



COMUNIDAD  
SALUD

# COMUNIDAD SALUD

Nº 2  
MAYO 2022

Cuidamos de Tu Salud

Te acompañamos en tu proceso  
de Transformación





# NUESTROS CONTENIDOS

## Editorial

---

Espacio destinado a temas de Salud relevantes para los afiliados y para dar a conocer a todo el mundo.

## La Comunidad

---

Espacio para enseñar las novedades de la Comunidad de Salud, Cursos, Profesorado, Investigadores, Conferencias, Grupos de Autoayuda..

## Investigaciones sobre la Salud

---

Espacio dedicado a mostrar estudios relevantes realizados por nuestros Investigadores de la Comunidad de Salud

## Especialidades Terapeuticas

---

En esta sección se dedicará a mostrar las distintas soluciones a nuestro alcance para cuidar de nuestra Salud.

## Cursos Disponibles

---

Espacio dedicado a mostrar noticias de interés relacionados con la Medicina

## Artículos de Salud

---

Artículos de interés para nuestra Salud

Un espacio para compartir conocimiento libre y gratuito  
para todo el mundo



# COMUNIDAD ACTIVA

## EL INICIO

El concepto de Comunidad para mí es un lugar de encuentro online, sincero y desde nuestro corazón para todos vosotros.

Tenemos todos un gran trabajo que realizar en esta Comunidad, desde nuestro interior todos podemos expandir aquello que somos en esencia, esa es la clave.

No debemos forzar nada, lo que suceda debe ser en armonía con el destino de nuestras vidas, que por un u otro motivo se unen puntualmente para crear estas sinergias.

El ego es algo que debemos controlar, las emociones nos pueden pasar factura a todos, por eso debemos tener claro cual es el mensaje y cuál es el objetivo principal de la Comunidad.

El objetivo principal es ayudar a las personas a conocer diferentes opciones para mantener o mejorar su salud.

Por lo tanto la información es muy importante, para luego cada persona en función de su sentir inicie un cambio en su manera de pensar, vivir o sentir, si lo necesita claro está.

Solo de una cambio individual vendrá el cambio global.

Cada uno de los integrantes de la comunidad puede ayudar al resto, no solo los profesores o los creadores o los investigadores, Tú eres tan importante como el resto, tus vivencias, experiencias si las compartes pueden ayudar al resto de la Comunidad.

# Soledad

Esta vida es muy corta y a veces pienso que no debemos malgastar nuestro tiempo en pequeñas cosas que no nos aportan nada.

La espiritualidad, el despertar a la verdadera realidad de nuestra vida, el sentido de nuestra vida, todo nos lleva a nuestro interior.

Y en nuestro interior nos podemos encontrar con mucha soledad, por eso muchas personas siempre están tan ocupadas, para no tener que enfrentarse a su propia soledad.

Podemos hacer cosas superficiales, será divertido un entretenimiento por un momento lo disfrutarán y luego se olvidarán de él, no les conducirá a su propio centro. El amor es tan profundo que te deja solo, esto parecerá muy paradójico porque ordinariamente la gente cree que el amor les hará sentirse en compañía, eso es una completa insensatez, si el amor es profundo te hará consciente de la soledad no de la compañía, cuando algo cala hondo, que ocurre, dejas la periferia de tu ser y entras en tu centro y el centro es todo soledad allí estás sólo tú o ni siquiera tú tan solo una consciencia sin ego, sin identidad sin definición, un abismo de consciencia.

Después de escuchar bella música o después de penetrar en el significado de una gran poesía o ver la belleza de un atardecer en el despertar siempre te sentirás triste viendo estos millones de personas que han decidido no ver la belleza, no amar, no meditar, no rezar, evitar todo lo que sea profundo, pero aunque evites la verdad la verdad te golpea algunas veces sin que te des cuenta, te posee, puedes distraerte por el momento pero ninguna distracción te va a ayudar, la consciencia tiene que aceptarse porque es fundamental no es un accidente, así es como son las cosas, es el Tao.

Una vez que lo aceptas, la cualidad cambia la soledad, no crea tristeza, es tu idea de que estar solo es estar triste, es lo que está creando el problema, la soledad es tremendamente bella porque es profundamente libre es absoluta libertad, cómo puede crear tristeza.

Pero tu interpretación es errónea tendrás que abandonar tu interpretación de hecho cuando dices, afronto una nueva soledad en realidad quieres decir que afrontas un nuevo sentimiento de soledad y tú todavía no conoces la diferencia entre la soledad y sentirse solo, sentirse solo es la soledad malinterpretada sentirse solo significa que echas de menos al otro y quién es el otro alguna excusa que te ayuda a olvidar tu consciencia, algún tóxico



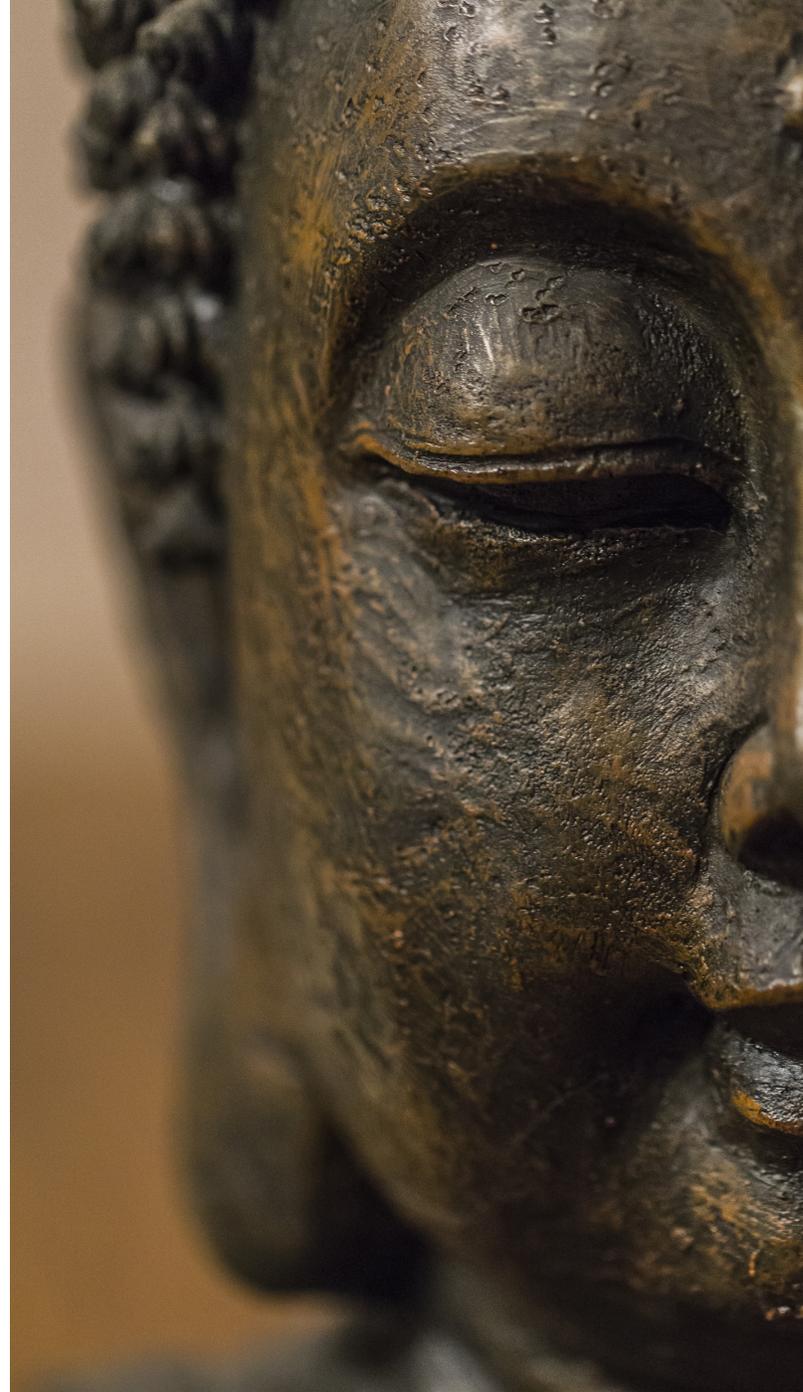
puede ser una mujer un hombre, un libro cualquier cosa cualquier cosa que te ayude a olvidarte de ti mismo, que se lleva el recordarte a ti mismo, eso te quita el peso de la consciencia, tú en realidad quieres decir sentirse solo, sentirse solo es un estado negativo, se echa de menos al otro y empiezas a buscarle, la soledad es inmensamente bella la soledad es un momento en el que ya no se necesita al otro, tú eres suficiente para ti mismo, tan suficiente que puedes compartir tu soledad con toda la existencia, tu soledad es tan inagotable, que aunque inundes toda la existencia aún te quedará más, cuando estás solo eres rico, cuando te sientes solo eres pobre, el que se siente solo es un mendigo, su corazón es una escudilla, el que está solo es un emperador.

Buda está solo y lo que a ti te ha ocurrido ha sido sentirte solo pero tu interpretación es errónea tu interpretación viene de tus experiencias pasadas, de tu mente pasada, viene de tu memoria, tu mente te está dando una idea errónea, abandona la mente, entra en tu soledad, observala saboreala hay que mirar todos sus aspectos, entra desde todas las puertas posibles es el mayor templo que existe y es en esta soledad donde te encontrarás a ti mismo y encontrarse a uno mismo es encontrar a dios, dios está solo y una vez que lo hayas visto sin que la mente interfiera, no querrás distraerte en absoluto entonces no hay nada de que distraerse, entonces no hay necesidad de distraerse, entonces no querrás escapar de ello porque es la vida, la vida eterna porque debería uno escapar de ello y yo no estoy diciendo que en esta soledad no podrás relacionarte de hecho te podrás relacionar por primera vez.



Una persona que se siente sola no se puede relacionar porque su necesidad es muy grande se aferra se apoya en el otro, trata de poseer al otro porque tiene miedo constantemente si el otro se va entonces que me quedara, solo otra vez, por eso existe tanta presión en el mundo, hay una razón y es simple tienes miedo, si el otro se va entonces te quedarás solo te sentirás completamente solo y eso no te agrada la sola idea te hace sentir desgraciado, posees al otro, posees al otro tan solamente que no tiene posibilidad de escaparse de ti, por eso el amor que tú conoces se convierte en algo miserable, el amor se convierte en política, el amor se convierte en dominación en explotación porque la gente que se siente sola no puede amar, los que se sienten solos no tienen nada que dar únicamente se explotan los unos a los otros naturalmente cuando tú no tienes nada que dar y el otro trata de explotar te comienza la política quieres dar el mínimo posible y obtener el máximo, el otro hace lo mismo que tú y ambos creáis miseria el uno para el otro.

Sentirse solo no puede crear amor crea necesidad, el amor no es una necesidad entonces que es el amor el amor es un lujo procede de tu soledad cuando estás solo y feliz y alegre y celebrando y una gran energía se va almacenando en ti no necesitas a nadie, en ese momento que la energía es tanta, te gustaría compartir tu ser entonces das, das porque tienes mucho, das sin pedir nada a cambio eso es amor muy pocas personas llegan a conocer el amor y son las que han alcanzado antes la soledad y en tu soledad la meditación es natural, simple, espontánea, entonces simplemente sentándose en silencio sin hacer nada estás en meditación, no necesitas repetir un mantra ni canturrear ningún estúpido sonido simplemente, te sientas o caminas, o haces tus cosas y la meditación es como un clima que te rodea que te envuelve como una nube te inunda de luz, estás inmerso en ella bañado en ella y esa frescura va aumentando en ti, entonces empiezas a compartir, que otra cosa puedes hacer, el amor es una consecuencia de la soledad cuando una canción nace en tu corazón tienes que cantarla y cuando el amor nace en tu corazón tienes que dejarlo salir, cuando la nube está cargada de lluvia llueve y cuando la flor está rebosante de fragancia, la emana a los vientos sin dirección alguna, esparce su fragancia y la flor no pregunta que recibo a cambio, la flor está feliz de que los vientos hayan sido lo bastante amables para liberarla de su carga el amor verdadero ocurre cuando no hay posesividad y la verdadera meditación ocurre cuando no hay esfuerzo



Lo que a ti te ha ocurrido es algo inmensamente valioso solo que tu interpretación es errónea, por favor no lo llames soledad o si lo llamas soledad, trata de entender su naturaleza los esfuerzos por compartir o escaparme con distracciones dan malos resultados, tienen necesariamente que dar malos resultados, porque es soledad auténtica soledad, te perderás algo si escapas de ella, sería escapar de tu tesoro más íntimo sería escapar de tu riqueza de tu propio reino, el resultado sería desastroso.

Ahora bebe de esta soledad, esta energía fresca que está brotando de tí, bebela saboreala y te sorprenderá, no es como nada que hayas conocido antes, es libertad, libertad del otro es lo que en oriente llamamos moksha, libertad total y después de esta libertad, el amor se hará posible después de esta libertad el compartir sucederá, después de esta libertad tu vida tendrá un significado totalmente diferente, un esplendor totalmente diferente, tu esplendor oculto se liberará.

# La Comunidad

ESI  
Ética Sostenibilidad  
Integración

## Vademecum

En nuestro **Vademecum** encontrarás herramientas para para ti.

Un buscador con más de 500 Frecuencias para poder realizarte tratamientos con sonido.

Un buscador con más de 1000 somatizaciones y sus posibles significados

### Buscar por Patologías

Antes de utilizar la frecuencia, relacionada con la patología, deberá llevarse a cabo un protocolo de limpieza del organismo y eliminación de un terreno ácido (PH).

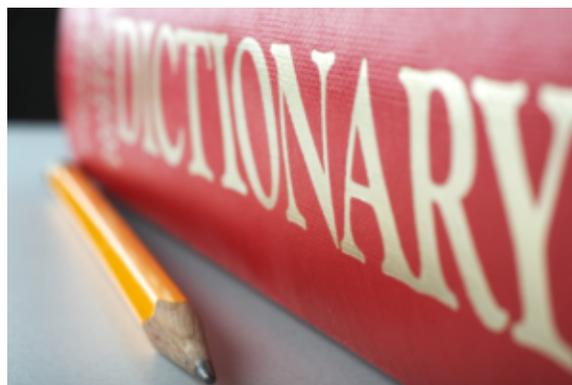


**CURSOS  
GRATUITOS**

En Cursos Disponibles  
podrás suscribirte  
a los cursos gratuitos.

### Buscador de Somatizaciones

Marcar en los resultados con el cursor para ampliar la descripción



*Teresa Versip*

Lic. en Física Cuántica

## La nueva disciplina de la Biología Cuántica y sus implicaciones



Durante los últimos años está habiendo una auténtica revolución en la manera de entender qué es la vida y cómo se expresa, desde los organismos más diminutos hasta abarcar los seres más complejos y al propio ser humano.

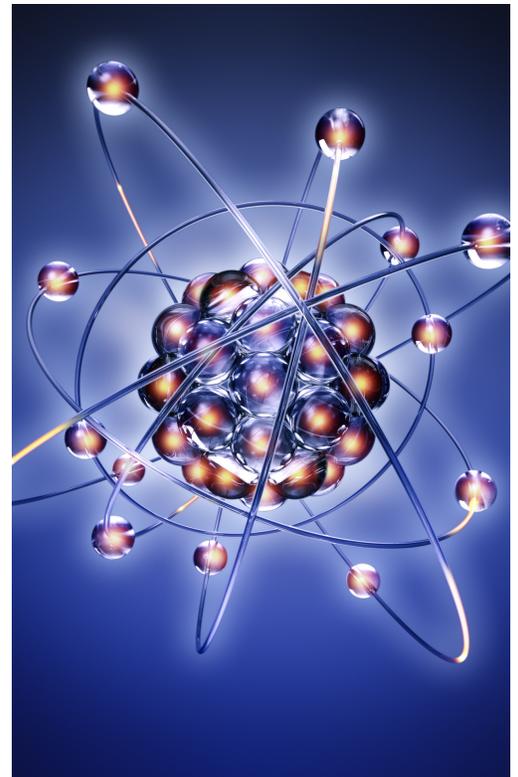
Me maravillo ante las apasionantes investigaciones que se están llevando a cabo por parte de diferentes grupos de investigadores en el campo interdisciplinar. La biología cuántica necesita de grupos que aúnen sus esfuerzos en diferentes campos, abarcando la Física, la Biología, la Química, la ciencia computacional por nombrar algunos. Si bien se pensaba en un principio que la mecánica cuántica no tiene efectos a nivel macroscópico, ahora estamos comprobando que existen estados de coherencia cuántica en los seres vivos que indican un comportamiento colectivo por parte de átomos, moléculas y macromoléculas y que juegan un papel esencial en el procesamiento de información y en los mecanismos metabólicos.

### ¿Qué es la Física Cuántica?

La Física Cuántica estudia los fenómenos que ocurren en el mundo atómico y subatómico, es decir, en el dominio de los átomos, de sus núcleos y de las partículas elementales, considerados los ladrillos fundamentales de la materia. Sin embargo, un hecho fundamental es que la Física Cuántica no solo involucra a los fenómenos que ocurren en el mundo microscópico. Hace relativamente poco se está observando un comportamiento coherente cuántico en los organismos vivos, lo cual indica que en el mundo macroscópico también se observan efectos cuánticos. El estado de coherencia es un estado en que todas las partículas se comportan como una totalidad, en vibración conjunta, presentando propiedades tales como la superposición, el entrelazamiento o la potestad de atravesar barreras aparentemente impenetrables.

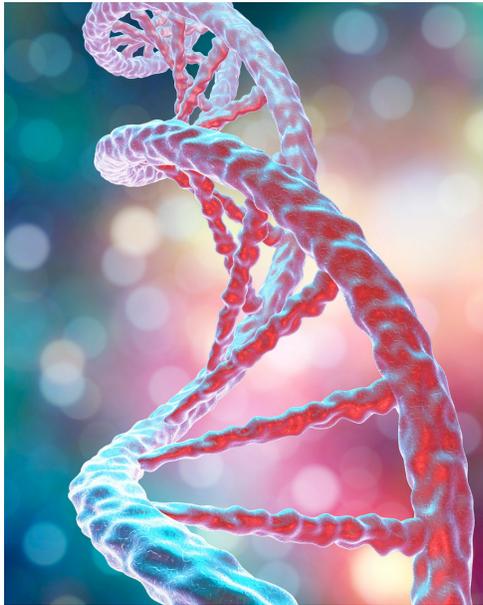
La Física Cuántica, lejos de ser una rama elitista de la ciencia, disfruta cada vez más de interés social por su amplia variedad de aplicaciones y también por desmarcarse de comprensiones más clasicistas de la vida. La Física Cuántica constituye parte fundamental de nuestra vida a través de numerosas aplicaciones, desde los transistores, los diodos, los semiconductores y las células fotoeléctricas hasta la generación de energía en las centrales nucleares. La resonancia magnética, la superfluidez y la superconductividad, el láser, etc. son otras aplicaciones de esta teoría de lo diminuto, por no nombrar el futuro prometedor de la computación cuántica, que abre posibilidades no imaginadas en la velocidad de procesamiento.

De hecho, la aplicación de la mecánica cuántica ha cubierto todo el rango de escalas, desde las extremadamente pequeñas distancias de la Física de Partículas hasta las astronómicas de la Cosmología, complementando teorías sobre el estudio del Universo. La Física Cuántica nos da las premisas de un salto cualitativo y profundo, colaborando en la unificación de las diferentes teorías sobre las interacciones básicas de la naturaleza. Cualquier descubrimiento concerniente al corazón del átomo repercute, enriqueciendo a la vez, sobre nuestro conocimiento de las estrellas y el cosmos en general, sobre todo en relación con la materia invisible del Universo.



Además, al ser el mundo cuántico el nivel más profundo de la materia y de la vida celular, es una importante herramienta de unificación entre diferentes campos de conocimiento.

En 1944 el físico cuántico Erwin Schrödinger en su libro *What is Life?* se preguntaba acerca de cómo era posible que los organismos podían estar tan organizados y mantenerse ordenados a pesar de la fluctuación y agitación térmica de las partículas que los constituyen. O, por ejemplo, cómo puede una mutación en la estructura molecular de un gen, mutación gobernada por leyes de la mecánica cuántica, producir un cambio profundo y visible en la estructura del organismo. Todo apuntaba a que hubiera una coordinación entre moléculas a nivel global, un comportamiento colectivo entre moléculas separadas por distancias que desafiaban los propios procesos químicos y que sugerían una especie de interacción a larga distancia.



#### De la fotosíntesis al sentido del olfato

Estas interacciones a larga distancia se tendrán que tener en cuenta con tal de comprender con mayor certeza cómo funciona la vida y sus mecanismos ligados a ella. Uno de los primeros esfuerzos en esta línea, es el estudio minucioso de la fotosíntesis. Gracias a tecnologías punteras como la de la espectroscopía electrónica se puede seguir el rastro de un fotón (partícula de luz) absorbido por parte del electrón en los complejos fotosintéticos de los cloroplastos, desde donde el fotón es absorbido, hasta el centro de reacción. El mecanismo es tan eficiente que sugiere un estado de coherencia cuántica en una billonésima de segundo durante la cual el electrón participa de la superposición cuántica, pudiendo estar en varios sitios a la vez y luego escoger el camino más eficiente hacia el centro de reacción. Claro que lo hace como una onda, no como partícula. Como onda se vuelve deslocalizada y puede realizar peripecias que desafían cualquier comportamiento clásico y mecanicista.



Si bien todo empezó con la fotosíntesis, las investigaciones se fueron sucediendo, y actualmente procesos tan importantes para la vida como la acción enzimática necesitan encarecidamente de la física cuántica. Sobre todo la cuestión de fondo que surgió fue en torno a la metamorfosis. Sabemos que los anfibios como las ranas, por ejemplo, usan un mecanismo cuántico en sus procesos biológicos, como durante la metamorfosis. El mecanismo de cómo lo hacen solo se puede explicar mediante una acción super eficaz y rápida de las enzimas que rompen los fuertes enlaces de las proteínas. Ahora sabemos que las enzimas son capaces de movilizar electrones y protones de una molécula a otra mediante un proceso denominado tunelamiento cuántico.

Es como excavar un túnel a través de una barrera y aparecer al otro lado. En la metamorfosis, las proteínas del colágeno de la cola de las ranas son rápidamente destruidas y luego se redistribuyen de la mejor manera para reconformar la rana.

Otros fenómenos no menos curiosos son la magnetorrecepción de las aves o el reconocimiento de los olores. Tanto uno como otro necesitan de claves cuánticas para su comprensión. Una de las preguntas que se hizo el investigador Karl Schulten a finales de la década de los 70 fue cómo se podían orientar durante sus migraciones especies de animales sin ningún componente magnético en su interior, o de qué manera un campo geomagnético débil, el de la Tierra, podía llegar a desencadenar las reacciones químicas y metabólicas correspondientes en los organismos.

Sabemos que campos magnéticos débiles pueden afectar el estado del spin nuclear de los protones y neutrones, constituyentes del núcleo atómico, así como del spin electrónico. Partículas entrelazadas (una conexión instantánea más allá de la distancia que las separa) son extremadamente sensibles a los campos magnéticos. Parece ser que se produciría esta conexión instantánea entre un par de electrones de una proteína fotorreceptora, llamada criptocromo, situada en la retina de las aves y ello estaría directamente relacionado con la dirección del campo magnético. Toda una investigación muy interesante sin duda.



El reconocimiento de los olores es otra punta de lanza en la nueva biología. Si nos restringimos al modelo clásico, componentes odoríferos de la misma estructura química habrían de oler igual. Esto no siempre pasa, existen componentes que tienen una estructura completamente diferente y que muestran el mismo olor o viceversa. Estudios posteriores han demostrado que además de la estructura química existe un reconocimiento frecuencial de las vibraciones de los enlaces moleculares. También entra en juego otro factor que es la disposición geométrica de los enlaces. Moléculas quirales (moléculas cuya imagen especular es diferente) pueden tener olores diferentes y característicos. Por lo tanto parece ser que tendremos que ampliar los modelos clásicos de la biología y empezar a utilizar términos como la resonancia electromagnética y la acción a distancia de entrelazamiento cuántico.

Otros fenómenos que están requiriendo toda la atención son las mutaciones genéticas, la transmisión de información neuronal o las propias bases de la interacción entre el cuerpo y la mente.

### La necesidad de la colaboración interdisciplinar

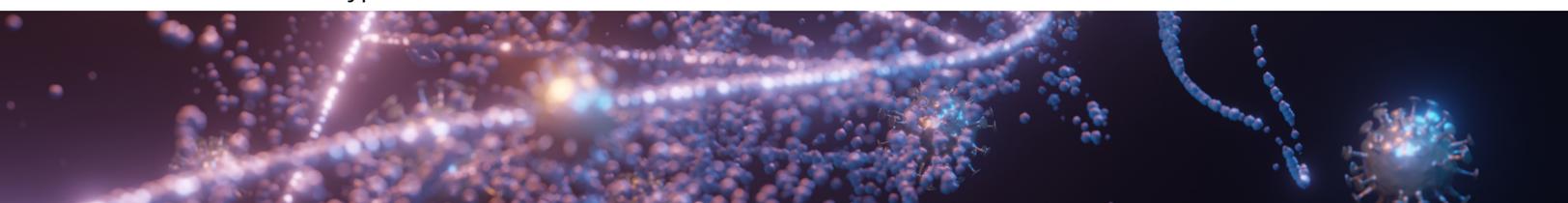
En definitiva, hay un camino apasionante por delante, sobre todo en el campo interdisciplinar. Es imposible que podamos tener un cuadro completo del ser humano si no aunamos esfuerzos desde diferentes campos de estudio. Mejorando tecnologías, innovando dispositivos cada vez más sensibles podremos abarcar más territorio, así como realizando investigaciones en campos más holísticos como el tema de la implicación del estado de conciencia en relación con el cuerpo, o el tema de la salud integral.

El panorama no es exclusivamente material y químico; no podemos considerar el cuerpo como un mosaico de órganos y átomos independientes, sino como un conjunto todo coherente donde el campo cuántico de interconexión juega un papel determinante. La sincronización y la cooperación entre las distintas partes se vuelven imprescindibles.

¿No será la conciencia que lo sincronice todo? ¿Podría ser que la falta de coordinación y de transferencia eficaz de información entre las millones y millones de células fueran posibles desencadenantes de desequilibrios físicos y de la salud?

Apuesto por una nueva visión de la Vida, más mágica y grande con mayúscula. No dejo de asombrarme ante ejemplos tan sencillos de cómo una hormiga puede levantar y transportar pesos increíbles o como se sincronizan majestuosamente al mismo tiempo centenares y centenares de aves.

Me siento afortunada de tender puentes, entre lo pequeño y lo grande, entre el mundo de la conciencia y la Física. Para mí es crucial conocer un poco más acerca del ser magnífico que somos desde la biología cuántica y sus profundas implicaciones en varias facetas de nuestra vida.



# PERIODONTOSIS

Enfermedad periodontal y micronutrientes: un estudio piloto clínico

El término enfermedad periodontal describe una forma infecciosa de enfermedad en el alveolo dental. Al igual que con cualquier otra infección, el diagnóstico está determinado por síntomas que incluyen hinchazón, enrojecimiento y sangrado de las encías, y retracción de las encías con una pérdida significativa de tejido blando o tejido óseo en el alveolo dental.

En el siglo XX, la enfermedad periodontal, al igual que las caries, se ha convertido en una enfermedad prácticamente epidémica en odontología.



## Objetivo del estudio

Este estudio piloto ha sido diseñado para documentar científicamente los efectos de un tratamiento vitamínico específico en pacientes con síntomas de enfermedad periodontal.

## Diseño del estudio

Nueve pacientes con síntomas típicos de enfermedad periodontal crónica participaron en el estudio. Todos ellos eran conscientes de la importancia de una higiene bucodental óptima. Los pacientes tomaron una dosis diaria de vitaminas y otros nutrientes durante tres meses. El componente más importante de estos nutrientes fue la vitamina C. Como medida diagnóstica de la progresión de la enfermedad periodontal, se utilizó el método "Bleeding-on-Probing" (BoP), que es ampliamente utilizado en la evaluación de esta enfermedad.

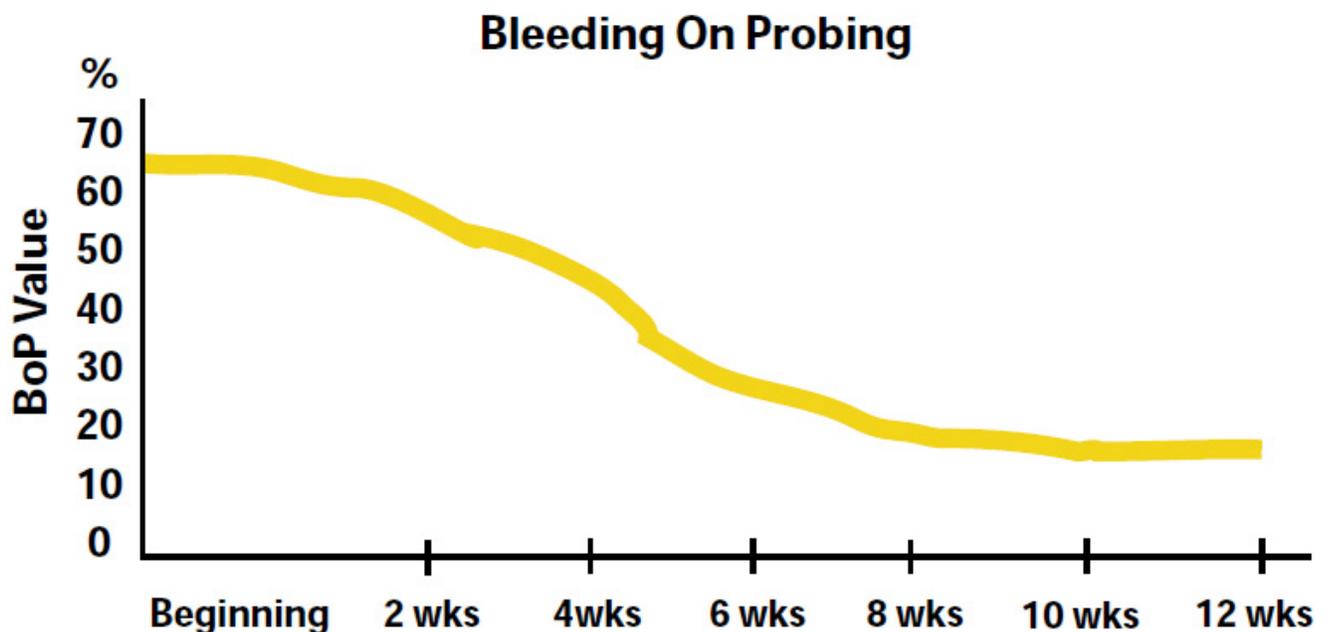
## Resultados del estudio

Todos los participantes del estudio mostraron resultados similares con el tratamiento vitamínico. Los primeros cambios significativos se pudieron medir de cuatro a seis semanas después del comienzo del estudio.

Antes de la terapia con vitaminas, el valor promedio de BoP era del 60%, lo que corresponde a una infección de las encías muy avanzada. A partir de la sexta semana se evidenció una clara reducción del sangrado de las encías y para la octava semana el BoP promedio había descendido al 14%. Después de doce semanas (el final del estudio piloto de tres meses), la disminución promedio del sangrado de las encías se estimó en un 85 %.

Además, se observó una mejora significativa en la firmeza de las encías, así como una reducción en la vascularización visible, lo que indicó una reducción significativa de los fragmentos de tejido de las encías que antes eran esponjosos y de color rojo remolacha. Muchos pacientes informaron espontáneamente efectos beneficiosos adicionales para la salud, incluida la mejora en la condición física general y la vitalidad.

## Periodontosis





## NUTRICIÓN EN PRIMAVERA

Depurativa y nutritiva de la sangre, refrescante, antioxidante, revitalizante, inmunoestimulante

### ¿Por qué es necesario que nuestra alimentación cambie en primavera?

Nuestros cuerpos físicos, emocional y energético nos mandan señales para hacer cambios en nuestra alimentación cuando llega la primavera. Se alargan las horas de sol, aumenta el nivel de energía en nuestro organismo, hay mayor actividad de los órganos internos detoxificantes del organismo con el fin de aligerar las cargas acumuladas (tensión, calorías, recogimiento...) durante los meses fríos.



La primavera es el momento idóneo para activar las fases detox, de depuración natural del organismo

Podemos hacer un símil con el armario y el cambio de ropa de temporada; en primavera nos desprendemos de abrigos y ropas pesadas; apetece ponerse ropa más floja y liviana.

### ¿Cuáles son las señales del cambio alimentario?

Es esencial prestar atención a nuestras sensaciones que nos indican que debemos hacer un cambio alimentario. **Muchos síntomas están asociados a la congestión de Hígado-Vesícula, el elemento Madera en Medicina Tradicional China.**

- Decaimiento, cansancio, apatía, la típica 'astenia primaveral';
- Alergias, se exacerbaban o aparecen problemas en la piel (eccemas, rojeces, prurito...) o dolores de cabeza más acentuados;
- Tensión muscular: contracturas más frecuentes o intensas, tendinitis, rigidez...;
- En la mujer: dolor menstrual, coágulos...;
- Malas digestiones: gases, hinchazón, eructos, sensación de "hambre voraz"...;
- En lo emocional: tensión o rigidez mental, irritabilidad, enfados, bloqueos, falta de claridad mental...

Además, es momento idóneo de reforzar nuestra inmunidad, que se ha de adaptar a más horas de luz, más temperatura, más polen (alergias primaverales). Y de descongestionar nuestro hígado (principal órgano detoxificador del organismo, que además es esencial en los procesos digestivos).

### Despensa primaveral: los alimentos imprescindibles

**En esta época del año, la huerta está en pleno proceso de creación, es el despertar.**

Es momento de seleccionar alimentos que ayuden a descongestionar hígado y vesícula biliar; que favorezcan el flujo biliar y de sangre, el movimiento y la depuración de la sangre.

Los alimentos que reúnen estas condiciones: acción depurativa, nutritiva de la sangre, refrescante, antioxidante, revitalizante, inmunoestimulante y digestiva son:

**Verduras de hoja verde, y ligero sabor amargo y ácido:** apio, puerro, cebollino, alcachofas, borraja, grelos, berros, ortigas (muy depurativas en infusión), shitake. Optar por las sopas de verduras, con shitake, algas...; **¿Y una sopa de ortigas con cebolla, col, zanahoria y laurel?**

Las más amargas y picantes son más depurativas.

\*Ayudan a activar las fases detox hepáticas y a drenar hígado y vesícula; movilizan el flujo biliar y la sangre; ayudan a “desatascar” el intestino grueso, y esto es esencial para descongestionar hígado y eliminar toxinas por las heces.

Ensaladas prensadas (col, zanahoria, kale, rabanitos...). Ensaladas de hojas verdes, germinados y semillas, toque de algas... Chucrut y otros pickles (rabanitos...).

Germinados ecológicos: de rabanito, alfalfa, lentejas, remolacha, col, soja ecológica...

Los germinados activan y favorecen los procesos digestivos y aportan vitalidad.

\* Añadirlos a ensaladas, y cuando ya estén ya estén servidas en el plato, a cremas, purés, sopas, tortillas...



**Legumbres:** lentejas, garbanzos, guisantes frescos, tirabeques. Los patés de legumbres (guisantes, hummus de garbanzos...) que mezclan la legumbre, con tahin (pasta de sésamo), limón, ajito y sal marina, son una forma muy saludable de incluir estos alimentos imprescindibles.

**Cereales integrales:** trigo, cebada, centeno... cuscús, bulgur. Y buscar alternativas en caso de histaminosis o intolerancia al trigo/gluten, como la quinoa o el mijo.

La combinación en el plato o en el menú de legumbre y cereal logra el equilibrio nutricional perfecto (aminoácidos esenciales) como sustitución a la carne.

Proteína animal de moluscos (almejas, mejillones, chirlas, berberechos... muy ricos en hierro, nutrición para la sangre) y de pescados blancos.



**Frutas frescas: manzana verde, reineta fresca, cocida o asada, cítricos (mandarina y limón), fresas...**

\* Kantén de fruta fresca: lavamos las frutas (fresas, manzana, melón, melocotón...) y las cortamos en partes iguales. Maceramos con 1 cucharada de postre rasa de sal marina durante 1 hora. Calentamos el zumo de manzana; cuando hierva añadimos el agar-agar (1 cucharada sopera) y remover 10 minutos a fuego lento, hasta que el agar-agar se deshaga. Añadimos un poquito de melaza de cebada poco a poco y removemos (opcional). En una fuente, colocamos las frutas maceradas y vertemos la mezcla líquida. Dejamos enfriar 3 o 4 horas en el frigorífico hasta que cuaje. Lo comemos... templado, no frío.

\* Frutas ligeramente asadas espolvoreadas con canela y limón.





**Semillas remojadas, para activar su “energía vital”:** sésamo, cáñamo, lino, pipas de calabaza, pipas de girasol... A añadir a sopas, cremas, purés, salteados.

El remojo permite eliminar los inhibidores enzimáticos, sustancias que impiden la germinación; al tiempo que mejora su digestión, su absorción de nutrientes y favorece el tránsito intestinal. La germinación es la manifestación de la energía vital de la semilla, por lo que las semillas remojadas o ligeramente germinadas nos brindan al cuerpo “energía vital”.

\* **Cómo activar las semillas:** Debemos escoger semillas crudas y secas, no tostadas. Remojo en agua filtrada tibia entre 6 y 12 horas y 12 horas en abundante agua tibia, cambiando el agua 2 o 3 veces en este tiempo. Enjuagar bien bajo el chorro de agua y escurrir. Si no se consumen al momento, es esencial secarlas bien, extendidas sobre una bandeja plana y seca. De lo contrario, se enmohecen enseguida.

**Algas, remineralizantes: wakame (sopas, salteados), hiziki (ensaladas), alga nori, espirulina; chlorella...**

Condimentos, aliños y salsas. Elemental destacar el sabor ácido, agrídulce y/o ligero toque amargo: zumo de limón, vinagre de manzana, zumo de manzana ácida... Aliños con mostaza, con vinagre de umeboshi; de vinagre de manzana y miel de romero o tomillo...

**Hierbas aromáticas o plantas “medicina”:** cúrcuma, romero, tomillo, salvia, albahaca, hinojo, eneldo, laurel, cebollino, perejil, manzanilla, rábano negro, diente de león, cardo mariano, alcachofa, regaliz, menta, bardana... Diente de león, cardo mariano, bardana, ortigas... Muchas de estas plantas se pueden preparar en infusión o decocción consiguiendo una bebida sanadora, detoxificante, drenante y remineralizante: Té de cebada al limón; con regaliz. Zumo de manzana ácida rallada, templado, infusión de ortiga; de romero y tomillo...

\* Té refrescante de cebada con limón

\* Té verde bancha u hojicha con ralladura de mandarina o limón

\* Infusión de diente de león, romero y tomillo

\* Detox hepato-renal potente: bardana, cola de caballo, ortiga, diente de león, romero,

**Siempre es importante el consejo de un terapeuta conocedor del tema a la hora de usar complementos o fitoterapia detoxificante. Es esencial lograr el equilibrio de depurarnos sin debilitarnos; de ahí que incluso las infusiones depurativas se han de tomar con medida.**



### ¿Cambiamos la forma de cocinar?

Apetecen platos más ligeros. Subimos la intensidad del fuego y bajamos los tiempos de cocción, lo que permite cocciones y platos livianos. Sugerencias:

- Wok de verduras, solo vegetales, o combinadas con taquitos de pescado fresco o de carne magra fresca (pollo ecológico, pavo...)
- Cocción al vapor...
- Salteados rápidos con cebollas, setas, shitake, jengibre, cúrcuma...

Procuraremos usar menos condimentos salados, se pueden combinar con salsas agrídulces, hierbas aromáticas, especias...

El calor de la primavera llama al frescor, pero no a las preparaciones frías. Más que alimentos fríos, en primavera convienen los alimentos y las elaboraciones templadas.

Recordemos los platos de esta estación típicos de nuestras abuelas (alcachofas, espárragos y guisantes frescos, tirabeques, puerros..., aún encontramos algún brócoli, coles, coliflores.... Podemos aprovechar a comer las fresas al natural con toque de limón y pizca de sal, o elaborar mermeladas naturales sin azúcar (con endulzante natural de concentrado de manzana).

Es esencial para ayudar en la descongestión y en la depuración, reducir el aporte de proteína animal, y sumar más proteína vegetal de legumbres, cereales integrales (avena en grano o en copos, mijo, quinoa...), semillas, frutos secos, y si tenemos costumbre, derivados de la soja como tofu, tempeh.



## Momento de calma y de tomar conciencia para respetar y honrar a la naturaleza y escuchar y honrar a nuestro cuerpo, nuestro templo



### En resumen:

La primavera es el momento del gran despertar de la Naturaleza (flores, frutos...) que proveen a nuestro organismo más energía vital: alimentos frescos y ecológicos, germinados, semillas, sopas ligeras, ensaladas prensadas, verduras salteadas, al wok o al vapor... Son platos que debieran estar presentes en nuestros menús diarios.

Una forma de cocinar refrescante, ligera, depurativa, tiempos cortos, más crudos, menos aceite, más semillas y menos sal.

### Y además...

**Prescindir de lo tóxico:** Es esencial, cuando apostamos por una alimentación depurativa, prescindir o limitar lo más posible los tóxicos. Escoger alimentos ecológicos, evitar aditivos y azúcares, café, alcohol o tabaco.

**Actividad física a diario:** ayuda a movilizar y eliminar toxinas... Las disciplinas como el Chi-kung, pilates, yoga que incluyen ejercicios y movimientos laterales ayudan también a desbloquear la energía y favorecen el flujo de la sangre y la linfa.

**Dormir más horas:** mover y eliminar toxinas supone también un estrés al organismo, por lo que es previsible sentirnos más cansados mientras dura el proceso. Permitirnos descansos y más horas de sueño es saludable y reparador.

**Calor local a riñones e intestinos** para que las toxinas eliminadas sean correctamente excretadas. Calor local en la zona de los riñones (bolsa de agua caliente) y en el abdomen (bolsita de semillas), es una acción que activa la energía de estos órganos.

# NUEVOS CURSOS



## **Curso Basico de Medicina Celular**

Impartido por Andreas Duwe

Ya está a tu disposición los contenidos del curso gratuito de medicina celular



## **Curso de Biorresonancia Uso y Manejo de Equipos**

Impartido por Rosa Gutiérrez

Aprende a sacar el máximo partido con las enseñanzas de Rosa Gutiérrez





## La Conciencia y la información

La vida es un “Resonar” continuo en la realidad que observamos. Esta realidad tiene un aspecto relacional en niveles muy profundos. Cada célula tiene su propia vida, su propio sistema con códigos frecuenciales (ondas=información y energía) y su propia mente.

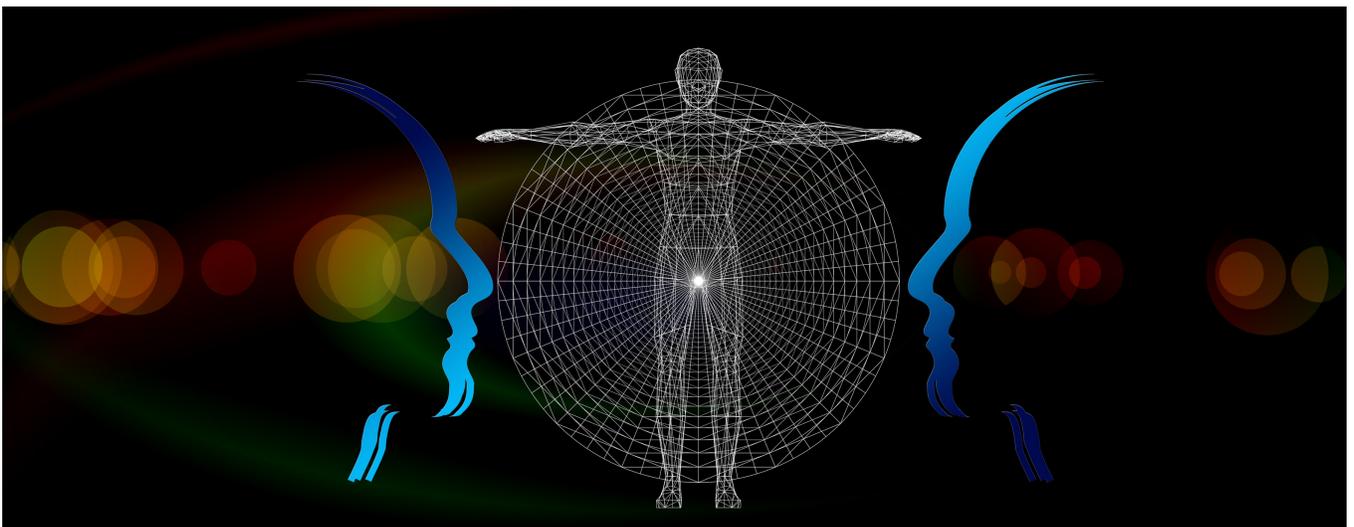
Esas ondas de información son también nuestras ondas fisiológicas y sostienen nuestra vida, expresan el diálogo de las células entre sí, por lo que la información es la base y anterior a la energía y fundamental para el sostenimiento de nuestro estado de total salud.

Muchos de nuestros procesos están automatizados y no nos percatamos de ello al encontrarse en la mente no verbal; en nuestros procesos inconscientes.

Somos un patrón vibratorio con un nivel oscilatorio que produce acople con el resto de sistemas de nuestro organismo y de nuestro entorno y necesitamos un orden.

Lamentablemente “patrones interferentes” nos envuelven y rodean dentro y fuera: parásitos, pensamientos negativos, frecuencias disarmónicas generan ruido en nuestra vida influyendo en todos nuestros procesos, bajas frecuencias, físicas, mentales, emocionales, espirituales. Estos patrones interferentes son frecuencias que resuenan con nuestro campo vibratorio y alteran los patrones energéticos, e impiden el funcionamiento normal de tejidos, órganos, sistemas, aparatos. Se van acumulando según vamos avanzando en el progreso de un desequilibrio y cuando pasamos la “fase de alarma”, nosotros entramos en una “fase de adaptación” que nos impide ver con claridad; en ese estado no reconocemos la situación que tenemos en ese momento y en ese vivir sin conocimiento vamos derechos a la “fase de cansancio”, sin recursos y sobreviviendo.

Los patrones interferentes que más nos afectan son traumas (dragones energéticos) , heredados de antepasados y si pasan sin resolverse se van haciendo cada vez más grandes, hasta que aprendas de ello. Si no solucionamos el proceso que nos ha llevado a la adaptación de nuestro desequilibrio, nos encontramos con muchos patrones interferentes y el patrón de organización se convierte en uno de desorganización.



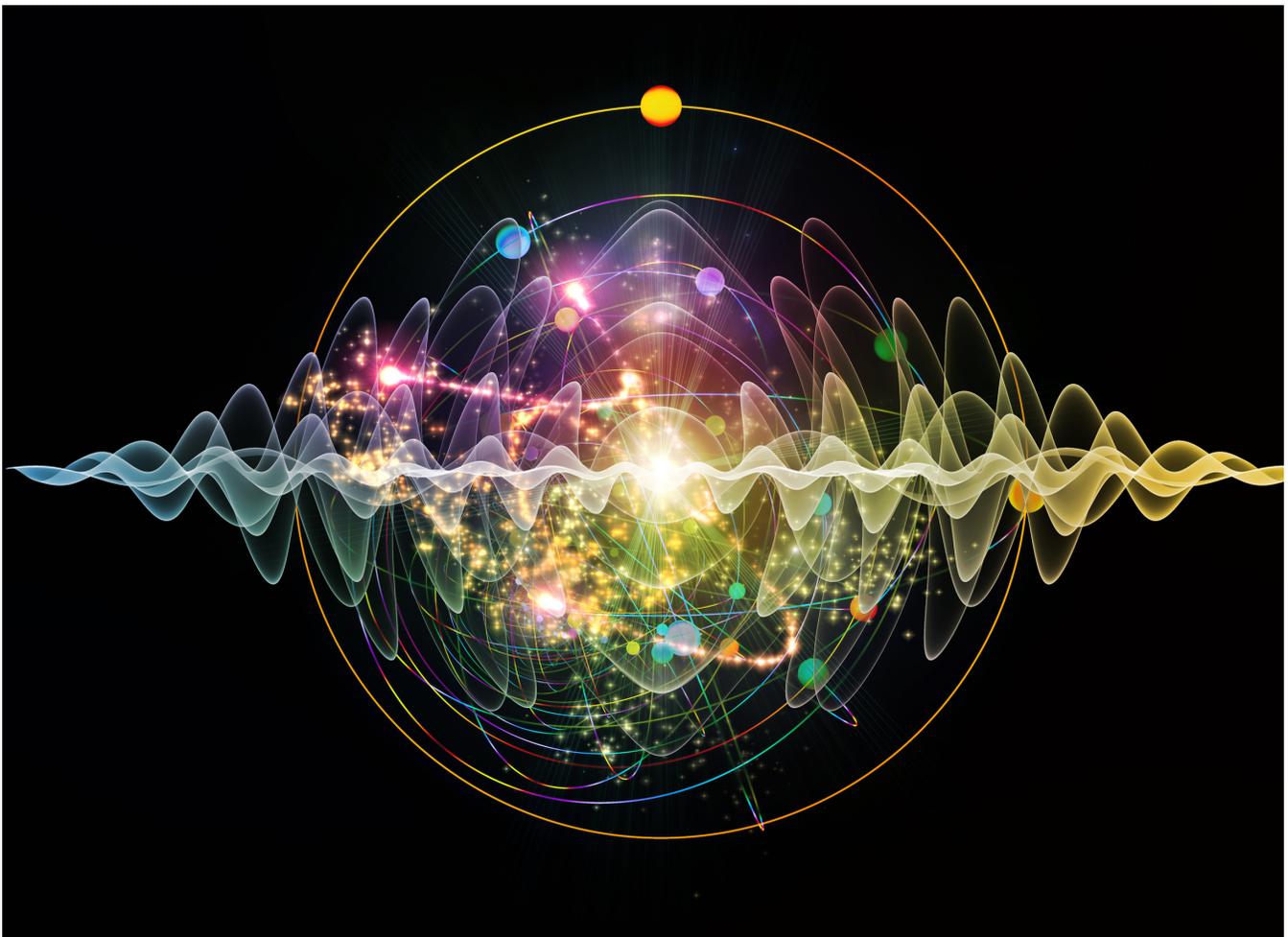
La mente recibe el impacto de ese patrón de desorganización que involucra directamente al cerebro en esa triada de <cerebro – psique – órgano> (foco de Hamer):

Si la persona recibe inmediatamente la información de resolución del conflicto, el cuerpo tiene capacidad de desbloquear los procesos de desorganización, pero si pasa demasiado tiempo no se puede llegar a la resolución del conflicto (por pérdida de conciencia de los procesos).

Por lo anterior, podemos deducir que la enfermedad es desequilibrio y es desorganización y la biorresonancia interactúa con el campo neuronal de la persona y que reconozca el patrón de organización para su ordenamiento. Un patrón ordenado donde todos nuestros niveles se unifican.

He trabajado con Biorresonancia con distintos dispositivos que se basan en la matemática fractal; la matemática del caos, y en cualquier caso ensambla los procesos entrópicos (procesos de desorden con los que perdemos energía) y negentrópicos (procesos de orden que nos aporta energía), pero lo maravilloso es que la biorresonancia trabaja teniendo en cuenta estos conceptos en el campo de posibilidades, campo de Indeterminancia cuántica, donde la conciencia y la información están en el primer nivel y siempre se direccionan hacia las leyes negentrópicas = orden, patrones coherentes de información y la energía y la materia se enlazan con las leyes entrópicas = caos en otro nivel diferente.

Ambos conceptos entropía y negentropía son indivisibles y nos llevan a procesos de transmutación y transformación (abajo-arriba = arriba abajo).





## EDTA – ESTRATEGIA QUE AYUDA A DISMINUIR LOS RESIDUOS CÁLCICOS Y METALES PESADOS EN SANGRE

Muchos pacientes se han beneficiado al evitar las formaciones de placa aterosclerótica que presentan y que va obstruyendo gradualmente la luz de los vasos sanguíneos.

El EDTA ha sido aprobado por la FDA para la eliminación de metales tóxicos en el organismo como plomo, cadmio, aluminio, mercurio y arsénico entre otros, también elimina el calcio denominado metastásico que se encuentra cubriendo a las nanobacterias.

Las nanobacterias son de crecimiento lento y produce una cubierta a su alrededor de calcio, su constante producción hace que se acumule y se formen grumos cada vez mayores de calcio que es definitivamente el principal componente de la placa ateromatosa en las arterias.

También se ha encontrado depósitos de esta nanobacterias en articulaciones, riñón, pseudogota, cálculos renales, cataratas oculares, corazón, próstata y otras áreas.

Beneficios de la Quelación con EDTA:

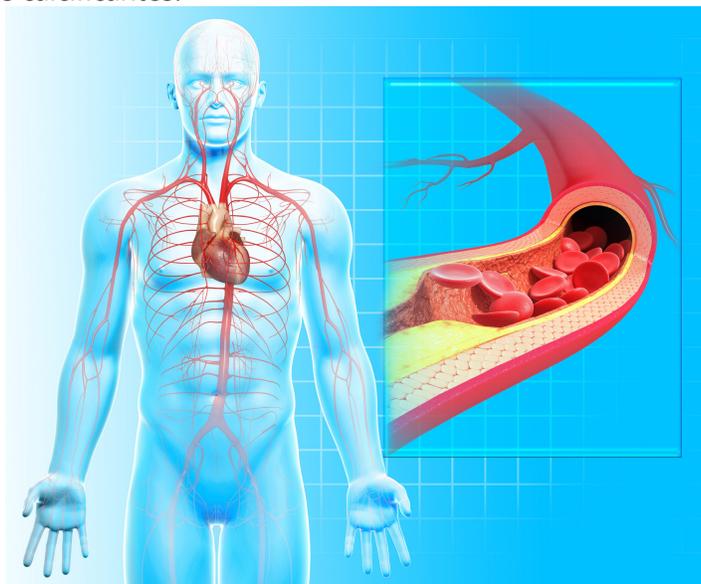
Ayuda a eliminar del organismo a las nanopartículas calcificantes.

Apoya la desintoxicación de metales pesados.

Realiza disolución de la placa ateromatosa.

Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la principal causa de morbilidad y mortalidad, incluyendo hipertensión, enfermedades de arterias coronarias, accidentes vasculares. Datos recientes han demostrado que aún personas sanas tienen a veces riesgo elevado de desarrollar problemas cardiacos cuando tienen calcificación de sus arterias.

La inflamación juega un papel crítico en múltiples problemas de salud se ha demostrado la existencia de las calcificaciones presentes en el inicio de la cascada de la inflamación, por lo que controlando la calcificación se puede revertir el disparador de la inflamación.



Las Nanopartículas calcificantes son duras y cristalizadas que pueden crecer dentro del torrente sanguíneo, estas pequeñas partículas atraen ciertas proteínas, resultando una masa pegajosa difícil de romper. Las nanopartículas algunas veces se adhieren a ciertos sitios en el cuerpo provocando una reacción inmune que frecuentemente conduce a la inflamación.

Estudios clínicos han demostrado que cuando se ataca la partícula con tratamiento, la calcificación parece ser reversible.

El suplemento oral de EDTA, es una fórmula establecida que agregando aminoácidos esenciales, y otros nutrientes promueven la salud celular, de tejidos y vasos sanguíneos.

Estos desbloquean a los radicales libres que promueven la desintoxicación celular, haciendo que la replicación celular se desarrolle sanamente.

EL EDTA se encarga de convertir las placas de calcio en subpartículas micro moleculares junto con los metales pesados y toxinas las cuales son transportadas fuera del organismo.

La presentación del EDTA es en tabletas, supositorios, gotas y la vía intravenosa, cada profesional de la salud le recomendará de acuerdo a su experiencia el que más le conviene de acuerdo a su condición de salud.

EDTA ha probado ser el mejor quelador de metales pesados y disolución de placas de calcio metastásicos con muy pocos efectos adversos. Además de mejorar la salida de tóxicos del hígado y riñón, dentro de las 24 horas siguientes a la ingesta de estos suplementos.

La vida media del EDTA en el cuerpo puede ser de hasta 8 horas y es expulsado a través de los riñones e intestinos en un lapso de 24 horas; casi nada de EDTA se metaboliza, la gran mayoría será descompuesta, cualquier forma de administración es efectiva, la respuesta es variable, pero la vía I.V. es más alta. Se recomienda por un tiempo variable según la respuesta y evolución del paciente, también según la condición del mismo y la utilidad que se le dará para cada patología en especial.

Es seguro usar EDTA, cuando se usa con menos frecuencia no provocará ningún problema, pero podría tomar más tiempo alcanzar los resultados deseados.

Se puede revertir el daño causado por la aterosclerosis en un muy buen porcentaje y para contribuir a lentificar la progresión de la enfermedad en algunas personas, se menciona a continuación el manejo.

Recomendaciones durante el tratamiento:

- 1.- Tomar un multivitamínico con minerales
- 2.- Hacer una buena limpieza intestinal y tomar 2 litros de agua.
- 3.- Desintoxicar el hígado y riñones para recibir un mayor beneficio.
- 4.- Tomar una enzima con los alimentos.
- 5.- tomar el antibiótico indicado para combatir a las nanobacterias.
- 6.- Llevar la dieta metabólica, (consumir pocas proteínas animales)
- 7.- Evitar tomar antiácidos, anticoagulantes, alcohol agua mineral, hierro, zinc.
- 8.- No fumar, ni hacer ejercicio de alto impacto.

A las personas con problemas de aterosclerosis pueden tener un buen pronóstico con este manejo y una recuperación sorprendente

Efectos adversos:

Los efectos adversos se reducen y ausentan con ajustar la dosis en el uso de EDTA, algunas molestias que se pueden presentar son: dolor de cabeza, congestión nasal o secreción nasal, mareo, sarpullido, fatiga, náuseas, estos síntomas se asocian con el proceso de desintoxicación, pero no son comunes y usualmente transitorios.

Precauciones:

No exceda la dosis recomendada, cada paciente se debe administrar de forma personalizada que le indicará su profesional de la salud, no se automedique es riesgoso.

Contraindicado en embarazo y lactancia, Mantener lejos del alcance de los niños.

El Mg-EDTA ha demostrado provocar una reducción de azúcar en la sangre y los requerimientos de insulina en pacientes con diabetes, deben checar sus niveles de insulina y glucosa durante el tratamiento.

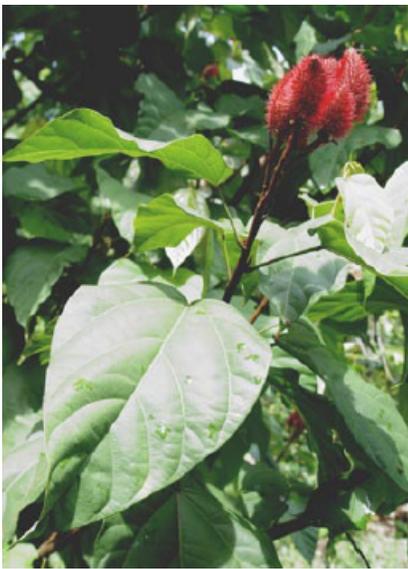
Las funciones de excreción renal deben de estar dentro de los límites antes del tratamiento. Si no es así, por favor consulte a su profesional de la salud.

el producto se debe almacenar en un lugar fresco a temperatura ambiente y evitando la luz y el calor excesivo, lo que no alterará la efectividad o potencia.

El usar suplementos alimenticios o nutracéuticos debe ser informado al profesional de la salud para una mejora atención médica.

PHD M. GABRIELA SOSA D.





## Achiote



### Nombre científico.

*Bixa orellana* L.

### Sinónimos.

*Bixa acuminata* Bojer, *Bixa americana* Poiret in Lam., *Bixa odorata* Ruiz & Pav. ex G. Don, *Bixa platycarpa* Ruiz & Pav. ex G. Don, *Bixa tinctoria* Salisb., *Bixa upatensis* Ram. Goyena, *Bixa urucurana* Willd., *Orellana americana* Kuntze, *Orellana Orellana* (L.) Kuntze (Missouri Botanical Garden, 2007).

**Nombres comunes:** Bija, achiote, achote, bicha, onoto, anato, urucú.

**Parte utilizada:** Semillas

### Usos tradicionales.

Las hojas se emplean en casos de gonorrea, afecciones de la garganta y como antiemético. Las semillas se usan como tónico gastrointestinal, antidiarreico, purgante, estomáquico, antiprurítico, antiinflamatorio, antidiabético, febrífugo y en caso de tumores bucales y estados gripales. La masa obtenida de las semillas se emplea por vía tópica en caso de quemaduras y otras afecciones cutáneas, especialmente para evitar la formación de ampollas (Ocampo R., 1994; Gupta M., 1995; Lorenzi H. y col., 2002; Fleischer T. y col., 2003).

### Principales constituyentes.

Las semillas de esta planta son ricas en un pigmento rojizo, el cual es una mezcla de carotenoides como bixina, norbixina, fitoeno y caroteno. Contienen además saponinas, compuestos fenólicos, aceites fijos, terpenoides, tocotrienoles y flavonoides, incluyendo luteolina y apigenina (Lorenzi H. y col., 2002; Fleischer T. y col., 2003; Agner A. y col., 2005; Shilpi J. y col., 2006).

### Actividad farmacológica.

Se evidenció actividad antifúngica del extracto etanólico de hojas y tallos (Otero R. y col., 2000). El extracto metanólico de las hojas de achiote presentó actividad captadora



de radicales libres. Igualmente, mostró actividad analgésica y antidiarreica, en ratones (Shilpi J. y col., 2006).

#### **Indicaciones.**

Uso externo: Antiinflamatorio, cicatrizante.

#### **Posología.**

Modo de empleo: Tópico.

Aplicar la preparación una o más veces al día

#### **Contraindicaciones y precauciones.**

Uso externo únicamente.

#### **Toxicidad.**

La DL50 de semillas en ratones, por vía intraperitoneal, es de 700mg/Kg (Germosén-Robineau L., 1995). En ensayos de toxicidad aguda en ratones, el extracto metanólico de hojas en dosis hasta de 4000mg/Kg, no produjo efectos tóxicos dentro del tiempo de evaluación (Shilpi J. y col., 2006).

#### **Formas farmacéuticas.**

Gel con extracto de semillas de achiote.

#### **Bibliografía.**

- Agner A.R., Bazo A.P., Ribeiro L.R., Salvadori D.M., (2005), DNA damage and aberrant crypt foci as putative biomarkers to evaluate the chemopreventive effect of annatto (*Bixa orellana* L.) in rat colon carcinogenesis, *Mutat. Res.*, **582**, 146-154.
- Antunes L.M., Pascoal L.M., Bianchi M.L., Dias F.L., (2005), Evaluation of the clastogenicity and anticlastogenicity of the carotenoid bixin in human lymphocyte cultures, *Mutat. Res.*, **585**, 113-119.
- Fleischer T.C., Ameade E.P., Mensah M.L., Sawyer I.K., (2003), Antimicrobial activity of the leaves and seeds of *Bixa orellana*, *Fitoterapia*, **74**, 136-138.
- Germosén-Robineau L., (1995), Hacia una Farmacopea Caribeña. Seminarios TRAMIL 6 y 7. Basse-Terre, Guadalupe. Noviembre, 1992; San Andrés Isla, Colombia. Febrero, 1995. Edición TRAMIL 7. Santo Domingo, República Dominicana, pp. 81-92
- Gupta M., (1995), 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas. Convenio Andrés Bello. CYTED. Editorial Presencia Ltda. Santa Fe de Bogotá, pp. 198,199.
- Lorenzi H., Abreu Matos F., (2002), Plantas Mediciniais no Brasil Nativas e Exóticas. Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda. Nova Odessa, pp. 94-96.
- Missouri Botanical Garden (12-2007). [http://mobot.mobot.org/cgi-bin/search\\_vast](http://mobot.mobot.org/cgi-bin/search_vast)
- Ocampo R., (1994), Domesticación de Plantas Medicinales en Centro América, Serie Técnica, Informe Técnico N° 245. CATIE, CYTED, OPS/OMS, OEA. Costa Rica, pp. 16, 18, 19, 22, 40, 48, 60.
- Otero R., Núñez V., Jiménez S.L., Fonnegra R., Osorio R.G., García M.E., Díaz A., (2000), Snakebites and ethnobotany in the northwest region of Colombia: Part II: neutralization of lethal and enzymatic effects of *Bothrops atrox* venom. *J.Ethnopharmacol.*, **71**, 505-511.
- Shilpi J.A., Taufiq-Ur-Rahman M., Uddin S.J., Alam M.S., Sadhu S.K., Seidel V., (2006), Preliminary pharmacological screening of *Bixa orellana* L. leaves. *J.Ethnopharmacol.*, **108**, 264-271.

# AMOR O PASIÓN

Un servidor Alfons Verdaguer i Planas, no pretende al diferenciar " el amar del querer" provocar susceptibilidades ni polémicas, el confundirlo sería parecido, a ver la niebla o el humo, por tener estos el mismo color.

Uno proviene del fuego y otro del agua , solo hay que poner mucha atención para no confundirse.



Los toreros siempre han afirmado que aman mucho a los toros, pero los matan. Otros aman tanto a su pareja que ni tan solo la dejan salir de casa, por si a caso.

Los pájaros por su belleza también son enjaulados por el amor a la humanidad. Las flores también están en la lista del amor de la Humanidad, pero en el jarrón de su casa.

También los cazadores dicen que aman a los venados, pero para cazarlos sin piedad. Y los humanos que nos llenamos la boca de AMOR, considerados por muchos la especie más evolucionada de la Tierra. Y no somos mas que unos destructores del Planeta, empezando por ensuciar lo más elevado, los cielos, la bioesfera con los aviones expulsando chorros de humo rompiendo los filtros de la capa de ozono y no solo ocurre en las alturas, sino también en la Tierra.

Las abejas por ejemplo, se les expolia de sus provisiones de miel para ellas pasar los largos días sin flores, sustituyéndoles su nutritivo alimento natural, por sustancias químicas en beneficio de la especulación y la avaricia humana, y posteriormente la sensible especie queda desprotegida de sus sistema inmunitario con lo cual ha llegado ha la enfermedad y casi a la exterminación, por falta de conciencia y nobleza del hombre.

El respeto y la libertad de que lo que ya tiene vida propia, es la única garantía para que yo siga disfrutando en cada instante de su belleza. Si lo destruyo manipulando me quedaré solo y huérfano, de lo que yo le llamaba amor, llorando por haberlo matado, podemos amar mucho y por el contrario querer el bien del otro muy poco.



Les voy a dar algunos ejemplos para clarificar aún más.

Si alguien nos ama y ese alguien también nos quiera seremos afortunados, pero si ese alguien solamente nos ama, dejaremos de ser afortunados y pasaremos de ser víctimas de su pasión, porque se entiende que solo amar no significa ninguna garantía de felicidad para el amado, y el resultado final suele ser este:

Te condiciona, te presiona, te esclaviza, celos, te agobia, desconfianza, te critica, odio, venganza, incredibilidad, taquicardias, rumores, egoistas, psiquismo, no realismo, agresividad, gritar, enfermedad, destrucción, caos, guerra, hasta llegar a la muerte..... de la relación.

Pero si por otras circunstancias alguien tan solo nos quiera como es el caso de los amigos, o la familia, solo tendremos en común la aceptación y la administración por ambas partes, pero siempre desde una manera BAGA, porque solo se compartirá valores pero sin despertar pasiones, lo cual siempre nos permitirá sentirnos cerca, neutrales y libres para cualquier actitud personal, sin que tengamos que dar explicaciones a nadie, y eso nos dará el siguiente resultado, compartir, colaborar, ayudar, solidaridad, respeto familia, trivialidad, esfuerzo, aconsejar, hermandad, la risa, la sobre mesa, cultura, identidad, bondad, ilusión, compañerismo, aventura sosiego, protección, bienestar, en cambio aquellos que nos amen y también nos quieran ambas cosas a la vez, podremos considerarnos afortunados por estar premiados por la luz del cielo pero también de la tierra, el amor y el querer será la pieza básica para establecer una relación estable y duradera.

La experiencia nos ha demostrado ha lo largo de la historia humano que el amor pasional, el amor posesivo, está muy cerca del odio. Se puede pasar de un extremo al otro con total facilidad.



Se dice que detrás de unos labios que besan están también los dientes para morder.

El amor desenfrenado no permite que la aguas dejen de removerse, lo cual nos impide ver con claridad y transparencia la profundidad de la vida serena, y poder llegar a la paz como meta indispensable para conectarnos con la autenticidad, ya que si no nos vivimos desde esta perspectiva, primero para nosotros y luego para aquellos que nos rodean, será nefasto...

Pero cuando se junta el amor y el querer ya es otra cosa, querer ya amar ha una persona implica respeto y tolerancia, es aceptarla tal como es, es velar por su integridad, por su salud mental y física y espiritual, sin imponer condiciones de ninguna clase, disfrutando de su felicidad.

Es importante hacer una apreciación par distinguir ambos conceptos, ya que dicha unión siempre libre, y esto querrá decir que si esta conducta o aquello que al principio compartimos no nos satisface plenamente por las razones que sean seremos nosotros los únicos responsables y libres de escoger el cambio más adecuado para enfocar nuestras vidas en aquella dirección que creemos más oportuna. Dicha relación nunca tiene que convertirse en un caos de manipulaciones.

Los conceptos del amor, del querer, y de la libertad son sagrados para la felicidad si es que de verdad queremos una sana convivencia, ya que hay tanta confusión en estos valores fundamentales, que parece que aquel que está enamorado de otro, este otro le tenga que dar las gracias, en vez de ser al revés.

El amor, el odio, la envidia, el resentimiento, el egoísmo, la bondad y todas las supervivencias hereditarias biológicas y psíquicas o genéticas, siempre estarán mezcladas dentro de cada uno de nosotros, floreciendo en cualquier momento.

Pero atención, solo lo de fuera de nosotros será el instigador o el provocador, nunca el responsable..... Solo nosotros seremos responsables del control de estas, donde nos implica autoconocimiento y respeto, procurando hacer de nuestra libertad limitada la búsqueda de nuestra identidad indestructible, descubriendo en nosotros los lazos del pasado de todas las especies habitamos este planeta

Por esto reflexionar sirve para ser conscientes de que es lo que exteriorizamos hacia fuera y también que aceptamos nosotros por la verdad del exterior, por lo tanto la inteligencia juega un papel muy importante en la interpretación de todo nuestro entorno. Nada ni nadie nos da nada, ni bueno ni malo, como he dicho antes, solo nos encienden la llama, que llevamos del querer y el amar, y nos apartaremos de aquellos que nos animen a engordar las partes más vulgares y poco evolucionadas, que tanto dolor nos causan en el entorno.

Sean por circunstancias adquiridas o aprendidas, si amamos y queremos de verdad, desinteresadamente y natural, no nos tiene que importar demasiado la conducta de aquellas personas que compartimos intimidades cuando estas nos muestran "ya" igual de interés por nosotros, ya que el problema no es su comportamiento si no, ¿porque tienen este comportamiento?

Solo podemos poner las condiciones necesarias para mirar de encontrar soluciones para poder ser felices los dos juntos, osea solo poner las semillas, de ninguna manera sería legítimo llegar ha una relación duradera y estable, que forzara la otra parte tratando de poner condiciones que solo beneficiasen mis estímulos. Si fuese así sería una muerte inminente de la relación, pagando el funeral siempre aquel que impone su criterio personal.

### **Cuando el amor y el querer e complementan, el resultado será el siguiente:**

Autenticidad, amor verdadero, sinceridad, aceptación, ritmo, comprensión, fluidez, relajación, naturalidad, plenitud, excelencia, espiritualidad, fraternidad, evolución, diálogo, comunicación, belleza, respeto, lectura, bellas artes, reconocimiento y PAZ.

Que alguien solo nos ame pero no nos comprenda difícilmente podremos ser felices a su lado puesto que "todo aquello que no se comprende no se puede valorar y a medio o a largo plazo lo perderemos" Incluso diría más aún, no nos lo merecemos.... Cuando solo predomina la pasión, solo pretendemos adaptarnos a nuestras necesidades.....

Sería como si eliminamos gran parte de nuestra totalidad quedándonos solo con el corazón, sin cerebro, ni ojos, ni boca, ni oídos, ni nariz, dejando al margen el esto de los calores por el camino, amar solo es una pasión dominante y arcaica, esta chispa difícilmente es duradera y no nos traerá la PAZ, solo estimula el amor propio, sin tener en cuenta las necesidades del otro, estar enamorado es como si comieras un bombón de nata y trufa pero en su interior tuviera unos granos de pimienta muy...muy picante....

**Querer el bien para mi, igual que querer el del otro, será el auténtico amor de verdad....**



# LA LÓGICA DEL SÍNTOMA

Toda disfunción física se produce de manera biológica. Nuestra vida actual potencia la cantidad de estas disfunciones a las que denominamos "Enfermedades".

La gestión de "territorios propios", el exceso de estrés por múltiples actividades diarias, que nos abren muchos frentes y que gestionamos, según se suceden los acontecimientos.

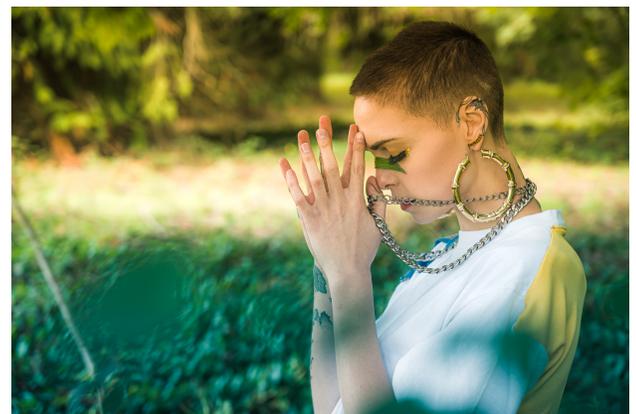
El consiguiente aumento de miedos de supervivencia para mantenernos con vida son instintos primarios que cualquier animal posee ante los que no quedamos excluidos.

Patrones erróneos en la enseñanza primaria en nuestros primeros años de vida, desde generaciones atrás corrigen nuestro comportamiento, implantando la creencia de que consiguiendo la seguridad de un futuro perfecto, alcanzando las más altas cotas o la obtención del mayor número posible de posesiones, con la consiguiente marcada competitividad y que estos supuestos objetivos logrados nos encaminan a una salud asintomática con garantía de una vida plena y longeva, acaban alejándonos de la verdadera felicidad.

Con los acontecimientos más recientes, nos encontramos en modo de supervivencia total. Nos hemos enfrentado a temores biológicos en niveles mayores a lo aceptable. Se han amplificado y disparado estados de alerta continua en nuestra psique, afectando brutalmente nuestro organismo. Se ha sembrado duda e incertidumbre en nuestras creencias ancestrales, por un autoconvencimiento de que no podemos gestionar los acontecimientos y mantenernos con vida por medios propios, nuestra fuerza interna y sabiduría ancestral. Estos hechos mantenidos y continuados en el tiempo provocan impactos emocionales que nos dejan expeditos ante miedos y temores que nos hacen más susceptibles y vulnerables ante la idea de la muerte y el fracaso.

Los elementos utilizados son el miedo, el terror a un futuro incierto, a lo que se da por llamar cualquier forma de impacto emocional "enfermedad". Sin reparar que no son siempre los síntomas los que nos avisan ante la proximidad de cualquier clase de alteración física.

Los temores infundados juegan un importante papel ante el miedo, al dolor y el fin de la propia existencia. El temor a cualquier tipo de enfermedad, a la pérdida o separación de uno o varios seres queridos, nos conduce al pánico y a la histeria colectiva, como lo denominaba Sigmund Freud.



¿Acaso sabe alguien la fecha exacta de su muerte? Esta llega indefectiblemente a todos los hombres. Nadie sabe a ciencia cierta cómo se producirá el hecho. El abandono de nuestro cuerpo físico a un plano más trascendental suscita no obstante un miedo que debe ser superado. Otro enfoque de carácter místico, filosófico, etc. Descorre el velo que cubre lo oculto: una nueva aventura; descubrir cosas maravillosas, nuevos mundos; reencontrarnos con nuestros familiares y allegados al otro lado del velo, la inconmensurable felicidad de reunirnos con la Fuente el dador de toda vida participando de la naturaleza divina... luz, paz, armonía... amor.

Vida y muerte van de la mano tomando parte en el mismo plan. Lo que padecemos y disfrutamos se acabara en algún momento de nuestra vida, nadie puede vivir en un cuerpo físico por siempre, ni para siempre. Mantenerse en un estado asintomático es una quimera, ya que viviremos los acontecimientos que están por llegar en el sistema individual de existencia de nuestro programa Biológico que está unido al sistema colectivo, antes o después se dará por finalizado.



Dependerá de nosotros cómo vivamos aquellos sucesos que nos pueden traumatizar. Nuestra conciencia debe proyectarse por encima de los acontecimientos que nos inquietan, aceptando que todo evento conforma los propósitos de un plan universal puesto en escena desde hace eones, que todo está bien en perfecto orden y equilibrio. Desatemos las ligaduras de la preocupación, el miedo, la culpa y prejuicios que nos hacen confluír en estados simpático-tónicos que, inexorablemente, nos conducen a perder la paz interior y finalmente, nuestra salud.

Abandona el miedo, aprende a gestionar tus emociones, a controlar tus pensamientos. Toma las riendas de tu vida y libérate de tu encarcelamiento físico, de tus bajas vibraciones. Procura que tu maravillosa máquina, tu cuerpo, se mantenga perfecto y bien engranado para que haga su correcta función. (Nuestro cuerpo no enferma, lo hacemos nosotros / Nuestro cuerpo no se enferma, lo enfermamos nosotros).

Habla siempre en presente y vive plenamente. Cultiva pensamientos positivos y... ¡sé feliz!





# ALEJANDRO MOISES

## EL PULSO EN LA SANACIÓN CON SONIDOS

Muchos sistemas de sanación con sonido basan su terapia en elegir determinadas escalas musicales a las cuales relacionan con órganos, meridianos, chakras, etc. Tal vez no se detienen en la importancia de lo estructural, y esto está dado por el pulso y el ritmo. Sin estos dos elementos, posiblemente no podemos reconocer el género de una canción. En el campo del sonido aplicado a la sanación falta algo importante y es una referencia temporal donde pueda moverse nuestro sonido sanador. Desde la práctica medica con sonidos, pude observar diferencia entre utilizar notas musicales solamente y ritmos con notas musicales.

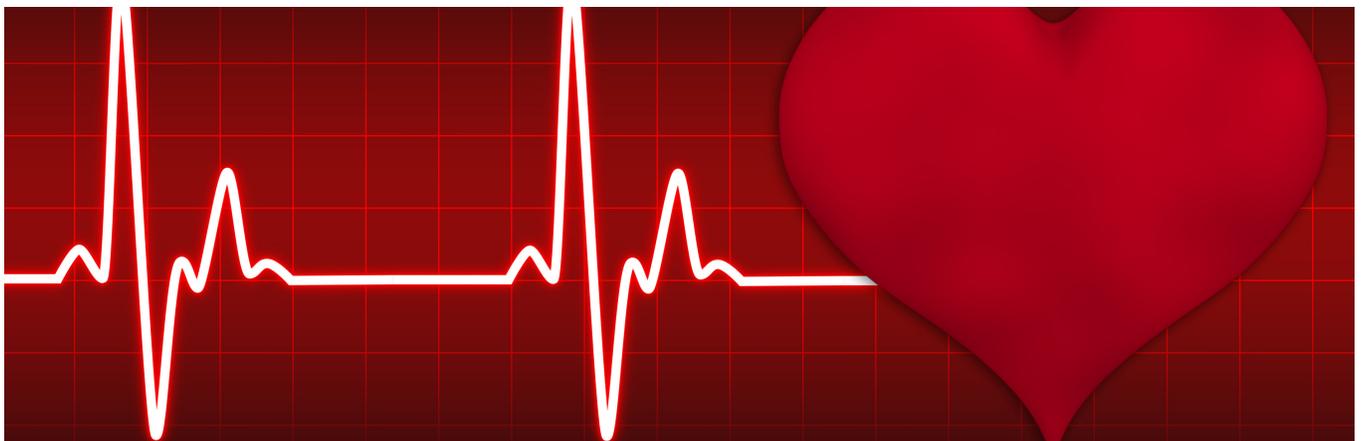
### **¿Y cuál es la diferencia entonces?**

Así como nuestro cuerpo para funcionar armónicamente necesita un pulso regular que lo da el corazón, de la misma manera nuestros sonidos sanadores deben estar acompañados de esa estructura que da el pulso sanador. Y luego el ritmo que se encuentra inmerso dentro de ese pulso. Es muy común confundir ambos conceptos. Hablemos del pulso primero. Todo en la naturaleza tiene un pulso, y éste marca los ciclos naturales. El pulso de un día tiene 24 hs, que inicia al amanecer, por ejemplo, y termina en el próximo amanecer. Dentro de esas 24 hs pueden ocurrir muchas cosas: amanecer, medio día, atardecer, noche son referencias normales. Estas maneras de medir el tiempo dentro del pulso definen lo que llamamos ritmo.

### **¿Y para que nos sirve entender esto?**

Desde lo terapéutico, hace la diferencia de la acción terapéutica en sí mismo. No es lo mismo marcar un ritmo de un tiempo por pulso a otro de dos tiempos por pulso. Para ejemplificar, aplaude una vez cada 4 segundos. Luego repite el ejercicio, pero ahora aplaude cada 2 segundos. Observa que pasó en ti. ¿Qué ritmo, para un mismo pulso, te gusto más? Tu elección está directamente relacionada con tu estado interno. Y justamente esa es la diferencia de trabajar con notas libres, a la de trabajar con notas bajo el régimen de un pulso y ritmos determinados.

En la escuela Wuxing trabajamos con este concepto de pulso de base usando diadas o triadas que se desprenden de la teoría del Yin Yang. Muchas veces, solo una base rítmica es suficiente para tratar problemas de desequilibrio.



## ¿Y ello porque ocurre?

Pues, el pulso y el ritmo ordenan, así como lo hace el pulso y ritmo del corazón.

Bien sabemos que cuando el pulso cardíaco no mantiene una regularidad, seguramente está indicando algún desequilibrio que se relaciona con una patología cardíaca.

Lo mismo ocurre con el ritmo cardíaco, que mide la relación entre sístole y diástole.

Pero es mucho más que eso. La Medicina Tradicional China estudia el pulso para determinar dónde está el desequilibrio a nivel de órgano, meridiano, elemento. En base a establecer la existencia del desequilibrio puede realizar una prescripción acupuntural, tratamiento con hierbas, etc.

Nos detengamos un poco en el ritmo de un pulso cardíaco.

Un médico observa desde el análisis de los ruidos cardiacos dos estados: sístole (contracción) y diástoles (relajación). Este movimiento de contracción y relajación tiene su correspondencia con el Yin y el Yang como estados diferenciados de la energía.

Si hay un equilibrio entre el Yin y el Yang, entre sístole y diástole, el funcionamiento cardíaco está en equilibrio.

Entonces, el pulso marca un orden, y el ritmo otro dentro de cada pulso. Toda esta información fue cuantificada cuando aparecen los diagramas del cielo anterior y cielo posterior en el modelo Wu Xing de los 5 elementos. Luego, esta información puede ser utilizada para construir tratamientos que equilibren nuestro organismo.





# ALEJANDRO MOISES

## EL ROL DEL PACIENTE

Acostumbrados a un rol pasivo en el proceso de sanación, observe que aquellos pacientes que se interesaban por las actividades que les daba por fuera del tratamiento en consultorio evolucionaban más rápido en el proceso de sanación que aquellos que no lo hacían.

Quiero dar como reseña el testimonio de una paciente de Nicaragua, quien dijo lo siguiente:

“Mi nombre es Juana, vivo en Costa Rica, soy terapeuta y me gustaría compartir mi experiencia con los sonidos y ritmos sanadores Wu Xing que he estado realizando desde hace unos 22 días y que desde los primeros días noté una disminución de dolor y a hoy una gran mejora en mi tórax luego de sufrir una fuerte Costocondritis provocada por un esfuerzo muscular ...”

Juana, en este caso, como muchos de mis pacientes a distancia y presenciales, se ocupó de realizar las indicaciones brindadas. Esa voluntad de sanar junto con la ayuda de la terapia, en este caso terapia con sonidos, la llevó a salir de los dolores que le produjo su enfermedad.

Desde la visión de la Medicina China y muchas otras terapias complementarias, el rol del paciente en el proceso de sanación es fundamental a mi criterio y según mi experiencia. El proceso de sanación se convierte entonces en un proceso consciente en donde el paciente entiende la raíz de su enfermedad y desde allí, su trabajo y la ayuda del terapeuta logran una remisión de la misma, y no importa si se trata de una enfermedad aguda o crónica.

Este es el punto al que hay que atender. El alivio no solo debe venir de una acción eficaz del terapeuta, sino de la acción del paciente a través del seguimiento de la prescripción terapéutica y de la toma de consciencia del motivo disparador de la enfermedad.





ANGELS LLAGOSTERA

## TENGO TIEMPO PARA TODO.

**Tengo tiempo para todo**, me lo repito muchas veces a lo largo del día, para que no haya nada que me inquiete.

Porque sé que el tiempo ha de estar a mi disposición y no yo a su servicio, por eso me digo, tengo tiempo para todo.

**Tengo tiempo para todo**, en una sociedad llena de prisas, de presiones y de estrés.

En una comunidad donde las comparaciones están en todas partes y se va con los codos por delante, yo me digo, tengo tiempo para todo.

**Tengo tiempo para todo**, cuando soy yo misma la que me pongo los retos a conseguir, a veces demasiado osados.

Cuando mi presente es resultado de la educación recibida, donde no se podía perder punto, yo me digo, tengo tiempo para todo.

**Tengo tiempo para todo**, cuando capto las tensiones y la lucha de poder, dibujadas en el rostro de los que me rodean.

Para mantener la paz, en medio de las tensiones que me asedian y me ahogan, yo me digo, tengo tiempo para todo.

**Tengo tiempo para todo**, cuando acepto mis limitaciones que avanzan en consonancia con hacerme mayor.

Para vivir de manera digna, haga lo que haga y llegue donde llegue, yo me digo, tengo tiempo para todo.



**Tengo tiempo para todo**, al materializar los proyectos que me ilusionan y retirar los que me presionan.

Al observar el ir y venir de las personas, absortas en sus pensamientos, yo me digo, tengo tiempo para todo.

**Tengo tiempo para todo**, cuando escojo aquello que me conviene y descarto lo que no necesito.

Al valorar las cosas y no aferrarme. Cuando tengo y no retengo, yo me digo, tengo tiempo para todo.

**Tengo tiempo para todo**, cuando me siento libre de pensar y de sentir, de hacer y de no hacer.

Al escuchar mi cuerpo que a veces en vez de hablar me grita, yo me digo, tengo tiempo para todo.

**Tengo tiempo para todo**, cuando veo hacia dónde va la sociedad con sus pros y sus contras.

Al dejar a un lado las precipitaciones y observar de manera nítida donde me encuentro, yo me digo, tengo tiempo para todo.

**Tengo tiempo para todo**, cuando doy más importancia a la intención que a los resultados obtenidos.

Al respetar el ritmo de los demás y valorarlos y no querer influenciarlos según mi criterio, yo me digo, tengo tiempo para todo.

**Tengo tiempo para todo**, cuando le doy valor a la paciencia e intento transmitirla a los que a mí se acercan.

Al no juzgar ni involucrarme en acceder a nada de lo que no me corresponde, yo me digo, tengo tiempo para todo.



**Tengo tiempo para todo**, cuando no espero resultados a mí medida, ni en el momento deseado.

Cuando observo y sonrío delante de las respuestas que recibo o tal vez no me dan, yo me digo, tengo tiempo para todo.

**Tengo tiempo para todo**, cuando miro el cielo y confío en que todo tiene sentido y que todo sigue su curso, que yo solo no he de interferir ni bloquear.

Cuando mi confianza supera las dudas y la capacidad a la ineptitud, yo me digo, tengo tiempo para todo.

**Tengo tiempo para todo**, cuando no quiero dar cabida a todo y que delego en los demás lo que no me corresponde hacer a mí.

Cuando confío en los demás, cuando no les presiono ni les cuestiono, yo me digo, tengo tiempo para todo.

**Tengo tiempo para todo**, cuando no quiero comprenderlo todo, evitando los análisis y los bloqueos.

Cuando estoy abierta a diferentes opiniones, sin renunciar a mis convencimientos, yo me digo, tengo tiempo para todo.

**Si tengo tiempo para todo, bien seguro que respetaré el tiempo de los demás.**





# Objetivos de la Comunidad de Salud

Ayudar a las personas a mejorar su salud

Facilitar el Acceso a la Información Libre y Gratuita

Acompañar en el Proceso de Transformación