



Salud & Naturaleza NewsLetter

AGOSTO 2023 - #0002

SEGUNDO NÚMERO.



“Difundiendo la Medicina Paracelsiana en Uruguay”

Agosto 2023 recibe la segunda edición de nuestro Newsletter **Salud & Naturaleza**. Queremos agradecer los mensajes de buen augurio recibidos tras el primer boletín. Esperamos poder seguir complementándote de información de interés sobre el mundo de la salud natural.

Recuerda que puedes compartir libremente este archivo a tus contactos.

Si 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

CONOCE A PARACELSO.

Continuando con los detalles de la vida del Maestro Paracelso, abordamos en esta edición, un ampliado sobre su oposición al sistema y sobre las condiciones que lo llevaron al final de su vida.

PARACELSO, EL ANTISISTEMA.

Por César Tomé López

Las clases que comenzó a impartir Paracelso en la Universidad de Basilea supusieron una ruptura completa con la tradición. De entrada las daba en alemán, en vez de en latín (algo en común con Lutero, que fue la primera persona que se atrevió a publicar la Biblia en un idioma (el alemán), que no fuera el latín), y contenían muchas más información práctica que teórica.



No solo despreciaba en ellas las obras de Galeno y Avicena verbalmente; su falta de aprecio adquiriría tintes dramáticos, como cuando el día de san Juan de 1527 unos estudiantes necesitaban combustible para la hoguera y Paracelso no dudó en arrojar a ella una copia del Canon de Avicena, expresando su esperanza de que el autor se encontrase en las mismas circunstancias. Y de nuevo encontramos otra similitud con Lutero: cuando éste recibió la amenaza de excomunión por una bula papal, quemó públicamente la bula.

Las curas de Paracelso ganaban rápidamente fama, como también crecía el número e importancia de sus pacientes. Ello conllevó que el número de sus enemigos creciese exponencialmente. Entre esto estaban los médicos que afirmaban que no tenía título de medicina alguno y, por lo tanto, no estaba cualificado y los farmacéuticos, que veían cómo disminuían sus ingresos habida cuenta que Paracelso fabricaba sus propios tratamientos. Por ello, cuando su protector Froben murió dos años después de que lo curase Paracelso (no se sabe si por la misma causa), sus enemigos empezaron a sentirse poderosos.

La crisis estalló cuando el canónigo Cornelius von Lichtentels prometió a Paracelso la cantidad exorbitante de dinero que éste le exigía como pago por aliviar el agudísimo dolor abdominal que sentía; promesa que olvidó cuando unas cuantas píldoras de opio de Paracelso lo eliminaron. Paracelso lo llevó a los tribunales y los tribunales dieron la razón al canónigo. Paracelso, de todo menos prudente, dejó constancia allí mismo de su opinión de los tribunales en general, de los miembros de ellos en particular, y tuvo algo de tiempo para acordarse de familia y amigos. Los pocos que aún conservaba convencieron a Paracelso de que era el momento ideal para dejar Basilea a toda prisa.

Expulsado de Basilea, adoptó su sobrenombre, Paracelso, en 1529, y retomó su vida errática y vagabunda. Sus correrías por Europa acabaron en 1541 cuando Ernst, arzobispo de Salzburgo, le invitó a establecerse en la ciudad bajo su protección. Unos meses después, en septiembre de ese mismo año, Paracelso moría a los 47 años, sin que se sepa muy bien de qué. Hay quien dice que murió arrojado desde lo alto de un edificio por sus enemigos; otros que murió de una intoxicación etílica descomunal; y otros que murió plácidamente en el albergue para indigentes en el que vivía. Esta última versión, aunque sea la que cuadre menos con la vida que llevó, parece la más verosímil.

Aunque hubo otras autoridades químicas contemporáneas que afirmaban, como Paracelso, que era necesario combinar el conocimiento químico práctico con la investigación teórica, y que ésta debería ser pragmática, ninguna de ellas quiso que se asociara su nombre con el de Paracelso, dada su rebeldía y a los excesos que proponía y, sobre todo, llevaban a cabo sus discípulos.



Entre estos excesos se encontraban algunos tratamientos, digamos, radicales. Así, tratar la epilepsia con sulfuro de mercurio; sulfato de zinc para la miopía; sulfuro de plomo para las enfermedades del bazo; sulfuro de hierro para tratar la diabetes; y el óxido de mercurio para tratar cualquier mal inespecífico, todo ello cuando los síntomas del envenenamiento por mercurio (dientes sueltos, parálisis, desórdenes nerviosos y muerte) eran conocidos en la época.

Esas otras autoridades químicas tomaron un camino diferente. Se dedicaron a componer libros, una actividad que tenía sentido intelectual y económico desde el momento en que en 1455 se empieza a popularizar la imprenta de tipos móviles. Como consecuencia el conocimiento químico comienza a poder estandarizarse, dejaba de estar sujeto a los errores de los copistas y se ponía a disposición de muchas más personas a un coste mucho menor.

LIVE EN INSTAGRAM



El 31/07/23, con las colegas Claudia Morales, Marisol Pérez y quién les escribe en esta oportunidad Gimena Berón, abordamos la temática de las defensas. Esta es una breve reseña de lo expuesto:

QUE ES LO QUE HACE QUE TENAMOS BAJÁS DEFENSAS?

Es muy importante tener un sistema inmunitario saludable ya que puede dañarse por diferentes factores, como el estrés, la falta de sueño, el sedentarismo y por supuesto (y muy importante a tomar conciencia) la mala alimentación.

Algunas de las recomendaciones para mejorar las defensas:

- 1) Alimentación: una dieta equilibrada en frutas y verduras. Sobre todo la Vitamina C, es recomendable que se consuma a primera hora de la mañana y antes de las 17h. Son los horarios que el sistema inmunológico está en su más alto nivel de acción en el cuerpo.
- 2) Mantener una actividad física. Ayuda a mantener la sangre caliente para que nuestro cuerpo permanezca siempre en una temperatura alta y por esa razón tendremos un nivel inmunológico alto.
- 3) No beber alcohol ni fumar.
- 4) Dormir las horas necesarias para tener un cuerpo descansado.

COMO ME DOY CUENTA QUE TENGO LAS DEFENSAS BAJÁS?

Cuando presentamos con frecuencia resfriados o infecciones. Cuando andamos frecuentemente enfermos y nos dura más tiempo de lo que nos tiene que durar. Ojos siempre secos, náuseas y vómito y mucho cansancio entre otras pautas que nos alertan.

QUE HAGO PARA MANTENER LAS DEFENSAS ALTAS, O QUE CONSUMO?.

Por excelencia, la Vitamina C. Esta se encuentra en las frutas cítricas como: el limón, mandarina, guayaba, kiwi, tomate y en las verduras de hojas.



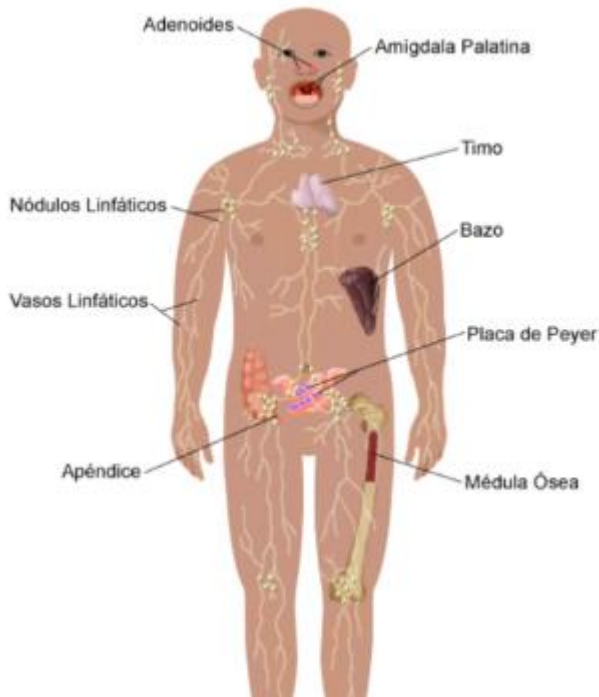
SISTEMA INMUNOLÓGICO LEVANTAR DEFENSAS.

HABLEMOS UN POCO DE LO QUE ES.

El sistema inmunitario es un mecanismo de defensa tan complejo con potente su función primaria es defender el cuerpo de agentes patógenos que son organismos que causan enfermedades como los virus

y las bacterias el sistema inmunitario defensas defiende tu cuerpo contra sustancias que considera dañinas o extrañas estas sustancias se llaman antígenos pueden ser gérmenes como bacterias y virus o sustancias químicas o tóxicas. Tengamos en cuenta que los bajos niveles de defensas en el organismo puede provocar diferentes enfermedades y afecciones dónde está situado amígdalas, nódulos linfáticos, vasos linfáticos, apéndice, timo, bazo, médula ósea, membrana mucosa y piel.

El Sistema Inmunológico



HIERBAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR EN ESTE PROCESO DE LEVANTAR DEFENSAS:



UÑA DE GATO PERUANA

- Tiene propiedades antimicrobianas
- Antioxidante natural
- Antiinflamatoria
- Alivia rigidez y dolor en articulaciones
- Estimula sistema inmunológico
- Previene desarrollo del cáncer



EQUINACEA

- Fortalece defensas
- Estimula la regeneración de los tejidos
- Se usa también para faringitis, gripe, catarros comunes
- Aumenta producción de linfocitos
- Reduce inflamación
- Hace frente a los virus
- Tiene efectos cicatrizantes.

VENTOSAS TERAPÉUTICAS... ...O CUPPING.



La terapia de ventosas o "Cupping" es un método terapéutico muy antiguo que emplea la Medicina Tradicional China desde hace milenios. Consiste en aplicar tazas o vasos a modo de ventosas sobre determinados puntos energéticos del cuerpo descritos por la Acupuntura.

El interés por las ventosas chinas cada vez es mayor en muchos círculos terapéuticos. Esta técnica antigua vuelve a recuperar su sitio gracias a la medicina china porque sus efectos y resultados son concluyentes.

El **Cupping**, también fue utilizado como un recurso terapéutico por los egipcios, para aliviar y curar diferentes dolencias: musculares, digestivas, nerviosas y articulares, entre otras, pero no únicas. Esta es el principio del uso popular que no tiene en cuenta a la MTC y que coloca las ventosas en los lugares de dolor, molestia y congestión y que es el objetivo de esta presentación introductoria.

CUPPING - VENTOSATERAPIA

Esta terapia se ha utilizado con éxito para tratar diferentes dolencias, entre ellas:

Alergias, algunos casos de asma, atrofas musculares, celulitis, ciática, depresión, problemas emocionales, dolencias de la piel, dolencias musculares y articulares, ansiedad y dolor menstrual, dolores abdominales, estreñimiento y otras patologías digestivas e intestinales, estrés, fatiga, hipertensión, inflamaciones, insomnio, jaquecas, problemas respiratorios y problemas circulatorios, (resfríos, tos,

congestión, etc.), sobrepeso y várices.



ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Existen escritos del uso de ventosas desde la dinastía Jin (265-420 d.C.) y se tiene constancia de una obra en la cual se detallan aplicaciones de las mismas. Hoy día se sigue usando en los hospitales de MTC y por el pueblo chino, quedando demostrada su sencillez y alta eficacia.

APLICACIÓN

Una opción consiste en colocar las tazas a modo de ventosas y dejarlas inmóviles sobre la piel entre 10 y 15 minutos. Así se hace para tratar dolencias con tos, algunos casos de asma y en general, las enfermedades respiratorias.

Otra opción, la más practicada por los terapeutas, consiste en hacer deslizar cada pocos minutos las tazas por la espalda mientras se mantiene el efecto ventosa. Para ello, antes de colocarlas, se aplica un aceite vehicular sobre la piel a fin de facilitar los movimientos.

Terminada la sesión, se quitan las ventosas y se practica un masaje profundo de los tejidos de toda la espalda incidiendo con los dedos en los puntos de mayor dolor o rigidez muscular. La mayoría de los pacientes sostienen que unos pocos minutos de cupping resulta incluso más efectivo y beneficioso que media hora de masaje general.

En los orígenes de la medicina occidental, médicos como Hipócrates y Galeno también aplicaban el Cupping o Terapia con Ventosas con fines terapéuticos, siendo fervorosos defensores de su aplicación por su comprobada efectividad en numerosos casos. Arnau de Vilanova considerado como el médico más importante del mundo latino

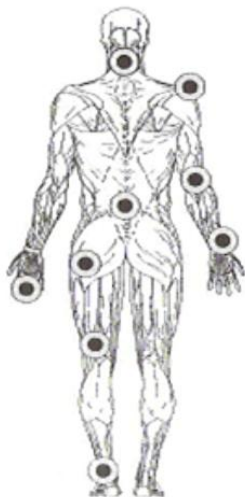
medieval, utilizaba el tratamiento con ventosas con la finalidad de eliminar los humores corporales y favorecer la depuración del organismo.

En Europa y América los médicos empezaron a utilizarla a principios del siglo XIX y desde entonces se ha confirmado que el uso de ventosas aporta numerosos beneficios a la salud.

La medicina árabe también las emplea desde hace miles de años, dejando constancia escrita de las innumerables enfermedades tratadas.

FUNDAMENTACIÓN

Para la filosofía oriental, el Qi es la energía vital que fluye por todo el cuerpo y nutre al organismo. La interrupción de este flujo de energía produce desequilibrios en el cuerpo, que son los causantes de las diversas enfermedades. Las ventosas chinas son una de las mejores técnicas para reequilibrar esa energía.



Para la medicina china, la enfermedad o el dolor es un signo de bloqueo: esto significa que la energía fundamental o no circula o circula mal, es decir, que está invertida. En esos casos las ventosas se aplican sobre ciertos puntos de acupuntura que corresponden a los órganos que se deben tratar, situadas a lo largo de los meridianos energéticos. La ventosa china restablece la

circulación de la sangre y por consiguiente de la energía.

FUNCIONES DE LAS VENTOSAS

- Promover la libre circulación de Qi y Xue en los meridianos.
- Disminuir la tumefacción.
- Eliminar el dolor y dispersar las energías perversas exógenas (sobre todo frío y humedad).
- Eliminación de toxinas en una zona concreta.
- Derivar la sangre hacia otra zona.
- Aportar sangre o nutrientes.

APLICACIÓN

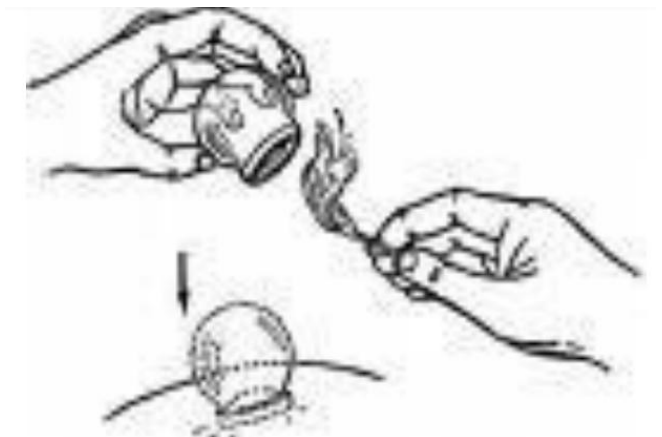


El Cupping o Terapia con Ventosas, se aplica

directamente sobre la piel y zonas específicas del cuerpo donde se encuentre un bloqueo estructural, ya sea una contractura, rigidez muscular o un problema articular.

También se aplican sobre determinados puntos, conocidos como puntos gatillo y sobre puntos energéticos.

APLICACIÓN DE VENTOSAS CALIENTES CON HISOPO



USO DE TIJERAS QUIRÚRGICAS COMO HISOPO



APLICACIÓN DE VENTOSAS DE PLÁSTICO CON PISTOLA NEUMÁTICA



EFFECTOS DE LA APLICACIÓN



- Aumenta la circulación sanguínea
- Elimina adherencias
- Relaja las articulaciones al activar la secreción de líquidos sinoviales
- Equilibra la presión sanguínea
- Extrae toxicidad del tejido en la zona de Aplicación.
- Abre los poros, extrae la sangre estancada y el frío del cuerpo.
- Regula el sistema nervioso, mejorando el metabolismo y la resistencia contra las

enfermedades.



TIPOS DE VENTOSAS

- **Ventosa de cristal:** es la más utilizada, se aplica caliente, por combustión, por lo que debe ser de cristal grueso para soportar el calor. Una de sus ventajas es que, al ser de cristal transparente, podemos ver lo que sucede dentro de la misma.
- **Ventosa de porcelana:** los auténticos expertos en la materia la prefieren a la de cristal, sobre todo cuando utilizan licor con medicamento en su aplicación.
- **Ventosa de plástico:** resulta muy cómoda de aplicar, sobre todo cuando se está comenzando a tomar experiencia en este tratamiento. El vacío lo realiza una bomba extractora. Es muy útil cuando se desea controlar la absorción en la zona a tratar.
- **Ventosa magnética:** con un imán incorporado, esta ventosa permite llegar más exhaustivamente a los puntos de digitopresión ubicados en los meridianos energéticos, produciendo una rápida sedación del algia o dolor.
- **Ventosa de bambú:** es la más indicada para el tratamiento articular, ya que, según la medicina tradicional china, el bambú tiene la propiedad de absorber el frío y la humedad.

VENTOSAS DE CAÑA BAMBÚ



Se puede hacer también otra clasificación:

- Ventosa normal de plástico y con válvula
- Variantes:
 - Ventosa caliente, en general de vidrio.
 - Ventosa roja

VENTOSAS DE PORCELANA



VENTOSAS MAGNÉTICAS



USO ACTUAL DE VENTOSAS

La ventosa más usada en este momento en todo el mundo, sin duda, es la de plástico que funciona por aspiración o presión negativa de aire por medio de una pistola neumática. Además de su practicidad tiene la ventaja de que no genera el miedo a ser quemado por fuego cuando se enciende algodón o papel en la ventosa tradicional para provocar el vacío por consumo del oxígeno del aire.

VENTOSA CALIENTE

La ventosa caliente requiere más tiempo y cuidado para no quemar al paciente y poder producir un efecto adecuado. Esto se hace aplicando alcohol en un trozo de algodón que se introduce en la ventosa de vidrio para que se produzca la aspiración por vacío como producto de la combustión. También puede hacerse con hisopo.

Este proceso se puede controlar visualmente, pero si la ventosa es opaca (bambú, madera o cerámica) requiere un poco más de práctica.

APLICACIÓN DE VENTOSAS CALIENTES CON HISOPO



VENTOSA ROJA

El efecto calor se conjuga con el de succión, abriendo los poros, incrementando la circulación, sacando productos de desecho o retenidos, como líquido en caso de articulaciones con lesiones en las que

previamente hay que hacer un pequeño orificio con una lanceta y sacar el líquido y sangre retenidos, eliminando así el dolor y la inflamación. Esta técnica corresponde al tipo de ventosa roja por el color que deja la sangre en el vaso. La ventosa blanca hace referencia a la aplicación de ventosas sin otro aditamento.



EFFECTOS Y USO TERAPÉUTICO

- Desinflamación y sedación.
- Aumento y reactivación de la circulación, eliminando los metabolitos de desecho y sangre estancada en la zona de dolor.
- Estimula la zona tratada aumentando las defensas, resistiendo futuras afecciones.
- Efecto analgésico.
- Eleva la cantidad de elementos en sangre.
- Elimina las toxinas del cuerpo
- Revitalización de las células.
- Relajación muscular y nerviosa.
- Antiestrés.

BENEFICIOS QUE BRINDAN

- Activa la circulación de la sangre y de los fluidos corporales.
- Regula y mejora las funciones del sistema nervioso.
- Alivia el dolor
- Libera las toxinas
- Limpia las venas, arterias y capilares
- Elimina las inflamaciones y retenciones de líquido
- Activa la piel
- Mejora la circulación, combate las várices.
- Relaja los músculos y tendones anquilosados o entumecidos.
- Mejora el peristaltismo intestinal y la secreción de jugos digestivos.
- Estimula la secreción hormonal.
- Retrasa el proceso de envejecimiento
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones

- Moviliza las grasas localizadas.
- Calma el stress y la ansiedad
- Mejora el estado de ánimo.

En los últimos años, el interés que han mostrado las estrellas de Hollywood por el Cupping o Terapia con Ventosas, ha favorecido la divulgación actual de esta efectiva terapia natural. La terapia con Ventosas, reduce los desórdenes digestivos, el estrés mental y emocional, los episodios de alergia y la fatiga crónica.

Además, el Cupping, ayuda a eliminar la acumulación de tejido adiposo (grasa corporal), así como a combatir la celulitis, favorece una mejor circulación sanguínea y linfática, reduce los edemas y la retención de líquidos de forma eficaz. El Cupping mejora el estado de ánimo, aportando vitalidad y entusiasmo.



Gwyneth Paltrow, conocida actriz luciendo sus marcas en una velada.

CONTRAINDICACIONES

Se aclara que no deben utilizarse para tratar enfermedades acompañadas con fiebre alta, convulsiones, cólicos, áreas inflamadas en la piel o muy seca y agrietada, sangrado fácil debido a bajo número de plaquetas, quemaduras o alteración vascular, sobre várices, ni cuando el paciente esté inconsciente o embriagado, en hemorragias o con fragilidad capilar.

Evitar aplicarlas en puntos de acupuntura innecesarios, sobre las crestas óseas de la columna vertebral, en pacientes con problemas de corazón, con enfermedades graves o muy delgados y debilitados, en desequilibrios mentales, en enfermedad dermatológica muy extendida.

No ponerlas sin haber comido por muchas horas, no tratar después de un largo viaje, no aplicar sobre las vértebras torácicas, sólo en cervicales y lumbares y no

poner varias veces sobre el mismo punto, variando el lugar.

Tampoco se deben aplicar sobre el vientre o la zona lumbar de mujeres embarazadas, sobre tumores o bultos no identificados.



Para tener una mente clara se necesita un cuerpo sano. Si quieres curarte, debes primero aprender de tu enfermedad y después cambiarte a ti mismo.

La sanación viene después e implica todos los planos del ser: físico, psíquico, emocional y espiritual.

(algo que suele faltar en la aplicación de ACUPUNTURA en occidente).



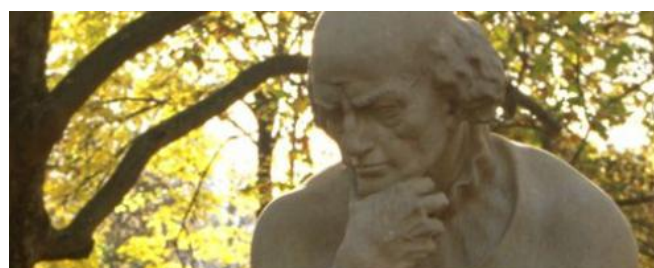
Naturópata Paracelsiano.

Sergio Daniel Gutiérrez



LAS 7 REGLAS DE PARACELSO.

Aquel que honre la figura de Paracelso, no debe pasar por alto las afirmaciones por él dictadas, para **una vida con sentido**. Son siete rigurosas órdenes, que detallan el concepto holístico de la **doctrina paracelsiana**. Siete principios que aplican para todo enfermo, para todo paciente, para todo médico, para todo filósofo. Y siete obligadas prácticas que el iniciado en la medicina natural ha de cumplir para ser digno nombrado "Paracelsiano".



PARACELSUS

Adelantado a su tiempo, los **7 principios paracelsianos** de la salud hablan de la importancia de los pensamientos positivos y de estar conectados con nuestro interior, del valor del silencio y la discreción. De la confianza en la Vida, de la higiene, la hidratación del cuerpo y de los excesos.

Y por supuesto, de **ser buenas personas**.

PRIMERA REGLA

Lo primero es mejorar la salud.

Para ello hay que respirar con la mayor frecuencia posible, honda y rítmica, llenando bien los pulmones, al aire libre o asomado a una ventana. Beber diariamente en pequeños sorbos, dos litros de agua, comer muchas frutas, masticar los alimentos del modo más perfecto posible, evitar el alcohol, el tabaco y las medicinas, a menos que estuvieras por alguna causa grave sometido a un tratamiento. Bañarte diariamente, es un hábito que debes a tu propia dignidad.



SEGUNDA REGLA

Desterrar absolutamente de tu ánimo, por más motivos que existan, toda idea de pesimismo, rencor, odio, tedio, tristeza, venganza y pobreza.

Huir como de la peste de toda ocasión de tratar a personas maldicientes, viciosas, ruines, murmuradoras, indolentes, chismosas, vanidosas o vulgares e inferiores por natural bajeza de entendimiento o por tópicos sensualistas que forman la base de sus discursos u ocupaciones. La observancia de esta regla es de importancia decisiva: se trata de cambiar la espiritual contextura de tu alma. Es el único medio de cambiar tu destino, pues este depende de nuestros actos y pensamientos. *El azar no existe.*

TERCER REGLA

Haz todo el bien posible.

Auxilia a todo desgraciado siempre que puedas, pero jamás tengas debilidades por ninguna persona. Debes cuidar tus propias energías y huir de todo sentimentalismo.

CUARTA REGLA

Hay que olvidar toda ofensa, mas aún: esfuérate por pensar bien del mayor enemigo.

Tu alma es un templo que no debe ser jamás profanado por el odio. Todos los grandes seres se han dejado guiar por esa suave voz interior, pero no te hablara así de pronto, tienes que prepararte por un tiempo; destruir las superpuestas capas de viejos hábitos, pensamientos y errores que pesan sobre tu espíritu, que es divino y perfecto en sí, pero impotente por lo imperfecto del vehículo que le ofreces hoy para manifestarse, la carne flaca.

QUINTA REGLA

Debes recogerte todos los días en donde nadie pueda turbarte, siquiera por media hora, sentarte lo más cómodamente posible con los ojos medio entornados y no pensar en nada. Esto fortifica enérgicamente el cerebro y el Espíritu y te pondrá en contacto con las buenas influencias. En este estado de recogimiento y silencio, suelen ocurrírseos a veces luminosas ideas, susceptibles de cambiar toda una existencia. Con el tiempo todos los problemas que se presentan serán resueltos victoriosamente por una voz interior que te guiara en tales instantes de silencio, a solas con tu conciencia. Ese es el “*daimon*” de que habla Sócrates.

SEXTA REGLA

Debes guardar absoluto silencio de todos tus asuntos personales.

Abstenerse, como si hubieras hecho juramento solemne, de referir a los demás, aun de tus más íntimos todo cuanto pienses, oigas, sepas, aprendas, sospeches o descubras. por un largo tiempo al menos debes ser como casa tapiada o jardín sellado. Es regla de suma importancia.

SÉPTIMA REGLA

Jamás temas a los hombres ni te inspire sobresalto el día de mañana.

Ten tu alma fuerte y limpia y todo te saldrá bien. Jamás te creas solo ni débil, porque hay detrás de ti ejércitos poderosos, que no concibes ni en sueños. Si elevas tu espíritu no habrá mal que pueda tocarte. El único enemigo a quien debes temer es a ti mismo. El miedo y desconfianza en el futuro son madres funestas de todos los fracasos, atraen las malas influencias y con ellas el desastre.

Así como en el Reiki, los principios paracelsianos son una filosofía de vida. No se trata de requisitos a cumplir numéricamente pasando de uno a otro. No son escalones de aprendizaje. Uno podría pasar su vida entera intentando cumplir a diario solamente con la primer regla.

Es la búsqueda de la ideología, lo que la hace parte de lo que uno es.



Estas pasando por alguna crisis de Pánico? Miedo, Ansiedad, Insomnio, Soledad, Ira, Falta de confianza, Depresión, Angustia?

Con el método CODICA podemos gestionar de forma adecuada nuestras emociones y conductas, con resultados desde la primera sesión.

Mejora tu calidad de vida

Entrena tu cerebro y libera tu mente

📞 (598) 097 340 002 📷 [esencia_terapiasnaturales](#) 📘 [Esencia terapiaNaturales](#)



LAS EMOCIONES Y LA OBESIDAD

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES



Las emociones son las reacciones que experimentamos como respuesta a los estímulos o acontecimientos que suceden en nuestro entorno.

Ellas son: la alegría, la tristeza, la ira, la sorpresa, la angustia, el miedo. Estas influyen en nuestro carácter, en nuestra actitud frente a la vida diaria, en las relaciones con el entorno.

Cuando hablamos de emociones debemos tener en cuenta el sistema límbico que es el responsable de las respuestas emocionales y de comportamiento.

Este sistema está formado por varias estructuras que se conectan entre sí, como:

- **el hipotálamo** que controla las respuestas emocionales
- **la amígdala cerebral** ayuda a coordinar las respuestas de lo que sucede en el entorno
- **el hipocampo** tiene relación con la memoria
- **la corteza límbica** impacta en el estado de ánimo, en la motivación y el juicio.

Cuando estamos muy estresados, sentimos miedo, sentimos enojo, ira, todas estas situaciones emocionales provocan el aumento de cortisol, que es una hormona que segregan las glándulas suprarrenales.

Cuando esto sucede hay alteraciones físicas como:

- Cambios en el ritmo cardíaco
- Alteración en la respiración

- Mayor actividad de las glándulas sudoríparas
- Aumento de la glicemia.

Si estos estados emocionales permanecen en el tiempo entonces el organismo sufre una intoxicación de cortisol que afecta al sistema inmunológico, aparecen las inflamaciones, gastritis, dermatitis, etc. El sistema gastro intestinal se desequilibra en sus funciones.

Cuando nos encontramos alegres, con pensamientos positivos, segregamos más dopamina que es un neurotransmisor que interviene en la comunicación entre las neuronas, regulando las respuestas mentales, emocionales y motoras.

COMO SON RESPONSABLES LAS EMOCIONES EN LA OBESIDAD O SOBREPESO

Las emociones negativas tienen gran incidencia en el sobrepeso.

Las personas que comen en forma excesiva, descontrolada tienen causas emocionales, de estrés, cuando el estrés se mantiene en el tiempo se transforma en crónico, incrementando el cortisol así se genera más apetito sobretodo de cosas dulces y alimentos altos en grasas.

Se altera el sueño, el estado de ánimo, a veces el carácter, La ansiedad, la baja autoestima, la desvalorización, la tristeza, la depresión son causas de las alteraciones en los hábitos alimenticios de las personas, como consecuencia el sobrepeso o la obesidad.

El obeso no se siente feliz con su cuerpo y también ese sentimiento de disconformidad consigo mismo lo deprime y continua el proceso en la alteración alimenticia.

El sedentarismo en algunos casos tiene causas emocionales, la baja autoestima, la falta de confianza en sí mismo, esto trae alteraciones físicas y orgánicas. El desarrollo de la obesidad es multifactorial además de las causas emocionales pueden también ser genéticas, psicológicas y sociales.

Recomendaciones:

Encontrarnos con nosotros mismos

Observar y buscar las emociones, sentimientos que nos están incomodando y alterando el comportamiento.

Reconocimiento y aceptación de nuestras limitaciones
Realizar ejercicios

Querernos, valorarnos

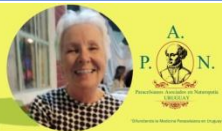
Definirnos: quien soy, como soy, que quiero ser, como quiero vivir mi vida.

No olvidemos que el amor es el remedio a todas las situaciones difíciles

A querernos y cuidarnos mucho!!!

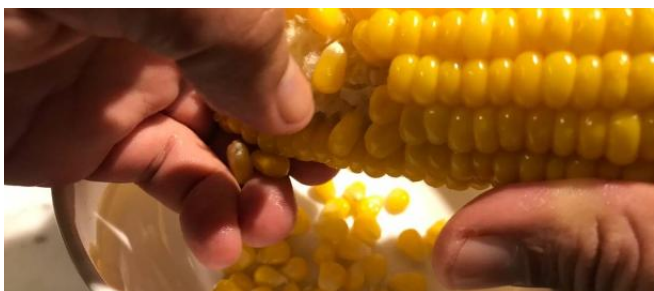
Naturópata Paracelsiana.

Ana Arbiza



BARBA DE CHOCLO.

Andaba el mes de octubre, noviembre, y el sol ya calentaba el patio de mi *casa abuelera*, en mi pueblo natal. Acompañaba a mi *abu* a recoger maíz de nuestra quinta, sembrado por nosotras, traíamos un tacho de lata con dos manijas, casi lleno de mazorcas bien amarillas, casi naranjas y me sentaba en medio del patio, en mi banquito verde, aquel que mi abuelo pinto para mi, a desgranar.



Amaba ayudar y ser parte de aquellos rituales, y ahí juntaba el maíz para alimentar los plumíferos, gallinas y patos. Abu me daba un cernidor rectangular hecho de mosquitero, y me decía, aquí pones la barba de los choclos, que luego las pondremos a secar en el galponcito para que no les de el sol, ni la lluvia, para que la dejas secar abuela?

Tiene que secar muy bien para guardarla, si no pierde propiedades de la alantoina, principal componente diurético, es medicinal y cura varias cosas.

La barba de choclo es una planta en si, de la familia de las gramíneas, cuyo nombre científico, es *Sea Mays*.

Tiene maravillosas propiedades, antisépticas, diuréticas y para el tracto urinario.

Al combatir la retención de líquidos, alivia los dolores causados por edemas en las piernas, rodillas, tobillos. Limpia vías urinarias de arenillas, se a comprobado en otros estudios, que reduce la presión arterial y disminuye la azúcar en sangre, alivia cistitis y también como "tónico" antifatiga.



Uso

1cdta.en una taza de agua caliente, beber hasta 3 veces al día.

Se desaconseja en mujeres embarazadas, gente con problema de próstata, o problemas renales.

Me gustaría agregar como dato, que el maíz, asi como el arroz, ha sido manipulado genéticamente, por eso se conocen todas sus secuencias genéticas, asi como sus componentes y propiedades.

Y que la harina de maíz se ha vuelto muy popular ya que no contiene gluten, es bueno para diabéticos y celíacos.

Hasta la próxima, los espero por aquí, para seguir conociendo más sobre nuestro botiquín en casa.

NOTICIAS DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE NATUROPATÍA



Diálogo de la Coalición TCIH (Salud Tradicional Complementaria e Integrativa, por sus siglas en inglés) con la OMS

El 3 de julio de 2023, el director ejecutivo de la WNF, Dr. Iva

Lloyd, ND representó a la coalición TCIH como parte de los Diálogos de la Organización de la Sociedad Civil (OSC) de la OMS con la OMS, incluido el Director General Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus. El Diálogo de OSC de TCIH con la OMS fue en respuesta a la solicitud de TCIH luego de la extensión de la Estrategia de Medicina Tradicional de la OMS.

Dr. Lloyd, junto con Tido von Schoen-Angerer, vicepresidente de la Federación Internacional de Asociaciones Médicas Antroposóficas, moderaron en nombre de TCIH. Hubo cinco oradores de TCIH, cada uno de los cuales se centró en un tema diferente, incluido: el derecho del consumidor a elegir la atención de salud que desea, la salud planetaria, TCIH como un recurso valioso para la atención de salud insuficientemente aprovechado, investigación TCIH, educación TCIH y atención de salud indígena. Nuestro colega, Jon Wardle, abordó muy elocuentemente los desafíos y el potencial de la investigación de TCIH.

Las solicitudes que TCIH tenía de la OMS eran:
Primero - Adoptar el término Salud Tradicional Complementaria e Integrativa (TCIH) reconociendo así la diversidad de profesiones y prácticas que van más allá de sistemas completos de ciencias de salud y prácticas sanitarias.

En segundo lugar, reconocer la contribución esencial de TCIH a la salud y el bienestar mundial:

Proporcionando a las personas el derecho a elegir la atención de salud que desean.

Maximizando el uso de enfoques TCIH para sociedades saludables, salud planetaria y manejo de enfermedades.

Apoyando un aumento dramático en la actividad de investigación, acorde con el uso de TCIH.

Solicitando a los países que protejan los conocimientos indígenas y tradicionales con una legislación adecuada.

Tercero, acelerar la integración en los sistemas y servicios de salud apoyando a los países:

Incluir la TCIH en las políticas nacionales de salud para el logro de la UHC.

Brindar reconocimiento y regulación de los productos, prácticas y profesionales de TCIH para garantizar la calidad, la seguridad, la eficacia y el acceso, y apoyar e integrar respetuosamente las prácticas indígenas, **con la OMS para realizar un foro** para escuchar las voces indígenas.

La respuesta inmediata de la OMS fue muy positiva con el compromiso de incluir TCIH en discusiones futuras. Esto incluyó una invitación para que 5 representantes de TCIH asistieran a la Cumbre de Medicina Tradicional de la OMS en India el próximo mes.

Naturópata Paracelsiana.

Marisol Pérez



¿Y SI PLANTEAMOS CAMBIOS?

¿Que pasa en la consulta cuando se le pide al consultante que deben de hacer cambio de hábitos y alimenticios? Llega la gran pregunta: "¿Cómo hago?" o, "¿Que como?"



La negación es una reacción común cuando se plantean cambios alimenticios y de rutina a los pacientes. Especialmente si esos cambios implican romper hábitos arraigados o enfrentar situaciones desconocidas. La negación puede surgir por varias razones. Entre ellas, la resistencia al cambio. Las personas pueden sentirse cómodas con sus hábitos actuales y pueden **resistirse al cambio** debido a la incertidumbre que representa la idea de tener que modificar su estilo de vida, que puede generar temor y ansiedad.

Debemos tener en cuenta que los cambios de alimentación o los cambios de hábitos son un proceso gradual y personal. Ser comprensivos y permitirle el tiempo para adaptarse, dejar que celebren los pequeños logros, a lo largo del camino puede ayudar a mantener la motivación y superar la resistencia inicial.

Mantener cambios en la alimentación y en los hábitos puede ser un desafío, pero con enfoque y determinación es posible incorporar hábitos saludables a largo plazo.



Aquí hay algunas recomendaciones para mantener los cambios en la alimentación:

- 1 - Establecer metas realistas, definir metas alcanzables y específicas
- 2 - Evitar cambios drásticos y enfocarse en hacer ajustes graduales que se puedan mantener a largo plazo.

Nosotros como terapeutas debemos de brindar la información suficiente como para que empiecen y sugerir que sigan incursionando en el tema. Es importante asegurar que manteniendo los cambios se verán los beneficios a corto plazo .

Siempre es muy grato saber de un consultante que comenta que al hacer los cambios de hábitos y de alimentación, se sienten mejor .

Esto se aplica también como medicina preventiva.

Esencia
CENTRO DE TERAPIAS NATURALES

Medicina Natural Paracelsiana
Homeopatía - Fisioterapia
Aparatología

Tratamientos Terapéuticos

Biomagnetismo	
Terapias Florales	
Barras de Access	Tratamiento emocional
Camilla de Jade	conductual - intrapersonal
Reiki	Iridología - Detox Iónico
Estética Corporal	Análisis Vibracional Bioescaner
Cosmetología	Cuántico

(598) 097 340 002

Esencia Terapias Naturales

esencia_terapiasnaturales

EL CUERPO COMO DEPÓSITO DE LAS EMOCIONES



Nuestra sociedad, orientada al disfrute inmediato de las cosas, tiende a evitar el dolor y las emociones llamadas "negativas", ocultándolas hasta el punto de anestesiarnos e insensibilizarnos. Conocer lo que se esconde detrás del dolor y de las emociones, puede llevarnos a un punto de evolución aún no imaginado. El término emoción proviene del latín y significa "el

impulso que induce a la acción". Nuestras emociones (las básicas son alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco) son estados afectivos con una función adaptativa. Es decir, las emociones son nuestro motor más elemental para funcionar en el mundo. Las emociones nos dan mucha información. Y para ello han de ser expresadas e interpretadas. Cuando no lo hacemos, se genera una carga acumulable en una especie de "depósito interno".



Si no gestionamos esas cargas, el depósito se llena y al desbordarse, el cuerpo acude a otras formas de expresión:

estrés, angustia, dolores, fobias, alergias,...

Existen tres formas de canalizar las emociones:

1. Amortiguadores emocionales. Buscar un comportamiento que "apacigüe" esa emoción.
2. Expresión. El desahogo de esa emoción.
3. Compartirlo.
4. Expulsarlo.
5. Tomar conciencia.

¿CÓMO TOMO CONCIENCIA?

Las emociones no funcionan solas sino que se asocian a pensamientos, a creencias que tenemos sobre algo o alguien. De la suma de esas emociones y esos pensamientos obtenemos sentimientos. Estos pueden ser, entre otros, el resentimiento y culpa.

Por ejemplo: la emoción **miedo**, asociada a la creencia "todos los hombres son igual de violentos", puede generar un sentimiento en la mujer de rechazo hacia el género masculino, o una excesiva necesidad de complacer para no sufrir esa supuesta violencia. El problema es no ser consciente de que esa creencia es una construcción que nuestra mente ha hecho en el pasado y que está determinando nuestro comportamiento.

Esos sentimientos a veces son sustituidos por reacciones físicas. De este modo, una carga emocional intensa puede "anclarse" de modo físico: enfermedades, contracturas, ronchas en la piel, caída del cabello, taquicardias, ... Es lo que denominamos reacciones psicósomáticas.

Esto da pie para hablar de la base emocional de la mayoría de las fobias y alergias, cuyas causas no termina de explicar la medicina tradicional.

Por ejemplo: una niña está comiendo aceitunas mientras sus padres comienzan a discutir de manera

muy agresiva. Esa niña genera una carga emocional que no sabe canalizar ni expresar en ese momento. Su mente, como medio de escapar de esa emoción, la conecta con el hecho de comer aceitunas, generando de este modo una posible alergia a las aceitunas. Otro ejemplo: una mujer sufre bronco espasmos al oler humo. Una experiencia del pasado en la que sufrió una gran tristeza coincide con el hecho de que varias personas estuvieran fumando, conectando su tristeza con una fobia al humo.

El mundo actual nos pide que lo miremos desde otro punto de vista. Las emociones forman parte de nuestro cuerpo y cuando no las escuchamos el cuerpo grita.

El cuerpo grita lo que la boca calla

El resfrío "chorrea" cuando el cuerpo no llora.

El dolor de garganta "tapon" cuando no es posible comunicar las aflicciones.

El estómago arde cuando las rabias no consiguen salir..

La diabetes invade cuando la soledad duele.

El cuerpo engorda cuando la insatisfacción aprieta.

El dolor de cabeza deprime cuando las dudas aumentan.

El corazón afloja cuando el sentido de la vida parece terminar.

La alergia aparece cuando el perfeccionismo está intolerable.

Las uñas se quiebran cuando las defensas están amenazadas.

El pecho aprieta cuando el orgullo esclaviza.

La presión sube cuando el miedo aprisiona.

Las neurosis paralizan cuando el niño interior tiraniza.

La fiebre caliente cuando las defensas explotan las fronteras de la inmunidad.

Las rodillas duelen cuando tu orgullo no se doblega.

El cáncer mata cuando no perdonas y/o te cansas de "vivir".

EL “MAL ESTAR” DEL INDIVIDUO



No hay una diversidad de enfermedades curables, sino una sola enfermedad determinante del “mal estar” del individuo. El cuerpo nunca está enfermo o sano, en él solo se manifiestan las informaciones de la mente. Los síntomas nos transmiten

mensajes del ámbito espiritual, una pérdida de armonía que se produce en la conciencia. El cuerpo sólo lo muestra y de su adecuada interpretación depende nuestra capacidad de recuperarnos. Si comprendemos la diferencia entre enfermedad y síntoma, nuestra relación con la enfermedad se modifica rápidamente. El síntoma ya no es el gran enemigo que hay que destruir ... sino se convierte en un maestro (severo) que nos ayude a entender nuestro desarrollo y conocimiento.

LA SOMBRA



C.G. Jung: “llamamos sombra a la suma de todas las

facetas de la realidad que el individuo no reconoce o no quiere reconocer en sí, y que, por consiguiente, descarta”.

La sombra es la mayor enemiga del ser humano: la tiene y no sabe que la tiene, ni la conoce. Proyectamos en un mal anónimo en el mundo todas las manifestaciones que salen de nuestra sombra porque tenemos miedo de encontrar en nosotros mismos la verdadera fuente de toda desgracia.



Creemos que para estar santo y bueno hay que desterrar y negar nuestra sombra, pero lo que ocurre es justo el contrario: la sombra contiene todo aquello que falta en el mundo – en nuestro mundo – para que sea santo y bueno. La sombra nos hace enfermar, es decir, nos hace incompletos: para estar completos nos falta todo lo que hay en ella.

La sombra produce la enfermedad, encararse con la sombra cura (luchar contra monstruos, dragones y demonios)

COMUNICACIÓN NO VERBAL

El lenguaje de los gestos Los humanos nos servimos de distintos lenguajes, complementarios entre sí, para comunicarnos y expresar con mayor precisión lo que queremos decir. A una de esas formas de lenguaje se le denomina: **Comunicación no verbal**.

El lenguaje no verbal es en parte innato, en parte imitativo y en parte aprendido. Distintas áreas del cuerpo tienden a trabajar unidas para enviar el mismo mensaje.

Cuando hablamos con alguien sólo una pequeña parte de la información que obtenemos de esa persona procede de sus palabras. Se ha estimado que entre un 60 y un 70% de lo que comunicamos lo hacemos mediante el lenguaje no verbal.

Una habilidad de comunicación interpersonal muy útil para mejorar nuestra interacción con otros es conocer los aspectos de la comunicación no verbal. Todo comunica, no solamente las palabras: nuestros gestos, postura, tono y volumen de voz, etcétera.

CLASIFICACIÓN DE LOS GESTOS



Los gestos pueden clasificarse en dos tipos: **INNATOS** y **ADQUIRIDOS**.

Los INNATOS corresponden a aquellos gestos que compartimos todos

los humanos, sin importar nuestro origen cultural o social.

Los ADQUIRIDOS, en cambio, son aquellos que aprendemos por medio de la imitación de los gestos que hacen las personas que nos rodean.

GESTOS INNATOS

Todos los humanos reaccionamos de la misma forma o de manera similar, con un reflejo-respuesta a estímulos como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asombro, etc.

Levantamos las cejas y ponemos los labios en O para expresar sorpresa. Fruncimos el entrecejo cuando algo nos preocupa. Arrugamos el ceño y cerramos apretadamente los ojos por el dolor de habernos golpeado alguna parte del cuerpo.

GESTOS ADQUIRIDOS

Varían de cultura en cultura y su uso depende en gran medida de la situación comunicativa, formal o informal, en la que nos encontremos.

Aprendemos a aplaudir de gozo cuando presenciamos un espectáculo que nos gusta. Los occidentales nos estrechamos las manos cuando saludamos a alguien. Los orientales, en cambio, se saludan inclinando el cuerpo hacia delante.

EXPRESIÓN FACIAL

Se usa para regular la interacción y para reforzar al receptor. Las investigaciones han determinado la existencia de seis expresiones faciales principales, las cuales indican emociones como: alegría, tristeza, asco, enfado, temor e interés. Son las únicas que tienen la posibilidad de ser reconocidas por la mayoría de nosotros cuando las vemos expresadas en los demás.

La expresión facial sirve para comunicar muchas cosas no tan universales, por ejemplo:

ESTOY ENCANTADO DE VERTE (rápido movimiento de subida y bajada de cejas acompañado de una sonrisa). **ESTOY ESCUCHANDO** (cabeza inclinada de lado).

EL LENGUAJE FACIAL

La expresión del rostro refleja claramente nuestro estado de ánimo, por lo que debe evitarse una gestualidad exagerada que invite a la comicidad o una inexpresividad total que evidencie desgano o, simplemente, carencia de vida interior.

Se preferirá siempre un semblante relajado y tranquilo frente a uno nervioso y tenso, así como una actitud pausada y serena a una caracterizada por la velocidad o el exceso gesticulante.

ASCO



Ligera contracción del músculo que frunce la nariz y estrecha los ojos. El gesto de la nariz arrugada es simultáneo al de la elevación del labio superior.

IRA



La emoción más peligrosa para los demás porque puede generar violencia. Mirada fija, ojos feroces, cejas juntas y hacia abajo, y tendencia a apretar los dientes.

PENA



Muy duradera. Caen los párpados superiores y se angulan hacia arriba las cejas. Además, el entrecejo se arruga y los labios se estiran horizontalmente.

PLACER:



Contracción del músculo cigomático (que va del pómulo al labio superior), y del orbicular que rodea al ojo. Las mejillas se elevan y surgen "patas de gallo".

SORPRESA:



Es la emoción más breve y puede confundirse con otras.

Los párpados superiores suben pero los inferiores no están tensos. La

mandíbula suele caer.

TERROR



Sucede a la sorpresa. Párpados superiores elevados al máximo e inferiores tensos. Las

cejas levantadas se acercan. Los labios se alargan hacia atrás.

MIRADA



La mirada tiene gran importancia en la comunicación no verbal, pues expresa mucho de lo que siente la persona. La dilatación de las pupilas es un indicador de interés y atractivo. Cuanto más favorable es la actitud de la persona, mayor será la dilatación de las pupilas. Los ojos tienen una gran importancia y es mucho lo que podemos decir con ellos.



No es extraño, por tanto, escuchar expresiones como: "hay miradas que matan", "tenía una mirada de hielo". Hay miradas burlonas, miradas de sorpresa. El número de veces que parpadea por minuto está relacionado con la tranquilidad y nerviosismo. Cuanto más parpadea una persona más inquieta se siente. La frecuencia con la que miramos al otro es indicador de interés, agrado o sinceridad. Evitar la mirada de otros reduce la credibilidad de la fuente o emisor. Es la primera puerta que abre la comunicación. Quien no desee contacto con otro la evadirá.

No nos fijamos de aquellos que no miran a los ojos en la interacción. Con la Mirada nos encontramos o nos ocultamos.

MIRADA HACIA ARRIBA IZQUIERDA: -Recuerdo Visual

MIRADA HACIA ARRIBA DERECHA: - Imagen construida

OJOS HORIZONTALES IZQUIERDA: - Recuerdo auditivo

OJOS HORIZONTALES DERECHA: - Sonido construido

MIRADA ABAJO IZQUIERDA: - Diálogo interno

MIRADA ABAJO DERECHA: - Sensación, sentimientos

EL LENGUAJE DEL CUERPO

CAMINAR : La cabeza y el cuello erguidos son signos de seguridad y confianza. Los hombros y brazos caídos, el cuerpo encorvado hacia delante, así como los pasos demasiado largos, cortos o inarmónicos, revelan una imagen negativa de la persona, por lo que deben procurarse evitarse.

SENTARSE: La postura más adecuada consiste en sentarse con la espalda recta ligeramente apoyada contra el respaldo, ocupando toda la base del asiento y adoptando una posición relajada y natural. Aunque la tendencia natural sea la comodidad, no es correcto hundirse en el asiento de forma brusca, lo que daría una imagen de persona autoritaria y posesiva.

LO QUE NUESTRO CUERPO DICE

- ✓ Mujer que arregla el cabello con la mano: Deseo implícito de agradar.
- ✓ Hombre ajusta nudo de corbata: Deseo de causar buena impresión.
- ✓ Mirada directa y prolongada: Deseo de intimar o agredir.
- ✓ Persona casada que juega con sortija de matrimonio: Deseo de sexo extramarital.
- ✓ Presentar mejilla para beso: Egoatría, superioridad.
- ✓ Mirada frecuente hacia los lados: Hipocresía.
- ✓ Brazos cruzados sobre pecho: Cerrazón, algo no me gusta.
- ✓ Brazos cruzados por detrás: Seguridad y control.
- ✓ Hombros caídos, joroba: Agobio, carga pesada de la vida.
- ✓ Se sienta con piernas unidas: Personalidad delicada y cuidadosa.
- ✓ Se sienta con la pierna en ángulo de 90 grados: Confianza, independencia, cierta rebeldía.
- ✓ Mujer estrecha objeto contra pecho: Instinto maternal insatisfecho.

- ✓ Camina muy aprisa: Dinamismo, inquietud, ansiedad.
- ✓ Jugar con objetos mientras se escucha: Nerviosismo, inquietud.
- ✓ Estudiantes sentados adelante: Receptivos, con interés de aprender.
- ✓ Estudiantes sentados atrás: Cautelosos, controladores, sin interés.
- ✓ Echarse hacia atrás en la silla: Confianza absoluta, independencia, espíritu rebelde.
- ✓ Poner pies sobre mesa o escritorio: Relajamiento, control absoluto del entorno.

EL CUERPO HABLA

Ante la incapacidad de expresar ciertos sentimientos o la vivencia de situaciones traumáticas es nuestro organismo el que toma la palabra y la exterioriza en el doloroso lenguaje de la enfermedad. A través del intercambio de sustancias químicas que recorren complicados mapas internos construye mensajes que van más allá de la química. Así, la angustia se transforma en úlcera y un duelo deriva en infarto. Durante siglos, la mente y el cuerpo fueron una pareja despareja que sufrió innumerables uniones y fragmentaciones, y su articulación no ha sido sencilla a lo largo de la historia del pensamiento científico.

Hoy, la globalización impregna el saber con una mirada más totalizadora sobre el sujeto humano, a quien la enfermedad le duele en el cuerpo, pero la siente más allá de él. La integración entre lo psíquico y lo somático parece estar definitivamente instalada. No hay enfermedades de la mente y otras del cuerpo, sino que el ser humano es una unidad (mente-cuerpo-ámbito) que se enferma del mismo modo integral.

El asma es una enfermedad que se asienta en los bronquios, pero su origen se encuentra en un complejo entrecruzamiento de los sistemas nervioso, inmune, endocrino y del aparato psíquico; tratar de entenderlo sólo desde la neumonología es tan limitante como ver el árbol que tapa el bosque, ya que la lentilla del microscopio nos impide ver un bosque lleno de emociones, experiencias personales traumáticas, vínculos familiares y situaciones socioeconómicas que habitualmente quedan fuera del análisis científico.

Diana Zabalo, médica neumonóloga y directora de la Asociación Argentina de Psiconeuroinmunoendocrinología.

COMO HACERSE AMIGO DEL CUERPO

Nuestro cuerpo es el reflejo de nuestra alma y si ésta es sensible, debemos estar atentos a procesar de dónde provienen esas claves corporales que nos demandan atención.

En un estado de profundo bienestar, la sensación de liviandad y compañerismo con nuestra fisiología, es muy natural y nos provoca estados psicológicos entusiastas y gratificantes.

ENDORFINAS



Podemos ayudar a nuestro cuerpo, cuando nos sentimos cansados, o desanimados; realizando actividades físicas del tipo: caminar, andar en bicicleta, hacer ejercicios en la casa o el gimnasio (yoga, Pilates, hidrogimnasia...) , baile entretenido y también si realizamos actividad sexual placentera..... de estas maneras, nuestro cuerpo genera las queridas endorfinas, u " hormonas del bienestar" psicológico, las cuales, son económicas, no tóxicas, no generan dependencias negativas; y lo más importante, proveen en nosotros, crecientes grados de bienestar psicológico y afectivo. Por lo tanto, tenemos una terapia a bajo costo.

LIVE STREAM

Salud y Movimiento

POR CONSULTAS O SUGERENCIAS
COMUNICATE AL
098 432 659

INVITADO ESPECIAL
Lic. en Kinesiología y Fisioterapia

JEREMIAS BONETTO
Rio Cuarto
(Córdoba - Argentina)

PROGRAMA RADIAL

Salud & Naturaleza

ESTE MIÉRCOLES 9 de Agosto 22 h

RADIO FM CIUDADELA 88.7
www.fmciudadela.com

SALUD & NATURALEZA

Programa Radial
FM 88.7 CIUDADELA

PARA SEGUIR
CRECIENDO JUNTOS

NUEVOS PRECIOS!

2 meses Publicidad + 1 Entrevista
en período contratado

\$ 600

SÓLO ENTREVISTA
\$ 300

INTERESADOS
COMUNICARSE AL:

098 432 659

INSTITUTO PARAGELSO

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

TACUAREMBÓ 1410

www.institutoparacelso.com
@naturopatiaparacelsiana

Salud & Naturaleza. Newsletter de P.A.N (Paracelsianos Asociados en Naturopatía) - Whatsapp: 092 275 364

21



PARACELSO, PIONERO EN GINECOLOGÍA:



Paracelso añadió al Opus Paramirum dos tratados sobre temas que nunca se habían examinado antes en libros médicos, uno sobre "enfermedades invisibles" (que se discutirá en relación con su obra de precursor

Theophrastus Paracelsus Volumen Paramirum und Opus Paramirum

Herausgegeben, eingeleitet
und mit Anmerkungen von
Dr. phil. Franz Strunz



Verlegt bei Eugen Diederichs in Jena 1904

en el campo de la psicología); el otro, sobre ginecología.

"No tengo miedo de ser el primero que se atreve a escribir sobre las enfermedades de las mujeres", anunció.

Los médicos consideraban denigrante hacer el trabajo de parteras.

Paracelso, que atendió a muchas mujeres al dar a luz, arrojó los prejuicios de la época, conforme a su conciencia profesional.

A menudo uno se pregunta qué debe admirarse más, si su celo científico o su humanidad.

En el tratado sobre enfermedades de la mujer, Paracelso sostiene la opinión de que las mujeres

fueron creadas en forma diferente que los hombres, y que sus enfermedades no sólo interesan la matriz, sino que producen síndromes únicos en muchos aspectos.

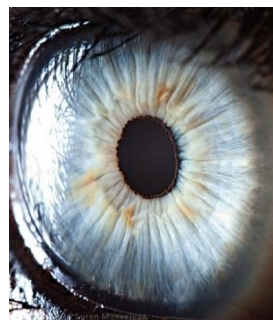
De nuevo vituperó la inutilidad de tratar de curar un miembro aislado y estudió el cuerpo como un todo, con todas sus fuerzas vitales, según su constitución particular, en acción contra la enfermedad; de nuevo llega a esta opinión considerando al organismo vivo como un sistema cerrado, una célula, o un microcosmos; de nuevo describe el arte de curar como supeditado a la naturaleza, en contraste con el (Galénico) de interferencia de la naturaleza.

En forma repetida en estos tratados paramíricos, reitera Paracelso su acusación de que el no seguir a la naturaleza era la causa de las equivocaciones en el tratamiento, lo cual llevaba al cinismo existente en la profesión médica.

Párrafos extraídos del texto "Paracelso, de la Magia a la Ciencia" de Henry M. Pachter



SIMPLIFICANDO LA OJOLOGÍA



El primer contacto que tenemos con la otra persona al observar sus ojos es el **color de su iris**.

Ciertamente las tonalidades cromáticas son incontables. Pero es importante para el iridólogo reconocer 3 constituciones básicas por color, antes de poder interpretar la salud del paciente por las sub-constituciones que cada color posee. Y sobre una de las cuales te contaré hoy.

Así es, solo por el color de sus ojos, podemos saber sobre su salud. Quizá no logremos ahondar en especificidades patológicas, pero si podemos saber cuáles son los "tendones de Aquiles" del paciente.



Sabemos que existe el **ojo marrón** avellana y sabemos que existe el **ojo azul**. Y sabemos que entre ambos, existe el **Mixto**. Una combinación genética de ambos extremos de color. Cada una con sus tendencias patológicas.



El marrón, es un ojo de alteraciones sanguíneas, usualmente sus debilidades tendrán que ver con los componentes de la sangre o con los órganos involucrados en la formación de la sangre.



El ojo azul, tendrá mayor facilidad para problemas de tipo renal, linfático-inmunológico y artríticos.



Mientras que el **ojo mixto**, (sea su color más descriptivo: **la miel**) heredará las debilidades de ambos extremos, siendo su principal

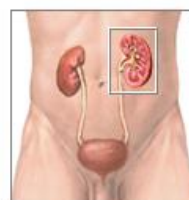
área de manifestación, el sistema biliar.

Las cualidades de cada color son más que extensas, aquí solo cito una referencia para adentrarme al tema que trataré hoy. El subtipo constitucional de **diátesis úrica**. Llamado por algunos autores, subtipo de **orina ácida**.



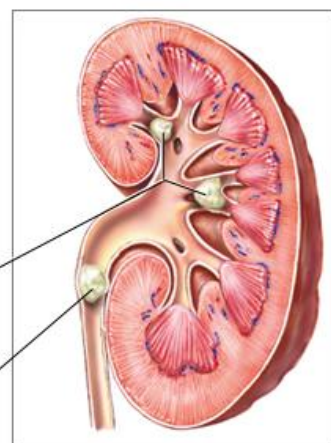
OJOS LINFÁTICOS CON DIÁTESIS ÚRICA.

Esta categoría es exclusiva de los ojos azules. Por lo cual no podremos encontrarla en Mixtos y mucho menos en ojos marrones. Se observa un manto o película, o neblina de tonos amarillentos y turbios, que cubre la superficie de las fibras azules del iris. Este subtipo tiende a tener mayor retención del ácido úrico, generando una sobre-acidez sistémica.



Cálculos renales en los cálices mayores y menores del riñón

Cálculo renal en el uréter



Estas personas nacen con riñones débiles, los cuales se ven afectados por el metabolismo ineficaz de las proteínas y por sustancias venenosas externas. Usualmente hay un vínculo entre la deficiencia y/o el exceso en el consumo de agua de estas personas y sus condiciones de salud y estado de ánimo.

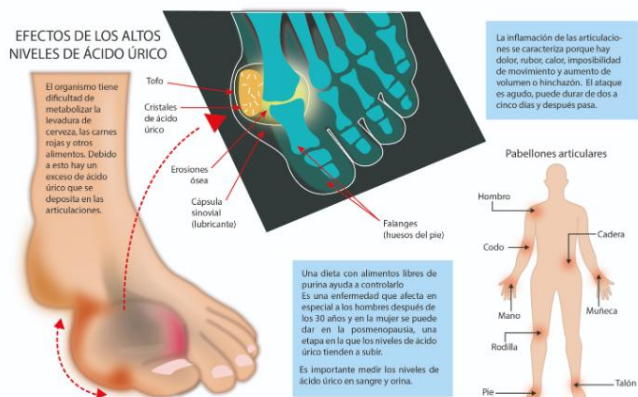
Regularmente suelen presentar ojeras oscuras cuando sus riñones atraviesan fases de sobrecarga.

Suelen tener que aprender a tomar agua, obligarse. Ya que la diátesis úrica los induce a nunca sentir sed.

Los cálculos renales, los edemas y las infecciones urinarias son típicas en ellos. Pueden con mucha facilidad desarrollar gota y/o sufrir dolores articulares por cristales sedimentados dentro del líquido sinovial. Su piel suele ser sensible a irritaciones y picazón, reacciones alérgicas.

La retención de toxinas venenosas o desechos metabólicos en sangre, hacen que estas personas usualmente manifiesten dolores de cabeza, infección de oídos,

inflamación de las articulaciones y, por la facilidad de acumular sustancias nitrogenadas en sangre, sus corazones manifiesta usualmente alteraciones funcionales. Son muy sensibles a la humedad y al frío.



Por cuestiones hereditarias, estos subtipos sufren de un sistema linfático altamente toxémico. Los drenajes linfáticos y los ejercicios para movilizar la linfa son muy importantes para mejorar su salud.

De presentarse fuertes olores corporales y/o mal aliento, una sabia decisión es evitar los productos cosméticos químicos industrializados (utilizar cosmética natural) y suplementar con enzimas digestivas que descompongan proteínas rancias mal digeridas.



Si ud tiene este tipo de ojos, intente que su dieta sea principalmente vegetariana y beba mucha agua. Cuanto? Divida su peso corporal entre 7 y multiplíquelo por 250. Obtendrá así el mínimo requerido de hidratación diaria.

Ejemplo: 60 kilos de peso

$60 / 7 = 8,5 \times 250 = 2142\text{ml}$ de agua. Es decir, un poco más de 2 litros al día.

Puede acompañar con hierbas medicinales como el palo azul, la bardana, la centella asiática, la zarparrilla o la cola de caballo. Su salud mejorará significativamente.



RECETAS DEL FOLCLORE MEDICINAL.

TRES PLANTAS EN PREPARADOS ÚTILES PARA AFECCIONES ESTOMACALES.

La indigestión, la acidez, los espasmos y las inflamaciones, entre otras molestias, son comunes a este órgano, El estómago se encuentra entre el esófago y el intestino delgado, y es aquí donde comienza la digestión de las proteínas. En él se realizan tres funciones básicas: se almacena la comida deglutida, se mezcla luego con los ácidos gástricos para después enviar el resultante hacia el intestino delgado.

Veamos de que manera podemos ayudarlo mediante diferentes preparados naturales, de fácil acceso y realización.

MANZANILLA-MATRICARIA CHAMOMILLA



VINO DE MANZANILLA

En un litro de buen vino blanco, se ponen 100g de flores secas a macerar por un período de 5 días,

posteriormente se filtra y se bebe a cucharaditas cuando la digestión es particularmente difícil.

MANZANO-PIRUS MALUS



-AGUA DE MANZANAS-

Pelar una manzana grande y cortarla en rodajas finas a las que se añaden 10g de hojas de melisa, el jugo de medio limón y un trozo de rama de canela, mezclar y verter dos cucharadas de miel y medio litro de agua hirviendo. Pasados 10 minutos colar la preparación. Tomar al final de las comidas.

-VINO DE MANZANAS-

Cocer una manzana pelada en un vaso y medio de vino junto con una cucharada de azúcar y un trozo de cáscara de limón. Colar. Tomar al final de las comidas.

MELISA-MELISSA OFFICINALIS



-DECOCCIÓN-

Hervir durante un minuto en una taza de agua, una rama con hojas y flores. Colar, endulzar si se desea e ingerir al final de las comidas.

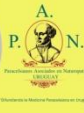
-INFUSIÓN-

En un litro de agua hirviendo poner en infusión durante veinte minutos, 10g de hojas y flores. Colar, consumir luego de las comidas.

-VINO DE MELISA-

Macerar durante 24hs en un litro de vino blanco de buena calidad, 60g de sumidades floridas, filtrar. Tomar un vasito al término de la comida.

Sergio Daniel Gutiérrez
Iridólogo Naturópata Homeopático Paracelsiano.
Usui Reiki Master - Herborista.
+598 99 622 706 - sergio@driadas.com



SALES DE SCHÜSSLER

Las sales minerales de Schüssler son doce sales curativas investigadas por Wilhelm Heinrich Schüssler, médico alemán de la segunda mitad del siglo XIX.



Es este un método para restablecer el equilibrio de los niveles minerales en todas las células del organismo de una manera no agresiva.

En el tratamiento con naturopatía paracelsiana incluimos el uso de sales para lograr fórmulas completas.

Llegó a la conclusión de que muchas enfermedades se deben a una alteración del nivel corporal de elementos minerales, observó además que obtenía mayor efecto en su uso si las administraba de manera homeopática, es decir, en pequeñas dosis ya que así lograban aportar al organismo las partículas de sales, imprescindibles para muchas funciones fisiológicas y a la vez provocar reacciones curativas y/o depuradoras.



1700 **PRODUCTOS TINTURA DE SOL**
Farmacia Homeopática MSP 97

Tinturas Madre, Reforzadas y Concentradas
Tinturas Magnas. Extractos Homeopáticos
Accites Esenciales Puros
Cremas Terapéuticas y Cosméticas Naturales
Plantas Medicinales
Productos Naturales y Apícolas
Extractos para Mascotas
Elixires Florales
Quintaesencias, Tinturas Espagíricas
Jarabes, Tinturas Reales
Fitoextractos Solidarios

www.tinturadesol.com