

RITMOS CIRCADIANOS

Los ritmos circadianos son ciclos biológicos innatos a la vida en el planeta tierra. El ser humano, tiene su reloj biológico sincronizado con estos ciclos, definen y enmarcan cronológicamente, los diferentes sistemas metabólicos que permiten al ser humano vivir. Es nuestra glándula pineal, a través de las reacciones a estímulos recibidos y procesados por señales de luz, y captadas por nuestros ojos, la que divide en estados de vigilia y sueño nuestro día, momentos donde se realiza la estabilización y la reparación celular en nuestros tejidos.

A nivel psicoemocional, los ritmos circadianos, ordenan y estructuran los residuos que nuestra bioquímica acciona, durante los diferentes procesos (digestión, emociones, etc...) . Diríamos pues, que este ciclo biológico es el responsable del control integral y efectivo de la homeostasis (equilibrio biológico que permite la vida).



Se dividen en 2 ciclos metabólicos separados,

El ciclo diurno (luz solar).

El ciclo nocturno (ausencia de luz).

Nota: Nuestros procesos físicos, mentales y emocionales, no solo obedecen a factores intrínsecos (internos), o a nuestro estado vital, también responden a estímulos externos (no sólo a ciclos naturales estacionales, sino también a pequeñas variaciones del medio ambiente como la presión, humedad, cargas electromagnéticas, etc...).

Nuestro organismo, se rige principalmente por un equilibrio exquisito de diferentes sustancias químicas, actuando a diferentes niveles. Dichas sustancias se llaman “neurotransmisores” y controlan nuestro Sistema Nervioso Central (SNC). Dichos neurotransmisores, están a su vez formados por aminoácidos, moléculas que dependiendo de su estado químico, activan o desactivan infinidad de procesos.

De manera breve, hablaremos de 2 de ellos, la serotonina (neurotransmisor básico para el Sistema Nervioso en estado de vigilia) y de la melatonina (potente neurotransmisor antioxidante, que organiza los ciclos de descanso y eliminación de toxinas durante la noche). Ambos ciclos están cubiertos a nivel de formulación con nuestras 2 referencias complementarias o de manera individual, según sean las necesidades a suplementar, son el Krisalis “Día” y el Krisalis “Noche”.