

La felicidad el mejor analgésico



**Un regalo para
toda la vida**

Dra. Irina Matveikova



Candidiasis

Cati Paolu



**Kinesiología 5
elementos**



Olga Lava

**Masaje para
perros**

Dra. Concepción García



**Entrevista a
Belkis Cermeño**



Cálculos Biliares

Valentín García López



**Psiconeuroinmu-
noendocrinología**

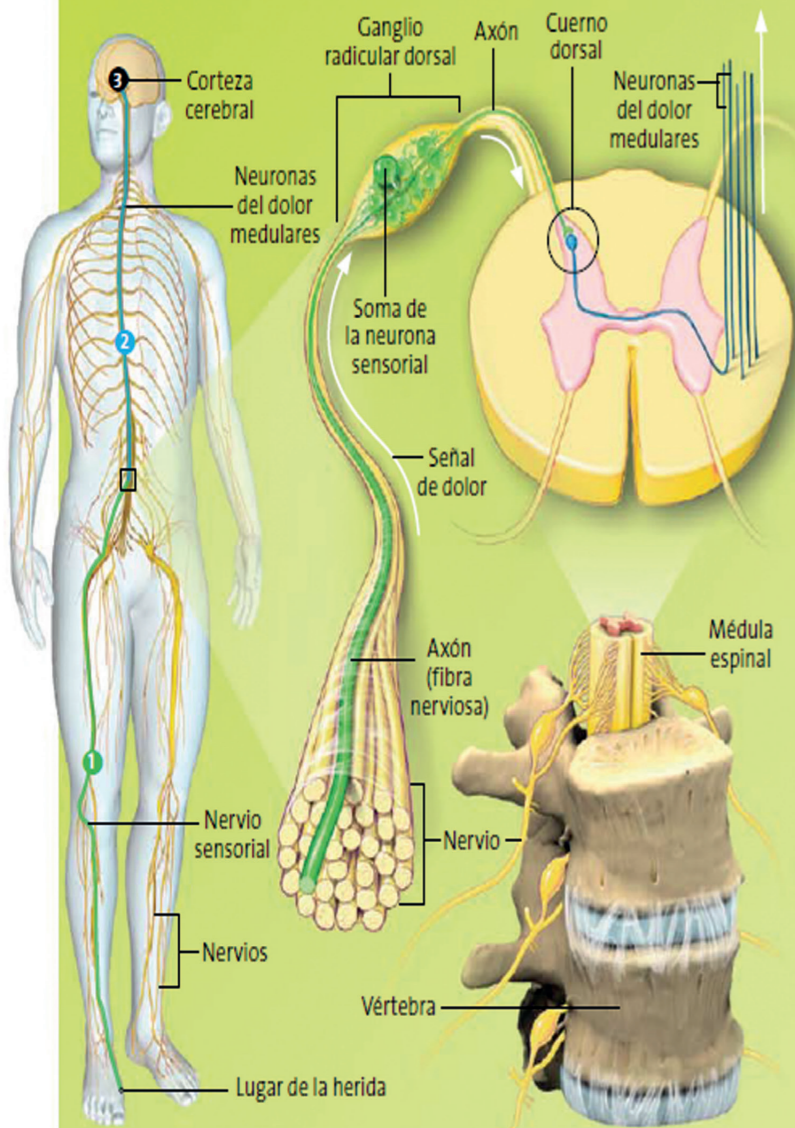


Valentín García

El dolor tiene una función de alerta.

El circuito del dolor

Las sensaciones procedentes de una parte lesionada del organismo se propagan por los tres tramos del circuito neuronal antes de que el cerebro las perciba como dolor. En el punto de conexión alojado en la médula, donde los mensajes se transfieren de la primera a la segunda etapa, las células de apoyo (glía) «observan» y regulan el comportamiento de las neuronas para facilitar la transmisión de señales.



▲ SENSACIÓN DE DOLOR

Tras una lesión, como la fractura de un dedo del pie, los nervios sensoriales 1 responsables de detectar estímulos nocivos propagan las señales desde la pierna hasta el cuerno dorsal de la médula espinal. En el interior de la médula espinal, esas fibras nerviosas sensoriales periféricas transmiten sus mensajes a neuronas especializadas en la transmisión del dolor, que llevan las señales a lo largo de la médula espinal hasta la base del cerebro 2. Cuando las señales alcanzan la corteza cerebral 3 son percibidas como dolor.

El dolor es el síntoma más frecuente e incómodo de la mayoría de las enfermedades. Tiene una función importantísima, que la mayoría de las veces el profesional olvida, la función de alerta, generando respuestas protectoras del organismo, intentando mantener la lesión al mínimo.

Cuando la lesión tisular (degradación celular con liberación de sustancias bioquímicas) es inevitable, se produce una cascada de cambios en el sistema nervioso central y periférico, responsable de la percepción del dolor. Podríamos hacer dos grandes bloques diferenciados: dolor adaptativo e inadaptativo.

El dolor agudo que aparece habitualmente con respuesta a una agresión identificada con estimulación del sistema no receptivo. Este dolor empieza en la periferia donde ocurre la lesión, pasando después a la médula espinal, tronco bicéfalo y tálamo, para finalizar en la corteza cerebral, donde el paciente siente intensamente el dolor.

Tiene una evolución limitada, la cual pretende corregir el proceso patológico inicial. Este dolor agudo, su finalidad es inmovilizar y corregir, siendo adaptativo, porque se trata de una sensación fisiológica vital, que alerta a la persona a evitar algo que daña su organismo. Cuando se produce la lesión, el dolor adaptativo induce un estado que es reversible de hipersensibilidad localizada alrededor de la zona lesionada, lo que lleva a evitar el uso por otra parte del paciente de la parte afectada.

Este dolor inflamatorio adaptativo intenta contribuir a la inflamación (cascada inflamatoria).

Desde Suplementos Zeus sabemos que el dolor nos avisa que algo no está funcionando en condiciones, siempre debemos ver porque se produce.

La medicina natural nos ayuda a modular el proceso inflamatorio mitigando la percepción del dolor por parte del paciente, sin que ello bloquee la alerta que el dolor nos indica.

Es muy perjudicial el uso y abuso por parte de la población de los antiinflamatorios no esteroideos (sin receta médica), todos estos fármacos desgraciadamente el uso aumenta constantemente y no olvidemos que el peaje en la salud es muy elevado, nos mitiga el dolor pero no la causa de este.

El hombre siempre ha tratado de encontrar reme-

dio para sus dolores. En la antigüedad, el remedio lo encontraba en la propia naturaleza. En concreto, el extracto de la corteza de sauce blanco (*Salix alba*), cuyo principio activo es la base sustancial de la Aspirina, poseía unas cualidades terapéuticas tales como calmar la fiebre y aliviar el dolor.

Con el tiempo llegó la investigación y la elaboración de productos de síntesis que lograron buenos resultados inmediatos contra los dolores, pero, en muchos casos con efectos posteriores negativos no deseados ni previstos. A la vez la investigación ha encontrado moléculas con gran efectividad en la reducción y eliminación del dolor, manteniendo el concepto de remedios naturales sin efectos negativos posteriores, que nos permite aliviar y mejorar nuestra calidad de vida.

Juan José Mariño Benito.

Dir. Técnico Suplementos Zeus.

El dolor nos avisa

Suplementos Zeus

Nalge-X

60 cápsulas x 745 mg

Un regalo que dura toda la vida.

Dra. Irina Matveikova

El embarazo es un buen momento para la reeducación de la madre y los cambios beneficiosos y sanos de alimentación, suplementación natural y hábitos diarios.

El útero de la madre será un terreno para el mayor milagro que conocemos: el nacimiento de nueva vida.

Las dos almas y los dos cuerpos durante meses estarán totalmente unidos y compartirán toda información, la buena y la mala, y eso a través de los mismos circuitos fisiológicos; todos los nutrientes, las hormonas, las células inmunológicas y otras sustancias van a circular entre los dos.

Sin embargo la evolución nos ha conformado de tal manera que el feto tendrá preferencia ante la madre e intentará recibir el máximo de los nutrientes esenciales utilizando todos los recursos y provisiones (que tampoco son interminables) de su madre.

Eso, por un lado, nos tranquiliza y asegura que el bebé debe crecer bien nutrido.

Pero lo adecuado sería que durante del embarazo y justo después del parto y con la lactancia vayamos reponiendo los nutrientes esenciales y recuperando «el terreno». Pues una madre exhausta, agotada y debilitada no podrá disfrutar bien de los mejores momentos de su vida.

Para el bebé el útero es un mundo solitario. Sin embargo, fuera de este refugio le está esperando un ejército de microorganismos.

En el momento del nacimiento, el bebé ya está recibiendo las bacterias de su madre y de su entorno. A las cua-



renta y ocho horas de nacer, la mayoría de sus mucosas y su piel estarán ocupadas por nuevos habitantes microscópicos, que pueden ser buenos o no. Y así, tras adquirir y formar su ecosistema (con gran ayuda y apoyo de la madre), el pequeño establecerá y entrenará su propio sistema inmune.

Suena imposible, pero según los últimos datos científicos, a finales del último trimestre del embarazo, las bacterias intestinales de la madre ya están preparándose para su viaje para poder continuar su propio ciclo de reproducción y supervivencia.

La microflora intestinal de la madre (un conjunto de billones de bacterias que residen en el colon) actúa sobre las mucosas intestinales y las convierten en más permeables y porosas con el objetivo de poder traspasar la barrera intestinal y migrar a la vagina y la mama.

Así, estos bichos inteligentes estarán preparados para ser recogidos por el bebé mientras atraviesa el canal vaginal y recibe la leche materna.

En ese momento tan importante como es la llegada y la presentación en este mundo, estar cubierto por la mucosidad, sangre y microbios vaginales de la madre no suena muy chic ni atractivo, pero es un regalo de gran valor que le durará toda la vida.

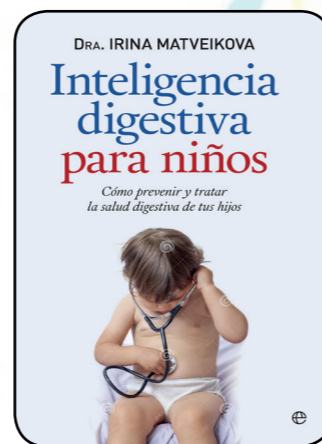
¿Por qué?

Porque este regalo, esta envoltura bacteriana, no solamente va a defender y proteger al bebé de las infecciones y agresiones al comienzo de su vida, sino que también le va a ayudar a formar sus propias defensas y crear las respuestas inmunológicas adecuadas.

Es muy importante «preparar» el regalo adecuadamente.

Es muy beneficioso tomar alimentos fermentados y suplementos probióticos (que contienen cepas de bacterias buenas vivas) durante los últimos dos meses de embarazo; eso puede cambiar el rumbo de la vida del bebé y permite pre programar su micromundo intestinal, lo que significa sus defensas.

Especialmente en los casos de antecedentes de estreñimiento, diarreas, intestino irritable, enfermedades autoinmunes de la madre hay que intentar modular y mejorar su propio mundo bacteriano antes de traspasarlo



al niño.

Una administración preventiva de los probióticos tiene que ser un hecho obligatorio, unificado e incorporado en los protocolos de seguimiento de las embarazadas. Debe ser una rutina en la prescripción por parte de los ginecólogos, como hacen con las vitaminas y el ácido fólico. Eso, sin duda, más tarde o más temprano, llegará al sistema sanitario.

El suministro de las bacterias, necesarias para la salud del bebé, no se acaba con el parto. Con la lactancia, la madre continuará traspasando al cuerpo de su pequeño cientos de especies de bacterias.

Solo recientemente se ha descubierto que la leche materna viene con todo un paquete de cepas bacterianas que han migrado por las vías linfáticas de la madre para integrarse en los conductos mamarios y la piel de los pezones.

Es curioso que la leche materna tenga azúcares que el bebé todavía no es capaz de digerir ni de asimilar.

Estos azúcares tienen otro propósito, funcionan como un potente fertilizante que activa un desarrollo rápido y nutre el ecosistema intestinal infantil.

¡Todo está bien pensado y equilibrado en la naturaleza y solo ahora lo estamos apreciando y descubriendo!

La leche materna es un buen ejemplo de cómo nuestros cuerpos evolucionan y traspasan información bacteriana (que es un aporte vital genético y metabólico) a la siguiente generación.

Basándonos en esta nueva información científica y al igual que la preparación del «regalo» bacteriano antes del parto, tenemos que proporcionar al bebé el mejor cóctel bacteriano posible durante la lactancia.

Desgraciadamente en el caso de nacimiento por cesárea no recibimos el «regalo». Pues para el recién nacido mediante la intervención por cesárea, el primer contacto con el mundo exterior y el primer trago de aire procede del ámbito hospitalario. Y este es un gran problema que estamos observando en el mundo desarrollado. Los nacimientos por cesárea no han dejado de aumentar en las últimas dos décadas.

¡La tasa de cesáreas en España es del 25 por ciento!

La Organización Mundial de la Salud recomienda el 15 por ciento.

Los datos epidemiológicos apuntan a una mayor incidencia de infecciones recurrentes, problemas gastrointestinales, alergias, problemas en el desarrollo y las inmunodeficiencias en los niños nacidos por cesárea.

El bebé, que viene estéril a este mundo vía intervención por cesárea, recibe sus primeras bacterias no del canal vaginal de su madre, sino del ambiente hospitalario. Y allí suelen residir unos microorganismos agresivos y muy resistentes a los detergentes y a la desinfección de

«la casa».

Si la madre está sana, bien nutrida y puede mantener un periodo de, por lo menos, seis meses de lactancia, es una gran oportunidad para el pequeño para poder volver a regular sus defensas y controlar sus «habitantes» internos.

La combinación de una cesárea con nutrición sustitutiva artificial del lactante supone más riesgos para el desarrollo de los problemas de salud.

En este caso hay que ayudar e incorporar suplementación y alimentación complementaria tan pronto como se pueda.

Muchos hospitales en Estados Unidos ya han adoptado en sus procedimientos y guías clínicas la prescripción de los probióticos infantiles para los bebés lactantes de cesáreas.

Los suplementan con biberón una vez al día durante los dos o tres primeros meses de vida.

Sobre los dos años y medio, el niño ya tendrá su propio mundo microscópico totalmente formado y desarrollado, muy parecido al de los adultos. Será su sello, su huella bacteriana única e irrepetible.

En este momento, todo apunta a que una mayor diversidad de bacterias implica un mejor estado de salud. Cuantas más variaciones de microorganismos llevemos por dentro y por fuera, mejor funcionará nuestro sistema inmune y nuestro metabolismo.

Por ejemplo, ya sabemos que para los lactantes y los niños muy pequeños las bacterias esenciales son:

- *Bifidobacterium longum*.
- *Lactobacillus reuteri*.
- *Lactobacillus acidophilus*.
- *Lactococcus lactis*.
- *Streptococcus thermophilus*.
- *Lactobacillus rhamnosus*.
- *B. infantis*.

Extracto del libro de la Dra. Irina Matveikova **“Inteligencia Digestiva para niños”**, editorial La Esfera de los Libros. 2015



Candidiasis sistémica o crónica.

Cati Palou (Naturopatía, acupuntura, dietética y nutrición.)

Es una infección causada por una levadura, la *Cándida albicans*.

Las levaduras están presentes en nuestra piel y nuestro aparato digestivo y genitourinario. Su función es mantener un pH sano, sirven de alimento y equilibrio a nuestra flora intestinal, absorben metales pesados y ayudan a degradar restos de carbohidratos mal digeridos la *Cándida* puede empezar a crecer sin ningún control en los intestinos, ramificándose y colonizando todo el canal intestinal. Durante este proceso, la *Cándida* puede llegar a «comerse» las paredes del intestino, sumarse a la corriente sanguínea e infiltrarse a otros tejidos. La levadura por lo general beneficiosa se puede transformar literalmente en un moho de tipo patógeno, agresivo y destructivo, que puede causar un sin fin de problemas de salud sin ninguna conexión aparente.

No podemos negar que la candidiasis es un mal de nuestro tiempo, es un desequilibrio por el estilo de vida moderna. Nunca hemos tenido tanta comida y hemos estado tan desnutridos, jamás hemos tomado tantos antibióticos, hormonas sexuales y cortisona, además de estrés que nos debilita nuestro sistema inmunológico.

Aunque la candidiasis se manifieste a nivel vaginal y bucal su raíz está en el intestino delgado.

Es de vital importancia entender que la digestión y absorción de nutrientes se produce en el intestino delgado que está recubierto por una mucosa que en condiciones óptimas no deja pasar a la sangre

sustancias tóxicas, metales pesados, químicos etc. Cuando hay permeabilidad intestinal, a consecuencia de la *Cándida* hace que el sistema inmu-

nológico este siempre activado y a la larga se debilitara.

Es difícil de diagnosticar, aunque existe un perfil típico y unos síntomas comunes.

Síntomas generales: falta de vitalidad, deseos irrefrenables de comer carbohidratos refinados, dolor muscular y articular, hinchazón abdominal, molestias digestivas, diarrea o estreñimiento, depresión, irritabilidad incapacidad para concentrarse, picores e infecciones vaginales dolores de cabeza....

Hay ciertas enfermedades y desequilibrios asociados a la candidiasis crónica: Enfermedad de Crohn, Colitis, artritis reumatoide, lupus. Esclerosis múltiple, fibromialgia hipotiroidismo, depresión, anemia, alergias, hipoglucemias, psoriasis....

El tratamiento se base en cuatro fases: La primera es la preparación con una dieta antifúngica, la segunda eliminación con antifúngicos, la tercera equilibrio con probióticos como el INTESTIY BAC (Suplementos Zeus), introducción de alimentos y suplementación específica y la cuarta reparación con nutrientes re- paradores entre otros la L- GLUTAMINA (Suplementos Zeus). Si fuera necesario drenar las toxinas tomar el HIGA-ZE (Suplementos Zeus).

Tanto la dieta como la complementación debe ser supervisada por un terapeuta.



Cati Palou
Calle tous i Maroto, 5 entresuelo b
Palma (Tel. 649398426)
Catipalou@hotmail.com
Naturopatía, Acupuntura, Nutrición
ortomolecular, Dietética y Nutrición

KINESIOLOGÍA DE 5 ELEMENTOS

En muchas culturas se ha estudiado el concepto de los elementos para comprender la realidad más profunda de las cosas. Desde la época de los griegos presocráticos ya se tenían en cuenta los cuatro elementos: tierra, fuego, agua y aire. Aunque los japoneses y los hindúes incorporaron un quinto: el éter. No obstante fueron los chinos antiguos quienes introdujeron una nueva visión basada en el cambio y la transformación, pues a diferencia de otras culturas los chinos no se centraron en el estudio de los elementos desde su parte material o química, sino en los procesos que se forman al interactuar entre ellos.

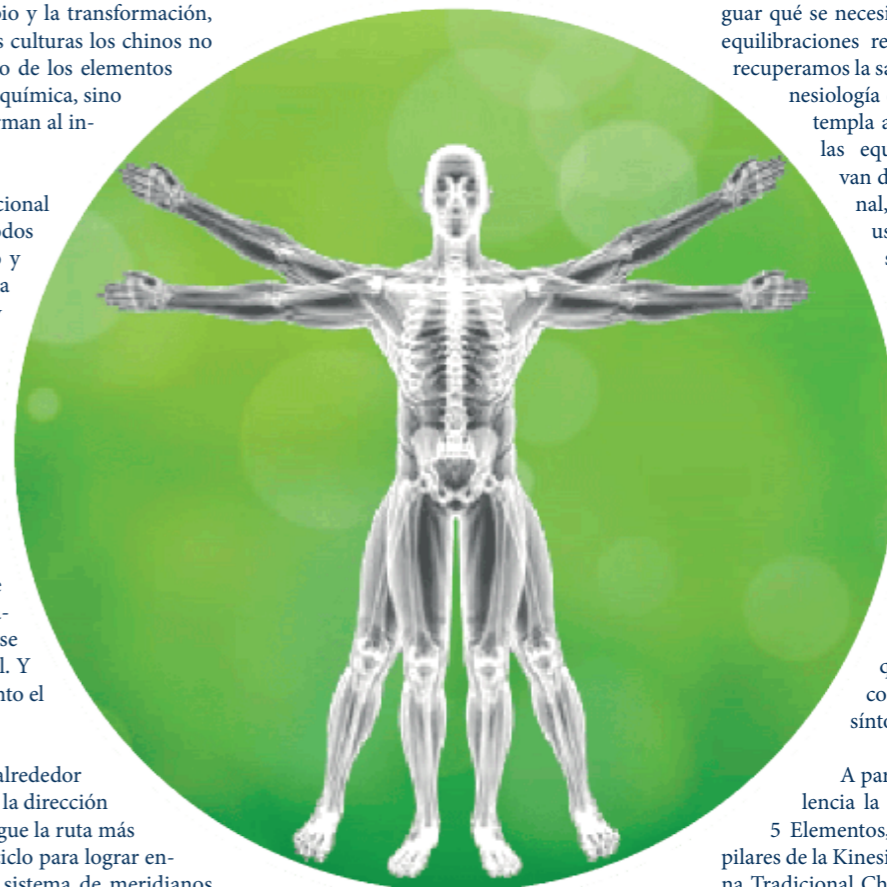
En la cultura tradicional china se representan todos los aspectos del universo y los ciclos naturales de la tierra a través de la ley de los cinco elementos. Este paradigma producto de la tradición popular, es una metáfora que describe verdades inmutables y muestra fases del ciclo vital. Del nacimiento emerge la madera. En la fase de crecimiento se produce el fuego. El estado de madurez es la tierra. En la fase de decrecimiento el metal. Y en la muerte o renacimiento el agua.

La energía se desplaza alrededor de los cinco elementos en la dirección de las agujas del reloj y sigue la ruta más corta. Seguirá cualquier ciclo para lograr enviar energía a través del sistema de meridianos de la manera más eficaz posible, dependiendo de las necesidades cambiantes del individuo. Existen dos ciclos que interactúan para mantener un equilibrio en todo el universo: El ciclo Shen o ciclo de creación es el que genera y nutre; se desplazan de forma circular en el sentido horario pasando por todos los elementos. También se le denomina relación madre-hijo, puesto que cada elemento alimenta al siguiente en el círculo.

El otro ciclo energético es el Ko, ciclo de control. También se denomina relación abuelo-nieto, en la cual cada elemento tiene una influencia de control sobre el segundo elemento. Esta relación

se representa con un patrón de estrella de cinco puntas.

La teoría de los cinco elementos es uno de los pilares de la Medicina Tradicional China y también de la Kinesiología. Cada uno de los cinco elementos está asociado con un órgano yin y una viscera yang, además



de unas emociones concretas, un sabor, un color, un sonido, un clima, etc. Así tenemos que, a la madera pertenecen los meridianos de hígado y vesícula biliar; al fuego, corazón e intestino delgado; a la tierra pertenecen el bazo y el estómago; al metal, pulmones e intestino grueso; y al agua, el riñón y la vejiga.

Lo que hace especial y diferente a la Kinesiología de otras técnicas, es el uso del test muscular como herramienta para obtener la información. Los músculos que están asociados con los meridianos nos permiten saber el estado energético

de los órganos. De este modo se puede equilibrar cualquier déficit o exceso de energía y según la ley de los cinco elementos averiguar la causa que lo genera (quizá una madre no está nutriendo lo suficiente a su hijo o un abuelo está controlando en exceso a su nieto, etc.)

Con el test muscular además, podemos averiguar qué se necesita para armonizar y mediante equilibraciones realmente sencillas y eficientes recuperamos la salud y el bienestar. Cómo la Kinesiología es una técnica holística y contempla al Ser Humano como un todo, las equilibraciones que empleamos van desde lo energético, lo nutricional, lo emocional o lo estructural, usando técnicas como: acupresión, masaje de puntos reflejos, liberación del estrés emocional, fitoterapia, color, sonido, por nombrar algunas.

El hecho de abarcar tantos campos hace de la Kinesiología, hoy por hoy, una de las terapias más completas que existen. Además es sumamente respetuosa porque siempre se trabaja al ritmo que la persona puede asumir y totalmente individualizada ya que cada persona necesita una cosa diferente para un mismo síntoma.

A partir de febrero comienza en Valencia la formación de Kinesiología de 5 Elementos, donde se podrá estudiar los pilares de la Kinesiología y las bases de la Medicina Tradicional China. Un curso teórico práctico totalmente vivencial con el que obtendrás herramientas para mejorar tu salud y aumentar tu bienestar en la vida diaria y familiar, y además te permitirá ejercer como kinesiólogo o kinesióloga con una alta calidad profesional.

Este curso va dirigido a personal sanitario y terapeutas que quieran incorporar el uso del test muscular cualitativo en su trabajo, así como también a todas aquellas personas que quieran aumentar y mejorar su bienestar personal sin necesidad de tener ninguna formación previa.

Olga Lava Mares - Socia Nº 5826 de APTN_COFENAT

Experta profesional en Liberador Holístico del estrés con técnicas de Kinesiología Psicoenergética. Terapeuta de Bioingeniería Cuántica, Kinesiología, Biomagnetismo, Restauración Bioenergética (Acupuntura sin agujas), Homeopatía, Flores de Bach, Fitoterapia, Psych-K, EFT, Reiki Unitario y Mahananda, Sanación de Registros Akáshicos. Instructora en las formaciones de: Touch For Health, Kinesiología Integral y Evolutiva, BioKinesiología para el Alma. Profesora de Yoga, Espalda Sana y Meditación. Más info: www.olgalava.com - 679 320 928

Shiatsu: Un masaje muy especial para perros

Dra. Concepción García y Botey PhD. DVM

Dptº. Medicina y Cirugía Animal. Facultad Veterinaria UCM Jefe de los Servicios de:

Reproducción Animal y Rehabilitación Animal HCVC,

Directora de Títulos propios UCM: Experto en Bases de la Fisioterapia y Rehabilitación animal Experto en Fisioterapia y Rehabilitación de pequeños animales Email: cgarciab@ucm.es

Entre dueños y perros se establecen lazos de cariño propios de una familia. Los tratamos como miembros de la familia; no son humanos, pero tampoco son tan "animales" como el resto.

El psiquiatra Aaron Katcher comparó muy acertadamente a los perros con Peter Pan: "Atrapados para siempre entre la naturaleza y la civilización."

Eternamente niños, inocentes, cándidos y, sobre todo, sin miedo a demostrar lo que sienten. Las mascotas se estresan y mucho. Al vivir en la ciudad, tienen que vivir en apartamentos o casas con balcones muy pequeños y estar sometidos a ruidos, música fuerte, petardos y cohetes. Cambiamos sus costumbres y metabolismo naturales.

La vida agitada, les afecta de tal modo, que se están incrementando, los niveles de osteoartritis, problemas de comportamiento (ansiedad, tristeza, miedo), alergias, patologías inmunomediadas, obesidad, sordera y alteraciones oculares

A pesar de esto y como contrapartida sus expectativas de vida han aumentado considerablemente, si bien, los problemas musculoesqueléticos y el deterioro cognitivo propio de la edad geriátrica están también presentes.

A los perros, siempre les ha agradado que los acaricien, pero mejor aún si las caricias se transforman en masajes.

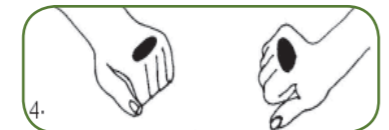
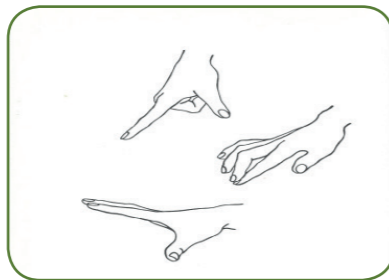
El dar masajes al perro de forma habitual es muy interesante para prevenir muchos problemas de salud, la energía sutil positiva del masajista se va a fundir con la energía sutil alterada del perro con problemas de salud o de comportamiento

Según la Clasificación del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NC-CAM) de los EEUU, las terapias basadas en la energía se dividen en dos categorías básicas: Biocampo y Bioelectromagnetismo. De acuerdo con esto, las modalidades terapéuticas basadas en las técnicas del biocampo o en el movimiento de la energía, se definen como terapias encaminadas a mover los campos energéticos que rodean y penetran en el cuerpo humano y animal.

Dentro de estas terapias se encuentran Qigong, Reiki y terapias de toque por el Tacto (Masoterapia): Tacto curativo (TC), tacto terapéutico (TT) y Shiatsu.

Las terapias de toque se denominan así, porque el profesional contacta con el campo de energía del paciente, logrando un efecto que, restaura, activa y equilibra las alteraciones tanto de la energía sutil, como de la energía Qi que circula por los Meridianos principales y vasos maravillosos.

En la Medicina China se afirma que cuando Sangre, Qi y Agua fluyen correctamente hay salud. Por esto, Shiatsu al estimular mediante masaje algunos puntos de acupuntura, **Puntos Dorados o vitales**, realiza profilaxis y terapia, al estimular y reequilibrar el organismo. Shiatsu, Es una terapia de masaje que aplica la presión de los dedos para equilibrar la energía del organismo y fomentar la capacidad de auto-curación. Utiliza pulgar, índice, corazón y palmas de las manos durante 10 a 30 segundos. Repetidas cinco veces por lo menos sobre cada punto:



Técnicas de colocación de dedos y mano

El objetivo del tratamiento es estimular el funcionamiento y vitalidad de las células y activar vías neuronales al cerebro que no se utilizan normalmente.

Se puede aplicar según técnicas de presión suave (acariciamiento), masaje lento y circular o fricción profunda para estimular el punto. Los movimientos circulares activan simultáneamente en el perro 4 tipos de ondas cerebrales y además liberan hormonas que reducen los niveles de estrés

- Para aliviar el dolor o calmar el sistema nervioso se aplica la presión entre 30 segundos y un minuto.

- Para un efecto sedante, se aplican despacio movimientos suaves y circulares,

- Para un efecto estimulante aplicar movimientos rápidos y enérgicos con técnicas de percusión con la yema del dedo (especialmente para trabajar puntos que se encuentran sobre músculos) los dedos o con los puños o el canto de la mano

- Para calentar una región anatómica hacer técnicas de Fricción.

El shiatsu tiene muchas aplicaciones y pocas contraindicaciones, puesto que se trata de una terapia respetuosa con el organismo y holística, que ayuda a restablecer la salud, a canalizar la energía y a fomentar la capacidad de auto-curación del Shiatsu es, una combinación de las prácticas orientales milenarias con el conocimiento moderno de la anatomía humana/animal.

Su origen se remonta a las disciplinas orientales aplicadas hace más de cinco mil años, que buscaban influir sobre la energía Qi (china), Ki (Japón) o Prana (India)

Estas disciplinas observan la salud desde un punto de vista holístico o global, en el que la armonización de la energía vital es un punto de partida clave para mantener la salud, Durante muchos siglos han estado relegadas al olvido, hasta que a principios del XIX, un monje japonés llamado Tokujiro Namikoshi recopiló alguna de las prácticas orientales de manipulación (masaje, estiramientos, digitopuntura) y, aplicándolos directamente sobre determinados puntos del cuerpo (acupuntos) de la persona vestida, creó lo que hoy conocemos como shiatsu. Fundando en 1940 en Japón, la Universidad de Shiatsu.

Trasladar esta terapia a los perros es posible y eficaz, porque ellos tampoco se despojan de sus "trajes" - (pelo corto, largo, duro), mediante el shiatsu se logra que el perro alcance una excelente relajación muscular, calmando su ansiedad

Beneficios del Shiatsu

- Produce relajación.
- Estimula la circulación circulatoria y linfática.
- Equilibra el sistema nervioso, respiratorio y digestivo.
- Estimula el sistema inmunológico.
- Efecto depurativo profundo del organismo.
- Libera el estrés, la ansiedad, etc.
- Mejora el rendimiento físico

¿Cómo hacer una sesión?

Para obtener una buena disposición por parte del perro, es muy recomendable tumbarlo sobre una mesa o camilla de baja altura; o bien en un sofá o en el suelo sobre una colchoneta, para que se sienta más cómodo y seguro. Durante la sesión, repetir el nombre del perro de forma baja y suave varias veces, acompañando esas palabras con gestos de cariño. Comenzar la sesión con técnicas de relajación, luego aplicar los puntos shiatsu y para terminar volver a técnicas de relajación

1º Deslizamientos sobre el pelo de la cabeza, permiten establecer la conexión con el perro, ya que es relajante para ambos, se inmoviliza la cabeza poniendo una mano bajo la mandíbula y haciendo deslizamientos sobre el punto VG20



2º Colocar la palma de la mano previamente calentada por fricción, sobre los hombros (coincidiendo con el Chakra especial de los cánidos) y mover la piel con movimientos circulares, con toda la mano haciendo suficiente presión, Es excelente para calmar a los perros nerviosos y aliviar la tensión y el dolor muscular en los hombros



3º Aplicar la estimulación manual sobre los

puntos dorados, implicados en la patología a tratar.



4º Fusión de meridianos (VG y V): Estos Meridianos contactan en su recorrido a lo largo del dorso en numerosos puntos. El Meridiano de la vejiga es uno de los más psíquicos. Coger un pliegue profundo que reúna las fascias superficiales de ambos lados del raquis desde el nacimiento de la cola hasta el cuello realizando alzamiento y torsión suave, movimiento similar al que se hace para escurrir prendas de ropa lavadas manualmente (Picking Up + Twist)). Relaja el dorso y la musculatura raquídea.



5º Con la palma de la mano relajada realizar caricias largas muy despacio a favor del pelo, por todo el cuerpo, mientras los dedos se mantienen relajados. Trabajar cada cm del cuerpo, cola y patas conectando todas las áreas sobre las que se ha trabajado.



Al perro, se le han identificado más de 160 acupuntos entre los que destacamos los "10 puntos dorados" que son los que utilizamos en una sesión de shiatsu ya que son los más importantes para prevenir y tratar ciertas patologías. Durante la sesión se utilizan además, puntos de relajación que coinciden con Chakras y Flores de loto (chakras menores) y masajes sobre belfos, orejas, extremidades anteriores y posteriores.

Localización de algunos puntos dorados

•VG 20, Punto vital de la cabeza, (Bai Hui humano), coincide con el 7º Chakra o corona: En la línea media dorsal de la cabeza, en el cruce al trazar una línea imaginaria entre la base de implantación de las orejas, justo por detrás de la confluencia de las líneas temporales. Punto maestro de todas las energías psíquicas y punto de emergencia

Recibe la energía de todos los vasos secundarios procedentes de los meridianos de las patas anteriores y de las patas posteriores. Es uno de los mejores puntos para sedar y tranquilizar. Punto de emergencia y primeros auxilios, shocks anafiláctico, epilepsia, pérdida de olfato, trastornos puerperales. Coger un pliegue de la piel de la cabeza aproximadamente coincidiendo con la base de implantación de las orejas, de forma que el punto quede centrado, levantarlo suavemente y luego soltarlo despacio. Si se localiza exactamente el punto, presionarlo suavemente

•Bai Hui animal, no se ha identificado en el hombre (Punto vital del tercio posterior, Hyakue) Coincide con el 2º Chakra, (Chakra del sacro).

Se localiza en el espacio lumbosacro. Incrementa el flujo del Qi en toda el área de la cadera, ideal en problemas de displasia canina y osteoartritis coxofemoral, alteraciones del raquis, cojeras, parálisis tercio posterior, Infertilidad, distocia, retención de placenta, prolapso de útero y recto Hacer masajes por presión y fricción con movimientos circulares

•E 36 (Zusanli) Primer Punto Dorado.

Pertenece a las llamadas 12 estrellas celestes. En el perro se localiza lateral a la cresta tibial anterior, por debajo de la rótula, en el músculo tibial anterior. Tonifica el Qi en general. Estimula a todos los músculos del cuerpo en mayor o menor grado y tiene un efecto normalizador y calmante del dolor a través de la liberación de endorfinas. Refuerza el sistema inmunológico. Puede prevenir el envejecimiento y la debilidad.

Indicado en alteraciones rotulianas, de la cadera y del hombro, debilidad y parálisis de tercio posterior. No utilizar en perras gestantes. Hacer masajes con los dedos: índice, medio y anular durante tres minutos, dos veces al día en las dos patas.

•IG 11 (Quchi): Segundo Punto Dorado, Sobre el codo en posición antero externa. Se encuentra con la pata flexionada a la mitad

del epicóndilo lateral del húmero. Es un punto inmunoestimulante que estimula toda la musculatura del hombro. Se utiliza en casos de síndrome de garra, neuralgias del brazo. Contrarresta calcificaciones en la articulación del codo y eficaz en urgencias cerebrales y meníngeas, epilepsia, nerviosismo, así como en las funciones derivadas de estos órganos e infecciones crónicas. Anestro persistente, alteraciones dérmicas (eczema, neurodermatitis, prurito)

•IG 4 (Hegu): Tercer punto dorado.

Por debajo de la articulación carpo metacarpiana en el borde inferior de la unión diafisio-diafisaria de los metacarpianos I y II, sobre la vena dorsal metacarpiana, aproximadamente en el centro del 2º hueso del metacarpo por el lado del radio. Punto liberador de endorfinas con acción analgésica sobre las regiones de la cabeza y la cara, incluidos dolores dentales y articulación temporomaxilar. Incrementa el rendimiento físico, tiene efectos variados sobre meninges, cerebro, convulsiones, epilepsia, ansiedad, miedo, despigmentación del hocico, lupus, enfermedades inmunomediadas de la piel, problemas motores en las extremidades anteriores y posteriores, parálisis del radial, cólicos, trastornos digestivos, prohibido en el primer tercio de la gestación. Es un punto estabilizador para la salud en general y la inmunidad.

•V 40 (Weizhong) Cuarto Punto Dorado.

En el centro de la fosa poplítea entre los m. bíceps femoral y semitendinoso. En todos los estados degenerativos del área genital y aparato urinario. Alteraciones musculares del dorso en su recorrido, cervical, dorsal, lumbar y sacro, dolor de pelvis, cadera y extremidades posteriores (ciática, displasia de cadera, articulación rotuliana, parálisis tercio posterior)

•H 3 (Taichong) Quinto Punto Dorado

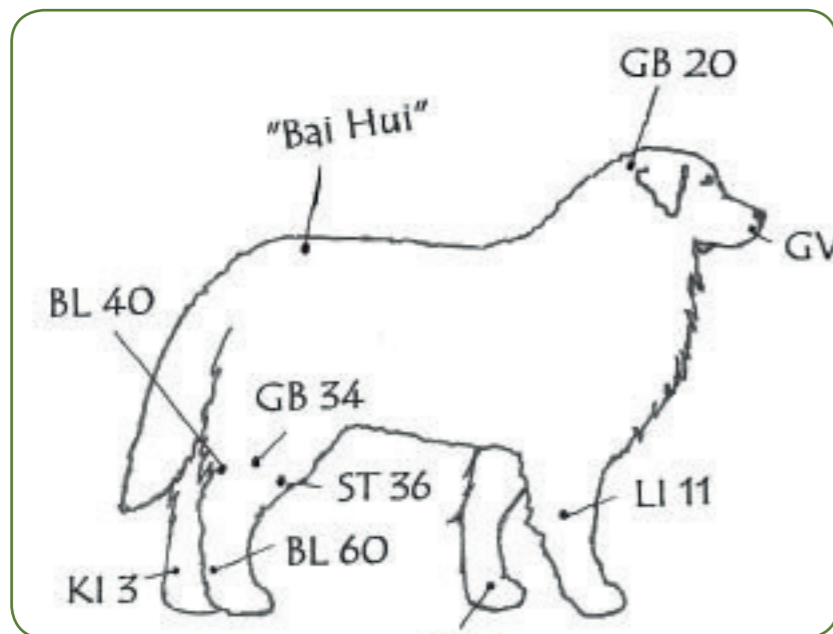
Es uno de los principales puntos del Meridiano del Hígado. Está en una fosa detrás del 1º - 2º metatarsianos en posición antero medial. En el centro del hueso del 2º metatarsiano, inervado por n. perineal profundo. Es el punto de contacto con el Elemento Tierra, por lo que se relaciona con el Meridiano del Estómago y con el Meridiano del Bazo/Páncreas. Se utiliza para controlar procesos alérgicos, artralgias, detoxificación hepática, analgésico en dolores errantes, lesiones del dorso, sacrodorsales, displasia de cadera, tratamientos rehabilitadores, atrofia muscular, dolor y flacidez de las extremidades posteriores, convulsiones, epilepsia, enfermedades oculares (Punto distal para alteraciones

oculares), hipertensión, alteraciones genitales de la perra (mastitis, metrorragia, anestro). Debido a los aspectos psicológicos del Meridiano del Hígado dá buenos resultados en cuadros de ansiedad, miedo, agresividad.

El masaje sobre este punto debe ser lento y la presión justa (sin sobrepasar el punto de dolor). Se trabaja bilateralmente, masajeando primero una pata durante unos tres minutos y luego la otra.

•VB 34 (Yanglingquan) Sexto Punto Dorado.

En la depresión antero-inferior de la cabeza del peroné. Efectos analgésicos generales, mejora músculos, tejidos blandos, tendones, huesos y articulaciones. Aumenta la circulación sanguínea en caso de isquemia en las patas, normaliza los valores sanguíneos y puede ser usado para estimular a perros letárgicos. Es un punto muy bueno para aliviar el dolor y la rigidez en la cadera, las patas y las rodillas. Actúa como un gran relajante muscular. Ayuda a regularizar la función de la Vesícula Biliar, descongiona el Hígado y sirve en especial



para relajar los tendones, calmar dolores musculares y trastornos motores como parálisis, hemiplejia etc. Es uno de los puntos más importantes de la acupuntura. Masajear con el dedo pulgar durante dos minutos, en las dos patas, dos veces por día.

•P 7 (Lieque) Séptimo Punto Dorado.

En la cara medial del antebrazo proximal a la apófisis estiloides del radio, proximal a la articulación carpo radial.

Punto indicado para tratar patologías causadas por agentes patógenos externos: tos, congestión nasal, dolor de garganta, disnea. Disuelve la flema y tonifica los pulmones. Muy eficaz para tratar el asma.

Se utiliza también para calmar los dolores dentales y parálisis facial. Disminuye la fiebre, reduce la sensación de ardor y picor en la piel (cara plantar de las extremidades anteriores y posteriores muy calientes). Ayuda a calmar los

dolores de codo y antebrazo, falta de fuerza y dolor en el raquis, ptosis labial, epilepsia, lupus

•C7 (Shenmen) Octavo punto dorado.

Está en el pliegue transversal del metacarpo, al lado radial del hueso pisiforme sobre la línea articular radio carpiana. Armoniza las emociones del corazón, tonifica la sangre, libera la fuerza espiritual y calma la depresión. Tiene un efecto sedante intenso y duradero, mejora la circulación. Controla estados inflamatorios de los ligamentos suspensores y tendones flexores. Contrarresta el dolor del tercio anterior a través de la vía endorfinica. Se utiliza como medida de primeros auxilios, en caso de pérdida del conocimiento

Es uno de los mejores puntos en la MTC para el tratamiento de trastornos mentales (psíquicos y psicómicos), estados de ansiedad. Epilepsia, metrorragia, dermatitis, anemia

•SP 6 (Yinlingquan) Noveno punto dorado.

Está en la cara interna de la pata posterior, separado del borde posterior de la tibia por el m. flexor medial de los dedos a nivel de la inserción de la porción muscular y tendinosa. Punto importante en las disfunciones reproductivas del macho y la hembra, así como en problemas del parto, Interviene en el control de alteraciones genitales, desórdenes de la gestación, y en el parto así como en casos de alteraciones glucémicas alteraciones urinarias, insuficiencias hormonales, problemas de lactación. Disfunciones del movimiento de las extremidades, parálisis de las patas posteriores. Punto inmunoestimulante muy eficaz, para combatir situaciones estresantes y evitar reacciones vacunales. Masajear las 2 patas a la vez.

•K 1 (Yongquan). decimo punto dorado.

En la cara plantar de las extremidades posteriores debajo de la almohadilla plantar entren los tendones flexores de las falanges de los metatarsianos 2 y 3 proximal a la articulación metatarsifalángiana. Punto importante para reanimar y calmar, indicado en el desarrollo óseo del perro en crecimiento y con marcada acción sobre las articulaciones. Muy eficaz en caso de calcificaciones en cualquier parte del cuerpo. También es útil en alergias, tendinopatias, convulsiones, crisis agudas de epilepsia. Muy eficaz para el perro geriátrico.

OTRAS ZONAS A MANIPULAR

- Estiramiento y flexión de patas posteriores
- Estiramiento y flexión de los dedos de extremidades posteriores
- Deslizamientos por extremidades anteriores
- Masaje en el cuello
- Masaje en los bellos
- Masajes circulares en las orejas



En el Barcelonés barrio de Gracia en la calle Breton de los Herreros encontramos el acogedor espacio de Farnatgracia.

Desde el año 2010, Belkis Cermeño, naturópata y cosmétologa especialista en toda tipología de pieles atiende a sus clientes de una forma excepcional, un trato y cuidado muy personalizado ofreciendo su conocimiento y amplia experiencia en el sector de la medicina natural.



Cosmética y suplementación de gama alta que selecciona bajo unos criterios de máxima calidad, tratando siempre de mejorar y buscar las mejores formulaciones del mercado hacen de su espacio un lugar especial donde encontrar lo mejor para la salud interna y externa.

¿Cómo personalizas los tratamientos de tus clientes?

Procuro atender a mis clientes de manera individual y personalizada atendiendo el síntoma o patología que padece. Normalmente empezamos por reestructurar la alimentación, dando consejos y prestando atención a algo que considero principal que es una buena depuración y limpieza interna para eliminar los excesos que se hayan acumulado en el organismo. Luego y dependiendo de cada caso en particular vamos viendo que tenemos que aportar para ir mejorando su estado. También hay clientes con temas puntuales como por ejemplo el no poder dormir, el cansancio, el estrés etc.

¿Y en estos temas puntuales en general notan mejora?

Generalmente sí. La medicina natural preparada nos da todas las herramientas para abordar este tipo de síntomas con resultados sin efectos secundarios para la salud. Mi verdadera satisfacción es cuando estas personas encuentran la mejora y vienen a decirme que se sienten bien, es un regalo!

¿Qué casos son los más habituales?

Por general tengo muchos clientes con problemas os-

teoarticulares, artrosis, artritis, también con problemas del sistema nervioso, metabólicos y de fertilidad, aunque cada vez hay más gente que viene porque quiere cambiar sus hábitos para mejorar la calidad de su salud en general.

¿Hablando de la cosmetología es muy importante empezar a cuidar la piel desde dentro independientemente seas hombre o mujer, que recomiendas?

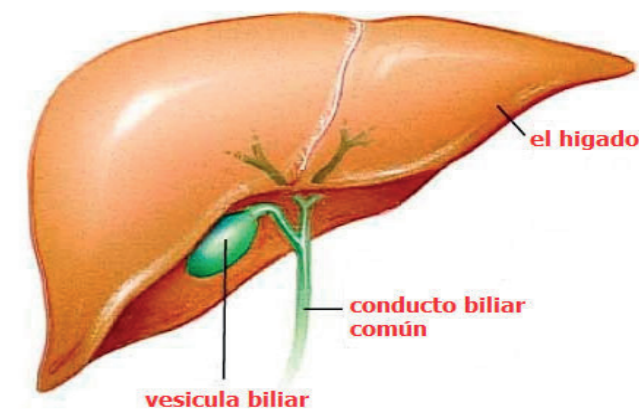
El cuerpo para poder abordar un tratamiento siempre se tiene que preparar para garantizar la biodisponibilidad de todos los nutrientes y así poder ver desde fuera su estado. La base es la alimentación sana, con idea que el cliente se sienta bien y aprenda a combinar alimentos.

En el tratamiento de cabina que tú misma realizas que métodos utilizas?

Se realizan limpiezas profundas de cutis. Una verdadera higiene, dependiendo del tipo de piel, se realiza con vapor o por método enzimático a base plantas y ácidos extraídos de frutas y aceites especiales de primerísima calidad con resultados sorprendentes, así como otras técnicas propias de este trabajo.

FARNATGRACIA S. L.
BRETÓN DE LOS HERREROS, Nº 7
08012 BARCELONA
932 183 087
tienda@farnat.es

La limpieza hepática y la vesícula. (parte 3)



¿Cómo saber si tiene cálculos biliares?

Por regla general, la gran mayoría de las personas tienen cálculos biliares en el hígado y en algunos casos, en la vesícula. La única forma de comprobar que usted tiene cálculos biliares es llevando a cabo una limpieza de hígado. Usted descubrirá que, al eliminar todas las piedras, los síntomas de muchas enfermedades o molestias desaparecerán gradualmente y su salud regresará al estado normal.

A continuación daremos una breve descripción de algunas de las señales más comunes que indican la presencia de cálculos biliares según la Medicina Ayurvédica:



Señales y marcas

La piel

- Puntos negros y palcas de color café pequeños y grandes, en la frente, cejas, debajo de los ojos, hombros y omoplatos.
- Arrugas verticales en medio de las cejas.
- Arrugas horizontales a través del puente nasal.
- Coloración oscura o verde en el área de las sienes.
- Piel grasa en el área de la frente.

- Pérdida del cabello en la región central de la cabeza.

La nariz

- Endurecimiento y engrosamiento en la punta de la nariz
- La nariz está constantemente enrojecida
- Nariz leporina (fisurada) o grietas en la punta de la nariz
- La nariz se inclina hacia la izquierda

Los ojos

- El color de la piel debajo de los ojos es amarillento
- Bolsas de agua debajo de los párpados inferiores
- Una nube blanquecina cubre la pupila del ojo
- Enrojecimiento constante en la parte blanca del ojo

- Una gruesa línea blanca cubre partes de la periferia del iris, especialmente la parte inferior.

- Los ojos ha perdido su brillo natural

Lengua, boca, labios y dientes

- La lengua tiene una capa amarilla/blanca, especialmente en la parte posterior
- Impresiones dentales en los costados de la lengua.
- Granos en la lengua
- Grietas en la lengua
- Continúas descargas de mucosa a la garganta y boca.
- Mal aliento y erectos frecuentes
- Formación de costras en las esquinas de la boca
- Manchas oscuras en los labios
- Labios hinchados o expandidos
- Encías hinchadas, sensibles o sangrantes
- Problemas dentales

Manos, uñas y pies

- Piel grasa y blanca en las puntas de los dedos
- Uñas de color rojo oscuro
- Lineas verticales en las uñas
- Durezas en la planta del pie
- Pies de color amarillo
- Dureza en la punta del cuarto dedo del pie o

- calosidades en el área inferior del cuarto dedo del pie
- Primer dedo del pie curvado
- Color blanco y superficies duras en la cuarta y quinta uñas.

Materia fecal

- Las heces despiden olores fuertes, amargos o penetrantes
- Heces duras y secas
- Las heces se ven de color pálido o color arcilla.

Además de lo que se acaba de enumerar, existe mayor cantidad de signos y síntomas que indican la presencia de cálculos biliares en el hígado y vesícula, como dolores en el hombro derecho, epicondilitis lateral (codo del tenista), hombro congelado, adormecimiento de las piernas, lumbago y ciática de repetición, etc. Cuando se eliminan los cálculos biliares, esas condiciones generalmente desaparecen.

Se sabe que el cuerpo es una red de información y cada parte está conectada con todas las demás y se comunica con ellas. Marcas o señales aparentemente insignificantes en la piel, los ojos o los dedos de los pies pueden ser las señales de condiciones de salud más graves.

Al reconocerlas y limpiar el hígado y la vesícula, junto con la adopción de un estilo de vida y alimentación saludables, el bienestar y la vitalidad comienzan a reaparecer.

Valentin García López

Centre Médic Matterhorn

Lepanto 303 - 305 2º 4ª

08025 Barcelona ☎Teléfono: 93 347 65 29

www.centremedicmatterhorn.com

info@centremedicmatterhorn.com

Psiconeuroendocrinoinmunología

III - Conclusiones finales



LA BIOQUÍMICA DEL CUERPO ES UN PRODUCTO DE LA CONSCIENCIA

En los dos artículos anteriores, hemos visto que la inteligencia puede expresarse por igual como pensamiento o como molécula. Una emoción básica como el miedo se puede describir como sensación abstracta o como molécula tangible de la hormona adrenalina.

- Donde quiera que va un pensamiento, siempre lo acompaña una sustancia química.
- Cada pensamiento que tenemos activa en nuestro cerebro una molécula mensajera. Esto significa que todo impulso mental se transforma automáticamente en información biológica.
- Quien está deprimido por haber perdido su empleo, proyecta tristeza en todo su cuerpo: - la producción de neurotransmisores del cerebro se agota
- bajan los niveles de hormonas
- se interrumpe el ciclo del sueño
- los receptores neuropéptidos de las células de la piel se distorsionan
- las placas de sangre se vuelven más pegajosas y se aglutinan,
- hasta las lágrimas de pena cambian su composición química y se hacen diferentes de las lágrimas de alegría.

VINCULO ENTRE LA CREENCIA Y LA BIOLOGÍA

- Nada tiene más poder sobre el cuerpo que las creencias de la mente. Shakespeare en una de sus obras dice: "Somos la materia de la que están hechos los sueños". Podemos afirmar por tanto que "la creencia crea la biología".
- Si voy caminando por la montaña y creo ver una serpiente, las glándulas adrenales segregarán automáticamente adrenalina como reacción ante la hormona ACTH segregada por la hipófisis.
- Pero esa reacción será diferente según cada persona, según sus propias creencias. Un coleccionista de serpientes o un biólogo no se estresarán, porque les gustan las serpientes. Un devoto de la India se arrodillará con respeto al reconocer una forma de Shiva en la forma de la serpiente. El devoto no sólo no se estresará sino que generará neurotransmisores muy positivos en su cerebro.
- Por tanto, toda nuestra fisiología responderá al significado que tenga para mí una serpiente. Todo dependerá de nuestra interpretación de la realidad.
- Se han realizado muchos estudios que demuestran que las creencias influyen en la supervivencia en personas con una grave enfermedad. Estos pacientes sobreviven más tiempo si tienen un fuerte espíritu de lucha y rechazan el mal pronóstico.
- Se ha plasmado en una ecuación para describir las diversas estrategias ante

la enfermedad.

- **Aceptar el diagnóstico + Aceptar el pronóstico = Tiempo de supervivencia reducido; en cambio Aceptar el diagnóstico + Rechazar/desafiar el pronóstico = Tiempo de supervivencia más prolongado.**
- **La conclusión de estos estudios es que si se acepta el diagnóstico y el pronóstico, se muere más rápido que si se acepta el diagnóstico, pero se rechaza el pronóstico.**

EL IMPACTO DE LAS CREENCIAS EN LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

- En la interacción mente-cuerpo daremos dos ejemplos a la cuestión de si un conjunto de creencias pueden acelerar la muerte.
- El primer estudio se realizó con americanos chinos y su convicción en la Astrología. Hay dos creencias básicas en la astrología china, una es que el destino de una persona está fuertemente influenciado por el año astrológico de nacimiento y que cada año astrológico está asociado con un tipo de enfermedad u órgano del cuerpo.
- Se ha visto por tanto que cuando la persona cree en estos conceptos desarrolla la enfermedad asociada con su año de nacimiento.
- El segundo ejemplo se basa en que muchos chinos y japoneses consideran que el número 4 trae mala suerte, mientras que los americanos no. Está demostrado que la mortalidad cardíaca entre chinos y japoneses muestra picos mayores en el cuarto día de cada mes, pero no los grupos de americanos blancos.

EL MISTERIO DE LAS PERSONALIDADES MÚLTIPLES

- Tres estudios distintos de supervivencia al cáncer de mama en EE.UU.,
- Nada en el campo del cuerpo-mente parece tan sumamente inexplicable, que los casos de personalidades múltiples. Cada vez que una persona con este trastorno cambia de personalidad, su cuerpo también, cambian sus enfermedades, sus debilidades orgánicas y sus reacciones alérgicas.
- Una personalidad puede tener diabetes, por ejemplo, y la persona sufrirá insuficiencia de insulina mientras perdure la personalidad en cuestión. Sin embargo, las demás personalidades pueden estar libres de la diabetes, registrando los mismos niveles de azúcar en la sangre que una persona normal.
- Daniel Goleman, un psicólogo y escritor sobre temas relacionados con el cuerpo-mente, relata la historia de un niño llamado Timmy, capaz de adoptar doce personalidades distintas.
- Una de ellas sufría urticaria cuando bebía zumo de naranja. «La urticaria aparecerá —escribe Goleman— en cuanto sale a relucir esa personalidad. Además, si Timmy cambia de personalidad mientras sufre una crisis de alergia, los picores provocados por la urticaria desaparecen al instante y las ampollitas llenas de agua empezarán a remitir.

- Muchos casos de personalidades múltiples han sido estudiados y comprobados, especialmente por el doctor Bennett Braun, un investigador en psiquiatría. Cuando la personalidad del paciente se altera, aparecen y desaparecen verrugas, cicatrices y erupciones cutáneas, además de hipertensión y epilepsia.
- Una personalidad específica puede ir acompañada de problemas de la visión y mientras esa personalidad no vuelve a la normalidad, la vista seguirá siendo deficiente.
- Como regla general, tales pacientes tienen al menos una personalidad infantil y cuando ésta emerge su cuerpo responde a dosis inferiores de medicación. En uno de los casos, 5 mg. de calmante eran suficientes para relajar al paciente adormeciéndolo como si fuera un niño, cuando curiosamente una dosis veinte veces mayor no tenía efecto alguno sobre la personalidad adulta.

La explicación de este fenómeno sólo es posible desde la Medicina Holística. Ahora sabemos que la consciencia crea patrones de información y energía que se condensan en moléculas.

- Cada personalidad tiene determinados patrones de información, de memoria y tendencias psicológicas que se convierten en una "biología particular".
- Cuando cambia la personalidad, cambian todos esos patrones y por tanto, la "información biológica", las células y las moléculas cambian automáticamente.

USO TERAPÉUTICO DE LA IMAGINACIÓN

- Las señales enviadas por nuestro cerebro se activan con tanta facilidad antes los recuerdos y las imágenes visuales como ante imágenes y sonidos reales.
- El cuerpo no discrimina entre las imágenes mentales y lo que llamamos realidad. Podemos hacer el experimento de visualizar un limón, su color, su textura, su olor, su sabor y a los pocos segundos empezará vuestra boca a segregarse saliva como si efectivamente estuvierais comiendo un trozo de limón.
- Existen diferentes tipos de imaginación guiada: la imaginación metafórica, la conductual, del estado final, la celular, la fisiológica, la psicológica, la energética y la imaginación espiritual. Muchas de ellas se aplican a los procesos de sanación.



- La más común es la metáfora en la que se utilizan símbolos. Las imágenes simbólicas pueden ser muy poderosas que ya trabajan el cerebro derecho y viajan con facilidad entre la mente y el cuerpo. Es utilizada frecuentemente en procesos de cáncer visualizando las células "natural killer" como lobos, comecocos, tiburones o unicornios que destruyen las células malignas.
- La imaginación energética se utiliza en la M.T.C. y el Ayurveda. Según estas tradiciones apoyadas ahora por la Física Cuántica, no existe distinción entre mente y cuerpo, sólo energía.
- La enfermedad sólo es el bloqueo de la energía o de la información en una parte del cuerpo. Este tipo de imaginación se centra en sentir el flujo de energía a través del cuerpo.
- Podemos visualizar la energía como ondas de luz y partículas sutiles moviéndose a través del cuerpo o se puede sentir como una vibración.
- Dentro de este campo es digno de destacar los trabajos realizados por el Dr. Carl Simonton, en los EE.UU. en los que ha desarrollado un método de relajación y visualización para enfermos de cáncer.
- En 1971 el Dr. Simonton, radiólogo de la Universidad de Texas, estuvo tratando a un hombre de 61 años de un cáncer en la garganta. El paciente no respondía a la radioterapia y cada vez estaba más desmejorado. Le daban 3 meses de vida. Perdidas todas las esperanzas, Simonton quiso probar un nuevo enfoque psicológico y le sugirió a su paciente que trabajara con la visualización.
- El hombre aprendió a visualizar su cáncer como un elemento vivo de su interior. Veía mentalmente como los glóbulos blancos invadían las células cancerosas y las echaban fuera del cuerpo, no dejando más que células saludables. El hombre dijo que, al representarse sus células inmunitarias, veía una fuerte ventisca de partículas blancas que cubrían el tumor como nieve que recubre una roca negra.
- El doctor Simonton le mandó a casa y le pidió que repitiera estas visualizaciones a diario. El hombre siguió sus instrucciones y pronto su tumor comenzó a disminuir. Al cabo de unas semanas, el tumor se había reducido a casi nada y la respuesta del paciente a la radiación no tenía prácticamente efectos secundarios; dos meses después, el tumor había desaparecido por completo.
- El doctor Simonton estaba desconcertado. ¿Cómo era posible que un pensamiento pudiera con una célula cancerosa? El mecanismo era por completo desconocido.
- El paciente aceptó su curación sin dar marcha atrás. Le comentó incluso al doctor Simonton que la artritis que padecía en las piernas no le dejaba dedicarse a la pesca en

torrentes de montaña como solía hacerlo antes. Si había vencido su cáncer visualizándolo, no se perdía nada intentando lo mismo con la artritis.

- Al cabo de unas semanas, el método volvió a mostrarse muy eficaz. Aquel hombre se desembarazó de un cáncer y una artritis durante un periodo de seis años.
- Así mismo, el médico norteamericano "Leonard Laskow, ha comprobado que con el uso de la visualización se puede inhibir del crecimiento de células tumorales en cultivos de laboratorio en un 80%.

PSICONEUROENDOCRINOINMUNOLOGIA Y ENVEJECIMIENTO

- En 1973 en la Universidad de Duke (EE.UU.) se presentaron tres estudios donde se describió al tipo de persona que puede llegar a una vejez saludable.
- Existen 5 factores primordiales, en los que la persona:
 1. Considera que su vida tiene sentido.
 2. Tiene una positiva imagen de sí misma y se considera valiosa.
 3. Cree haber alcanzado sus principales objetivos.
 4. Es optimista.
 5. Encuentra placer en las actividades diarias.

Se han realizado multitud de estudios psicológicos que demuestran que ciertos signos del envejecimiento, supuestamente irreversibles, se pueden revertir utilizando métodos psicológicos. El más famoso que el experimento de la Dra. Langer de la Universidad de Harvard en 1979.

Un grupo de ancianos de una residencia, todos con más de 75 años, se retiraron durante una semana a un lugar campestre. No se les permitió llevar diarios, revistas, libros ni fotos posteriores a 1959. La finalidad del experimento era reproducir la vida tal como era 20 años antes, cuando tenían 55 años. La única música que había era de los años 50, lo mismo con las revistas en las mesas de lectura, los periódicos y se les pedía a todos que se comportaran "como si" estuvieran en 1959, hasta las conversaciones debían referirse a hechos y personas de ese año.

Se hicieron muchas pruebas biológicas, antes y después del experimento, se utilizaron mediciones de la fuerza física, la percepción de los sentidos, cognición, memoria, audición, vista, etc. Los resultados fueron asombrosos, después de la semana todos sus miembros eran más activos y autosuficientes, mejoraron su memoria, su destreza manual, se limpiaban sus dormitorios, comían ellos mismos sin ayuda, etc., Pero no sólo eso, además se hicieron fotos de las caras antes y después del experimento, y jueces imparciales detectaron que la mayoría había rejuvenecido. Las articulaciones ganaron en flexibilidad, la postura era más erguida, mejoró la fuerza muscular, y mejoraron el oído y la vista. La conclusión de este experimento es que "nuestro cuerpo responde al tiempo subjetivo" y no tanto al tiempo objetivo.

La consciencia siempre genera información biológica. Basta el más pequeño cambio de consciencia para que la información y la energía creen nuevos patrones en el cuerpo físico. Cuando la consciencia empieza a estar condicionada, a cristalizarse, el cuerpo la sigue y empieza a cristalizarse y envejecer. La con-

clusión del experimento es que "el verse viejo o joven influyen directamente en el proceso de envejecimiento en sí mismo".

CONCLUSIONES FINALES

Ya hemos visto que la bioquímica del cuerpo es un producto de la consciencia. Creencias, pensamientos y emociones crean las reacciones químicas que sostienen la vida de cada célula. Por este motivo, el primero y más importante de los pasos hacia la curación es convencer al enfermo de que "no esté tan convencido de su enfermedad". Mientras el paciente esté convencido de sus síntomas, estará atrapado en una realidad en que "estar enfermo" es el elemento predominante.

Ahora sabemos que nuestra mente es un arma de doble filo y que tanto puede destruirnos como darnos. Sólo depende de cómo adiestremos nuestros pensamientos para crear patrones mentales destructivos o constructivos. Si conseguimos restablecer el equilibrio del cuerpo-mente, el sistema inmunológico del enfermo reacciona. Las células inmunológicas no reparan en saber si el médico cree en la medicina tradicional, en la homeopatía o el Ayurveda. Cualquier sistema puede funcionar, en la medida que ayude a cambiar nuestra participación en la enfermedad. Lo más importante es curar la realidad personal del paciente. "Si queremos sanar nuestro cuerpo, primero hemos de sanar nuestra consciencia". Acabamos de ver que nuestras creencias y nuestra actitud influyen directamente en la salud, por lo que debemos elegir sólo aquellos pensamientos que nos conduzcan al mantenimiento del equilibrio saludable. Buda ya dijo hace 2500 años: "somos lo que pensamos".

El campo de acción de la Psiconeuroendocrinoinmunología no ha hecho más que empezar. Esta ciencia está retomando el camino de la síntesis y la integración de muchas ramas de la Medicina que hasta ahora no estaban relacionadas entre sí. Ayudará a cambiar la concepción de las causas de la enfermedad relacionando los diversos trastornos emocionales con las patologías físicas. Ayudará a desarrollar en la gente habilidades para enfrentar el estrés sin experimentar consecuencias negativas. Ayudará a transformar la relación médico-paciente enseñando el impacto que tienen las creencias en la salud, tanto las creencias del médico como del propio enfermo.

La Psiconeuroendocrinoinmunología cambiará nuestro entendimiento del proceso de la gestación humana y sabremos que el feto no sólo se alimenta de nutrientes, sino también de la información que proviene de sus padres, de sus creencias, de sus palabras y eso determinará el futuro estado de salud del niño. Así mismo, cambiará el entendimiento del envejecimiento humano y como podemos alargarlo y mejorar nuestra calidad de vida. Seremos ancianos saludables, con nuestras capacidades cognitivas intactas.

Finalmente, la Psiconeuroendocrinoinmunología está devolviendo a la Medicina la importancia al corazón, valiéndose del amor y del cariño para curar.

Sin estos ingredientes, el efecto "nocebo" (contrario al placebo) puede llegar a ser excesivo, ya que en los hospitales modernos se prima la tecnología, los análisis, los diagnósticos clínicos, los medicamentos, pero se da poca importancia a la Ciencia del Corazón.

Necesitamos devolver el corazón a la práctica de la medicina y de esta manera, entraremos en otra dimensión de la futura Ciencia de la Sanación.

Valentin García Lopez. Naturópata



Alimenta tu vista 10 días y mantenla sana todo el mes.

El deterioro visual es cada día más común en la sociedad moderna.

Génesis Visión es la combinación perfecta para intentar mejorar la salud visual.



Toda la información ofrecida tiene un único fin, que es informar al público en general. Sugerimos que para cualquier consejo o tratamiento acuda a un profesional de la salud. Esta revista no pretende sustituir el consejo profesional, sino complementarlo. Mundo Ortomolecular no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores, ni de eventuales reclamaciones referidas a la publicidad