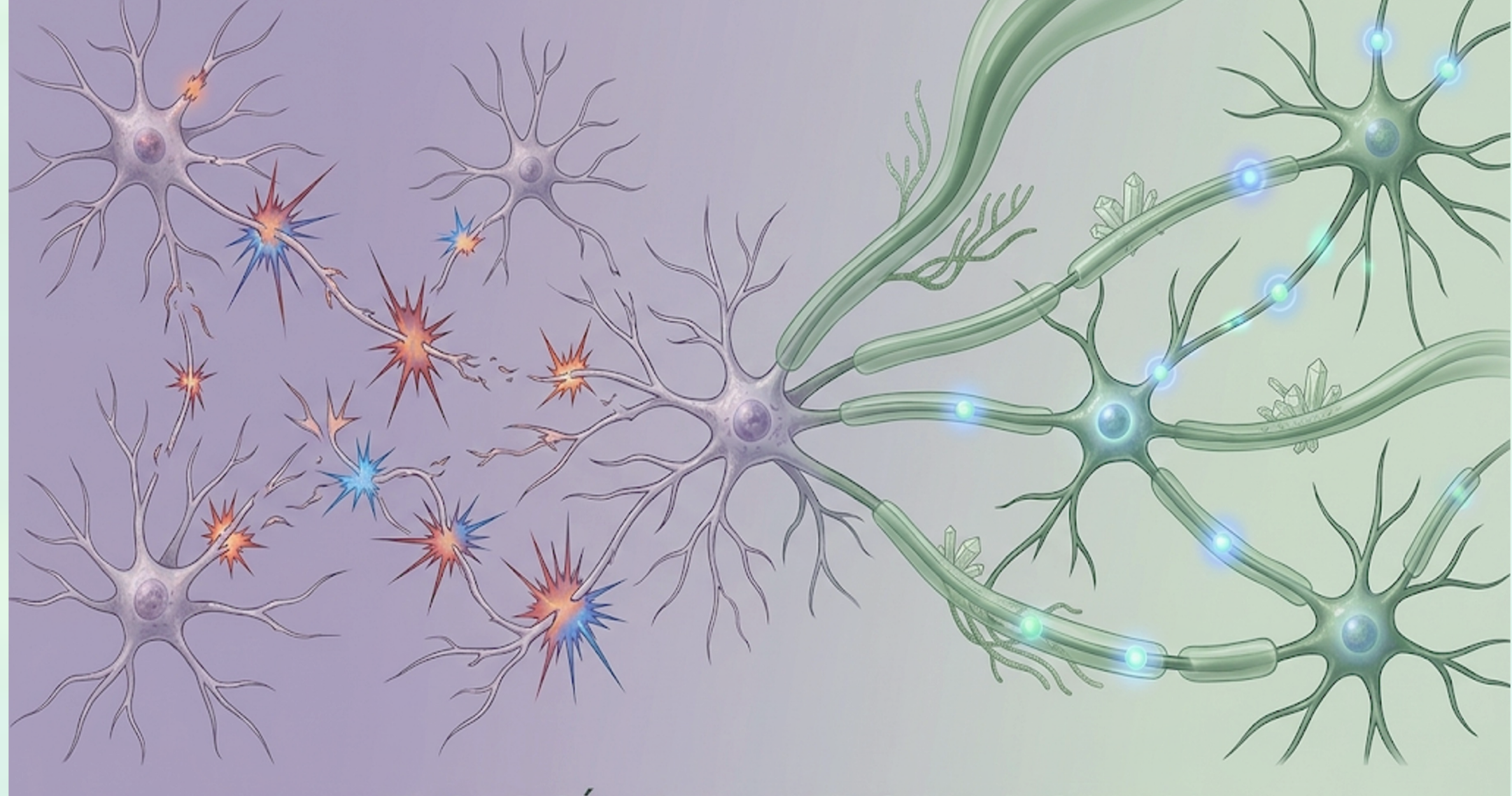
"Comprendiendo la Ansiedad para Recuperar tu Paz, tu Enfoque y tu Bienestar."

En el mundo del bienestar de alto rendimiento, la ansiedad suele malinterpretarse como una simple 'debilidad emocional'. En realidad, es una respuesta biológica del sistema nervioso. Es la señal interna que tu cerebro activa cuando percibe una amenaza, real o imaginaria.

Cuando tu sistema nervioso está equilibrado, te sientes sereno y capaz. Cuando se desregula, experimentas tensión, pensamientos acelerados y una sensación constante de alerta.



# LA BIOLOGÍA DEL MIEDO Y LA CALMA





# 1. El Detonador del Miedo

¿Alguna vez te has preguntado por qué tu cuerpo reacciona con pánico ante situaciones que tu mente sabe que no son peligrosas?

## ¿Qué es la Ansiedad?

La ansiedad es la activación del sistema de alarma de tu cerebro.

La amígdala, tu 'detector de amenazas', libera cortisol y adrenalina preparando tu cuerpo para luchar o huir, incluso cuando no hay peligro real.

## Cómo Funciona

El sistema nervioso autónomo tiene dos modos:

- a. Simpático (alerta) y
- b. Parasimpático (calma).

La ansiedad crónica mantiene tu cuerpo atrapado en modo de alerta, agotando tus recursos físicos y mentales.



## 2. Nutre tu Sistema Nervioso

Tu sistema nervioso necesita nutrientes específicos para producir los neurotransmisores que regulan la calma. El magnesio, el GABA y los adaptógenos son la base bioquímica de la serenidad.

### Magnesio y GABA

El magnesio activa el sistema nervioso parasimpático. Los alimentos ricos en GABA como el té verde y las espinacas reducen la hiperactividad neuronal.

### Adaptógenos Botánicos

La ashwagandha, la rhodiola y la valeriana regulan el cortisol y fortalecen la resiliencia del sistema nervioso ante el estrés crónico.

### Eje Intestino-Cerebro

El 90% de la serotonina se produce en el intestino. Una microbiota saludable es esencial para la regulación emocional y la reducción de la ansiedad.

### Algas Marinas y de Agua Dulce

Las algas como la espirulina, la chlorella y el kelp son ricas en minerales esenciales, aminoácidos y antioxidantes que nutren el sistema nervioso, reducen la inflamación y apoyan la producción de neurotransmisores calmantes.

# 3. Los Detonadores de la Ansiedad Moderna

La vida moderna está diseñada para mantener tu sistema nervioso en estado de alerta permanente. Estos son los principales amplificadores de la ansiedad:

## Sobreestimulación Digital

Las notificaciones constantes y el desplazamiento infinito mantienen la amígdala en estado de alerta, elevando el cortisol de forma crónica.

## Privación del Sueño

Dormir menos de 7 horas amplifica la reactividad emocional hasta un 60%, haciendo que el cerebro perciba amenazas donde no las hay.

## Inflamación Silenciosa

Una dieta alta en azúcar y alimentos procesados genera inflamación sistémica que afecta directamente la química cerebral y dispara la ansiedad.



## 4. Recalibra tu Sistema. Protocolo de Calma



La calma duradera se construye sobre hábitos que activan el sistema nervioso parasimpático. A diferencia de los ansiolíticos temporales, estas prácticas reprograman tu biología para la serenidad.

Reentrena tu sistema nervioso para responder con calma ante los desafíos con estos hábitos de alto impacto:

### **1** La Respiración 4-7-8 | Regulación Vagal

Inhala 4 segundos, retén 7, exhala 8. Esta técnica activa el nervio vago, el interruptor maestro del sistema parasimpático, reduciendo la ansiedad en minutos.

### **2** Movimiento Consciente | Qi Gong y Yoga

El movimiento lento y consciente regula el cortisol, libera tensión acumulada en el cuerpo y sincroniza la mente con el presente, cortando el ciclo de pensamientos ansiosos.

### **3** Higiene Digital | Desintoxicación Sensorial

Establece zonas libres de pantallas. La reducción del estímulo digital permite que tu sistema nervioso se recupere y restaure su línea base de calma.

# ¿Lista para Encontrar tu Calma? | El Detox de 7 Días

Si la ansiedad está afectando tu calidad de vida, nuestro Programa Detox de 7 Días te proporciona las herramientas para recalibrar tu sistema nervioso desde adentro.



## Regulación Neurológica

Protocolos diarios para activar tu sistema nervioso parasimpático.



## Suplementación Natural

Adaptógenos y nutrientes específicos para calmar la química cerebral.



## Equilibrio Integral

Una transición del estado de alerta crónico hacia la serenidad sostenida.

COMIENZA TU DETOX DE 7 DÍAS



## Conoce a la Fundadora: María Isabel Arizpe del Valle

*Ingeniera Bioquímica de Alimentos / Fundadora de My Green Lady™.*

**My Green Lady™** nació de un compromiso personal: saber siempre qué ponemos en nuestro cuerpo y por qué. Como madre y científica, María Isabel formuló por primera vez **Brain Power™** para sus propios hijos hace casi dos décadas, como una base limpia y rica en nutrientes para el desarrollo cognitivo.

Hoy, su trabajo une la ciencia bioquímica y la nutrición funcional, ayudando a las personas a reconectarse con su base biológica a través de la suplementación inteligente y la regulación metabólica personalizada.

*Tu biología es el fundamento de tu propósito. Cuando proteges tu energía, recuperas tu vida.*

### Sígueme:

[YouTube](#)

[Facebook](#)

[Instagram: @Maribelarizpe](#)

[Instagram: @my\\_greenlady](#)

[Sitio web: www.mygreenlady.com](http://www.mygreenlady.com)

[Sitio web: www.mygreenlady.mx](http://www.mygreenlady.mx)



---

### Aviso Legal

*La información proporcionada es únicamente con fines educativos y no pretende ser un consejo médico. Este contenido no sustituye la consulta, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulta siempre a tu médico antes de realizar cambios significativos en tu dieta o estilo de vida.*