



COMUNIDAD SALUD

Nº 3
JUNIO 2022



Sandra León Creadora del Programa de Formación

CEREBROS EXPANDIDOS

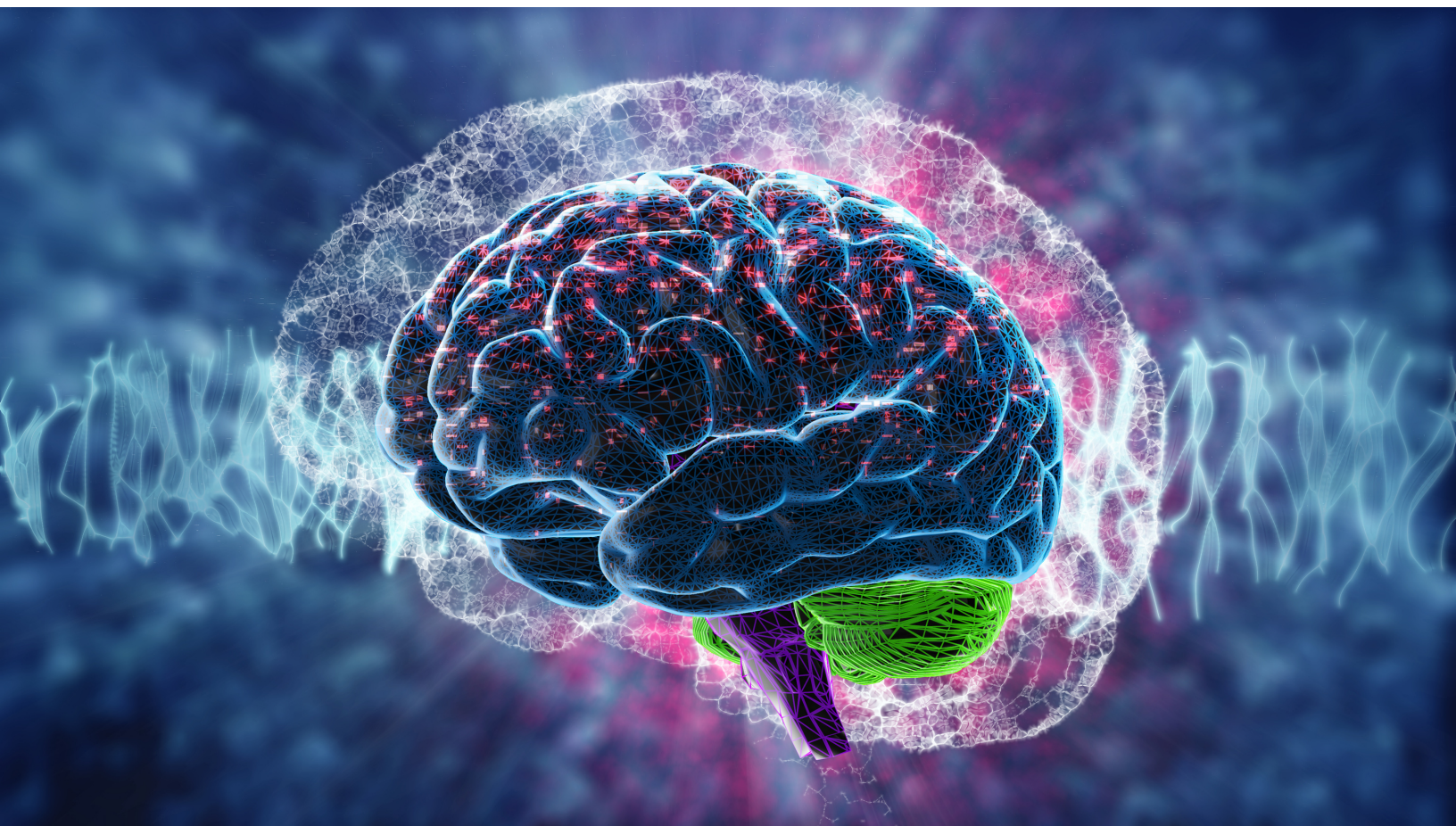
“Somos partículas de una Fuente Creadora que nos experimentamos para honrar su existencia, y así, consagrarnos en cada presente. Somos el Ego tejiendo una Red Neuronal, en un espacio de su Creación siendo el Amor que ordena y transforma ésa red con nuestra misión; es conectar con las cualidades del Alma quién marca el sendero de nuestro viaje para activar el libre albedrío de una manera elevada. No todo lo que parece es, hay algo más amoroso en lo que creemos que es malo o bueno”

Curso disponible en la Comunidad de Salud

Plazas limitadas

Primer Nivel - Primer Módulo

Reserva tu plaza





NUESTROS CONTENIDOS

Editorial

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

Investigaciones sobre la Salud

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

Cursos Disponibles

Espacio dedicado a mostrar noticias de interés relacionados con la Medicina

La Comunidad

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

Especialidades Terapeuticas

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

Artículos de Salud

Artículos de interés para nuestra Salud

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



COMUNIDAD ACTIVA

OBJETIVOS

Nuestros objetivos como Comunidad activa están basados en la divulgación del conocimiento libre y gratuito al alcance de todos.

Acompañar en el proceso de cambio o transformación que todo ser humano realiza aunque no sea consciente. Todo está en continuo cambio, desde nuestras células a nuestro entorno, naturaleza, clima, plantea.

Este proceso es de vital importancia pues cualquier intento de cambio choca frontalmente con nuestra mente consciente e inconsciente, si insistimos en buscar algo nuevo para realizar un cambio, conlleva una pequeña lucha interna, la cual remueve nuestras emociones, principios y patrones mentales.

Dicho de otra manera no es un camino de rosas, pues si deseamos un cambio en algo es porque algo no está funcionando correctamente, esto nos llevará a revivir o tomar conciencia de cómo somos y cómo nos comportamos y si esto que creemos que somos es la realidad de nuestra vida o es solo nuestra propia visión de las cosas, en función de nuestras vivencias y patrones heredados.

El conflicto se hace presente en cuanto iniciamos estas nuevas etapas de cambio, pero no debemos verlo como un conflicto, si no en una oportunidad de ver las cosas de otras formas a las que hasta ahora las veíamos.

No hay cambio sin sufrimiento, ya que es nuestra mente la que lucha con sus principios que van a ser sacudidos y así se inicia el camino.

Apego

"Es sólo la resistencia lo que transforma la eternidad del momento presente en la fugacidad de la experiencia momentánea, como tiempo o duración. Sin resistencia sólo hay eternidad."

"El sufrimiento se debe enteramente al apego o a la resistencia; es un signo de nuestra resistencia a proseguir, a fluir con la vida."

Sufrimiento = dolor x resistencia.

Así, el dolor no es el sufrimiento en sí mismo. El sufrimiento también requiere resistencia al dolor, ya sea dolor físico, mental o emocional.

La resistencia es un pensamiento, sentimiento o emoción que se resiste a algo, ya sea un pensamiento, sentimiento, emoción, sensación, percepción, o acción. La resistencia se debe a nuestro criterio de que **lo-que-es** no debe ser de la forma que es, y de la creencia de que hay algo que debemos hacer al respecto. (*Criterio no es lo mismo que evaluación, que no implica un juicio sobre lo que debe o no debe ser*).

La resistencia está siempre presente cuando se experimenta la victimización, ya sea que el victimario crea ser el yo, el cuerpo, la mente, los otros, la vida, Dios, o lo que sea. Activa fuertemente la mente pensante y oculta la verdad acerca de nosotros nublando nuestra conciencia de ello. Sin embargo, suceda lo que suceda - pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, acciones, y percepciones - debe suceder. **Lo-que-es** no puede ser otra cosa que lo que es. Por lo tanto, si la resistencia ocurre, es porque debe ocurrir, y si ocurre la desidentificación, también es porque así debe ser.

El opuesto dual de resistencia es el apego. En la Segunda Noble Verdad, el Buda enseñó que la causa del sufrimiento es el deseo y el apego. Como todos los pares de opuestos, cuando existe uno, debe existir también el otro. Al igual que la resistencia es un pensamiento, sentimiento o emoción que se resiste a lo que está sucediendo y por eso hace que parezca real, el apego es un pensamiento, sentimiento o emoción que se aferra a lo que está sucediendo y hace que parezca real. Pero, puesto que el cambio es inherente a la manifestación tanto la resistencia como el apego ignoran sus características más fundamentales y así inevitablemente crean sufrimiento.



La ilusión de un "yo"-hacedor resulta cuando hay apego al sentido de separación. Debido a que el "yo"-hacedor parece estar separado del cuerpo-mente o bien se resiste a los pensamientos del cuerpo-mente, sentimientos, emociones y sensaciones, o se aferra (apega) a ellos y se resiste a cambiarlos. Esto puede dar lugar a sentimientos de desesperación, auto-castigo, insatisfacción, y esclavitud. La esencia del "yo"-hacedor, y también la fuente de todo sufrimiento, se aferra al pensamiento de que "yo" debo tener el control.

El "yo"-hacedor y el apego/resistencia se definen entre sí en un bucle de retroalimentación que se refuerza a sí mismo

Por lo tanto, cada vez que hay apego/resistencia, hay la sensación de un hacedor que se apega/resiste, y cada vez que hay la sensación de un hacedor, también hay apego/resistencia.

Cada vez que hay deseo y apego, la Presencia que es el Fondo de toda existencia se oculta, por lo que estamos aislados del conocimiento de que todo está en nosotros. Si no hay deseo y apego, la ausencia de separación de todos los objetos es nuestra experiencia constante.

La represión crea enfermedades físicas

"Todo intento de controlar nuestra naturaleza inherente se traduce sólo en represión y sus consecuencias adversas. Todo lo que uno puede hacer es vivir de acuerdo a la naturaleza inherente de su aparato psicosomático y dejar que la comprensión de nuestra verdadera naturaleza profundice y trabaje en esos cambios cuando sea necesario sin ningún pensamiento o voluntad de nuestra parte."

Cada emoción se expresa como una sensación corporal, así como también un pensamiento. Como el cuerpo es más persistente y menos fluido que la mente, las sensaciones corporales que corresponden a las emociones son más persistentes y menos fluidas que son sus correlatos mentales.

Mucho tiempo después de que una emoción aparentemente haya desaparecido de la mente, todavía reside en el cuerpo como memoria congelada, para expresarse rápidamente en la mente cuando aparece el estímulo adecuado.

Las emociones no son racionales - si lo fueran, no serían emociones, sino pensamientos. Por lo tanto, intentar justificar nuestras emociones negativas racionalizándolas es no sólo inútil, sino que también puede conducir a intentos destructivos para justificar nuestro comportamiento emocional. Por ejemplo, si nos sentimos culpables por nuestros prejuicios raciales o sexuales, pensamos, "son indignos", o "son inferiores". Si nuestras racionalizaciones personales no funcionan, nos unimos con aliados para diluir nuestra culpa; por eso se han creado religiones, movimientos, e ideologías para discriminar a otros o hacer la guerra. Sin embargo, cuando las emociones no pueden ser aceptadas mediante la justificación, entonces nos resistimos a ellas.

La resistencia a las emociones toma la forma de supresión y represión. La supresión es un proceso consciente que hace caer un sentimiento incómodo, como la ira, por lo que es temporalmente invisible. La supresión habitual conduce a la represión, que es un proceso inconsciente que hace la emoción completamente invisible. Mediante la investigación de las emociones según se expresan en el cuerpo, las emociones suprimidas pueden aflorar a la conciencia, pero las emociones reprimidas no están generalmente disponibles sin algún tipo de intervención externa. Tanto la supresión como la represión deben conducir al sufrimiento, porque tratan de dividir la Consciencia en partes, lo deseado y lo indeseado, o lo aceptable y lo inaceptable.

El miedo, la ansiedad (aprehensión a causa del miedo), la ira (deseo frustrado), la culpa (auto-condena), y la vergüenza (auto-castigo/indignación) se encuentran entre las emociones más fuertes y esclavizantes de nuestras vidas de cumplir dos años de edad, comenzamos a vernos a nosotros mismos como algo separado, y nos enteramos de que nuestra ira era algo "malo" cuando nuestros primeros arrebatos espontáneos de ira se encontraron con la desaprobación severa y tal vez incluso con el castigo físico. El miedo a la desaprobación, y a continuación la ansiedad, la culpa y la vergüenza le siguen rápidamente. El temor a estas emociones, a su vez creó luego el poderoso mecanismo de represión, que las hacía desvanecer de nuestra conciencia. De hecho, tan efectivo es el mecanismo de represión que, incluso, se desvanece a sí mismo de nuestra conciencia, y por lo tanto, *nunca sabemos cuando estamos reprimiendo una emoción.*

Los padres, la cultura, la religión y la sociedad, todos aprueban y refuerzan la represión de las emociones de hecho, es una parte esencial de nuestra socialización.

La socialización nos impone la conformidad enseñándonos que podemos resistir nuestras emociones, pero la creencia de que podemos resistirlas nos hace vivir con el temor de ellas. Nuestras necesidades percibidas como "agradable", "bueno", "perfecto", "aplicado" o "responsable" son respuestas condicionadas por el miedo a nuestras propias emociones, pero estas mismas emociones fomentan aún más el temor y la ira a las responsabilidades que ellas mismas crean.

Como la represión/expresión forma un par de opuestos inseparable, las emociones reprimidas siempre deben ser expresadas - y cuanto más fuerte son las fuerzas de represión, más fuerte son las fuerzas de expresión. Cuanto más tiempo continúa la represión de la ira, la culpa y la vergüenza, más se convierten en rabia y odio, y más fuertes deben ser las barreras en contra de su expresión. Después de que la rabia/odio han sido internalizadas durante muchos años, forma un poderoso centro de condicionamiento que siempre llevamos con nosotros, pero que sólo vislumbramos cuando se revela por una explosión intensa e incontrolable.

La represión de rabia/odio tiene consecuencias devastadoras para nuestra salud física y emocional y nuestro bienestar.

El Dr. John Sarno, después de tres décadas de practicar la medicina de rehabilitación con miles de pacientes, ha descrito cómo la represión conduce a muchos tipos incapacitantes de dolor físico y aflicción.

Según el Dr. Sarno, las fuerzas de expresión de rabia/odio culturalmente prohibido (por ejemplo, en las formas de odio racial o religioso, o de ira hacia nuestros padres, hermanos o hijos), y de la vergüenza emocionalmente dolorosa, son tan fuertes que el cerebro crea una defensa contra ellos, distrayendo nuestra atención de ellos. Esta defensa tiene la forma de intenso dolor físico y angustia. (No es de extrañar que la mente pueda crear una enfermedad física, porque ya sabemos que puede crear la curación física. Además, todas las emociones negativas, sean reprimidas o no, tienen su contraparte en el cuerpo y pueden causar enfermedad física.)

Entre estas enfermedades están el dolor de espalda, tensión y migraña y los problemas gastrointestinales. Estos son realmente trastornos físicos, más que mentales, pero que se derivan de la tensión en el sistema nervioso.

Según el Dr. Sarno, nuestra comprensión de la función de la defensa nos conduce inmediatamente al antídoto del dolor y el sufrimiento, que es centrar nuestra conciencia sobre las emociones que rodean a los reprimidos y no en el dolor. El antídoto requiere 1) una profunda comprensión del propósito de la defensa, 2) la comprensión de que el dolor físico y la angustia son el resultado de procesos físicos inocuos, lo que nos permite cambiar nuestra conciencia sin ansiedad del dolor y la angustia a las mismas emociones, y 3) un enfoque persistente en las emociones y todas sus posibles fuentes, tanto del pasado como las actuales. Cuanto más se permita a las emociones aflorar a la conciencia, menos será la necesidad del dolor y la enfermedad. A continuación, o bien desaparecen o se reducen considerablemente. Esto normalmente requiere la investigación de las sensaciones del cuerpo correspondientes a las emociones, y aceptarlas con amabilidad en lugar de evitarlas.

Radio Comunidad Salud

Este mes hemos emitido una entrevista de gran valor, para los buscadores de sistema que nos ayuden a mejorar nuestra salud mental y física. Neuroconsciencias.

NeuroConsciencias (NC) es un método creado por la terapeuta ecuatoriana Sandra León, que nace con el objetivo de cambiar la experiencia con la Maestría del Observador. El procedimiento combina avances neurocientíficos, medicina o terapias alternativas, cosmovisión andina, principios de física cuántica, técnicas de entrenamiento cerebral y sobre todo conocimiento de la Experiencia.

NC es el resultado por una vivencia vivida en todo este caminar como ser humano y terapeuta de Sandra León y tiene una base de investigación del científico Jacobo Grinberg-Zylberbaum. La Creadora lo considera un Camino que para el sistema se puede interpretar como un "Método" y su nombre deriva en dos partes:NEURO: porque ocurre la activación del 100% de la capacidad neuronal y el resultado de esa activación es el desarrollo de las CONSCIENCIAS (o el despertar de las consciencias), mucho más del límite material por poseer diversas técnicas cuánticas; entonces, cada persona quien ingresa a éste Método desarrolla varios estados de consciencia (Unidad, Amor, Vida, Respeto, Honestidad, Justicia, Bondad y Compasión).

Finalmente, el objetivo de NeuroConsciencias es transformar a las Personas Humanas de todas las edades en "Superdotadas" al activar su reconexión neuronal. Asimismo, a través de la "neuroconciencia" se tratan padecimientos como deficiencias intelectuales o psicológicas, deficiencias en el lenguaje o habla, deficiencias físicas, trastornos como la anorexia, bulimia, ansiedad o estrés, etcétera. Es una técnica que combina avances neurocientíficos y científicos (neuroplasticidad, neuroinmunoendocrinología), terapias alternativas, terapias andinas, principios de física moderna y técnicas de entrenamiento hemisférica cerebral. Activa la capacidad ociosa del cerebro y reentrena las respuestas inconscientes utilizadas de manera regular, incrementando así las habilidades y las múltiples inteligencias para la superación de conflictos emocionales, psicológicos y fisiológicos, dando como el mejor resultado, la activación de las Consciencias en el Ser Humano.



Ya están a vuestra disposición los cursos de Neuroconsciencias en nuestra tienda virtual Categoría Neuroconsciencias.

Aprovecha la oferta del 20% si adquieres los seis módulos del primer nivel.

La Comunidad de Salud

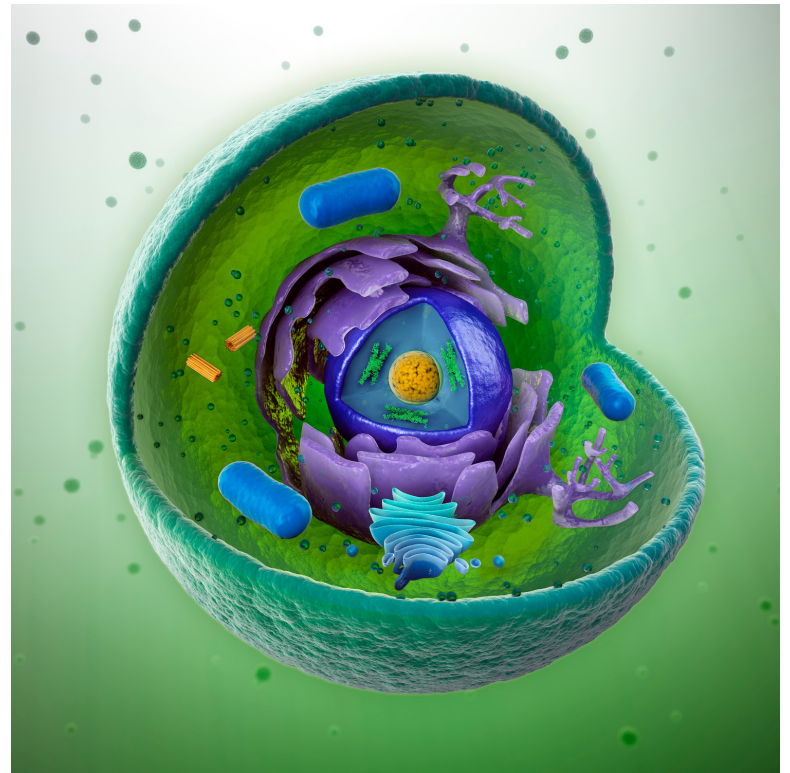


BIOELECTRICIDAD Y BIOMAGNETISMO

PRINCIPIOS

Toda célula está formada de moléculas, y estas a su vez de átomos. Dichos átomos pueden encontrarse aislados o estar ligados con otros átomos formando moléculas. Cuando a un Átomo le falta o le sobra uno o dos electrones en su capa más externa se convierte en una partícula cargada eléctricamente llamada "IÓN". Si este IÓN posee electrones de menos, tendrá una carga eléctrica positiva y se le llamara Cation (Ej. Sodio Na^+) o si posee electrones de mas, tendrá carga eléctrica negativa y se llamara Anión (Ej. Cloro Cl^-). La carga eléctrica mínima y más común es la del electrón (1.6×10^{-16} Coulombios). Un electrón sin movimiento tiene un Campo Eléctrico Estático (electricidad estática similar a la producida al friccionar un peine de plástico) sin embargo, si el electrón se mueve se produce un Campo Magnético, o si se produce un cambio en la intensidad de este campo, se producirá una "Radiación Electromagnética", -esta radiación posee un campo eléctrico y uno magnético en forma perpendicular uno del otro- además de una dirección; esta radiación electromagnética está compuesta a su vez de unas partículas sin masa llamadas Fotones.

Ese mismo fenómeno sucede cuando; un IÓN se mueve, crea un campo eléctrico y por ende uno magnético. Sin embargo si existen 2 Iones con cargas opuestas -uno positiva y otro negativa- separados entre sí unas micras o menos, crearán entre ambos un potencial eléctrico es decir un Voltaje. Es el caso del potencial eléctrico de membrana (celular) en donde diferentes Iones (Ej. Sodio Na^+ y Cloro Cl^-) con cargas eléctricas distintas separados por el grosor de una membrana -como la de una neurona- crean un voltaje entre ellos de alrededor de 0.90 voltios, los cuales al intercambiarse moviéndose de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro de la membrana -como fichas de dómينو que caen una detrás de la otra- transmiten un impulso nervioso. Estos Iones al moverse, producirán a su alrededor un campo Electromagnético.



CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS EN LOS SERES VIVOS

Esto nos lleva a lo siguiente: si cada célula posee un conjunto de Iones en movimiento generaran un campo eléctrico y uno magnético a su alrededor, producirán al sumarse o restarse sus campos, un campo electromagnético general, de todo el órgano o de todo el cuerpo. La fuerza de este campo puede ser muy grande si se polarizan sus células una detrás de la otra, como sucede con un conjunto de baterías, de las usadas para encender un aparato de radio de 1.5 v c/u quedando ordenadas en serie (+ - + - + - + - + -) lo que permite que se sumen sus voltajes, si son 4 baterías será el total de 6 volts.

Este es el caso del alto voltaje que producen algunos peces como la Anguila Eléctrica que produce descargas de hasta 600 volts. En este caso el pez polariza a voluntad o por reflejo un conjunto de células; alrededor de 60,000 células, en donde cada una produce cerca de una décima de voltio (0.1 voltios) que al sumarse suman los 600 volts. Cuando las células están en desorden unos campos se anulan unos con los otros y el voltaje resultante es casi cero.

Existen animales y peces como el Tiburón que tienen unos órganos de detección de estos campos eléctricos llamados "Ampollas de Lorenzini" con una sensibilidad extrema para localizar los campos eléctricos que producen otros peces, detectando campos tan bajos como 5 mv/cm². Lo que se puede deducir de esto es que cada tejido u órgano del cuerpo no solo produce un campo electromagnético propio sino que también es influido por campos electromagnéticos externos.

Algunas aves e insectos utilizan el campo magnético terrestre como guía referencial -un tipo de sistema de posicionamiento global (GPS). Estos animales tienen órganos específicos que contienen algunas moléculas de Hierro ligadas a terminales nerviosas que se activan con estos campos magnéticos de la tierra los cuales son tan pequeños como 0.3 a 0.7 Gauss de intensidad.

¿CÓMO NOS AFECTAN LOS CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS A LOS HUMANOS?

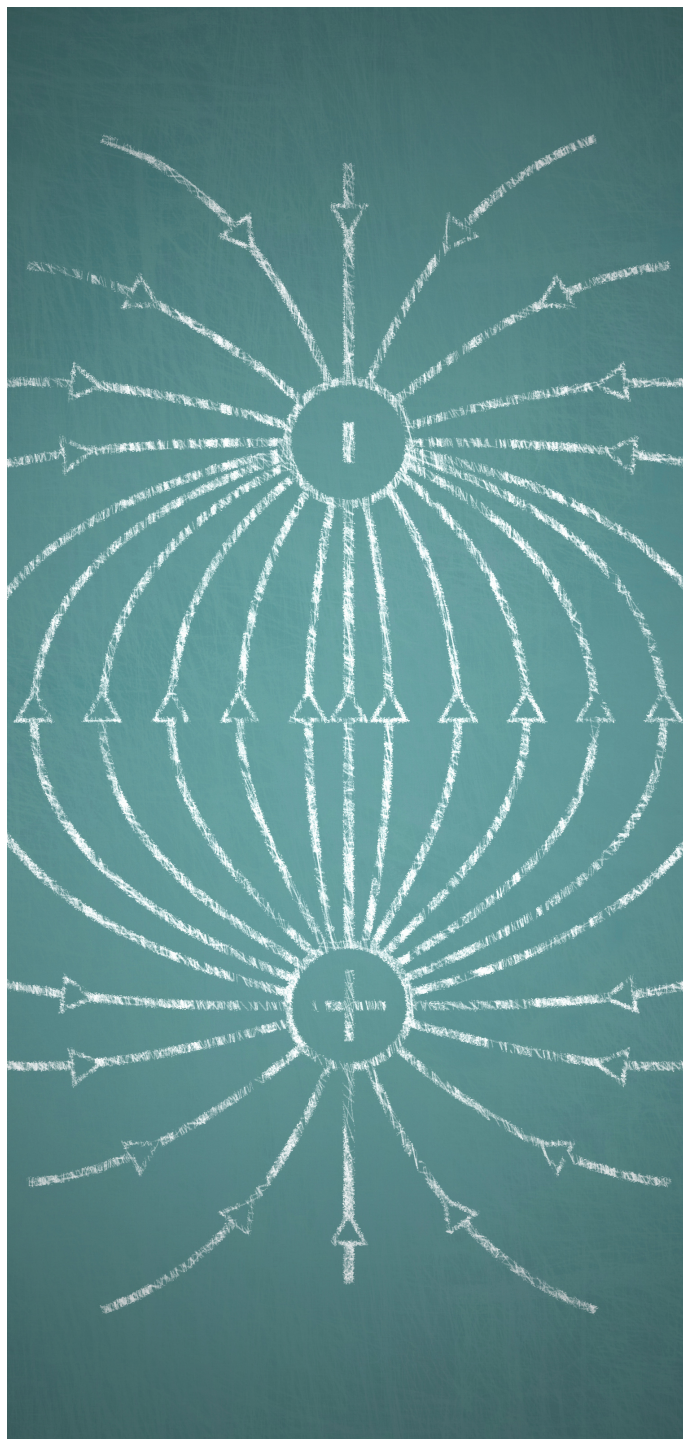
Todo aparato o cable electrificado produce Ondas Electromagnéticas. Estas ondas nos afectan dependiendo de su intensidad, de su frecuencia y de lo cercano que estemos a ellas.

Mencionaremos como un ejemplo algunos de estos artefactos que producen ondas electromagnéticas: radios portátiles, focos encendidos, planchas, hornos eléctricos y de microondas, rasuradoras eléctricas, etc. además de los teléfonos celulares que tienen una fuerte influencia por estar cerca del oído, teléfonos inalámbricos, estaciones de radio y de TV, computadoras, automóviles, cables de alta tensión, en fin todo lo que funcione con electricidad. Son bien conocidos los estudios que han realizado varias organizaciones de carácter mundial como la Organización Mundial de la Salud y la Agencia Europea del Medio Ambiente, acerca del efecto cancerígeno de los teléfonos celulares sobre el cerebro.

Nota descriptiva N°193 de la OMS, Junio de 2011 El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer ha clasificado los campos electromagnéticos producidos por los teléfonos móviles como posiblemente carcinógenos para los seres humanos. Hay estudios en curso para analizar más a fondo los posibles efectos a largo plazo del uso de los teléfonos móviles.

Las radiaciones dañinas tienen una altísima frecuencia, ya que mientras más grande es su frecuencia, la onda lleva más energía y afecta más los tejidos del cuerpo, cuando la radiación es alta, como la de los Rayos-X o Gama, ioniza, creando en los átomos una Oxidación (al sacar electrones de la capa exterior de los átomos, "efecto fotoeléctrico", por el que le otorgaron el Premio Nobel de Física a Einstein en 1921), esta radiación de alta frecuencia quema los tejidos, literalmente hablando. Este tipo de radiación como la de los Rayos X o los Rayos Gama penetran hasta el ADN celular, creando mutaciones y un descontrol genético que provoca que la célula quede expuesta a un posible cáncer, o a diversos problemas de tipo genético.

Hemos descrito lo que son las radiaciones electromagnéticas y como pueden afectarnos, sin embargo, también tienen su lado positivo sabiendo usarlas en la intensidad y en la frecuencia correcta.



Efectos Físicos de los campos Electromagnéticos.

Existen campos eléctricos, magnéticos y radiación electromagnética que despiden el cuerpo de una persona, estos campos son como si fueran la huella dactilar eléctrica de la persona, pero en el cuerpo, estos campos tienen regiones y diferentes caminos de flujo; lo que para la medicina China son los Meridianos.

Un cuerpo vivo, tiene una serie de reacciones metabólicas que producen energía, que bajo ciertas condiciones especiales se puede en ocasiones ver la luminiscencia que un cuerpo despiden (como es con el uso de la cámara Kirlian que retrata el halo ionizado de un cuerpo), a esto también se le llama "Aura" conocida en el argot metafísico como cuerpo "Etérico" o si el tipo de onda o frecuencia del que está compuesto es más alta, "más sutil", se le llamará "Patrón Astral". Un patrón que estará atrás de la forma física, pre-formando o bien sirviendo de guía para que el genoma de esta célula o tejido se exprese en una determinada forma.



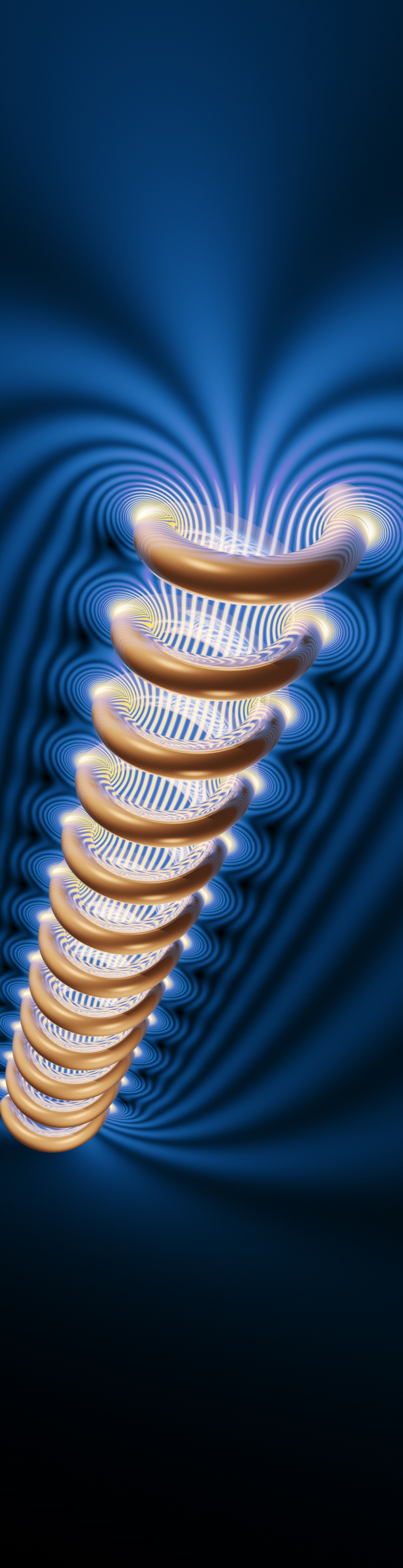
EL Balance Energético y la Salud.

Cada órgano, está cargado de una cierta cantidad de energía, la cual posee una cierta frecuencia y una cierta polaridad con respecto al resto del cuerpo. Hay que considerar 2 situaciones: Un campo eléctrico tiene un solo punto en donde se inicia el flujo de las líneas eléctricas y termina fuera de él en otro punto con carga eléctrica diferente. Por otro lado un campo Magnético tiene 2 polaridades uno (Norte) en donde se inician las líneas de flujo magnético y otro (Sur) en donde terminan, teniendo estas líneas una forma curva.

Los órganos y tejidos no funcionan si no tienen energía, esta es producida a través de los procesos metabólicos celulares, ya que sin estos no habría energía. Cada célula tiene organelos específicos (mitocondrias) que producen la energía celular. Esta energía que produce y se acumula en unas moléculas que se llaman ATP (Adenosin-Tri-Fosfato) y esta energía se recupera al liberar los electrones, degradándose al reducirse a la forma ADP o AMP. Esta energía viene dada por los electrones libres, en donde cada electrón contiene una carga eléctrica. La energía total de la célula o tejido es debida a la suma de las cargas eléctricas del conjunto de electrones liberados, esta carga eléctrica es una energía libre (Entalpia de Gibbs) que hace funcionar los procesos físicos y químicos; tanto en la producción de proteínas dentro de la célula, como en las contracciones musculares en las "miofibrillas". En una o en otra forma todos estos procesos electroquímicos están formando un nodo energético en un órgano específico o en el cuerpo en su conjunto.

La energía tiene que fluir y cumplir con su función vital. No existe ningún proceso celular o funcional que no la requiera. Cuando existe un desequilibrio en el cuerpo, ya sea orgánico, nutricional o emocional de una persona, puede bloquear el correcto flujo de la energía y afectar a un órgano o región del cuerpo, lo que trae como consecuencia un mal funcionamiento de este órgano o de un determinado sistema del cuerpo y puede ser la causa de la enfermedad.

Todos los órganos y sistemas del cuerpo están interrelacionados e interconectados en diferentes formas y medios, por lo que si un órgano vital bloquea el flujo energético puede acarrear una serie de trastornos a él mismo y a otros sistemas corporales.



Ahora bien se han encontrado a través de diferentes formas de manejo de la energía formas para ayudar al organismo a equilibrar sus energías internas, a desbloquear el flujo de ellas, y a incrementar su presencia en ciertos tejidos y órganos. Esto se puede realizar a través de diferentes medios como son: la acupuntura, el Reiki (transmisión de energía por medio de la imposición de manos y pases), la exposición a ciertos campos magnéticos por medio de Imanes, la exposición a campos electromagnéticos de una cierta frecuencia y alto voltaje como la "Diatermia" que sirve para estimular la circulación en la piel.

Todos estos métodos tienen como finalidad la de equilibrar las energías del cuerpo, desbloquear el flujo de la energía corporal, o bien incrementar las energías de un determinado órgano. Normalmente esto implica un alza en la temperatura y un mayor flujo de sangre en el órgano, este aumento de sangre y nutrientes normalmente ayudan a la curación ya que se lleva al lugar un mayor número de nutrientes y células Inmunológicas, como los macrófagos.

La imposición de las manos tiene una característica importante ya que de acuerdo a la ley de Gauss la electricidad se acumula en las puntas, es la razón de los "Pararrayos o Aparta rayos" que despiden una gran cantidad de electrones acumulados en la tierra y en las nubes. Las puntas como la de los dedos de las manos, acumulan una gran cantidad de energía que se puede descargar por ellas. Se ha comprobado que el hombre, a voluntad, puede incrementar el flujo sanguíneo en algunas partes del cuerpo en donde concentra su atención, como son las manos, esta propiedad facilita el flujo eléctrico a través de los dedos y se le hace salir en forma de radiación fuera de ellos, enviándola hacia alguna parte del cuerpo de otra persona o de si mismo, lo que le puede ayudar a equilibrar las energías de determinada parte del cuerpo.

En contraposición a la de expulsar una energía por las puntas de los dedos, tenemos que de acuerdo a la ley de Gauss una superficie esférica tiene la propiedad de absorber cargas eléctricas. Cuando estas cargas están acumuladas en exceso en alguna región del cuerpo producen un efecto dañino al órgano. Se puede ilustrar esto con el caso de que; en la antigüedad y todavía en algunas regiones del mundo, personas "curanderas" usan los huevos de gallina para quitar "el mal de ojo" a través de pasar el huevo cercanamente a la piel de una persona.

Esto, se supone, tiene la función de absorber el exceso de cargas eléctricas acumuladas en esos tejidos, fenómeno que produce un determinado trastorno. Este fenómeno del huevo se asemeja a lo que en Física se le conoce como "Botella de Leyden", la cual absorbe y acumula cargas eléctricas.

Otra forma es a través de los Imanes, sin embargo es muy importante: la intensidad del campo magnético que posean, el lugar y la polaridad correcta donde se coloquen. No es algo sencillo ya que se requiere práctica y un conocimiento empírico suficiente para lograr la finalidad de equilibrar las energías de una cierta región o de un cierto órgano, ya sea con la imposición de las manos o de los Imanes.

Enrique Garza

Teresa Versip

Lic. en Física Cuántica

El contacto con la Tierra



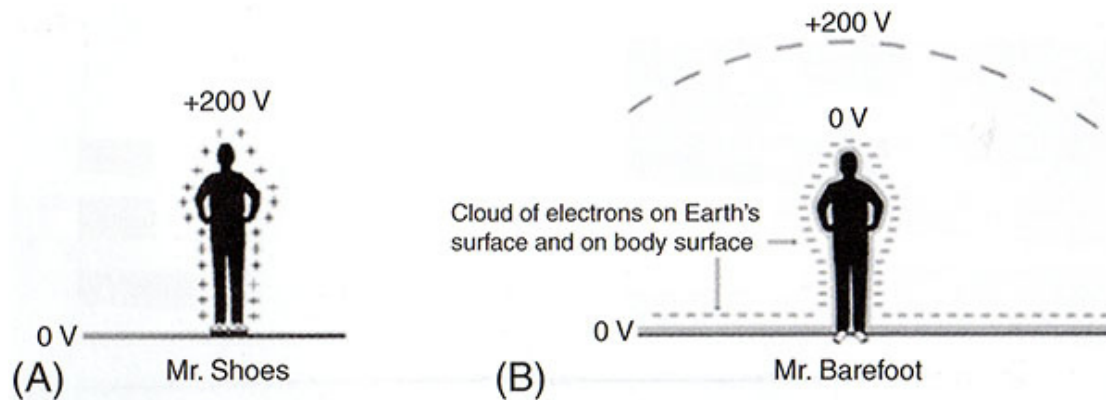
Somos parte integral de la naturaleza y hay pruebas irrefutables acerca de los beneficios que nos brinda.

Grounding o Earthing son términos anglosajones que se refieren al contacto con la Tierra, captando su energía electromagnética en beneficio de nuestro ser, tal como han venido haciendo de manera completamente natural las tribus indígenas.



La Tierra es fuente de un abundante caudal de electrones libres, que pueden entrar en nuestro organismo, el cual es eléctricamente conductor. Del Sol a la ionosfera fluyen continuamente electrones, y también de la ionosfera a la superficie terrestre mediante los relámpagos. Los relámpagos mantienen la superficie de la Tierra eléctricamente cargada. Cuando dos objetos conductores con dos potenciales eléctricos diferentes entran en contacto, sucede una transferencia de carga, de tal forma que los dos objetos alcanzan el mismo potencial.

Según varios estudios, estos electrones libres pueden llegar a ser una fuente importante de antioxidantes. Si entramos en contacto con este potencial eléctrico de nuestro planeta, cada parte de nuestro cuerpo se ve beneficiada, sea a través de la planta de los pies, o de todo el cuerpo. Además, esto nos protege de la abundante contaminación electromagnética actual, debida a la presencia cada vez más numerosa de teléfonos móviles, torres de telefonía móvil, Wi-Fi, teléfonos inalámbricos etc.

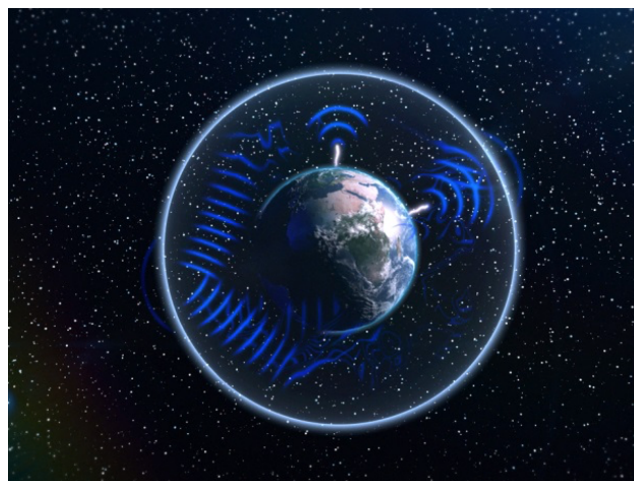


Fuente: J. L. Oschman, Energy Medicine, The Scientific Basis, Second Edition, Elsevier – 2016

Hay unos estudios muy significativos (R. Applewhite, 2005; G. Chevalier, 2008) que apuntan a un crecimiento de enfermedades crónicas debido a esta desconexión generalizada de la superficie terrestre. Por ejemplo, Sokal, K. & Sokal, P. en Earthing the human body influences physiologic processes (2011) estudian la relación entre el creciente aumento de diabetes y la venta de zapatos sintéticos. En cambio, se han registrado los beneficios del contacto con la Tierra en la mejora del sueño (Ghaly and Teplitz, 2004), en la reducción de la inflamación y del dolor, en la reducción de viscosidad sanguínea, en la secreción de cortisol, y en la mejoría de la osteoporosis. Los electrones antioxidantes de la Tierra entran en el cuerpo y pueden neutralizar los reactivos oxidantes en lugares de inflamación por ejemplo. Un estudio realizado por R. Amalu en 2004 revela mediante termografía la reducción de inflamación después de unos días de reposo en contacto directo con el suelo.

Podemos caminar con zapatos elaborados con productos orgánicos y naturales o para dormir utilizar colchones de algodón con hebras finas de plata conectadas a tierra, o la forma más sencilla, que es andar descalzos por la playa, el jardín o el campo. Todos notamos de forma natural los beneficios de entrar en contacto directo con la arena de la playa o caminando sobre las briznas de la hierba. Es una manera de sentirnos más conectados a la energía de nuestro planeta. La práctica de Tai-Chi, de Qi-Gong o de meditación al lado del mar, por ejemplo, con los pies descalzos tiene sus beneficios inmediatos. Estar en contacto con la tierra también nos permite con mayor facilidad entrar en resonancia con la frecuencia Schumann terrestre.

Las ondas Schumann son las ondas electromagnéticas estacionarias que rodean nuestro planeta y que se originan en la cavidad resonante entre la superficie de la Tierra y la ionosfera. Esta frecuencia de resonancia es indispensable para nuestra salud y bienestar. Todos los organismos vivos de nuestro planeta resuenan con esta frecuencia básica.



La frecuencia natural de pulsación de Schumann no es un número fijo, sino un promedio de lecturas globales. La frecuencia fundamental de 7,83 Hz fluctúa levemente dependiendo de la distancia a la ionosfera, la cual a su vez depende de la presión ejercida por el viento solar. También es ligeramente variable debido a la localización geográfica, las descargas eléctricas, las llamaradas solares, la ionización atmosférica y los ciclos diurnos entre otros.

Sabemos que en un estado alfa y theta del cerebro (estados de relajación, lucidez, calma) hay una resonancia fundamental con este campo de frecuencia Schumann terrestre, precisamente para la frecuencia de 7,83 Hz. Es muy importante subrayar esta relación estrecha entre la frecuencia Schumann y las ondas cerebrales, por ejemplo, en momentos de sanación o de meditación hay una notable conexión.

Hay una relación armónica entre la Tierra, y nuestro cuerpo y mente. El campo eléctrico y geomagnético está completamente interconectado con nuestro ser. Nuestros ritmos internos interactúan con estos ritmos externos, afectando nuestro equilibrio en todos los sentidos.

Desde Oriente, concretamente desde Japón, en cuanto a la medicina que nos ofrece la naturaleza, se nos ha importado la práctica del Shinrin-Yoku, un baño de bosque. Se trata de impregnarse de toda una constelación de sustancias aromáticas, prestando atención al momento presente en toda su magnitud. Hay evidencias de que caminar por el bosque disminuye la presión arterial, disminuye la ansiedad, mejora el estado de ánimo, el sueño, los procesos de creatividad, y tiene efectos beneficiosos sobre el sistema inmunitario.

En los baños de bosque se practica la relajación, el silencio, la tranquilidad en una especie de fluir con los elementos de la naturaleza. De hecho se inspira en las tradiciones sintoístas y budistas. Es sumamente terapéutico disfrutar de las tonalidades cromáticas que se generan en un bosque y sentir el aire fresco y puro que impregna el ambiente. Los fitoncidas, compuestos aromáticos de efecto antibacteriano que emiten plantas y árboles, tienen efectos beneficiosos sobre nuestro organismo.

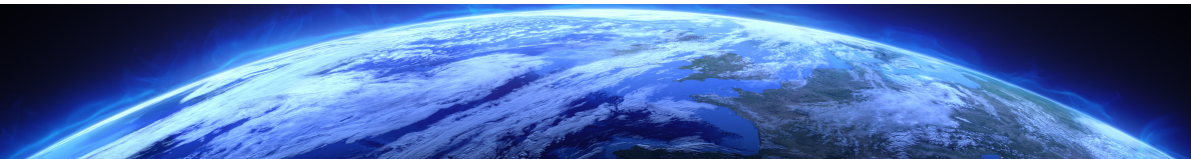
Desde hace muchísimo tiempo, la sabiduría indígena nos hablaba de la gran importancia del contacto con la Madre Tierra y os dejo con estas reflexiones de dos jefes sioux:

Las antiguas gentes llegaron literalmente a amar la tierra y se sentaban o reclinaban en el suelo con la sensación de estar cerca de un poder maternal. Era bueno para la piel tocar la tierra y los antiguos se despejaban de sus mocasines y caminaban descalzos sobre el suelo sagrado. Alzaban sus tepis sobre la tierra y de tierra hacían sus altares. Las aves que volaban por el aire acudían a descansar sobre la tierra y esta era la última morada de todos los seres que vivían y crecían. El suelo aliviaba, fortalecía, purificaba y curaba. Por eso el viejo indio todavía se sienta sobre la tierra. Para él, sentarse o yacer sobre el suelo es ser capaz de pensar más hondamente y de percibir mejor todo.

*Luther Standing Bear (1868 – 1939), jefe sioux oglala
...unos pies sanos pueden escuchar el corazón mismo de la Sagrada Tierra...*

Toro-Sentado, guerrero sioux

© Teresa Versyp



NUEVOS CURSOS



Neurociencias - Cerebros Expandidos N1 - MÓDULO 1

100,00 € IVA incluido

1 [AÑADIR AL CARRITO](#)

Curso Cerebros Expandidos

Impartido por Sandra León

Primer Nivel - Primer Módulo

Plazas limitadas



Primer Chakra - Armonización con Biorresonancia

Primer Chakra - Armonización con Biorresonancia

GRATIS

Impartido por May Ros

Aprende cómo tratar con biorresonancia los Chakras



Segundo Chakra - Armonización con Biorresonancia

Segundo Chakra - Armonización con Biorresonancia

GRATIS

Impartido por May Ros

Aprende cómo tratar con biorresonancia los Chakras





EL PREMIO NOBEL DE FISIOLÓGÍA O MEDICINA 2010 «POR EL DESARROLLO DE LA FECUNDACIÓN IN VITRO»

El investigador británico Robert G. Edwards es el ganador del Premio Nobel de Medicina 2010 por sus investigaciones sobre la fecundación in vitro, comunicó el Instituto Karolinska de Estocolmo.

Edwards, «padre» del primer bebé probeta, la británica Louise Brown (1978), comenzó sus investigaciones sobre la fecundación in vitro a mediados de la década de 1950, planteando la posibilidad de extraer un óvulo, fecundarlo con espermatozoides en un laboratorio y volver a introducirlo posteriormente en el cuerpo de la mujer.

El desarrollo de sus estudios implicó vencer «retos monumentales» en el campo de la ciencia, según el Instituto Karolinska, así como la «fuerte oposición del sistema», que alegaba obstáculos éticos.

A lo largo de los años, Edwards logró vencer todas estas resistencias sociales y dio respuesta a las principales cuestiones científicas como: ¿Cómo extraer el óvulo del cuerpo de la mujer? ¿Cuándo está preparado el óvulo para ser fertilizado? ¿Cómo activar los espermatozoides para que fecunden el óvulo?

Así, el ganador de la presente edición del Nobel de Medicina logró que el 25 de julio de 1978 naciese el primer niño fruto de una fecundación in vitro.

Su éxito supuso una «revolución» en el tratamiento de la infertilidad, según el Instituto Karolinska, un problema que afecta en la actualidad al diez por ciento de las parejas de todo el mundo, y genera estrés, ansiedad y depresión en millones de personas. Nacido en Manchester en 1925, Edwards estudió biología en la Universidad de Gales y en la de Edimburgo, por la que se doctoró en 1955 con su tesis sobre el desarrollo de los embriones.

A partir de 1958 empezó a trabajar en el proceso de reproducción humana y desde 1963, ya en Cambridge, donde actualmente ejerce, fundó junto a Patrick Steptoe el primer centro de investigaciones para la fecundación in vitro.

A los trabajos de Edwards y Steptoe se debió el nacimiento, en julio de 1978, de la niña Louise Brown, el primer bebé probeta del mundo y un acontecimiento histórico, en palabras del Instituto Karolinska.

PHD M. Gabriela Sosa Dávila





Ajenjo



Nombre científico

Artemisia absinthium L.

Sinónimos

Artemisia absinthium var. *insipida* Stechmann (Missouri Botanical Garden, 2007)

Nombres comunes: Ajenjo, artemisia amarga, hierba santa, absinthium.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Usos tradicionales.

Esta especie se emplea como tónico estomacal, antiespasmódico, antiácido, antihelmíntico, febrífugo, estimulante del apetito y en el tratamiento de afecciones de la vesícula biliar, obstrucciones intestinales, oxiuriasis y dermatomicosis. Externamente se emplea como antiséptico, en tratamiento de golpes y picaduras de insectos y ulceraciones dérmicas (Meschler J. y col., 1999; Turgay O., 2002; Vanaclocha B. y Cañigueral S., 2003; Orav A. y col., 2006; Basta R. y col., 2007).

Principales constituyentes.

Aceite de color verde-azuloso que contiene flavonoides, monoterpenos como tuyona, acetato de bornilo, acetato de sabinilo, tuyol, cineol, linalol y lactonas terpénicas como absintina (principio amargo) y artabsina (Cáceres A., 1996; Blumenthal M. y col., 1998; Turgay O., 2002; Lee H. y col., 2004; Kordali S. y col., 2005a, b; Jaenson T. y col., 2005; Lachenmeier W. y col., 2006; Orav A. y col., 2006).

Actividad farmacológica.

El extracto metanólico de la planta mostró actividad hepatoprotectora en ratones (Gilani A. y col., 1995). El aceite esencial y extractos en cloroformo y acetato de etilo mostraron actividad antibacteriana, *in vitro*. El aceite esencial presentó actividad fungicida (Cáceres A., 1996; Turgay O., 2002; Kordali S. y col., 2005a, b). Los extractos de las hojas en metanol, acetato de etilo y hexano, tienen actividad repelente contra *Loxides ricinos* (Cáceres A., 1996; Jenson T. y col., 2005).

Indicaciones.

Uso interno: Estimulante del apetito, coadyuvante en el tratamiento de dispepsias hiposecretoras.

Posología.

Modo de empleo: Oral

2-3 g de droga diarios.

Infusión: 1-1.5g de droga en 150mL de agua, hasta tres veces al día.

Contraindicaciones y precauciones.

Epilepsia y embarazo. Evitar su uso prolongado. Por sobredosis o uso prolongado pueden aparecer síntomas de toxicidad debidos a la tuyona.

Interacción con otros medicamentos.

Puede reducir la eficacia de fármacos que inhiben producción de ácido: neutralizantes, sucralfato, antagonistas H1 e inhibidores de la bomba de protones. Al administrarse con otras drogas que contengan tuyona se incrementa el efecto tóxico de este compuesto. Los efectos del etanol pueden alterarse por acción de la tuyona. (Alternative Therapies, 2007).

Toxicidad.

La DL50 en ratones, utilizando el extracto fluido de las hojas, es de 2499mg/Kg. (Lagarto A. y col., 1995). En ratas de ambos sexos, la administración oral del extracto etanólico durante 13 semanas no ocasionó cambios apreciables que indicaran intoxicación, según los resultados de exámenes hematológicos, bioquímicos del suero y estudios histopatológicos. Se estableció que el NOAEL del extracto es de 2%, equivalente a 1.27g/kg/día para machos y 2.06g/kg/día para hembras (Muto T. y col., 2003).

Formas farmacéuticas.

Tabletas y cápsulas con polvo de hojas y flores de ajeno. Jarabe con extracto hidroalcohólico de hojas frescas de ajeno.



Bibliografía.

- Alternative Therapies, (07-2007).
[Http://www.hawaii.edu/hivandaids/Alternative_Therapies_Wormwood.pdf](http://www.hawaii.edu/hivandaids/Alternative_Therapies_Wormwood.pdf)
- Basta R., Tzakou O., Couladis M., (2007), Chemical Composition of *Artemisia absinthium* L. from Greece, *J. Essent. Oil Res.*, **19**, 316-318.
- Blumenthal M., Busse W., Goldberg A., Gruenwald J., Hall T., Riggins C., Rister R., (1998), The Complete German Commission E Monographs. Therapeutic Guide to Herbal Medicines. American Botanical Council (Austin, Texas). Integrative Medicine Communications. Boston, Massachusetts, pp. 232-233.
- Cáceres A., (1996), Plantas de Uso Medicinal en Guatemala. Editorial Universitaria. Universidad de San Carlos de Guatemala, pp. 61, 62.
- Gilani A.H., Janbaz K.H., (1995), Preventive and curative effects of *Artemisia absinthium* L. on acetaminophen and CCl₄-induced hepatotoxicity, *Gen. Pharmac.*, **26**(2), 309-315.
- Jaenson T., Palsson K., Karlson B., (2005), Evaluation of extracts and oils of tick-repellent plants from Sweden, *Med. Vet. Entomology*, **19**, 345-352.

- Kordali S., Kilic H., Mavi A., Cakir A., Yildirim A., (2005a) Screening of Chemical Composition and Antifungal and Antioxidant Activities of the Essential Oils from three Turkish *Artemisia* Species, *J. Agric. Food Chem.*, **53**, 1408-1416
- Kordali S., Kotan R., Mavi A., Cakir A., Ala A., Yildirim A., (2005b), Determination of the chemical composition and antioxidant activity of the essential oil of *Artemisia dranculus* and of the antifungal and antibacterial activities of Turkish *Artemisia absinthium*, *Artemisia dranculus*, *Artemisia santonicum*, and *Artemisia spicigera* essential oils, *J. Agric. Food Chem.*, **53**, 9452-9458.
- Lachenmeier W., Walch S., Padosh S., Kröner L., (2006), Absinthe-A Review, *Clin. Rev. Food Sci. Nut.*, **46**, 365-376.
- Lagarto A., Silva R., Yhebra I., Guerra I., Iglesias I., (2001), Comparative study of the assay of *Artemia salina* L. and the estimate of the medium lethal dose (LD50 value) in mice, to determine oral acute toxicity of plant extracts, *Phytomed.*, **8**, 395-400.
- Lee H., Kim H., Oh W., Yu K., Choe Y., Ahn J., Kim D., Kim S., Dinarello C., Kim K., Yoon D., (2004), Tetramethoxy hydroxyflavone p7F downregulates inflammatory mediators via the inhibition of nuclear factor kB, *Annals New York Acad. Sci.*, **1030**, 555-568.
- Meschler J., Howlett A., (1999), Thujone exhibits low affinity for cannabinoid receptors but fails to evoke cannabimimetic responses, *Pharm. Biochem. Behavior*, **62**(3), 473-480.
- Missouri Botanical Garden, (07-2007). [Http://mobot.mobot.org/cgi-bin/search_vast](http://mobot.mobot.org/cgi-bin/search_vast)
- Muto T., Watanabe T., Okamura M., Moto M., Kashida Y., Mitsumori K., (2003), Thirteen-week repeated dose toxicity study of Wormwood (*Artemisia absinthium*) extract in rats, *J. Tox. Sci.*, **28**(5), 471-478.
- Orav A., Raal A., Arak E., Mürisepp M., Kailas T., (2006), Composition of the essential oil of *Artemisia absinthium* L. of different geographical origin, *Proc. Estonian Acad. Sci. Chem.*, **55**(3), 155-165.
- Turgay O., (2002), Antibacterial activities of some plant extracts used in folk medicine, *Pharm. Biol.*, **40**(4), 269-273.
- Vanaclocha B., Cañigueral S., (2003), Fitoterapia. Vademécum de Prescripción. 4ª edición. Editorial Masson, Barcelona, pp. 97, 98.



Wuhan y los hacedores. (primera parte)

Este marzo de 2021 -como indicaba Josep Pàmies[i]- se produjo el primer aniversario de la dictadura sanitaria en la que estamos inmersos. Como toda dictadura, violenta[ii]. Entramos hace algo más de un año, sorprendentemente, en una época apasionante para todo investigador que busque mas allá de lo aparente, que es como se suelen presentar las cosas y los acontecimientos en nuestro mundo físico, que no es, sino, un mundo de espejos y reflejos y que no representa la realidad total; sólo una parte que nos es tangible, medible, pesable. El mundo físico nos permite percibir la llama, pero no el fuego.

Hemos sido, y somos testigos y tributarios de cómo, un concepto cultural tan arraigado como es la salud, contemplado desde lo sanitario, se ha manifestado como de los más insalubres; su polo opuesto. Se ha arrasado, desde las indicaciones de supuestos expertos, el conjuro político y médico oficial, y los medios de comunicación convencionales, con cualquier posibilidad de respuesta social organizada -en una primera instancia- ante la manipulación psicológica y la imposición del terror promocionado por la OMS y otras organizaciones, entre ellas la conocida fundación Bill i Melinda Gates, la fundación privada de "caridad" mas grande de mundo, activa desde 1995. Otras, como el FMI, le van a la zaga.

La respuesta ciudadana -en general- no ha tenido lugar como hubiera sido deseable idealmente de haber existido una suficiente base de integridad en la sociedad, mermada por una crisis tras otra, hechas también a medida de la conveniencia de los grupos de poder que son quienes las planean. La conciencia de la mayoría de la masa social ha sido secuestrada (más enfáticamente de lo que ya estaba) con amenazas, restricciones y confinamientos, todo en aras de un supuesto -pero falso- bien común. Este es uno de los hechos que aparecen ante la búsqueda de la verdad. La siembra de miedos y coacciones y el estímulo de la prevalecía del interés, o egoísmo personal, espoleado por la superabundancia de alarmas, se ha impuesto psicológicamente ante la necesidad social común del compartir que nos atañe a todos, la solidaridad. Buena parte de los ciudadanos han consentido en ceder sus voluntades, como los corderos a los lobos. Y a los lobos se les ha llenado la boca con este discurso avasallador a través de sus medios construyendo una realidad artificiosa basada en el miedo como tapadera del trasfondo real: el mal común y el Mal genérico, en los que por una parte estamos inmersos como individuos y por otra a nivel social global. Sobre este tema hemos escrito abundantemente en nuestras páginas de CiC[iii]. ¿Cómo vamos a actuar en el bien común si no tomamos conciencia de como actúa el mal común?

[i] Josep Pamies: Agricultor, librepensador y activista. Generador de 'Dolça Revolució' y 'Sobirania i Salut'.

[ii] "Si una cultura no genera sentido genera violencia. Dios es como la cuña que nunca deja que se cierre el mundo, y que siempre está generando otra cosa. Pero no tengo idea de quien sea. Hablo desde Él, no sobre Él." Hugo Mújica, sacerdote, escritor, ensayista y poeta argentino

[iii] Serie de 7 documentos sobre 'Lugares Comunes' y 'El Mal Común': <https://criteriiconsciencia.org/documentos-cic/>

El miedo[i], como una auténtica epidemia, se ha instilado en las almas, ha generado una fe de conveniencias en la autoridad que ha introducido el recelo y la aprensión a los bacilos y a nuestro prójimo como portador e inoculador, (como si eso no fuera la normalidad en la Naturaleza hasta ahora que actúa en esas transmisiones de forma que nos inmunizamos los unos a los otros). Esa tergiversación forma parte de los objetivos de los generadores, planificadores y valedores del despliegue de la guerra bacteriológica mundial, iniciada en Wuhan. Propiamente 3º guerra mundial, como valientemente denunciaba la doctora Alejandra Chiapanno asegurando que la primera víctima es la Verdad; y su salvaguardia pasa por luchar contra la censura, la enfermedad y la defensa de la salud.

Victimas de una verdad falseada, o lo que es más peligroso, una verdad a medias, a base de mentiras mezcladas con algunos atisbos de verdad científica que tiene todas las características de un lobo con piel de cordero, se ha respondido con un síndrome de Estocolmo de una magnitud sin precedentes. Sumisión y aceptación como nunca en la historia de la humanidad se había visto. Hasta tal punto que ya no es necesaria una policía que supervise el dictado político (cuando el juramento policial no exige obediencia a los políticos, sino servicio al ciudadano y protección del débil y al desamparado, y ahora desamparados estamos todos) que a base de vueltas de tuerca va penetrando. Ahora cualquier ciudadano se otorga el derecho y te aborda por la calle para que 'te pongas la mascarilla' o corrijas su posición porque no está perfectamente colocada, o mantengas la 'distancia social'. Todos policías en aras de una salud caricaturizada sistemáticamente.

La salud, a la que todos tenemos derecho, siempre es previa a lo sanitario, que es lo que se precisa cuando ésta decae por diversas circunstancias ambientales o personales. Lo sanitario es la consecuencia de una salud -que debería ser el estado de natural de equilibrio del ser humano- mal o insuficientemente bien gestionada. La enfermedad no es ausencia de salud, sino que es la salud la que da la posibilidad de su superación. Salud, cuya cualidad es sobrepasar dicha enfermedad, transitar por ella y metamorfosearla -si ello es posible- autónomamente. Nuestro sistema inmunitario -perfectamente diseñado por la Naturaleza- será quien dicte el proceso inteligente para cada una de las enfermedades que debemos sufrir. Algunas de la cuales -si no todas- tienen un fuerte componente kármico personal o social.

[i] Epidemias: Perspectivas Espirituales. Rudolf Steiner. Editorial Rudolf Steiner. Madrid.

Lo deseable sería poder abordar la enfermedad a través de un proceso preferentemente salutogénico, sin embargo, si éste se muestra insuficiente, existe un bien nutrido abanico terapéutico; bien, tirando de lo que Naturaleza ofrece en abundancia para cada caso, o bien -si eso no basta- siempre podemos acudir a la medicina química o a la cirugía. Lo que correspondería estar presente en todas estas situaciones es la ética y el respeto por el proceso personal del individuo con libertad de elección por parte del ciudadano implicado.

Ahora, nos han querido hacer creer que el ser humano es una bomba biológica infecciosa que puede estallar en las narices del prójimo por el hecho de estrechar una mano, un abrazo, o por la manifestación más tierna del amor: Un beso. Beso que, según la versión oficial de los dudosos 'expertos' y sus secuaces, puede ser causa de enfermedad y muerte. Quien dicta semejante mensaje es perverso y -lo más grave- consciente, por lo menos hasta cierto punto, de a quien sirve. ¿Por qué hay humanos que viven del dolor ajeno? ¿Por qué traicionan a sus hermanos? ¿Quién puede tener necesidad de generar una ingeniería genética experimental de alcance mundial para sembrar el dolor, el sufrimiento, el Mal en definitiva?

El ser humano -que tantas dificultades tiene para entender como actúa el Mal y se resiste a pensar que existen seres que se dedican a ello con esmero y lo hacen muy bien, no hay más que ver semejante despliegue mundial- es alguien tan importante como creación que, ante la posibilidad de armonizar el planeta y el cosmos con sus cualidades más propias, Amor, Libertad y Compasión, es alguien a combatir por las huestes de los lobos. ¿Qué sentido puede tener esto? ¿Para qué? ¿Qué intención tiene ese despliegue de mal, de miedo, de angustia, para los -como siempre- más desfavorecidos? ¿Quién se beneficia de la amputación anímica a nuestros niños ante la prohibición -por ley- del sentido del tacto, el más importante para transmitir afecto? Y, ¿vamos a permitirlo? ¿Vamos a cocrear por sumisión un humano sin alma, un autómatas, un zombi? ¡Que desatino!

Este mismo desamparo sentirían los judíos cuando régimen nazi promovió las leyes, contra ellos, sus propios ciudadanos, los cuales no podían dar crédito a que su propio gobierno iniciara una persecución a muerte de tal magnitud. ¿A quien se puede acudir cuando los propios gobiernos son los que, como ahora sucede en todo el mundo, se alían contra el ser humano para destruirlo, ya no físicamente, sino como entidad? Ya no quieren destruir sus cuerpos, sino sus almas. ¿Qué importancia podía tener para los nazis la eliminación de un pueblo cuya genética histórica le provee de determinadas cualidades únicas en su raza y que con su supresión se evitaría que pudieran ser revertidas al mundo? Mientras tanto, sus conciudadanos miraban en otra dirección. Como ahora sucede con una buena parte de la población. El decálogo nazi había hecho su efecto.

La memoria y el recuerdo instalado en ella- nos muestra que la historia se repite y repetirá hasta no tomar la justa conciencia, que es el único elemento que puede ayudar a cambiar la cosas. Ellos no pudieron acudir a las autoridades, las mismas que les condenaron. Nosotros no podemos acudir a las nuestras. Están vendidas a los amos. Sólo podemos acudir a la autoridad humana, a la autoridad moral, la cual nos debemos dar nosotros mismos como ciudadanos, como hermanos. Ejercer el derecho a ser libres. Cuando un grupo de hombres y mujeres se ponen de acuerdo en llevar a cabo un acto social correcto cualquiera no necesitan leyes externas que los conduzcan. Ellos han de ser capaces de aceptar las propias normas que permitan su viabilidad. Unos cuantos -y no son pocos- lo están haciendo. Es posible.

Nada desestabiliza más a los lobos, a los defensores del derecho romano absolutamente vigente, el de la posesión sin límites por parte de la élite y la subyugación del esclavo, que el derecho humano: Amor y Libertad. Porque estas dos cualidades tan resonantes con lo misericordioso en nosotros son las cualidades que pueden mantener la Esperanza, que es creer en el otro, la Fe en nuestro hermano o hermana a quien acompañamos cuando sufre, tanto como nosotros somos acompañados cuando sufrimos. Vivimos una realidad paralela que el sistema conoce, pero arrincona, descalifica y desautoriza públicamente buscando el adjetivo más adecuado en cada momento a través de sus medios como cuando utilizan el término 'negacionista', por ejemplo. Pero visto con otros ojos, los de José Manuel de Prada, periodista sagaz, cabría también hablar de los 'tragacionistas'[i], los que van a consentir con el Transhumanismo o la Transculturización y apostaran por la cuarta revolución industrial de Klaus Schwab, El fundador y presidente del Foro Económico Mundial, que no será precisamente un Cielo en al Tierra, al que tenemos derecho invocar y a disfrutar, y por lo que parece en estos momentos la "agenda 2030[ii]" de la ONU -que parece precisamente el intento- no va a poder ayudar mucho.

[i] José Manuel de Prada: <https://www.xlsemanal.com/firmas/20210315/tragacionistas-juan-manuel-prada.html>

[ii] <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>

Como de costumbre- el Mal se anticipa, y 10 años antes de que la ideal agenda 2030 pudiera llegar su zenit y ser cumplida, ya ha sido desarbolada por este ataque global que estamos sufriendo. Parece que tienen prisa. ¿Será que conocen el futuro real y no les gusta el resultado previsible? ¿Tendrá la oscuridad miedo a la luz? ¿Tienen los generadores del miedo, miedo del Miedo? ¿Se dará la paradoja que tendremos que consolarles cuando -como saben- están vencidos en ese futuro por llegar?

Aunque seamos silenciados en los medios públicos corrientes un número importante de personas hemos elegido transitar este momento desde otro lugar que permita la expresión del Bien y la Verdad. Ante la sonrisa ingenua del que pensara, al leer la frase, que ésta es una idea romántica y vaga, que no se confunda. Es munición moral para el guerrero que lucha por estos principios al lado de sus hermanos. Una gota de cualidad alimenta el universo, nuestro cosmos, más que cualquier medida en cantidad en este mundo físico en el que nos ha tocado vivir y estar. Y lo cualitativo moldea hasta la piedra como el cincel del escultor.

Cuando hacemos el bien, cuando afrontamos el mal, el universo y todas las entidades que lo habitan resuenan con ello. Somos sus ojos, sus oídos. Cada gramo de dolor, de sufrimiento, es el de todos. Cada instante de dolor y sufrimiento está preñado de sabiduría. Y la sabiduría es algo intangible que nos posee para que la revirtamos al mundo. No es nuestra, es para compartir con todo el género humano. Toda la Creación.

Decía Margaret Mead^[i]: “Recuerda, que tú eres único, absolutamente igual que los demás”. Y añadía: “Nunca dependa de instituciones o gobiernos para resolver ningún problema. Todos los movimientos sociales están fundados, guiados, motivados y vistos por la pasión de los individuos. Nunca dudes de que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos y comprometidos puede cambiar el mundo. De hecho, es lo único que lo ha hecho.” Y esos grupos existen -y no somos pocos- en sus más variadas expresiones sociales: médicos, biólogos, abogados, juristas, terapeutas, obreros en la línea de producción y ciudadanos de a pie que transitan este momento con la dignidad humana intacta en su alma. Un pequeño tropel, dicen los Mass Media del sistema, pero con unas cualidades capaces de impregnar el universo.

Estamos ante una confrontación de inteligencias en la que el ser humano se ha visto envuelto y abocado contra su voluntad desde el mismo momento del Génesis. Cosas de los dioses que tenemos que enmendar nosotros, creados a imagen y semejanza.

[i] Siglo XX: Antropóloga, poeta, investigadora etnográfica. Crítica de la visión sexista cultural de la época. Fue precursora del uso del concepto de género.

Sabemos (aunque sea todavía para algunos en su subconsciente) en lo profundo de nuestros corazones, que somos seres creados para que el Amor tenga sentido. Importa cómo lo vamos a vivir y lo estamos haciendo.

Alfons Vinyals Arnau * Fin de la primera parte

CÓMO AYUDA LA COCINA A FOMENTAR UNA BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL

CeliaPenny Moses-Nagbiku (ROHP / RNCP, MS, BSc)
Profesional registrada en salud ortomolecular y consultora
nutricional Educadora en nutrición / Genetista
Fundación CeliaPenny para la prevención de la desnutrición en África



La salud como la conocemos comienza a nivel celular. Trillones de células componen el cuerpo humano. Los alimentos que ingerimos aportan los nutrientes necesarios para un funcionamiento físico y mental óptimo. La enfermedad de cualquier tipo es una manifestación externa de un desorden interno. Según la constitución bioquímica de una persona, es importante saber qué nutrientes se requieren para impulsar y nutrir ese sistema en particular. Debido a predisposiciones genéticas y ciertas enfermedades, algunas personas no son capaces de digerir ciertos nutrientes con la misma eficacia que otras.

A diferencia de las punzadas de hambre que obligan a un individuo a buscar comida a toda costa, las deficiencias de nutrientes celulares en el cuerpo humano resultantes de una ingesta insuficiente o mala absorción de nutrientes, no provocan señales de advertencia claras como "dame de comer o me muero". La ausencia de un sistema de alarma claro que advierta a un individuo sobre la escasez inminente de micronutrientes es la base de la inanición de nutrientes celulares y, en consecuencia, de varios problemas de salud. El enfoque principal de Eating for Health es la provisión de un nivel óptimo de nutrientes para prevenir la escasez de nutrientes y fomentar la salud física y mental. A la luz de lo anterior, es importante aplicar técnicas de cocción que no provoquen pérdidas innecesarias de nutrientes.

Salud física

Seaward 1 define el bienestar físico como el "funcionamiento óptimo de todos los sistemas del cuerpo" (por ejemplo, los sistemas cardiovascular, inmunitario, musculoesquelético, endocrino, nervioso, reproductivo, digestivo, pulmonar). Una constitución poco saludable se caracteriza por un desequilibrio energético y bioquímico, que a menudo se puede atribuir a un estilo de vida poco saludable (dieta desequilibrada, ocupación sedentaria, falta de ejercicio y mala postura). Una alteración de la homeostasis energética del cuerpo puede manifestarse a través de numerosos síntomas como apatía, lentitud, problemas de la piel, cansancio frecuente, mala visión, crecimiento óseo atrofiado o lento y susceptibilidad a infecciones comunes.

¿Que está cocinando?

Cocinar, tal como lo define el diccionario Encarta, es “el proceso o actividad de preparar alimentos para comer” 2 . Abarca hervir, escalfar, hornear, freír, asar, tostar, asar a la parrilla, estofar, guisar, etc. Los procesos de cocción pueden exterminar las bacterias que causan enfermedades y aumentar la palatabilidad. Si la carne se cocina adecuadamente, los organismos que prosperan en la carne cruda mueren. Aunque el proceso de preparación de alimentos puede conducir a una pérdida de nutrientes, puede cambiar la composición de algunos productos nutricionales y hacerlos más biodisponibles para la absorción y una digestión más fácil. Por ejemplo, los huevos cocidos se endurecen y las proteínas de las carnes y aves se vuelven más firmes.

TABLA DE NUTRIENTES

Nutritivo	Función	Fuentes
vitamina a	Resistencia a infecciones	Mostaza y verduras de hojas verdes oscuras
Vitamina B1 (tiamina)	Corazón, nervios y función mental	Avena, arroz integral, leche de soya, pimientos, repollo, semillas de sésamo, atún
B3 (niacina)	Menores riesgos cardiovasculares	Arroz integral, brócoli, champiñones, maní, hígado de res, atún, semillas de girasol
B5	Formación de anticuerpos	Avena, arroz integral, yogur, sandía, limones, brócoli, guisantes, zanahorias, aguacates, boniatos, champiñones, habas
B6	Función de los glóbulos blancos	Arroz integral, atún, aguacate, pimientos, soja
B12	Metabolismo sano y salud de la médula ósea	Pavo, salmón, atún, camarones, cangrejo, almejas, requesón, yogur bajo en grasa, huevos escalfados y leche
Vitamina C	Un antioxidante soluble en agua que puede estimular la formación de colágeno.	Pimiento rojo, brotes, coliflor, apio, repollo, berros, naranjas, papaya, arándanos, piña

Vitamina D	Resistencia a la infección y función tiroidea	Aceite de pescado
vitamina e	Un antioxidante liposoluble	Aguacate, cacahuates, espinacas y hojas de remolacha
Ácido fólico	Sistema inmunitario	Lechuga, remolacha, repollo, aguacate, camarones, pavo, semillas de sésamo, maní, lentejas, garbanzos y naranjas
GABA (ácido gamma-aminobutírico)	Salud mental	Avena, arroz y quinoa
Magnesio	Energía	Verduras de hojas verdes como la espinaca y el repollo, el aguacate, los pimientos, los cacahuates, la calabaza, el yogur natural, los frijoles, las naranjas, las pasas y el chocolate
Ácidos grasos omega 3	Salud mental	Sardinas, pechuga de pavo, gambas, ajo, espinacas, soja, avena, arroz integral, queso y semillas de girasol
Selenio	Estado animico	Habas, arroz integral, semillas de sésamo y col
tirosina	Producción de neurotransmisores	Atún, hígado de res, aguacate, salsa de soja, extracto de levadura, plátanos, pasas y tomates
Zinc	Sistema inmunitario	Camarones, cereal de desayuno fortificado, anacardos, queso cheddar, yogur bajo en grasa, garbanzos, lentejas, pollo (carne oscura), carne picada
triptófano	Producción de serotonina	Pavo sin piel, yogur natural, leche, huevos, requesón, maní/nueces de soja, calabaza, semillas de sésamo, leche de soja o espinaca y repollo

Cocción y digestibilidad de proteínas.

Los alimentos que se benefician de la cocción incluyen alimentos vegetales ricos en proteínas como el ñame africano y la soja. Según Ene-Obong & Obizoba 3 , “remojar y cocinar las habas africanas mejora la digestibilidad de las proteínas”.

El calor, ya sea de la cocción o de la germinación, contribuye a la destrucción de los antinutrientes. Los antinutrientes están presentes de forma natural para evitar la descomposición de las proteínas en componentes más pequeños, pero se degradan con el aumento de la temperatura. Además, las proteínas como el colágeno que se encuentra en el cartílago y los tejidos conectivos de las carnes se pueden descomponer cuando se cocinan en calor húmedo.

Al aumentar la temperatura por encima de los 70 °C (158 °F), se puede gelatinizar el almidón y mejorar su digestibilidad. Por otro lado, Englyst (1985), también cita en BeyondVeg.com 4 que “algo de almidón resistente, o no digerible, se forma al cocinar”. Estos almidones resistentes están presentes en pequeñas cantidades en la avena arrollada y al vapor. Sin embargo, la avena cruda no contiene almidón resistente. En otras palabras, absorbemos y utilizamos menos almidón de la avena cuando se cocina.

- La vitamina A es relativamente estable y no se ve afectada fácilmente por la exposición al calor.
- La tiamina se ve afectada por temperaturas superiores a 100 °C (212 °F), mientras que el calor no conduce a la pérdida de riboflavina-B2 y biotina-B7 4 .
- La vitamina D, E, K soluble en aceite y la B12 soluble en agua no se ven afectadas por las condiciones cálidas.
- En general, la cocción, con la excepción de la cocción al vapor, provoca la pérdida de vitamina C. La cocción prolongada puede causar una pérdida de vitamina C del 15 al 55 % 5 .
- La niacina - B3 y el folato - B9 se destruyen a altas temperaturas.
- El efecto del calor sobre la piridoxina-B6 no está claro.

Conclusión

Armados con la información anterior, podemos comprender la necesidad de elegir alimentos densos en nutrientes para una buena salud física y mental y prepararlos sabiamente. Todos los nutrientes antes mencionados se encuentran en una dieta rica en nutrientes.

Por lo tanto, las comidas deben equilibrarse adecuadamente durante la preparación. Los alimentos deben consumirse de manera que permitan la absorción de nutrientes. Las vitaminas que se ven afectadas por el calor se ven afectadas por los distintos métodos de cocción. En Nigeria, hervimos nuestra carne, la freímos y la guisamos antes de comerla.

Para preservar la pérdida de nutrientes, sería beneficioso utilizar alimentos frescos, cocinar las verduras de hoja al vapor en lugar de hervirlas y evitar largos tiempos de cocción.

Efecto del calor sobre los minerales.

Cocinar no está necesariamente relacionado con la pérdida de nutrientes, mientras que las altas temperaturas pueden afectar las vitaminas, no conduce a la pérdida de minerales. No obstante, siempre que sea posible, es conveniente comer frutas y verduras de hoja crudas o cocinarlas lo menos posible.

La pérdida de vitaminas depende de varios factores, que van desde la solubilidad en agua, la exposición al aire, la luz, los ambientes ácidos y alcalinos, el almacenamiento y la exposición al calor. No todos los agotamientos de vitaminas tienen un efecto perjudicial sobre la salud y ciertas vitaminas están disponibles en abundancia en la cocina, como el ácido pantoténico-B5. Las vitaminas cuyas carencias son preocupantes son: vitamina A, D, E (que son liposolubles), tiamina -B1, riboflavina-B2, niacina -B3, folato -B9 y cobalamina -B12, (que son hidrosolubles). Para preservar la pérdida de vitaminas, se recomienda utilizar alimentos frescos y verduras de hoja al vapor. Además, se debe evitar el pelado de las verduras, el remojo prolongado de granos o semillas y tiempos de cocción prolongados.



ALEJANDRO MOISES

¿Porque hay más niños con enfermedades de adultos



¿No hay enfermedades, hay Padres? Proverbio Sufí

Este artículo no pretende ser más que una reflexión desde la mirada oriental. Y no me refiero específicamente a la de la Medicina Tradicional China, sino también a la mirada judeo- cristiana. Existen muchos modelos para poder entender la dinámica de las enfermedades en la Medicina Tradicional China. En particular, el modelo Wuxing o de los 5 Movimientos muestra dos tipos de relaciones: Madre-Hijo, Abuelo-Nieto. Estas relaciones principales, cuando funcionan correctamente, hablan de salud. Otro modelo, que permite entender las relaciones entre las personas es el I Ching. Este consta de dos trigramas y en el mismo están reflejados los 5 movimientos y las relaciones familiares. La familia, es entonces el núcleo de la existencia de la vida. En particular, la aparición de enfermedades de adultos en niños es producto de la alteración del equilibrio energético en el seno familiar. Familias enfermas no puede generar niños sanos, todo lo contrario.

En el árbol de la vida existe un aspecto masculino y otro femenino que cuando están en equilibrio, hablan del estado de salud de la persona, no solo físico sino también en lo espiritual.

La tradición Judía dice: enfermedades de color blanco provienen del padre, enfermedades de color rojo de la madre. ¡Y estas se trasladan hasta tres generaciones según los escritos sagrados! Lo cierto es que no existen enfermedades solamente blancas o rojas, sino una combinación.

Desde la Kabaláh, comprendemos que el SER, precedentemente existente al vientre materno, será humano en el plano de la manifestación y divino en el plano de lo potencial y que se gestará la plenitud de sus recursos experienciales durante doce años y nueve meses. Este es el periodo de tiempo necesario para un estado de armónica integralidad de las funciones para la vivencia del espíritu en este mundo.

Entonces es que se produce este “rudo despertar una y otra vez”, mencionado en el título del segmento, por ejemplo, contra todo pronóstico teórico, los niños, cada vez más frecuentemente, manifiestan enfermedades de adultos.

Es en este punto que hace falta otro paradigma analítico para proveer una respuesta a la pregunta inicial. Este cambio de modelo, desde el misticismo hebreo, es sin más, la integración de la realidad espiritual del sujeto al concierto de manifestaciones humanas.

Pregunta - ¿cuántas personas se requieren para formar a un niño hebreo?

Respuesta: Una tribu y no menos

Esta visión abre otra puerta a la pregunta inicial. ¿La tribu enferma produce niños enfermos? ¿Una sociedad enferma produce niños enfermos? Siguiendo esta línea de pensamiento tenemos que decir Si.

Podemos ver que ya no existen remedios eficaces contra muchas enfermedades, que solo se tratan los síntomas, aún en muchas prácticas de la Medicina China y medicinas naturales. Tal vez la raíz del problema no está en el individuo, sino en una sociedad fragmentada que ha perdido el rumbo y se separó de la fuente.

Y así, enfermedades como el Cáncer, muestran una gran desconexión de muchas células que decidieron tomar el curso de la vida de manera totalmente independiente.

Trasladando esto a la sociedad, los humanos nos movemos en diferentes direcciones sin un orden y una dirección rectora.

Seguramente, este es el desafío de las nuevas medicinas emergentes, en donde la propuesta principal sea integrar todos los planos en una dirección rectora:

Dios (o el nombre que tu uses para referirte al Creador).

Ref:

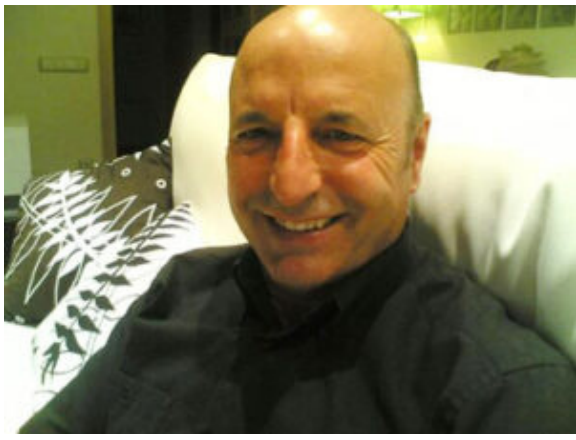
- Artículo sobre Enfermedades de niños del Cabalista Francisco Eugenio Sola (otoño de 2022).
- Sonidos y Ritmos Sanadores Wuxing (primavera 2020). Alejandro Moisés López

Alejandro Moisés López

Terapeuta de Sonido y Medicina Tradicional China 22 Junio 2022

Salta - Argentina





AQUÍ TE PILLO AQUÍ TE MATO...

Frase típica de las mujeres románticas, o de aquellas que necesitan, o pretenden que el acto llamado sexual y amoroso fuese mas prolongado para así satisfacer los noventa y tantos puntos G" que posee la mujer, y que el hombre carece de ellos, zonas que necesitan ser estimuladas para culminar el acto sexual de la mujer y posteriormente equilibrar otros factores tipo psicológico que a largo plazo si no son estimulados serán estos los responsables de desequilibrios emociones, que a su vez conlleva a un descontrol producido por las hormonas mal nutridas, llevando consigo una irritabilidad del carácter 'incontrolable, que los hombres más groseros los llaman mujeres mal....f.Frase también muy típica y popular en muchos países.

¿Por qué suele suceder esto?

Para conocer tales automatismos de los hombres nos tenemos que remontar a los orígenes de los tiempos, cosa que han hecho los expertos en este campo, donde un servidor tuvo la fortuna de ser alumno, del gran especialista antropólogo y psique morfológico Frances D, Corman.

Afirmando que tal conducta, no solamente la poseen la especie humana, si no también un tanto por ciento muy elevado de otras especies, que habitan en el planeta.

Dicha conducta fue desarrollada, aunque muchos les parezca un automatismo extraño y egoísta, "de eso no tiene nada" **Y con esto no pretendo ni mucho menos justificar dicha actitud. Sólo pretendo identificar.**



Ya que nada de lo que actualmente existe en todos los seres vivos es actual, más bien todo lo contrario, les pondré un ejemplo, Que en la actualidad lo denominamos "karma".

Imagínense que en el pasado tuvimos que fabricar una manta para no morirnos de frío, ósea supervivencia.

El problema es que, a lo mejor en este momento de la historia actual, no hace frío ¿y con el paso del tiempo, que hacemos con la manta?, comprenden.

Esperemos que a medida que disminuyan los peligros, y con el paso del tiempo también se irán modificando las conductas de las especies, de una forma lenta y sutil, como ha sido siempre.

Y en este caso de "aquí te pilló aquí te mato" tema tan extraño para aquellos no iniciados en el tema, necesitan saber para salir de dudas y no culpar a los demás, ni sentirse tan culpables, que dicha conducta provocada por pura necesidad de la especie, fue lo siguiente....

Mientras copulaban relajadamente la especie bajaban la guardia, "Nunca mejor dicho" y el amante dejaba de vigilar la cueva, y tanto los depredadores como los violadores, secuestradores de la misma especie, como el propio homo habilis, actuaban sin piedad aprovechando este momento nupcial de distracción para cazarlos robando sus bienes o matarlos impunemente,

Ya que, para dicho encuentro, dejar lo más importante al descubierto mucho rato, suponía que, a lo mejor ni ustedes ni yo en este momento, estaríamos aquí.

Ya ven que el tema fue, y es dramático y sin precedentes. Donde en el largo camino de la evolución de las especies se cobraron numerosas bajas, por estar este demasiado tiempo distraído. Y posteriormente las especies aprendieron para seguir dejando descendencia hasta llegar en este momento, fueron una serie de precauciones para dejar descendencia, sin ser antes eliminados.

¡¡Demasiados peligros para relajarse!!no¡¡

La rapidez hizo del hombre y las demás especies evolucionar o desaparecer, ya que aquellos distraídos, aquellos que no percibían tales peligros desgraciadamente para algunas mujeres de antaño ya fueron CARNAZA, Extinguiéndose definitivamente,

Si yo tuviera la suerte de ser mujer preferiría un hombre "aunque" la relación fuera esporádica, antes que correr el riesgo de convertirlo en una presa fácil para un competidor escondido debajo de mi cama...

Alfons Verdaguer





Actividades y Talleres en la Comunidad de Salud

