



COMUNIDAD
SALUD

Nº 4
2022

COMUNIDAD SALUD

<http://comunidaddesalud.es/>

Revista Digital Comunidad de Salud

infocomunidaddesalud@gmail.com



**Sin trabajo individual
no hay cambio social**



Construir una nueva cultura



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 para todo el mundo

NUESTROS COLABORADORES

Teresa Versyp



Alfons Vinyals



Gabriela Sosa



Angels Llagostera



Alejandro Moisés



Dr. Rath



Maristela Bermudez



Manuel Ripollés



M^{ra} Teresa Hilari



María Monfragüe



COMUNIDAD
SALUD



SEMBRAR

CON LOS PIES EN LA TIERRA

Un proceso tan importante como el cambio individual del ser humano, debe ser un trabajo como sembrar una planta, con la tierra preparada y los abonos adecuados para que surja con fuerza y se desarrolle armónicamente. No podemos imponer un ritmo que no sea el natural, que se adecue a cada persona y en cada momento, no podemos sembrar en un campo poco fértil o en épocas en las que no está preparada la tierra para desarrollarse con normalidad. No forzar, no permitir que nuestro EGO entre en nuestros actos, cada uno somos ya aquello que somos, determinado por nuestro carácter, experiencias, ADN y la misión que hemos decidido realizar en esta vida. No todos podemos o sabemos colaborar de la mejor manera para que un proyecto salga adelante. Tenemos que respetar a todas las opiniones, sin juzgar a la ligera.

Si queremos dar lo mejor de nosotros mismos debemos hacerlo desde nuestra esencia, sin comparaciones con otras personas, sin competiciones banales ni protagonismos que nos llevan directo al fracaso.

Solo desde la humildad y preocupándonos de nuestra propia evolución podremos mejorar y quizás ayudar a otras personas.

Aceptar nuestra realidad y ver las cosas tal y como se muestran sin juzgar. No tener apego porque todo está en continuo cambio, vivir el momento único e irrepetible, nuestro aquí y ahora, practicar la no acción, dejar que las cosas se pongan en su sitio, con su propio ritmo y sobre todo que nuestro EGO no tome el mando de nuestros actos, para de esta forma sentirnos bien con nosotros mismo.

Profundidad en la vida y el sufrimiento

¿Nos confiere el conocimiento una profundidad a la vida aunque origina una conciencia de sufrimiento?

Alcanzó Jesús un estado de consciencia de plenitud interior, semejante a la de buda, "dijiste que la consciencia aporta conocimiento y que el conocimiento hace que el hombre se dé cuenta de muchos problemas y sufrimientos internos, pero acaso no es cierto que la consciencia y el conocimiento aportan más riqueza crecimiento y profundidad a la vida del hombre, explica por favor esta situación ambigua en el hombre, así como la forma de trascender el conocimiento".

La ignorancia es felicidad, ya que en ella nadie es consciente de sus problemas y tampoco nadie es consciente de su dicha, se asemeja a estar en un estado de extremo letargo, no hay aflicción ni tensión ya que los problemas no existen cuando uno está dormido, con el conocimiento uno comienza a ser consciente de numerosos problemas y consecuentemente surge el sufrimiento, el sufrimiento permanecerá a menos que trascienda el conocimiento.

Estos son pues los tres estados de la mente humana, ignorancia, conocimiento, iluminación, el primero es la ignorancia en la cual eres dichoso pero no eres consciente de ello, el segundo es el conocimiento en el cual eres consciente y dichoso en cierto sentido la iluminación se asemeja a la ignorancia y en otros se asemeja al conocimiento, en cierto sentido se parece a la ignorancia porque es dichosa y contraria al conocimiento porque no contiene sufrimiento, en otros sentidos se asemeja al conocimiento porque hay consciencia y es distinto de la ignorancia porque la ignorancia es una absoluta ausencia de consciencia.

El tercero la iluminación, es gozo consciente, el conocimiento es un camino un viaje, has abandonado la ignorancia pero aún no has alcanzado la iluminación, estás a medio camino, por eso el conocimiento es extensión o bien has de trascender el conocimiento. ¿Has de volver atrás? y el volver atrás, no es posible, has de esforzarte en trascender y tú me preguntas si el conocimiento también aporta riqueza crecimiento y profundidad a la vida del hombre, desde luego que lo aporta, aporta riqueza porque cuando te vuelves consciente con la consciencia que se expande, tú te expandes con la consciencia que se ensancha, tú te vas ensanchando más y más porque tú eres tu consciencia, cuando eres ignorante es como si no existieras, no sabes que existes, existes pero no hay profundidad, no hay un peso específico, con el conocimiento comienzas a percibir tu ser multidimensional y la riqueza la aporta el sufrimiento, el sufrimiento no es algo contrario a la riqueza, el sufrir te enriquece el sufrir es doloroso pero el sufrimiento te aporta profundidad, uno que no haya sufrido será solamente superficial cuanto más sufras tanto más habrás llegado a niveles más profundos, por ello un hombre sensible sufre más y uno con menor sensibilidad sufre menos.

Una mente superficial no sufre en absoluto, cuanto más profunda es tu mente más profundo es tu sufrimiento, de modo que el sufrir supone enriquecimiento, los animales no pueden sufrir, solamente el hombre sufre, los animales pueden sentir el dolor pero el dolor no supone sufrimiento cuando la mente empieza a percibir el dolor y a reflexionar sobre él, a pensar en su significado y en la posibilidad de trascenderlo entonces se convierte en sufrimiento, si simplemente sientes el dolor es algo muy superficial.



se ha observado que las ratas tienen un periodo pensante de unos 4 minutos, son capaces de pensar en el futuro durante 4 minutos, si son capaces de pensar en el pasado durante 4 minutos, más allá de esos 4 minutos no hay nada para ellas su espacio pensante.

Tiene una amplitud en otros mamíferos, ese periodo se extiende a 12 horas el periodo de los monos es de 24 horas el mundo que existía 24 horas antes en su conciencia desaparece y el mundo que existirá después de 24 horas tampoco existe sus mentes poseen un límite de 24 horas, no pueden ir más allá, el hombre posee un periodo más amplio, toda su vida desde la infancia hasta la muerte es su periodo y para aquellos que son más sensibles el periodo es aún mayor son capaces de recordar vidas pasadas y pueden predecir sucesos más allá de esta vida en el futuro, con ello se gana amplitud pero también sufrimiento si una rata no es capaz de ir más allá de los 4 minutos sufrir por el futuro es algo imposible sufrir por el pasado es imposible, el mundo existe solamente en esos 4 minutos de modo que si había dolor cuatro minutos antes ese dolor desaparece al cabo de cuatro minutos no se guarda recuerdo alguno de él si hubiera miedo en esos cuatro minutos posteriores no serían capaces de pensar en ello no podría ser percibido no podría ser observado.

Pero con el hombre el sufrimiento es más hondo, porque es capaz de ir hacia el pasado e imaginarse el futuro no solamente eso, la mente es capaz de percibir el sufrimiento de los demás los animales no pueden percibirlo, los animales superiores poseen ciertos rasgos que los inferiores no poseen, en los animales inferiores si muere alguien perteneciente al grupo sencillamente se olvidan de él lo dejan, la muerte no supone un problema, ni pueden imaginarse su propia muerte, ni pueden imaginarse lo que le haya sucedido a algún miembro de su grupo, es imposible, es como si no existiera.

Pero el hombre imagina, contempla su propio sufrimiento y también los sufrimientos de los demás, con una mente más sensitiva incluso la simpatía puede convertirse en empatía, está sumido en un profundo dolor, me doy cuenta de que sientes dolor, lo comprendo, siento compasión, pero si mi mente es aún más aguda más sensible, puede que empiece a sentir el mismo dolor, entonces eso es empatía.

Un día ramakrishna estaba cruzando el Ganges en un bote y de repente comenzó a gemir y gritar no me pegues nadie le estaba pegando, los que estaban con él eran sus discípulos sus devotos discípulos le dijeron pero qué dices, quién te está pegando quién puede pegarte, las lágrimas caían por sus mejillas y decía no me pegues todos estaban perplejos y entonces ramakrishna les indicó la otra orilla, en la que un hombre estaba siendo apaleado por una multitud luego les mostró su espalda, en su espalda estaban las señales de que había sido golpeado, llegaron a la otra orilla y se acercaron al hombre que había sido apaleado, le miraron su espalda se quedaron asombrados, era un milagro, allí aparecían las mismas señales que también aparecían en la espalda de ramakrishna, eso es empatía ramakrishna sufre en mayor grado que tú, porque no tan solo es su sufrimiento.

De una forma ciertamente sutil el sufrimiento de la humanidad se convierte en el suyo propio, siempre que se da una situación de sufrimiento, ramakrishna sufre, pero esto le confiere una profundidad a ramakrishna el sufrimiento en sí da profundidad por eso el conocimiento aporta sufrimiento y el sufrimiento le da profundidad aporta riqueza a la vida.

Enseñanzas de los Maestros



LA CULTURA DEL FENIX
-SALUD-

OPERA DE SALUD I

Técnicas y terapias para recuperar y mantener la salud.

PONENTES



DRA. ASSUMPTA MESTRE
HOMEOPATÍA



DR. ANTONIO RUIZ
MEDICINA CELULAR



DRA. PADMA SOLANAS
MEDICINA AMBIENTAL



D. PERE LEÓN
ARQUITECTO



D. MARC CORNEJO
COACH TERAPEUTA



D. JOSEP PÀMIES
PLANTAS MEDICINALES

HOTEL BARCELÓ, SANTS

Sábado 26 de Noviembre del 2022

9:30 - 18:30

fenixsalut@gmail.com



La Cultura del Fénix

Ópera de Salud I

El pasado sábado día 26 de Noviembre asistimos al congreso organizado por La Cultura del Fénix, Ópera de Salud I.

Desde la organización, Fernando Artal Pedagogo Terapeuta y Consultor nos introdujo en la trayectoria y objetivos de La Cultura del Fénix. Reunión de expertos, doctores y licenciados comprometidos con la búsqueda de la verdad y sus aplicaciones, tanto en la crisis actual como en la siembra de semillas de futuro. Salud, Educación, Legal y Política Social son las 4 áreas que a día de hoy conforman La Cultura del Fénix.

La Dra. Sandra Félix, manager del evento, presentó a los distintos participantes, de larga y contrastada trayectoria y todos ellos de honestidad y experiencia palpable.

Se presentaron 7 ponencias de gran nivel.

-La Dra. Assumpta Mestre nos impartió una ponencia sobre la Homeopatía, desde su muy larga experiencia como docente y como médico, explicando claramente que la Homeopatía sí funciona y desde una vertiente científica documentada de resultados obtenidos con esta terapia.

-El Dr. Antonio Ruíz impartió una magistral ponencia sobre la medicina celular. A decir verdad nos mostró desde su larga experiencia el futuro de la medicina que no daña y va a la raíz de lo más pequeño, realizando terapias a medida de cada persona en función de sus patologías y carencias a nivel molecular y del ARN/ADN. Quedamos sorprendidos por los avances obtenidos con esta terapéutica. -Bioinmunogenética- Seguiremos de cerca a este médico porque merece un apartado especial por sus investigaciones y logros a nivel terapéutico.



-La Dra. Padma Solanas nos presentó sus conocimientos sobre Medicina Ambiental. Nos dimos cuenta de que la problemática ambiental (poco conocida) genera enfermedad y en realidad estamos rodeados durante toda nuestra vida de numerosos tóxicos que se irán acumulando lentamente en nuestro organismo. Y como es sabido, lo más pequeño a nivel molecular entra en nuestro interior, desde los microplásticos a sustancias que respiramos.

El Arquitecto Pere León, biogeólogo especialista en energías y frecuencias que pueden dañarnos y que están donde vivimos (geopatías). Las mediciones del lugar nos enseñan dónde está el problema y cómo solucionar la contaminación electromagnética, energética, frecuencial, etc. Nos ilustró con ejemplos y muestras de sus procedimientos y trabajos.

-Marc Cornejo coach y terapeuta, realizó una dinámica sobre la otra mirada. Cómo podemos ver las cosas desde otro punto de vista, porque sólo así podemos cambiar el resultado final y tenemos más opciones que podemos tomar y cambiar el resultado emocional, nuestro estado anímico.

-Josep Pàmies experto en fitoterapia y cultivador de plantas medicinales y sus preparados, nos habló de las plantas más relevantes que tienen soluciones para diferentes patologías y evidenció que los recursos naturales son muy efectivos para nuestra salud.

-Alfons Vinyals investigador y consultor en terapias naturales y alternativas, describió desde el punto de vista del conocimiento espiritual tradicional y actual, la identidad de los seres elementales encargados de la salud de nuestros órganos y de aquellos que viven en la Naturaleza. Aquellos que dirimen la corrección en las patologías cuando son introducidos con criterio en nuestra organización humana.



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”

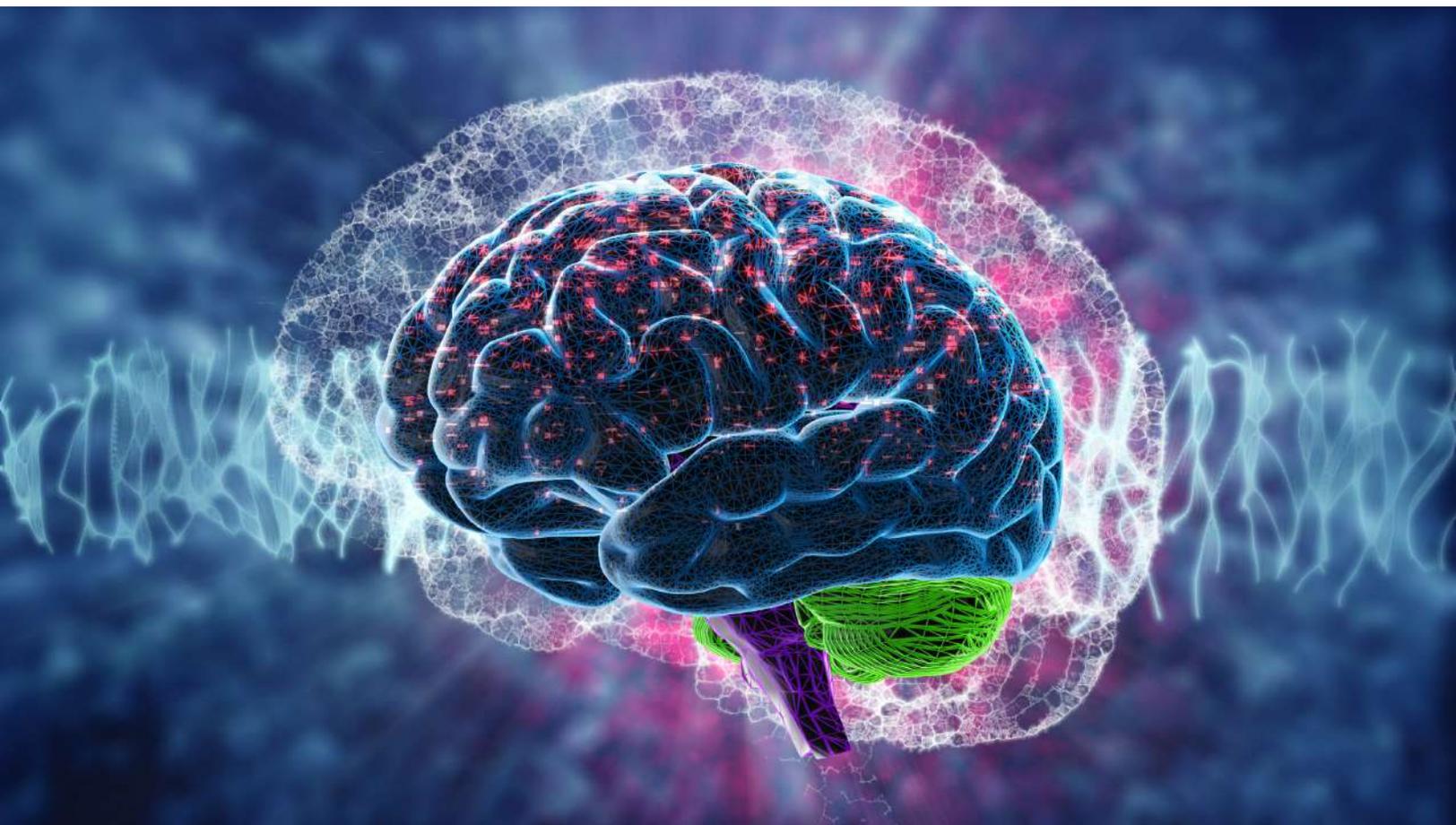
[Curso disponible en la Comunidad de Salud](#)

[Primer Nivel](#)

[Primer Módulo](#)

[Segundo Módulo](#)

[Reserva tu plaza](#)



Teresa Versyp

Lic. en Física Cuántica



Nuevo libro: Coherencia Cuántica y Vida

De la Biología Cuántica al Universo Multidimensional

Descripción

Un libro especial y único, fruto de una extensa investigación multidisciplinar, que nos transporta hacia un campo totalmente revolucionario y prometedor, que es la Biología Cuántica, y hacia una visión multidimensional del Universo.

Existe un concepto clave dentro de la Teoría Cuántica que está surgiendo con fuerza en las dos últimas décadas: Coherencia Cuántica.

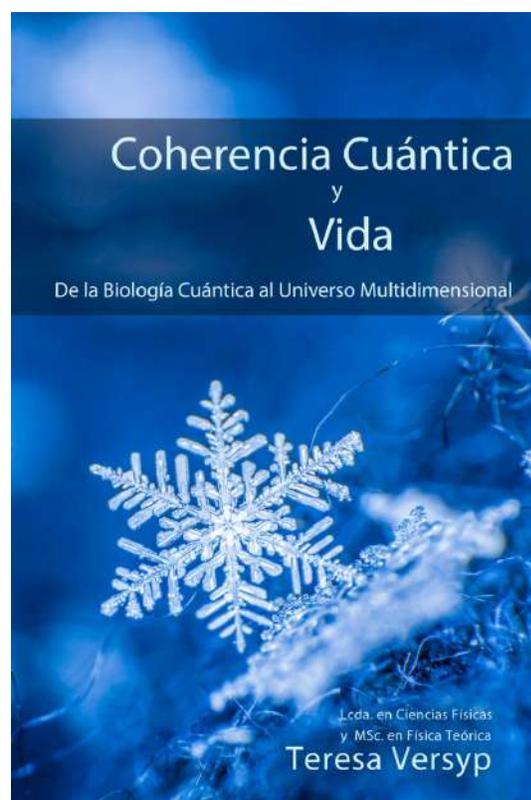
En torno a la coherencia se establece una armonía perfecta que es característica de la propia naturaleza. La naturaleza, la Madre Tierra, se expresa a través de la coherencia en el agua, elemento vital para la expresión de la Vida, en las plantas a través de la fotosíntesis, en los animales a través de sus hábitos de migración y supervivencia, en los minerales a través de la cristalización, en el propio ser humano, donde la coherencia es esencial en la transmisión de energía e información que tiene lugar en cada parte del organismo. Somos una red energética de luz que une, que orquesta, que dirige todas las minúsculas partículas que son coordinadas de manera majestuosa.

La Biología Cuántica revoluciona los cimientos de la propia Biología Clásica para adentrarnos en un mundo donde tiene lugar lo asombroso, trascendiendo los propios límites del espacio y del tiempo. Estamos unidos a un campo cuántico que supera cualquier limitación, dimensiones ocultas que se revelan por la interacción de la luz con la materia. Y esto concuerda de manera exquisita con el trazado de un Universo multidimensional, una disertación que realiza la autora desde diversas perspectivas complementarias, empezando por los cimientos de la Física Cuántica hasta abarcar al inmenso Universo con sus maravillas y también misterios que todavía quedan por resolver.

La coherencia expresa sincronización y red de interconexión, y ello es un punto vital para nuestro bienestar, salud y felicidad internos. El comienzo de una aventura donde cada uno es protagonista.

Adquirir el libro de Teresa Versyp

<https://teresaversyp.com/producto/coherencia-cuantica-y-vida-de-la-biologia-cuantica-al-universo-multidimensional/>



Los Antioxidantes y las Enfermedades Crónico-Degenerativas

Un radical libre es cualquier átomo o grupo de átomos que poseen electrones desapareados y en capacidad de aparearse, por lo que son especies muy reactivas.

Estas especies son el producto principal formado en las células durante el proceso de respiración dentro de la mitocondria (órgano productor de energía dentro de la célula) aunque sin embargo existen enzimas que neutralizan a estos RL como la SOD (Super oxido dismutasa), en muchas ocasiones no logran neutralizar todo el estrés oxidativo que se produce.

Otros eventos en donde puede ocurrir la formación de radicales libres son; durante la fagocitosis; proceso mediante el cual la célula inmunológica mete dentro de sí a un microorganismo y este es destruido por medio de los Radicales Libres tales como; el peróxido de hidrógeno o el hipoclorito, esto sucede dentro de los peroxisomas y los lisosomas de la célula. Otra vía de generación de Radicales Libres es durante el proceso de inflamación de un tejido.

En el organismo, existe un balance entre las especies reactivas formadas y los antioxidantes endógenos y exógenos adquiridos mediante la dieta, si este balance se desequilibra se desencadenan una serie de procesos a los que se les conoce como "Estrés Oxidativo".

Los radicales libres pueden ser clasificados dependiendo de su naturaleza química, su grado de reactividad, incluso, de los efectos que puedan ocasionar en el organismo. Las especies reactivas más representativas son:

- Radical hidroxilo.
- Peróxido de hidrógeno.
- Anión superóxido.



Las moléculas que conforman a nuestro organismo son susceptibles al ataque de estos agentes oxidantes, que ocasionan daños a nivel celular y disfunciones en el equilibrio vital. Para ejemplificarlo, se relaciona con el proceso de iniciación del cáncer y el desarrollo de esta enfermedad, ya que se presentan daños a nivel de ácidos nucleicos en los cromosomas de diversos tipos de células. Se estima que hasta el 40 por ciento de los tipos de cáncer pueden ser dependientes en gran medida de los hábitos alimenticios.

Otro caso en particular resulta el de los ácidos grasos poliinsaturados, así como el del colesterol LDL o ("colesterol malo"), que son susceptibles a la oxidación por radicales libres, lo que significa un riesgo de formación de placas en las arterias y obstrucción de las mismas, además promueve la actividad plaquetaria de manera alterada, produciendo la formación de coágulos en las arterias, incrementando el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

A la fecha, es sabido que la composición y el medio en el que se encuentra el sistema nervioso central, así como los mensajeros involucrados en la transmisión de los impulsos nerviosos, también se encuentran susceptibles al daño de los radicales libres, trayendo como consecuencia defectos a nivel estructural, deterioro y muerte neuronal. Este proceso desencadena el desarrollo de las enfermedades la enfermedad de Alzheimer y el Parkinson.

Estos efectos negativos pueden contrarrestarse mediante la ingesta de antioxidantes en la dieta y alcanzar el balance requerido para llevar a cabo las funciones metabólicas sin alteraciones que pongan en riesgo la integridad física.

Dichos agentes antioxidantes retrasan o inhiben el daño celular principalmente mediante diversos mecanismos, principalmente como precursores de la oxidación y atrapadores de Radicales Libres, en segundo término, como reparadores y sintetizando nuevas moléculas antioxidantes, y una última línea de defensa que implica la adaptación.

Los antioxidantes, dependiendo de su naturaleza química y su mecanismo de acción, se pueden clasificar en enzimáticos y no enzimáticos, así como en compuestos provenientes de plantas en general y oligoelementos que presentan actividad antioxidante.



Antioxidantes enzimáticos

Superóxido Dismutasa: es un grupo de enzimas metálicas que catalizan el rompimiento del anión superóxido (un radical libre muy potente) para convertirlo en oxígeno y peróxido de hidrógeno. Su actividad se relaciona con la reducción de los átomos metálicos que se encuentran en dichas proteínas (Cobre, Manganeso, Hierro y Zinc). La actividad antioxidante de esta enzima se encuentra complementada por otras dos enzimas (catalasa y glutatión peroxidasa), que ayudan a seguir depurando al organismo de especies reactivas.

Catalasa: es una enzima muy común, una de sus funciones es llevar a cabo la descomposición del peróxido de hidrógeno a agua y oxígeno. El peróxido de hidrógeno (H₂O₂) es una molécula muy dañina, para evitar estos daños es necesario convertirla lo más pronto posible en otras sustancias menos potentes. En los humanos, se concentra principalmente en el hígado.

Antioxidantes no enzimáticos

Vitamina C: es un compuesto sintetizado por las plantas a partir de la glucosa o la galactosa. Su estructura le confiere la capacidad de oxidarse fácilmente. Es de vital importancia para el buen funcionamiento del organismo, ya que favorece la absorción del hierro, la síntesis del colágeno, neurotransmisores y hormonas. Actúa como antiinflamatorio, debido a que el proceso de inflamación depende de especies oxidantes, esta vitamina puede neutralizarlos, evitando la inflamación.

Vitamina E: es el nombre genérico para un grupo de tocoferoles y tocotrienoles, los cuales son solubles en lípidos y presentan actividad antioxidante. Protegen las membranas celulares ante la oxidación y reaccionan con los lípidos que han sido oxidados en el proceso de peroxidación lipídica. Esta reacción produce tocoferoles oxidados, que pueden ser reciclados y reducidos mediante la acción de otros antioxidantes, como el ascorbato, el retinol y la coenzima Q10. Algunos tocotrienoles del aceite de palma pueden inhibir el cáncer de pecho en humanos.

El glutatión: es un péptido que contiene cisteína, encontrado en la mayoría de los organismos que viven en ambientes con oxígeno. Tiene actividad antioxidante gracias a un átomo de azufre presente en su estructura, capaz de donar electrones y puede ser oxidado/reducido reversiblemente. En nuestras células se encuentra en su forma reducida, y mantiene reducidas a otras moléculas, reaccionando directamente ante los agentes oxidantes.

Selenio: Es un oligoelemento que protege a las células del daño oxidativo, ya que forma parte de una enzima llamada glutatión peroxidasa. Se ha encontrado que aquellas personas con niveles más bajos de selenio tienen un riesgo 70 por ciento mayor de enfermedades coronarias. Además, protege contra la toxicidad del mercurio y cadmio.

Polifenoles: estos incluyen a los flavonoides, flavonoles, isoflavonas, procianidinas, antocianinas y taninos, y se encuentran en muchas frutas y vegetales. En general, estos compuestos exhiben actividad antiinflamatoria y anticancerígena.

El té verde presenta un compuesto denominado EGCG, capaz de prevenir el cáncer. Los polifenoles presentes en las semillas de uva (pro antocianidinas) se emplean para el tratamiento de las venas varicosas y enfermedades vasculares. Los arándanos contienen antocianinas y flavonoides, e inhiben las infecciones bacterianas.

En nuestros días, existe una tendencia global hacia el uso de sustancias naturales presentes en algunas plantas medicinales como antioxidantes con fines terapéuticos. Se ha reportado la relación inversa entre el consumo de alimentos ricos en antioxidantes y la aparición de enfermedades en humanos.





La Protectora Ortiga mayor (Urtica dioica)

La maravillosa Ortiga, tan apreciada para los que la conocemos y tan odiada para quienes desconocen lo que es y el potencial que lleva dentro.

¿Quién no ha sentido alguna vez el picor de alguna de ellas?

Recuerdo que cuando éramos pequeños jugábamos a cogerlas sin respirar porque creíamos que así no sentiríamos el escozor que produce al rozarla... jejeje maravillosa inocencia.

Crece con rapidez con las primeras lluvias y comienza a aparecer en casi cualquier terreno, con el esplendor digno de un rey.

Su porte es erguido, bello y también formado, que la hace sobresalir sobre todos los que la rodean.

Le gusta aparecer entre los cultivos y de manera mágica proteger de plagas a cada uno de ellos.

Su generosidad es tan inmensa, que al morir permite que sus partes sirvan de alimento y nutriente a la tierra que antes le dio la vida.

Cuando la veo aparecer, no puedo evitar esbozar una sonrisa y agradecerle la labor que acometerá.

La ortiga además tiene una cualidad sobresaliente que es su capacidad de cooperar con cualquier ser vivo.

Si de plantas hablamos, convivirá con cualquiera para protegerlas, y por supuesto le encantará fusionarse con muchas de ellas para hacer duetos brillantes, como con la caléndula.





A nosotros los humanos, nos basta un roce de sus hojas para activar nuestra circulación y una pequeña infusión para empezar a remineralizarse y depurar nuestra sangre.

Los griegos la llamaron "acalyphe" y los latinos "urtica".

En la edad media fue muy utilizada como textil porque su fibra tejida en tela, es suave y muy fuerte, incluso más que la del lino.

Dioscórides apreciaba mucho las virtudes de esta planta y describe con minucioso detalle todas sus bondades en su obra.

El botánico Otto Brunfels en 1532 en su libro "Contrafayt Kreuteebuch" vuelve a defender la ortiga frente a un jacinto, un narciso o incluso un lirio, superándolos a todos.

Pero fueron los Celtas quienes mejor la comprendieron y en su botánica oculta, mágica y sagrada representa el arquetipo del "Monje Guerrero" y así es ella, fuerte, defensora y sabia.

Su clave es la Protección y su labor respecto a las demás plantas es manifestarse como un espíritu de unión y solidaridad.

Su género es masculino y está regida por el sol y marte.

Sus elementos drúidicos son la tierra y el fuego.

La ortiga nos permite trabajar con ella tanto en el plano físico como a nivel de medicina del alma, psicoterapia, etc.

Yo la conozco desde que era pequeña y la he visto crecer conmigo, la he sentido en los buenos momentos de años lluviosos y en los malos de sequías y escasez.

He experimentado su magia y su bondad dentro de mí y en muchos otros. Si tuviera que llevarme un grupo de plantas, siempre estaría ella. Ha sido muchas veces mal comprendida y juzgada.

Si pudieras escucharla, ella te diría:

"No tengas miedo, confía en mí, yo te protegeré siempre y si alguna vez te sientes sola ven conmigo, juntas seremos invencibles. Te ayudaré a deshacerte de todo lo que no te pertenece, de esos pensamientos y emociones que no te permiten crecer. No tengas miedo, te enseñare a vivir."

Radio Podcast Comunidad Salud

Estamos creando canales de Podcast en la Comunidad de Salud

Podcast **Divulgación**

			
<p>La Filosofía de la Vida <i>DIRECTOR</i></p>	<p>La Entrevista <i>DIRECTOR</i></p>	<p>Biorresonancia con Healy <i>DIRECTOR</i></p>	<p>Programas Neuroconciencias <i>SANDRA LEON</i></p>
<p>infocomunidaddesalud@gmail.com</p>	<p>infocomunidaddesalud@gmail.com</p>	<p>infocomunidaddesalud@gmail.com</p>	<p>infocomunidaddesalud@gmail.com</p>
<p>ACCEDER AL PODCAST</p>	<p>ACCEDER AL PODCAST</p>	<p>ACCEDER AL PODCAST</p>	<p>ACCEDER AL PODCAST</p>

Podcast de la Comunidad de Salud

Nuestros podcast están creados para divulgar a los colaboradores de la comunidad y su trabajo, también entrevistas de interés para la salud que se realizarán a profesionales y personas relevantes de diferentes campos que engloban, la cultura, la salud, desarrollo personal, avances médicos, investigaciones, etc.

Síguenos y escucha cuando tu quieras los diferentes programas creados para ti.

<https://comunidaddesalud.es/podcast-2/>



PRIMER FORO MUNDIAL DEL AGUA DE MAR
MÉXICO. Octubre 2022

AGUA DE MAR- ORIGEN DE LA VIDA PARA LA SALUD Y LA NUTRICIÓN ORGÁNICA

Todos los seres vivos procedemos del mar. El origen de la vida ocurrió hace unos 4 mil millones de años en los océanos primigenios. El agua de mar todavía contiene los elementos que dieron origen a la vida. El ciclo de la vida y el clima en el planeta ocurren en los mares. El agua de mar es un plasma de energía inmenso y gratuito que puede ayudar a resolver muchos de los problemas de la humanidad.

Se ha comprobado que contiene todos los minerales y oligoelementos de la tabla periódica y se han estudiado múltiples efectos terapéuticos reportados en diversas publicaciones científicas, según investigaciones realizadas, principalmente en Asia y América, algunas de las cuales se enumeran en la presentación.

Además, el agua de mar contiene biomasa constituida por bacterias propias del mar, y si ha sido recogida cerca de la superficie, contiene plancton, fito y zooplancton, que aportan micronutrientes de los cuales se alimentan exclusivamente las ballenas misticetas. La biomasa marina enriquece la composición química del agua de mar, lo que no ocurre con ninguna otra agua.

El Dr. René Quinton (1866- 1925), científico y sabio francés de principios del siglo pasado, salvó miles de vidas en los Dispensarios Marinos de Francia, junto con su colaborador el Dr. Jarricot y otros médicos, con la administración de agua de mar a niños y adultos con enfermedades terminales o estados graves de deshidratación y desnutrición. La Academia de Ciencias de Francia reconoció sus aportes científicos y el propio monarca de Egipto lo despidió con grandes honores después que logró erradicar una epidemia de cólera que estaba diezmando a la población. Quinton colaboró de manera determinante a reducir la mortalidad infantil en su época.

Quedó en la farmacopea francesa el Plasma de Quinton, agua de mar envasada para administración oral o parenteral hasta 1982, y todavía hoy en día se despacha en las farmacias de Europa, Asia y América. Se presenta en forma hipertónica (36 gr. de sales por litro) o isotónica (9 gramos de sales por litro).



En el Diccionario Vidal se describen 4 modos de acción del agua de mar:

- Recuperación orgánica (renovación gradual del medio interno empobrecido o contaminado)
- Re-equilibrio electrolítico (aporte mineral, bajo forma asimilable)
- Recarga de oligo-elementos, bajo su forma natural (oligo-sinergia)
- Acción infinitesimal, homeopática, de algunos oligoelementos.

Y el Dr. Philippe Goeb describe 3 ejes básicos de acción:

- Recarga hidroelectrolítica
- Reequilibrio de la función enzimática
- Regeneración celular

Facilitando el equilibrio del terreno (medio interno extracelular) y las células (medio interno intracelular)

El Dr. William Fenical de la Universidad de la Jolla en California ha demostrado in vitro efecto analgésico, antiinflamatorio, antibiótico y anti cancerígeno de las bacterias marinas, en estudios realizados desde los años 60.

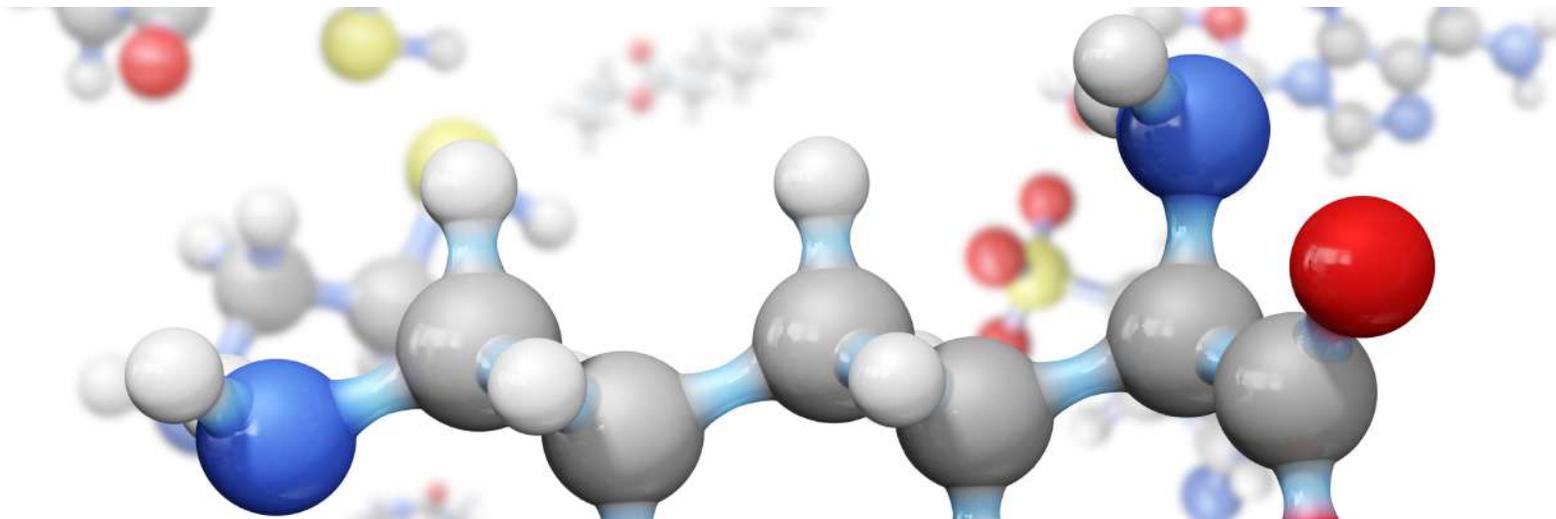
El Dr. George Lafargue plantea que es el mayor disolvente natural que tiene nuestro planeta y que depura nuestro cuerpo de sustancias tóxicas.

También tiene un pH alcalino que ayuda a alcalinizar el medio interno (Dr. Otto Warburg, Premio Nobel de Medicina: "Donde hay oxígeno y alcalinidad, no hay enfermedad")

En los dispensarios marinos y clínicas de Nicaragua se ha prescrito como coadyuvante terapéutico, presentando un efecto muy favorable en prácticamente todas las patologías atendidas en la consulta general, y con un estricto seguimiento médico se ha visto que en poco tiempo se hace innecesario el uso de la mayoría de fármacos previamente prescritos. Incluso ha mejorado la función renal en pacientes con insuficiencia renal, permitiendo en algunos casos discontinuar la diálisis.

Se realizó un estudio en niños desnutridos crónicos, donde después de 5 meses de ingesta de medio litro de agua de mar diario, se normalizó el estado nutricional de la muestra estudiada. Además, como subproducto inesperado los maestros notaron una mejoría notable en el rendimiento académico de dichos infantes.

En Nicaragua, la Ley 774 de Medicina Natural Terapias Complementarias y Productos Naturales de Nicaragua, contempla legalmente la prescripción terapéutica del agua de mar, bajo la denominación de Talasoterapia, desde el año 2012, y el ministerio de salud, que atiende gratuitamente a la población de todo el país, la tiene como uno de los programas de Medicina Natural, desde 2017.



La dosis recomendada varía de 100 ml a 250 ml en 24 horas, mezclada para hacerla isotónica y más agradable al paladar, con 3 partes más de agua corriente. En casos de deshidratación se aconseja una dosis de 500 ml por día, diluidos en litro y medio de agua.

Se suele administrar por vía oral, pero existen otras opciones dependiendo del cuadro clínico: tópica en la piel o cuero cabelludo, en forma de colirio, gotas óticas, nebulizada, como colutorios, lavados nasales, pediluvios, duchas vaginales, enemas, y algunos la utilizan por vía intravenosa, o subcutánea.

También se puede utilizar cotidianamente en la cocina para salar los alimentos.

Se ha comprobado la potabilidad del agua de mar en exámenes periódicos de estudio de aguas realizados en el Ministerio de Salud. Por ósmosis se inactivan los microbios de procedencia accidental terrestre.

Podemos concluir que el agua de mar tiene un efecto terapéutico y ayuda al restablecimiento de la salud de manera natural, permitiendo la reducción de las dosis de los fármacos, y hasta a veces discontinuarlos, lográndose curaciones definitivas.

Además de aportar al bienestar de la humanidad, representa un ahorro considerable para el bolsillo de los pacientes, para la economía de las naciones, y en definitiva para la sobrevivencia de la humanidad ante las circunstancias actuales.

26-9-22, Coimbatore. India





Wuhan y los hacedores. (Segunda parte)

En muchas, muchas almas, resuena un mensaje profundo de interés por el otro. Así, surgieron los movimientos de las ONG cuando grupos de ciudadanos tomaron conciencia (como decía Mead) de que con los gobiernos no se podía contar para sus ideales. Los ideales políticos y humanos no coinciden, tampoco sus intereses. Así, han surgido movimientos sociales tachados de marginales o 'negacioncitas', como nombrábamos más arriba, palabra favorita en la prensa, tan o más 'amarilla' que, en la época franquista, para desacreditar entidades o asociaciones de personas que son en realidad -a todas luces- afirmacionistas. Afirmaciones que aportan numerosa documentación probada, indiscutible y acreditada: médica, biológica y legal desde científicos, investigadores y juristas silenciados en los medios de comunicación convencionales, pero que han generado multitud de medios privados en 'la red' con abundante y detallada información. Enumerar todas ellas, miles, sería arduo y poco práctico desde este artículo, pero valgan unas muestras[i] para ver esa 'otra' realidad, rebotante de verdad, que frente a la que nos pretenden vender, no tiene precio.

En el pasado reciente los medios en nuestro país han hecho apología y presumido de una sanidad impecable, moderna, efectiva, tecnológica y eficaz-. Estábamos convencidos, asociado a la longevidad española que reforzaba este parecer, que eso era así. Solo tienen mejores datos estadísticos, por poco margen, Suiza y Japón. Y teníamos (porque la creímos 'nuestra') una de las mejores "sanidades" del mundo occidental. Sin embargo, rompiendo una lanza en favor de la duda, no se ha hecho estadística de si la longevidad española es debida a la "sanidad" imperante o su evitación y si esta sustracción voluntaria del sistema salva más vidas. Sería una especie de "primum non nocere" auto gestionado. Ocurre como con las estadísticas de accidentes de tráfico y el cinturón de seguridad que publicaba RTVE[ii] y otros medios hace unas semanas: "Uno de cada cuatro muertos en accidente de tráfico no llevaba puesto el cinturón de seguridad". Esta era la noticia que, al mismo tiempo, esta diciendo: "tres de cada cuatro muertos llevaban puesto el cinturón de seguridad" con lo que podemos concluir, porque las matemáticas son objetivas, que es más mortal llevar el cinturón que no llevarlo. ¿No será lo mismo con los OMG i ARN mensajero que nos quieren inocular con las mal llamadas vacunas? Entonces, no sabemos en España, fuera de ella sí[iii], si la longevidad no será debida-precisamente- a no ir al médico y no vacunarse.

La infiltración permanente de lo político-económico en la sanidad, ha emponzoñado ferozmente y sin compasión el terreno. Las compañías farmacéuticas -es hartos sabido- (Teresa Forcades i Vila no se cansa de repetirlo con pruebas fehacientes), despliegan todo su poder económico para comprar voluntades. Algo dilatado en el tiempo, que ahora cobra una nueva dimensión en su depravación. Los preparados biológicos modificados genéticamente que se hacen pasar por vacunas -saltándose todos los protocolos de idoneidad requeridos para tal función- sin garantías científicas ni éticas de



ninguna clase, no han de ser ni recetados por un médico ni nadie se hace responsable de sus efectos secundarios que pueden llevar hasta la muerte. Ni una sola muerte es justificable en aras de unos 'necesarios' (según sus promotores) efectos secundarios que -dicen- todo medicamento conlleva.

El único responsable es el usuario según la malévolta gestión europea que prima al ejecutor convertido en verdugo exento de responsabilidad legal otorgada por nuestros flamantes políticos de Bruselas (casta de prestidigitadores -que huelen a azufre- a lomos de dioses del inframundo) que han pagado con dinero público este aquelarre mundial. Con nuestro dinero público, pagamos este despropósito. Es tan esperpéntico que cuesta de adjetivar. Nos están vendiendo un desatino vergonzante que una buena parte de humanos compra sin discutir el precio. Y les va la vida.

Por otra parte, Los pobres no podrán pagarse el gasto. La vida (entendida como lo lobos la promueven) es para los ricos, en el más puro estilo calvinista, según el cual Dios les ha concedido la riqueza y a los pobres la pobreza, que por supuesto -según su criterio- merecen. ¿Para qué necesitan los lobos gente improductiva? siguiendo con el despropósito, ya se están haciendo campañas para generar vacunas baratas 'al alcance de todos'. Si las que ya están en el mercado no ofrecen garantías, las de los pobres serán el no va más.

Sin embargo, Dios, que se ha permitido una eternidad para configurar nuestro ADN a través de millones y millones de generaciones para dejarlo como está, (y como está me gusta y, ¿para que quiero que alguien me lo modifique si funciona, nunca mejor dicho, divinamente?) sigue escribiendo nuestro guión recto, pero con renglones torcidos, mientras las farmacéuticas juegan a los dados él. Parece que -providencialmente- este retardo en administrar dosis baratas (sobre la que ya está haciendo publicidad en medios) facilita que los pobres se vean abocados y predispuestos a lo alternativo, como hemos podido constatar en el cono sur americano, donde con remedios naturales baratos y asequibles que nos da la Naturaleza y convenientemente preparados, son eficaces y salvan vidas. Bolivia es la referencia mundial en el tratamiento con éxito con CDS, MMS, el dióxido de cloro[i], y demás productos relacionados (plantas como la Artemisia o el Kalanchoe) que tan buena sinergia hacen para el bien de tantos que lo han podido usar. Porque no nos engañemos, lo que se 'desató' en Wuhan tiene todos los componentes de malignidad necesarios para hacer daño ilimitado a todos los humanos, y algo había que hacer desde la conciencia de los científicos humanistas alternativos y decentes a ese ataque. Se ha hecho y sigue haciendo.

Las voces se siguen alzando, entre las más conocidas la de Andreas Kalcker, de quien adjuntamos el informe oficial de la eficacia del dióxido de cloro[ii]; o la de Almudena Zaragoza, bióloga, a la que hay que agradecer su capacidad pedagógica y valor, sobre las "vacunas" de ARN mensajero y codificantes de la proteína 'S' de SARS[iii].

[i]<https://www.scabelum.com/post/especial-clorito-de-sodio>

[ii] Informe oficial: Determinación de la eficacia del dióxido de cloro en el tratamiento de COVID19: https://drive.google.com/file/d/1t3_HeKZDIMEJl5_Y_l7uult4leebCN7e/view



Transitar esta realidad que nos ofrece el presente está siendo abono para “hacedores”. Hay mucho, mucho por hacer. Hay también muchos hacedores. Algunos tan discretos que ni siquiera se sabe que existen y son generadores de posibilidades y medios para sembrar y hacer el Bien. Ellos saben que han de conocerse a sí mismos para avanzar, y de sus cambios personales obtener la semilla para diseminarla en lo social. Muchas veces es un trabajo en intimidad, en soledad, pero no en solitario, porque va a revertir en la sociedad después de elaboraciones que llevan su tiempo transitarlas con conciencia. Hemos dicho en otras ocasiones que si no existe proceso personal no puede haber proceso social.

Como escribe Susana Tamaro en su novela “Donde el corazón te lleve”: "Cada vez que, al crecer, tengas ganas de convertir las cosas equivocadas en cosas justas, recuerda que la primera revolución que hay que realizar es dentro de uno mismo, la primera y la más importante. Luchar por una idea sin tener una idea de uno mismo es una de las cosas más peligrosas que se pueden hacer."

El hacedor es audaz. Sabe que está en su tiempo y en él ‘hace’ y ‘crea’. Un hecho es un irrefutable generador de conciencia. El hacedor no confunde decisiones con impulsos. Sabe que al creer crea. Y en esa creación estimula resonancias para que otras almas respondan a la llamada. Porque creemos, creamos. El Mal, y sus representantes, busca centrar nuestra mirada y atención en lo que está poniendo en escena con un gran espectáculo y todos los medios a su disposición. Una película -real- de miedo, pero esta vez convertida en un ‘reality Show’ dentro de nuestras propias casas transformadas en celdas de reclusión -en una primera instancia- para abarcar mas tarde campos de concentración locales, municipales, provinciales, autonómicos, es su ensayo práctico. No saben muy bien hacia donde, pero este impulso de reducir población humana viene de lejos En agosto de 2019 Europa Press lo hacia público[i]. Pero Jacques Attali escritor y político, asesor de Mitterrand, lo predijo en 1985[ii].

Pero ¿Y si en el fondo -todo este despliegue- se trata de una distracción para que no veamos más allá? El hacedor sabe que su mirada, su conciencia, debe estar puesta más allá de la columna de humo desplegada por el ‘Big Data’ y esa habilidad proviene de recorrer el camino con conciencia y mucho trabajo personal cocido a fuego lento. Cuanto mas despacio, mas perspectiva. El resultado es intangible en la realidad física para el que no ha aprendido a ‘ver’. Porque, parafraseando a Rudolf Steiner: ‘el contenido no es lo esencial, sino el esfuerzo para recorrer el camino[iiii]’. Ese esfuerzo contiene las cualidades, esta magia de la virtud que saborea el Mundo Espiritual. Al hacerlo creamos una metamorfosis continua entre lo celeste y lo terrestre.

El hacedor busca llegar a su Ser transitando por los vericuetos de la personalidad, el Ego, haciendo su camino poco a poco, con perspectiva, como decíamos. Sabe que él no es la entidad que ha creado su personalidad. Sabe que el miedo es su aliado y que le explica ‘donde está’. No se victimiza, no es reactivo ni dramático. Se escucha sin ensimismarse.

[i]<https://www.europapress.es/ciencia/cambio-climatico/noticia-expertos-abogan-reducir-estabilizar-poblacion-humana-reequilibrar-planeta-20190801112003.html>



Es responsable consigo mismo y con el prójimo y va abasteciéndose de recursos y cualidades que sus hermanos hacedores comparten con él y viceversa.

Se atreve a transitar el camino por que lo ve, y puede 'ver' a sus hermanos. Y mal que les pese a los representantes del Mal, contra eso, no pueden hacer nada porque nuestro cosmos se nutre estas cualidades humanas, Amor Compasión y Libertad.

Su única arma es la violencia. Ni el Mal, ni los que viven de la producción de sufrimiento, nunca construyen nada. Pero son responsables de lo que generan y tendrán que pasar cuentas. El proceso 'Núremberg 2[1]' está en marcha con el liderazgo de Reiner Fuellmich[2], abogado alemán al que secundan un millar de abogados en todo el mundo presentando las pertinentes querellas. Y las denuncias públicas de Lin Wood en EE. UU. contra el tráfico, secuestro, abuso, violación de niños no caerán en saco roto. Un sacrificio de inocentes a manos de los Herodes de siempre.

Sirvan estas últimas palabras para dar las gracias a todos lo hacedores que se han dejado, dejan y dejarán, en la medida de sus posibilidades -literalmente- la piel en este enfrentamiento. Especialmente a los que han llevado hasta final el impulso del Bien, un impulso moral en favor de la humanidad.

Alfons Vinyals Arnau

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

[1] "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

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

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

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

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

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

[1] https://drive.google.com/file/d/1t3_HeKZDIMEJl5_Y_l7uult4leebCN7e/view

<https://scabelum.tv/acceso-congreso/>

<https://scabelum.tv/directo/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/seo-la-obediencia-ciega-el-experimento-de-milgram/>



AJI Cayena



Nombres científicos

Capsicum annuum var. *minimum*, *Capsicum frutescens* L., *Capsicum baccatum* L.

Nombres comunes:

Capsicum annuum: Ají, ají pimienta, cayena.

Capsicum frutescens: Ají de plaza, ají picante, ají común, ají pajarito.

Capsicum baccatum: Ají chivato, ají pajarito, pimienta, ají dulce, ají pimienta, pimentón, pimienta marrón.

Parte utilizada: Frutos.

Usos tradicionales.

Los frutos son usados externamente como revulsivos y en forma de ungüento o emplasto para el tratamiento de lumbagos y neuralgias. Las preparaciones de capsicum han sido usadas como rubefacientes (García-Barriga H., 1975; Patiño D., 1988; Roig J., 1988; Tyler V., 1993; DerMarderosian A., 2001).

Principales constituyentes.

Contiene flavonoides (apiosido, luteína), aceite esencial, vitamina C, vitamina B1, vitamina B2 y amidas denominadas capsaicinoides como capsaicina, dihidrocapsaicina, nordihidrocapsaicina y homocapsaicina. La capsaicina es el principio picante e irritante que se encuentra especialmente en las paredes divisorias del fruto. El fruto contiene además carotenoides y saponinas (García Barriga H., 1975; Font Quer P., 1985; Patiño D., 1988; Blair S. y col., 1989; Vanaclocha B. y Cañigüeral S. 2003; Del Río P., 2005).

Actividad farmacológica.

Estudios realizados en pacientes mostraron actividad analgésica de preparaciones de capsicum (Park H. y col., 2001; Kio S. y col., 2006). La capsaicina en aplicaciones tópicas presentó efectos antinociceptivos (Schulz V. y col., 2002). El extracto etanólico de los frutos y la capsaicina mostraron actividad inmunomoduladora (Takano F. y col., 2007).

Indicaciones.

Uso externo: rubefaciente, analgésico, coadyuvante en el tratamiento de espasmos musculares dolorosos.

Posología.

Modo de empleo: Tópico.

Administrar las preparaciones en forma líquida o semisólida por no más de dos días.

Contraindicaciones y precauciones.

Uso externo únicamente.

Interacción con otros medicamentos.

La administración concomitante con inhibidores de la MAO, puede producir intoxicación (crisis hipertensiva) debido a una liberación de catecolaminas (Fetrow C, 2000).

Toxicidad.

No se conocen reportes sobre estudios realizados. La sobredosificación puede causar irritación de piel y mucosas, llegando a ser vesicante; el uso prolongado sobre una misma área, puede causar daños en las células nerviosas. En contacto con la membrana ocular puede ocasionar irritación (DerMarderosian A., 2001; Vanaclocha B. Cañigüeral S., 2003).

Formas farmacéuticas y otras preparaciones.

Solución hidroalcohólica de ají. Crema de capsaicina.

Bibliografía.

- Blair S., Correa A., Madrigal B., Zuluaga C., Franco H., (1989), Plantas Aromáticas, Revisión Bibliográfica. Universidad de Antioquia, Convenio Colombo-Holandés, Medellín, pp. 256-257.
- Del Río P., (2005), Vademécum de Fitoterapia. Quintana de Rueda (León, España) (09-2007). En <http://users.servicios.retacal.es/pdelrio/VF.pdf>
- DerMarderosian A., (2001), Guide to Popular Natural Products. 2nd. edition. Published by Facts and Comparisons, St. Louis, Missouri, pp. 43-44.
- Fetrow C., Avila J., (2000), Manual de Medicina Alternativa para o Profissional. Editora Guanabara Koogan S.A. Rio de Janeiro, pp. 559-563.
- Font Quer P., (1985), Plantas Medicinales. El Dioscórides Renovado. Editorial Labor S.A. Barcelona, pp. 581-583.
- García Barriga H., (1975), Flora Medicinal de Colombia. Tomo Tercero. Instituto de Ciencias Naturales. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, pp. 48-53.
- Kio S., Dong W., Yeon K., (2006), The effect of *Capsicum* plaster in pain after inguinal hernia repair in children, *Pediatric Anesthesia*, **6**(10), 1036-1041.
- Missouri Botanical Garden, (09-2007), Http://mobot.mobot.org/cgi-bin/search_vast
- Park H., Kim K., Min H., Kim D., (2001), Prevention of postoperative sore throat using capsaicin plaster applied at the Korean hand acupuncture point, *Anaesthesia*, **59**, 647-651.
- Patiño D., (1988), Plantas Medicinales, Un Resumen de Farmacognosia. Tercer Mundo Editores, Colombia, pp. 33-34.
- Roig J., (1988), Plantas Medicinales Aromáticas o Venenosas de Cuba. A-L, M-Z. Editorial Científico-Técnica, La Habana, pp. 122-124.
- Schulz V., Hansel R., Tyler V., (2002), Fitoterapia Racional. Um Guia de Fitoterapia Para as Ciências de Saúde. 4^a edição. Editora Manole Ltda. Tamboré, Brasil, pp. 328-329.
- Takano F., Yamaguchi M., Takada S., Shoda S., Yahagi N., Takahashi T., Ohta T., (2007), Capsicum ethanol extracts and capsaicin enhance interleukin-2 and interferon-

gamma production in cultured murine Peyer's patch cells *ex vivo*, *Life Sciences*, **80**, 1553-1563.

- Tyler V., (1993), *The Honest Herbal. A Sensible Guide to the Use of Herbs and Related Remedies*. 3rd Edition. Pharmaceutical Products Press. New York, pp. 79, 80.
- Vanaclocha B., Cañigüeral S., (2003), *Fitoterapia. Vademécum de Prescripción*. 4^o edición. Editorial Masson. Barcelona, pp. 175-177.





RETINITIS PIGMENTARIA

Es una enfermedad ocular en la cual hay daño a la retina. La retina es la capa de tejido ubicada en la parte posterior del ojo, esta capa convierte las imágenes luminosas en señales nerviosas y las envía al cerebro, es un desorden genético dominante que solo se requiere un gen anómalo de cualquiera de los progenitores, hay otras formas que son recesivas y existe una variedad con un patrón hereditario recesivo ligado al cromosoma X que aparece principalmente en varones que heredan un gen anómalo de la madre. Esta condición afecta la capacidad de la retina para responder a la luz, que causa dificultad la visión y una pérdida gradual lenta de la visión hasta llevar a la ceguera.

Las células fotorreceptoras (sensibles a la luz) de la retina que posibilitan la visión nocturna, en la oscuridad o con luz tenue (denominados bastones) se degeneran gradualmente, como resultado, la visión se dificulta en color.

Algunas personas pueden tener dificultades para ver diferentes colores, la pérdida de la visión nocturna. es cuando uno no puede ver nada en la oscuridad, la visión puede ser normal durante el día, le cuesta más tiempo ajustarse a la oscuridad, puede tropezarse con objetos o tener dificultad para conducir al atardecer y en la noche, también puede tener dificultad para ver en el cine o en otros lugares con luz tenue.

Pérdida gradual de la visión periférica (lateral). Esto se conoce como “visión de túnel.” Puede notar que choca con cosas al moverse, esto se debe a que no puede ver los objetos debajo suyos y a su alrededor.

Pérdida de la visión central. Algunas personas también tienen problemas con la visión central, esto puede complicar hacer tareas finas como leer o enhebrar una aguja.

El tipo y la velocidad de la pérdida de visión por retinitis pigmentaria varían de persona a persona, el principal factor de riesgo es un antecedente familiar de retinitis pigmentaria, es una enfermedad poco común.

Las células que controlan la visión nocturna (bastoncillos) son más propensas a resultar afectadas. Sin embargo, en algunos casos, las células del cono retiniano son las que reciben el mayor daño. El principal signo de la enfermedad es la presencia de depósitos oscuros en la retina.

En la actualidad hay reportes donde se presentaron estudios que el ozono mejora en un 34% la Retinitis Pigmentaria, sin embargo, un tratamiento combinado que se ha manejado con protocolo exitoso puede revertir el daño causado en un porcentaje elevado en ocasiones hasta en un 90%. Siendo necesario después de varios años volver a repetir el mismo manejo para contribuir a lentificar la progresión de la enfermedad en algunas personas.

A las personas que han perdido toda la visión o casi toda, pueden tener un buen pronóstico con este manejo.





POBLACIÓN MUNDIAL (8.000.000.000,00

En noviembre de este año (2022) la ONU, específicamente el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), publicó oficialmente que la población mundial en nuestro amado planeta Tierra ha alcanzado la cifra de Ocho Mil Millones de habitantes.

Cuando entendemos que cada uno de nosotros forma parte de esta estadística, de la cantidad de personas de esta especie; nuestra alma nos pide reflexionar para preguntarnos sobre las actividades y acciones que realizamos diariamente o en un mes ... por el progreso de la humanidad, en temas tales como: la comida, la educación, el techo o las posibilidades de empleo. Cada día esta sociedad post covid está más atada a los principios de incertidumbre y cambios imprevistos de metas. La desesperación, ansiedad y estrés parecen ser los parámetros que nos acobijan, sumados a la dificultad de empleo que se multiplica en las personas por encima de los 50 años.

Realmente considero que la forma de sobrevivir a esta crisis es el cambio de chip en nuestro cerebro, con relación a los hábitos y costumbres antes de la pandemia. Debemos aprender a vivir bajos nuevos modelos de relaciones, tanto empresariales como personales y familiares. El Coronavirus vino a enseñarnos que no sólo somos un Ser Individual sino también un Ser Colectivo y como tal debemos comprometernos con esta nueva visión y propósito hacia el Planeta.

En tal sentido el concepto de sociedad VUCAH (vulnerable, incierto, complejo, ambiguo e hiperconectado) ya ha sido superado por el concepto BANI (quebradizo, ansioso, no lineal e incomprensible).

De allí que hayan surgido los nuevos tipos de empresa Coworking, espacios compartidos de trabajo con formación de equipos entre diferentes empresas, desde multinacionales, pasando por familiares y llegando hasta los emprendedores y autónomos. Con los preceptos de B Corp., planeta verde, eliminación de las emisiones de Dióxido de Carbono.

(CO₂) y del calentamiento global, apoyándose mutuamente con las finanzas y la tecnología para abanderar estos proyectos.

Quizás para cuidar esta única casa que nos permite la existencia y nos da el verdadero néctar de la vida: "el oxígeno" y así asegurarles a las generaciones futuras las posibilidad de vivir en la Tierra. Se estima que se llegará a un máximo de 10.400,00 millones para el año 2100.



Cómo sentirnos bien ante este entorno, en teoría tan adverso...quizás entendiendo que en las crisis y caos es cuando las naciones pueden cambiar su rumbo hacia un progreso más acelerado.

Como participar en esta experiencia colectiva y mundial de la mejor manera, para sentirnos satisfechos y honrado con la vida, dignos de la existencia. Pues te propongo que ahora, que se cierra el año 2022 ayudes a construir una comunidad mundial más colaborativa y fraterna.

¿Cómo hacerlo?

Apoyando con tu granito de arena, a tus hermanos y conocidos que se encuentren en condiciones más desfavorables que las tuyas.

Aprovecha este diciembre para expandir tu alma y corazón y regala a tu prójimo aquellas carencia que puedas satisfacer: amor, comida, empleo o mejora de la salud. En caso de que no tengas dinero, dona ropa a juguetes que ya no utilices, escribe mensajes hermosos para tus redes sociales, entrégales una sonrisa, un abrazo o palabras de amor, fortaleza y sanación.

Si cada uno de nosotros lo hace, de seguro estaremos construyendo la sociedad colaborativa que la Tierra, en este desafío global nos está demandando.

Somo los autores de la transformación de la Raza Humana y responsables del legado que dejaremos a nuestros descendientes.

A realizar nuestro mejor esfuerzo en aras de la evolución de la conciencia colectiva.

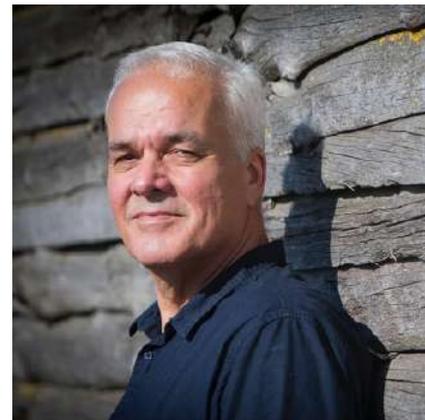
Por la Edad Dorada de la Humanidad.

A por ello.

Maristela Bermúdez Cancine



BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LAS COMBINACIONES ESPECÍFICAS DE MICRONUTRIENTES EN LA DIABETES



Actualmente, la diabetes afecta a más de quinientos millones de personas en todo el mundo y se prevé que las cifras aumenten. El manejo convencional de la diabetes se limita esencialmente a reducir los niveles de azúcar en sangre (glucosa) por medio de insulina y otros medicamentos farmacológicos. En los últimos años, ciertos extractos de plantas (micronutrientes) han sido estudiados por sus efectos sobre el metabolismo diabético. Sin embargo, estos estudios se realizaron en gran medida con micronutrientes individuales, por lo que se descuidaron los efectos sinérgicos superiores de estas moléculas bioactivas en la prevención y el tratamiento de la diabetes.

Nuestro estudio muestra que las combinaciones específicas de vitaminas, minerales y otros compuestos derivados de plantas activas tienen efectos beneficiosos significativos en el control simultáneo de aspectos celulares clave del metabolismo del azúcar (carbohidratos) y la diabetes. Estos efectos beneficiosos incluyen un aumento significativo de la captación de glucosa por parte de las células del músculo esquelético de hasta un 450 %. En presencia de insulina, la combinación de micronutrientes probada mejoró aún más este efecto hasta en un 1445 % con respecto a los controles. . La combinación de micronutrientes probada tuvo una eficacia comparable a la insulina para facilitar la absorción de glucosa por las células del músculo esquelético. Además, la misma combinación de moléculas bioactivas también estimuló la secreción de insulina por parte de las células pancreáticas en más del 230 %. Además,

Este estudio confirma que una combinación específica de fórmulas de micronutrientes puede abordar de manera efectiva y simultánea varios mecanismos celulares asociados con el metabolismo del azúcar desregulado y la enfermedad diabética. En particular, la absorción de glucosa por las células humanas podría aumentar significativamente también en ausencia de insulina, un hallazgo relevante para el tratamiento de la diabetes tipo II y tipo I. Estos resultados implican que la eficacia de los micronutrientes se expande más allá de los tratamientos farmacológicos al sustituir y apoyar a la insulina en el metabolismo del azúcar en la sangre y ejercer protección celular contra el daño resultante del metabolismo desregulado de la glucosa y la diabetes.

Conclusión

Nuestros resultados implican que después de 100 años de depender de la insulina y otros medicamentos antidiabéticos para reducir la glucosa en el control de la diabetes, la ciencia ha identificado nuevas formas efectivas y seguras para usarse como complementos y/o alternativas. La ventaja potencial de este nuevo enfoque se deriva del hecho de que no solo contribuye a la disminución del azúcar en la sangre, sino que, al mismo tiempo, beneficia todos los aspectos clave del metabolismo diabético, incluida la facilitación del transporte de glucosa dentro de las células musculares, una mayor secreción de insulina por parte de las células pancreáticas y protección contra formación dañina de AGE.

Teniendo en cuenta que las combinaciones de micronutrientes probadas aquí tienen un efecto beneficioso en todas las patologías clave asociadas con la diabetes, este nuevo enfoque natural y seguro debe validarse en entornos clínicos en todas las formas de esta enfermedad, diabetes tipo I y tipo II, así como gestacional. diabetes.

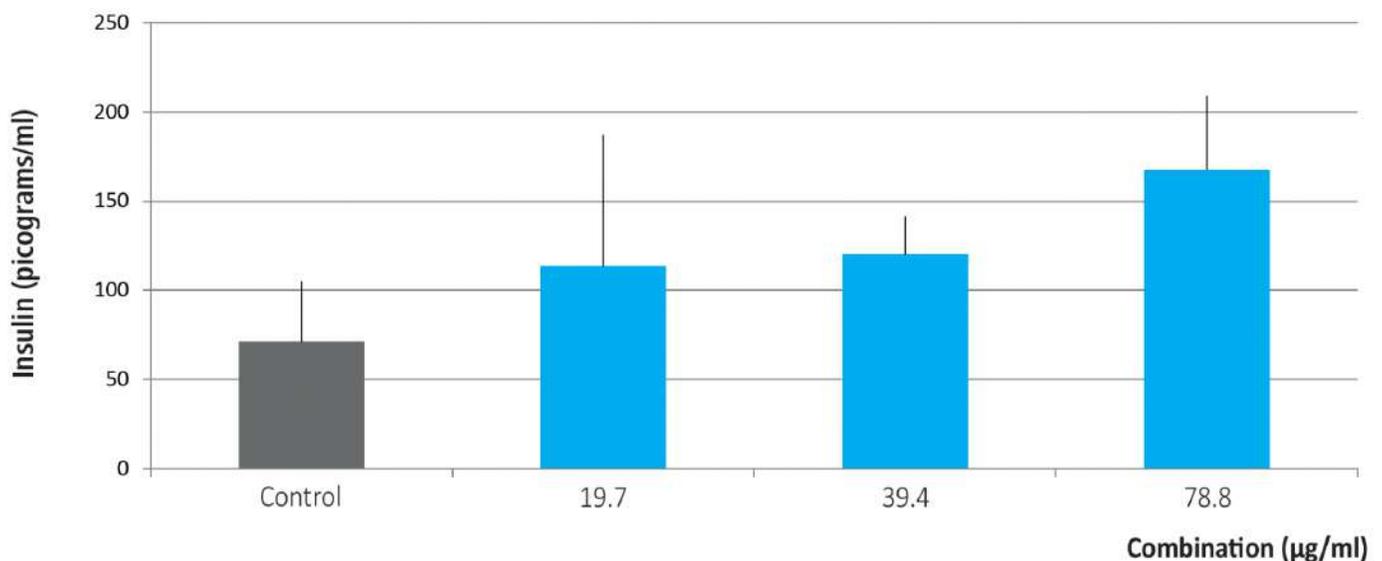
Dado que los efectos biológicos integrales de las combinaciones de micronutrientes descritas aquí se deben a su función reguladora del metabolismo celular, los resultados positivos de los estudios clínicos con estos micronutrientes en pacientes diabéticos allanarían, inevitablemente, el camino hacia un enfoque preventivo eficaz y seguro para la diabetes y podrían reducir efectivamente esta pandemia.

Efectos de la combinación de micronutrientes sobre la secreción de insulina por las células pancreáticas

Los resultados de la Fig. 4 muestran que las células pancreáticas incubadas en presencia de dosis crecientes de una combinación de fórmulas pueden aumentar significativamente la secreción de insulina.

Con la dosis más alta de micronutrientes utilizada en este estudio (78,8 mcg/ml), la secreción de insulina aumentó un 232 % en comparación con el control.

Fig 4.





SURFEANDO POR LA VIDA

Llamamos surfear a un deporte que consiste en situarse encima de las olas y sortearlas, con el objetivo de mantenerse en pie en lo que llamamos la cresta de la ola.

¡En la vida aprendamos a surfear!

La existencia es un período de tiempo entre el nacer y el morir.

Cada uno de nosotros vivimos esta etapa según nuestra propia capacidad.

Las experiencias aprendidas y vividas nos configuran y nos permiten responder de una manera o de otra.

No somos esclavos de nuestro pasado, ni del mal que alguien ha podido depositar en nosotros. No podemos pasar la vida buscando responsables de la realidad que vivimos.

¡Aprendamos a surfear!

Las situaciones que nos rodean las hemos de saber colocar en su sitio, sin aferrarnos ni depender de ellas. Que la realidad vivida no sea motivo de queja, ni nos sirva de excusa para quedar inmóviles o petrificados.

Implicarse en la vida dando testimonio, es un deporte que deberíamos practicar y practicar.

Frente a la actitud de las personas o de los colectivos hemos de saber poner distancia, crear un espacio de salud entre lo que dicen o hacen los demás y nosotros.

¡Aprendamos a surfear!

No nos falta libertad, ni nadie ajeno nos puede rescatar de allí donde nos hallamos. La vida la tenemos para tomar nuestras propias decisiones, desde nuestra capacidad y en función de allí donde queremos dirigirnos.

No nos escondamos bajo la manta de la comodidad ni del egoísmo, las dos actitudes van matando poco a poco y sin darnos cuenta.

Estemos comprometidos con nosotros mismos, en lo que queremos y poniendo todo lo que somos a disposición de la comunidad, sin dejarnos a nosotros a un lado.



¡Aprendamos a surfear!

Valoremos nuestras acciones e intentemos que tengan una base de sentido común y de bondad. Apreciemos los valores de los demás, tanto si los resultados de sus acciones están en la misma línea que las nuestras, como si no.

Tengamos paciencia a la hora de esperar los resultados salidos de nuestras manos, así como de la de los demás. No seamos exigentes, practiquemos la tolerancia y el respeto, pensemos que no hay una sola verdad, ni una única manera de hacer las cosas.

Abramos la mente y sobre todo el corazón.

¡Aprendamos a surfear!

Cuando miremos el pasado, hagámoslo con ojos llenos de tolerancia, reconociendo que no siempre las cosas salen como tenemos planeado y que los errores son muchos, pues son muchas las personas que toman parte.

Evitemos los juicios que siempre son condenatorios, apliquemos la benevolencia y el sentido común para dispensar en vez de para acusar.

Hay un dicho que dice: tal harás, tal encontrarás. Los hechos en la vida hacen como si de un boomerang se tratara, vuelve aquello que tú haces.

¡Aprendamos a surfear!

Cuando miremos el futuro, hagámoslo con una mirada de esperanza y con la convicción de que todo evoluciona. Que los demás hagan las cosas de manera distinta a como las haríamos, no quiere decir que sean desacertadas.

Nosotros también cometemos pifias o desaciertos, muchas veces sin ser conscientes, exactamente igual que nuestros congéneres o los que nos vienen detrás. Sepamos que todo va siguiendo su propio curso y que nosotros solo somos un eslabón en esta cadena humana que viene de muy lejos y va muy lejos.

¡Aprendamos a surfear!

En nuestro día a día, el presente que tenemos entre las manos se encuentra dónde nosotros nos podemos realizar. El pasado ya es pasado y el futuro ha de venir, ni un tiempo ni otro nos pertenece.

Vivamos el presente con alegría y agradecimiento, haciéndonos cargo y asumiendo lo que llevamos en las manos. Somos responsables por el solo hecho que debemos responder a las cuestiones que día a día vayamos encontrando en el camino.

Prediquemos con el ejemplo más que con las palabras y los reproches. Tengamos una visión amplia, objetiva y optimista de las cosas y de las personas.



¡Aprendamos a surfear!

No nos hagamos demasiado pesados queriendo que los demás piensen o actúen como nosotros. Ellos viven en otro tiempo y van siguiendo su intuición. Cada uno ha de vivir su propia vida y pasar por sus particulares experiencias.

Nosotros reivindicamos nuestros derechos, que nos respeten mientras nos vamos haciendo mayores y que no quieran influirnos, llevados por su buena intención.

¡Aprendamos a surfear!

Porque somos capaces de hacerlo, a pesar de que de vez en cuando nos traguemos un buen sorbo de agua salada al caer de la tabla. No pasa nada, volvamos de nuevo a subir. Cada caída nos conduce a una mayor experiencia en la técnica de surfear por la vida.

Hagámonos hábiles en el arte de sostenernos, si alguna vez vemos que las olas nos superan, mantengamos la calma, poco después tendremos un respiro. No pasemos miedo si a veces tenemos la sensación que el mar quiere tragarnos. Poco después sobreviene la bonanza.

¡Aprendamos a surfear!

Veremos a otros surfistas que tal vez son más experimentados que nosotros, no nos despistemos y estemos por la labor, por nuestra labor.

No nos comparemos, no queramos ser los mejores, no nos esforcemos más allá de nuestras capacidades. No tenemos por qué ir a los Juegos Olímpicos. Nuestro objetivo vital es disfrutar mientras vivimos, potenciando todos los valores propios y modificando las inmadureces.

Surfeemos y aprendamos, de igual manera a que, es viviendo como aprendemos a vivir.





ALEJANDRO MOISES

Las Comunas en Argentina

Las comunas son una forma de organización social de personas sobre la base de bienes que son comunes. Los comuneros tienen derechos sobre una propiedad en común. Los comuneros españoles (1520) participaron en una lucha contra el poder del rey y la iglesia. Fueron acusados de prácticas demoníacas. Desde allí, posiblemente no fueron bien vistos por el poder político y religioso.

En la Argentina se fundaron varias comunas bajo la guía de Joaquín Trincado con la idea de promover el desarrollo espiritual y del conocimiento sobre la premisa del amor fraterno. Tengo referencias por el momento de dos: en Santiago del Estero la Colonia Jaime y en Salta la Colonia Los Franciscos. Ambas vivían de los recursos que generaban a través del desarrollo de la agricultura y la ganadería. No se practicaba ninguna religión, pero tenían normas que hacían posible el desarrollo de la vida en comunidad. Fue notable los desarrollos que se lograron en la Colonia en aspectos productivos y del conocimiento. Además de tener conocimientos en diferentes áreas (agricultura, electricidad, magnetismo, ganadería, etc.), manejaban conceptos de la metafísica que les permitía tener logros sobre la materia: repollos de más de 70 cm de tamaño sin necesidad de ningún tipo de abono especial.

En 1966 se cierra la Colonia Los Franciscos cuando todo parecía que iba bien, pero algo pasó. Esto me llevó a investigar un poco desde la mirada del I Ching y ver qué información arrojaba para poner un poco de luz a la situación. El análisis lo base en las fechas de formación de cada Colonia, de esta manera sabría que energía movía a cada institución.



Colonia Jaime: 25-7-1932, código I Ching 29 (prepararse para la adversidad).

La energía de la colonia es Agua y el rol Hermanos. En el modelo de los 5 movimientos el agua representa el comienzo de todo. Es la energía esencial para que exista vida.

Hermanos se refiere a personas de la misma generación, pares, etc. Es coincidente que los hermanos en la comunidad se apoyan unos a otros en lo cotidiano. Forman una familia: la familia comunal.

La energía del entorno es el Fuego. Luego, el Fuego es atemperado por el Agua, es controlado, de manera que permite un equilibrio saludable, sin desbordes. Por otro lado, el Fuego se relaciona con Mujer y Dinero. Esto dice que los recursos de la colonia son controlados y correctamente administrados. El rol de la mujer en esto es importante.

Colonia Los Franciscos: 3-12-1934, código I Ching 38 (divergencia). La energía de la colonia es Metal y el rol Hijos. El Metal está relacionado con la concreción de proyectos. La energía del entorno se relaciona con el Fuego. El Fuego domina al Metal, lo derrite. El rol del entorno es Padres. Entonces los Padres (entorno) controlan a los hijos (la Colonia). Si este control es excesivo, los hijos (la Colonia) no pueden crecer y desarrollarse.

Fue más importante lo externo bajo el rol de Padre y terminó ahogando toda posibilidad de desarrollo. La energía oculta es el Agua, necesaria para que todo crezca. Esta fue ocultada por la Tierra (preocupaciones excesivas, egocentrismo, etc.). Y es así, el eje de la vida no tuvo su elemento esencial (Agua). ¿Se podría haber solucionado esto de alguna manera?

Si. Fortificando al elemento generador del Agua, el Metal (proyectos) y sedando al Fuego para que no debilite al Metal.

Alejandro Moisés Lopez
24-11-2022 Salta Argentina



Charlas Diciembre

¿Cómo y en qué pueden ayudarte las Flores de Bach?

15 de diciembre

20:00h

(horario peninsular español)

Te lo cuenta: May Ros



Viernes 15 Diciembre a las 20 h p.m.

Para inscribirte debes ir al calendario si ya eres afiliado y si no lo eres debes registrarte en la Comunidad desde este link.

<https://app.comunidaddesalud.es/backoffice/aut/register?ref=1>

Miércoles 21 de Diciembre a las 20 h p.m.

Para inscribirte debes ir al calendario si ya eres afiliado y si no lo eres debes registrarte en la Comunidad desde este link.

<https://app.comunidaddesalud.es/backoffice/aut/register?ref=1>

Yin Yang, diagnóstico y tratamiento. El objeto es aprender a detectar si estamos en Deficiencia o Exceso usando ritmos en forma de golpecitos rítmicos, Con un elemento de percusión o con la voz.

Imparte: Alejandro Moisés

SONIDOS Y RITMOS SANADORES

Wuxing

Miércoles 21a las 20 h p.m.

Es una forma de introducir a las personas en el mundo de los sonidos y los ritmos.

Tallerer Diciembre

Las Flores de Bach para tu Botiquín Casero

18 de diciembre
16:30h - 20:30h

(horario peninsular español)

Imparte: May Ros



Para adquirir el taller desde la Comunidad de Salud Tienda virtual

Enlace desde Área Privada:

<https://app.comunidaddesalud.es/producto/botiquin-de-las-flores-de-bach/>

Podcast

Entrevistas

Entrevistas de interés divulgativo sobre la salud en general



November 24, 2022

Entrevista a Teresa Versyp - licenciada en Física

Teresa Versyp nos muestra que es la física cuántica, un tema apasionante que puede servir para unificar muchas corrientes de pensamiento sobre el ser humano, quienes somos, de donde venimos y aquello que la física estudia en la actualidad y detecta que...

▶ PLAY 00:55:41

Podemos cambiar las cosas



¿Te apuntas?