LA MEDICINA CHINA TRADICIONAL

(MCT), también conocida simplemente como **medicina china** (en chino tradicional: 中醫, chino simplificado: 中医, pinyin: *zhōngyī*) o **medicina oriental tradicional**, es el nombre que se da comúnmente a un rango de prácticas médicas tradicionales desarrolladas en China a lo largo de su evolución cultural milenaria. Los principales fundamentos teóricos médicos de la MCT se basan en esta larga experiencia, y queda reflejada, en la teoría del "yin-yang" y otras, como la Teoría de los "cinco elementos". Los tratamientos se hacen con referencia a este marco filosófico.

Tienda de productos para MTC en Hong Kong.

Esta medicina se basa en el concepto de "chi" (o energía vital) equilibrado, que se cree recorre el cuerpo de la persona. Quienes practican esta medicina proponen que el "chi" regula el equilibrio espiritual, emocional, mental y físico y está afectado por las fuerzas opuestas del "yin" («energía» negativa) y el "yang" («energía» positiva). Según la medicina china tradicional, la enfermedad ocurre cuando se altera el flujo del chi y se produce un desequilibrio del yin y el yang. Los componentes de este tipo de medicina comprenden terapias de hierbas y alimentación, ejercicios físicos que restituyen la salud, meditación[*cita requerida*], acupuntura y masajes reparadores.

Se considera una de las más antiguas formas de medicina oriental[*cita requerida*], término que engloba también las otras medicinas de Asia, como los sistemas médicos tradicionales de Japón, de Corea, del Tíbet y de Mongolia.

Tiene como base filosófica la observación y el conocimiento de las leyes fundamentales según las cuales éstas gobernarían el funcionamiento del organismo humano, y de su interacción con el entorno, siguiendo los ciclos de la naturaleza; buscando de tal manera aplicar esta comprensión al tratamiento de las enfermedades y el mantenimiento de la salud con métodos diversos.

•

Aplicación de la Moxibustión.

Son los siete métodos de tratamiento principales de la medicina tradicional china: [cita requerida]

1. Tui Na o Tuina

2. Acupuntura

3. Moxibustión

4. Ventosaterapia

5. Fitoterapia china o Materia médica china (incluye plantas, minerales y animales)

6. Dietética china

7. Prácticas físicas: ejercicios integrados en prácticas de meditación relacionadas con la respiración y la circulación de la energía, como el Chi Kung (o qigong), o el Tai Chi Chuan, y otras artes marciales chinas que puedan contribuir al reequilibrio del organismo. Estas prácticas se consideran, simultáneamente, como métodos de profilaxis para el mantenimiento de la salud, y como formas de actuación para recuperarla y a su vez tambien sirve para combatir ciertas patologías, como por ejemplo hipertención arterial, diabetes mellitus, etc.[cita requerida]

La Medicina Tradicional China utiliza la fitoterapia y otras medicinas como último recurso para combatir los problemas de salud. Porque, según su creencia básica, el cuerpo humano ya dispone de un amplio y sofisticado sistema de defensas, capaz de localizar las enfermedades y de dirigir su propia energía y recursos para curar los problemas por sí mismo. El objetivo de los esfuerzos de origen externo tendría que estar centrado, sobre todo, en reforzar cuidadosamente las funciones internas de autocuración, ya presentes en el cuerpo humano, sin interferir en ellas. Como reflejo de esta misma filosofía, un proverbio chino decía esto: "Cualquier medicamento tiene un 30% de ingredientes venenosos".

Actualmente, la medicina tradicional china está incorporando gradualmente diversas técnicas y teorías de la medicina Occidental en su praxis, en especial aquellos tipos de exámenes diagnósticos sin características invasivas

.

Otra técnica asociada a estos métodos sería por ejemplo la auriculopuntura, que es una especialidad dentro de la Acupuntura.

Los aspectos básicos a considerar en una diagnosis con la MTC son:

- Observar al paciente con atención.
- Escuchar y oler.
- Preguntar sobre el historial del paciente.
- Hacer la toma de su pulso (pulsología -se toman 9 diferentes pulsos en cada muñeca-).

A partir de la información reunida de esta forma por el terapeuta, se elabora un diagnóstico, usando como referencia, un sistema para clasificar los síntomas presentados. Este sistema se basa en el conocimiento de los principios teóricos siguientes:

- La relación dialéctica y de retroalimentación del Yin/Yang.
- La Wu Xing o Teoría de los 5 Elementos.
- Los Ocho Principios del Ba Gua
- La teoría de los órganos (*zang*) y las vísceras (*fu*) o teoría "Zang-Fu"
- Los meridianos o canales -o king de chi o qi (energía).
- Los P.A. (puntos acupunturales) o *xue*.
- Los Seis niveles.
- Los Cuatro períodos.
- El Triple calentador

[editar] Técnicas de diagnóstico

Meridianos

- Toma del pulso de la arteria radial del paciente en seis posiciones distintas para evaluar el flujo de la energía en cada meridiano.
- Observación de la cara del paciente.
- Observación del aspecto de los ojos del paciente.
- Observación del aspecto de la lengua del paciente.
- Observación superficial de los oídos del paciente.
- Escucha atenta del sonido de la voz del paciente.
- Palpación del cuerpo del paciente, especialmente del abdomen.
- Comparación de la temperatura en diversas partes del cuerpo del paciente.
- Comprobación de la vena del dedo como indicador en niños pequeños.

- En general todo aquello que pueda ser observado, sin uso de instrumental que pueda herir al paciente, como tener una conversación, detallando el paciente una descripción actual de su salud y sus problemas más importantes.

Para trabajar con los sistemas diagnósticos de la MTC, es necesario desarrollar la capacidad de observar aspectos sutiles, para poder captar aquellos aspectos del paciente, que se le escapan a la observación de la mayoría de la gente.

En la China actual, cada vez más, la diagnosis con la MTC se nutre recíprocamente con los métodos occidentales de diagnóstico, acercándose gradualmente, con el fin de alcanzar una integración entre los dos sistemas

En la medicina tradicional china, las patologías internas tienen como causa desequilibrios internos, como por ejemplo:

- Emociones (demasiado fuertes/demasiado prolongadas)
- Mala alimentación
- Cansancio excesivo
- Falta de reposo

Coincidirían con el concepto occidental de trastornos crónicos.

Patología externa

En la visión de la medicina tradicional china, las patologías externas tienen como causa la penetración externa de factores extraños (o de agentes Xie Qi negativos) en el organismo:

- Frío/Calor/Calor de Verano
- Viento/Humedad
- Sequedad

Los principales trastornos energéticos muestran:

- Inicio rápido
- Síntomas intensos/agudos
- Evolución rápida

Corresponderían al concepto occidental de patología aguda.

Señales, síntomas y síndromes

Tipos de señales:

- De tipo clínico: Directamente observados en la consulta (cara, lengua, pulso)
- Funcionales: El paciente lo expresa en la consulta.
- Síntoma - es la señal interpretada que se convierte en síntoma.
- Síndrome - es un conjunto de síntomas. Éstos son regulares y constantes.

Yin	Yang
Condensado	Expandido
Oscuro	Claro
Femenino	Masculino
Frío	Caliente
Negativo	Positivo
Húmedo	Seco
Reposo	Movimiento
Cerrado	Abierto
Físico	Energético
Luna	Sol
Nutrición	Trasformación

Síndromes generales

Conjunto de síntomas que señalan respecto a la totalidad del organismo y de ningún órgano concreto en especial.

- Insuficiencia de Qi
- Insuficiencia de Sangre
- Insuficiencia de Yang
- Insuficiencia de Yin
- Estancamiento
- Plenitud-Calor
- Humedad-Mucosidad
- Humedad-Mucosidad-Calor

Síndromes orgánicos

Conjunto de los síntomas que se refieren a la perturbación de alguno de los órganos principales y que a la vez cada uno de ellos gobierna un sentimiento:

- Bazo-Páncreas preocupación
- Pulmón - Tristeza
- Corazón - Alegria
- Hígado - Ira
- Riñón - Miedo
- estómago - confusión

Técnicas de la Medicina china

- *Acupuntura china y coreana*: el tratamiento por acupuntura es hoy en Occidente la técnica más conocida y aceptada de la medicina china tradicional . Su efecto se explica aparentemente en la fisiología china; las funciones del organismo, como actúa sobre la circulación sanguínea, el sistema nervioso y las sustancias que el cuerpo genera (hormonas,ácidos,toxinas etcétera.)A través de los resultados de investigaciones hechas en Europa, China y los Estados Unidos, sabemos que la acupuntura es un efectivo tratamiento contra el dolor, las alergias y muchas enfermedades tanto internas o externas; neurológicas, endocrinas, de la piel, musculares, o articulares; incluyendo el asma y el colon irritable, utilizándose al día de hoy en un numero creciente de Hospitales tanto públicos como privados, como tratamiento complementario de eficacia en muchos casos probada; con el consiguiente incremento de médicos occidentales y universidades que aprenden o imparten esto conocimientos. Multiples estudios clinicos, doble ciegos no han demostrada una efectividad de la acupuntura por encima del efecto placebo[1] [2]
- *Auriculoterapia* (acupuntura de la oreja): es una forma de la reflexología que consiste en el supuesto tratamiento de enfermedades estimulando donde se aduce que se encuentran los puntos de acupuntura o de tratamiento,en la oreja; reflejos ; cada uno relacionado con una zona, área, víscera u órgano; específicos del cuerpo, y sus funciones, no solo físicas .
- *Shiatsu*: es el arte de equilibrar las diferentes "energías" del organismo humano y aumentar su vitalidad, ello se supone que se logra a través de presiones moduladas de los dedos pulgares y las manos. Estas presiones se aplican sobre el cuerpo y muchas veces coinciden

con los meridianos acupunturales. En realidad, puede funcionar como una efectiva técnica de masaje y terapia física.

- *Otras técnicas* medicinales orientales tradicionales:
  - la moxibustión
  - las ventosas
  - las agujas LUO
  - la manopuntura
  - la rinofaciopuntura
  - la craneopuntura
  - martillo de siete puntas o "flor de ciruelo"
  - la digitopuntura
  - la sangría
  - las agujas akebane
  - etcétera.

Se supone que todas estas técnicas ayudan a mover el flujo de las energías y la sangre dentro de los meridianos, reducir el dolor y solucionar disfunciones y bloqueos "energéticos" que producen la pérdida de la salud, como el resto de medicinas alternativas no ha documentación clínica cegada que evidencia resultados mejores que el efecto placebo

Las otras técnicas de la medicina china incluyen la herboterapia china, formulas magistrales de la Medicina Herbal China , la dietética, el ejercicio (por ejemplo, el Qigong) y el masaje chino tuina sistema de masajes parecidos al Shiatsu japonés.

Referencias

El Qi-Gong es el "cultivo de la energía", que se lleva practicando en China desde hace miles de año y, constituye parte importante de su cultura.

Tiene como objetivo mejorar la circulación de la energía o mejor llamado Qi, a través de los meridianos y colaterales del cuerpo para conseguir la máxima salud física y un estado de ánimo sereno.

El 50 por ciento del Qi-Gong está basado en la respiración abdominal, por lo que hay muchas técnicas que hacen hincapié en este acto vital.

Estas prácticas forman parte de la base de la medicina China y tonifican el Qi interno agotado, limpian el bloqueo y fortalece el Qi defensivo

MUDRAS

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

Una vez sientas tus Energías Alineadas con la Luz deja colgar los brazos a los lados de tu cuerpo y sacude las manos suavemente durante unos minutos.

A continuación acerca las manos la una a la otra, y une los dedos corazón, anular y meñique de una mano con los de la otra.

Cada dedo pulgar ha de apoyarse contra el dedo índice respectivo, que se encuentra doblado en ángulo recto. Los bordes externos de las manos están en contacto así como también los dedos pulgares.

Una vez el mudra está compuesto, masajea el esternón durante unos 30 segundos con los pulgares sin deshacer el mudra.

Transcurrido este tiempo dejar reposar el mudra sobre el esternón, con los antebrazos dibujando una linea horizontal.

Respira honda, lenta y rítmicamente. las pausas tras la inspiración y la espiración son algo prolongadas. concéntrate en el Chakra Corazón.

Este mudra activa el sistema inmunitario, te ayuda a profundizar la respiración y ejerce un efecto global que actúa sobre la mayoría de los meridianos de acupuntura.

Te aporta equilibrio interior, sosiego y confianza.

Practica este mudra por las noches, media hora antes de irte a dormir y al amanecer, al levantarte, sentirás como todo tu cuerpo está más fuerte y enérgico, sentirás que para ti nada es imposible.

Un cordial saludo.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

Una vez sientas tus Energías Alineadas con la Luz comienza por darte un enérgico masaje en las manos para energetizarlas y enviar así calor a todo tu cuerpo.

A continuación apoya las puntas de los dedos de la mano izquierda por encima de los dedos de la mano derecha. El pulgar de la mano izquierda apunta hacia el interior.

Una vez creado el mudra sitúa las manos a la altura del Chakra Plexo Solar y centra toda tu atención en este Chakra. Para que te resulte más cómodo puedes apoyar las manos sobre una almohada o un cojín.

Respira suave y profundamente, intenta controlar las pausas tras la inspiración y la espiración para hacerlas algo prolongadas.

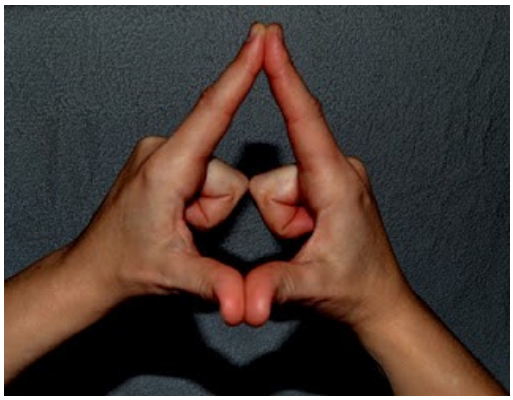
Si aparecen otros pensamientos, apártalos y vuelve de nuevo a concentrarte. Permanece libre y relajado cuando ejercites este mudra. No te inquietes si al principio te desconcentras con facilidad, piensa que cada vez que te fuerzas en dirigir tu pensamiento para centrarte en la respiración, estás ejercitando tu cerebro.

Este mudra estimula la actividad cerebral, por lo que es muy efectivo para evitar la pérdida de memoria así como presenta un efecto calmante sobre un cerebro hiperactivo.

Adquiere el buen hábito de ejercitar cada día este mudra y notarás como te concentrarás cada vez con mayor rapidez en todos los aspectos de tu vida, así como realizarás todas tus tareas diarias con una mayor fluidez, sentirás como la sensación de agobio y estrés que te producía el no llegar a todo, el no tener tiempo para hacer todo lo que tenías pensado realizar, van desapareciendo y con gran satisfacción comprobarás que te sobra tiempo para ti.

Disfruta de tu nueva vida, disfruta de una vida en donde ya has conseguido tener tiempo para ti.

Un cordial saludo



Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

Una vez sientas tus Energías Alineadas con la Luz frota el dedo pulgar y el dedo índice de cada mano entre sí.

A continuación dobla el dedo corazón, el anular y el meñique hacia la palma de la mano correspondiente. Con los dedos extendidos, junta los dedos pulgares y los dedos índices por la punta.

Sitúa las manos por delante del pecho, con los dedos índices apuntando hacia el cielo y los pulgares hacia el pecho. De esta forma las manos formarán un escudo frente tu Chakra Corazón, mientras que los dedos índices forman la punta de una flecha.

Este mudra actúa sobre las glándulas suprarrenales que son las encargadas de segregar la adrenalina y además este mudra produce un efecto energético, aumenta la confianza en un@ mism@.

Este Mudra Escudo es utilizado por los Guerreros Espirituales antes de entrar en batalla.

Practica este mudra nada más levantarte y sentirás como una Fuerza Especial, una Energía de Luz Maravillosa recorrerá toda tu Linea Hara y te infundirá Valor y Coraje.

Un cordial saludo.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

Una vez sientas tus Energías Alineadas con la Luz apoya la uña del dedo anular contra la cara interna de la falange superior del pulgar de la misma mano, en ambas manos. A continuación relaja los brazos y déjalos colgar entre las piernas, respira profundamente sintiendo como la luz llena tu cuerpo.

Con los dedos en esta postura, gira las palmas de las manos hacia arriba y deja reposar las manos sobre los muslos. Respira rítmica y suavemente.

Siente como la Energía llena tus manos y regresa de nuevo al Universo. Este mudra equilibra el Chakra Corazón y por tanto fortalece la función respiratoria, por lo que es efectivo contra los ataques de asma y te ayuda a eliminar la sensación de lloro sin motivo aparente.

Emocionalmente este mudra ahuyenta los sentimentos negativos de soledad, así como los pensamientos negativos de no ser querid@, de rechazo...

Puedes practicar este mudra tantas veces al día como te apetezca, puedes realizarlo también cuando practiques alguna actividad deportiva que exija de una buena respiración, como es el jogging, las carreras de fondo, la natación.

El entrenamiento te resultará más beneficioso si tanto al comenzar como al finalizar, te concedes unos minutos de reposo y dedicas de 5 a 10 minutos a practicar este mudra.

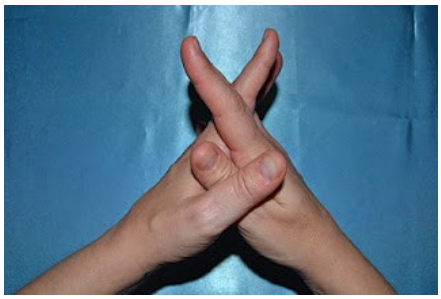
Si vas a realizar algún viaje a zonas de altas altitudes, así como si viajas en avión, este mudra te ayudará al respirar con mayor facilidad. También mitigará los problemas de equilibrio provocados por los oídos.

En la MTC (medicina tradicional china) se sabe que los pulmones y con ello la función respiratoria, al estar debilitados u obstaculizados, pueden provocar sentimientos de tristeza y apatía.

En la MEV (medicina energética - vibracional) se sabe que los pulmones pertenecen al Chakra Corazón y si este Chakra está débil o desequilibrado, las energías del amor no fluyen y esto provoca sentimientos de tristeza, soledad, sentimientos de ausencia de amor.

La suma de las partes forman un todo.

Un cordial saludo.



Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.
Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.
Una vez sientas tus Energías Alineadas con la Luz une las manos y entrecruza los dedos sin doblarlos. Frota los lados de los dedos desplazando las manos arriba y abajo. Mantén este movimiento de frotación durante 7 minutos aproximadamente.

A continuación apoya el dedo pulgar izquierdo sobre el dedo pulgar derecho y lleva las manos a la altura del Chakra Corazón.

Continúa con la respiración lenta y profunda, continúa Alineándote con la Luz y mantén el mudra durante 20 minutos aproximadamente.

Este mudra al estar en contacto con el Chakra Corazón permite que las Energías del Amor fluyan por tus cuerpos y se equilibren, deshaciendo bloqueos energéticos.

Al sentir como la Energía del Amor fluye por tu cuerpo, sentirás una agradable sensación de bienestar y tu actitud se volverá más optimista y construcctiva. Te darás cuenta como al deshacer bloqueos energéticos, tu cuerpo se va sanando y si se va sanando, se va curando.

Recuerda que al permitir que el amor fluya a través de tí, tu mism@, tu ambiente familiar, tu ambiente laboral resultará mucho más liviano y luminoso.

Si adquieres la buena costumbre de realizar este mudra diariamente, por la mañana, tu vida y la de las personas que te rodean se llenarán de Luz, os sentiréis mejor, os sentiréis más fuertes y llenos de ilusión... conseguiréis cambiar vuestra vida.

Un cordial saludo.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

Una vez sientas tus Energías alineadas con la Luz crea una concavidad con la palma de la mano derecha y coloca en ella el puño izquierdo. Golpea suavemente el puño unas 30 veces contra la concavidad de la mano derecha mientras al expulsar el aire emites un energético y profundo AAAHH.

Alineate con la Luz de nuevo, respira suavemente y reposa el puño de la mano izquierda en la concavidad de la mano derecha.

Sitúa entonces el dedo pulgar derecho sobre el dedo pulgar izquierdo.

Mantén el mudra a la altura del Chakra Plexo Solar unos 20 minutos aproximadamente.

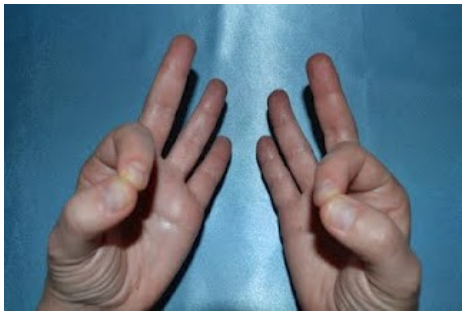
Este mudra te permitirá liberar tensiones acumuladas a la vez que estimula los hemisferios cerebrales, activa la memoria, fomenta la Visión Espiritual de cualquier asunto que te preocupe y genera fuerza interior.

Puedes practicar este mudra cada vez que te sientas tens@ o necesites fuerza interior.

Puedes también practicarlo cada vez que te apetezca, tantas veces al día como creas necesario.

Os animo a que practiquéis este mudra cuando sintáis un mínimo desequilibrio energético en cualquiera de vuestros cuerpos, de este forma seréis más capaces de controlar energías negativas como son los enfados, las discusiones, la rabia, la ira ... .

Un cordial saludo.



Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.
Una vez sientas tus Energías alineadas con la Luz comienza por frotar el dedo índice contra el dedo pulgar de la misma mano. A continuación une la punta del dedo índice con la punta del dedo pulgar. En ambas manos por igual. El resto de los dedos de la mano han de permanecer extendidos.

Coloca las mano con la forma del mudra sobre los muslos y busca en tu mente un estado de quietud. No pienses en nada. Ayúdate si lo sientes necesario con música de relajación.

Una vez hayas alcanzado un estado de quietud y serenidad, inspira a la vez que llevas las manos a la altura del Chakra Corazón (a la altura del corazón), sin deshacer el mudra de tus manos.

Comienza entonces a realizar círculos con las manos desde las muñecas mientras extiendes los brazos al frente con la expiración, acerca de nuevo las manos al Chakra Corazón con la inspiración, realizando los círculos. A continuación extiende los brazos hacia arriba con la expiración y acércalos de nuevo al Chakra Corazón con la inspiración, después hacia abajo con la expiración y súbelos de nuevo al Chakra Corazón con la inspiración, ahora hacia atrás con la expiración y de nuevo hacia el Chakra Corazón con la inspiración.

No olvides realizar los círculos con las manos lentamente en todos los recorridos.

Puedes realizar este mudra tantas veces como te apetezca y puedes mantenerlo el tiempo que tu creas conveniente, lo puedes también realizar antes o después de otro mudra sanador que hayas elegido.

En le plano físico, el mudra de la sabiduría ayuda en casos de insomnio, somnolencia, depresiones, estreñimiento e hipertensión.

En el plano emocional y mental permite mejorar la memoria, aumenta la capacidad de concentración , ayuda a mantener la mente despejada y serena, ayuda a controlar las emociones, el estado de nerviosismo y la ansiedad.

Os animo a que practiquéis este mudra con constancia y os daréis cuenta que ya no dependeréis de sustancias químicas para poder dormir, ni dependeréis de ninguna otra sustancia que no seas **tu mism@** para poder controlar los estados de alteración emocional de tu cuerpo.

Un cordial saludo.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajada.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.
Una vez te sientas equilibrad@ con las Energías del Universo y con tu Yo Interior, une las puntas del dedo pulgar y del dedo índice de la mano derecha y dobla los otros dedos hacia dentro.
Une tambien el dedo pulgar izquierdo a los dos dedos de la mano derecha y rodea esta con la mano izquierda.
Sitúa las manos a la altura del Chakra Plexo Solar (a 4 dedos por encima del ombligo).
Inspira lentamente, suavemente, profundamente. Siente como la Energía entra por tu Chakra Corona y baja por tu Línea Hara (canal de Luz que recorre el cuerpo desde la Estrella del Alma hasta la Estrella de la Tierra) atravesando todo el cuerpo en vertical hasta llegar a la Estrella de la Tierra (la Estrella de la Tierra se encuentra a 15 cm aproximadamente por debajo de los Chakras de la planta de los pies).

Expira lentamente y siente como la Energía llega hasta tu Chakra Corazón y de ahí se expande al Planeta Tierra, al Universo.

Practica este mudra durante 15 minutos diarios, tantas veces como lo creas necesario.
En el plano físico, este mudra es efectivo contra el extreñimiento, equilibra el sistema digestivo, depura los pulmones, calma la tos persistente y aumenta la temperatura corporal. Al elevarse la temperatura corporal, la energía del calor provoca un efecto depurativo pudiendo incluso eliminar algunos gérmenes y bacterias.
En el plano mental, este mudra de fuego otorga seguridad interior, confianza en uno mismo, entereza, valentia y refuerza nuestro Yo.
Os animo a que hagáis uso de este mudra siempre que lo necesitéis

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajada.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

Una vez te sienta relajad@ comienza masajeándote los dorsos de ambas manos (el dorso es la cara de la mano en donde se encuentran los nudillos).

A continuación coloca tu mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda y extiende los dedos. Los dos dedos pulgares y los dos dedos meñiques se han de unir.

Mantén los antebrazos en posición horizontal y coloca las manos sobre el Chakra Corazón.

Inspira lentamente, suavemente, profundamente. Siente como la Energía entra por tu Chakra Corona y baja por tu Línea Hara (canal de Luz que recorre el cuerpo desde la Estrella del Alma hasta la Estrella de la Tierra) atravesando todo el cuerpo en vertical hasta llegar a la Estrella de la Tierra (la Estrella de la Tierra se encuentra a 15 cm aproximadamente por debajo de los Chakras de la planta de los pies).

Expira lentamente y siente como la Energía llega hasta tu Chakra Corazón y de ahí se expande al Planeta Tierra, al Universo.

Practica este mudra durante 15 minutos diarios.

Con este mudra físicamente conseguirás ampliar tu capacidad pulmonar y ampliarás la zona pectoral. Inmediatamente respirarás más aire provocando una mayor concentración de oxígeno en tu sangre.

Una mayor concentración de oxígeno en sangre provoca una mejor actividad celular, una musculatura con mayor potencia y también aumentarás tu capacidad de concentración, entre otras muchas mejoras a nivel físico.

A niveles energéticos, conseguirás deshacer bloqueos que se hayan creado en el Chakra Corazón y por supuesto se desharán los bloqueos que existan en La Línea Hara, aumentará tu capacidad de sentir el Amor Universal, el Amor hacía tí mism@ y hacia otras personas. Potenciarás también tu Campo Astral.

Espero que disfrutéis de este mudra y de todo lo que os puede aportar a vosotr@s mism@s, así como también de lo que vosotr@s podéis aportar a la Humanidad, al Planeta Tierra y al Universo.

Feliz Mudra.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajada.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

A continuación frota enérgicamente las palmas de tus manos (como si quisieras encender un fuego frotando dos varillas de madera), hasta que notes como tus manos se han energetizado (lo notarás por el calor que desprenderán).

Una vez sientas las palmas de las manos energetizadas, haz lo mismo con el dorso de los dedos y de las manos hasta que los sientas energetizados. Frota también entre sí el interior y el exterior de las muñeras, de la misma forma hasta conseguir que se energeticen.

Cuanto sientas la energía fluir en las manos, desde las muñecas hasta los dedos, entrecruza las manos de modo que los dedos miren hacia dentro (las uñas de los dedos de una mano han de descansar en la palma de la otra mano) y une la yema de los dedos pulgares.

Sitúa este mudra delante del Chakra Plexo Solar, situado a cuatro dedos por encima del ombligo, y centra toda tu atención en este Chakra. Visualiza como la energía fluye en sentido de las agujas del reloj y como su vibración es el color amarillo.

Si estás pasando por una época de desánimo, realiza este mudra 3 veces al día aunque el período de duración del mudra dependerá de cada un@ personalmente.

Recuerda que este mudra para que sea efectivo necesita de un cambio de visión del mundo que te rodea, necesita que intentes ver la parte positiva de tu mundo y sobre todo que las energías que proyectas hacia tu futuro (tus pensamientos) sean lo que tu deseas para tí, con optimismo, con ilusión, para que cuando ese futuro sea tu presente, esté cargado con las energías positivas que le hayas enviado. Piensa que si tus pensamientos de futuro son apagados, tristes y de resignación estás labrando tu propio futuro y eso es lo que te vendrá.

Al igual que no deseas el mal para el futuro de nadie, tampoco lo desees para tí.

Espero que disfrutéis de este mudra y de todo lo que os puede aportar tan sólo con los pensamientos positivos que vosotr@s aportéis.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajada.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

A continuación, cuando te sientas un@ con la energía, frótate las manos rápida y enérgicamente durante un minuto; con cada movimiento los dedos de una mano cogen desde arriba a los dedos de la otra mano (tal como indica la fotografía).

Transcurrido el minuto no te detendas, has de ir restando velocidad al movimiento descrito hasta sincronízarlo con tu respiración, continuarás con este ritmo durante 7 minutos.

Mientras realizas los movimientos de este mudra, deja reposar tu mirada en un punto fijo, aproximadamente a un metro de distancia.

Realiza este mudra 4 veces al día, tantos días como sea necesario hasta que notes como tu memoria aumenta y te es mucho más fácil recordar sucesos ya pasados.

Este mudra: - Tonifica y fortalece el cerebro.
- Mejora la memoria.
- Aumenta la capacidad de concentración.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajada.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.
A continuación masajea los dedos meñiques y los dedos anular de ambas manos, desde la yema de los dedos hasta las muñecas de 2 a 3 minutos en cada dedo.
En cada mano unirás la yema del dedo anular y del dedo meñique, con la yema del dedo pulgar de la misma mano.
Una vez lo hayás hecho en cada mano, juntarás entonces los seis dedos.
Sostén el mudra a la altura del vientre (Chakra Sacro localizado aproximadamente a cuatro dedos por debajo del ambligo).
Este mudra fortalece los órganos sexuales y produce un efecto relajante contra los calambres abdominales.

La palabra *mandala* es de origen sánscrito y significa *Círculo Sagrado*.

Los orígenes de los Mandalas se pueden encontrar en el janaismo, tantrismo, hinduismo, budismo, lamaismo.

Los Mandalas no pertenecen solamente a las tradiciones de la India o el Tibet, aunque es el budismo tibetano quien ha dotado a estos emblemas de plenitud y de totalidad de una forma más definida.

¿QUÉ ES UN MANDALA?

El mandala es una ventana hacia el infinito, hacia lo inconsciente.

El trabajo con los mandalas consiste en una meditación activa para el **desarrollo personal y el enriquecimiento espiritual.**

Crear mandalas representa un instrumento para recuperar el Centro del Equilibrio y así poder vencer las confusiones y ver las cosas con más claridad y objetividad.

El mandala nos pone en contacto con la profunda sabiduría permitiendo ser aquella persona que verdaderamente está destinada a ser lo que debe ser y no lo que las circunstancias le obliguen a ser.

Permite el desarrollo y la evolución de la personalidad, amar y ser amado, dar mejor y recibir en armonía y equilibrio.

El mandala descansa sobre tres principios de organización:

-El Punto Central: simboliza el Centro de Energía, lugar de nacimiento de toda existencia en el espacio y en el tiempo. Simboliza también la unidad, la totalidad y la perfección. Representa la existancia individual, el núcleo espiritual de la individualidad.

-La Irradiación, origen del Punto Central: La irradiación se desarrolla de manera centrífuga hasta el límite circular, donde se refleja para reunir de nuevo el centro. El Punto Central es el punto de salida y llegada de todos los movimientos, significando la unidad en la diversidad o la diversidad en la unidad.

-El Círculo: Es el límite con el exterior, representa el protector de su contenido sagrado. Es el símbolo de lo infinito y lo absoluto. El mandala es considerado como símbolo de lo divino. Es un modelo de micro y macrocosmos. Es la visualización del Universo.

-El Centro: Equivale al Centro del Universo. Es el corazón del Cosmos que conlleva la Sabiduría. Es la Energía donde viven la Unidad, lo Divino, lo Invisible y lo Metafísico.

-El Límite Exterior: Representa la creación del Mundo. La diversidad del Universo en organización, nacida de su centro.

MUDRA PARA SUPERAR LA PÉRDIDA Y EL ABANDONO - MUDRA DE LA ORACIÓN.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz tu cuerpo.

Una vez sientas la Energía fluir por tu cuerpo, centra la atención en tu Chakra Corazón.

A continuación une las manos como en una oración.

Las yemas de los dedos reposan planas sobre el dorso de la mano y los pulgares reposan sobre la parte de la uña externa de los dedos índices de cada mano.

En un comienzo sitúa las manos delante del corazón, y más tarde, cuando estés en unión con el mudra, bájalas sin deshacer el mudra, hasta que reposen en tu regazo.

Realiza este mudra tantas veces como lo necesites durante el día, no hay tiempo mínimo ni máximo de permanencia en el mudra. Puedes hacerlo durante días, semanas, meses... hasta que consigas superar la pérdida o el abandono.

Este mudra te ayuda a superar la pérdida, la separación, la ruptura... y abrirte de nuevo a la vida.

Tras el fallecimiento de un ser querido, una ruptura sentimental, un despido, la aparición de una enfermedad (como pérdida de la salud)... se sufre un duro golpe.

Puedes contar con el apoyo de muchas personas, apoyo necesario, pero en tu interior te sientes sol@.

Durante las interminables horas de soledad, de tristeza... es cuándo debes realizar este mudra, es un mudra de acercamiento a Dios para que tu dolor sea más soportable o incluso se disipe.

Toda pérdida y abandono es una nueva oportunidad
para crecer, para acercarte más y más a Dios.

MUDRA PARA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA - MUDRA DEL BUMERANG

Este mudra estimula la circulación y regula la presión sanguínea.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz tu cuerpo.

Una vez sientas la Energía fluir por tu cuerpo, frota energéticamente las manos entre sí.

A continuación une los dorsos de los dedos de las dos manos de tal forma que la palma de la mano derecha mire hacia abajo y la palma de la mano izquierda mire hacia arriba.

Entrelaza los dedos de la forma en la que el dedo índice y el dedo meñique de la mano derecha reposen sobre la palma de la mano izquierda. De esta forma, el dorso de los dedos corazón y anular de la mano izquierda reposaran sobre la mano derecha.

Ayúdate de la imagen de mis manos en la foto formando el mudra para ver la posición exacta de dedos y manos.

Realiza este mudra tres veces al día, entre siete y once minutos cada vez, hasta que tu circulación y presión sanguínea se hayan estabilizado, tantos días o semanas como sean necesarios.

Es importante para nuestra vida y para el buen funcionamiento de este mudra que todas aquellas energias que proyectamos hacia el exterior, es decir, hacia otras personas, hacia los animales, hacia el planeta... hacia empresas, comercios, proyectos, vuestros y de otras personas, sean positivas.

Recuerda que la circulacuón sanguínea, como todo en nuestro cuerpo y en nuestra vida, está sometida a una Ley Divina, Universal, Cósmica... que ejerce una gran influencia sobre nosotr@s.

Esta Ley es la siguiente:

Todo aquello que proyectamos hacia afuera, regresa a nosotr@s.

Al igual que cuidáis vuestro cuerpo, habéis de cuidar aun con más ímpetu, los pensamientos que tenéis y las energías que proyectáis hacia vosotr@s mism@s y hacia los demás.

MUDRA PARA QUERERSE A UN@ MISM@ - MUDRA DEL EGO

Este Mudra es uno de los más importantes que existe para el crecimiento personal individual.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz tu Chakra Corazón.

A continuación cierra el puño de la mano izquierda. Extiende el dedo índice hacia arriba, rodéalo entonces con los dedos de la mano derecha y masajéalo.

Continúa rodeando el dedo índice izquierdo mientras tocas su extremo con la punta del dedo pulgar derecho, y levanta las manos hasta el Chakra Corazón.

Practica este Mudra hasta que sientas una sensación de Amor y Compasión en ti.

Practícalo diariamente, tantas veces como consideres que sea necesario.

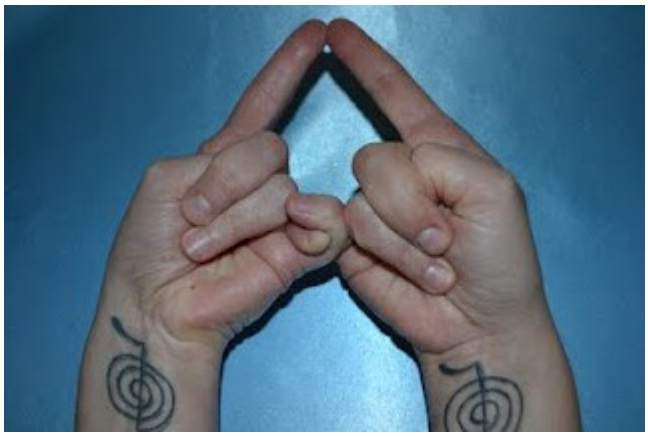
Este Mudra es importante para que aprendamos a tratarnos con cariño, con el máximo respeto y ser así más bondadosos y comprensivos con nosotr@s mism@s.

No importa nuestro lugar de origen, ni cómo nos hayamos comportado en el pasado, ni nuestros rasgos molestos en el carácter. Si el desprecio por uno mismo se arraiga en nosotros y los sentimientos de culpa no nos permiten ser felices, caminaremos con una gran carga sobre nuestras espaldas, por lo que nos será muy difícil levantar la cabeza y mirar hacia un futuro nuevo, diferente al presente que estamos viviendo, provocando así que continuemos con la misma actitud que estamos teniendo hasta ahora, y que tanto daño hace a nosotros mismos y a los demás.

Practica este mudra con la firme convicción que eres un ser bondadoso y que te mereces todo el Amor del Universo, un Amor que está ya en tu interior, en tu Esencia, en Ti.

Belén Liébana

MUDRA CONTRA LA SOLEDAD - MUDRA DE LA AMISTAD



Este mudra te ayudará cuando te sientas sol@ y aislad@.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajado.

Masajeate con suavidad el Chakra Corazón, haciendo círculos en sentido de las agujas del reloj con la mano derecha, hasta notar la zona energetizada (desprenderá un suave calorcito).

En las manos, apoya la punta del dedo pulgar en la base del dedo anular respectivo, y dobla el dedo anular y el dedo corazón por encima del pulgar.

Enlaza entonces los dedos meñiques y une las puntas de los dedos índices extendidos.

Una vez el mudra ya esté realizado en tus manos, respira honda, lenta, rítmica y suavemente. Sin prisas, tienes todo el tiempo para tí. Concentrate en el Chakra Corazón mientras respiras, pero no deshagas el mudra de tus manos.

Permanece en esta posición hasta que sientas una agradable sensación de pertenencia al lugar, dejarás de sentirte sol@ y aislad@, lo que te dará fuerzas para cambiar la situación en la que te encuentres.

Puedes practicarlo cada vez que te sientas en esta situación, o bien, si es un hecho continuo, practicarlo las veces al día que creas necesario.

* ALGUNAS ESTRATEGIAS CONTRA LA SOLEDAD.

- Lo primero de todo, recuerda que nunca estás sol@, tú siempre estás contigo mism@, y si te descrubres como verdaderamente eres, te darás cuenta que tú eres tu mejor compañia, tu mejor amig@. Recuerda que La Energía Universal, Dios... siempre está contigo.

- Se amable con las personas, ten siempre una buena palabra para ellas. Recuerda cómo te gustaría que te hablaran a tí.
- Intenta pensar bien de los demás, se comprensiv@ pero se siempre tu mism@.
- Se generos@ en elogios y reconocimientos, si algo te parece hermoso, que está bien hecho, compártelo con las personas y compártelo con su creador. A tod@s nos alegra que nos digan lo bien que hemos hecho algo.
- Intenta dar alegrías, no permitas que tus únicas conversaciones sean sobre tus problemas.

- Recuerda siempre sonreir, te sorprenderás de la cantidad de personas que también saben sonreir y que están deseando ver una sonrisa tuya.

Espero y deseo que disfrutéis este Mudra.

Belén Liébana

MUDRA ANTI-ESTRÉS - MUDRA DEL TIEMPO

Une las puntas de los pulgares y deja reposar los otros dedos sobre la almohadilla de la palma de la mano por debajo del pulgar.

Sitúa las manos a la altura del plexo solar (estómago), con los antebrazos dibujando una línea horizontal al cuerpo.

Respira profundamente, de una forma lenta y rítmica. Siente como la respiración entra en nuestro pecho.
Intenta relajar tu mente visualizando aquello que produzca paz en tu ser, en tu interior.

Pon en práctica este mudra cada vez que te sientas estresad@ entre 5 y 7 minutos y te sorprenderás del cambio que provocará en tí, en tus energías, en tu mente y en tu cuerpo.

EFECTO
El MUDRA ANTI-ESTRÉS regula la glándula tiroides, que entre sus muchas funciones, tiene un papel muy importante en nuestra percepción del tiempo.

Cuando te sientes agobiado, estresado, impaciente, ansioso puede existir la posibilidad que tu glándula esté hiperactiva. Por el contrario, si te sientes bloqueado interiormente, desmotivado, apático, puede que se trate de una hipofunción de la tiroides.

El estrés puede ser provocado no sólo por el mundo exterior sino también por un desajuste interno o una disfunción corporal.

Los Mudras

El término ***mudra*** procede del sánscrito y significa "*sello*". Si dividimos la palabra el sílabas, la primera, *mud*, significa "*gozo*" y *ra* significa "*producir*". Por lo que en una traducción libre, el término vendría a significar aproximadamente "***un sello que produce gozo***".

Los **mudras** son posiciones, gestos que se hacen con las manos y los dedos con diferentes finalidades.

Diariamente hacemos movimientos con las manos para expresarnos, para meditar, para rezar y para sanarnos.... "hacemos mudras".

En las culturas orientales, desde épocas muy remotas, se conocen los mudras curativos y sus beneficios para nuestra salud, para nuestra vida. Éstos se transmitían en las familias, de generación en generación.
Otros antiguos pueblos como son los de América del Norte, América Central y del Sur, también conocían el poder de curación de las posturas de las manos.

Y por supuesto, de todos es conocido que en las Danzas Sagrada Hindúes, se atribuye un gran significado a los mudras, ya que a través de cada gesto realizado con las manos, se expresan mensajes claros y expresiones.

En nuestro continente utilizamos los mudras para influir en los procesos espirituales, mentales, emocionales y físicos.

Si os fijáis detalladamente en vuestro día a día, a menudo formamos mudras con las manos sin darnos cuenta, y además formamos sin saberlo el más adecuado para ese momento.

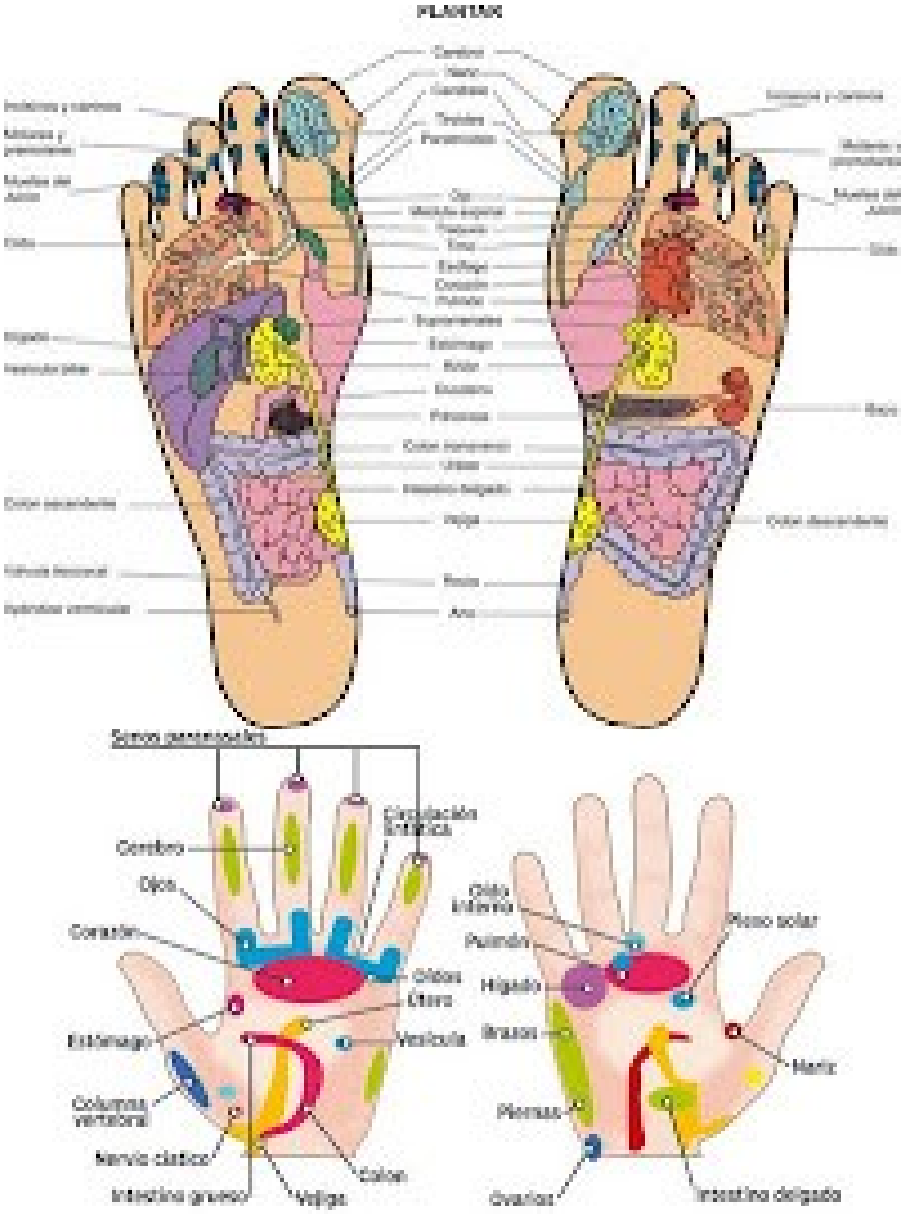
Nuestro cuerpo posee una sabiduría ancestral y siempre busca y encuentra la mejor forma para sanarse.

Recordar siempre que las manos no mienten, siempre hablarán más allá de las palabras de nuestro interlocutor e incluso hablarán más allá de nuestras propias palabras. Por lo que si prestamos atención a nuestros gestos y a los de los demás, nos podrá ayudar a desvelar la auténtica verdad, la cual, muchas veces puede estar enmascarada tras las palabras.

***¿DÓNDE ACTÚAN LOS MUDRAS?**

Los mudras actúan sobre el espíritu, la mente y el cuerpo. Cada función corporal tiene un efecto sobre lo que percibimos, lo que sentimos y lo que pensamos, a la vez que todo pensamiento influye en nuestros sentimientos y en nuestras funciones corporales, debilitándonos o fortaleciéndonos, todo es el TODO, de ahí que los mudras son altamente beneficiosos, ya que equilibran y sanan nuestro Yo.

Actúan también sobre el cuerpo, principalmente a un nivel energético, a través de los conductos de energía que en la medicina china se conocen como Meridianos y en la cultura índia como Nadis.



Los Meridianos o Nadis más importantes transcurren por las manos y los dedos, así como por los pies y sus dedos.
Todos los órganos pueden ser tratados por medio del masaje de dedo o zona de la mano o el pie que corresponda.

*** ¿CÓMO SE PRACTICAN LOS MUDRAS?**
La práctica de los mudras es muy sencilla. La presión que ha de hacerse es siempre muy suave.

Hemos de procurar mantenernos relajados mientras practicamos los mudras.
Si te cansas en la postura del mudra, deja caer los brazos, deshaz brevemente el mudra y vuelve a adoptar la postura al cabo de un ratito.
Puedes practicarlo de pie, sentado, tumbado o caminando.

*** ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO SE PRACTICA UN MUDRA?**
-Para dolencias agudas, será necesario mantener el mudra hasta la desaparición de los síntomas.
-En caso de dolencias crónicas, practicaremos el mudra correspondiente 3 veces al día: por la mañana, por la tarde y por la noche. Comenzaremos con una duración de 3 a 5 minutos, aunque todo dependerá de tu propia intuición. Piensa que para que tenga efecto tendremos que hacerlo con una regularidad diaria, en los periodos y en la duración.

Respecto al tiempo en el que el mudra surgirá efecto, es muy variable. Manteniendo una constancia podemos tardar desde semanas hasta meses.

Cuado se trata de sanar el plano emocional-mental, suelen durar entre 21 y 42 días, realizándolos de una forma constante.

Si tus dolencias son provocadas por los bloqueos que produce el estrés, los mudras serán tus mejores aliados, pero recuerda que es necesario cambiar los hábitos de pensamiento y de actuación en tu vida.

Si estás con tratamiento alopático (medicina convencional), no abandones el tratamiento tan sólo añade los mudras como complemento al proceso curativo.

BIAN QUE [Padre De La Medicina Tracional]

Bian Que, está catalogado como un sabio a la misma altura como Confucio y Sun Zi, autor de la obra militar “Artes de la Guerra”.

Bian Que:
vivía hace unos 2500 años en el Período de Primavera y Otoño, entre los siglos 3 y 8 antes de nuestra era. Y cuentan las crónicas que su fama tuvo el siguente origen : Un día, el Duque Huan, rey del Estado de Qi se entrevistó con Bian Que, quien ya era un doctor famoso. Pero al ver el semblante del monarca, Bian Que le dictaminó una enfermedad que se agravaría si no se trataba a tiempo. Sin embargo, el rey se burló de la advertencia de Bian Que, diciendo que se encontraba de la mejor forma y que los doctores tenían manía de tratar a la gente sana para realizar su fama. Unos días después, el rey cayó enfermo y falleció.
A partir de este hecho, Bian Que fue considerado padre de la medicina tradicional china, y creador de los cuatro métodos de diagnosis de la medicina tradicional china, que son : la observación, la auscultación y la olfacción, la interrogación, y la toma del pulso.

Se cuenta que su mayor pericia fue la acupuntura ya que fue él quien utilizó por primera vez agujas de hierro, reemplazando los de hueso y de piedra, práctica que contribuyó al empleo final de agujas de plata. En la actualidad la medicina tradicional china presta poca atención a la virtud en los practicantes de medicina. Enseñan elementos superficiales mientras ignoran las enseñanzas del pasado. Ya no hay ningún Bian Que u otros “doctores milagrosos”.

La Ley De Los Cinco Elementos

La ley de los cinco elementos se desarrolla sobre la idea de que el ser humano está constituido por cuatro elementos cardinales, y uno central:

Lamadera
El fuego
Elmetal
Elagua
Latierra

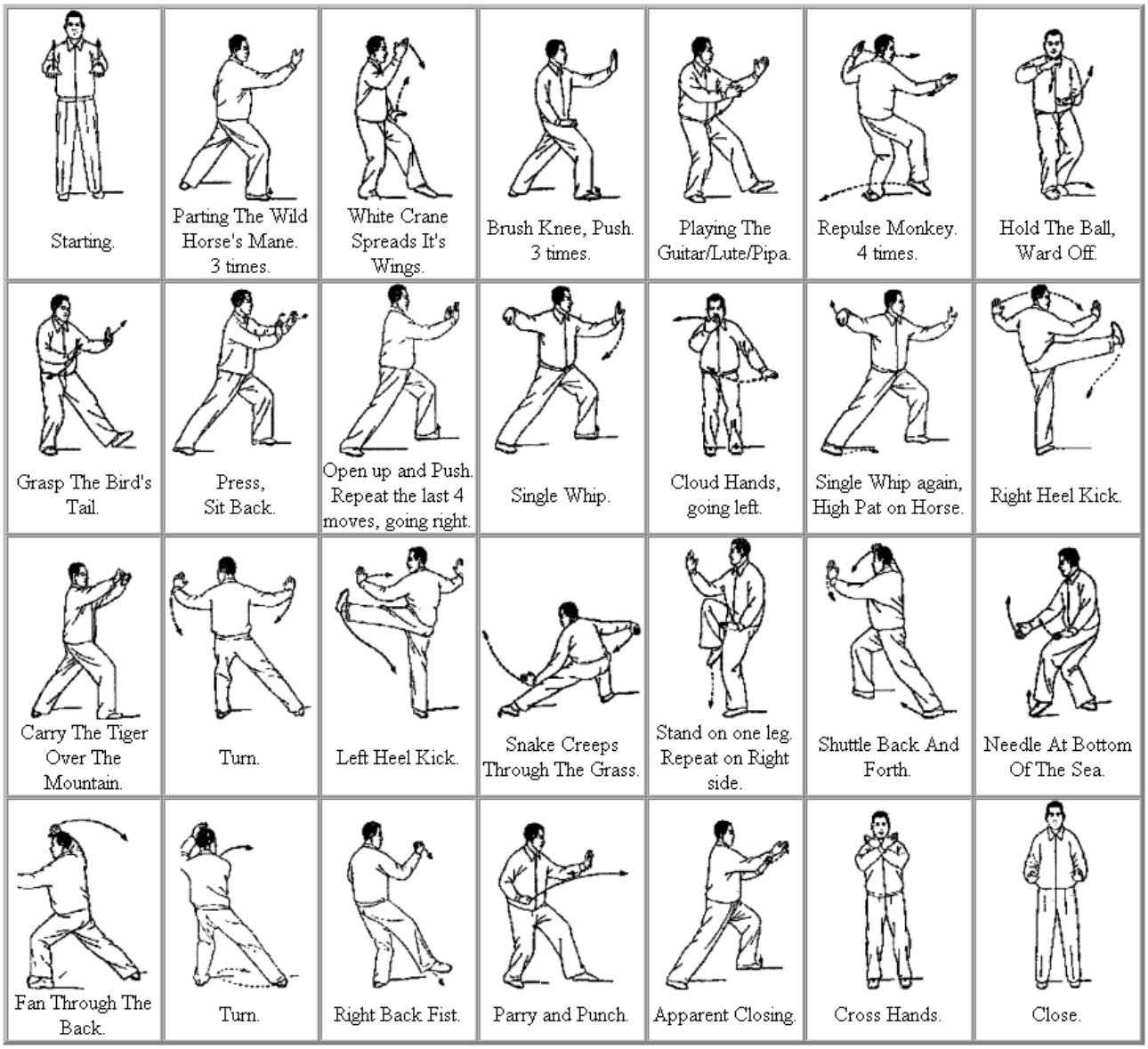
Meridianos De ACupuntura

La energía vital es transferida de unos órganos (o elementos) a otros en ciclos diarios y estacionales. Según la Medicina Tradicional China, los canales por los que la energía circula de unos órganos a otros son los meridianos de acupuntura, manifestados en la piel en ciertos puntos que se encuentran dentro de dichos canales o meridianos. Actuando sobre los puntos con agujas de acupuntura es posible regular el Chi, o energía vital del organismo según los ritmos horarios y estacionales.

Partiendo de la Ley de los Cinco Elementos se han desarrollado diferentes técnicas terapéuticas, además de la acupuntura.

- **El Chi-Kung,** una técnica similar a la gimnasia occidental suave, pero en la que se trabaja el movimiento consciente de energía a lo largo del cuerpo.

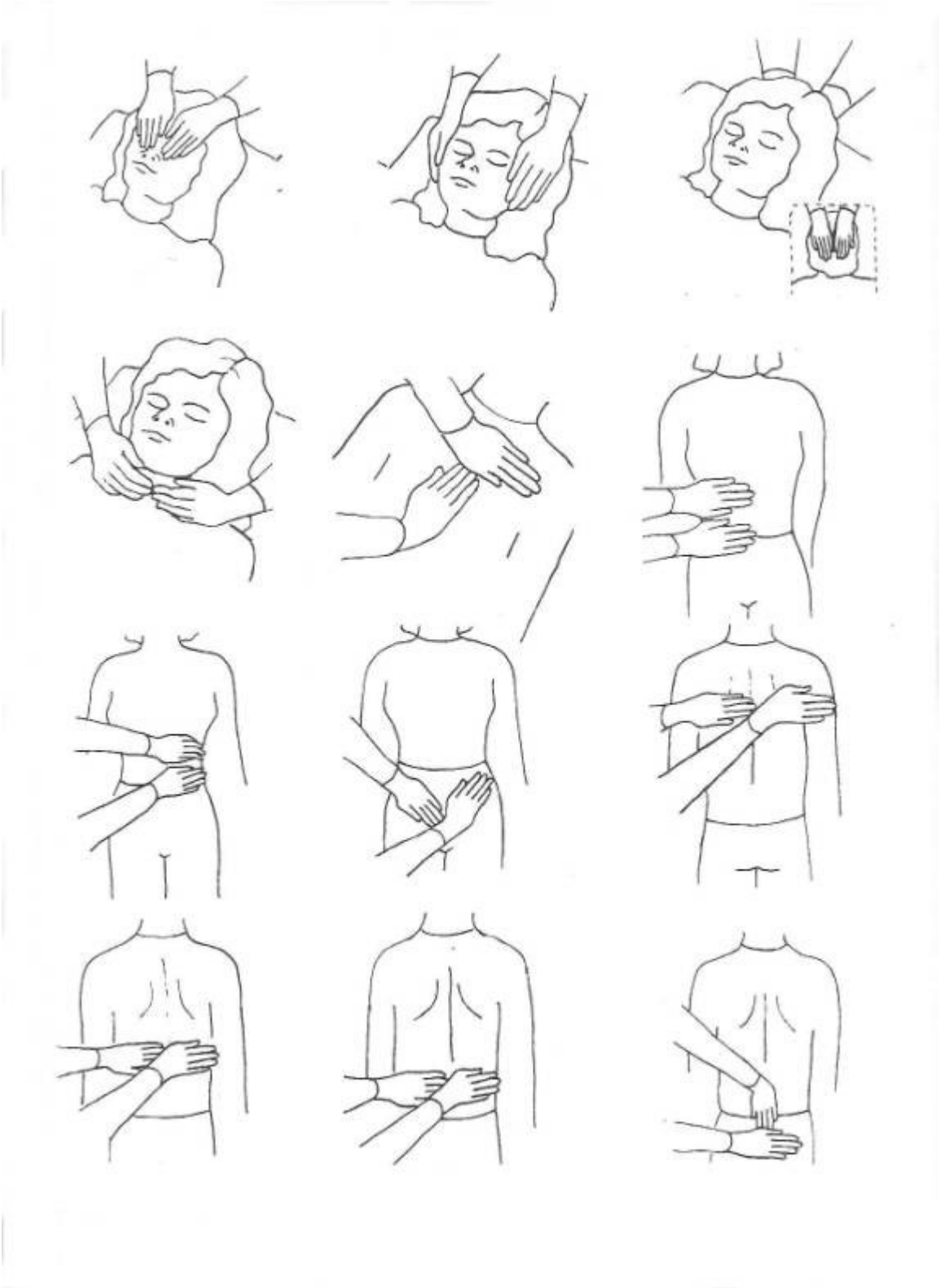
El Tai-Chi, derivado de un arte marcial, que es una disciplina en la que se practica con series de movimientos en los que la cabeza, el tronco, y cada una de las extremidades han de ir perfectamente sincronizadas.



El Shiatsu, es una refinada terapia manual o sistema de masaje originaria de Japón aunque basada en la medicina tradicional china.

*** El Feng Shui,** o arte de equilibrar el flujo de energía en los hogares.

*** El Reiki,** es una terapia alternativa japonesa en que se trata de lograr la sanación a través del acercamiento de las manos del practicante hacia su objetivo, con el fin de transferirle la "energía universal".



TRANSFERENCIA DE ENERGIA

La enfermedad, según la medicina oriental, no es más que **el desequilibrio en la transferencia de energía de unos órganos a otros**. Cuando en un órgano se estanca la energía, ésta no llega al siguiente y sobreviene la enfermedad. Según la física clásica, este fenómeno de paso de energía de unas partes a otras del cuerpo no puede explicarse debido a la característica dieléctrica -o aislante- de los tejidos de la piel.

Según la medicina china, existen tres tipos de energía: la Yin Chi, o energía que proviene de los alimentos; la Wei Chi, que se forma a partir de Yin Chi y es la que permite protegerse de la agresión de los factores patógenos; y la Jing Chi, que tiene dos fuentes, una de ellas es la transmisión hereditaria proveniente de los padres, mediante el código genético, y la otra fuente es la propia alimentación constituyendo la denominada esencia adquirida que se aloja en los riñones.

La idea de transferencia de energía de unas partes a otras del cuerpo en medicina occidental está ligada sólo a las pequeñas cantidades de electricidad que circulan por las neuronas y las moléculas de ATP que constituyen un almacén químico de energía.

Sin embargo los últimos conceptos biofísicos cuánticos pueden proporcionar un entendimiento de los mecanismos de transferencia de energía en el nivel orgánico de los seres vivos. El depósito principal de energía libre en los procesos biológicos son los estados excitados de electrones en sistemas de conjuntos protéicos. Cuando se realiza trabajo físico o mental, los electrones distribuidos en las estructuras de proteínas son transportados allí donde existe demanda de energía, posibilitando el proceso de creación de ATP (fosforilación oxidativa), que suministra energía para el funcionamiento de sistema donde ésta se necesita.

Los grupos de electrones no localizados dentro de macromoléculas de proteína son la base de este depósito de energía. El organismo forma un depósito de energía en los electrones para momentos en que se requieran grandes recursos o un rápido flujo energético en condiciones de consumos extremos, como por ejemplo en el deporte profesional.

TRANSFORMACION DE LA ENERGIA

La transformación de energía en los seres vivos puede describirse del modo siguiente, según :

Los fotones solares son absorbidos por las moléculas de clorofila, concentradas en los cloroplastos de las plantas verdes. Al absorber la luz, los electrones de la clorofila obtienen energía suplementaria y cambian de un estado a otro de mayor energía. Un electrón así excitado adquiere una capacidad de vencer la repulsión electrostática y aunque la sustancia próxima tenga un potencial electrónico más alto que la clorofila, ésta entrega un electrón excitado a esta sustancia.

Después de la pérdida de su electrón, la clorofila tiene una nivel libre de electrones y toma un electrón de las moléculas circundantes. Las sustancias con electrones que tienen menor nivel de energía respecto a los electrones de la clorofila servirán como donantes. Así, el agua es un donante clave de electrones pues el fotosistema oxida el agua a oxígeno molecular, tomando electrones de ella. De este modo la atmósfera de la Tierra constantemente es enriquecida por el oxígeno. Los electrones excitados son transferidos a lo largo de la cadena de moléculas de proteínas, para proporcionar su energía a los procesos metabólicos de las plantas, y de los animales cuando éstos se alimentan directa o indirectamente de las plantas.

Posteriormente, como consecuencia de la entrada de electrones en el dióxido de carbono, el agua, nitratos, sulfatos y otras sustancias relativamente simples, se crean compuestos moleculares más complejos: carbohidratos, grasas y ácidos nucleicos. El fenómeno de transferencia intermolecular fue descubierto por J. Weiss en 1942, y el modelo cuántico-mecánico de este proceso fue desarrollado en 1952-1964 por R.S. Mulliken. Estas moléculas son las sustancias nutritivas principales para los heterótrofos, los organismos incapaces de elaborar su propia materia orgánica a

partir de sustancias inorgánicas. En el curso de los procesos catabólicos (de liberación de energía), se libera la misma cantidad de electrones que la capturada en la fotosíntesis. Los electrones liberados por el catabolismo son transferidos al oxígeno molecular por la cadena respiratoria de las mitocondrias. Aquí la oxidación permite la síntesis de ATP. Esto proporciona un suministro de energía para todos los procesos de la actividad vital en animales y seres humanos. En el lado opuesto del ciclo, las plantas oxidan el agua convirtiéndola en oxígeno molecular, tomando electrones de ella. Así, la atmósfera de la Tierra es constantemente enriquecida por el oxígeno.

PLANTAS USADAS EN MEDICINA CHINA

La medicina tradicional china usa dos métodos principales para abordar los desequilibrios energéticos del cuerpo: la acupuntura y las plantas medicinales. Algunas Plantas Y su uso son:

ABEDUL: Diurético y depurativo

ABETO: Afecciones respiratorias: resfriados, gripe, bronquitis, enfisema, asma (ver precauciones y contraindicaciones), faringitis, sinusitis; infecciones de las vías urinarias: cistitis, uretritis, ureteritis, pielonefritis. El aceite esencial, tópicamente

AJENJO: Febrífugo, antiséptico, diurético

AJO: Hipotensor, antiséptico, estimulante, antivermífugo

ALBAHACA: Antiespasmódica, antiséptica intestinal

ALBARICOQUERO: Estreñimiento, avitaminosis, convalecencia. En uso tópico, como hidratante cutáneo en dermatitis, pieles secas, envejecimiento cutáneo, ictiosis.

ALCACHOFERA: Diurética, arteriosclerosis, anemia

ALGARROBO: Regulador tránsito intestinal, antidiarréica.

ALISO: Diarrea, disquinesia hepatobiliar. En uso externo: estomatitis, parodontopatías, faringitis, vulvovaginitis, heridas, ulceraciones cutáneas, inflamaciones osteoarticulares, mialgias, contracturas musculares.

ALOE: Acíbar: Estreñimiento ocasional, limpieza intestinal previa a exploraciones o a intervenciones quirúrgicas, disquinesia hepatobiliar. Parénquima: Eczemas secos, escoceduras e irritaciones cutáneas, quemaduras, acné, heridas y úlcera.

ALPISTE: Hipercolesterolemia, prevención de la arteriosclerosis. Estados en los que se requiera un aumento de la diuresis: afecciones genitourinarias, hiperazotemia, hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos

BERENJENA: Hipercolesterolemias, arteriosclerosis, disquinesias hepatobiliares.

BORRAJA: Sudorífica, depurativa, emoliente, pectoral

BOJ: Antireumático y laxante

CACTUS: Antiguamente usado en el tratamiento de la angina de pecho, coronaritis, palpitaciones, insuficiencia cardíaca congestiva.

CAFÉ: Astenia psico física, hipotensión arterial, bradicardia, disquinesias biliares, estreñimiento, bronquitis, intoxicación por opiáceos, depresión cardiorrespiratoria. Adiposidades localizadas (celulitis).

CALABAZA: Parasitosis intestinales: oxiuriasis, ascaridiasis. Cistitis, prostatitis, hipertrofia benigna de próstata. Insomnio.

CALÉNDULA: Antiinflamatoria, antiséptica, cicatrizante y sudorífica

CANELA: Inapetencia, dispepsias hiposecretoras, meteorismo, espasmos gastrointestinales, colitis, gastritis, bronquitis, enfisema, bronquiectasias, asma, amenorrea, dismenorrea. En uso tópico: parodontopatías, dermatomicosis, otitis, vulvovaginitis.

CASTAÑO: Estomatitis, parodontopatías, faringitis, bronquitis, tos irritativa, gripe, resfriados, diarreas.

CEBADA: Diarreas, hiperlipemias, arteriosclerosis, hipotensión, cistitis, litiasis renal. Diabetes. En uso tópico (harina): forúnculos, abscesos e inflamaciones osteoarticulares, mialgias, contracturas musculares.

CEBOLLA: Edemas. Diabetes tipo II. Infecciones de diverso tipo. Prostatismo. Hipercolesteremias, hiperlipidemias, prevención de aterosclerosis y tromboembolismos. Bronquitis, asma. Parásitosis intestinales.

CEDRO: Afecciones de las vías respiratorias: faringitis, bronquitis, sinusitis, gripe, catarros.

CEREZO: Frutos: Fragilidad capilar y estados congestivos venosos: varices, hemorroides, flebitis, tromboflebitis. Pedúnculos: Oliguria, edemas, cistitis, urolitiasis, reumatismo, resfriados, gripe.

CILANTRO: Aperitivo-eupéptico (aceite esencial). Carminativo (aceite esencial). Espasmolítico (aceite esencial). Analgésico local (aceite esencial). Estrogénico (aceite esencial). Antiséptico (aceite esencial). Fungicida (aceite esencial).

CIPRÉS: Enuresis nocturna. Afecciones venosas: varices, hemorroides, flebitis, tromboflebitis. Metrorragias, disturbios menopáusicos. Diarreas. Tos espasmódica o irritativa, faringitis, traqueitis, bronquitis. Heridas, úlceras varicosas.

FRAMBUESO: Hojas: diarreas. Cistitis, oliguria, litiasis renal. En uso tópico: heridas y ulceraciones dérmicas, bucales o corneales, blefaritis, conjuntivitis, parodontopatías, faringitis, dermatitis, eritemas, prurito, vulvovaginitis.

FRESA: Hojas, raíz: diarreas, enterocolitis. Estados en los que se requiera un aumento de la diuresis: afecciones genitourinarias (cistitis, ureteritis, uretritis, pielonefritis, oliguria, urolitiasis), hiperazotemia, hiperuricemia, gota, hipertensión arterial.

LAUREL: Anorexia, dispepsias hiposecretoras, espasmos gastrointestinales, meteorismo, bronquitis crónicas, enfisema, asma. Tópicamente: estomatitis, faringitis, sinusitis; el aceite obtenido de los frutos (manteca de laurel), en inflamaciones, osteoporosis

LAVANDA: Meteorismo. Excitación nerviosa (insomnio, ansiedad, neuralgias, náuseas, vómitos, migrañas). Infecciones respiratorias (faringitis, bronquitis) y uro-genitales (vaginitis, cistitis, orquitis). Taquicardias. Insuficiencia biliar. Cólicos y espasmos digestivos. dolores reumáticos, neuralgias, estomatitis, pediculosis.

LIMONERO - LIMÓN: Fragilidad capilar, púrpuras vasculares. Hipertensoión, arteriosclerosis diabetes. Crisis hemorroidales, varices, tromboflebitis. Metrorragias. Retinopatías e hiperemias conjuntivales. Disquinesia hepatobiliar, diarreas. Infecciones respiratorias. Cólicos nefríticos.

LLANTÉN: LLANTéN: Gastroenteritis, diarreas, disenterías. Catarros, faringitis, traqueitis, bronquitis. Cistitis, pielonefritis, hematurias, metrorragias. Inflamaciones conjuntivales y nasales (blefaro-conjuntivitis, rinitis alérgica). Gingivitis. Ulceras varicosas. Prurito, eccema, urticaria, hemorroides.

MAÍZ: Afecciones de vías urinarias: cistitis, nefritis, cistopielitis, uretritis. Oliguria, litiasis urinaria, gota, edemas. Hipertensión arterial. Enuresis nocturna. Prostatitis. Ulceras gastroduodenales. Heridas. Alergias. Diabetes tipo II. Piorreas alveolodentarias.

MANZANILLA: Carminativa, antiespasmódica, antialérgica, emenagoga

MANZANO: Afecciones gastrointestinales: gastritis, gastroenteritis infantil. Estreñimiento.

MEJORANA: Dispepsias hiposecretoras, meteorismo, espasmos gastrointestinales, gastritis, úlceras gastroduodenales. Ansiedad, hipertensión, insomnio, jaquecas. Asma, bronquitis. En uso tópico: inflamaciones osteoarticulares, mialgias, coriza, sinusitis

MIRTO: Faringitis, laringitis, bronquitis, enfisema pulmonar, asma, rinitis, sinusitis. Cistitis, pielonefritis, prostatitis, uretritis. Tópicamente: otitis, vaginitis, hemorroides.

MORAL: Frutos: estreñimiento, varices, hemorroides, flebitis, fragilidad capilar. Hojas: hiperglucemia, diarreas, heridas, ulceraciones dérmicas. Corteza: odontalgia, faringitis, estomatitis.

PAPAYO: Dispepsias hipo secretoras, gastroenteritis, ulcus gastroduodenal, parasitosis, llagas, heridas, forúnculos, neuralgias.

PATATA: Gastritis, úlcera gastroduodenal. En uso tópico: quemaduras, eczemas, síndromes que cursen con prurito.

PEPINO: Cistitis, urolitiasis, oliguria. En uso tópico, para los cuidados de la piel: cutis grasos, comedones, pieles sensibles, arrugas.

PEREJIL: Afecciones uro-genitales, cistitis, disurias. Dismenorreas, amenorreas Migrañas. Flatulencias, enterocolitis espasmódicas e inflamatorias. Bronquitis, enfisema, asma. Lactancia.

PIÑA: Dispepsias hiposecretoras, reumatismo, artritis, gota, urolitiasis, arteriosclerosis. Bronquitis,

enfisema, asma, mucoviscidosis. En uso tópico: limpieza de heridas y ulceraciones tróficas.

POLEO: Dispepsias Meteorismo, cólicos gastrointestinales. Disquinesias hepato-biliares, colecistitis, colelitiasis, angio-colitis. Erupciones cutáneas.

TÉ: Astenia psíco física, diarrea, bronquitis, asma; coadyuvante en el tratamiento del sobrepeso y arteriosclerosis, hiperlipidemias. Los extractos de te y la teína se suele emplear tópicamente, al igual que la cafeína, en cremas y geles para reducir las inflamaciones.

TÉ VERDE: Astenia, hipotensión, diarreas, coadyuvante en el tratamiento de la obesidad. Hipercolesteremias, prevención de tromboembolismos. Migrañas. Celulitis, en uso externo.

TOMILLO: Tos irritativa y espasmódica, laringitis, bronquitis, asma, enfisema, gripe. Meteorismo, flatulencias, enterocolitis. Cistitis, prostatitis, uretritis, pielonefritis. Parasitosis intestinal . Metritis, salpingitis. Disquinesias biliares. En uso tópico: heridas, llagas, vaginitis, otitis, estomatitis, faringitis, sinusitis.

TRIGO: Salvado: estreñimiento, coadyuvante en tratamientos de sobrepeso, hiperlipidemias, urolitiasis, diabetes, diverticulosis, síndrome del intestino irritable. Salvado y|o harina (blanca o integral), en uso externo: Hematomas, contusiones

ZANAHORIA: Astenia, convalecencia, diarrea, gastritis, úlceras gastroduodenales, reumatismo, gota, lactancia, hemeralopia, miopía progresiva, retinopatías, envejecimiento cutáneo, dishidrosis, ictiosis, psoriasis, diabetes. En uso externo: eczemas.

Mapa de auriculoterapia

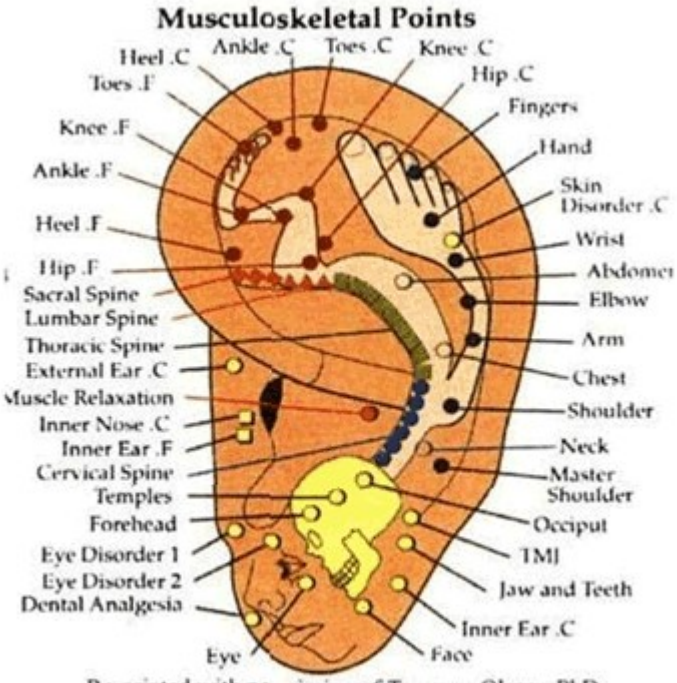
Desde siempre el hombre se ha investigado a sí mismo, tratando de encontrar respuestas a sus angustias y dolores, tanto físicos como espirituales. En la cultura occidental, intentamos disecar a la persona y analizarla como si estuviese formada por miles de piezas simplemente interconectadas. En el enfoque oriental, el ser humano es un todo, cuerpo –alma-intelecto, imposible de separar o de estudiar por separado.

Desde hace algunos años, hemos tomado fundamentales aspectos de la medicina china y conseguido mejorar la calidad de vida .En la influencia de ambas tendencias, la oriental ha perdido lo mágico y supersticioso que impregna todas sus practicas y la occidental ha superado esta necesidad de creer solamente lo que toca.

La **aurticuloterapia** es la técnica mediante la cual se diagnostica y se trata distintas enfermedades, estimulando puntos ubicados en la oreja. De esta manera la oreja es una somatotopía, es decir ,un lugar donde se refleja el cuerpo entero (tal como sucede en las manos, pies, ojos, cráneo , frente, nariz, lengua, mucosa de los cornetes nasales y una zona triangular en el cuello) .

Como técnica es antiquísima ,pero es el Dr. Nogier en los años 60, quien empieza a implementarla como técnica de trabajo en consultorio

Según algunos autores su acción terapéutica se justifica por un mecanismo de estimulación refleja, dada la riqueza en la inervación del pabellón auricular. Según la medicina tradicional china, se explica por la conexión entre el pabellón auricular y los órganos internos mediante los meridianos.



Re-printed with permission of Terrence Oleson PhD
Researched at UCLA School of Medicine

En el pabellón auricular se refleja la imagen de un feto . El feto está orientado con la cabeza hacia abajo, a nivel de su lóbulo, mientras que el resto de puntos se hallan situados a lo largo del pabellón auricular.

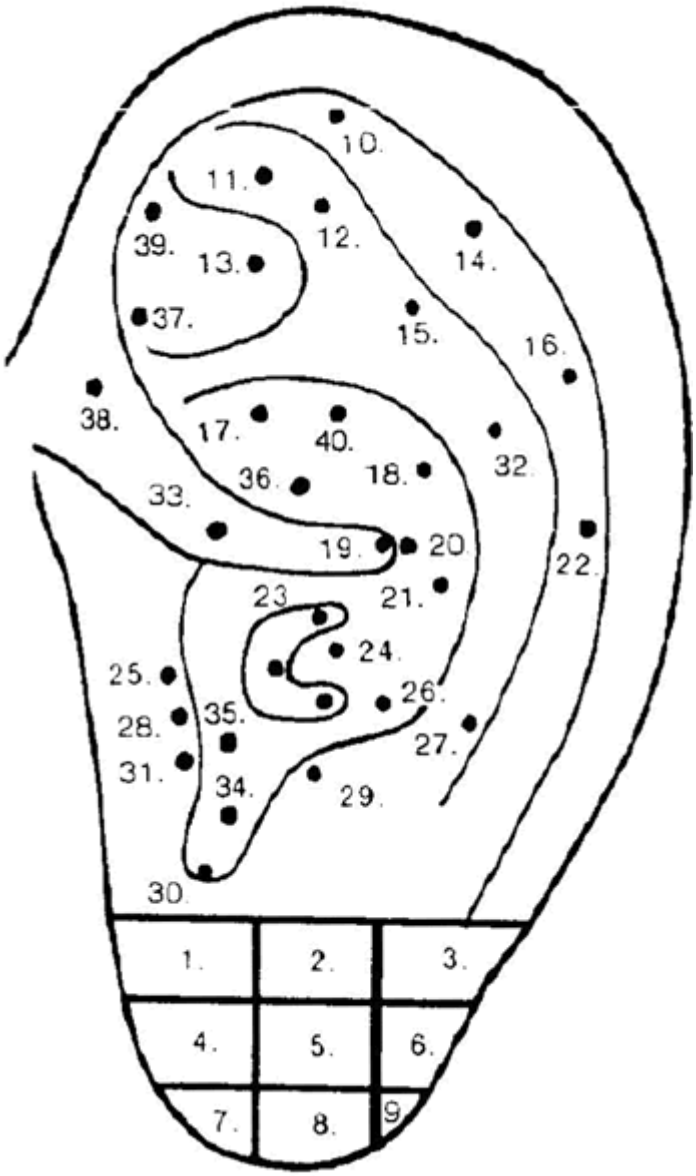
Al perder una región corporal su equilibrio fisiológico (estado de salud),los puntos se alteran, llegando incluso en enfermedades prolongadas, a aparecer rojeces o formaciones escamosas. En los puntos donde hay una patología, hay una resistencia electrica menor que la de la piel que los rodea, de allí que los detectores de puntos hagan otro sonido en dichos sitios. Ya que cada punto puede tener un diámetro de 0.1 a 0.3 mm, puede haber cientos de puntos .

El hecho de que los puntos auriculares sólo existan en situaciones de alteración patológica es la clave para poder ser utilizado como diagnósticos

Luego de un gran esfuerzo físico o mental tiene nulo o escaso resultado dada la insuficiente energía utilizable. Lo mismo pasa en pacientes que toman altas dosis de psicofármacos; en enfermedades hereditarias; en depresión endógena y esquizofrenia; en dolores que constituyen una indicación de cirugía, por ejemplo en la apendicitis; en enfermedades contagiosas y de transmisión sexual; en anemias graves; en trastornos degenerativos que afecten la médula espinal; en enfermedades desmielinizantes.

La auriculoterapia está contraindicada en todos aquellos casos que esté afectado el pabellón auricular, como por ejemplo úlceras, eczemas, cortes, quemaduras... Además los puntos hormonalmente activos no deben estimularse en las mujeres embarazadas. Tampoco es conveniente utilizar auriculoterapia en casos graves o que requieran tratamientos de urgencia.

Mapa de Auriculoterapia:



Los mapas difieren en algunas caracteristicas, pero en rasgos generales:

1-Dientes-Mandibulla superior
2-Boca
3-Mandibula-Amígdalas
4-Dientes-Mandíbula inferior
5-Ojo
6-Ojo interno
7-Dientes-Mandíbula inferior

8-Amigadalas
9-Oído interno
10-Pies
11-Tobillo
12-Rodilla
13-Relajación Shenmen
14. Muñeca
15. Cadera
16. Codo
17. Próstata
18. Vesícula
19. Relajación cero
20. Estómago
21. Hígado
22. Hombro
23. Pulmones y bronquios
24. Corazón
25. Nariz interior
26 Dolor de muelas
27. Cuello
28. suprarrenales.
29-Asma
30.-Sistema endocrino
31 Adicciones-Saciedad-Tranquilizante
32. Vetebras Lumbares
33-. Diafragma
34. Subcorteza
35. Triple recalentador
36 Intestino delgado
- 37 Sistema Nervioso Simpático
38 –Genitales externos –
39 . Útero
40. Riñón

Incursionemos en todos estos recursos de la medicina china que se constituyen como invalorable medicina preventiva antes que la patología se instale.

Liliana Lukin Mutov
Dayloplas Adrogue-Berazategui-Burzaco-Fcio Varela-La Plata-Quilmes

Introducción

Todos los días se aprende algo nuevo, …por suerte!, …el comentario es porque hace muy pocos días me enteré de la existencia de esta técnica llamada Su Jok y que está muy

emparentada con la Medicina Tradicional China, Su Jok en coreano quiere decir Manos y Pies y es una especie de reflexología pero tiene características propias.

Mi curiosidad pudo más y por eso me puse a investigar, para descubrir que tiene mucha relación con el Tai Chi y el Chi Kung básicamente porque todas estas técnicas son ramas del mismo árbol, la Medicina Tradicional Oriental y todas buscan mejorar la calidad de vida de las personas y servir de medicina complementaria.

Como no puedo ocultar mi afinidad por todas estas disciplinas y técnicas, hoy quise traer a esta página web información sobre la misma porque sé que la mayoría de nuestros lectores también están muy afines a este tipo de terapias.

Si deseas aprender esta técnica, infórmate mejor en el siguiente enlace sobre el **Seminario de Su Jok** que dará Gonzalo Gonzalez el próximo 23 de octubre, creemos que esta información le será útil tanto a aquellos que necesiten tratarse, como a aquellos que quieran aprenderla.

Ernesto

Tomado de Asociación Española de Terapia Su Jok

Descripción

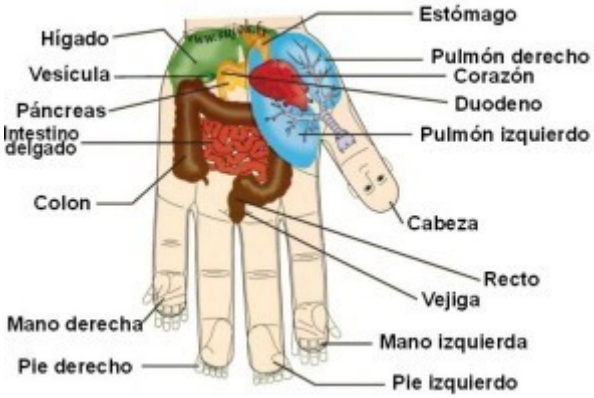
El SU JOK es un método terapéutico y muy eficiente como primeros auxilios y en enfermedades comunes, con aplicación sobre puntos en pies y manos, basado en la Reflexología y la legendaria Acupuntura. La palabra SU JOK significa en coreano mano (SU) pie (JOK). No requiere de conocimiento previo y su aplicación es sencilla a través de ejercer estímulos energéticos por medio de semillas, moxas, punteros o masajes con los dedos de las manos.

Si la terapia se aplica correctamente, el efecto se siente en minutos, y a veces en segundos.

A nivel FÍSICO-ANATÓMICO, esta técnica se utiliza para localizar los puntos reflejos de la parte corporal que sufre dolor o está alterada. Utiliza diferentes instrumentos diagnosticador (busca puntos), la punta de un lapicero o bolígrafo, proporcionando una presión determinada y, si se cree necesario, se aplica determinados materiales como estrellitas metálicas, imanes, moxa, semillas, etc.; con ello ayudará a aliviar el dolor en la zona y a la armonización de esa parte del cuerpo.

A nivel BIO-ENERGÉTICO, se conoce como Acupuntura Su Jok, trabaja a nivel METAFÍSICO (reflejo) sobre los canales energéticos o meridianos en manos y pies. Utilizando los conocimientos de la: Medicina Tradicional China (meridianos) y de la India (chakras).

Para resolver en minutos problemas de dolor de cualquier índole, jaqueca, migraña, cefalea, artrítico.



Los sistemas reflejos de correspondencia se basan fundamentalmente en la ley de correspondencia que dice que, en una parte del cuerpo tenemos representada la información de la totalidad.

En la unidad corporal hay múltiples pequeñas partes y cada una de ellas tiene la información de la totalidad o de la unidad a la cual pertenece.

La información que el cuerpo tiene en la cadena del ADN se halla físicamente en una sola célula, podemos entender que de una manera u otra, podemos rescatar esa información.

Los sistemas de correspondencia que existen se atienen a alguna de estas cuatro características que son similitud, estructura, funcionalidad y energía. En la Terapia Su Jok se cumplen las 4 lo que hace que sea un sistema más claro, preciso y entendible.

La intencionalidad es la que codifica la mano para que funcione. Si no hay una intencionalidad clara es difícil de encontrar el punto de correspondencia reflejo.

¿Qué representa la curación por el método Su Jok?

La terapia Su Jok, un método eficaz de curación basado en un sistema de correspondencia de manos y pies, a través de los cuales, se ejerce influencia sobre el organismo, puede ser considerado como uno de los mejores métodos actuales de sanación.

Complementaria con la medicina occidental

Esta terapia SuJok no es sólo un método curativo, también constituye un modo de conocer las leyes vitales básicas que relacionan la ciencia clásica occidental y los conocimientos acumulados desde tiempos remotos por la medicina Oriental. Su simplicidad y su alto grado de resolución hacen de esta terapia un método destinado a extenderse ampliamente.

Cualquier persona puede llegar a dominar fácilmente sus principios básicos, auto sanándose y ofreciendo su ayuda a los demás sin tener que recurrir a medicamentos químicos.

Sin embargo, Su Jok también representa un método científico muy complejo al que sólo los médicos, en su nivel más avanzado, tienen acceso. Ellos, por medio de las pequeñas agujas u otros medios pueden eliminar cálculos renales y de vejiga, disolver sedimentos y tumores, tratar la diabetes, y resolver múltiples problemas de salud.

La vida, manifestada en el cuerpo humano, representa un pequeño universo en perfecta armonía. Por eso nuestro organismo posee todo lo necesario para mantener esta vida y existir en la naturaleza como un fenómeno complejo y hasta cierto punto independiente. Basado en un sistema de correspondencia, los órganos del cuerpo están reflejados en las manos y en los pies. Partiendo de este sistema se puede, de manera sencilla y eficaz, promover la curación del cuerpo.

Quién aprenda este sistema puede prevenir y curar sus propias enfermedades, preservando así su salud de manera independiente y vivir con tranquilidad y alegría.

Tenemos a nuestro alcance un sistema de curación eficaz que nos puede ayudar en los momentos difíciles tanto a nosotros mismos como a los demás.

La terapia Su Jok, método eficaz de curación basado en un sistema de correspondencia de manos y pies, a través de los cuales y por similitud de órganos se ejerce influencia en el organismo, puede ser considerada como uno de los mejores métodos actuales de sanación.

Características principales de la terapia Su Jok:

1. Su gran eficacia. Si la aplicación es correcta el efecto se manifiesta en pocos minutos, incluso segundos.
2. Su absoluta seguridad. Este sistema curativo fue creado por la propia naturaleza y el hombre sólo lo ha descubierto, por eso es absolutamente seguro. Una aplicación incorrecta nunca es perjudicial, simplemente no es eficaz.
3. Su universalidad. Con este método es posible curar cualquier parte del cuerpo, órgano o articulación, etc…
4. Su accesibilidad. Fácil de aplicar en la superficie de manos y pies.
5. su simplicidad de aplicación. No se requiere nada más que la mano y los conocimientos, el instrumento adecuado para el tratamiento se puede encontrar siempre próximo ó disponible.

Hasta hoy no existía ningún método curativo tan fácil de aprender con un efecto tan rápido.

Los masajes con chocolate, además de hidratar la piel, combatir la celulitis y evitar el envejecimiento prematuro, relajan, acaban con la tensión, proveen energía positiva, disminuyen todos los síntomas del estrés y mejoran el humor gracias a que el chocolate estimula la producción de endorfinas, las hormonas de la felicidad.

Aceites relajantes
Árbol de té: Relajante.
Limón: Reduce los problemas respiratorios y la presión alta.
Azahar sedante: Es calmante y afrodisíaco.
Eucalipto: Favorece la respiración y merma los dolores musculares.
Manzanilla: Es calmante y sedante.
Lavanda: Es tranquilizante y combate la depresión, el insomnio y el dolor.
Jazmín: Es aroma antidepresivo, afrodisíaco y estimulante.
Mejorana: Es sedante y con propiedades analgésicas.
Romero: Tiene propiedades analgésicas, antisépticas, anti-rreumáticas y astringentes.

El masaje en el cuerpo y la mente
Entre los múltiples beneficios del masaje se destacan:
- Relaja los músculos y les ayuda a recuperar su elasti¬cidad.
- Ayuda a acabar las tensiones y preocupaciones.
- Mejora la circulación y aumenta la capacidad de la sangre de transportar oxígeno.
- Limpia la piel, le ayuda a eliminar células muertas y suciedades.
- Ayuda a reducir el estrés y combate la depresión.
- Alivia la presión en la espalda, el cuello y las articula¬ciones.

Masajes con piedras: Total plenitud
En este masaje se utilizan piedras cálidas y frías que se ubican en puntos específicos del cuerpo. La terapia, además de relajar y provocar una sensación sedante, induce a la meditación profunda, ayuda a resolver problemas específicos, estimula la circulación sanguínea y el metabolismo celular; mejora la piel, la revitaliza y le da firmeza.

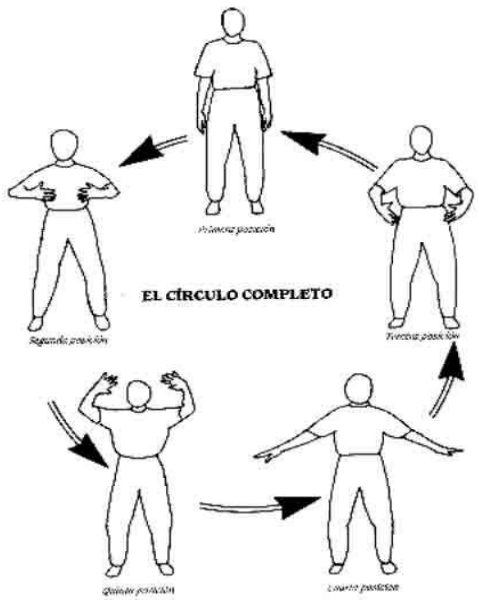
Su salud podría mejorar desde su respiración: ¿Ha pensado alguna vez en el dinero que usted tiene que pagar cada semana o mes, por comprar medicamentos, consultas medicas y hasta exámenes por distintas enfermedades que hubiera podido prevenir con solo mantener un estilo de vida saludable?

Dentro de la oferta de posibilidades que usted puede desarrollar, una milenaria técnica oriental denominada Chi Kung esta cobrando mayor popularidad entre los países europeos y de América latina.

Los expertos y seguidores aseguran, a quien desee practicarla, que su estado de salud general mejora de manera notable, disminuyen los dolores de espalda y de cabeza, así como se presenta un aumento de su vitalidad.

Es una técnica respiratoria que pueden practicarla todas las personas y sirve tanto para prevenir enfermedades como curar aquellas que no se encuentren tan avanzadas.

Los países de occidente han entendido que el ser humano es un conjunto de cuerpo tanto físico como emocional y espiritual; facultad que los países orientales descubrieron por observar la unidad del ser humano con la naturaleza.



¿Como funciona?

El Chi Kung puede practicarse con el cuerpo quieto o en movimiento, pero es una técnica mucho mas suave y tranquila que otras, como el Tai Chi Chuan.

Cada movimiento esta orientado a regular el cuerpo esta orientado a regular el cuerpo, la respiración y la mente, lo cual implica necesariamente un bienestar casi inmediato.

Con un buen instructor, la persona aprende a captar toda la energía del universo a un punto que se llama Ki, el cual queda cinco centímetros abajo del ombligo, y de ahí se distribuye por los canales invisibles de energía, denominados meridianos.

El Chi Kung ofrece importancia en estar bien apoyado y para eso hay que mantener un contacto firme con el suelo.

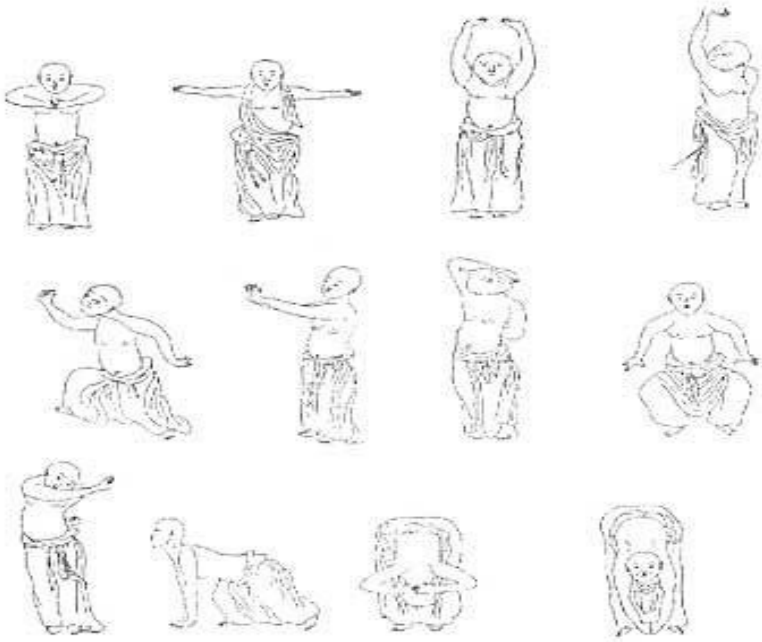
El cielo tiene energía positiva y la tierra negativa. Nosotros somos conductores de la energía universal y este misterioso proceso se ofrece de mejor manera en parques, en el campo, playas o donde circule el aire libre.

dicha energía se capta a través de la respiración y la idea es hacer una conexión energética cunado los pies tocan la tierra y la corona apunta al cielo.

Los expertos coinciden en que la sabiduría de la naturaleza le indica a cada persona si necesita practicar Chi Kung de acuerdo con sus necesidades, y para que logre un bienestar en toda su cotidianidad.

Los Beneficios

1. Salud y bienestar general.
2. Mejor circulación sanguínea.
3. Disminución de la hipertensión.
4. Mejoramiento de los problemas gastrointestinales.
5. Se reduce el insomnio, dolores de cabeza o migrañas.
6. Aumento del sistema inmunológico, el cual controla la resistencia a las enfermedades.
7. Disminución del envejecimiento prematuro.
8. Fortalecimiento de la capacidad muscular y del sistema óseo.
9. Mejoran las facultades mentales como la memoria y tener la mente clara para la toma de desiciones.
10. Disminuye el estrés.
11. Mejora las relaciones familiares o laborales y mejora el rendimiento productivo.



Hágalo usted mismo

este es el primero de 87 mil movimientos de Chi Kung, que ha desarrollado. Hágalo todas las mañanas y si puede en la noche.

1. Párese firme, baje los brazos, cierre los ojos y relájese.
2. Abra los ojos, separe los pies al ancho de los hombros, flexione las rodillas según su capacidad y mantenga esta posición hasta terminar el ejercicio.
3. Inhale por la nariz de manera suave y profunda, luego exhale por la nariz del mismo modo
4. repítalo 5 veces.
5. en la misma posición inhale de nuevo, suba los brazos a la altura de los hombros con las manos abiertas como agarrando un árbol, mantenga su posición por 3 minutos y respire solo por la nariz, relajando el abdomen cunado inhale. No olvide tensionar suave cuando exhale.
6. Relaje el cuerpo y párese, descanse un poco, sienta en su cuerpo la energía, luego junte los pies y sacuda el cuerpo como un pájaro como cuando se esta bañando.

A la hora de entrenar

Las personas que deseen iniciarse en esta practica, deben considerar ciertas cualidades en el profesional al cual acudirán.

1. ser un maestro idóneo.
2. Que haya aprendido en una escuela seria, preferiblemente oriental y que haya tenido un buen maestro.
3. Practique lo que enseñe y tenga una conducta modelo.
4. Conocer la manera correcta las distintas técnicas de respiración, así como las diferentes etapas de entrenamiento.
5. Tener en cuenta la edad de los alumnos.

Tenga en cuenta

1. Practique el Chi Kung en la mañana, preferiblemente a las 4 a.m., porque es cuando las funciones del pulmón están en su plenitud.
2. Use ropa deportiva y no ingiera comidas.
3. Entrene primero 10 minutos y poco a poco aumente hasta una hora diaria.
4. Practique en un sitio abierto o al contacto de la naturaleza.

La voz de un experto

¿Por que es saludable?

Dado que los expertos en Chi Kung plantean que4 el cuerpo trabaja de manera ordenada y los distintos órganos están interconectados y en armonía, cualquier alteración en alguno de ellos también afecta a otros.

si se indigesto por comer demasiado, se afecta el estomago, pero luego se resienten el hígado, la vesícula biliar, el páncreas y el intestino grueso; además se presentan problemas de energía e irritabilidad.

En dicho caso, el Chi Kung desarrolla la inteligencia del cuerpo para que todos los órganos interconectados puedan funcionar con eficiencia y se evite la aparición de la enfermedad.

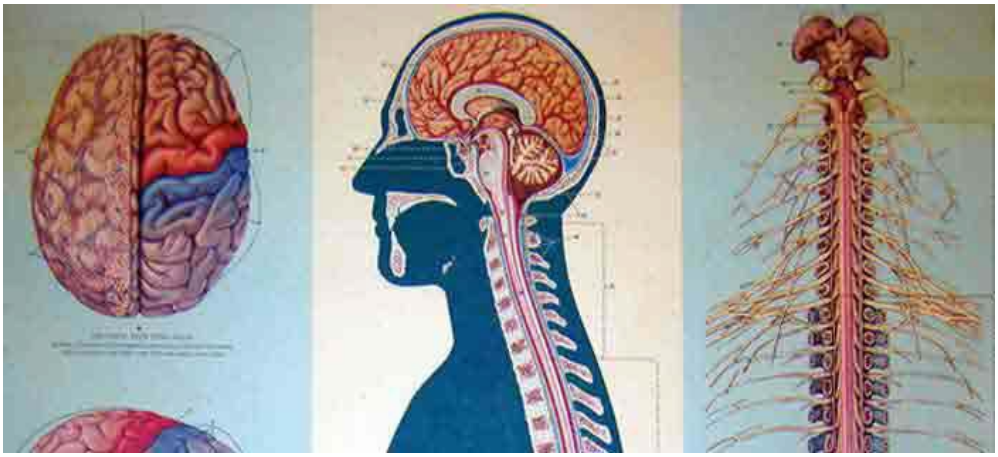
El especialista advirtió que si una persona con una enfermedad grave quiere curarse con la practica del Chi Kung, no se puede encontrar un resultado debido a que dicho estado requiere un tratamiento convencional.

¿Sabia usted que.. Chi significa aire, y Kung quiere decir trabajo o técnica. De ahí que Chi Kung signifique el trabajo de la respiración.

12 técnicas de respiración, por lo menos , han sido desarrolladas dentro del Chi Kung.

5000 años de evolución tiene el Chi Kung en la medicina tradicional china.

Su sistema nervioso puede ser la clave para la salud: ¿Ha pensado que la causa de sus dolencias puede estar en su sistema nervioso? No nos referimos al estado de nerviosismo o ansiedad, sino en esa compleja red de tejidos que conducen a través de las neuronas todas las funciones del organismo.



Esta posibilidad sustenta actualmente una medicina alternativa llamada terapia Neural, la cual actúa sobre las terminales nerviosas para superar diversas enfermedades en los pacientes que acuden a esta opción.

Los especialistas argumentan que sus bases previenen de la física quántica y del hecho de intervenir sobre el cuerpo y hace que los beneficios sean inmediatos y duraderos.

Las patologías se originan por irritaciones en segmentos del sistema nervioso y los síntomas pueden aparecer en el mismo sitio de esa irritación o en otro punto distante del cuerpo, Explico Herber García Rincón Medico Cirujano UIS.

El experto indico que algunas de las causas de irritación del sistema nervioso pueden ser un trauma o accidente, cirugía, infección, mala alimentación, alteraciones psíquicas, entre otras.

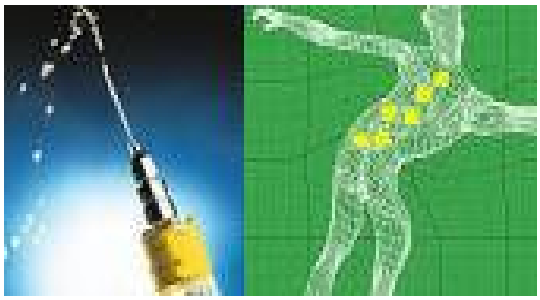
Esta alternativa también la llamamos medicina de la bioregulacion, ya que hace regular el funcionamiento del ser humano. Es un sistema medico holista, es decir, vemos al ser humano en su integralidad.

Por ejemplo, no tratamos el asma, sino enfermos que tienen asma y eso cambio el concepto.

Solo inyecciones

Para intervenir en las terminales nerviosas, la terapia neural emplea inyecciones en todos sus tratamientos.
Siempre se usa un anestésico a bajas concentraciones, solo y sin otra sustancia. Generalmente aplicamos procaína o lidocaina, por el estimulo del anestésico.

Dichas inyecciones se realizan en la piel, músculos, nervios, ganglios nerviosos, intrarteriales, intravenosos, entre otros.



A los pacientes se les recomienda no tomar alcohol durante el tratamiento y avisar al medico cuando se presente algún malestar general o virosis.

Estamos avanzando en el proceso de que la terapia neural como programa de educación superior.

¿Como es la atención?

1. el especialista en terapia neural le explica al paciente en que consiste el tratamiento, los procedimientos, beneficios y las reacciones.
2. Se elabora una historia clínica como en cualquier atención medica, la cual se complementa con exámenes paraclinicos.
3. se indaga sobre el estilo de vida del paciente y los hábitos que puedan afectar su salud.
4. El medico aplica el procedimiento a través de las inyecciones de acuerdo a la historia clínica.
5. El paciente recibe indicaciones acerca de la corrección en su dieta o estilo de vida.

Ventajas para el paciente

Para Heberth García rincón, Medico Cirujano de la UIS y director científico de la Asociación Mundial de Medicina Holointegrativa, AMHI, los beneficios son los siguientes:

1. Beneficios de tipo crónico para el alivio de su enfermedad. por ejemplo, asma, migrañas, artritis reumatoidea, dolores crónicos, entre otros.
2. A diferencia de la medicina convencional, se puede suspender la medicación o restringirlas en mínimas dosis, para no depender de su ingesta.
3. La persona reduce su riesgo de presentar efectos secundarios, debido a que no tiene que consumir los medicamentos de una farmacia convencional.
4. La respuesta rápida o demorada del caso del paciente, de la reacción individual de cada organismo.
5. La terapia neural es menos costosa porque es inusual formular medicamentos muy caros. Además, la frecuencia de consulta o control es cada 3 semanas en promedio.

Hábitos saludables

Los seguidores de la terapia neural mantienen unas pautas para disfrutar de una buena calidad de vida:

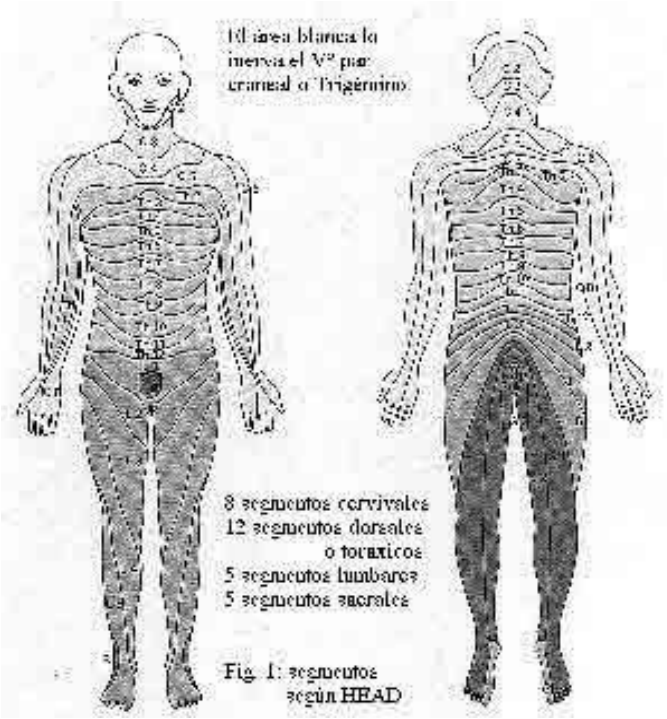
1. Mantenga una dieta sana. Esta debe ser rica en linaza, ajonjolí, almendras, nueces, marañon, entre otros nutrientes.
2. Las frutas, vegetales y semillas ayudan al tejido nervioso porque el producto final de su metabolismo no es acido, sino bases que facilitan el funcionamiento del organismo. Se argumenta que las carnes generan grandes cantidades de ácidos que irritan el tejido nervioso.
3. Nunca se haga una cirugía innecesaria. Lesionaría su tejido nervioso.
4. No lesionarse con pircing o tatuajes porque son cicatrices permanentes.

Las contraindicaciones

En estos casos, la terapia neural no podría aplicarse ni ofrece algún beneficio:

1. Problemas de coagulación
2. Ingesta de fármacos anticoagulantes
3. Enfermedades genéticas
4. Malformaciones congénitas
5. Patologías psiquiatricas
6. Enfermedades con clara indicación quirúrgica

¿Sabia usted que. Las bases científicas de esta alternativa terapéutica las desarrollo el fisiólogo ruso Pavlov y el nombre actual fue propuesto por el premio Nóbel de Medicina, Hoff.



Glosario

Procaína. Medicamento con propiedades anestésicas que bloquea la conducción nerviosa, previniendo el inicio y la propagación del impulso nervioso. Regula la circulación, baja la fiebre, calma el dolor y mejora el estado general del organismo.

Nada el organismo se hace sin que pase por el sistema nervioso y como actuamos sobre dichos terminales, la terapia es mas efectiva y sus beneficios son mas duraderos.

La influencia oriental se siente cada vez mas de este lado del mundo y una de las corrientes mas importantes es el feng shui y su filosofía de manejo energético. Una buena forma de mejorar su calidad de vida es equilibrarla a través de esta practica ancestral china.

La instalación del feng shui en países occidentales tardo debido a que la ciencia tradicional no reconoce sus beneficios. Sin embargo últimamente ha habido un boom que impulsa la practica de esta corriente en varias ramas de la vida.

El primer paso para adentrarse en este mundo es conocer sus ideas básicas, a continuación se dan algunas:

Orígenes

Feng shui significa viento y agua. Es un hecho que toda la vida de este planeta, desde una roca hasta un ser humano, se ve afectada por estos elementos que son animados por lo que se conoce como fuerza vital o energía, que en chino se dice "qi".

El qi es vida, es energía que fluye a través d todo, se encuentra en plantas, animales y personas que viven y se multiplican.

Un resultado teórico del feng shui es la evidencia de que muchas grandes ciudades están ubicadas sobre o al lado de lagunas o ríos de cauce lento. Por otro lado, prácticamente ninguna ciudad sobrevive exitosamente con un río rápido.

La explicación de esto es que estancamiento del agua permite una concentración de qi, lo que estimula la vida de todo alrededor, desde sus habitantes hasta su desarrollo y éxito económico.

Psicología

Una concentración de qi no solo favorece a plantas y animales, también ayuda al ser humano en aspectos mas complejos como adquirir una actitud positiva ante la vida, además de metas y sueños claros. No solo eso sino también puede producir la energía para hacerlos realidad.

Las consecuencias de qi también afectan las emociones. De antemano es conocido que una depresión roba las aspiraciones de seguir adelante y hacer un plan de vida.

Sin embargo, con un qi positivo en abundancia se puede tener la energía para pensar positivo.

La concepción psicológica del feng shui es similar a la tradicional en el sentido de que reconoce que los factores de alrededor influyen en el comportamiento individual.

La diferencia radica en que el feng shui los ataca viendo la capa profunda del acomodo de los espacios y corrige aquellos bloqueos o anomalías en el qi que pueden afectar y determinar la mentalidad de las personas.

Destino y Suerte

En este sentido vuelve a haber otra gran diferencia entre el mundo occidental y oriental. Mientras que en el primero se ve a la suerte como algo completamente azaroso, la filosofía china la aprecia como un elemento sobre el que se puede tener una influencia positiva.

Es decir, es posible cultivar la buena suerte y la prueba de que no todo se rige por las leyes del azar es que hay personas que conocemos por sus rachas de buena o mala suerte.

Los antiguos chinos creían en la existencia de tres tipos de suerte:

1. La suerte del cielo, Esta es con la que se nace y que se refleja en la forma de vida que le toca a cada quien según las condiciones económicas, sociales y culturales del lugar y la familia donde nació.
2. La suerte del hombre. Es la que cada quien hace en el transcurso de su vida.
3. La suerte de la tierra. Es en la que se puede intervenir por medio de la aplicación efectiva de los principios del feng shui. Interviniendo sobre las concentraciones de qi, es posible crear un efecto sobre la salud, la riqueza y la felicidad familiar.

Salud

Las practicas orientales plantean el poder de afectar también no solo los aspectos abstractos de la vida, sino también los físicos.

En el caso de la salud, así como el qi encaminado en las artes marciales, produce un rendimiento y una fuerza aparentemente por encima del humano, el feng shui dice que una buena concentración de qi puede ayudar a los procesos de curación y bienestar físicos naturalmente.

Relaciones

Si implementa cambios de feng shui en su hogar, puede fortalecer su rendimiento mental y sus niveles energéticos, además de mejorar la forma en que interactúa con otras personas, incrementando el nivel y la positividad de la percepción que los demás tienen sobre usted.

Al hacerlo, no solo fortalece los lazos actuales con su familia y seres queridos, sino que atrae a nuevas personas a su ambiente social.

Utilice los espacios abiertos, limpios, ventilados y bien iluminados para crear un mejor ambiente familiar.

Toda una disciplina

Los seguidores del feng shui cree que es injusto que se considere a esta técnica como un resultado de la superstición y el pensamiento mágico. Argumentan que es una disciplina con sus propios métodos que utiliza diferentes formulas para promover la armonía en varias areas humanas.

El feng shui tampoco es una cuestión de fe ya que las creencias personales no intervienen en el proceso de canalización de energía.

Es decir, los especialistas afirman que funciona aunque tenga una religión o, inclusive, si no cree en la eficacia de esta disciplina china.

Esta práctica no es algo que puede realizar cualquiera. Se requieren los conocimientos y la obra de especialistas, por lo que es necesario que llame a alguno antes de intentarlo por si mismo.

Si quiere hacerlo, debe investigar mucho sobre el tema porque, si bien es cierto que hay beneficios obvios en la practica del feng, shui, hay otros menos obvios y mucho mas complejos que solo se adquieren con la practica avanzada.

Dicen los expertos que, si logra especializarse lo suficiente en el arte del feng shui, no necesitara dejar los eventos al, destino porque con este conocimiento es posible moverse concientemente en el tiempo correcto y hacia la dirección que requiera.

El feng shui también tiene un efecto sobre su profesión y su economía al orientar las acumulaciones del qi hacia un beneficio físico en términos de oportunidades de negocios y una acumulación real de capital.

El qi también esta dentro del cuerpo h8umano y si tiene bloqueos o desbalances, su salud puede resentirlo. Para armonizar el flujo de estas energías puede recurrir a terapias chinas complementarias como la acupuntura y el hervalismo chino.

Esta practica oriental contribuye a lograr un equilibrio en la vida, armoniza las emociones y ayuda a generar energía encaminada a lograr metas trascendentes.

Feng Shui II - Equilibrio de las energías

FLORES DE BACH

Miedos, fobias, traumas y hasta depresión pueden equilibrarse gracias a las esencias extraídas de las flores. Orígenes, beneficios y todo lo que necesita saber sobre las gotas sanadoras. - por María Alejandra Rodríguez.

Aunque los avances científicos en materia de salud han sido enormes, no cabe duda de que muchos aun prefieren lo natural: los típicos remedios de la abuela a base de frutas y hierbas, y por que no, gotas florales que curan desde la tristes hasta importantes patologías como la migraña, el asma y las ulceras.

Así es. Esos son algunos de los beneficios de las esencias florales, líquidos envasados en frascos opacos que desde hace varios años han dado mucho de que hablar.

Un poco de Historia

Todo comenzó en Inglaterra, hace mas de 70 años, cuando el doctor Edward Bach se dio cuenta de que la medicina convencional solo trataba y aliviaba los síntomas y no la causa de las dolencias.

Bach, quien fuera un gran investigador y homeópata, decidió experimentar con lo que para el era lo mas equilibrado de la naturaleza: las flores, seres vivientes que por carecer de vida sentimental -a diferencia de nosotros-, crecen con vibraciones equilibradas y así permanecen.

Luego de largas caminatas y una búsqueda exhaustiva, el medico comenzó a trabajar con una gran variedad de flores silvestres nativas de la región, labor que le tardo ocho años y finalizo al encontrar 38 remedios naturales, cada uno con propiedades curativas para distintos problemas emocionales.

De acuerdo con los expertos y seguidores de esta alternativa medicinal, toda la filosofía del doctor Bach se centra en que la gran mayoría de enfermedades físicas tienen un origen emocional; desequilibrios que logran traspasar esta barrera para luego afectar el estado físico. Sin embargo, si estos problemas sentimentales son restaurados, las enfermedades físicas pueden desaparecer.

¿Y como lo hacen?

Según la filosofía del doctor Bach, todas las personas experimentan una gama amplia de sentimientos, todos igual de importantes y necesarios en el momento y en el lugar correcto. Por ejemplo: el miedo es vital a la hora de hablar de supervivencia; la tristeza es necesaria para reconocer la felicidad; en fin, cada uno de ellos tiene una importancia en el funcionamiento de nuestro organismo.

Sin embargo, los problemas se presentan cuando uno o mas sentimientos se encuentran en desequilibrio. "Tener demasiado u muy poco de un elemento emocional puede traernos serios problemas -asegura la experta en esencias florales, Yael Szapiro-. Generalmente, estos desequilibrios emocionales desatan problemas físicos".

¿Pero, cual es la diferencia entre la medicina convencional y la terapia floral?

1. No se trata el síntoma sino la causa.

Los tratamientos a base de esencias florales no le prestan atención a los síntomas; por el contrario, buscan la causa en el sistema emocional, donde, según los expertos, "siempre se encuentra el problemas".

2. Las enfermedades pasan a un segundo plano.

"Con las esencias florales tratamos a las personas y no a la enfermedad -.explica Yael-. Lo primordial a la hora de eliminar cualquier tipo de patología es observar que áreas deben ser equilibradas. Dos personas pueden llegar con la misma sintomatología; sin embargo, muy posiblemente las dos recibirán esencias totalmente diferentes, pues la causa de sus problemas varias".

3. Las esencias trabajan según la personalidad.

La técnica floral trabaja de acuerdo con la personalidad de cada quien y sus necesidades. Lo que significa que si dos personas toman la misma esencia floral, a cada una le afectara en una forma y ritmos diferentes; todo depende de la personalidad y sus desequilibrios.

Consejos Gratuitos

Si después de conocer los beneficios de las esencias florales usted decide sumarse a las miles de personas en el mundo que les son fieles, tenga en cuenta los siguientes consejos, que de seguro le ayudaran a la hora de ver los resultados:

* Necesita a un terapeuta. Busque a un profesional o experto en este tipo de tratamientos. Pregúnteles a sus amigos si conocen alguno. y es que por ser un tema "abierto", en el mercado encontrara charlatanes y, por supuesto, no conseguirá resultados. En otros lugares usted mismo(a) debe hacer su propio diagnostico, lo cual no es objetivo, así que los resultados no serán óptimos.

* ¡Mucha constancia! Siga las indicaciones al pie de la letra. Nunca olvide la dosificación diaria; si no la toma, los resultados no se garantizaran.

* ¡Recuerde! Las esencias florales carecen de efectos secundarios, no interfieren con ningún tipo de medicina que este tomando y no son adictivas.

¿Como se hacen?

Estos 38 preparados naturales son elaborados en el centro Bach en Inglaterra, donde gracias a un proceso de maceración y decocción se obtiene todo el poder de las flores. Existen dos técnicas para obtener las esencias florales;

**** El método del sol.*** Luego de seleccionar los pétalos de las flores y ponerlas en agua, se dejan en el sol durante unos días, hasta lograr que sus propiedades pasen al liquido. Después de un proceso de conservación, se obtienen las esencias madres.

**** Método de ebullición.*** Como Inglaterra tiene estaciones, esta técnica es utilizada durante el periodo de lluvias. Los pétalos se ponen en agua y luego de hervirlas, se diluyen en abundante agua y alcohol para lograr su conservación.

¡No olvide!

Cada botella personalizada puede contener siete esencias madre, las cuales deben ser tomadas en un máximo de tres semanas, tomando cuatro gotas durante cuatro veces al día, como mínimo.

Las esencias florales también son conocidas como "Medicina de Frecuencia" pues se utiliza una frecuencia correcta de la naturaleza para equilibrar una incorrecta en los seres humano.

La terapia floral puede ser utilizada en cualquier etapa de la vida, siempre y cuando este bajo la asesoria de un experto. Adelaida de la Rua, autora de curación natural con flores de Bach, explica en que situaciones sirven.

Este sistema de medicina alternativa, compuesto por 38 esencias florales y el famoso remedio 'rescate', ha demostrado sus beneficios en cuerpo y mente. Adelaida de la Rúa escribió un completo manual, Curación natural con flores de Bach (de Intermedio Editores), donde, entre muchos otros temas, explica en que situaciones especificas da excelentes resultados.

Edad por edad...

Es un hecho que cada etapa de nuestra existencia nos enfrenta a cambios bruscos, a situaciones que nos generan estrés o miedo y a hechos que nos obliga a cambia 'un libreto' que ya teníamos planeado. Echar mano de la terapia floral es una excelente alternativa.

En la Infancia

"En este periodo de aprendizaje -asegura Adelaida- pasan muchas cosas: aparecen los dientes; se aprende a gatear, a caminar, a hablar; se establecen los primeros contactos con otras personas, se va al colegio, etc. Son grandes cambios que requieren adaptación y suponen miedos".

En estos momentos el poder de las flores es una excelente opción, siempre y cuando se elija a un buen especialista y este seleccione la esencia apropiada. El papel de los padres es dársela al niño con mucho afecto.

Advertencia: las esencias florales no deben ser tomadas por los niños durante periodos largos y solo para tratar problemas puntuales.

Sirven en estas situaciones:

- Dificultad para dormir.
- Pesadillas.
- Miedo.
- Mojar la cama.
- Hiperactividad.
- Problemas de aprendizaje.
- Rabietas.
- Exagerada timidez.
- Ansiedad -especialmente al entrar al colegio o enfrentar pruebas escolares.-
- Padres divorciados o fallecidos.

En la adolescencia

Los padres de adolescentes conocen muy bien las tremendas inquietudes que suelen enfrentar los jóvenes a esa edad, originadas por los cambios tanto fisicos como emocionales.

'No es extraño que se genere mucha tensión entre padres e hijos, lo cual puede manejarse con flores de Bach, tomadas tanto por los jóvenes como por sus padre', asegura la experta.

Sirven en estas situaciones:

- Cambios bruscos de humor.
- Ciclos cortos de irritabilidad.
- Falta de interés.
- Distracción.
- Inseguridad.
- Desesperanza, pesimismo.
- Preocupaciones por su físico.
- Desordenes alimentarios.
- Miedo a sus propios conflictos.

En la adultez

'Las esencias florales son de gran ayuda para tratar problemas comunes en los adultos, como insomnio, depresión y estrés; igualmente, para manejar la fatiga y la sensación de agobio o impotencia ante las dificultades. Además, sirven como remedio preventivo en épocas difíciles para el ámbito emocional, indica Adelaida.

En la vejez

Aunque muchos retos ya han sido superados a esta edad, otras inquietudes aparecen: la salud ya no es la misma, se tiene una mayor cantidad de tiempo disponible, en algunos casos se sufre de soledad, etc.

'Las flores de Bach alivian ciertas crisis comunes en esta etapa, como la baja en la autoestima y la depresión, y son complemento para muchas otras terapias, pues no interfieren con la acción de otros fármacos, son seguras, no tienen efectos secundarios y no generan adicción. Pero recuerde: estas esencias no sustituyen ningún tratamiento medico dirigido a curar enfermedades especificas'.

Sirven en estas situaciones:

- Insomnio.
- Soledad.
- Angustia.
- Ansiedad.
- Tristeza.
- Depresión.
- Desesperanza.
- Miedo.
- Baja autoestima.
- Obsesión con el pasado.

Como tomarlas

Estas son las recomendaciones de la experta:

- Agite el frasco antes de tomar las gotas.
- Deje caer bajo la lengua de dos a cuatro gotas. El gotero no debe tocar la boca para evitar que este se contamine.
- Deje que las gotas se "disuelvan" en la boca. No se las pase.
- Cada toma debe estar alejada como mínimo media hora de fumar, tomar café, comer y lavarse los dientes.

Los mejores momentos para tomarlas

Hay ciertos momentos en los cuales las esencias están en 'sintonía' con la energía física. La autora del libro propone un horario que puede ser variado, de acuerdo con cada caso particular: al despertarse, a media mañana, a media tarde, y antes de ir a la cama.

'El tiempo de administración de las esencias depende de lo que se desea tratar. Puede ser un corto periodo, debido a una situación de emergencia, o también es posible usarlas por largo tiempo, hasta que el paciente si sienta que ha superado su problema'.

Como conservarlas y dosificación

Mantenga los frascos alejados de los campos electromagnéticos y de las fuentes de calor, porque se pueden alterar sus cualidades energéticas.

En cuanto a la dosificación: en la terapia floral, lo mas importante es el numero de veces que la energía de la flor entre en contacto con la persona, no la cantidad que se administre cada vez. la dosificación recomendada por el doctor Bach es de cuatro gotas cuatro veces al día; sin embargo, esta frecuencia puede ser ajustada por el especialista.

La experta Yael Szapiro nos habla sobre las esencias recomendadas en el embarazo y el parto. en la siguiente entrega, les diremos aquellas que son ideales para los diferentes tipos de mamás.

Habíamos dicho que cada etapa de la vida trae consigo situaciones que pueden causarnos miedo, tensión, tristeza, baja autoestima, nostalgia, inquietud y muchos otros sentimientos normales ante determinadas circunstancias, pero que es necesario enfrentar y manejar para que no se salgan de los limites y terminen siendo nuestros potenciales enemigos.

Las esencias florales hacen un muy buen papel en este sentido, ayudándonos a equilibrarnos física y emocionalmente. "La idea es que la persona pueda vivir las situaciones que se le presentan a diario, pero en una forma mas tranquila, mas feliz, mas cómoda con ella misma y con su entorno", asegura nuestra asesora, la experta en aurasoma y esencias florales, Yael Szapiro.

No sólo para Mamás

Convertirse en madre es, para la inmensa mayoría de las mujeres, una de las experiencias mas maravillosas y a la vez generadora de sentimientos y emociones que se suceden como una vertiginosa montaña rusa.

Las esencias logran allanar el camino, especialmente cuando la nueva madre se enfrenta a situaciones como el parto y el embarazo. Por supuesto, muchas de estas circunstancias (como

la disminución en la autoestima o haber pasado por un trauma o duelo que no se cerro correctamente), se presentan también en otras etapas de la vida, en hombres y mujeres, así que usted puede tomar para si las recomendaciones de la experta.

En el embarazo

- Cambios físicos que se suceden uno tras otro: el obvio aumento de peso, inflamación en piernas y pies, sequedad en el pelo, etc., hacen que la mujer no se sienta satisfecha con su apariencia física. Para ellas hay una esencia llamada Carb Apple, la cual trabaja en mejorar la percepción que tenemos de nosotros mismos. en otras palabras, nos hace sentir bien cuando miramos el espejo...¡y nos gusta lo que vemos!
- La disminución en la autoestima acompaña los cambios físicos. La esencia Larch ayuda a elevarla, trabajando en una forma de equilibrio perfecto: no nos hace sentir que somos mas o mejores que los demás...y menos tampoco.
- Impaciencia. "Hay mamás -explica Yael- que al final del embarazo quieren tener ya a su bebe; si pudieran acelerar las cosas, lo harían. Esta falta de paciencia puede originar un gran estrés interior, el cual, a su vez, causara en la nueva madre explosiones de irritabilidad, episodios de malgenio, etc. Si ese es su caso, puede tomar Impatiens".
- Miedos. Las madres embarazadas enfrentar dos tipos de miedo: el tangible (a un trabajo de parto demorado, al dolor producido por las contracciones y al momento del parto, por ejemplo) y el intangible ("¿que le espera en el futuro a mi bebe?). Para el primero, la experta en esencias florales recomienda Mimulu, y para superar el temor a "no saber que pasara", la esencia Aspen.
- Cansancio. La esencia recomendad se llama Olive y es maravillosa para aquellas personas que se sienten tan agotadas durante el día, que incluso no pueden conciliar el sueño. Esto les pasa a muchas embarazadas.

Preparándose para el parto

El parto puede ser muy traumático tanto para la mama como para el bebe. "Por eso, en mi país (Israel), recomiendan tomar esencias florales antes del gran acontecimiento", asegura Yael.

En caso de que el parto haya sido muy traumático, la esencia aconsejada es Star Of Bethlehem. Esta es capaz de "limpiar" los traumas abiertos y, lo mas importante, hacer que se cierren para que dejen de hacer daño.

Un ejemplo: si mucho tiempo después del parto se le pregunta a una mujer como le fue, ella dirá algo como: "¡Me dolió, fue horrible, no quiero volver a pasar por esto!". y lo revivirá como si hubiera sido ayer. Esto puede afectar la decisión de tener otro hijo y pasar por la experiencia de un nuevo parto.

Por el contrario, un trauma cerrado se asemeja a una cicatriz. Es la señal de que algo paso y dolió. Pero al recordar la situación, no se experimenta el mismo dolor, angustia u otro sentimiento negativo, y tampoco afecta las determinaciones futuras.

La esencia Star Of Bethlehem permite cerrar traumas de 10, 20, 30 años atrás. Esos que los sicólogos llaman "duelos mal resueltos".

Después del parto

- ***Para enfrentar los cambios.*** Un gran numero de cambio le esperan en casa a la nueva madre. Ella debe aprender a manejar nuevos horarios, rutinas, comidas e incluso adaptarse a transformaciones en el espacio físico de su casa. La esencia llamada Walnut nos ayuda a adaptarnos a los cambios que se suceden en nuestra vida (de trabajo, de residencia, de ciudad o país, de entorno social, etc.).

- ***Agotamiento excesivo físico y mental.*** Se presenta cuando la nueva situación se sale del control de mama: un bebe recién nacido, regreso al trabajo, atención a los otros hijos, al esposo..."Para esos momentos de verdadera crisis, cuando uno siente que todo se nos salio de las manos, la esencia Elm es de gran ayuda", indica Yael.

¿Los síntomas empeoraron?

Cuando alguien toma esencias florales, su cuerpo comienza a buscar el equilibrio y este puede llegar de dos maneras diferente.

Mientras algunas personas experimentan la desaparición de su problema rápidamente y sin complicaciones, otras pueden notar que durante algunos días (máximo una semana) los síntomas del desequilibrio empeoran, pero luego llegan los resultados.

"Saber esto es muy importante -asegura Yael-, pues es posible que una persona compre la esencia (sin asesoria del especialista) y note que el miedo, el trauma, la culpa o la nostalgia aumentan durante algunos días. La conclusión que se saca es que esta terapia no sirve para nada, e incluso que empeora su desequilibrio, y entonces deja de tomarla. Pero esta situación es normal en algunos pacientes. Después de una semana, como máximo, aparecen los resultados".

Nota: Un experto en esencias florales puede combinar hasta siete esencias en un mismo frasco, de tal manera que cada una de ellas trabaje en el desequilibrio que le corresponde. Así se evita tener a la mano muchos envases y complicarse con tomas diarias.

La terapia floral les ayuda a las mamás mandonas, criticonas, perfeccionistas, sobreprotectoras, descontroladas...

"Es necesario enfatizar un hecho: la gran mayoría de mamás son buenas e intentan hacer siempre lo mejor que pueden por sus hijos -asegura nuestra asesora Yael Szapiro-. Pero en ocasiones se desequilibran, por situaciones vividas en el pasado o por el peso de la personalidad, entre otros factores".

Después de la aclaración, veamos algunos casos de mamás que muestran algún desequilibrio en la forma como abordan su rol y la esencia floral respectiva que les ayudara.

* ***Para la mamá perfeccionista.*** Una persona con esta característica siempre comienza con ella misma y termina exigiendo la misma condición a quienes le rodean. Su desequilibrio le obliga a no aceptar que ella y los demás cometen errores. No acepta intermedios: es bueno o es malo, es blanco o es negro.

Una mamá perfeccionista le exige a su hijo hacer la tarea...¡perfecta! No hay derecho a borrones, tachones, 'orejas de perro' en las hojas de los cuadernos o renglones torcidos: De lo contrario, ¡a repetirla toda! Y a diferencia de la madre criticona, esta si da el ejemplo; nunca le ordenara al niño nada que ella misma no se haya exigido.

"Los hijos son espejos de nosotros. El niño mira a la mamá y quiere hacer lo mismo. Y el hijo de una mamá perfeccionista paga un precio muy alto al intentar emularla y cumplir esos estándares elevados. Estrés, miedo, inseguridad e incapacidad de disfrutar las cosas pequeñas de la vida son, entre otras, las consecuencias", explica Yael. Esta mamá necesita la esencia Rock Water.

* ***Para la mamá criticona.*** Vive subordinada ante el detalle. Cualquier cosa que haga su hijo es objeto de critica destructiva, lo cual afecta muchísimo la autoestima del niño, quien termina convencido de que es la persona mas desordenada, 'lenta', indisciplinada o perezosa que existe.

"Lo peor -asegura la experta-, es que este tipo de madre no mira su propia actitud: puede estar todo el día pegada al teléfono hablando con un amiga, pero cuando la hija adolescente hace lo mismo...¡es inaceptable! A esta mamá se le recomienda la esencia denominada Bich".

* ***Para la mamá mandona.*** Ella "siempre sabe" que es lo mejor para su hijo. Por eso no se toma el trabajo de preguntarle si ya quiere comer o si ya tiene sueño. "¡A comer!", ¡A dormir!"...y punto.

"Es como tener a un general en la casa. Muchas veces llega a este punto porque ha perdido , por una u otra razón, la verdadera autoridad frente al niño", afirma Yael. Para las personas mandonas, la esencia Vine.

* ***Para Mamás con miedos imaginarios.*** Si el hijo se demora 15 minutos, su mente le dirá que lo secuestraron o que tuvo un accidente grave; si se fue de paseo con el colegio, pensara todo el tiempo que se va a ahogar en la piscina. Para estos grandes terrores, la esencia Red Chetnut.

* ***Para Mamás victimas de una crisis.*** El trabajo dentro y fuera de la casa, los empleados, el mercado, el pago de servicios, los hijos, las tareas; el papel de esposa, de amiga, de compañera de trabajo...demasiados roles que deben hacerse bien y que originan, tarde o temprano, una crisis causada por cualquier situación (pequeña o grande), que termina por rebasar la copa. En general, la esencia Elm es para momentos de crisis, cuando la persona ha perdido confianza en si misma y se siente incapaz de solucionar los problemas.

* ***Para la mamá descontrolada.*** Es explosiva, gritona, irrazonable e incluso llega a dar una nalgada o un pellizco. Ya ha perdido autoridad frente a sus hijos y ellos han jalado tanto ese hilo, hasta que por fin se rompe. Cherry Plum es la esencia que la va a equilibrar.

* ***Para la mamá que se siente culpable.*** Este sentimiento es devastador. La persona que se siente culpable es a la vez juez y acusado en un juicio que ella misma se hace, y en el cual siempre es condenada y declarada 'culpable'. Ello, porque tiende a olvidar que también tuvieron mucho que ver en sus acciones las circunstancias que vivió y el comportamiento de quienes le rodearon.

La mamá victima de la culpabilidad es aquella que viene exhausta de trabajar, o estuvo en casa todo el tiempo limpiando, cocinando y arreglando, y cuando su hijo llega con docenas de tareas, exigiéndole ayuda 'a las malas', ella explota y le grita. En la noche, la culpa no la deja dormir. No recuerda que la actitud de su hijo tuvo mucho que ver, así como las vivencias de su día, y se echa toda la responsabilidad encima.

Además, y muy seguramente, en una próxima situación, similar a esta, repetirá la escena y será victima de nuevo de la culpa. En otras palabras, no aprendió nada. Para este tipo de mamá, y en general para persona que viven con sentimiento de culpa, la esencia adecuada es Pine.

* ***Para la mamá sobreprotectora.*** Aquella que aun le quita la cáscara a un banano antes de que su hijo de 12 años lo coma o la que le pone el saco al de 20 para que se enfrie.

"La mamá Es una autoridad que protege a sus hijos y eso esta bien. Pero cuando hay desequilibrio, la madre entra al espacio de su hijo...¡y lo hace todo por el! Le limpia el camino

de obstáculos para que no se golpee nunca contra una piedra; todo se lo hace fácil, pelea batallas que son solo de el y que podrían haberle dejado una enseñanza valiosa", enfatiza Yael.

Las consecuencias para el niño son conocidas; no solo se siente asfixiado, sino que a futuro no tiene las herramientas para defenderse y actuar contra las barreras que, con toda seguridad, encontrar en el camino. En las mamás sobre protectoras funciona de maravilla la esencia Chicory.

* ***Para la mamá amargada.*** Generalmente se desprende de aquella que nunca se tuvo en la lista de prioridades porque su familia, esposos e hijos la ocuparon toda. Ella, algún día, les recordara que "se mato trabajando solo para ellos y así es como me pagan". La esencia que cura este desequilibrio es Willow.

* ***Para mamás incapaces de decir "no".*** La esencia Century es, en general, para aquellas personas que se echan encima problemas, cargas y responsabilidades que realmente no les componen, básicamente porque a todo y a todos dicen "si".

La mamá de este grupo es incapaz de negarles nada a sus hijos y de establecerles limites de conducta y de valores. Casi siempre, frente a esta madre, hay un niño 'mandón' en casa. Es él quien decide qué come, a que horas hace la tarea o cuándo se va a dormir. "¡Mami, quiero esto ya!" Y mamá da, da y da, como una fuente inagotable, donde no hay espacio para ella ni para sus necesidades.

Asesoria: Doctora Yael Szapiro.

Hiperactivo, excesivamente soñador, tímido, irritable, miedoso...si su hijo muestra alguno de estos problemas, la terapia floral es una excelente opción.

Las esencias florales trabajan en los niños mucho mas rápido que en los adultos. Los tiempos de tratamiento son cortos y los resultados, sorprendentes.

**** Para que el niño se pueda adaptar a los cambios de su primera infancia.***

Dejar el chupo de entretención, aprender a usar el baño o dormir en su propia habitación, son nuevas situaciones que logran desequilibrar la rutina del niño. En estos casos se aconseja la esencia Walnut.

"En general, Walnut sirve para afrontar cambios radicales en nuestra vida -asegura Yael Szapiro, experta en esencias florales-. Por ejemplo, se utiliza en personas adultas que han decidido dejar el habito del cigarrillo o que deben cambiar de empleo, de lugar de residencia, etc.".

**** Para los miedos nocturnos, típicos después de los dos años de edad.***

Como el monstruo escondido en el closet o el fantasma detrás de la cortina. La esencia Mimulus funciona muy bien.

**** Un niño puede tener miedos "reales" a raíz de alguna experiencia traumática.***

Por ejemplo; temores generados por haber visto un programa no apto para mejores, porqué se sintió abandonado o quizá un perro lo asusto en el parque. En estas situaciones se aconseja la esencia Star of Bethlehem, ideal para cerrar traumas, combinada con otra que trabaje sobre la causa especifica del temor.

**** Cuando comienzan a salir los dientes.***

Se puede usar la combinación de las esencias Walnut y Crab Apple (una de las funciones de esta ultima esencia es limpiarnos física o emocionalmente de cosas que realmente no necesitamos).

**** Para niños excesivamente "pegados" a mama.***

Los primeros días en el jardín son una verdadera pesadilla de gritos y llanto. "La esencia indicada es Chicory -explica Yael_. Esta se formula también a niños manipuladores (que buscan recibir atención exclusiva de sus padres), así como a aquellos obsesivos con sus juguetes y otras pertenencias (no los comparten con otros niños y jamás prestan alguno)".

**** El primer día de colegio puede ser paralizante para algunos niños.***

Especialmente para los tímidos. Ellos tienen en la combinación de Mimulus (combate los miedos) y Larch (eleva la autoestima) una aliada perfecta.

**** Niños agresivos y crueles.***

Con las palabras y con sus actos. "Pegan, hablan feo, maltratan a los animales - indica la experta-. En ellos da excelente resultado la esencia Holly, la cual sirve para deshacerse del odio y del resentimiento".

**** Para los niños que sufren de nostalgia.***

A los 6 años hablan de "los viejos tiempos" como si fueran adultos mayores. Están en el colegio grande y añoran su jardín, los nuevos juguetes no dan la talla si se comparan con aquellos que tenían cuando eran bebes. Ellos necesitan la esencia Honey Suckle.

**** Para los pequeños expertos en hacer berrinches cuando reciben un "no" como respuesta.***

Su actividad casi siempre es tranquila, pero explotan en circunstancias determinadas. La esencia recomendada: Chery Plum.

**** Los niños hiperactivos.***

A este grupo pertenece el pequeño que, entre otras situaciones, no se puede quedar quieto en clase. En este caso se recomienda Impatiens. Y para el hiperactivo emocional (la profesora dice que pronto van a salir a descanso y el siente repentinamente el deseo de correr y gritar), nuestra asesora aconseja la combinación de Impatiens y Vervain.

**** Para aquellos que se la pasan "en las nubes".***

Son imaginativos, ensoñadores y básicamente tiene problemas de concentración porque están "en otro mundo"(por supuesto, muestran dificultades a la hora de seguir las ordenes de los profesores). La esencia Clematis los "conecta con la tierra).

**** Cuando llega un hermanito.***

Y el niño que hasta ese momento era el rey absoluto de la casa, puede sufrir un típico episodio de celos. En este caso se acude a la esencia llamada Holly.

Fuente: Revista Nueva.

REIKI

> Muchos se preguntaran ¿que es reiki? ¿Será similar al yoga? El Reiki es una técnica que va encaminada hacia el autorreconocimiento y la búsqueda de una vida feliz. ¿Como lograrlo? Para eso necesita una maratón de Reiki.

Varios terapeutas lo estarán esperando. Le pedirán que se quite los zapatos para que inicie con ellos una terapia de Reiki.

Su único boleto de entrada a esta maratón de Reiki serán frutas o flores, pues es la ofrenda que usted entregara por ese momento de encuentro con usted mismo.

La ofrenda terminara en varias instituciones de corte social, ancianatos, orfanatos.

Lo único que usted necesita es ingresar a esta maratón que se celebra mañana el Día Internacional del Reiki y aprender a conocerse a si mismo.

¿Que podrá encontrar?

No solo una conexión con el universo y un equilibrio espiritual y físico, sino una técnica para relajarse y encontrar la felicidad.

Podrá encontrar explicación a cierta dolencia física que le afecta y aprender de ella para autocurarse.

Y cuando usted logre entender la filosofía Reiki, vivirá una ceremonia de fuego que le dará paso a toda una transformación.

Conozca de la mano de maestra y alumno, que necesita para avanzar en el Reiki como método de relajación y ayuda a los demás.

Preguntas & Respuestas

América Villabona Cordero - Maestra Reiki

¿En que consiste la ceremonia del fuego?

"La ceremonia del fuego es una ceremonia ancestral que utiliza el fuego como medio de transmutación pero también de vida, de energía. Se realiza un ritual, pero lo mas bonito es lo que pasa en el fuego interior de cada persona. Esto genera unos estados de calma, quietud en el sistema nervioso y un equilibrio físico y mental.
Hay mucho silencio en esa interiorización".

¿Que se necesita para practicar Reiki?

"Intención, tener esa curiosidad para acercarse a la meditación. En el ser humano se desarrolla un sentimiento de responsabilidad consigo mismo y con los demás. A veces las personas se han realizado como personas, como profesionales, pero sienten que algo falta. Es ahí cuando se acercan al Reiki para ayudar a los demás".

¿Que resultados se ha visto en la vida?

"El solo hecho de llegar a esta practica siendo unos y saliendo siendo otros, teniendo una percepción de la vida de si mismo, donde dejo de mirar hacia fuera y miro hacia adentro, donde encuentro un ser que no había visto, ya es un logro.

Si la persona tiene un conflicto con la vida, tiene baja motivación, no rinde. Lo mismo si la persona esta enferma, no rinde, no se encuentra, no es productiva. Todo va engranado. Con Reiki las personas adquieren amor hacia la vida.

Las personas que acuden a Reiki y están en quimioterapia ayudan a que su proceso de desintoxicación se haga mas rápido.

Es también un aprendizaje para aquellos que han pasado por un divorcio, una perdida.

¿La persona debe adquirir hábitos especiales?

"Seguirá vistiéndose igual, tendrá la misma vida. Pero el Reiki ayudara a que la persona acepte lo que venga con un nivel de conciencia que no le hace daño. Es una conexión de mente, cuerpo y espíritu para evolucionar.
La persona no cambia porque todo viene `por conciencia, a veces se mira hacia atrás y quien empieza a practicar Reiki se da cuenta del cambio porque ya esta llenando vacíos por energía, alegría. Lo demás se suelta sin conflicto.

Antes de quitar el cigarrillo es encontrar de donde viene el vacío, desde la concepción, del parto, desde una perdida.

¿Como es la experiencia con los niños en el Reiki?

"El niño no juzga, no duda, es un canal de energía porque es inocente.

No hay dudas, no hay conflictos mentales, son abiertos, no tienen mañas, no están contaminados. Los niños tienen una relación espiritual muy fuerte, con solo cerrar los ojos se siente esa fuerza espiritual.

Maratón en la ciudad

La ciudad vivirá mañana una maratón de Reiki de manera gratuita en la Calle 53 Nº 35ª-07.

Cada media hora se realizara una terapia.

Habrá dos ceremonias de fuego para realizar limpieza interna y terapias de relajación y autoayuda que permitirán moldear los niveles de conciencia del ser humano.

Las enfermedades hablan

Rigidez o endurecimiento de articulaciones: Se esta aferrando inflexiblemente a alguna idea, algún principio, o quizás algún convencionalismo que no deberían tener.

Si sufren de asma, o dificultades respiratorias: De alguna manera, asfixia a otra persona, o le falta coraje para hacer el bien, y eso los sofoca.

Debilidad: Esta permitiendo que alguien obstruya la entrada de la energía vital en sus organismos.

Enfermedad en las manos: Señala un fracaso o una equivocación al actuar.

Enfermedad en los pies: Existe una falla en ayudar a los demás.

El cerebro: Falta de control.

Corazón: Deficiencia, exceso o conducta errónea en el aspecto afectivo.

Ojos: Le falta comprender adecuadamente la verdad cuando esta frente a ella.

La voz del experto

Manuel José Jaimes - Alumno y terapeuta Reiki

"Uno puede devolverse a un momento duro del pasado y verlo de manera diferente, sin sufrir. Se trata de entenderlo. El Reiki ayuda a liberar el estado emocional, esas cargas, volver a esa experiencia del pasado pero como observador. Después de 21 días hay un proceso en el que se limpia el organismo desde la parte física y así todos los canales internos, haciéndonos mas libres".

Mitos y Realidades

No es una religión. Puede ser practicada por cualquier persona independiente de sus creencias espirituales y de fe.

No es una religión. Puede ser practicada por cualquier persona independiente de sus creencias espirituales y de fe.

No es para un grupo selecto. Los terapeutas necesitan conocer tres niveles de Reiki para poder transmitir esta técnica. Desde médicos hasta psicólogos, psiquiatras, y profesionales de diversas ramas acuden al Reiki, pues es un método de acompañamiento para cualquier tipo de enfermedad que necesite del apoyo del paciente.

No tiene costo. Su filosofía radica en la ayuda a los demás.

No es yoga. El Reiki también es una técnica que trabaja la mente pero el yoga tiene un componente espiritual muy fuerte. El yoga trabaja sobre si mismo y el Reiki sobre si mismo y sobre los demás. Es considerada una técnica de sanación.

Glosario

Reiki: Es un arte de curación ancestral de canalización de energía universal a traves de las manos, que fue redescubierto en Japón a finales del Siglo XIX por el Dr. Mikao Usui. La técnica esta basada en una antigua técnica tibetana de sanación, mediante un proceso de encuentro con la energía universal y la energía física de cada individuo.

El Reiki esta registrado en la Organización Mundial de la Salud.

"Desde la parte medica, acompañamos a una persona en su proceso de enfermedad. Somos coadyuvantes que facilitamos su proceso de medicina para que adquieran el nivel de conciencia. Lo mismo en las mujeres embarazadas, la relación con ese ser, realizar Reiki durante la maternidad permite que el parto sea mas cómodo y su embarazo sea saludable, que la mujer sea mas responsable en su vida. Los neurólogos, los psiquiatras, nos remiten personas. A veces la medicina no satisface y estas terapias ayudan porque la persona a pesar de estar enferma esta en su propia búsqueda" América Villabona Cordero (maestra Reiki).

En algunos colegios del mundo se busca integrar a la academia no solo espacios de yoga sino de Reiki, ya que ha demostrado el grado de aceptación en los niños, sus niveles de concentración y percepción de la naturaleza y la vida. Entre los resultados se ha visto que el Reiki evoluciona en intelecto y la capacidad de percepción.

A partir de los siete años se recomienda en los niños la practica del Reiki. El niño encuentra un espacio para desarrollarse y edificar sus sentimientos, su relación consigo mismo.

Fuente: Vanguardia Liberal

Una alternativa oriental para el bienestar: Su nombre puede parecer extraño, pero cada vez es mas popular en países occidentales. El auge por las técnicas orientales ha hecho que miles de personas aseguren gozar de mejor salud y bienestar mental luego de la practica del Tai Chi Chuan. Descubra sus fundamentos, por que dicen que es efectiva y en que podrían ayudarlo.

En principio podría parecer un arte marcial y no una técnica para mejorar el estado de salud de una persona. Sin embargo, el Tai Chi Chuan es una disciplina oriental que conserva el aspecto marcial, armonizando el equilibrio entre la mente, cuerpo y espíritu de quien lo practique, para potenciar todas sus facultades.

Aunque suene a frase de cajón, los expertos consultados aseguraron no solo haber alcanzado dicha condición, y su estado de salud ser optimo, sino que cualquier persona puede alcanzar estos beneficios si lo practica con disciplina.

Los aspectos mas conocidos de esta técnica son los movimientos suaves y continuos, principalmente en las manos y piernas.

Uno de sus fundamentos es que el 40% del cerebro esta representado en las manos y tales movimientos facilitan el equilibrio mental.

al hacerlo, estimulamos tanto el hemisferio izquierdo del cerebro (lógica, matemática), como el derecho (emociones, impulsos), para alcanzar los beneficios, expreso Hermes Velazco Rincón, Medico oriental Centro Internacional Kuk Ki Won, en Seúl Corea.

Los movimientos son suaves, que de esa manera se desbloquean los canales de energía que todos tenemos en el cuerpo. Ese estado permite bajar la frecuencia cerebral y facilita la conexión neuronal, aseguro Cesar Forero Galvis, Profesor de Tai Chi chuan y Taekwondo.

Agrego que dichos desplazamientos corporales son sacados de los cinco elementos de la naturaleza y los animales, concebidos por la tradición oriental, y son aplicados para lograr un beneficio en la salud de los órganos corporales.

Rápida respuesta

Expertos manifestaron que efectos como dormir mejor, tranquilidad, desaparición de dolores de cabeza, los puede experimentar la persona casi al otro día de comenzar su practica.

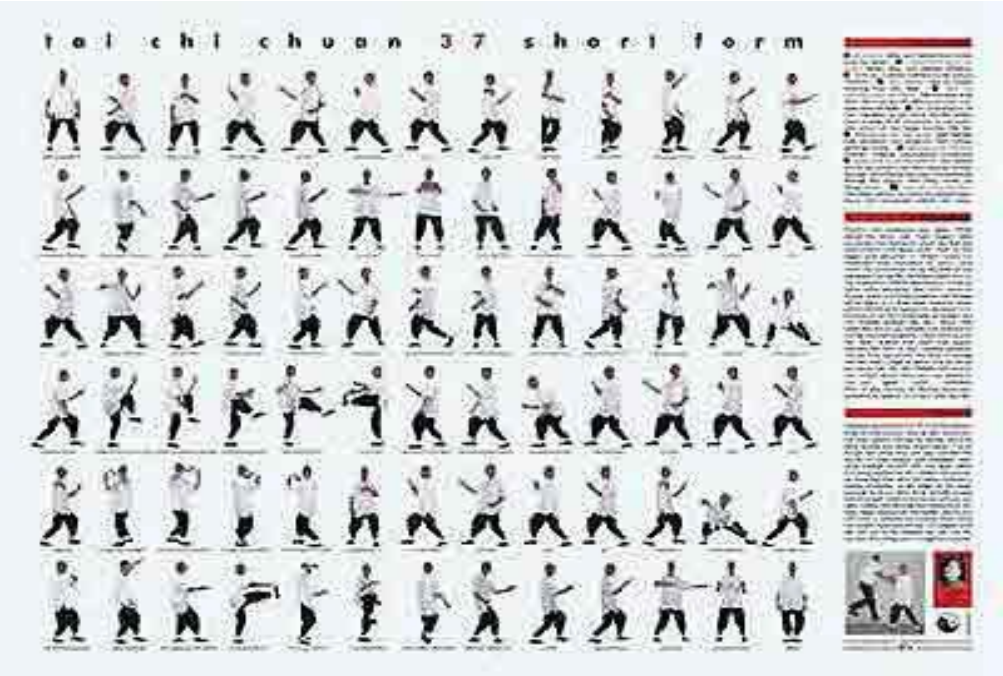
Hay que entender que somos 5% de conciencia y 95% de inconciente, y gracias al tai Chi Chuan podemos acceder a ese mundo infinito del inconciente, para reprogramar aquellos hábitos nocivos.

La únicas personas que no pueden estudiar esta técnica, son aquellas que sufren algún impedimento físico de movilidad.

Junto a la practica diaria o dos veces a la semana del Tai Chi, sus seguidores suelen acompañarla de una alimentación saludable, excelente respiración, ningún consumo del alcohol y otros hábitos que estimulan su calidad de vida.

El resultado de lo que cada uno es hoy, depende de lo que yo pienso, digo y hago. por eso, esta disciplina ayuda a estar en armonía consigo mismo, para que la vida nos premie con un buen dormir, salud, paz, entre otros aspectos.

Ejercite su respiración



El siguiente ejercicio diario le ayudara a fortalecer su respiración, comenzar motivado el día y lograr bien su descanso nocturno:

1. Minutos antes de irse a dormir y al despertar, inhale de manera profunda, sostenga el aire en la zona abdominal y exhale despacio.
2. Repítalo 5 o 10 veces hasta sentir que se expande su capacidad respiratoria.
3. Si lo hace en la mañana, de gracias por estar vivo y visualice como quiere sentirse durante el resto del día.

Ventajas

Para los expertos consultados, esta técnica oriental permite desarrollar las siguientes facultades.

1. Revitaliza el sistema linfático, el cual elimina las toxinas del cuerpo.
2. Mejora el sistema circulatorio y la flexibilidad
3. facilita una mejor postura.
4. ayuda a regular el aparato digestivo.
5. Amplia la capacidad pulmonar.
6. Reduce la aparición de dolores de cabeza o de espalda.
7. Se estimula la creatividad.
8. La potencia física se fortalece.
9. Induce a llevar un estilo de vida saludable.
10. Al mejorar la autoestima, facilita el desempeño laboral o de estudio y mejora las relaciones familiares.

Glosario

Tai: Esencia de los movimientos.

Chi: Energía.

Chuan: Puño donde se manifiesta la energía de los movimientos que comienzan en los pies.

70% de las toxinas del cuerpo se eliminan a través de la respiración, de ahí que sea importante realizar bien esta función.

3 Clases de Tai Chi Chuan existen en la tradición oriental. el deportivo, de combate y el de aplicaciones medicas.

20 canales de energía existen en el cuerpo humano, según esta disciplina oriental. solo en las manos se han identificado 14 micro canales.

Respire y diga adiós al estres

>>Si últimamente se siente cansado y no sabe como recuperar esa energía para asumir con total positivismo sus actividades diarias, puede recargar baterías con la practica oriental de dan yun.

Si usted pudiera encontrar el método para recargar baterías y continuar con sus labores diarias, seguramente lo haría, pues últimamente se siente demasiado agotado y sin fuerzas para seguir.

No solo ese estado anímico ha decaído, sino que además se siente físicamente enfermo.

Si se detiene a pensar, en medio del afán del día a día usted no sabe ni respirar.

Poco tiempo saca para inhalar y exhalar como debe ser.

Es así como la filosofía oriental, pensando en la psiquis como motor de su organismo, presenta entre sus variadas técnicas una mas que no solo trabaja la respiración, sino la Autosanación y energía que le hace falta a su cuerpo.

Aunque es poco conocida en la ciudad, el dan yun es un método especial para que usted diga ¡tengo toda la energía para seguir!

Paso a paso

1. Busque ropa cómoda para iniciar la sesión.
2. Deje a un lado los anillos, pulseras, cadenas, relojes.

3. Elija el horario de la mañana. Los expertos recomiendan que sea a las 4:00 a.m. y en un lugar natural para que active todo su cuerpo y reciba la energía del universo.
4. Realice los ejercicios guiada por un maestro oriental que le ayudara a mantener la posición final sin maltratar sus músculos.

¿Que es el Dan Yun?

Es una forma de respiración con ejercicio para fortalecer la parte inmunológica que ayuda a elevar los niveles de energía y la oxigenación del cerebro.

La voz del experto

Hermes Velasco - Medico Oriental, con estudios en Corea sobre artes orientales

"Uno de los problemas del estrés es no saber respirar, pero también es dejarse acorralar con un trabajo, esperar hasta el ultimo día para hacerlo hasta el punto de acosarse, inquietarse y enfermarse.

Muchas veces la persona se estresa, se enferma y no sabe por que. El estrés tiene repercusiones en varios órganos. Por eso, con cada movimiento de esta técnica se logra mover ese estancamiento y comienza la autocuración.

Los problemas amorosos incluso producen problemas en el corazón. El corazón es muy sensible en este aspecto así a nivel estructural sea fuerte".

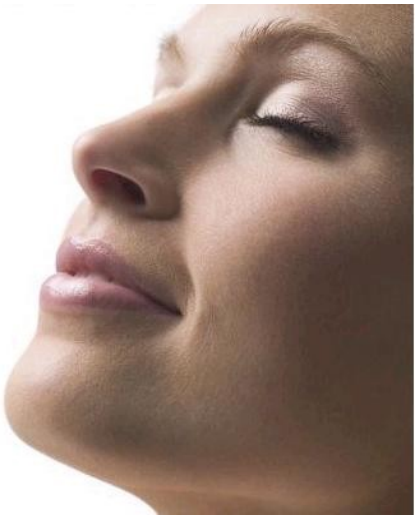
El cuerpo habla de sus enfermedades internas

Según explica la medicina oriental, cada organismo esta conectado a un sentimiento.

Es así como las enfermedades que están relacionadas con el pulmón provienen de la nostalgia, los problemas del corazón de la tristeza, los problemas del hígado de la ira o la agresión, y los problemas del riñón, del miedo.

El dan yun centra sus ejercicios en las manos, pues en ellas esta representado del 35 al 40 por ciento del cerebro. Según explican los maestros de la medicina oriental, si usted sabe manejar las manos, sabe manejar el cerebro.

Test



¿El estrés ya esta afectando su organismo?

1. ¿Cada vez que se irrita siente un dolor en el estomago que le hace padecer actualmente de ulcera?
2. ¿Siente que no puede con la tensión y el dolor muscular, incluso ha sentido dolor en las mandíbulas, cuello, espalda, dolores en las piernas?
3. ¿Últimamente la respiración se le ha acelerado y se le entrecorta? ¿Siente que el aire no le llega a los pulmones?
4. ¿Su diagnostico ha sido ritmo acelerado y presión de la sangre?
5. ¿Siente que ha aumentado su sudoración, Incluso han aparecido patologías dermatológicas producto de su estado de ansiedad? Nota. Cuando surgen estos síntomas sin causa orgánica aparente, es probable que usted este retroalimentado toda esa negatividad que le produce el estrés. Combata el estrés a tiempo para que su organismo no se sobrecargue de enfermedades.

La voz del experto

Raúl cadena - Alumno de dan yun y maestro de Tai Chi

"Por mi oficio de odontólogo sufría de dolor de espalda ante la mala posición que debía tener mientras atendía a mis pacientes. Después de varias fisioterapias que no me daban el mismo resultado, acudí a la gimnasia del dan yun y ahora la practico todos los días, excepto un día a la semana. Durante esta técnica nos olvidamos de los dolores del cuerpo y la energía se mantiene hasta la noche. lo practico a las 4:00 a.m. porque están abiertos los canales de energía".

¿Que consecuencias pueden aparecer de no saber controlar el estrés a tiempo?

Fisiológico: Calambres musculares, tensión muscular, dolores articulares, enfermedades gástricas, alteraciones del sueño y alimenticias, deficiencias en el sistema inmunológico y desarreglos hormonales, entre otros.

Psicológico: Irritabilidad, dificultades en el manejo emocional, apatía, disminución de la autoestima, somatización de enfermedades, depresión, ansiedad, bipolaridad, entre otras.

Laboral: Ausentismo, presentismo laboral.

Social: Aislamiento, discriminación, comportamientos asóciales, trastornos disóciales (en niños y jóvenes) y antisociales.

¿Que mejora el dan Yun?

Al realizar una respiración de energía interna se activa el sistema inmunológico, celular y la persona que esta alterada se equilibra.

El dan yun fortalece la parte espiritual, la autoestima, incluso la vida sexual. Todas las funciones emocionales se manejan con el oxigeno que llega al cerebro.

Al respirar bien se retrasa el envejecimiento. Si se respira bien se mejora la psiquis.

Mejora el desempeño sexual, incluso la impotencia o disfunción eréctil. La rigidez de los ejercicios fortalece las piernas y el periné.

¿Quienes pueden practicarlo?

Todas las personas, excepto los hipertensos que necesitan un nivel mas suave ante la cantidad de energía que adquiere el organismo.

Pueden acudir a esta técnica las personas que presenten agotamiento físico o deseen equilibrar los estados emocionales cuando tienen miedo, ira, obsesión, estados propios de estrés.

Al flexionar y abrir las manos se debe tensionar el cuerpo. El punto ki, 5 centímetros debajo del ombligo, debe mantenerse tensionado mientras usted ubica la lengua junto al paladar. No debe respirar mientras mantiene las manos extendidas. A medida que se va extendiendo la mano, va exhalando.

Los movimientos se combinaran con la respiración. Esta será diferente para los hombres y para las mujeres, ya que los hombres deberán realizar ejercicios impares y las mujeres pares.

Sabe usted que... En la filosofía oriental, como usted maneje las manos, maneja el cuerpo y es en esta parte del cuerpo donde radica su psiquis?

Fuente: Vanguardia Liberal

Concebir el amor como cura para el alma produce bienestar físico, metal, espiritual y psicológico y da como resultado una vida feliz.

El amor es uno de los motores de la vida y hace parte de la existencia, es decir, todos los seres humanos desean amar, ser amados y correspondidos.

El amor es el alimento del ser, ese alimento en el que se intercambian sentimientos y emociones convirtiéndose en un pilar de desarrollo personal en todos los ciclos de la vida, "El sentimiento del amor es uno de los estados emocionales y enigmáticos de la vida de cualquier individuo y por esto es tan importante, que no se tienen límites establecidos ni jerarquizados para brindarlo", explica Luz Yamile Flórez, psicóloga especialista en familia.

"El ser humano conoce de este sentimiento desde que está en el vientre de la madre, donde

inicia el camino en la búsqueda constante de la felicidad", agrega esta especialista.

Pero, qué es el amor...

No existe definición única y exacta del amor, sin embargo es considerado como un conjunto de comportamientos y actitudes, incondicionales y desinteresadas, que se manifiestan entre seres capaces de desarrollar inteligencia emocional

La falta de amor, cariño, comprensión y tolerancia afecta la salud. A más carencia de amor, mayor posibilidad de depresión, ideas suicidas, tristeza, melancolía, ansiedad, ataques de pánico y soledad.

Una medicina para su salud.

Investigaciones recientes han encontrado que las personas que gozan de bienestar emocional se enferman menos que las que son privadas de afecto y reprimen sus emociones.

La psicoterapeuta Liceth Patricia Vargas explica que "una de las armas contra la enfermedad es el amor, es una medicina que juega un papel determinante en la salud mental o el bienestar psicológico de una persona, que la conlleva a ser feliz y sentirse contenta consigo misma y con los demás; además, le permite adaptarse en forma creativa en su medio, vivir libre de dependencias y progresar hacía un estado de conciencia más profundo".

Por eso, usted debe ser conciente de la importancia del amor en la vida, esto le permitirá tomar decisiones libres para crecer y desarrollar su potencial personal. Recuerde que ser positivo, asertivo, con mayor habilidad social e irradiar una expresión sana de sus emociones, es abrirle las puertas a una vida más saludable.

Más amor menos enfermedad

La psicóloga Liceth Patricia Vargas explica que muchas personas acuden a consulta por falta de afecto, soledad, maltrato de sus seres queridos, por acción u omisión, por trastornos afectivos o de ánimo, lo que se ha convertido en un problema de salud pública que afecta la familia y, por ende, la sociedad.

Lo anterior es evidencia de ausencia de amor, Por eso quien recibe y da amor está lleno de bienestar, porque el afecto le proporciona al individuo una dimensión de bienestar subjetivo que le produce placer, calidad de vida, mejores relaciones interpersonales, calidad de redes sociales que serán apoyo en los momentos difíciles y se convertirán en el vínculo que sostiene al individuo y lo llena de satisfacción con la vida.

El motor en la vida del ser humano

El amor es la fuente de bienestar y la mejor medicina para el cuerpo y el alma.
Las expresiones y acciones del amor le permiten al ser humano sentirse bien consigo mismo y con los demás. Estas son algunas ideas llenas de amor:
- Exprésele a los demás lo que siente con un abrazo, un beso, una palabra, una caricia, así se sentirá feliz que lo sepan y los demás se sentirán satisfechos con su actitud.
- Disfrute de lo bello, ame su corazón, su cuerpo, su alma y su salud.
- Realice las cosas con amor y entenderá el verdadero sentido de la vida.
- Crea en sí mismo y en los poderes que tiene para ser y estar cada día mejor.
- Sonreírte a la vida es maravillo, experimente ese goce interno y permita que otros hagan lo mismo.
- Irradie alegría, paz, armonía y serenidad.

1. La relajación

Para la médica Lina María Cadena la relajación es un estado de equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Cuando una persona está relajada mejora su es-tilo de vida.

Una de las maneras más populares de entraren un estado de relajación es asistir a una sesión de spa.

En un spa, no solamente se hacen masajes que quitan los espasmos, sino que también se realizan otra serie de tratamientos corno la aromaterapia, cromoterapia, musicoterapia e hidroterapia, entre otros, que permiten una sensación de bienestar y armonía.

La mayoría de las personas que asisten a los spa son mujeres, pero en los últimos años se ha visto que hay niños, que también tienen problemas de estrés, por el pesado ritmo escolar.

2. Lo natural

Desde hace muchos años las plantas se han utilizado corno fórmula para aliviar dolores y molestias. Pero hoy en día 'que sea natural' es casi una regla para la mayoría de productos que existen en el mercado.

Desde champús, cremas y aceites hasta alimentos, con conservantes naturales, son solicitados por miles de personas en el mundo.

Y es que está demostrados científicamente los beneficios que tienen en el organismo humano diferentes tipos de plantas. Por eso, los productos que menos degradan las propiedades originales de las plantas son cada vez más buscados en el mercado.

3. El descanso

Sí bien es cierto hay muchas personas que identifican descanso con un sofá y un televisor encendido, es innegable que hay quienes descansan haciendo ciertas actividades como el yoga, Pilates y caminatas ecológicas.

"Toda actividad física es muy efectiva para mejorar todo el sistema muscular, respiratorio y circulatorio, por eso es tan sano para la salud y para el descanso" explica Adriana Manosalva.

Sin embargo, si se trata de descansar lo más importante es dormir bien. Un adulto debe dormir como mínimo ocho horas en una buena posición y lejos de los pro-blemas psicológicos que lo puedan incomodar.

El paso de los años no sólo ha dejado marcas en nuestro cuerpo. Gracias a los avances tecnológicos y al desarrollo científico también ha dado paso a novedosos tratamientos que hacen que el sueño de la eterna juventud sea cada vez más real. La Ozonoterapia y la Oxigenoterapia son dos nuevas opciones para quienes quieren borrar de su rostro el paso del ayer.

Ozonoterapia

Los beneficios del ozono van más alla de protegernos de los rayos ultravioleta. En la actualidad, en el campo de la medicina es usado para curar úlceras, artritis, males gastrointestinales, lumbagos, problemas del sistema inmune y enfermedades de la piel.
Esta última es la característica que ha convertido este gas en el protagonista de los más novedosos tratamientos estéticos por su capacidad de regenerar los tejidos, evitar el envejecimiento prematuro y curar infecciones, cicatrices y dermatitis.
De acuerdo con el Centro de Medicina Biológica O'Byrne de Cali, gracias al gran poder oxidante y a sus marcadas propiedades desinfectantes, el ozono además de sanar afecciones físicas es utilizado para potabilizar el agua.

93% de oxígeno puro emplea la Oxigenoterapia.

Propiedades del ozono

- Antioxidante. Elimina los radicales libres, lo cual retarda el envejecimiento celular.
- Revitalizante. Estimula la recuperación funcional del organismo, en especial en pacientes que padecen enfermedades degenerativas.
- Oxigenante. Aumenta la capacidad de la sangre de absorber y transportar oxígeno a todo el organismo. Además, estimula el proceso de glicólisis (aprovechamiento del azúcar para producir energía), lo que permite a las células real izar sus funciones de manera eficiente.

La Oxigenoterapia aporta enzimas, aminoácidos, vitaminas A, C y E y 87 minerales.

El ozono es una concentración de energía del oxígeno atmosférico que está constituida por la unión de tres átomos de oxígeno.

Glosario

Antiaging: La medicina antiaging es un nuevo enfoque de atención médica que actúa de forma activa antes de que surja la enfermedad y, además, corrige los desequilibrios del estilo

de vida que con el paso del tiempo afectan la calidad de vida y el aspecto físico.

Oxigenoterapia

La Oxigenoterapia es un nuevo tratamiento antiaging que recurre a las propiedades beneficiosas del oxígeno puro, con fines estéticos y terapéuticos para brindar efectos inmediatos de nutrición y rejuvenecimiento de la piel.

La ciencia ha probado que el oxígeno, además de aportar vitalidad a las células y ayudar a eliminar los radicales libres, estimula la formación de colágeno, lo que contribuye a reafirmar y rejuvenecer la piel. Otra ventaja de la Oxigenoterapia es que no es invasiva y no está contraindicada en ningún caso.

¿En qué consiste?
La Oxigenoterapia pulveriza sobre la piel una emulsión de concentrados activos y de oxígeno puro con una sensación de frío única.

¿Qué logramos con la Oxigenoterapia?
Restauramos los porcentajes de oxígeno, de agua y de diversos nutrientes que la piel ha perdido por influencia de factores externos y por el paso del tiempo.

Beneficios.

Este tratamiento actúa radicalmente sobre las pieles cansadas y maduras, devolviéndoles tonicidad y frescura, estimula el metabolismo celular, descongestiona los tejidos y favorece la circulación sanguínea.

El Ozono es una molécula triatómica de oxígeno conocido como el Gas de la Vida, debido al papel básico que juega para hacer posible la existencia de los organismos vivos sobre la tierra, gracias a la protección que brinda contra la radiación Ultra Violeta letal del Sol.

Hace aproximadamente 40 años, es decir, desde la creación de la Sociedad Alemana de Ozonoterapia, en el mundo empezó a expandirse la aplicación del ozono el organismo con fines terapéuticos. Desde entonces se habla de ozonoterapia.

Los efectos en el organismo y sus formas de aplicación son múltiples, así como las enfermedades o patologías en las que se aplica con éxito, A su vez, el ozono médico es coadyuvante a cualquier otro tratamiento que desea incorporar para tratar patologías.

En nuestro medio existen médicos especialistas en tratamientos alternativos a base de ozono, así como pacientes que han encontrado notable mejoraría en su estado de salud.
"La ozonoterapia conduce a una mejoría significativa y general de muchos procesos fisiológicos del organismo, mejorando la calidad de vida. Compensa y retarda el deterioro que se va produciendo en el organismo con el envejecimiento. Sus efectos son duraderos en el tiempo", explica el médico Juan Guillermo Cadena M., magíster en medicina estética.

En el organismo el ozono actúa como oxigenante, revitalizante, inmunomodulador; regenerador, antiálgico - antiinflamatorio, germicida y antirradical, siendo el ozono "el único medio capaz de estimular todas las enzimas antirradicalares que se encargan de eliminar los radicales libres y oíros oxidantes peligrosos del organismo”, explica este especialista, además investigador de la Sociedad Científica Americana de Oxígeno-Ozonoterapia.

De esta forma, la ozonoterapía se convierte para algunas dolencias en una alternativa natural y efectiva, así como una posibilidad con buenos resultados para combatir ciertas enfermedades.

Infecciosas: bacterianas, virales, parasitarias y micóticas (infecciones vaginales y cutáneas).

-Traumatología y reumatología: Hernia discal, Artritis, reumatismo Articular, Fibromialgia, Síndrome de fatiga crónica, Esclerosis múltiple, Dorsalgias, Lumbalgias, Túnel carpiano, Osteoartrosis, Tendinitis, Artrosis de cadera, Fibrosis posquirúrgica, entre otras.

-Vasculares periféricas:
Arteriales y venosas.

-Neurológicas: Demencia mil, Parkinson, Alzheimer, evento cerebrovascular (en estadios iniciales) y Cefalea.

- Gastrointestinales: Colon irritable, Hemorroides y Gastritis, entre otras.

- Cardiología: Cardiopatía isquémica, Estenosis cardiaca, Angina de pecho e Hipertensión arterial, entre otras.

- Oftalmológicas: Glaucoma, Retinosis Pigmentaria y Neuritis óptica.

- Metabólicas: Diabetes, Gota e Hipercolesterolemia.

- Dermatológicas: Acné, Psoriasis y Dermatitis seborreica.

- Estética; Celulitis, secuelas de quemaduras y Alopecia, entre otras.
- Psiquiátricas: Depresión, estrés, ansiedad y otras.

SON UNA EFECTIVA ALTERNATIVA PARA DESCANSAR, ESTIMULAR EL SISTEMA CIRCULATORIO Y ELIMINAR TOXINAS. LA CLAVE ESTÁ EN ACUDIR A PROFESIONALES, PUES UN MASAJE MAL HECHO PUEDE AGRAVAR DETERMINADAS CONDICIONES.

Así como hay quienes creen, de manera equívoca por supuesto, que entre más sudan mientras hacen ejercicio más grasa queman, también hay personas convencidas de que entre más 'morados' les queden después de una sesión de masajes, mejores serán los resultados.

La verdad, sin embargo, explica David López Sánchez, fisioterapeuta Ph.D en quiropraxia y presidente de la Confederación Latinoamericana de Fisioterapia, es que los masajes nunca deberían provocar hematomas, moretones o sangramientos, porque eso significa que fueron realizados de manera tan intensa que ocasionaron daños en los tejidos, o que quien los realizó desconocía (y debía conocer) que el paciente padecía trastornos de la coagulación o una fragilidad capilar.

"Hay masajes muy intensos, que podrían causar algún tipo de sangra miento; pero un buen terapeuta se da cuenta, en la primera sesión, de que esa persona tiene una fragilidad capilar distinta, y entonces toma las medidas respectivas", enfatiza el experto.

Esta no es la única falsa creencia que acompaña a estas técnicas realizadas con las manos. También hay quienes aseguran que 'a punta de masajes' es posible adelgazar sin necesidad de 'matarse' con ejercicios ni dietas. En otras palabras, ¿hacen milagros?

DE ESO TAN BUENO...

De acuerdo con Patricia Otero, fisioterapeuta especialista en terapia manual ortopédica, ninguna investigación científica ha comprobado que un masaje adelgaza. "Si una persona acude a un masaje, pero además restringe los alimentos calóricos, toma mucho líquido (especialmente agua) y hace ejercicio, pierde peso; pero que solamente con el masaje adelgace, no es posible", asegura.

Por su parte, los masajes drenantes o aquellos capaces de eliminar el líquido retenido y de estimular el sistema circulatorio son masajes suaves y lentos que normalmente incluyen la elevación, por ejemplo de las piernas, contribuyendo a la eliminación de edemas que se hayan podido acumular.

También combaten la celulitis y la acumulación de líquidos, y existe evidencia de que asociados a una dieta con alimentos que no permitan retener líquido y al consumo de medicamentos para tratarlas condiciones causantes del edema, funcionan muy bien.

Pero, ¿qué es cierto y qué es mito respecto a los masajes, esa técnica cuyo nombre viene del francés massage, que significa amasar?

LA VERDAD

Disminuyen un dolor.

Los masajes ayudan a aliviar esta sensación porque saturan algunos receptores del dolor ubicados en la piel. "Las molestias musculares y de espalda -explica David López- pueden desaparecer con el masaje; sin embargo, deben ser examinadas por un médico, pues pueden ocultar problemas en el sistema nervioso o vertebral".
"Es muy distinto -agrega Patricia Otero- tratar un dolor de espalda producto de una hernia discal a uno resultado de un problema en los huesos".

"Si bien el masaje puede aliviar la sintomatología, no trata la causa. Muchas veces el dolor de espalda no es un trastorno muscular sino que obedece a problemas en las vértebras. Y el masaje puede tratarlas contracturas (la contracción persistente e involuntaria de un músculo), ayudar a regenerar la musculatura y relajar, pero no es el mecanismo terapéutico para resolver problemas de columna vertebral", asegura David.

Ayudan a eliminar toxinas.

Algunos masajes son ideales para movilizar las toxinas que se acumulan entre el músculo y el tejido subcutáneo, tales como el ácido láctico o sustancias inflamatorias.

Tonifican
Hay una línea de masajes especiales que se realizan de manera muy enérgica para 'apretar' el tejido subcutáneo.

Además de movilizar parte del tejido graso, aumentan la cantidad de colágeno; por tanto, con repetidas sesiones, la piel va a estar más tonificada.

¿A diario?
Un buen masaje relajante debería ser suficiente para hacerse dos veces por semana, salvo en deportistas, quienes lo requieren a diario. "Pero si el objetivo es un efecto revitalizador y descongestionante, deberá ser realizado máximo tres veces por semana. Si se está en un período pos-quirúrgico de ciertas intervenciones estéticas, posiblemente se requieran masajes a diario, al igual que cuando se trata una contractura", enfatiza el fisioterapeuta.

MENOS CIERTO

'Cualquiera' puede hacerlos.
"Hay quienes creen que el único requisito para hacer masajes es tener dos manos; de ahí -explica Patricia-que mucha gente, de manera equívoca, considere que masajista puede ser cualquiera. Sin embargo, a pesar de los anuncios en los periódicos (de 'combo masaje'), es indispensable que quien los realice sepa de anatomía y de la técnica de realización.

"Los masajes deben ser llevados a cabo por personas con un claro conocimiento de su aplicación, porque así como pueden romper adherencias, también pueden romper estructuras -opina David-. Hay mujeres que después de una cirugía estética van a cualquier parte a hacerse los masajes posquirúrgicos y allí les practican unos tan profundos que les provocan congestión de los elementos inflamatorios propios de una postcirugía (como hemorragia, edema y otros que son resultado de la ruptura de los tejidos). De lo intenso que estuvo el masaje, el sistema de eliminación se obstruye, lo que puede llevar, incluso, a una infección".

Los fisioterapeutas tienen una excelente formación para hacer masajes y están capacitados para hacer una evaluación completa de todos los sistemas (cardiovascular, respiratorio, digestivo, óseo, muscular, nervioso, etc.).

No se corren riesgos
Realizados por profesionales capacitados, con conocimiento de sus efectos y contraindicaciones, los

MENÚ DE MASAJES

- Terapéuticos. Se realizan para desintoxicar los tejidos y estimular las diferentes estructuras y tejidos.

- Deportivos. Cuando una persona es depórtala o ha llevado a cabe por tiempo prolongado una actividad física, en sus músculos se genera una sustancia llamada ácido láctico, la cual provoca dolor Si no es evacuada de manera correcta. Por tanto, los deportistas requieren masajes desintoxicantes.

- Posquirúrgicos. Los necesitan quienes se han sometido a una cirugía estética. Tienen como objetivo el drenaje de unas cadenas vasculares que acumulan los desechos posquirúrgicos del organismo. "Es importante drenarlos para que no vayan 3 causar dolor y porque el líquido depositado puede formar adherencias o retracciones, lo cual perjudicaría los resultados de la cirugía", explica la fisioterapeuta Patricia otero.

Después de una liposucción se forman edemas que deber, ser movilizados-mediante un masaje de intensidad intermedia, con una técnica de deslizamiento lenta, pues el sistema linfático es ágil y es muy fácil saturarlo cuando no se hace de manera correcta.

- Con instrumentos. Con ayuda, por ejemplo, de piedras calientes. También se realizan con equipos vibradores de alta frecuencia o en camas o sifones especiales.

- Relajantes. Además de disminuir la tensión propia del diario vivir, tienen un efecto de movilidad de los tejidos y cíe estiramiento. Deben ser hechos de manera rítmica y lenta.

"Una sesión, de masaje relajante que trabaje los músculos y los vasos sanguíneos en el sencido correcto es muy saludable", afirma Patricia. Cuando se trabajan tejidos blandos no se

trata solamente de hacer masajes, sino de hacer estiramientos y de estimular todo el cuerpo para que el efecto sea duradero.

CONSULTORIOS

Si una persona se aplica una crema corporal mediante un masaje, ¿el resultado será más efectivo?

No hay ninguna base científica para afirmar que un masaje ayuda a la capacidad de absorción de la piel de una crema. "Lo que sí se puede hacer a la hora de aplicar un producto tópico es ciar suaves palmaditas en la zona para estimular los capilares", explica David López, fisioterapeuta.

¿Cuáles son más efectivos; los masajes manuales o los que se realizan con aparatos?

"Aunque algunos masajes realizados con elementos que producen calor pueden generar vasodilatación y aportar beneficios, los más indicados -explica Patricia Otero, fisioterapeuta-, son los manuales porque con las manos se mide la presión o hasta dónde al paciente se le puede nacer un masaje profundo sin dañar sus tejidos.

Actualmente se realizan algunos con rayos infrarrojos y bandas que hacen vibrar ios tejidos; pero, según la intensidad, pueden romper vasos sanguíneos superficiales y ocasionar, por ejemplo, hematomas.

Si una persona tiene problemas circulatorios y quien le hace el masaje desconoce esta condición, y utiliza un masaje muy fuerte con un aparato que no mide la presión, puede ocasionar complicaciones por el desprendimiento de un trombo o un émbolo. De ahí que lo más indicado en cualquier modalidad de masaje sea hacer una evaluación previa del estado de salud del paciente.

Si el masaje se realiza en un sentido que no debe ser, ¿la piel pierde tonicidad?
La piel tiene unas características especiales de lubricación y firmeza, aportadas por la alimentación y el agua que se consuma. Aunque un masaje debe ser realizado en el sentido correcto con la certeza de corno está sujeta la piel al cuerpo, ésta no se 'suelta' de su sitio por un mal masaje.

Muchas personas no solo le apuestan a la medicina tradicional, sino a las diversas terapias alternativas para encontrar sanación física y mental. En Bucaramanga se practican dos terapias que ya toman fuerza: la terapia homa y la terapia reconectiva.

Esta terapia de reconexión se realiza una sola vez en la vida. Como su nombre lo indica, consiste en reconectarnos con la propia tierra. "Está comprobado que todos los seres humanos tenemos meridianos, y eso se conoce desde la acupuntura. Esas líneas meridianas o líneas axiatonales, se han ido desconectando de los seres civilizados. Sólo basta analizar el caso de los indígenas, los taitas, que caminan descalzos para entrar en contacto con la tierra. Otras culturas han mostrado ese gran avance en las matemáticas, cálculos matemáticos con el sol. Precisamente lo que se hace es reconectarse con la tierra, pues todos tenemos una conexión que no es palpable y que sentimos cuando caminamos descalzos por la playa o por el campo", explicó Carlos Ruaix. Frente a este tipo de reconexión que se realiza durante dos días, se ubican los 88 puntos o líneas meridianas, se realiza una abertura, con base en la geometría sagrada y se trabaja en esa unión de lo femenino con lo masculino, para alcanzar el equilibrio. Ruaix explicó que después de esa reconexión, "las personas empiezan a ser más asertivas, a tener una evolución desde la parte emocional, a tomar decisiones, a ver cómo llegan las cosas más fáciles en la vida, a no poner resistencia y al contrario a ver cambios en el entorno. Eso se empieza a notar de inmediato, pues las personas empiezan a dormir mejor".

Tanto en la terapia homa como en la terapia reconectiva, se buscan escépticos, esas personas que dudan de cualquier técnica, terapia o ritual, pero que quieren intentar diversas posibilidades hasta encontrar el resultado esperado en el campo físico y mental.

Incluso, los expertos encargados de la práctica de estas dos terapias, coinciden en afirmar que las personas que menos creen son las que obtienen resultados más rápido.

Lo cierto es que la terapia alternativa, que viene de estudios de la cuántica o de terapias bioenergéticas, cada vez encuentra más adeptos.

Vanguardia Liberal habló con dos expertos en este tipo de alternativas, y conoció de cerca los procedimientos que realizan con el grupo de personas que quieren ingresar al boom del bienestar.

ASI SE VIVE LA TERAPIA HOMA

Todo comienza con la salida o la puesta del sol. La terapia de fuego está lista para que usted reciba la energía del universo y consuma las cenizas.

Lista la pirámide de cobre, las galletas de excremento vacuno, los granos de arroz que simulan prosperidad y una mantequilla especial conocida como ghee, se enciende el fuego sobre el recipiente justo a la hora del amanecer o del atardecer. Existen horas específicas, con minutos y segundos precisos para que usted realice la terapia del fuego. Sentado frente al este o el oeste, usted debe cerrar los ojos, pronunciar unas palabras cortas y esperar que el fuego alcance la energía del sol y de vuelta traiga sanidad para cualquier tipo de enfermedad. Usted solo necesita concentrarse, quitarse los zapatos y respirar profundo mientras empieza el amanecer o termina el ocaso. Finalizada la terapia, usted debe recoger las cenizas de la pirámide, y consumir tres cucharadas al día, con sus bebidas.

Así se conoce la terapia Homa para el bienestar físico y mental. Dicha terapia funciona también en los animales y en los cultivos.

TERAPIA RECONECTIVA

Sin sonidos especiales, sin música, sin inciensos, sin pronunciar ningún tipo de palabras, la persona llega a la Escuela Europea de Euroestética, se acuesta en una camilla y relaja su cuerpo. El practicante de sanación reconectiva y reconexión, Carlos Ruaix, realiza una imposición de manos.

En ese momento la persona que recibe la terapia puede reaccionar de distintas formas. Está la persona que escucha sonidos, que ve colores, la persona que se duerme en un sueño profundo y despierta sin recordar nada, está la persona que trae a su mente recuerdos de su infancia; otras personas lloran por 15 minutos y al final ese sentimiento se convierte en paz interior. Asilo explicó Ruaix, quien realiza en Bucaramanga estas práctica, después de realizar varios estudios sobre psicología e inteligencia emocional, medicina cuántica, conceptos de Reiki, psicoterapia reconstructiva, PNL, e hipnosis.

"Las personas no necesitan saber qué es lo que está pasando. Como practicante, me conecto con esas frecuencias, y las personas empiezan a tener movimientos involuntarios ya sea en los ojos, o en los dedos de los pies. En media hora la persona tiene una experiencia propia. Al despertar muchos empiezan a tener ese proceso de sanación evolutiva, algunos se despiertan sin el dolor o el problema psicológico, los nervios se aplacan, otros reciben esa sanación a mediano plazo o largo plazo", explicó Ruaix.

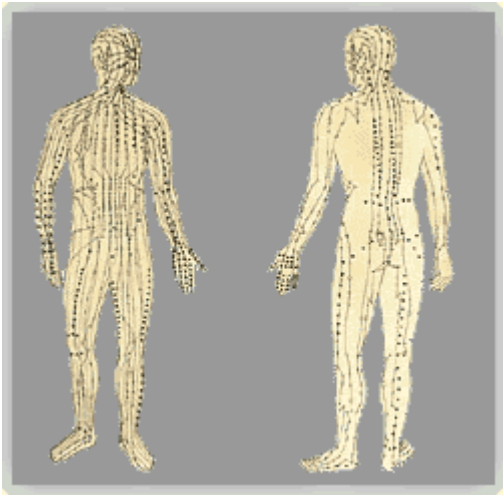
El experto explicó que el proceso continúa como parte de la sanación evolutiva, pues de lo que se trata es que la persona aprenda sobre su enfermedad. ¿Y cuántas sesiones se necesitan? "Normalmente se realizan tres sesiones. Si la persona en tres sesiones no ha notado un cambio, es posible que necesite buscar otra alternativa mientras aprende de la enfermedad, pues es probable que no haya hecho esa evolución de lo que le sucede. Es posible que haya entrado en sanación pero tenga que aprender algo más como persona de lo que le sucede", agregó el practicante.

¿Y en qué se está trabajado con esta terapia? "Estamos llegando a la parte más pequeña del ser humano que se conoce como proceso de cuerdas, es ese nivel subatómico. Ese nivel es el que controla tu parte física, espiritual, emocional. Investigadores ya están avanzando en el estudio de esta terapia y han encontrado que las frecuencias, esa luz, funciona en la sanación reconectiva La sanación reconectiva no es tocar una persona y sanarla, eso es curación y para eso se requiere un profesional médico que intervenga con su conocimiento. Cuando hablamos de sanación es encaminado hacia la persona en sí misma, que necesita encontrar un equilibrio espiritual, psicológico y emocional, pues ya sabemos que la medicina está analizando todo lo relacionado con las enfermedades psicosomáticas".

Para Ruaix, lo importante de esta terapia es hacer un cambio interno, todo lo que se tenga que cambiar como persona para que se note la mejoría frente a una enfermedad. Según informó el experto, los que han visto en más corto tiempo los resultados son los mismos escépticos. "Es importante que muera la oruga para que nazca la mariposa. En este proceso se trata" de mirar el alma, el niño interior, conectarse con Dios, pues cada persona le pone un nombre distinto y así evalúa qué ha aprendido de su enfermedad. Después de ese caos llega la luz, se encuentra el equilibrio emocional, entro a comprender más los aspectos de mi vida y obtengo una recuperación física y mental más rápida", enfatizó Ruaix.

¿Qué es la acupuntura?

En la Medicina Tradicional China se considera que la enfermedad es un desequilibrio energético del cuerpo provocado por factores externos (frió, humedad, bacterias, etc.), por factores internos (mal funcionamiento de un órgano, insuficiencia de la sangre, alteraciones emocionales, etc.), o por una combinación de ambas. Mediante la acupuntura se logra ayudar al cuerpo a que reestablezca el equilibrio energético y recupere el estado de salud.



Esta técnica se basa en introducir agujas en puntos específicos que forman parte de canales o meridianos por donde es posible llegar a conectarse con la circulación energética y a modo de llaves comando de un gran tablero, corregir el fluir del Chi (energía vital).

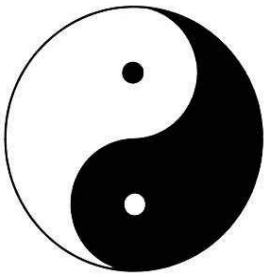
Cada uno de estos meridianos está relacionado con la energía de un órgano (pulmón, corazón, hígado, etc.) y con las funciones que este órgano tiene que realizar, así desde el meridiano del corazón, por ejemplo podemos ayudar a mejorar la circulación sanguínea de todo el cuerpo, evitar las palpitaciones y corregir problemas de insomnio.

La medicina Tradicional China tiene dos grandes teorías:

La teoría de Yin y Yang

Representa la dualidad que se da en todos los procesos de la vida y es la base filosófica del Tao. Lo podemos encontrar como elementos opuestos pero inseparables, tanto en el mundo que nos rodea (como el día y la noche), como en cada parte de nuestro organismo.

Yin		**Yang**
Tierra		Cielo
Frío		Calor
Femenino		Masculino
Interior		Exterior



La teoría de los cinco elementos

Describe la relación entre el macro y el microcosmos. Estos cinco elementos son:

Madera:
Hígado, vesícula biliar.

Fuego:
Corazón, intestino delgado, pericardio, triple recalentador.

Tierra:
Estómago, bazo.

Metal:
Pulmón, intestino grueso.

Agua:
Riñón, vejiga.

En la dinámica de estos movimientos están incluidos tanto los procesos cósmicos (exteriores), como los fisiológicos y psíquicos (interiores). Cada elemento (Agua), tiene un órgano (riñón), una víscera (vejiga), una emoción (miedo),una secreción (orina), una expresión (gemido), un sentido (oído), un tejido corporal (cabello, huesos), un color (negro), un sabor (salado), etc.

Hay dos ciclos o leyes básicas que gobiernan estos procesos. La primera llamada de generación o creación, es aquella basada en la nutrición, por lo tanto, una relación materno-paterno-filial. La madera es la madre del fuego, éste de la tierra, la tierra del metal, éste del agua y el agua de la madera.

La segunda ley es la de control, refleja los procesos internos, asegura el equilibrio y describe

y evita los dominios de un elemento sobre otro. El fuego controla al metal, éste a la madera, la madera a la tierra, ésta al agua y el agua controla el fuego.

El jengibre **es una de las plantas más populares de las medicina tradicional China y la India, se ha venido usando desde hace más de 5000 años.**

Aromática y de sabor picante el jengibre es un tesoro de la naturaleza. Sus efectos saludables han dado lugar a numerosos estudios científicos.En Viviendosanos.com te contamos más de los numerosos beneficios curativos del jengibre.

El **jengibre** es un tubérculo, un rizoma subterráneo con un aroma y sabor muy especiales, la carne está cubierta de una piel marrón. Si el **jengibre** se lleva usando miles de años es porque tiene efectos beneficiosos en distintas dolencias.

El **jengibre**, demostrado tener efectos beneficiosos para aliviar el malestar gástrico, ayudar a mejorar dolores menstruales, migrañas, tienen efectos anti inflamatorios, beneficioso para prevenir el cáncer de colon y aún más beneficios.

Composición jengibre

- El **jengibre** tiene aceites esenciales, vitaminas, minerales, aminoácidos
- Aceites esenciales como el limonelo, citronelal, canfeno entre otros.
- Vitaminas B y **vitamina C** y es rico en minerales como el calcio, el **fosforo**, aluminio, cromo
- Acidos como el aspártico, linoleico, el oléico, el ascórbico
- El gingerol es uno de los aceites esenciales que posee que le da su sabor picante.

- Es muy rico en antioxidantes
- Tiene enzimas como la proteasa y el zingibaina
- Posee fito nutrientes como los flavonoides o los carotenos
- **Aminoácidos** como la metionina, la niacina, la histidina, la arginina, el triptofano, la leucina entre otros.

Beneficios del jenbigre

De siempre el **jengibre** se asociaba con el alivio del malestar gástrico, más tarde la investigación científica ha revelado que el **jengibre** no solo es beneficioso para aliviar el malestar gástrico, sino que tiene efectos contra el estrés, efectos **anti oxidantes** para luchar contra el envejecimiento celular, efectos anti inflamatorios, ayuda a mejorar las migrañas.

Anti inflamatorio

- El **jengibre** tiene compuestos anti inflamatorios llamados gingeroles. Estas sustancias son beneficiosas para reducir el dolor en personas que padecen artritis reumatoide o osteoartritis. Estudios clínicos demuestran que estos pacientes mejoran si toma jengibre además de su medicación de forma regular.

Contra las migrañas

- Investigadores daneses descubrieron que el jengibre puede bloquear los efectos de la protasgladina, sustancia que causa una inflamación en los vasos sanguíneos del cerebro lo que puede provocar **migrañas.**

Prevención contra el cáncer de colon

- De nuevo los gingeroles responsables de sabor picante del jengibre pueden inhibir el crecimiento de las células cancerígenas en la zona del cólon. Así lo sugiere una investigación presentada en *Cancer Prevention Research,* en una reunión de especialistas en cáncer que se llevó a cabo en Phoenix en el 2003.

Beneficioso contra el cáncer de ovarios

- Estos efectos están en estudio y parecen prometedores, pero recuerda si tomas cualquier medicación prescrita por un médico has de seguirla, no abandones la medicación prescrita por un medico para tomar nada por tu cuenta.

- En la 97ª sesión anual de la Asociación Americana para el Cáncer, por la *Dra. Rebecca Liu* y colegas de la *Universidad de Michigan* presentaron un trabajo donde se mostraba que los gingeroles del jengibre podía matar las células del cáncer de ovario por inducción a la muerte celular programada.

- Los medicamentos de quimioterapia convencionales puede causar que las células se vuelvan resistentes a su acción. La Dr Lui y sus colegas creen que el jengibre puede ser beneficioso para las pacientes con cáncer de ovarios ya que las células no se vuelven resistentes al efecto del jengibre.

Alivio malestar gastrointestinal

- **El jengibre** es eficaz en la eliminación de las molestias intestinales. El **jengibre** además facilita la digestión.

Estimula el sistema inmunológico

- Investigadores alemanes han descubierto que el sudor es un potente agente para combatir gérmenes para luchar contra las infecciones. El jengibre promueve la sudoración saludable en gripes y resfriados

Eficaz contra mareos y nauseas

- El **jengibre** ha demostrado ser eficaz para prevenir los mareos y las nauseas, desde antiguo muchas mujeres tomaban té de jengibre para evitar las **nauseas del embarazo.**

Eficaz contra los dolores menstruales

- Muchas mujeres usan **te de jengibre** como forma de aliviar los dolores de ovarios propios de la menstruación.

Alivio del estrés

- Gracias a su contenido en cineol, **el jengibre** puede ayudar a procurar una sensación de calma, ayuda a disminuir la ansiedad

Las cebollas son una fuente muy rica de *oligosacáridos*, capaces de estimular el crecimiento de *bifidobacterias* saludables y suprimir el crecimiento de bacterias potencialmente dañinas en el colon, **lo cual se traduce en una protección evitando el desarrollo tumoral en la zona.**

Las cebollas contienen una serie de sulfuros similares a los encontrados en el **ajo**, ya que ambos pertenecen a la familia de los **lirios,** compuestos que pueden reducir los lípidos en sangre y la presión arterial.

En la **India** según las estadísticas, aquellas comunidades que no consumían cebolla o ajo, tenían el colesterol y los triglicéridos sustancialmente más altos, así como alterados los tiempos de **coagulación sanguínea**, en relación a las comunidades que comían cantidades abundantes de ajo y cebolla.

Las cebollas son una fuente rica de flavonoides, sustancias conocidas por sus propiedad protectoras ante las enfermedades cardiovasculares, así como también son agentes naturales **anticoagulantes**, ya que poseen sustancias con actividad *fibrinolítica* y pueden suprimir la agregación de las plaquetas.

El efecto anticoagulante de la cebolla se correlaciona estrechamente con su contenido de azufre, lo cual **previene la formación de coágulos sanguíneos y por lo tanto accidentes cerebro-vasculares.**

Los extractos de cebolla al ser muy ricos en sulfuros, proporcionan una cierta protección contra el crecimiento tumoral, en el centro de **Georgia** (**EE.UU**) donde se cultiva la cebolla *Vidalia,* las tasas de mortalidad por cáncer de estómago son aproximadamente la mitad del nivel promedio en los *Estados Unidos*.

Estudios realizados en Grecia han mostrado que un alto consumo de cebolla, ajo y hierbas Allium, son protectoras contra el cáncer de estómago.

La raíz de muchas condiciones que causan el dolor, es **la inflamación crónica**, ya que ésta es la respuesta inmune a la infección o lesión, la inflamación crónica puede ser debido a factores como la mala alimentación, el estrés, la falta de ejercicio y la exposición a las toxinas ambientales.

Si usted sufre de una condición relacionada con la inflamación como la artritis, el cuello y dolor de espalda o tendinitis, añadiendo hierbas anti-inflamatorias a su régimen de salud puede ayudarle a manejar su dolor.

Aunque no es tan rápida como la acción del medicamento para el dolor, **ciertas hierbas pueden disminuir significativamente su dolor cuando se utiliza regularmente** (*especialmente cuando se combina con ejercicio diario y la práctica de técnicas de relajación, que puede proporcionar la reducción del dolor*).

Se debe tener en cuenta que las hierbas anti-inflamatorias no curan una condición crónica pero alivian los efectos, por otra parte, abordar la causa de la inflamación crónica es fundamental para alcanzar la salud óptima, además de generar el dolor, la inflamación es un importante factor de riesgo para enfermedades crónicas como el cáncer, enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

Como aconsejamos siempre desde ***Viviendo Sanos***, las hierbas deben ser siempre evaluadas por un profesional, que conozca su condición de salud, antes de prescribir una sustancia herbal que pueda interactuar con algún otro tratamiento o medicamento.

Aquí recopilamos seis de las hierbas más utilizadas en medicina natural para luchar contra inflamación y por lo tanto contra el dolor:

1) ***Corteza de Sauce Blanco*** (similar a la aspirina)
2) ***Boswellia*** (desde el ayurveda se utiliza para la artritis)
3) ***Garra del Diablo*** (inflamaciones crónicas, artritis reumatoide)
4) ***Bromelaina*** (Enzima extraída de la piña, anti-inflamatorio y reconstitutivo músculo-tendinoso)
5) ***Curcumina*** (Remedio Ayurveda para la artritis, utilizada como especia "Cúrcuma")
6) ***El jengibre*** (utilizada por la medicina china, contra el frío y las enfermedades relacionadas, como los procesos inflamatorios de los resfríos, sin las complicaciones de la aspirina, brindaría los mismos resultados

Los investigadores de la *Universidad de Washington* han encontrado en la medicina tradicional china un compuesto que es **1200 veces más específico en matar ciertos tipos de células**

cancerosas que las drogas actualmente disponibles, que anuncia la posibilidad de una mayor eficacia de drogas de quimioterapia con efectos secundarios mínimos.

El nuevo complejo pone un nuevo giro en el común de lucha contra el cáncer a través de la *artemisinina*, que se deriva de la planta de **Ajenjo dulce** (*Artemisia annua L*).

El Ajenjo dulce se ha utilizado en la medicina china, por lo menos 2000 años y se come en ensaladas en algunos países asiáticos.

Los científicos encontraron un producto químico, la *artemisinina homing* que representa un dispositivo que apunta a una droga selectiva que ataca a las células cancerosas, evitando las células sanas.

"El compuesto es como un agente especial que actúa como si se plantara una bomba en el interior de la célula", dijo *Tomikazu Sasaki*, profesor de química en la **UW** y autor principal del estudio.

En el estudio, los investigadores de **UW** probaron su compuesto a base de *artemisinina* en células de leucemia humana y es muy selectivo a matar las células cancerosas.

Los investigadores también tienen resultados preliminares que muestran que el compuesto es igualmente selectivo y eficaz para los casos humanos de cáncer de mama y cáncer de próstata las células, ya que de manera efectiva y segura mata el cáncer de mama en animales de laboratorio, dijo *Sasak*i.

El compuesto se está licenciado por la *Universidad de Washington para Artemisia Biomédica Inc., una compañía de Lai, Sasaki y Narendra Singh, profesor asociado de UW de la bioingeniería*, fundada en *Newcastle, Washington* para el desarrollo y la comercialización, pero los ensayos humanos requieren al menos de varios años.

Artemisinina es fácilmente disponible, dijo *Sasaki,* y **espera que sus compuestos puedan ser fabricados a bajo precio para ayudar a los pacientes de cáncer en los países en desarrollo.**

El termino **Spa** se aplica a un lugar dedicado a la salud, no teniendo origen la raíz de esta palabra, muchos la relacionan a un pueblo de **Bélgica** con ese nombre, **que en la antigüedad era muy famoso entre los Romanos,** por sus baños terapéuticos, éstos sitios revisten un carácter integral enfocado a todos los niveles de la salud, abarcando no solo el aspecto físico, sino también el psíquico, para brindar a sus visitantes una atención netamente holística.

Actualmente se han transformado en empresas muy exitosas, por que brindan la posibilidad de reequilibrar la salud, diluyendo el estrés tan característico de la vida moderna, a través de las distintas técnicas naturistas y estéticas de ultima generación, **que tienen por objetivo el relax general a través del cual, se logra retornar a la armonía natural de la salud.**

Los ***Spas*** en su mayoría los encontramos alejados en lugares naturales que le facilitan la tarea de restauración saludable, pero actualmente se ha desarrollado cadenas de los mismos en las ciudades más importantes, recibiendo el nombre de "**Spas Urbanos**" ya que de esa forma ofrecen un servicio más generalizado y al alcance de la mayoría, sin tener la necesidad de acceder a ellos solo cuando se dispone de un periodo vacacional, facilitando así a cualquier persona poder disfrutar de sus servicios en todo momento, algo muy necesario en estas épocas vertiginosas, cargadas de nerviosismo y estrés.

Dentro de los distintos servicios que ofrecen, se destaca uno de los originales que más los caracterizan y son los **tratamientos hidroterápicos**, jacuzzis*, sauna, baño turcos, tratamiento estimuladores a chorro, aguas medicinales, hidromasajes, además de la gran cantidad de técnicas o terapias naturales como; fango terapia, aromaterapia, magnetoterapia, piedras calientes, masaje linfático, masaje Tailandés, Shiatsu, Reiki, Yoga, meditación y distinto tipos de fitness.*

También encontramos **Spas especializados o médicos**, dedicados a la estética, con los tratamientos de última generación que ofrecen un gama muy amplia de servicios **que abarcan todos los aspectos de la estética tanto femenina como masculina, esta última en la actualidad con gran auge.**

Imágenes: 1 – 2

El extracto de corteza de Magnolia utilizado por la medicina tradicional china, puede ser la última arma en la guerra contra el mal aliento.

Un fabricante de goma de mascar ha añadido un poco de este germicida extracto a sus compuestos para gomas y mentas. **La esperanza no es simplemente enmascarar el mal aliento, algo que la mayoría de los productos con sabor menta ya hacen, pero lo que se busca es terminar con las bacterias que causan el mal olor.**

El extracto de corteza de Magnolia ha sido durante mucho tiempo un elemento básico de la *medicina tradicional china* y se utiliza para tratar la fiebre, dolor de cabeza y estrés, habiendo demostrado ser eficaz contra los gérmenes que causan las úlceras. Estudios recientes han demostrado su baja toxicidad y pocos efectos secundarios.

En la mayoría de los casos el mal aliento se produce cuando las bacterias en la boca se generan por descomposición de las proteínas, produciendo malolientes compuestos de azufre.

Sin embargo, muchos agentes anti-microbianos causan efectos secundarios desagradables, así como el manchado de los dientes, haciéndolos poco prácticos para el cuidado oral.

Según la investigación este extracto **elimina los tres tipos de microorganismos orales en un 99,9 por ciento y en los cinco minutos**.

En un estudio de nueve voluntarios acabó con más del 61 por ciento de los gérmenes que causan el mal aliento dentro de los 30 minutos, que es comparable al de algunos enjuagues bucales comerciales, según el estudio de la compañía.

La goma de mascar con el *extracto de corteza de Magnolia* tomó un poco más de tiempo en matar las bacterias orales pero también ayudó a matar a un grupo de bacteria que causan las caries.

Esta goma de mascar con la corteza de árboles será puesta a la venta en **EE.UU**. a finales del verano.