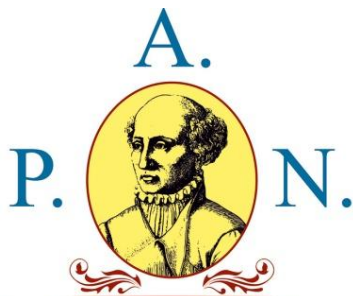


Salud & Naturaleza NewsLetter

JULIO 2023 - #0001

BIENVENIDOS!.



Paracelsianos Asociados en Naturopatía
URUGUAY

"Difundiendo la Medicina Paracelsiana en Uruguay"

Hoy se publica el primer número de nuestro Newsletter: **Salud y Naturaleza**. En él, encontrarás artículos de interés para el mundo de la medicina natural y de las diferentes terapias complementarias.

Este *Newsletter*, al igual que el programa de radio del mismo nombre, surge del **P.A.N.** (*Paracelsianos Asociados en Naturopatía*), una asociación de Uruguay sin fines de lucro, avalada y reconocida por el **Ministerio de Educación y Cultura**, para la difusión pública y privada a nivel nacional e internacional, de todos los beneficios, técnicas y productos fitoterapéuticos, aromaterapéuticos, terapias florales, diagnóstico iriológico, homeopatía, y disciplinas afines.

Somos un espacio para la difusión de la *medicina paracelsiana* en Uruguay y el mundo. Un espacio donde intercambiamos conocimiento, resultados, técnicas, inquietudes y situaciones comunes a todos los terapeutas en Uruguay que están relacionados de alguna manera con las diferentes terapias alternativas para mejorar el bienestar y la calidad de vida.

P.A.N. realiza reuniones y ateneos mensuales para difundir, refrescar y profundizar en el estudio de las ciencias paracelsianas.

Sí recibiste este Newsletter reenviado, debes saber que también puedes inscribirte para que te lo enviemos gratis mes a mes a tu celular. Solo escribe al whatsapp que figura en el pie de página.

88.7

FM CIUDADELA

SALUD & NATURALEZA

Todos los Miércoles a las 22hr. Por 88.7 Fm Ciudadela

Taller Actitud para una vida Saludable

Jardín Botánico

Entrada por Luis A. de Herrera
esq. Baltasar Ojeda

A cargo de Nat. Gerardo Traversa



Entrada
GRATUITA
Al Aire LIBRE

SÁBADO 8 DE JULIO

13.30 h

Ciclo de Talleres Paracelsianos

CONOCE A PARACELSO



Paracelso, fue un médico y alquimista suizo que, pese a lo controvertido de su figura, revolucionó por completo la medicina al crear los primeros "fármacos" basados en las propiedades químicas de distintas sustancias, en una época en la que se creía que solo las plantas y los recursos terapéuticos extremos, como por ejemplo las sangrías, podían ser útiles.

Llegó a ser calificado de loco y visionario, fue, sin lugar a dudas, un hombre con una imaginación desbordante y

movido por un enorme afán de conocimientos. Este afán le llevó a buscar casi de manera obsesiva la piedra filosofal, una sustancia alquímica desconocida, capaz de convertir el plomo en oro, así como de proporcionar el elixir de la eterna juventud. Pero en su camino, encontró algo tan importante, que dio un nuevo giro al objetivo de la alquimia:

"Por eso os digo, practicad la alquimia, que de otra forma es llamada Espagiria"

La alquimia es una creencia esotérica que está vinculada a la transmutación de la materia. Las prácticas y experiencias de la alquimia fueron clave en el desarrollo original de la química moderna. Mientras los alquimistas de su época buscaban la piedra filosofal para transformar cualquier metal en oro, Paracelso fue más allá, ya que para él, el propósito mayor de la alquimia era la obtención del remedio Magno, la piedra alquímica vegetal. Capas de dotar a cualquier remedio una cualidad vibratoria y curativa superior. Entre sus frases, se destaca:

"Alquimistas, haced medicina, no oro."

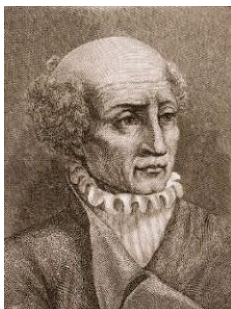
El primer dato que ya nos muestra que Paracelso fue un personaje curioso es que este no es su verdadero nombre. Es algo así como *"su nombre artístico"*. Su verdadero nombre es **Theophrastus Phillipus Aureolus Bombastus von Hohenheim**.

Pero para él, este nombre *no era interesante (nunca lo usaba)*, así que decidió hacerse llamar Paracelso, que en latín significa literalmente **"Por encima de Celso"**. Celso fue un filósofo griego del siglo II cuya figura se consideraba un auténtico referente. Esto ya nos da muestras de cómo era la forma de pensar de este médico suizo, considerado el padre de la toxicología y de la farmacología moderna.

Primeros años

Paracelso nació en Einsiedeln, una pequeña localidad situada en el centro de Suiza, el 10 de noviembre de 1493. Hijo de un médico, desde niño acompañó a su padre cuando este visitaba a los enfermos, principalmente de zonas mineras.

Fue en esta temprana edad en la que desarrolló una gran pasión y admiración por la naturaleza y por la ciencia en general. Recibió una buena educación en astronomía, música, aritmética, gramática, etc.



Fue también durante su juventud que empezó a estudiar la química de los metales y se familiarizó con el arte de trabajarlos y manipularlos, pues esta región de Suiza destacaba por sus tareas de minería.

En 1506 fue a la Universidad de Basilea para continuar con sus estudios en química y medicina.

Después, siguió formándose en Viena y Ferrara, Italia, donde consiguió el título de doctor. Fue en este momento

en el que decidió cambiarse de nombre. Oficialmente era Paracelso.

Vida profesional

Al doctorarse, Paracelso decidió iniciar una peregrinación que duraría 12 años y en la que recorrió muchos países, incluidos Inglaterra, España, Turquía y Egipto. Fue durante este largo viaje en el que empezó a ganar seguidores al explicar sus ideas acerca de cómo los filósofos y científicos estaban equivocados ya que no enfocaban bien los estudios en medicina. También en este viaje, descubre grandes secretos de la naturaleza, que posteriormente moldearían su obra.

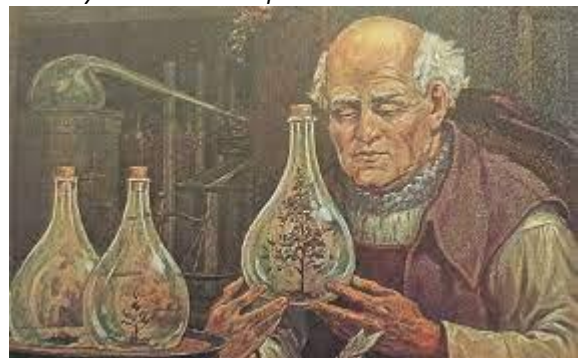
En contra de lo que se pensaba, Paracelso estaba convencido de que las enfermedades aparecían por algo que venía del exterior, y no por cambios internos como se venía diciendo (teoría de los 4 humores). Por ello, era imposible curar enfermedades solamente con hierbas, ungüentos y mucho menos con purgas y otras "terapias" tradicionales.

Paracelso defendía que el remedio a todos estos males estaba en la naturaleza, pero no solo en las plantas, sino en los minerales y que, por lo tanto, todo lo que se había explicado hasta ese momento era mentira.

Después de esta peregrinación, Paracelso volvió a Suiza, donde ganó una cátedra por la Universidad de Basilea en 1526. Fue en esta ciudad donde desarrolló gran parte de su vida profesional, que estuvo enfocada básicamente en desmontar la medicina clásica y en tratar de demostrar que era en los minerales donde estaba la solución a los problemas de la medicina.

Para combatir esta medicina clásica incluso llegó a quemar públicamente libros de algunos de los filósofos y científicos más venerados durante la historia.

Paracelso estudió todos los tratados médicos de su época, pero considerando que había superado con creces aquellos antiguos conocimientos, se dice que una noche de San Juan llegó a arrojar al fuego obras tan emblemáticas como el Canon de Medicina de Avicena y las obras completas de Galeno mientras gritaba: *"En las correas de mis zapatos hay más sabiduría que en todos esos libros"*.



Publicó distintas obras en las que ligaba alquimia y medicina y en las que defendía que cada enfermedad debía tener una cura propia y describía cómo elaborar "medicamentos" combinando distintos químicos, hierbas y metales. Sin embargo, es evidente que se ganó muchos enemigos, tanto médicos como "farmacéuticos".

Por ello, tuvo que marcharse de Basilea en 1528 y volver a recorrer distintos países, cambiando cada poco tiempo de

residencia. Durante este tiempo siguió atacando a la medicina clásica y apostando por una nueva visión en la que se defendía que era en la química donde encontraríamos la respuesta a cómo curar las enfermedades que azotaban el mundo.

Se ganó el odio de muchos de sus colegas, por declarar que la medicina se podía aprender, pero nunca se podía enseñar. *"Aquel que puede curar enfermedades es médico. Ni los emperadores ni los papas, ni las escuelas superiores pueden crear médicos. Pueden conferir privilegios y hacer que una persona que no es médico aparezca como si lo fuera. Pueden darle permiso para matar, pero no pueden darle el poder de sanar"*, decía.

Así, su complejo carácter y sus ideas provocaron que se enemistara con todo el ámbito académico. Sus colegas empezaron a atacarle, poniendo especial énfasis en su poco agraciado aspecto físico. Paracelso empezó a ser motivo de burla por ser de baja estatura, calvo, desalineado y con tendencia a la obesidad. Además, para la época no era bien visto que un académico se reuniera con el pueblo, con los pobres, con los enfermos. Que estuviera "mal vestido", sin marcar diferencias culturales o sociales entre un médico y un plebeyo. Así era él, frecuentaba los bares de las clases sociales más bajas, hablando de par a par, comiendo su misma comida y bebiendo su mismo vino.

A pesar de todo, Paracelso siguió innovando y decidió empezar a dar sus clases en alemán con el fin de que estas llegaran al mayor número posible de oyentes. Un insulto para los catedráticos de la época que solo enseñaban en Latín.

Durante la época en la que Paracelso ejerció en Austria, Suiza y Alemania se ganó fama de buen médico, pero sin embargo su desatada elocuencia le siguió acarreado la enemistad de sus colegas. Y es que Paracelso, a pesar de su carácter científico también daba absoluto crédito a la magia, la astrología y la alquimia. A pesar de ello, sus doctrinas médicas, especialmente en el campo de la terapéutica, son consideradas especialmente importantes por dos motivos: Primero porque inició el uso de los medicamentos (de hecho, fue el primero en suministrar láudano), ya que consideraba que cada enfermedad debía tener su tratamiento, y segundo porque fue el primero en defender que ciertos venenos, administrados en pequeñas dosis, podían ser empleados como medicamentos.



Entre otras cosas quiso desterrar del uso médico los polifármacos (es decir, la utilización de múltiples ingredientes para preparar medicamentos) con el objetivo de simplificar las elaboraciones más complejas. Asimismo fue un gran divulgador de nuevos preparados (descubiertos en su gran mayoría por él mismo gracias a sus experimentos) compuestos a base de antimonio, hierro, azufre, mercurio o sales, e incluso vegetales. También propugnó la unión de la medicina y la cirugía, que en aquella época estaba separada (esta última era de uso exclusivo de los barberos).

En cuanto al porqué de las enfermedades, según Paracelso existían cinco posibles causas: la acción de los astros, la acción tóxica de los alimentos, la herencia y la constitución, ciertos factores anímicos y la voluntad divina. Asimismo sostenía que el hombre, microcosmos, formaba parte de una entidad mayor, el universo o macrocosmos, integrado por elementos alquímicos como el azufre, el mercurio o la sal, ordenados por un principio vital denominado "arqueus".

LA EMPATÍA POR EL PACIENTE

A Paracelso se debe también la idea de que un médico debe **sentir empatía por sus pacientes** para poder curarlos, un concepto que ha llegado hasta nuestros días pero que pocas veces es aplicado por profesionales.

"El médico ha de ser leal y caritativo. El egoísta muy poco hará en favor de sus enfermos. Conocer las experiencias de los demás es muy importante para un médico"

Según Paracelso, la medicina era una **ciencia fundamental** debido a la unión que en ella se da entre la naturaleza y el arte de manipularla, y porque su estudio podía iluminar la relación entre el mundo exterior y el mundo interior. Asimismo, creía que el único modo de avanzar científicamente era con la experimentación apoyada en una teoría (una idea absolutamente moderna), pues decía que sin el experimento y la práctica no se puede conocer la realidad, aunque también creía en la importancia de la especulación y la teoría, ya que pensaba que sin ellas el conocimiento "no es sino un conjunto de reglas estériles".

Finalmente y después de dejar tras de sí un legado que sigue vigente a día de hoy pese a lo polémico y controvertido de su figura, Paracelso falleció en el año 1541 en Salzburgo, Austria, donde llevaba viviendo poco más de un año. Asentó las bases de lo que hoy en día se considera como medicina moderna. Fue una persona indudablemente adelantada a su tiempo, se atrevió a cuestionar las bases de todo. Inició la investigación clínica del origen de una enfermedad. Hasta ese momento, las enfermedades y su naturaleza eran un absoluto misterio. Paracelso fue uno de los primeros en afirmar que el origen de las enfermedades no se encontraba en los cambios que sufría uno mismo por dentro, sino que venían del exterior. Esto fue un absoluto cambio de paradigma que iba en contra de todo lo que se creía.

Una de sus grandes aportaciones fue la primera descripción clínica de la sífilis y el bocio, además de desarrollar "fármacos" a base de azufre y mercurio para combatirlos.

Hasta ese momento se creía que había remedios universales que podían curar muchas enfermedades distintas. Paracelso fue el primero en decir que esto era imposible. Él afirmaba que cada enfermedad era distinta y que, por lo tanto, el remedio para curarla debía ser muy específico. Esto es algo absolutamente comprobado al día de hoy.

EL FACTOR EMOCIONAL

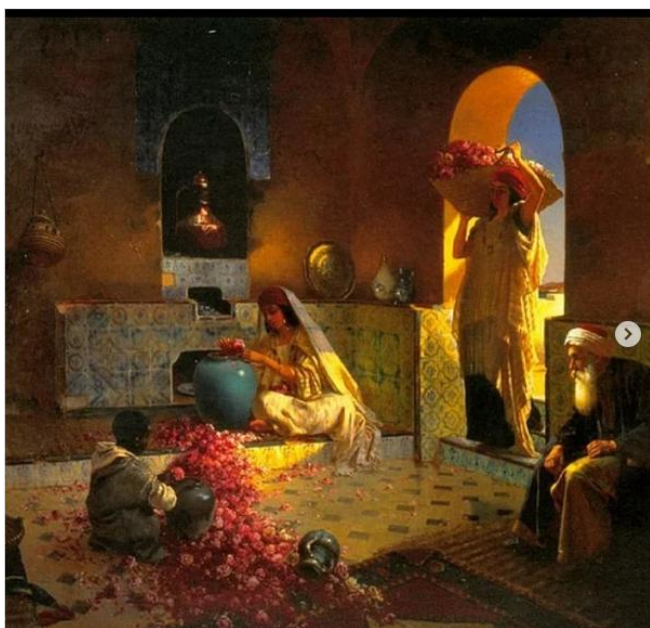
Fue el primero en defender la conexión entre lo emocional y lo físico, es decir, en afirmar que nuestras emociones y estado mental podían tener un papel muy importante a la hora de determinar nuestra susceptibilidad a desarrollar enfermedades. En su momento esto fue considerado absurdo, pero a día de hoy, está más que comprobado que mente y cuerpo están estrechamente conectados.

Constituye una base importante en el tratamiento con naturopatía, además de la amplia gama de efectos terapéuticos que resultan de su aplicación en la piel, como el caso de los ungüentos, cremas, geles, lociones, entre otros, se destaca su efecto sobre nuestro sistema nervioso emocional.

La sutileza en el tratamiento con aromaterapia no debe ser confundida con una acción leve, nuestra percepción del aroma, que comienza con nuestro sentido del olfato tiene relación directa con el sistema límbico-hipotalámico, encargado de gestionar las respuestas orgánicas ante los estímulos emocionales, tiene además una interacción casi inmediata con el sistema endócrino.

AROMATERAPIA

Por Nat. Tania Yanes



La Aromaterapia es el método curativo que emplea a los aceites esenciales para la restitución de la salud.

Los aceites esenciales son sustancias puras que se obtienen a partir de procesos de destilación de las diferentes variedades vegetales.

De esta manera se obtienen las sustancias químicas que la planta se encarga de sintetizar y a las cuales debe su aroma.

Su aplicación es la base de la industria cosmética y la perfumería, aunque sus usos aplican también a la conservación de alimentos y a la elaboración de insecticidas.

Conferencia III
Numerología
y el Nombre

¿Quieres conocer
tu misión material
y la de tu alma
y también tu
potencial?
No te lo pierdas!!!!

SÁBADO 8 de JULIO
20.30 h

Raúl collazo
Naturópata Paracelsiano

Actividad Pública
Presencial o por Zoom

094 141 410

Precio de la conferencia
\$145
(No Socios)

TACUAREMBÓ 1410 - Montevideo





Programa Radial
FM 88.7 CIUDELA

**PARA SEGUIR
CRECIENDO JUNTOS**

NUEVOS PRECIOS!
2 meses Publicidad + 1 Entrevista
en período contratado

\$ 600

SÓLO ENTREVISTA

\$ 300

INTERESADOS
COMUNICARSE AL:

098 432 659



LA IMPORTANCIA DE LOS MINERALES

Y VITAMINAS EN EL ORGANISMO.

Por Nat. Cristina Betancour

Es muy importante controlar las cantidades necesarias para el buen funcionamiento, ya que el déficit o el exceso provocan alteraciones en las funciones del organismo y enfermedades.



Los minerales son los elementos inorgánicos que forman parte de algún órgano o elemento de nuestro cuerpo, como la sangre o los huesos. Su importancia radica en que son indispensables para que se lleven a cabo los procesos químicos y eléctricos en nuestro organismo. Por esto, es sumamente importante que siempre estén en concentraciones equilibradas, pues la carencia o exceso de minerales puede llevar al desarrollo de enfermedades.

¿CÓMO SE CLASIFICAN?

Los minerales se dividen en dos grupos: macrominerales, microminerales u oligoelementos.

En el grupo de los **macrominerales**, es decir los que son necesarios en grandes cantidades, tenemos el sodio, potasio, calcio, fósforo, cloro y magnesio. Es necesario consumir más de 100 miligramos al día.



En el grupo de los **microminerales** tenemos el hierro, zinc, cobre, yodo, flúor y manganeso y su consumo deber ser inferior. Como oligoelementos también están el arsénico, boro, cromo, selenio, níquel y vanadio, éstos últimos de menor necesidad para el organismo pues sólo se necesita un microgramo al día.

CALCIO.

Es el más abundante del cuerpo. Su función principal es ayudar a la construcción y mantenimiento de huesos y dientes, haciéndolo en colaboración con el fósforo.

Además, interviene en el proceso de coagulación sanguínea y en el control del paso de fluidos a través de las células. También está ligado al correcto funcionamiento del corazón y sistema muscular.

Se encuentra principalmente en la leche y sus derivados (quesos). Otras fuentes son los huevos, algunos vegetales como espinacas, acelga, col blanca, judías blancas y fruta como naranjas, mandarinas y pomelos.

HIERRO.

Este mineral sirve para producir hemoglobina y transportar oxígeno a todo el cuerpo. Su falta provoca anemia, fatiga, depresiones y favorece las infecciones.

Lo encuentras en higos, vegetales de hoja verde, dátiles, cereales, leguminosas, pepitas, yema de huevo, hígado, carnes, sardinas.

MAGNESIO.

Ayuda al funcionamiento de los músculos, conservar sanos los huesos, dientes y articulaciones. Si no lo consumes puedes sufrir problemas en músculos y nervios, debilidad y convulsiones.

Está contenido en el germen de trigo, habas, frijoles, maíz, avena, almendras, azúcar morena, nueces, higos, verduras de hojas verdes.

COBRE.

Se encuentra en todos los tejidos del cuerpo. Ayuda en la formación de hemoglobina y glóbulos rojos, facilitando la absorción del hierro y ayuda en la conversión de un aminoácido en un pigmento oscuro que da color a la piel y al cabello. El exceso de cobre en hígado, cerebro, riñones conduce a hepatitis, compromiso renal, trastornos cerebrales y otros problemas.

CROMO.

Sirve para potenciar la efectividad de la insulina, la hormona responsable del metabolismo del azúcar en la sangre.

FOSFORO.

Es el segundo mineral en abundancia en el cuerpo y se encuentra en todas las células vivas. Implicado en el correcto funcionamiento tanto de músculos como de nervios, colaborando a menudo con el calcio.

Este cumple un papel importante en la forma como el cuerpo usa los carbohidratos y las grasas.

También es necesario para que el cuerpo produzca proteína para el crecimiento, conservación y reparación de células y tejidos. Asimismo, el fósforo ayuda al cuerpo a producir ATP, una molécula que el cuerpo utiliza para almacenar energía.

El fósforo trabaja con las vitaminas del complejo B. Importante colaborador para el:

- ✓ Funcionamiento de los riñones
- ✓ Contracción de músculos
- ✓ Palpitaciones normales
- ✓ Señales nerviosas

Está en una gran variedad de alimentos, pero principalmente en la soja, frutos secos, yema de huevo, chocolate, legumbres y cereales.

EL SODIO Y EL POTASIO

Están implicados en el equilibrio de fluidos del organismo. El potasio se encuentra principalmente dentro de las células y el sodio predominantemente en los líquidos fuera de éstas. Junto con el calcio y magnesio, el equilibrio entre estos electrolitos juega un papel importante en la salud cardiovascular.

COBALTO.

Forma la vitamina B12 implicada en la división de las células, glóbulos rojos y

hemoglobina. Es considerado un factor anti anémico. Podemos encontrar cobalto en carnes, leche, legumbres, cereales, yema de huevos, col roja, higos y cebollas.

ZINC.

Forma casi 80 enzimas, siendo muy útil en el metabolismo, y es componente de la insulina.

Su carencia provoca retraso en el crecimiento, problemas de cicatrización de heridas y fallos del sistema inmunológico. Lo encontraremos en carnes, crustáceos, legumbres, cereales integrales, frutos secos y levadura cerveza.

MANGANESO.

Actúa en el hígado, interviene en la síntesis de hemoglobina, en el metabolismo, en la reproducción y en la lactancia. Se halla en la carne y vísceras, cereales integrales, frutos secos, hortalizas y hojas verdes, leche y derivados.

YODO.

Se encarga de formar las hormonas tiroideas, que regulan la actividad metabólica, el crecimiento, las funciones neuromusculares, el sistema nervioso, y la regeneración de la piel y el crecimiento del pelo.

Es muy común sobrepasarse en su consumo. El exceso produce hipertiroidismo y aumento de metabolismo. Se encuentra al yodo en la sal de mar, algas, pescados, soja y mariscos.

SELENIO.

Es un nutriente que el cuerpo necesita para mantenerse sano. El selenio es importante para la reproducción, la función de la glándula tiroidea, la producción de ADN y para proteger al cuerpo contra infecciones y el daño causado por los radicales libres. Lo podemos encontrar en:

Mariscos, carne, carne de ave, huevos y otros productos lácteos, pan, cereales y otros productos derivados de cereales.

LAS VITAMINAS

LA VITAMINA A está relacionada con el desarrollo de la visión y el crecimiento y mantenimiento celular. Los adultos deben obtener entre 700 y 900 microgramos de vitamina A por día.

Los siguientes alimentos son buenas fuentes de vitamina A: El hígado, batatas, calabaza, espinaca. Nabo.

LA VITAMINA C ayuda al cuerpo a formar colágeno, que es la proteína principal utilizada como tejido conectivo del cuerpo, en los vasos sanguíneos, huesos, cartílagos y músculos. Los adultos deben obtener 65-90 miligramos de vitamina C por día. Los siguientes alimentos son buenas fuentes de vitamina C:

Las naranjas, el kiwi, el melón, papaya, el ananá, el mango, limón, pimientos, repollitos de Bruselas, brócoli, coliflor, etc.

LA VITAMINA D es necesaria para absorber el calcio para el crecimiento óseo y mantener los huesos y dientes fuertes. El adulto promedio necesita 600 unidades internacionales (UI) de vitamina D por día. Los adultos mayores (mayores de 70 años) necesitan 800 UI por día. La mayoría de las personas obtienen cierto nivel de vitamina D a través de la exposición a la luz solar. Sin embargo, el uso de protector solar disminuirá su exposición a la vitamina D. Los alimentos donde fundamentalmente la podemos encontrar son: el salmón, el atún.

LA VITAMINA E es un antioxidante, que es un nutriente que ayuda a combatir el daño a las células del cuerpo. Los adultos necesitan obtener 15 miligramos de vitamina E por día. La podemos encontrar en: nueces, semillas de girasol, avellanas, almendras, espinacas, etc.

NOTA: Las frutas y vegetales van a ser portadores de minerales y vitaminas siempre que el suelo, la tierra donde sean plantados sea rica en ellos, no debe ser una tierra empobrecida por la utilización de componentes químicos. Es importante mantener un chequeo médico para determinar las cantidades de estos elementos tan importantes para nuestra salud.

alemanes que me parece lo más adecuado para ella, ya que significa...*"Capaz de todo"*

Así es, tiene tantas propiedades, que nunca debería faltar en casa:



Estimulante digestivo, Sedante, Ansiolítico , Antiespasmódico . Para curar resfríos, gripes. Para insomnios.

Para limpiar la vista cansada, con unas gotitas de infusión. Dolores menstruales, Dolores de muelas, Fiebre... En fin, son tantas sus bondades!!!

PARA PREPARAR UNA INFUSIÓN:

- ✓ 2 cucharaditas de flores secas.
- ✓ 200ml de agua hervida.
- ✓ Lo dejamos descansar 5 minutos, tapadito, y luego la bebemos, hasta dos tazas por día.

LA MANZANILLA

Por Nat. Ana Arbiza



*"Sana, sana colita de Rana,
Si no sana hoy, sanará mañana".*
Aún me parece escuchar la voz de mi abu materna, la abuela Ramona, dando solución a un buen dolor de panza por comer nísperos calientes en siestas de verano, mientras sobaba mi pancita con alcohol y preparaba infusión de manzanilla y menta.

La primera la Manzanilla la recogimos a fines de la primavera cuando íbamos a caminar al campo, volvíamos con una bolsa cargada, para dejar secar...y me contaba: "La recogemos cuando sus pétalos están bien abiertos, un día de sol, y la dejaremos secar a la sombra."

Con la menta era otro cantar, ya que esa la cortábamos de su propio jardín.

Desde esos tiempos siempre sentí curiosidad por saber para que servía cada "yuyito", como decía ella.

La Manzanilla (Matricaria chamomillia), Camomila como le dicen los Italianos, Allez zutraut como la llaman los

*"Ramos de manzanillas
Llevan tus manos
Debes cruzar el campo
Con tu vestido blanco..."*

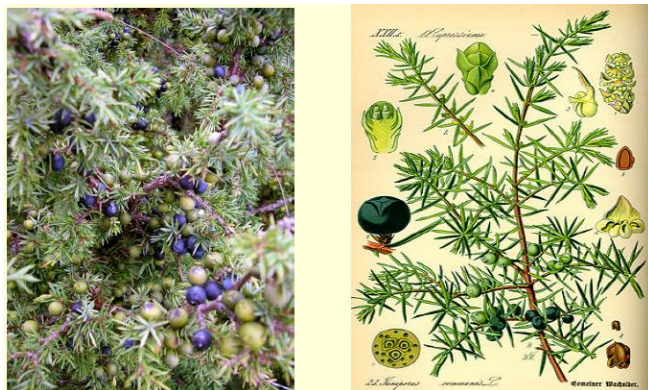
Fragmento de Ramos de Manzanilla

León Gieco



EL ENEBRO

“JUNIPERUS COMMUNIS”



DEFINICIÓN: El enebro es un arbusto perenne de lento desarrollo que alcanza generalmente de 1 a 2 m de altura, aunque en ocasiones, y en condiciones de crecimiento óptimo puede llegar hasta 7 o excepcionalmente 10 m. Presenta numerosos tallos de corteza marrón rojiza que se cuartea en laminas delgadas con mucha facilidad. Las hojas tienen forma de aguja y están reunidas en espirales de tres, presentando color verde oscuro por el haz y con una banda blanca por el envés y acabando en un ápice puntiagudo de cierta dureza.

GENERALIDADES DEL ENEBRO:

De las variadas conjeturas acerca del origen de su nombre “Juniperus”, la más probable parece ser la derivada del latín “Junior=el mas joven” y “Pario=dar a luz”, porque los verdes frutos mas jóvenes aparecen mientras los viejos y negros aun cuelgan del arbusto.

Su fruto requiere de tres años para alcanzar su madurez: 1er año: floración y polinización, 2do año: fructificación y desarrollo de los frutos verdes, 3er año: maduración, hasta dar frutos bacciformes, primero pardo verduzcos, y luego negro-azulados (Galbuloo piña carnosa; comúnmente llamado “bayas”

CLASIFICACIÓN: Los juniperos son coníferas arbóreas o arbustivas, pertenecientes a la familia de las Cupresáceas. Dependiendo del punto de vista taxonómico, hay entre 50 y 67 especies en el mundo. Estas, varían en tamaño y forma, desde árboles de 20-40 m de alto, hasta arbustos columnares o rastreros con largas ramas. Tiene una amplia distribución: se extiende desde las frías regiones del hemisferio norte hasta las zonas montañosas a 30º de latitud norte en Norteamérica, Europa y Asia. El género Juniperus de amplia distribución, comprende las especies llamadas comúnmente enebros (que conservan el follaje juvenil espinoso toda su vida) o sabinas (que conservan el follaje juvenil espinoso solo los primeros años). Se cría en las montañas, convive con los pinos silvestres, con los robles y con las hayas.

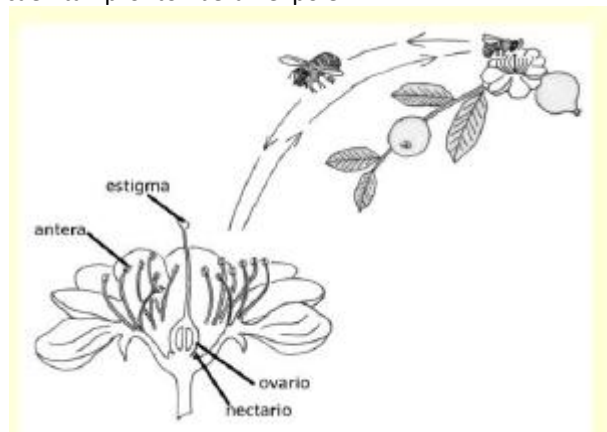
QUE SON LAS CONÍFERAS? Las coníferas o Pinidae son especies de plantas leñosas, arbóreas o, por lo menos,

arbustivas, con la hojas en forma de agujas, como la pinocha de toda suerte de pinos, o a manera de escamas, como en el ciprés y en la sabin. Salvo en los tejos, la corteza de su tronco y de sus ramas tiene conductos microscópicos repletos de oleorresinas, que fluyen al exterior cuando se cortan o se hiere el tronco y las ramas.

EL ENEBRO, UN ARBUSTO DIOICO: Presenta flores masculinas o femeninas separadas en árboles distintos. Las flores aparecen en primavera y las femeninas fructifican en otoño. Las semillas son dispersadas por los pájaros al ingerirlas.

POLINIZACIÓN:

Las flores aparecen en primavera y las femeninas fructifican en otoño. Los frutos femeninos son gálbulos, conos de forma esférica de entre 4 a 12 mm de diámetro, de color verde grisáceo que al madurar, al cabo de 18 meses, pasan al negro purpúreo con una pátina cerosa pruinosa de color azulado; normalmente, tienen 3 (en ocasiones 6) escamas carnosas fusionadas y en cada escama una única semilla, que son dispersadas por los pájaros al ingerirlas. Los gálbulos masculinos son amarillos, de 2 a 3 mm de largo y caen tan pronto liberan el polen.



Florece en primavera, y no madura sus gálbulos o nebrinas hasta el otoño del tercer año. En un mismo arbusto suelen hallarse frutos de 3 años de antigüedad; es decir: se encuentran nebrinas verdes, rojas y negruzcas-azuladas cuando han madurado. En la litografía arriba, se pueden ver las flores femeninas (a la izquierda) y masculinas (a su derecha), y los frutos femeninos (gálbulos de color negro azulado) y masculinos amarillos (conos masculinos), que se caen del árbol una vez han cumplido su función de polinizar.

LAS FLORES DEL ENEBRO



COMPONENTES: Los principales principios activos presentes en el Enebro son:

Gálbulos:

- Aceite esencial (0, 5-2%): monoterpenos (alfa y beta pineno, sabineno, limoneno, terpineol, borneol, geraniol), sesquiterpenos (canfeno, cariofileno, cadinenos), fenoles, ésteres.
- Glúcidos,
- Resina
- Principio amargo: juniperina.
- Ácidos glicéricos y glicólico.
- Taninos catéquicos.
- Flavonoides.

Leño:

- Diterpenos (sugiol, xantoperol, ácido comúnic).
- Sesquiterpenos (tuyopseno, pígemeína).
- Taninos catéquicos.
- Lignanós: podofilotoxina.
- Fitosteroles: estigmasterol.

PARTES USADAS:

Los gálbulos (bayas) y el leño. Las bayas de enebro (aunque este tipo de fruto es en realidad un gálbulo y no una baya en términos botánicos) son una especia usada en una amplia variedad de platos culinarios. Es conocida sobre todo por ser el principal aromatizante de la ginebra (y responsable del nombre de esta bebida, que es una forma acortada de la palabra holandesa para enebro, genever). Las bayas de enebro también se usan como aromatizante en el licor Jenever y en las cervezas tipo sahti. La salsa de baya de enebro es a menudo popular para los platos de faisán, ternera, conejo, venado y otros platos de carne.

EL ENEBRO EN LA HISTORIA:

Numerosos pueblos prehistóricos vivieron cerca de bosques de enebros porque les proporcionaban alimento, combustible y madera para hacer alojamientos o utensilios

- El enebro es una planta que se ha venido utilizando con fines medicinales durante milenios.
- Los griegos quemaban enebro en sahumerios destinados a combatir las epidemias y los tibetanos y los amerindios lo consideraban un incienso sagrado.
- En la Edad Media se creía que el enebro protegía de la posesión diabólica, de las enfermedades y de los animales venenosos, y se plantaba en la entrada de las casas para salvaguardar a sus moradores del mal de ojo y para mantener alejadas a las serpientes.
- La quema de madera de enebro produce un humo muy aromático, por esta razón desde muy antiguo se ha extraído y usado un aceite esencial de enebro para aromatizar.
- Se conoce que los griegos utilizaban el enebro con la creencia de que fortalecía físicamente a los que consumían sus bayas, ya que lo usaban los atletas en las olimpiadas. También utilizaban las bayas con fines medicinales, incluso las exportaban a otras civilizaciones como la egipcia. En la tumba de Tutankamon se han encontrado restos de bayas de enebro, sin embargo, se sabe que en Egipto no crece ninguna variedad, por esta razón se presupone de que fueron los griegos quienes los comercializaron exportándolos a Egipto donde eran utilizadas con fines medicinales.

Los romanos también utilizaron las bayas como remedio medicinal, pero también como sucedáneo de la pimienta negra.

- Referente a su capacidad para restablecer un espíritu agotado, se alude al Enebro en la Biblia, cuando se menciona que "...el exhausto Elías durmió bajo un Enebro"...
- (Libro I de los Reyes, 19,4 y 5)

LAS BAYAS



El análisis de las bayas de enebro revela que contienen sustancias de notable poder curativo, entre las que se encuentran ácidos orgánicos, taninos y un compuesto de sabor amargo llamado juniperina. Se trata de principios que dan al enebro importantes propiedades diuréticas, tónicas, carminativas (alivia las flatulencias y el dolor abdominal) y antisépticas. Los herboristas emplean las bayas secas y machacadas para preparar infusiones contra la cistitis, la diarrea, las flatulencias, la gota y el dolor reumático.

- Masticadas, las bayas de enebro refrescan el aliento y ayudan a curar las encías infectadas.

Las compresas (preparadas con infusión de enebro) son beneficiosas para las infecciones de la piel. Tanto los fisioterapeutas como los especialistas en aromaterapia recomiendan las inhalaciones con vapor de aceite de enebro para aliviar la bronquitis, los resfriados y el catarro.

Propiedades de las bayas:

- Regula la función renal
 - Antibiótica, antimicrobiana, antiséptica, antimicótica.
 - Recomendada en trastornos urinarios (Infecciones).
 - Aumenta la producción de los jugos digestivos, lo que hace mejorar las digestiones pesadas. (Sobre todo las provocadas por la ingesta de carne asada y con elevado contenido graso).
 - Disminuye los niveles de azúcar en la sangre.
 - Cura y cicatriza las heridas.
 - Previene los excesos de gases y las flatulencias.
 - Indicadas en estados en los que se requiera un aumento de la diuresis: afecciones genitourinarias (cistitis, ureteritis, uretritis, pielonefritis, oliguria, urolitiasis), hiperazotemia, hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos.
 - Bronquitis, faringitis, rinitis, sinusitis.
 - Tópicamente en neuralgias, inflamaciones osteo articulares, mialgias, contracturas musculares, dolores e inflamaciones articulares y dermatomiosis.
 - Inapetencia.
 - Favorece y estimula al normal funcionamiento de las glándulas.
 - Al ser emenagogo, no se puede indicar a las mujeres embarazadas, ya que puede resultar abortivo.
- Propiedades del leño:

-Diurético

-Diaforético, rubefaciente (al ser calorífico, aumenta la sudoración)

-Como "depurativo" en el tratamiento de fondo del reumatismo y problemas dermatológicos (acné, eczema, psoriasis).



Aparte de su empleo como planta medicinal pueden destacarse los siguientes usos:

•Ornamental: El enebro es utilizado frecuentemente en los jardines como árbol ornamental debido a su resistencia a condiciones climáticas adversas, a la contaminación y a las plagas.

•Alimentario: Las bayas de enebro son ricas en azúcares y poseen un aroma resinoso. Tradicionalmente se usan para aromatizar las carnes de caza. Algunas tribus indias, utilizan estas bayas secas para producir harina con la cual confeccionan un tipo de pan. También se han utilizado como sustitutos del café.

•Producción de licores: Las bayas del enebro se utilizan para la fabricación de la ginebra. De hecho la palabra ginebra deriva del nombre común del enebro en francés Genévrier. La ginebra es una bebida alcohólica formada a base de destilación discontinua en alambique tradicional de la cebada y otros cereales y posteriormente aromatizada por bayas de enebro y otras hierbas. Se trata de un tipo de bebida alcohólica de carácter muy seco que se utiliza como base de muchos cócteles en los que combina con otras bebidas más dulces como el vermouth o el martini. También, combinada con tónica, sirve para preparar el popular cóctel gin tonic.

•Usos industriales: La madera del enebro es frágil aunque muy resistente a la putrefacción por su contenido en aceites esenciales. No suele utilizarse como árbol maderero excepto en Escandinavia donde se usa principalmente para la producción de mangos de herramientas y para la fabricación de contenedores. En Lapónia se utiliza la corteza del enebro común para la fabricación de sogas.

ACEITE ESENCIAL

Arcanos curativos



"Oleum Juniperi etereum"

Su aceite proviene por la destilación al vapor de las bayas del enebro común. Su resultante, es un aceite incoloro o apenas con un tinte levemente amarillo.

Aroma: Claro, refrescante y amaderado.

A nivel sutil: Estimula y despierta los chakras, armonizando los centros energéticos. Favorece la percepción. Facilita el ambiente de meditación e interiorización. Está asociado al chakra corona y al color violeta.

Importante sinergia: Conjuntamente con el incienso, son aceites muy potentes, que limpian, otorgan paz y facilitan la introspección y meditación.

El enebro armonizara nuestros centros energéticos, facilitara la meditación e introspección y el incienso fortificara la oración, direccionará nuestras peticiones, y abrirá las puertas a los mundos superiores.

Regente: Saturno.

El enebro en los días de la semana:

De acuerdo con su correspondiente influencia saturnina, corresponde al día sábado tanto en el calendario real, como en el gregoriano.

Propiedades:

•Indicaciones: Retención de líquidos, hiperplasia prostática, celulitis, irregularidad del periodo menstrual (estabilización de la regla, alivio de cólicos), desequilibrios hormonales, se dice que facilita el parto.

Indicado también en climaterio, menopausia, hemorroides, ácido úrico, gota, cistitis, infecciones, prevención de verrugas, sarna, tuberculosis, bronquitis, aterosclerosis, varices, hepatitis, cirrosis hepática, colon irritable, cálculos renales y vesicales, enfermedad de Hodgkin (cáncer del tejido linfático, especialmente los ganglios), reumatismo.

Problemáticas del cuello (osteoartritis cervical, espondilosis cervical, cuello rígido, cuello hinchado, tortícolis, etc.). Problemáticas de la espalda (espasmos, dolores, hormigueo, rigidez, lumbago, ciática), artritis y artrosis, bursitis, etc.

Para todas estas enfermedades, puede aplicarse el aceite mediante masaje a través de vehiculares en la zona afectada, o mediante compresas, pediluvios,

vaporizaciones, etc. En casos de dolencias articulares agregar fango termal, potenciara sus efectos.

•**Efectos:** Antirreumático, antioxidante, astringente, desinfectante, diurético, emenagogo, insecticida, neuroléptico, rubefaciente, sudorífico, cicatrizante, estimulante.

Perfumería: El junípero, o enebro es una mezcla de nota media o de corazón. Para una correcta mezcla compatible, combinara con otros árboles dentro de su grupo (algunos ejemplos: ciprés, eucalipto, cedro, pino, tea tree; también con especias (algunos ejemplos: Canela, clavo, cilantro anís) y con hierbas (algunos ejemplos: albahaca, salvia, menta, romero, tomillo, milenrama).

El enebro produce armonía espiritual, tolerancia consigo y con los demás, convivencia en paz. Limpia, estimula y fortalece los nervios. Purifica la atmósfera y proporciona energía al espíritu en situaciones difíciles. Se le atribuyen cualidades capaces de atenuar las preocupaciones, el desaliento, y aliviar tensiones. Es conveniente en personas que desempeñan profesiones asistenciales (ejemplo cuidadores, médicos, enfermeros, terapeutas, etc.) Es un gran pacificador y armonizante.

*Pequeñito rincón en el campo;
monumental ejemplo a seguir...
Cuando el amor a la Madre Tierra clama:*



El enebro de Sabiñan

•Pueblito ubicado en el municipio español de la provincia de Zaragoza, comunidad autónoma de Aragón, paraje Valcardera. Tiene un área de 15,52 km², con una población de 816 habitantes, posee una linda particularidad.

•Sus pobladores, nucleados en la "Asociación Cultural SabinusSabinianus", han puesto su empeño y corazón para proteger a un Enebro de la clasificación Juniperus Oxycedrus con más de 500 años de antigüedad, ubicado sobre una de sus bellísimas montañas.

El enebro de Sabiñan: Es un árbol muy querido por toda la población del lugar y fue adquirido en 2004 por suscripción popular, para su cuidado y preservación.

La asociación Sabinus sabinianus fue la promotora de esta iniciativa. El sistema consistía en la venta simbólica de parcelas en la zona para recaudar fondos, a 10 m² por euro. De este modo, los propios vecinos financiaron parte

de la adquisición en la que también colaboró el Gobierno de Aragón y el Ayuntamiento de Sabiñan y cuyo coste total ascendió a 19.000 euros. La idea de proteger con esta acción al enebro surgió en marzo de 2004, y para el 21 de octubre, el enebro pasó a ser "de todos". Se adquirieron 23 hectáreas, antes divididas en cuatro fincas que ahora, tienen un único propietario, la comunidad. El 26 de diciembre de ese año, la asociación celebró con una marcha hasta el árbol. A la vuelta, los excursionistas disfrutaron de un buen almuerzo y brindaron por el logro conseguido. El enebro de Sabiñan está bien protegido por los propios vecinos, ahora sus guardianes. Este árbol majestuoso, es único en su especie, y se ha convertido en el icono del pueblo, entre otros lugares históricos.

Una pincelada de Sabiñan:

Pasear por sus calles puede ser un encanto. Todavía conservan el calor de los pueblos pequeños y sus tradiciones: calles estrechas, balcones llenos de macetas, plantas en las fachadas, puertas antiguas con picaportes de forja que nos acercan al pasado, aleros en los tejados, arcos de medio punto en ladrillo sobre las puertas, ventanas curiosas, anillas y clavos para atar mulas, etc. La principal base económica del lugar, es la agricultura. En secano se cultiva el olivar, almendros y cerezos y en regadío los frutales son los que ocupan una mayor superficie junto con los viveros. La localidad es cuna de la arboricultura en Aragón y un singular centro frutero de importancia.

De allí han salido millones de árboles que adornan calles y parques de toda España, o incluso el palacio de la Zarzuela. También frutales que han sido plantados por todo el territorio nacional y el extranjero. Serán muchas las mesas que han podido deleitarse con el sabor de sus frutos. Numerosas familias de viveristas se han extendido por toda



PUEBLO DE SABIÑAN

La población tiene un respeto muy especial por la naturaleza y el amor hacia los árboles. Así como

con el "Enebro de Sabiñan", (popularmente nombrado), también rindieron culto a un centenario y enorme Olmo de las cercanías del pueblo, conocido como "El Abuelo" en el paraje de Trasmont. Tras su muerte, se trasplantó en su lugar un Olivo, dando la bienvenida a los viajeros al bajar del tren.

En ese paraje, se encuentra una placa en memoria del viejo olmo (El abuelo) que dice: "Prócer y noble anciano barbudo y corpulento, que a la orilla del río, a la entrada del pueblo, saludas al que llega con los brazos abiertos..."

Para finalizar:

"..El hombre no surgió de la nada, sino que está hecho de una materia... La Escritura dice que Dios tomó el limus terrae, la materia primigenia de la tierra, como una masa, y formó de ella al hombre. Además, dice también que el

hombre es ceniza y polvo, arena y tierra, lo que demuestra ya suficientemente que procede de esa materia primigenia... Pero limus terrae es también y a la vez el Gran Mundo, y así el hombre está hecho de cielo y tierra. El limus terrae es un extracto del firmamento, del Universo, y a un tiempo, de todos los elementos”

Paracelso, libro de Astronomía Magna, 1537.

Y tal como nos enseña Paracelso, somos un extracto del cosmos, y a un tiempo, de todos los elementos. En estas fotos se aprecia al enebro de Sabiñan; con algunos de sus “hermanos, con diferente cuerpo físico”....



“...La maquinaria del universo se divide en dos partes, un cuerpo visible y un cuerpo invisible...”Paracelso.

LIVES EN INSTAGRAM.

Dentro del ciclo de “Lives”, en el mes de Junio, abordamos la temática **“Alimentación saludable”**, con las exposiciones de Nat Marisol Perez, Alimentación Tao, Nat. Claudia Morales y Gimena Berón Instructora en cocina vegana y vegetariana.



Aquí un breve resumen de lo expuesto.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo promoviendo la salud y previniendo enfermedades.

BUENA DIGESTION

Una buena digestión es esencial para aprovechar al máximo los nutrientes de los alimentos y mantener un sistema digestivo saludable.

Tener en cuenta: tener una buena masticación de los alimentos.

La digestión comienza en la boca donde los alimentos se mezclan con la saliva.

Comer despacio.



RECOMENDAMOS UNA MEZCLA HECHA EN INFUSION PARA ESTA TEMPORADA DE FRIOS, LLAMADA “TE YOGUI”.

Compartimos sus componentes y el beneficio que se destaca :

- ✓ Clavo de olor: combate infecciones
- ✓ Cardamomo: expectorante, alivia la tos
- ✓ Pimienta negra: favorece digestión
- ✓ Canela en rama: controla los niveles de azúcar en sangre
- ✓ Jengibre: contiene propiedades antiinflamatorias, ayuda a bajar de peso.

TODO ESTO EN SU CONJUNTO:

- ✓ Mantiene el equilibrio físico ,mental
- ✓ Antidepresivo natural
- ✓ Aumenta las defensas
- ✓ Previene infecciones del sistema respiratorio





Gran fuente de fibra, Omega 3 Magnesio y Vitamina. Es vaso dilatador antiinflamatoria refuerza articulaciones músculos y hueso

El consumo de la Avena ayuda a disminuir los niveles de colesterol y azúcar en sangre. Aporta energía de B6, vitamina E y B5. También como hierro, silicio, magnesio y además de aminoácidos esenciales.

- *Facilita el tránsito intestinal y el estreñimiento
- *Es el cereal que contiene más proteína.



Como toda semilla para consumir antes se tienen que activar poniendo en remojo unos minutos o poner directo en un yogur natural sopas

Chía



Harina de Garbanzo



- *Rica en fibra
- *Excelente fuente de proteínas de origen vegetal.
- *Aporta hidrato de carbono de liberación lenta
- *En minerales contiene sobre todo Magnesio y Potasio
- *Vitamina aporta Acido fólico (vitamina B9) y otras vitaminas del grupo B excepto B12
- *Aporta ácidos grasos esenciales en especial Omega 6

Rica en potasio y magnesio calcio y hierro y la mayor vitamina B y las vitamina A y C contiene azúcar natural. Ayuda a la anemia por su alto contenido de hierro. El 80% de su composición son carbohidratos



En cuanto la cocina se puede usar en diferentes alimentos como : Galletas Faina Tortillas y se le agrega un poco de agua con semilla de Chía y queda tal como un huevo



Es un arbusto tropical perennifolio originario del centro de América del Sur que alcanza lo dos metros de altura. Su nombre científico es Manihot

Harina de Mandioca



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

GUACAMOLE

ingredientes:

palta: 15 nutrientes que van desde, calorías, carbohidratos, proteínas, fibra alimentaria, vitaminas A, C y E, fosfato, potasio, magnesio, hierro, calcio, sodio y grasa monoinsaturada, reduce los niveles de colesterol malo en sangre y aumenta el colesterol bueno, ayuda a reducir el azúcar en sangre por ser tan rica en fibra!

Morrón rojo: alto contenido en vitamina C, betacaroteno, excelente diurético por su alto contenido en potasio, ayuda en la retención de líquidos y a depurar el organismo.

Cebolla colorada: previene la inflamación y el daño oxidativo, protege de forma natural contra el cáncer y las enfermedades cardíacas, ayuda excelente contra la diabetes, alivia los síntomas de resfrío y gripe, por su alto contenido en azufre fortalece la salud del cabello y de la piel, refuerza el sistema inmunológico.

Zanahoria: rica en fósforo, muy rica en vitamina C si se ingiere cruda, rica en betacaroteno y fibra si se consume cocida, muy buena para el cansancio físico y mental, ayuda a eliminar los cólicos, y muy buena para la digestión, funciona como diurético en la retención de líquidos.

Aceite de oliva: eleva los niveles de colesterol bueno (HDL) y disminuye el malo (LDL), muy bueno para la hipertensión, reduce la trombosis y previene la aparición de diabetes.

Limón: el limón aporta una gran cantidad de vitamina C, potasio y cantidades menores de otras vitaminas y minerales, esto ayuda en la producción de colágeno, mejorar la cicatrización y reforzar el sistema inmunológico.

Acompañamos con **rúcula:** regula el aumento de azúcar en sangre, mejora el tránsito intestinal y protege frente a enfermedades intestinales como los divertículos, es alimento para la microbiota intestinal y favorece la sensación de saciedad!

Creado con Notas



INSTITUTO PARACELSO

5 CURSOS: **Sábados de 14 a 19 h**

-  **FITOTERAPIA**
-  **AROMATERAPIA**
-  **TERAPIAS FLORALES**
-  **IRIDOLOGÍA**

Comenzamos el **Sábado 3 de Setiembre**, hasta el **29 de Octubre**

-  **HOMEOPATÍA**

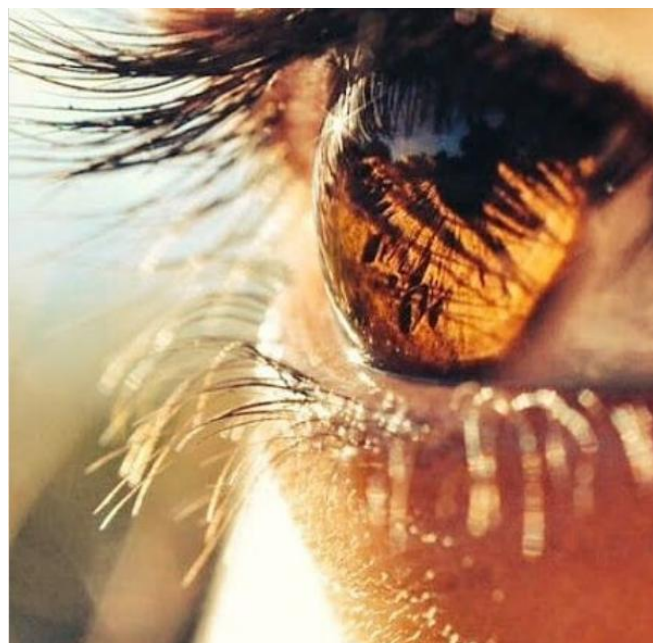
3 ESPECIALIZACIONES: Sábados de 11 a 13 h
26 SEMINARIOS: Sábados de 10 a 13 h

NATUROPATÍA HOMEOPÁTICA PARACELSIANA

Tel: 24091410
Cel: 094201410
TACUAREMBO 1410
www.institutoparacelso.com
@naturopatiaparacelsiana

¿QUÉ ES LA IRIDOLOGÍA?

Por Nat. Tania Yanes



La iridología o iridología, es una herramienta de diagnóstico no invasiva, aplicable en cualquier edad y/o condición, que estudia las alteraciones que se presentan en el iris.

Al tener un origen embriológico común al sistema nervioso, el iris -además de ser innervado e irrigado por el sistema

vascular y circulatorio- constituye un microsistema que refleja fielmente el estado de los tejidos del organismo todo.

El ojo es una extensión directa del cerebro y es el único tejido cerebral que se puede observar directamente sin intervención quirúrgica. La iriología estudia los signos que en el aparecen, en correspondencia asignada por sectores a los diferentes órganos y sistemas corporales.

Para ello se utilizan lupas especiales, macro-fotografías y en ocasiones software de localización especialmente diseñados.

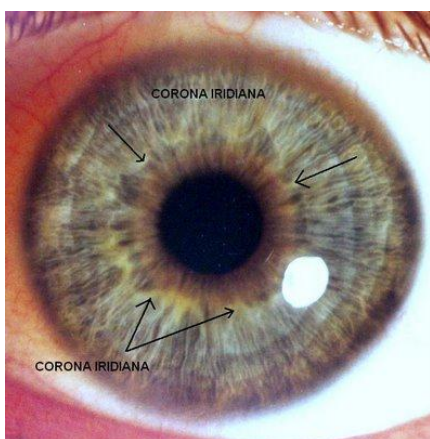
SIMPLIFICANDO LA OJOLOGÍA.

SOBRE EL EQUILIBRIO ENTRE LA ZONA CILIAR Y EL DIÁMETRO PUPILAR.

Por Nat. Sergio Daniel Gutiérrez

Desde tiempos muy remotos el humano ha buscado en los ojos el significado de muchas cosas. La salud, el futuro, la verdad... Hoy en día, prácticas como las comprendidas dentro de la Ojología, nos permiten ahondar en los misterios estampados y reflejados en los ojos. Misterios tan cuantitativos y verificables que acaban dejando de ser misterios en sí. Pasan a ser vástagos de una ciencia que no puede ser aún llamada ciencia.

Hoy te hablaré de la relación entre la corona del iris (llamada también gola, collarín, collarete en inglés o ángulo de Fuchs en anatomía) y la pupila; ese "orificio negro" por el cual podemos ver.



En primer lugar, debemos saber que el sentido que la iriología da a la corona, está en íntima relación con 2 fundamentales aspectos de la evaluación de un organismo. Por

un lado, nos informa alteraciones en su sistema digestivo, en su capacidad, cualidad y desempeño nutricional. Y por el otro, las condiciones de su sistema nervioso autónomo y las cualidades humanas a la hora de percibir el mundo en el que vive. Desde aspectos de su personalidad, hasta cualidades de tipo Etérico/Espiritual, pasando por registros en el tiempo de los eventos de la vida. Un tema aún en estudio en nuestros días.



Se dice que la corona puede representar hasta 10 sistemas corporales completos. Pero

dejaré esta pseudo-complejidad para ser simplificada en otra oportunidad. De momento nos centraremos en: que capacidad energética tiene el sistema nervioso de un organismo, que velocidad o debilidad energética de respuesta tiene un órgano o tejido y que repercusión tiene sobre todo el cuerpo y por ende, sobre la salud.

La pupila por su parte, nos representa el Sistema Nervioso Central. Y si bien la dinámica de su borde nos abre un abanico inmenso de información sobre el mismo. En este texto solo trataré 3 estados de dilatación. La pupila normal, la miosis (contracción) y la midriasis (dilatación).

El tamaño de la pupila en relación con la corona, nos arrojará a simple vista de exploración una información muy precisa respecto a cuál es el nivel de vitalidad, homeostasis y digestión del paciente que estemos evaluando.

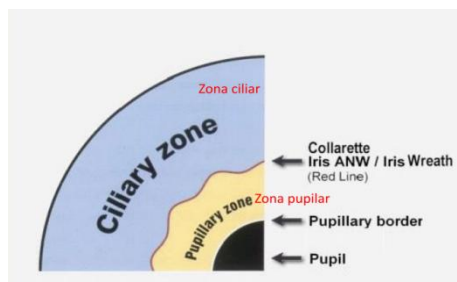
Por regla general:



1. Una corona "pequeña" y contraída, es una "pequeña" capacidad digestiva, y su dieta es más adecuada

para "pequeñas" comidas de alimentos pero de alta calidad nutricional.

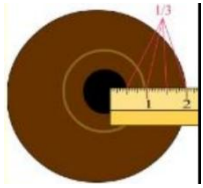
2. Una corona "grande" y expandida, indica que la persona tiende a acumular sustancias no digeridas en el cuerpo, se producen muchos desechos, que no son correctamente expulsados. Se requiere una gran ingesta de alimentos pero se utiliza poco. Las personas con este tipo de corona suelen estar más preocupados por la cantidad, que por la calidad. Aquí entran en juego los sarros o sedimentos intestinales que promueven la fermentación intestinal y los déficits de absorción.



El iris debe siempre ser dividido en 2 zonas. La zona pupilar, comprendida entre el borde de la pupila y

la corona, representa todo el sistema digestivo del cuerpo.

Y la zona ciliar, comprendida entre la corona y el limbo del iris, que representa el resto del cuerpo.



Sabemos que una corona con buen balance, o buen tono nervioso, se posiciona a 1/3 de distancia entre el borde pupilar y el limbo iridal. Cuando la misma no ocupa esta posición, determinaremos que hay una anomalía del tono neurovegetativo. Si observamos el tamaño de la **zona ciliar**, midiéndola desde la corona a el limbo iridal, podremos determinar a (grosso modo) si esta zona es "normal", "grande" o "pequeña". Veremos así, la producción y reserva de energía del organismo.

Por regla general: Cuando hay una zona ciliar "pequeña" y estrecha, el cuerpo produce "pequeñas cantidades" de energía y la reserva puede ser escasa, solo puede funcionar por cortos períodos de tiempo sin descanso. Estas personas tienden a agotarse fácilmente. Sin embargo cuando hay una zona ciliar "grande", el cuerpo produce mucha energía y la reserva es "grande" ... y tiene mayor resistencia.

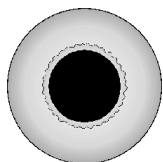
LA PARTICIPACIÓN DE LA PUPILA

Si consideramos que la pupila nos dice "como se está utilizando esa energía". Diríamos que una pupila pequeña, significa que hay poca demanda de energía en el cuerpo y que una pupila grande, tiene una gran demanda de la energía del cuerpo. (He aquí la importancia de el estudio de la pupilotonía en la ología. Tema que ahondaremos en otras publicaciones.)

Para resumir: he dicho que algo grande, resulta en algo grande y que algo pequeño, resulta en algo pequeño.

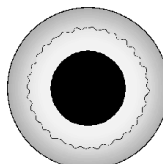
¿Bastante simple de interpretar verdad? Pero si aún no quedó claro, te regalo estos 4 ejemplos prácticos para su aplicación durante la consulta.

PUPILA GRANDE Y CORONA APRETADA



Esta persona tiene poca capacidad digestiva, la reserva de energía es reducida debido a la gran demanda, la energía se agota rápidamente y tiene poca resistencia.

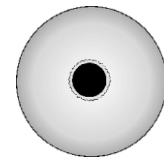
PUPILA GRANDE Y CORONA GRANDE



Esta persona gasta una gran cantidad de energía, se cansa fácilmente. Come grandes cantidades de alimentos y acumula grandes cantidades de desechos metabólicos. Ya que acumula sustancias no

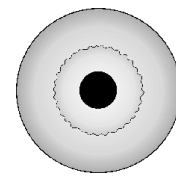
"quemadas". Tienden a sufrir de flatulencias por la fermentación de esos desechos retenidos.

PUPILA PEQUEÑA Y CORONA PEQUEÑA



Esta persona tiene un buen metabolismo y almacena energía, se adapta mejor a las comidas pequeñas y tiene una gran resistencia. Su cuerpo les ofrece poca demanda energética aunque tienen una gran reserva energética. Por esto pueden soportar mayores desgastes y permanecer más tiempo sin descansar. Son muy exigentes con ellos mismos y con los demás.

PUPILA PEQUEÑA Y CORONA GRANDE.



Esta persona tiene un gran requerimiento de alimentos, pero tiene una mala utilización de la energía, es fría, lenta y tiene poca vitalidad. Tienden a engordar por exceso de alimentación y déficit de utilidad energética. Producen gran cantidad de residuos intestinales.



El equipo de Salud y naturaleza en vivo en la radio.

MICROBIOTA INTESTINAL

IMPORTANCIA DEL SEGUNDO CEREBRO EN LA SALUD HUMANA

Por Nat Ing. Agr. Manuel Juncal

De todas las bacterias que habitan en nuestro cuerpo, es en el tracto digestivo donde tenemos la población más numerosa. Comúnmente la llamamos flora intestinal (MICROBIOTA) y en el colon es donde mayor número de estas bacterias albergamos.

LA MICROBIOTA INTESTINAL

El conjunto de los microorganismos que viven en su intestino constituye la microbiota intestinal. El equilibrio entre bacterias, levaduras, hongos y otros microorganismos es fundamental para su salud.

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRAR LA MICROBIOTA?

Como su nombre indica, se encuentra en los intestinos, una de las principales interfaces del ser humano con el entorno externo de nuestros cuerpos (otras serían, por ejemplo, la piel y los pulmones). Evolución en el conocimiento de la microbiota intestinal Hace años, cuando aún no se conocía bien la naturaleza de las bacterias, se le llamó a esta población "microflora". Hoy se sabe que no son plantas y, por ello, se prefiere el término "microbiota". Hasta hace unos años se pensaba que era una población común en todos los individuos. Y es que cuando se cultivaba una preparación de heces, siempre se conseguían las mismas cepas. La *Escherichia coli* principalmente. Hoy se sabe que la variedad es tremenda, cerca de 1.000 especies de bacterias. Además de otros gérmenes como virus y levaduras. Todo esto se ha podido comprobar al cambiar los métodos de análisis desde los cultivos bacterianos a la secuenciación del material genético de los microorganismos. Aunque al hablar de bacterias, generalmente pensamos en patógenos, la realidad es que la mayoría de las bacterias no solamente son inocuas. Porque, incluso, pueden ser fundamentales para mantener el estado de salud.



INTRODUCCIÓN

- Flora intestinal, flora humana, microflora, MICROBIOTA, que es el término preciso actual. Todos estos términos designan la comunidad de microorganismos que viven en el tracto gastrointestinal de los mamíferos, que incluye a los humanos y que ayudan en el mantenimiento del bienestar gástrico.
- Una microbiota equilibrada facilita la digestión de alimentos, su transformación en energía y la eliminación de los excesos. Su desequilibrio es un marcador en el origen de malestar y diferentes enfermedades.
- Se estima que el 80% de las células inmunitarias está en la mucosa intestinal. Una microbiota sana y equilibrada refuerza la barrera intestinal regulando la entrada de moléculas y organismos en nuestro cuerpo.
- El 50% de la dopamina y el 95% de la serotonina que producimos se origina en el intestino. Estas sustancias, neurotransmisores, se relacionan con la felicidad y el buen humor y son indicadores de mejora en la depresión y la ansiedad.



¿QUÉ ES LA MICROBIOTA INTESTINAL?

- La microbiota intestinal (anteriormente llamada microflora intestinal) es el nombre que recibe hoy la población de microbios que habitan en nuestros intestinos.
- Nuestra microbiota intestinal contiene 100 billones de microorganismos, incluyendo como mínimo 1.000 especies diferentes de bacterias que comprenden más de 3 millones de genes, 150 veces más que en el genoma humano. De hecho, la microbiota intestinal puede pesar hasta 2 kg. Por otra parte, un dato relevante es que solo un tercio de nuestra microbiota intestinal es común a la mayoría de la gente, mientras que los otros dos tercios son específicos en cada persona. En otras palabras, podríamos describirla como la cédula de identidad personal, ya que es única a cada individuo.

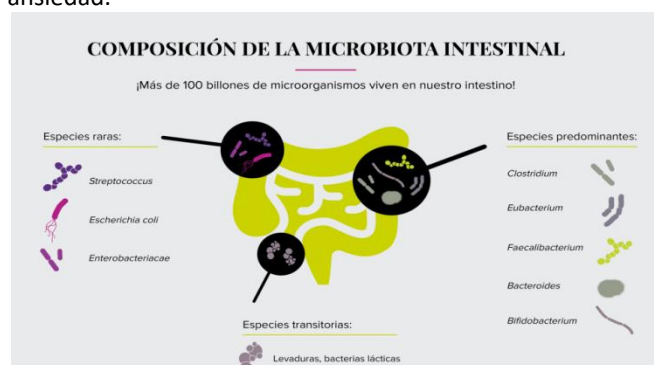


Figura 3. Importancia del equilibrio nutricional y microbiota, y consecuencias de la disbiosis intestinal

La microbiota es vital para tener una barrera intestinal sana

- La permeabilidad intestinal es la capacidad que tiene el intestino para dejar pasar al torrente sanguíneo sólo aquello que el cuerpo necesita. Debe ser selectiva con aquello que deja pasar.
- Cuando tenemos la permeabilidad intestinal aumentada, pasan al torrente sanguíneo más moléculas de las que deberían y esto sobreexcita nuestro sistema inmunitario, siendo una de las principales hipótesis defendidas al día de hoy acerca de las causas de muchas enfermedades autoinmunes.
- Una de las características de tener una buena microbiota es que mejora la permeabilidad intestinal, algo vital si se sufre de alguna enfermedad autoinmune o inflamatoria crónica ya que ayudará a que no pasen moléculas extrañas al torrente sanguíneo.

La microbiota, al igual que la huella dactilar de cada ser humano, es única. Define y diferencia a cada individuo dando lugar a un ecosistema complejo: el organismo de cada persona. Estas bacterias, presentes en todo el tubo digestivo, se localizan mayoritariamente en el colon, donde hay entre 400 y 1500 especies que ayudan a:

- Regular la respuesta inmunitaria del organismo.
- Favorecer la producción de vitaminas.
- Regular el metabolismo lipídico.
- Regular la inflamación intestinal y la respuesta exacerbada del organismo gracias a su rol relevante en la producción de ácidos grasos de cadena corta. El buen estado de salud depende, en gran medida, de la microbiota intestinal: de su contenido y equilibrio entre las especies bacterianas que la conforman. Aportar al organismo probióticos y prebióticos es beneficioso para la salud.

El tubo digestivo es estéril hasta el momento del nacimiento. A partir de entonces empieza a colonizarse por microorganismos procedentes de la madre, el alimento ingerido y el entorno del recién nacido.

• Unos 100 billones de microorganismos llegan a poblar el tubo digestivo, con una densidad creciente en sentido distal. Entre 1-2 Kg de nuestro peso, corresponden al peso de la microbiota. Esta enorme cantidad de microorganismos, es 10 veces superior al conjunto de nuestras células. El número y el tipo de microorganismos va evolucionando a lo largo de los años; varía entre jóvenes y ancianos, y su variedad depende de peculiaridades del entorno y la dieta de cada uno de nosotros.

• Se estima que está formada por unas mil especies bacterianas. Las más importantes corresponden a tres grandes familias:

- –Firmicutes (Lactobacillus, Clostridium...)
- –Bacteroidetes (Bacteroides, Prevotella...)
- –Actinobacterias (Bifidobacterium).

• Al conjunto de todos estos microorganismos (bacterias, virus y hongos) que nos colonizan (diferentes órganos y

sistemas, principalmente el tubo digestivo) es lo que llamamos Microbiota. Antiguamente fue llamada “flora intestinal” y actualmente sabemos que tienen un papel esencial en la regulación de numerosos procesos fisiológicos.

- El Microbioma humano, es el conjunto de genes de los diferentes microorganismos que nos colonizan.



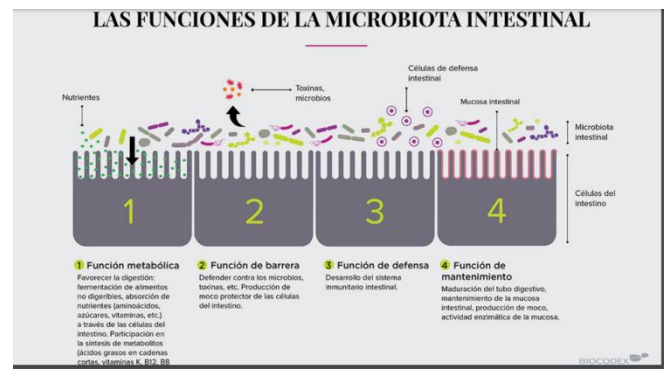
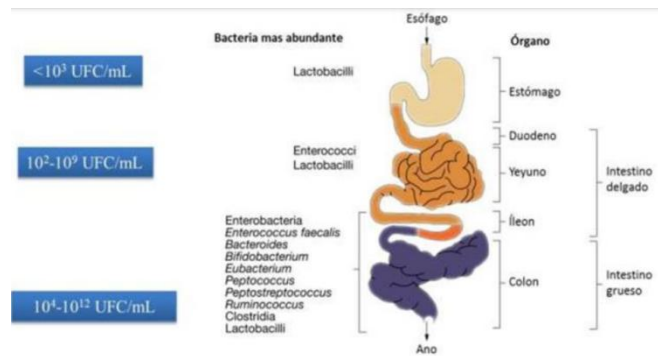
MICROBIOTA INTESTINAL: INDICADOR DE SALUD

• El microbiólogo y Nobel de Medicina Elie Metchnikoff dijo que la mayoría de las enfermedades comienzan en el tracto digestivo. Según este científico, esto sucede cuando las bacterias “buenas” son incapaces de controlar las “malas”.

• En los últimos años múltiples investigaciones han demostrado su relación con el desarrollo de diferentes enfermedades intestinales como el síndrome del intestino irritable, inflamación intestinal, celiaquía... pero también con otras como las psiquiátricas e incluso, con la obesidad, las alergias, el asma y diferentes afecciones cardiovasculares.

• El origen de estas enfermedades se relaciona con el desequilibrio de la comunidad bacteriana y se conoce como disbiosis.





La microbiota, interviene en la producción de ácidos grasos de cadena corta, vitamina K, en la absorción de iones (calcio, hierro, magnesio, etc.), en la producción de Inmunoglobulinas (IgA), y citoquinas que mejoran la inmunidad. Inducen tolerancia de antígenos alimentarios. Ayudan a digerir los alimentos. Alteran el pH local intestinal impidiendo la proliferación de patógenos. Depuran radicales superóxido. Estimulan la producción de mucina intestinal y con ello mejoran la función de barrera intestinal. Aunque la microbiota intestinal tiene una gran capacidad de resiliencia, hay factores que pueden provocar cierto desbalance en su estructura y función, perdiéndose el equilibrio y provocando disbiosis. En estos casos, predominan especies bacterianas no beneficiosas, que predisponen a alteraciones de permeabilidad epitelial, infecciones, y la activación del sistema nervioso entérico e inmune local.

Entre sus causas:

- Dieta inadecuadas. “Somos lo que comemos”. Dietas de reducción de peso hiperproteicas, duncan, tabaco, estrés, alimentos ricos en grasa y azúcares, etc.
- Uso de antibióticos, antiinflamatorios, edulcorantes.
- Mala higiene
- Enfermedades digestivas
- Estrés y enfermedades psiquiátricas
- Alteraciones del sistema inmunitario.

PROBLEMAS ORIGINADOS POR ALTERACIÓN DE LA MICROBIOTA

• El equilibrio o eubiosis de la microbiota está directamente relacionado con nuestro estilo de vida. Tampoco se puede obviar a la herencia genética y otros factores de reciente descubrimiento.

• Hay estudios que recogen la influencia de la microbiota vaginal e intestinal de la madre durante la gestación e, incluso, las repercusiones del tipo de parto (natural o mediante cesárea).

• No obstante, una dieta con bajo o nulo contenido en fibra y el consumo excesivo de alcohol, alimentos ultraprocesados y antibióticos se han relacionado con la disbiosis o desequilibrio de la microbiota intestinal y el desarrollo de enfermedades:

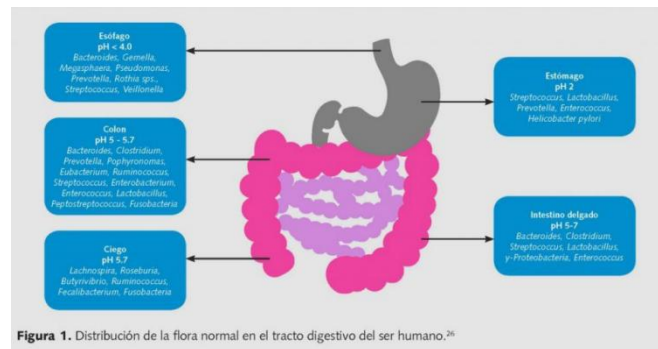
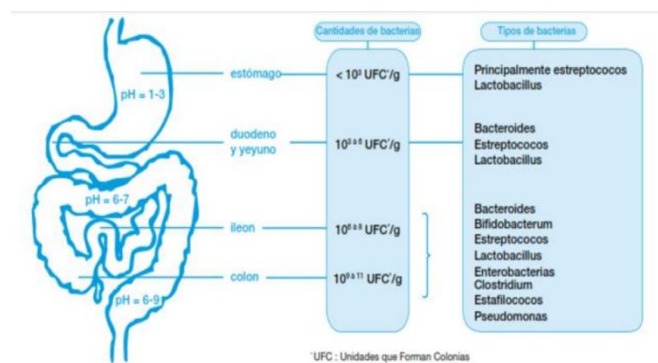


Figura 1. Distribución de la flora normal en el tracto digestivo del ser humano.²⁶



FUNCIONES DE LA MICROBIOTA

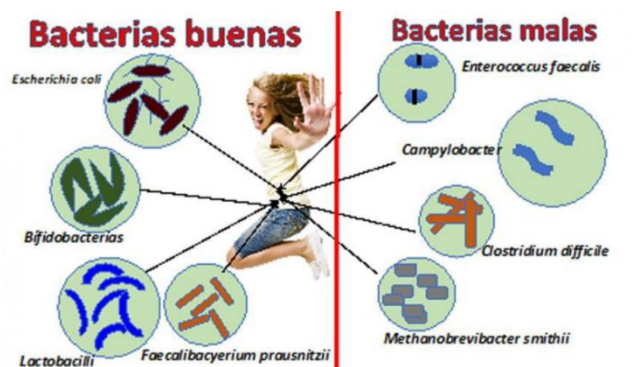
La microbiota intestinal juega un papel importantísimo en la parte nutricional realizando funciones como degradación de nutrientes, digestión de las fibra y síntesis de vitaminas. También realiza distintas funciones metabólicas:

- Mantener el pH intestinal
- Controlar la motilidad del intestino
- Controlar la proliferación de agente patógenos, el 70-80% del sistema inmune se encuentra en los intestinos Sintetizar el 80-95% de la serotonina, que es la hormona de la felicidad Collin Hill, presidente de la Asociación Científica Internacional de Probióticos y Prebióticos, señala que la alimentación es el principal factor que afecta a la microbiota intestinal. Llevar una alimentación variada y saludable ayudará a que esté equilibrada y pueda llevar a cabo sus funciones de la manera adecuada.

- Las dietas ricas en grasas, ácidos grasos poliinsaturados y carne se han relacionado con una mayor incidencia de enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa.
- El riesgo de padecer enfermedad inflamatoria intestinal puede reducirse regulando la microbiota intestinal con una dieta vegetariana.
- El desarrollo del cáncer colorrectal se ha asociado a niveles de inflamación y cambios estructurales en la microbiota. El origen de estos cambios podría estar relacionada con el crecimiento de bacterias reductoras de sulfatos que derivan de un exceso en el consumo de carnes rojas.
- Las dietas ricas en fibra aumentan la producción de ácidos grasos de cadena corta que son beneficiosos para las células que recubren el epitelio del intestino grueso o colon (colonocitos) y tienen además propiedades antitumorales.

DISBIOSIS

- Un desequilibrio o una poca diversidad en la microbiota intestinal puede causar:
 - Depresión del sistema inmunitario
 - Estreñimiento
 - Flatulencias
 - Inflamación intestinal
 - Acumulación de toxinas
 - Alergias
 - Malnutrición por una incorrecta absorción de los nutrientes
 - Obesidad: las personas obesas tienen una microbiota diferente, normalmente menor diversidad que las personas de normopeso
 - Diabetes tipo II: la resistencia a la insulina esta asociada a ciertas bacterias de la flora intestinal.



Bacterias beneficiosas que habitan en la piel del ser humano

El revestimiento cutáneo del ser humano está habitado por centenares de tipos de bacterias, muchas de las cuales son beneficiosas para la salud.

Más de la mitad de la microflora cutánea beneficiosa pertenece a los géneros:

Las funciones positivas de las bacterias de la piel:

Impiden la colonización de la piel por bacterias más peligrosas
Conforman el olor individual de la persona

Como resultado de una enfermedad o del uso excesivo de jabón antiséptico, la microflora normal de la piel puede desequilibrarse y las defensas cutáneas bajan

Las zonas más "deshabitadas" son las de detrás de las orejas, con un promedio de 19 especies de bacterias

La mayor variedad de bacterias - hay un promedio de 44 especies- habita en la zona de los brazos

La cubierta bacteriana es única en cada persona y tiende a sufrir cambios en diferentes periodos de su vida

Sus más típicos representantes:

Las bacterias propionicas se caracterizan por su capacidad de producir ácido propiónico que impide el desarrollo de ciertos tipos de bacterias. No obstante, puede ser la causa de los granos y del acné si el organismo está debilitado

El estafilococo (staphylococcus epidermis) impide el desarrollo de su "pariente" patógeno, el staphylococcus aureus

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA DISBIOSIS

Se recomienda mantener una dieta variada, rica en frutas, verduras y cereales integrales, uso de antibióticos solo en casos necesarios e ingestión de prebióticos y probióticos. Los prebióticos, probióticos, y el trasplante de microbiota fecal (TMF) son estrategias terapéuticas que pueden resultar efectivas en patologías concretas. Los Prebióticos, son el sustrato alimenticio de la microbiota. Están presentes de forma natural en determinados alimentos (yogures, leche, miel, verduras (ajo, cebollas, alcachofas, espárragos, puerros, etc.), frutas (en especial los plátanos); cereales integrales (trigo integral y avena); legumbres y frutos secos. Se recomienda ingerir al menos 5 g diarios para mejorar la salud intestinal. Bien a través de la dieta o mediante suplementos farmacológicos que en su etiquetado suelen aparecer como: fructooligosacáridos, galactooligosacáridos, oligofruetosao inulina. Los Probióticos, son microorganismos vivos que, cuando son administrados en cantidades adecuadas, promueven beneficios en la salud del huésped. Muchos probióticos proceden de bacterias que clásicamente se han utilizado en la fermentación de alimentos. Los más estudiados pertenecen a los géneros: Lactobacillus y Bifidobacterium. Se pueden encontrar en alimentos como yogures y leches fermentadas, suplementos dietéticos, preparados farmacéuticos, fórmulas lácteas infantiles. Como ocurre con otras estrategias en materia de prevención, los probióticos no funcionan en todos los casos. Para saber si una determinada cepa tendrá efectos beneficiosos, se recomienda utilizarla durante un periodo aproximado de un mes, y si no se obtiene beneficio alguno, abandonarla y probar con otra. Existe evidencia científica sobre su utilidad en la prevención y tratamiento de enfermedades digestivas:

Diarrea provocada por antibióticos
Algunas formas de síndrome de intestino irritable
Encefalopatía hepática
Otras enfermedades que no afectan al aparato digestivo:
Infecciones del tracto respiratorio superior,
o Infecciones ginecológicas.
Obesidad, Diabetes mellitus tipo II.

La calidad de los probióticos depende de las características de su producción. Muchos de los probióticos que se comercializan, carecen de la calidad suficiente en su fabricación, los microorganismos están muertos y no llegan a ser eficaces. En el envase deben incluirse las siguientes especificaciones: Dosis: indicada en Unidades Formadoras de Colonias (UFC) Género, especie y cepa del microorganismo utilizado, Fecha de caducidad

Recomendaciones para su correcta conservación
Trasplante de microbiota fecal (TMF)
La modificación controlada de la microbiota puede ser un mecanismo efectivo para tratar enfermedades. Se trata de un tratamiento experimental, con un marco legal poco definido, que se realiza en pocos centros. Consiste en introducir una suspensión de material fecal de un donante sano debidamente procesada, en el tubo digestivo de un receptor, con el fin de manipular e inducir cambios estables en su microbiota para tratar alguna patología. Debe hacerse una selección adecuada del donante para evitar que se pueda transmitir alguna

enfermedad. La vía de administración puede ser oral por sonda, o infusión directa al colon por medio de colonoscopia (parece ser la más efectiva), o de enemas. Indicaciones: Infección recurrente por *C. difficile*-Colitis ulcerosa Síndrome del intestino irritable, Encefalopatía hepática recurrente.

PROBIÓTICOS
@NuttValencia

¿QUÉ SON?
Microorganismos saludables que conviven en nuestra flora intestinal ayudándonos en la absorción de nutrientes.

¿CÓMO ACTÚAN?
Los probióticos son organismos vivos de algunos alimentos.

BENEFICIOS
Mejoran nuestro sistema inmunológico. Las digestiones y el tracto intestinal.

ALIMENTOS DONDE ENCONTRARLOS

• Verduras fermentadas	• yogur
• la Kombucha	• Kefir
• El Tempeh	• Miso
• El Kimchi	• Chucrut

PREBIÓTICOS

¿QUÉ SON?
Los prebióticos van a ser la "gasolina" que va a fomentar el crecimiento de las bacterias saludables de nuestra flora intestinal.

¿CÓMO ACTÚAN?
Son los ingredientes que van a favorecer el crecimiento de especies bacterianas saludables frente a las nocivas.

BENEFICIOS
Mejora el tránsito intestinal. Mantiene saludable nuestra microbiota dotándonos de más salud.

ALIMENTOS DONDE ENCONTRARLOS

• ajo	• Plátano
• cebolla	• agave
• alcachofa	• diente de león
• puerro	• productos lácteos
• espárragos	• leche materna

DIETA PARA REGENERAR LA MICROBIOTA INTESTINAL

- **Dieta con cereales o tubérculos, verduras y frutas: arroz, patatas, boniatos, manzana, zanahorias,...**
- **Alimentos con proteínas**
- **Probióticos adecuados**
- **Antibióticos naturales: ajo crudo, canela, comino, anís, clavo,...**
- **Relajación, reducir el estrés**
- **Evitar: café, embutidos, fritos, tabaco, alcohol.**



Vegetales



Tubérculos



Espicias

ANTE ESTA PREOCUPANTE REALIDAD:
¿CUÁL ES LA PROPUESTA NATURÓPATA PARACELSIANA?

¿Cómo estimular el "cerebro intestinal" a nuestro favor?

- El cerebro intestinal libera sus sustancias químicas como, por ejemplo, la serotonina (la famosa hormona de la felicidad y el bienestar) como respuesta a una alimentación y digestión sanas. Hay que saber que la serotonina no se produce sólo en el cerebro sino que, por el contrario, la mayor parte de ella (el 90%) se libera en el intestino. Si nos alimentamos bien, variado y con un aporte proporcional de todos los nutrientes; si tenemos unos hábitos sanos a la hora de comer (sin prisa, masticar bien y no distraernos) el sistema digestivo nos responde y nos lo agradece con una sensación de bienestar, dándonos un buen suministro de energía, vitalidad y optimismo.

- Por otra parte, las neuronas digestivas también se estimulan con las técnicas de respiración abdominal, estiramientos, masajes suaves de la tripa y con calor suave y relajante, aplicado a la zona del vientre. ¿En qué medida es importante una adecuada higiene abdominal para que pueda hacer bien sus funciones?

- Lo más importante es el equilibrio entre la entrada de los alimentos y todas las sustancias que tragamos y la descarga de todos los residuos y los productos secundarios de la propia función celular y bacteriana que tenemos que expulsar. Si estamos sobrealimentados o si consumimos demasiados alimentos dudosos respecto a su calidad nutritiva, de este modo fácilmente saturamos y trastornamos nuestra tubería interna.

- Si por alguna razón patológica o funcional la digestión y/o el tránsito intestinal es lento y no de forma completa, entonces formamos acúmulos de los residuos en nuestro interior y podemos llegar a una sobrecarga tóxica o la

DIETA PARA REGENERAR LA MICROBIOTA INTESTINAL

- **Dieta con cereales o tubérculos, verduras y frutas: arroz, patatas, boniatos, manzana, zanahorias,...**
- **Alimentos con proteínas**
- **Probióticos adecuados**
- **Antibióticos naturales: ajo crudo, romero, canela, comino, anís,...**
- **Evitar: café, embutidos, carne roja, fritos, tabaco, alcohol**
- **Ejercicio físico y contacto con la naturaleza**



Vegetales



Tubérculos y raíces



Espicias

DIETA PARA EL INTESTINO DEMASIADO PERMEABLE

- **Correcta hidratación y masticación**
- **Dieta rica en tubérculos, verduras, hortalizas y frutas**
- **Legumbres, cereales y frutos secos, si se consumen, todos con previo remojo**
- **Cocciones suaves: hervido, horno, sopa, crema, vapor, papillote, marinados,...**
- **Eliminar irritantes: café, tabaco, alcohol, picantes, fritos**
- **Eliminar productos industriales**



Crucíferas



Aguacate



Compota

autointoxicación; esta última se manifiesta de múltiples formas, tiene diferentes caras y síntomas.

- Por supuesto, la limpieza es importante, practicar una depuración interior es una “garantía” para evitar elevar los riesgos del desarrollo de muchas enfermedades y una oportunidad para el cuerpo de incrementar el rendimiento, la energía y tener un mayor aporte nutricional. ¿Cómo mantener una higiene intestinal de una forma natural, en nuestros hábitos de la vida cotidiana?

- Con una correcta higiene digestiva: respetar las señales que nos manda el cuerpo, no suprimir las necesidades naturales de ir al baño ni tener prisa haciéndolo. Crear un ritual e intentar repetirlo todos los días, alrededor de las mismas horas, con calma y tiempo suficiente para poder vaciar bien el vientre y sentirse ligero y limpio por dentro. Insistir, repetir y seguir entrenando tu cuerpo para que responda a tu ritual y crear un firme reflejo condicionado.

- Además, hay que beber 2 litros de líquidos al día, ingerir por lo menos 400 g de verdura variada cada día, no olvidarnos de las legumbres (2-3 veces por semana, al menos 200 g en cada toma), consumir productos fermentados (kefir, chucrut), tres tomas de fruta al día, frutos secos variados, por lo menos 30 g al día. Y si no puedes cumplir con estas cantidades diarias recomendadas, quizás te conviene tomar unos suplementos naturales de fibra.

- Conviene de vez en cuando (un día al mes o por semana) acelerar tu propio tránsito intestinal tomando mucho jugo de ciruelas, kiwis o kefir o/y suplementos de magnesio.



¿CÓMO COMER?

Saboreando y apreciando el proceso; sin prisa, masticar, analizar los gustos y las texturas de los alimentos, no comer “mientras tanto”(mientras que hacemos esto o lo otro), no distraer nuestra atención con otras actividades simultáneas, como ver la tele, el celular o leer la prensa.

¿CÓMO MOVERSE?

¿CÓMO DEBERÍA SER UNA ACTIVIDAD FÍSICA ADECUADA?

Con regularidad. Lo más que le gusta a nuestro cuerpo es la previsibilidad y la regularidad. Con una actividad física rítmica y repetitiva, el cuerpo te lo va a agradecer y te proporcionará un magnífico bienestar. No tienen tanto valor ni son saludables las actividades físicas esporádicas y bruscas como sí lo tienen un ejercicio regularizado e incorporado firmemente a tu rutina. Los movimientos y estiramientos, aunque sean muy sencillos y cortos en el tiempo (al principio, hasta que entras en la rutina y el gusto por ellos y les dediques más tiempo), si se realizan todos los días y a horas asignadas, te activarán todos los sistemas vitales y te asegurarán un bienestar a corto y largo plazo.

¿CÓMO SABER SI NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO ESTÁ EN BUENA FORMA?

- Hay que saber escucharlo: los síntomas como la acidez, el ardor, el reflujo, la pesadez, el hinchazón, el dolor, demasiados gases, la irregularidad del tránsito intestinal, náuseas, etc., son sus formas de expresarse, es el lenguaje

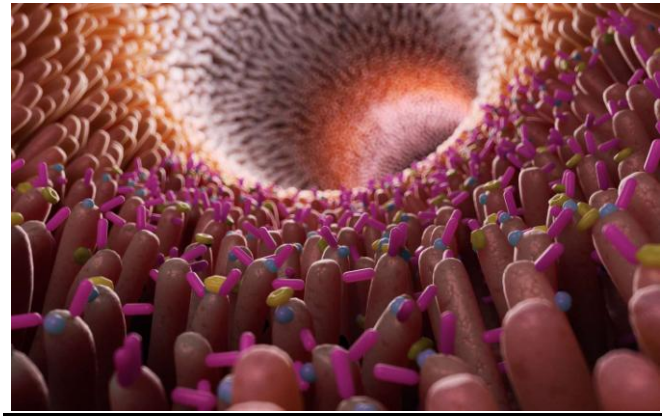
digestivo, el aviso de que algo anda mal. Entonces hay que hacerle caso y observar con atención y paciencia tu sistema digestivo: por qué y cuándo te aparecen aquellas molestias (con qué tipo de comida o en qué situación) e intentar corregirlo.

- Lo que sucede frecuentemente es que la gente se acostumbra a vivir con hinchazón o diarreas (o todo lo contrario) o piensan que es algo normal o vergonzoso, o que su digestión es así de delicada, sin buscar las respuestas ni intentar corregir la calidad de su función digestiva.

Consejos y recomendaciones para el colon inflamado

- Mantén una dieta rica en proteínas.
- Trata de evitar los alimentos que usted cree que le causan dolores abdominales.
- Se recomienda comer despacio y masticar muy bien los alimentos.
- Toma de 6 a 8 vasos de agua durante el día.
- Puedes realizar 30 minutos de ejercicio físico suave cada día como salir a caminar.
- Evita el consumo de cigarrillo.
- Se recomienda mantener un horario fijo para las comidas.
- Evita comer comidas abundantes y comida chatarra.
- Comer mango
- Comer papaya
- Evita las bebidas con gas.
- Trata de evitar al máximo las bebidas alcohólicas.

- Como dice el Dr. Jean Seignalet “la limpieza intestinal sería para el cerebro del bajo vientre algo así como una cura de sueño para el sistema nervioso central”.



LA ROSA MOSQUETA, REGENERA Y REJUENECE



¿CÓMO AFECTA UN ENTORNO EXCESIVAMENTE ÁCIDO EN EL SISTEMA DIGESTIVO?

El cuerpo sano suele equilibrar y controlar el pH (que es el parámetro de la acidez) de sus tejidos y de su medio ambiente. La acidificación excesiva, en el estómago por ejemplo, puede ser causada por bacterias/infecciones, por procesos inflamatorios o por abuso de las comidas “acidificantes” como los hidratos de carbono y los dulces, por ejemplo, o las bebidas gaseosas. La acidificación del contenido del intestino grueso puede ser causada por un desequilibrio de la microflora intestinal, un sobrecrecimiento de las bacterias y/o hongos agresivos y por una mala alimentación. De nuevo, la clave está en la alimentación y en la propia observación.

¿CÓMO REEQUILIBRARLO?

- Descartar una posible infección o un proceso inflamatorio, que requieran tratamientos con especialistas. Rituales de depuración, licuados verdes, consumo adecuado de las verduras y las frutas, agua, suplementos minerales alcalinizantes y probióticos.
- En resumen, los síntomas intestinales pueden reflejar la personalidad y los conflictos psíquicos. Lo que es bueno para un cerebro, lo es también para el intestino, o mejor dicho, para el cerebro abdominal. Y también a la inversa: si cuidamos nuestros intestinos nuestra salud emocional lo notará y nuestro organismo en general nos lo agradecerá.

En la Cordillera de Los Andes, zona libre de contaminación, crece un arbusto silvestre llamado por los lugareños "Rosa Mosqueta". El nombre científico es Rosa Aff. Rubiginosa. Sus flores son rosadas y cuando sus pétalos caen, la planta desarrolla un fruto rojizo de forma ovalada.

De sus semillas se obtiene el Aceite de Rosa Mosqueta. El Aceite de Rosa Mosqueta contiene altos niveles de ácidos grasos esenciales poliinsaturados (EFAs), linoleico y linolénico, 77%, los cuales son en parte responsables de la beneficiosa acción del Aceite de Rosa Mosqueta en la regeneración de la piel. Además, la cáscara pulposa de sus semillas presenta un alto contenido de vitamina C.

El Aceite de Rosa Mosqueta es uno de los productos que mayor interés ha despertado en el área de la dermatología, nutrición y cosmética, debido a que sus usos y aplicaciones van desde la regeneración de tejidos dañados, el retardo en la aparición de líneas de envejecimiento prematuro, y la prevención en la formación de arrugas, hasta el tratamiento de piel afectada por quemaduras o expuesta a radioterapia.

PROPIEDADES DEL ACEITE DE ROSA MOSQUETA



Las propiedades únicas del aceite de rosa mosqueta fueron descubiertas a través de un estudio realizado por un equipo de investigadores de la Facultad de Química y Farmacología de la Universidad de Concepción en Chile.

El estudio se basó en las propiedades cicatrizantes del aceite de rosa mosqueta en 180 pacientes que tenían cicatrices debidas a cirugías, quemaduras y otras afecciones que provocaban envejecimiento prematuro a la piel. Los resultados fueron asombrosos. La aplicación continuada del aceite de rosa mosqueta ayudaba de manera efectiva a atenuar cicatrices y arrugas y a prevenir el envejecimiento. A partir de esta primera investigación, han surgido numerosos estudios sobre las propiedades de la rosa mosqueta, tanto en Chile como en otros países.

Hoy en día, la aplicación de este aceite se ha extendido al campo médico como también al cosmetológico.

Estas beneficiosas acciones que el Aceite de Rosa Mosqueta es capaz de ejercer en el organismo humano son producto de su alto contenido de ácidos grasos esenciales poliinsaturados : Linoleico 44-49% y Linolénico 28-34%. Estos ácidos son sustancias nobles, indispensables para áreas en las cuales existen altos índices de proliferación de células nuevas, tales como las del rostro.

Además de sus efectos en las capas externas de la piel, el Aceite de Rosa Mosqueta también vitaliza las células de las capas interiores, revigorizando el fibroblasto, células que producen colágeno y elastina, responsables de la firmeza y elasticidad de la piel.

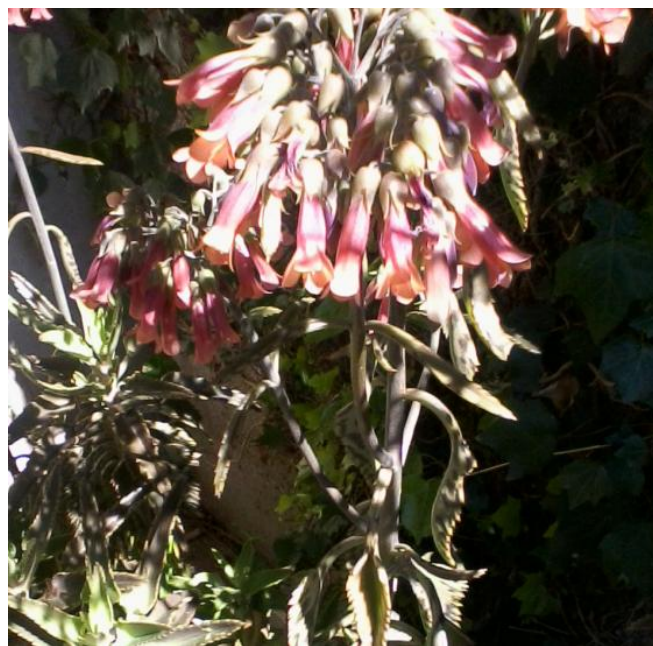
Tales son las propiedades regeneradoras y rejuvenecedoras, que han fascinado y deleitado a quienes han tenido el privilegio de experimentar el uso del Aceite Natural de Rosa Mosqueta:

- Regenera y nutre la piel eliminando arrugas no profundas y reduciendo cicatrices
- Redistribuye la pigmentación permitiendo la eliminación de manchas
- Realiza acciones preventivas y correctivas al fotoenvejecimiento y problemas cutáneos por exposición a las radiaciones solares a través de la autogeneración de melanina.

CULTIVO DE KALANCHOES MEDICINALES

Por Nat. Graciela Torena Solana

Todas las fotografías de este informe, fueron tomadas de las plantas de ARANTO o KALANCHOE DAIGREMONTIANA



Kalanchoe daigremontiana, llamada vulgarmente Aranto o Espinazo del Diablo, es una planta suculenta en la familia Crassulaceae, endémica de Madagascar.

Esta planta tiene la característica inusual de producir brotes de nuevas plántulas a lo largo del envés de sus hojas, éstas cuando caen (abscisión) al suelo emiten raíces fácilmente. De tallo erecto, puede alcanzar hasta 1m de altura con hojas opuestas, carnosas, oblongo-lanceoladas que llegan a los 15cm de largo y unos 3cm de ancho. Son de color verde medio por el haz y con manchas púrpura en el envés. Los márgenes en forma de cuchara poseen unos pequeños espolones bulbíferos de donde surgen los brotes de las nuevas plantas. Las plantas adultas también pueden desarrollar raíces laterales en las estructuras de su tallo principal, alcanzando los 10-15cm del suelo.

Las hojas tienden a desarrollarse en estructuras desproporcionadamente grandes, provocando que el tallo principal se doble hacia abajo y las raíces laterales enraícen en el suelo, produciendo finalmente, el desarrollo de nuevos tallos primarios que se establecerán como plantas independientes. En la época de floración de esta especie, que no se produce con periodicidad anual sino esporádicamente y, en ocasiones, la planta nunca llega a florecer, el tallo principal se alarga verticalmente hasta 30cm en un par de días, desarrollando una inflorescencia terminal (un racimo compuesto en forma de paraguas) con pequeñas flores acampanadas de color rosa.

ARANTO *Kalanchoe daigremontiana*

WIKIPEDIA

Clasificación científica

Reino:	<u>Plantae</u>
Subreino:	<u>Tracheobionta</u>
División:	<u>Fanerógama Magnoliophyta</u>
Clase:	<u>Magnoliopsida</u>
Subclase:	<u>Rosidae</u>
Orden:	<u>Saxifragales</u>
Familia:	<u>Crassulaceae</u>
Subfamilia:	<u>Kalanchoideae</u>
Género:	<u>Kalanchoe</u>
Especie:	<u>K. daigremontiana</u>

Nombre binomial

Kalanchoe daigremontiana
RAYM.-HAMET & H.PERRIER 1934

Todas las partes de esta planta son tóxicas, contiene un glucósido cardíaco, la daigremontianina, cuyos efectos pueden ser fatales en niños y pequeños animales. La investigación clínica efectuada sobre las kalanchoes indica que puede haber toxicidad si se abusa de la planta.

Estas kalanchoes son plantas que actúan de forma global dentro del cuerpo y por lo tanto su espectro de acción es amplio.

En la medicina popular, especialmente en América Latina, Asia y África se usan para tratar: lesiones y enfermedades relacionadas con daños celulares, en especial el cáncer. Heridas profundas y gangrenadas. Infecciones, quemaduras, tumores y abscesos. Reumatismo. Inflamaciones. Hipertensión. Cólicos renales. Diarreas. Esquizofrenia, crisis de pánico y miedos. Su acción puede abarcar más allá de los puntos citados ya que se produce sanación de daños celulares en diversos órganos del cuerpo.

La parte utilizada: son principalmente las hojas, que tienen un gusto acidulado. Se pueden usar de forma externa o interna según lo que queramos tratar: Externamente: hojas machacadas en forma de cataplasma, compresa o emplaste; zumo de las hojas con aceite o vaselina para usar como ungüento. Usada así, la planta es antiinflamatoria, antihemorrágica, astringente y cicatrizante.

Internamente: hojas crudas en ensalada; zumo fresco (añadir agua para dar más volumen); hojas en infusión. Contraindicaciones: No tomarlas durante el embarazo ya que pueden estimular el útero. No conviene usar la planta

de forma continuada por largos periodos de tiempo si no es para tratamiento.

Su composición incluye compuestos como los bufadienólidos que son glucósidos cardíacos, por lo que en pacientes afectados por cardiopatías hay que consultar con el médico.

Taxonomía – La *Kalanchoe daigremontiana* fue descrita por Jean-Henri Humbert y publicado en *Annales du Muséé Colonial de Marseille*, 1914. Etimología - *Kalanchoe*: nombre genérico que se supone fue nombrado por una de sus especies (posiblemente *Kalanchoe spathulata*) y su nombre chino 伽蓝菜 / 伽蓝菜 jiālāncài, cantonés ga Salaam-choi.

Una segunda explicación se deriva del nombre de las antiguas palabras indias: Kalanka = "manchas, óxido" y chaya = de.

Las *Kalanchoes* son plantas que los chamanes indígenas conocen muy bien y sus propiedades medicinales son confirmadas por la medicina oculta.

Existen muchas variedades de *Kalanchoes*, también clasificadas como *Bryophyllum*. En el continente americano, los aborígenes de México, Colombia, Brasil, Perú, Cuba, Ecuador, Bolivia, Nicaragua, Guatemala, usan *Kalanchoes* como medicina. Incluso por el año 1800 en Europa han trabajado algunas especies para ese fin, estas fueron introducidas desde América a ese continente. La *Kalanchoe Daigremontiana*, también conocida como ARANTO o AULAGA, se encuentra de la región de Ixmiquilpan, en el Estado de Hidalgo, México.

El clima ideal para su desarrollo es el desértico. Las *Kalanchoes* deben protegerse de las heladas. No debe suministrársele mucha agua. Necesitan luz solar y sol. Sus crías las tiene en las hojas. Se multiplica enormemente; por ley de semejanza se multiplica como el cáncer y sirve para toda lesión o enfermedad relacionada con daño celular.

El aranto o *Kalanchoe daigremontiana* tiene un crecimiento más rápido que la convencional *Kalanchoe pinnata*. Por ese motivo es muy usada en la confección de medicamentos farmacológicos y en cosmética. Ernst Rudolf Steiner, en 1923, usó y formalizó al Aranto como planta medicinal en Alemania. La que actualmente se usa también en tratamientos de histerismo, entre otros.- En Alemania la planta la llaman: Brutblatt, Wurzelblatt, Keimblatt, Knotenblatt, Moosblatt, Lebenszweig. Johann Wolfgang von Goethe, poeta y botánico alemán, ya en 1785 cultivaba *Kalanchoes* con fines medicinales, y trabajó con especies emparentadas, como la *Kalanchoe pinnata*.

PLANTAS DE ARANTO

Los bufadienólidos de las *Kalanchoes* han demostrado, en la investigación clínica, que poseen poderes antibacterianos, es preventivo del cáncer, antitumoral y tiene acciones insecticidas. Son plantas ricas en catalasa, excelentes regeneradoras de tejidos celulares y fortalecedoras del sistema inmunológico. En todo tipo de enfermedades y dolencias donde se requiere reconstitución de tejido celular

y purificación de la sangre. Sus acciones principales: mata bacterias, virus y hongos. Reduce la fiebre e inflamaciones. Cura heridas, suprime toses, bloquea la histamina, releva el dolor, relaja los músculos. Para todo tipo de tumores y miomas. Baja el colesterol, suavemente sedativo, es diurética, tiene acción constrictiva sobre los vasos sanguíneos, actúa favorablemente sobre úlceras, entre otros. Es importante durante todo el tratamiento con Aranto comer abundante cantidad de Verdolaga; en ensalada, zumo, con la sopa, etc. La Verdolaga es rica en sales de cobre y en catalazas.



HOJAS Y FLORES DE ARANTO



QUÉ ES LA FITOTERAPIA O BOTÁNICA MEDICINAL

Por Nat. Tania Yanes



La fitoterapia (del griego *fyton*: "planta", "vegetal", y *therapeia*: "terapia") se encarga del estudio de los principios activos en las sustancias vegetales, con la finalidad de encontrar efectos terapéuticos para el organismo.

Forma parte de otros sistemas completos de atención a la salud, como la medicina tradicional China, la Ayurvédica y la Naturopatía. Si bien es algo de carácter natural -de allí que su uso sea libre y esté en aumento-, se sabe que no es inocua.

Muchos preparados naturales utilizados en la fitoterapia contienen el mismo principio activo que los usados en la medicina convencional; éstos constituyen muchas veces los ingredientes primarios (sintetizados luego) utilizados por laboratorios farmacéuticos como punto de partida del desarrollo de formas comerciales que serán patentadas para su uso terapéutico

88.7
FM CIUDADELA
SALUD & NATURALEZA
Todos los Miércoles a las 22hr. Por 88.7 Fm Ciudadela