



Nº 5
2023

COMUNIDAD SALUD

<http://comunidaddesalud.es/>

Revista Digital Comunidad de Salud

infocomunidaddesalud@gmail.com



Recuperar el arte de curar





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



Alina Modolea



M^aTeresa Hilari



María Monfragüe





PENSAMIENTOS EN LA MEDITACIÓN

"Aparte de la inutilidad del propio esfuerzo, cualquier intento de impedir que surjan pensamientos divide a la mente artificialmente en aquello que hace el impedimento en contra de aquello que está siendo impedido, creando sólo neurosis y conflicto. Cualesquiera que sean los pensamientos que surjan (siendo sin sustancia) se desvanecerán rápidamente por sí mismos si no son aceptados y continuados como realidad efectiva. Tratar de eliminar los pensamientos de manera consciente y deliberada, es como tratar de lavar la sangre con sangre."

"La acción espontánea y natural ocurre sólo cuando la mente está vacía del menor rastro de intención o planificación. La mayor libertad es tener confianza total en esa autoridad final que hace crecer la hierba y a nuestros miembros, órganos y mentes trabajar por sí mismos."



COMPRENDE LA SABIDURÍA DE TU CUERPO

El cuerpo es un universo en sí mismo, si lo ves desde su interior es tan vasto, millones y millones de células, cada una de ellas funcionando sistemáticamente, comes y el cuerpo transforma la comida en sangre, 70 millones de células en nuestro cuerpo, las mismas células se convierten en tu corazón, en tu estómago en tu cerebro, todas trabajan silenciosamente.

El cuerpo es tu tierra, tú estás enraizado en tu cuerpo, tu conciencia es como un árbol en el cuerpo, tus pensamientos son como frutos y tus meditaciones son como las flores.

Pero tú estás enraizado en el cuerpo y el te apoya, el cuerpo te apoya todo lo que estás haciendo, amas y el cuerpo te apoya, odias y el cuerpo te apoya, quieres matar a alguien y el cuerpo te apoya, quieres proteger a alguien y el cuerpo te apoya, en la compasión, en el amor y en la ira el cuerpo te apoya.

Te estás nutriendo del cuerpo, incluso cuando empiezas a darte cuenta de quién eres el cuerpo te apoya, es tu amigo no es tu enemigo, escucha su lenguaje, descodifícalo, el cuerpo entraña todos los misterios del universo, el cuerpo es como un universo en miniatura, la diferencia solo es de cantidad, un simple átomo encierra todos los secretos de la materia, tu cuerpo encierra todos los secretos del universo, uno no necesita buscar ningún secreto fuera más bien debe penetrar en su interior, hay que cuidar el cuerpo, uno no debería estar en su contra, no debería condenarlo, si lo haces es que has condenado a Dios, porque en lo más recóndito de tu cuerpo reside Dios, Dios ha elegido esta morada del cuerpo para vivir, respeta tu cuerpo, ama tu cuerpo, cuídalo, las supuestas religiones han creado mucho antagonismo entre el hombre y su cuerpo, el cuerpo puede mandarte al infierno y puede mandarte al cielo, es simplemente un vehículo, donde sea que quieras ir él está listo, es una máquina de inmensa complejidad, belleza y orden que cuanto más comprendes más respeto le tienes, por tanto el cuerpo es el templo de lo divino.

Por tanto, una vez que cambias tu actitud respecto al cuerpo, resulta más fácil que entres en él porque el cuerpo se abre para ti, te permite entrar y el cuerpo te revela sus secretos, así es como se supieron los secretos del cuerpo a través del yoga, del tao y de otras prácticas meditativas.

No se utilizaron cadáveres para aprender del cuerpo. La ciencia se basa en la disección de cadáveres, pero la ciencia moderna no encuentra la manera de saber sobre el cuerpo vivo, el único método que conoce es despedazarlo para aprender de él, pero en el momento en el que lo cortas ya no es el mismo fenómeno. Su cualidad es diferente. Albert Einstein si se disecciona su cadáver no podríamos saber que tal eminencia era, es como otro cadáver sin diferencias que lo hagan un genio.





Gaia

Yo soy la luz que guía el mundo, sin mí la vida no existe, no tienes más que mirar alrededor tuyo.

Todo fluye gracias a mí. Despierto del silencio y desde la más oscura niebla aparece la vida, crece, florece y muere para volver a nacer.

Yo soy la madre, la gran madre, aquella que te acoge en cada momento, la que no pregunta, la que no juzga y la que permite que hagas y deshagas en todas y cada una de las partes de mi cuerpo.

Amo a todos los seres con vida, y sin vida que deseen ser parte de mi corazón, parte de mi vida, porque todos somos la propia vida, crecemos juntos, nos comunicamos juntos, lloramos juntos y morimos juntos.

Necesito de tu ayuda querido humano, ya no puedo seguir así.

Sufro en cada movimiento tuyo y muero cada vez que me haces daño.

Necesito que me escuches, que comprendas quien soy...

Soy parte de ti mismo, el todo que está dentro de ti.

Que tú formas parte de todos, que no eres el único, que no eres el más grande... que todos somos grandes.

Necesito que me escuches, que me oigas y que me mires...

Que me acaricies...necesito que me AMES.

Que ames a tu hermano, a todos aquellos a los que maltratas, que cuides de las plantas, que quieras a los animales, que protejas las montañas, que no destruyas la tierra, que no contamines el agua...

Necesito que me mires sólo una vez más, que lo hagas desde arriba, desde el universo infinito, desde esa parte en la que todos somos iguales.



Comprende que mi fuerza es parte de la tuya, que tú sin mí no eres nada, YO TE PERMITO SER QUE ERES, te he perdonado siempre, pero ya no puedo más.

Mis fuerzas se debilitan, necesito que me ayudes a florecer una primavera más.

Necesitamos florecer desde AMOR, no desde odio, ni el miedo, ni la ira, ni la soberbia.

Tendrás que purificar tu alma para cada una de tus erróneas emociones y para eso te dejo el agua. Ella tiene toda la energía, contiene toda la sabiduría desde el origen de esta vida.

Confía en los animales, ellos poseen la sabiduría de alma y pueden ayudarte a deshacerte de esa mente traicionera.

Guíate siempre por el corazón, sal al campo, a la montaña, acaricia la tierra, toca muchas plantas, aliméntate de ellas, de las más puras siempre. Vive con animales y déjate guiar por ellos, son mi mano derecha, ellos sabrán como ayudarte cuando te sientas perdido.

Permite también que te ayuden los que son como yo, los que tienen mi bendición, los que han sabido mirarme y conectar con esa sabiduría universal.

Permítete humano, permíteme que te ayude y permítenos a todos volver a renacer.

Texto Canalizado 04/01/2023 por Maria Monfragüe Serrano



Sandra León Creadora del Programa de Formación

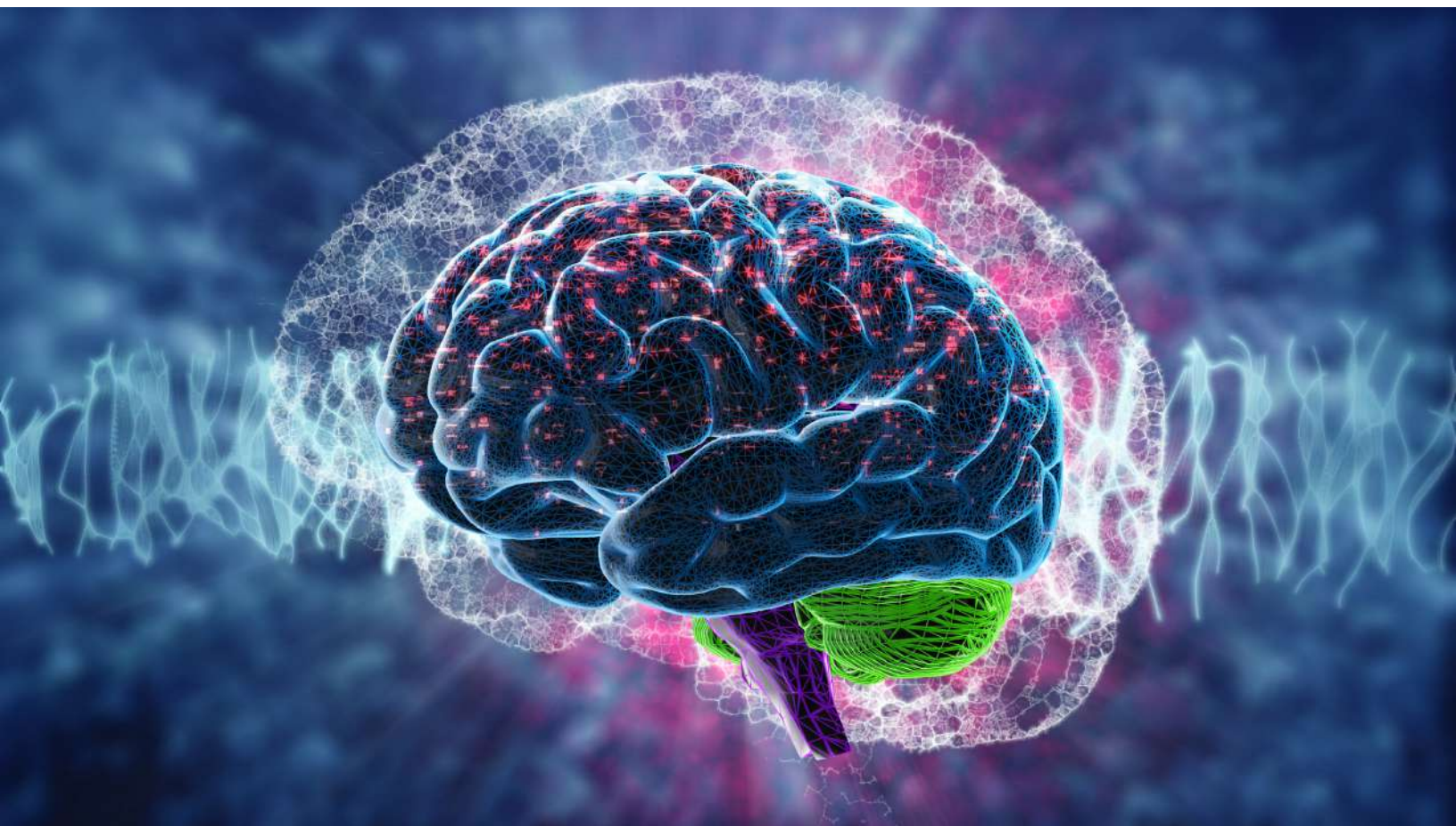
CEREBROS EXPANDIDOS

“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

7 Niveles

6 Módulos por cada Nivel





HIPNOSIS

Qué es la hipnosis y cómo puede ayudarme en mi proceso de terapia

Estoy segura que cuando hablamos de hipnosis cada uno de vosotros se imagina una cosa diferente, y muchos pensarán que la hipnosis es eso que sale en los espectáculos televisivos.

No no es así.

La hipnosis simplemente es una técnica que usamos los psicoterapeutas, hipnoterapeuta, para ayudar a nuestros clientes.

No es nociva, no tiene efectos secundarios a contrario te ayuda a entender mejor ,la causa, porque y para que.

¿Cómo se define la hipnosis?

Hipnosis es un incremento de la capacidad para responder a las sugerencias, aumentando la focalización de la atención y reduciendo la percepción de información periférica.

¿Qué voy a sentir si me hacen hipnosis?

Cuando estás hipnotizado tu cuerpo entra en un estado de relajación profunda. Tu mente se vuelve más receptiva a las sugerencias del psicoterapeuta y es por ello que es una técnica muy eficaz para el proceso terapéutico. Al mismo tiempo tu "consciente" se relaja, dejando paso a tu mundo más inconsciente, ese que a veces nos da problemas que no sabemos de dónde vienen. Es decir, notarás que tu mente está activa pero irá adaptándose a las sugerencias del hipnotizador al tiempo que tu cuerpo estará tranquilo.

¿Pueden aprovecharse de mí durante la hipnosis?

En la hipnosis, en contra de lo que se cree popularmente, el paciente no pierde en ningún momento el control ni queda a merced del hipnotizador, es más, si quiere puede "salir" del proceso hipnótico. También puedo asegurarnos que durante la terapia hipnótica el paciente no realizará nada que no quiera, sin su voluntad no se puede hacer nada.

La hipnosis es sugestión, pero no sumisión ni pérdida de conciencia.



¿En qué me va a ayudar la hipnosis?

El cliente que está en hipnosis es más receptivo y flexible a modificar su conducta, sus pensamientos y sus creencias, siendo por lo tanto más fácil el cambio terapéutico. Se reduce también el tiempo empleado en conseguir los objetivos de la terapia. Pero se debe recordar que no se van a “implantar” los pensamientos o creencias esto es imposible, sino que la hipnosis actúa de facilitador para obtener los resultados que el paciente quiere.

Imagina poder abordar temas que te perturban en un estado de relax absoluto. Imagina enfrentarte a tus problemas sin alterarte y creando en el momento recursos que luego podrás usar en tu vida cotidiana, y todo eso mientras estás profundamente relajado. Imagina también que puedes llevarte estos beneficios contigo y usarlos en tu día a día, eso es hipnosis.

¿Es peligrosa?

El único “peligro” de la hipnosis es que el paciente recuerde algo que tenía olvidado, pero eso, bien utilizado, le ayudará en su sanción.

¿La hipnosis sirve para todo?

Si!

Los campos de aplicación más estudiados son la ansiedad y el estrés, el dolor agudo y crónico (fibromialgia, migrañas, preparación para el parto o incluso una visita al dentista para persona con alergia a la anestesia), y ciertos tipos de adicciones como el tabaquismo. Sin embargo la aplicación de la hipnosis es mucho más amplia, llegando a usarse en procesos de trauma, disociación, fobias, regresión o simplemente como relajación.

La hipnosis también se puede usar para crear nuevos escenarios donde el paciente se puede relacionar con sus pensamientos y emociones de una forma segura y controlada.



¿Qué me va a hacer?

Lo primero que tu hipnoterapeuta valorará antes de hacerte hipnosis es si existe una buena relación entre vosotros. Si confiáis mutuamente el uno en el otro, es el momento de hacer hipnosis. Para ello comprobará que seas un “sujeto hipnotizable”, esto es, que seas capaz de dejarte llevar por su voz. Este tipo de técnicas suelen ser bastante vistosas para los pacientes. Por ejemplo, el hipnotizador puede juntarte las manos sin tocarte, simplemente con sus palabras. Evidentemente si tú no quieres no lo conseguirá, pero como se dice en hipnosis, “si lo sientes déjate llevar”.

El segundo paso serían las técnicas de sugestión, esto es, el camino para entrar en el proceso hipnótico. El psicoterapeuta a partir de diferentes técnicas te producirá una sensación de sueño y/o relajación profunda, que seguirá de la profundización hipnótica, la antesala de la hipnosis.

Cuando ya estás hipnotizado, como decía anteriormente, sentirás una agradable sensación de relajación. Es ahí cuando el psicoterapeuta puede empezar a darte sugestiones para ayudarte con los problemas que te preocupan. Finalmente el proceso acabará con la salida de la hipnosis (la famosa cuenta del 1 al 10 y abres los ojos).

Para finalizar, recordar:

La hipnosis es una técnica muy antigua pero ampliamente validada en laboratorio, en estudios controlados y con técnicas de neuroimagen.

La hipnosis ni es mala ni peligrosa, solo es sugestión.

Nadie podrá hacerte nada que no quieras y no quedarás a disposición del hipnoterapeuta.

Tu proceso de terapia se acortará, consiguiendo tus objetivos de manera más rápida que con otras técnicas.

La hipnosis te puede ayudar en todo lo que tú quieras.

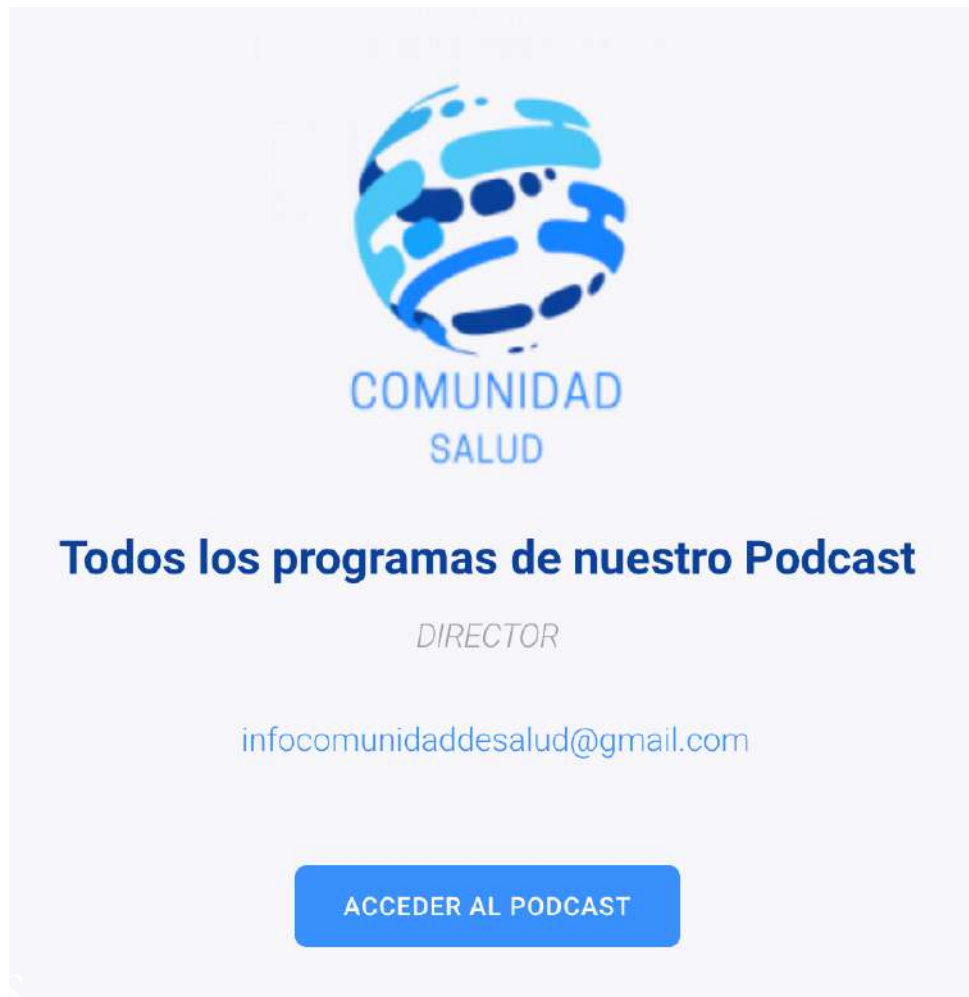
Recuerda que tienes todos tus derechos de ser informado de lo que te van a hacer, o que te expliquen si has entrado en hipnosis.

Y por supuesto, si tienes dudas del proceso, consulta con tu hipnoterapeuta todos tus miedos, él o ella estarán encantados de ayudarte.



Radio Podcast Comunidad Salud

Estamos creando canales de Podcast en la Comunidad de Salud



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/>

Ajo



Sinónimos

Allium pekinense Prokhavnov

Nombres comunes : Ajo, chilote, ajo elefante

Parte utilizada: Bulbos

Usos tradicionales.

Se ha empleado como antihelmíntico, hipotensor, hipoglicemiante, antiespasmódico, hipolipemiante y para desórdenes intestinales (Booth S. y col., 1993; Ziyyat A. y col., 1997).

Principales constituyentes.

El ajo contiene aproximadamente un 1% de aliina, un sulfóxido de la cisteína que por acción de la enzima aliinasa se convierte en alicina. Existen otros compuestos importantes, entre ellos el ajoeno, flavonoides (apigenina, quercetina y miricetina), saponinas y aminoácidos (Kubec R. y col., 1999; Amagase H., 2006; Bonaduce I. y col., 2006; Lanzotti V., 2006).

Actividad farmacológica.

En estudios realizados en ratas a las cuales se les administraron extractos de ajo, se observó disminución de los niveles de colesterol y triglicéridos en plasma total (Chi M. y col., 1982; Pedraza-Chaverri J. y col., 2000; Matsuura H, 2001; Slowing K. y col., 2001). Homogenizados de ajo mostraron actividad antiagregante plaquetaria (Lawson L. y col., 1992; Bordia A. y col., 1998; Rahman K. y col., 2000; Allison G. y col., 2006). Diferentes estudios clínicos han mostrado la disminución de los niveles de colesterol por la administración de extractos de ajo (Silagy C. y col., 1994; Steiner M. y col., 1996; Kannar D. y col., 2001; Zhang X. y col., 2001; Kuda T. y col., 2004; Gardner C. y col., 2007; Kojuri J. y col., 2007). Extractos de ajo mostraron actividad antibacteriana



y antimicótica (Cellini L. y col., 1996; Ross Z. y col., 2001; Wang H. y col., 2001; Davis S. y col., 2003; Motsei M. y col., 2003; Bakri I. y col., 2005 ; Lemar K. y col., 2005; Betoni J. y col., 2006). La administración de cápsulas de aceite de ajo a pacientes con enfermedad arterial coronaria redujo significativamente los niveles de colesterol total y de triglicéridos (Bordia A. y col., 1998). Extractos de ajo causaron un efecto antihipertensivo en ratas (Al Qattan K. y col., 2003).

Indicaciones.

Uso interno: Hipotensor, coadyuvante en el tratamiento de hiperlipidemias y en la profilaxis de la aterosclerosis.

Posología.

Modo de empleo: Oral

Ajo fresco: 2-5g diarios.

Polvo deshidratado de ajo: 0.3-1.2g diarios.

Aceite de ajo: 2-5mg diarios.

Contraindicaciones y precauciones.

Hipersensibilidad a los componentes de la droga. Puede producir cefaleas, gastritis y diarrea por sobredosis. Puede causar dermatitis de contacto.

Interacción con otros medicamentos.

Debe considerarse el riesgo de aumento de sangrado en pacientes con terapia anticoagulante (Fugh-Berman A., 2000; Saw J. y col., 2006; Macan H. y col., 2006).

Toxicidad.

Estudios toxicológicos y clínicos del ajo no han mostrado efectos adversos considerables (Amagase H. y col., 2001).

Formas farmacéuticas y otras preparaciones.

Ajo deshidratado en polvo. Tabletas, cápsulas y grageas con ajo deshidratado. Cápsulas blandas con aceite de ajo.

Bibliografía.

- Al Qattan K., Khan I., Alnaqeeb M., Ali M., (2003), Mechanism of garlic (*Allium sativum*) induced reduction of hypertension in 2K-1C rats: a possible mediation of Na/H exchanger isoform-1, *Prostaglandins Leukot. Essent. Fatty Acids*, **69**, 217-222.
- Allison G., Lowe G., Rahman K., (2006), Aged garlic extract and its constituents inhibit platelet aggregation through multiple mechanisms, *J. Nutr.*, **136**, 782S-788S.
- Amagase H., (2006), Clarifying the real bioactive constituents of garlic, *J. Nutr.*, **136**, 71.
- Bakri I., Douglas C., (2005), Inhibitory effect of garlic extract on oral bacteria. *Arch. Oral Biol.*, **50**, 645-651.
- Betoni J., Mantovani R., Barbosa L., Di Stasi L., Fernandes J., (2006), Synergism between plant extract and antimicrobial drugs used on *Staphylococcus aureus* diseases, *Mem. Inst. Oswaldo Cruz*, **101**, 387-390.
- Bonaduce I., Colombini M., Diring S., (2006), Identification of garlic in old gildings by gas chromatography-mass spectrometry, *J. Chromatogr.*, **1107**, 226-232.



- Booth S., Johns T., López-Palacios C., (1993), Factors influencing self-diagnosis and treatment of perceived helminthic infection in a rural Guatemalan community, *Soc. Sci. Med.*, **37**, 531-539.
- Bordia A., Verma S., Srivastava K., (1998), Effect of garlic (*Allium sativum*) on blood lipids, blood sugar, fibrinogen and fibrinolytic activity in patients with coronary artery disease, *Prostaglandins Leukot. Essent. Fatty Acids*, **58**, 257-263.
- Cellini L., Di Campli E., Masulli M., Di Bartolomeo S., Allocati N., (1996), Inhibition of *Helicobacter pylori* by garlic extract (*Allium sativum*), *FEMS Immunol. Med. Microbiol.*, **13**, 273-277.
- Chi M., Koh E., Stewart T., (1982), Effects of garlic on lipid metabolism in rats fed cholesterol or lard, *J. Nutr.*, **112**, 241-248.
- Davis S., Perrie R., Apitz-Castro R., (2003), The in vitro susceptibility of *Scedosporium prolificans* to ajoene, allitridium and a raw extract of garlic (*Allium sativum*), *J. Antimicrob. Chemother.*, **51**, 593-597.
- Fugh-Berman A., (2000), Herb-drug interactions. *Lancet*, **355**, 134-138.
- Gardner C., Lawson L., Block E., Chatterjee L., Kiazand A., Balise R., Kraemer H., (2007), Effect of raw garlic vs commercial garlic supplements on plasma lipid concentrations in adults with moderate hypercholesterolemia: a randomized clinical trial, *Arch. Intern. Med.*, **167**, 346-353.
- Kannar D., Wattanapenpaiboon N., Savige G., Wahlqvist M., (2001), Hypocholesterolemic effect of an enteric-coated garlic supplement, *J. Am. Coll. Nutr.*, **20**, 225-231.
- Kojuri J., Vosoughi A., Akrami M., (2007), Effects of *Anethum graveolens* and garlic on lipid profile in hyperlipidemic patients, *Lipids Health Dis.*, **6**, 5.
- Kubec R., Svobodova M., Velisek J., (1999), Gas chromatographic determination of S-alk(en)ylcysteine sulfoxides, *J. Chromatogr. A.*, **862**, 85-94.
- Kuda T., Iwai A., Yano T., (2004), Effect of red pepper *Capsicum annuum* var. conoides and garlic *Allium sativum* on plasma lipid levels and fecal microflora in mice fed beef tallow, *Food Chem. Toxicol.*, **42**, 1695-1700.
- Lanzotti V., (2006), The analysis of onion and garlic, *J. Chromatogr. A.*, **1112**, 3-22.
- Lawson L., Ransom D., Hughes B., (1992), Inhibition of whole blood platelet-aggregation by compounds in garlic clove extracts and commercial garlic products, *Thromb. Res.*, **65**, 141-156.
- Lemar K., Passa O., Aon M., Cortassa S., Muller C., Plummer S., O'Rourke B., Lloyd D., (2005), Allyl alcohol and garlic (*Allium sativum*) extract produce oxidative stress in *Candida albicans*, *Microbiology*, **151**, 3257-3265.
- Macan H., Uykimpang R., Alconcel M., Takasu J., Razon R., Amagase H., Niihara Y., (2006), Aged garlic extract may be safe for patients on warfarin therapy, *J. Nutr.*, **136**, 793S-795S.
- Matura H., (2001), Saponins in garlic as modifiers of the risk of cardiovascular disease, *J. Nutr.*, **131**, 1000S-1005S.
- Missouri Botanical Garden, (10-2007) <http://mobot.mobot.org/W3T/Search/vast.html>.
- Motsei M., Lindsey K., van Staden J., Jager A., (2003), Screening of traditionally used South African plants for antifungal activity against *Candida albicans*, *J. Ethnopharmacol.*, **86**, 235-241.
- Pedraza-Chaverri J., Medina-Campos O., Granados-Silvestre M., Maldonado P., Olivares-Corichi I., Hernandez-Pando R., (2000), Garlic ameliorates hyperlipidemia in chronic aminonucleoside nephrosis, *Mol. Cell Biochem.*, **211**, 69-77.

- Rahman K., Billington D., (2000), Dietary supplementation with aged garlic extract inhibits ADP-induced platelet aggregation in humans, *J. Nutr.*, **130**, 2662-2665.
- Ross Z., O'Gara E., Hill D., Sleightholme H., Maslin D., (2001), Antimicrobial properties of garlic oil against human enteric bacteria: evaluation of methodologies and comparisons with garlic oil sulfides and garlic powder, *Appl. Environ. Microbiol.*, **67**, 475-480.
- Saw J.T., Bahari M.B., Ang H.H., Lim Y.H., (2006), Potential drug-herb interaction with antiplatelet/anticoagulant drugs, *Complement Ther. Clin. Pract.*, **12**, 236-241.
- Silagy C., Neil A., (1994), Garlic as a lipid lowering agent, a meta-analysis, *J. R. Coll. Physicians Lond.*, **28**, 39-45.
- Slowing K., Ganado P., Sanz M., Ruiz E., Tejerina T., (2001), Study of garlic extracts and fractions on cholesterol plasma levels and vascular reactivity in cholesterol-fed rats, *J. Nutr.*, **131**, 994S-999S.
- Steiner M., Khan A., Holbert D., Lin R., (1996), A double-blind crossover study in moderately hypercholesterolemic men that compared the effect of aged garlic extract and placebo administration on blood lipids, *Am. J. Clin. Nutr.*, **64**, 866-870.
- Wang H., Ng T., (2001), Purification of allivin, a novel antifungal protein from bulbs of the round-cloved garlic, *Life Sci.*, **70**, 357-365.
- Zhang X., Lowe D., Giles P., Fell S., Connock M., Maslin D., (2001), Gender may affect the action of garlic oil on plasma cholesterol and glucose levels of normal subjects, *J. Nutr.*, **131**, 1471-1478.
- Ziyat A., Legssyer A., Mekhfi H., Dassouli A., Serhrouchni M., Benjelloun W., (1997), Phytotherapy of hypertension and diabetes in oriental Morocco, *J. Ethnopharmacol.*, **58**, 45-54.





EL PREMIO NOBEL DE FISIOLÓGÍA O MEDICINA 2011
«POR SUS DESCUBRIMIENTOS RELATIVOS A LA
ACTIVACIÓN DE LA INMUNIDAD INNATA» «POR SU
DESCUBRIMIENTO DE LA CÉLULAS DENDRÍTICAS Y
SU PAPEL EN LA INMUNIDAD ADAPTATIVA»



BRUCE A.
BEUTLER
E. U. A.



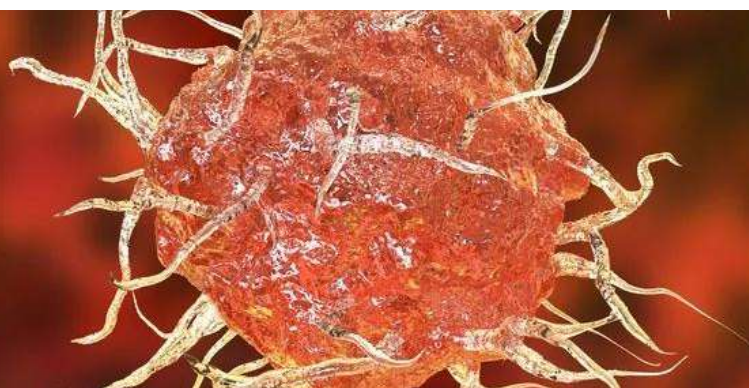
JULES A.
HOFFMANN
LUXEMBURGO
FRANCIA



RALPH M.
STEINMAN
CANADÁ

Por sus descubrimientos sobre la activación del sistema inmunitario innato. Descubriendo proteínas receptoras capaces de reconocer patógenos y activar una respuesta defensiva del organismo.

RALPH M. STEINMAN (1943, Canadá), por su descubrimiento de las células dendríticas y su papel en el sistema inmunitario adaptativo de los mamíferos, que permite la denominada "memoria inmunológica," que recuerda a cada patógeno gracias a un antígeno característico y propio de ese patógeno en particular. Las células dendríticas son claves en la fase "presentación de los antígenos" a otras células del sistema inmune encargadas de reconocerlos, como los linfocitos T.



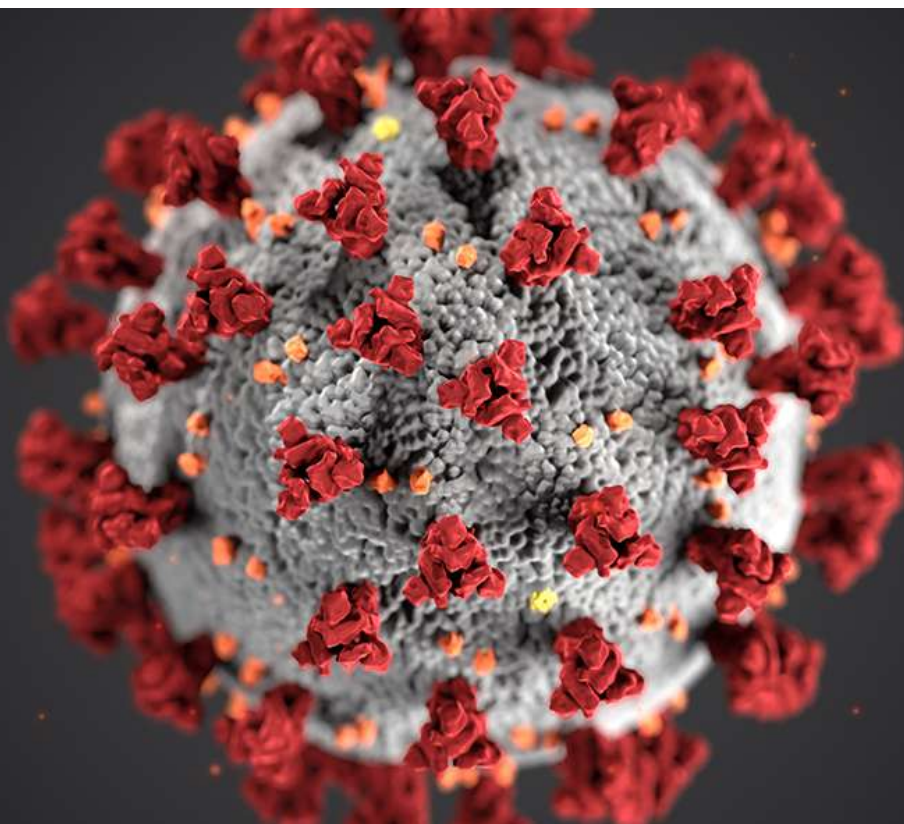
JULES HOFFMANN El descubrimiento de tuvo lugar en 1996 gracias al estudio del sistema inmune de la mosca del vinagre. Su estudio de las mutaciones de un gen llamado Toll demostró su papel en la activación del sistema inmune, ya que las moscas con mutaciones en este gen eran incapaces de iniciar una defensa contra infecciones de bacterias y hongos.

BRUCE BEUTLER descubrió en 1998 que un receptor del gen Toll (Toll-like receptor o TLR) era el responsable de reconocer a ciertos productos bacterianos (lipopolisacáridos o LPS) que sobreestimulaban el sistema inmune.

La respuesta del sistema inmune se desencadenaba cuando TLR se acoplaba a los LPS. Este mecanismo es similar al utilizado por las células de los mamíferos. Los descubrimientos de HOFFMANN Y BEUTLER iniciaron una explosión en la investigación del sistema inmune innato y en la actualidad se han identificado una docena de TLR tanto en humanos como en ratones.

RALPH STEINMAN descubrió en 1973 un nuevo tipo de célula del sistema inmune que bautizó como células dendríticas que pueden activar la respuesta de los linfocitos T, las células del sistema inmune adaptativo responsables de la memoria inmunológica contra diferentes sustancias.

Sus primeros estudios fueron vistos con mucho escepticismo, pero su trabajo posterior demostró fuera de toda duda el papel tan importante de las células dendríticas. El trabajo de los tres premiados ha sido fundamental en el estudio de la vacunas y de las enfermedades relacionadas con el sistema inmunitario.



LA VITAMINA D MODULA LA COMPOSICIÓN DE LA MATRIZ EXTRACELULAR PRODUCIDA POR LAS CÉLULAS DEL MÚSCULO LISO Y LAS CÉLULAS ENDOTELIALES DE LA AORTA HUMANA



La vitamina D participa en una amplia variedad de procesos metabólicos, incluida la homeostasis del calcio, la modulación inmunitaria, la secreción de hormonas, la proliferación y diferenciación celular.

La hipovitaminosis D se reconoce cada vez más como un factor de riesgo independiente de enfermedades cardiovasculares y relacionadas. Sin embargo, los mecanismos celulares por los cuales estos efectos de la vitamina D están mediados siguen siendo poco conocidos.

La alteración de la estabilidad mecánica y la función de la pared arterial, incluidos los cambios patológicos en la composición de su matriz extracelular, son factores esenciales en el desarrollo de lesiones ateroscleróticas, que conducen a manifestaciones clínicas de la enfermedad. En este estudio abordamos un posible papel regulador de la vitamina D en la composición de la matriz extracelular (MEC) producida por las células de la pared arterial residentes.

La ECM producida y depositada por células endoteliales cultivadas (AoEC) y células de músculo liso (AoSMC) aisladas de la aorta humana se analizó en busca de colágeno tipo I y IV, sulfato de heparán (HS), sulfato de condroitina (ChS) y contenido de ácido hialurónico (HA) por ensayo inmunoquímico.

La suplementación con 1 μ M 1,25-dihidroxitamina D(3) estimuló la deposición de ECM de colágeno tipo I por AoSMC de una manera dependiente de la dosis, mientras que tuvo un efecto inhibitorio sobre la deposición de colágeno tipo IV. La vitamina D redujo significativamente la estimulación dependiente del ácido ascórbico (AsA) del depósito de ECM de colágeno tipo IV en AoSMC, mientras que no afectó sus efectos estimulantes sobre el colágeno tipo I. El depósito de colágeno tipo I y IV en AoEC no se vio afectado significativamente por ninguno de los dos vitamina D o AsA. El contenido de HS en la ECM depositada por ambos tipos de células disminuyó con la suplementación con vitamina D, lo que contrarrestó los efectos estimulantes de AsA.

El contenido de ECM de ChS y HA no se vio afectado por la vitamina D en ambos tipos de células. Se discuten las posibles implicaciones para la salud de estos hallazgos. Concluimos que los efectos beneficiosos de la vitamina D en el sistema cardiovascular podrían estar mediados en parte por su participación en la regulación de la composición de la ECM de la pared arterial.

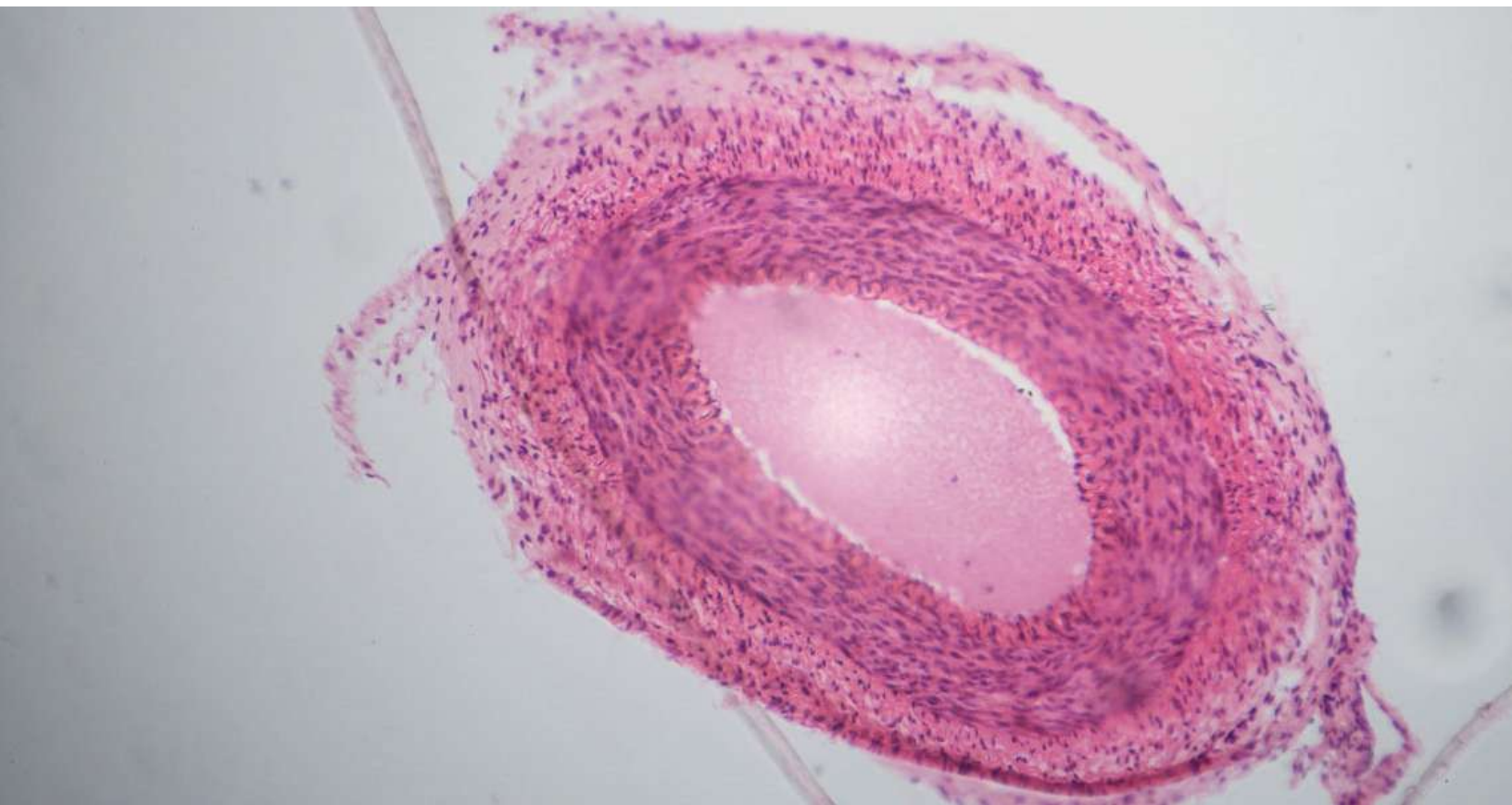
Investigamos los efectos de la vitamina D en el depósito extracelular de las 3 especies principales de GAG: sulfato de heparán, sulfato de condroitina y ácido hialurónico en los principales tipos de células residentes en la pared arterial: músculo liso y células endoteliales. Nuestros resultados demuestran que la suplementación con vitamina D puede reducir la deposición de ECM de sulfato de heparán tanto por AoSMC como por AoEC.

Sin embargo, la deposición de otras especies de GAG, ChS y HA, no se vio afectada en ambos tipos de células. La acumulación de GAG sulfatados en las lesiones ateroscleróticas puede contribuir a la progresión de la enfermedad a través de la retención y la consiguiente modificación oxidativa de las lipoproteínas de baja densidad del plasma sanguíneo.

Por lo tanto, una reducción en la deposición de sulfato de heparán por AoEC y AoSMC bajo la suplementación con vitamina D, como se encontró en nuestro estudio, podría contribuir a la prevención de este importante paso en el inicio del proceso aterosclerótico en la pared arterial.

Conclusión

En este estudio, observamos los efectos beneficiosos de la vitamina D sobre el depósito de componentes importantes de la matriz extracelular (MEC) producidos por células clave de la pared arterial residente: células del músculo liso y células endoteliales. Estos hallazgos contribuyen a una mejor comprensión de los mecanismos celulares y el papel de la vitamina D en la prevención de enfermedades cardiovasculares.





LAS PALABRAS VUELAN Y LO ESCRITO PERMANECE

El Alma sobre este refrán dice:

Debéis ser conscientes de cada palabra que sale de vuestra boca.

Tenéis el don y la potestad tanto de crear como la de destruir y las palabras son un medio para ello.

Aunque corre el rumor de que las palabras se las lleva el viento, estad atentos al gran poder que tienen al impactar en las otras personas.

Aplicad la sensibilidad que tenéis y sois.

No habléis desde la ignorancia, si no sabéis, callad e informaros.

Que vuestras palabras sean siempre dichas pasando el filtro del sentido común y del respeto.

No os dejéis llevar por las emociones que pueden alterar el verdadero sentido de lo que queréis comunicar.

Si las palabras dichas tienen mucho valor y poder, cuando son plasmadas en papel quedan impresas a perpetuidad.

Pensad, sentid y luego podéis escribir, sabiendo la transcendencia de lo que previamente ha sido un pensamiento.

Buscad en vuestro interior las palabras justas, que sean fruto de la buena fe y plasmadlas desde la sencillez del que comparte.

Que no sean sentencias lo que escribáis.

Desead que lo que impacte en el lector le dé ánimos y fuerza para continuar con su evolución.

Estad abiertos a rectificar si en alguna ocasión las prisas o la ignorancia han hecho que vuestra comunicación no sea del todo acertada.

La humildad es un don muy necesario, potenciadlo.



ALEJANDRO MOISES

Leucemia en los niños Terapias complementarias que colaboran en el tratamiento.

Desde hace tiempo que trabajo con enfermos de Cáncer en diferentes estadios. Mi participación fue siempre como complemento a las terapias de la medicina alopática.

Fue sorprendente ver la cantidad de niños que están siendo afectados por un tipo particular de Leucemia. Existen varios tipos: Leucemia Linfocítica y Mieloide. A su vez estas pueden ser agudas o crónicas. En la temprana edad 3 de 4 niños con Leucemia padecen de Leucemia Linfocítica Aguda. El resto tienen principalmente Leucemia Mieloide Aguda.

Los niños tienen mejor pronóstico que los adultos, aunque muchas veces hay que recurrir a transfusión de sangre y en el peor caso a trasplante de médula ósea.

Bajo la premisa de que No hay niños enfermos sino padres, la estrategia que utilicé fue tratar a los padres y enseñarles cómo tratar a sus niños utilizando digitopuntura y emisión de Chi. Por otro lado, los padres realizan ejercicios de meditación que permite armonizarlos.

Antes de comenzar un tratamiento alopático, se prepara al niño con masajes que mejoren el estado general de Chi y Sangre.





ALEJANDRO MOISES

Luego del tratamiento, se realizan masajes que permitan eliminar la toxicidad de los tratamientos alopáticos. De esta manera, y en forma colaborativa con la medicina oficial, los niños van mejorando día a día.

Los sonidos actúan de dos maneras: como un masaje celular, reprograman el funcionamiento de las células.

Desde una visión de la metafísica hebrea, el cáncer es el alejamiento de la verdad, de la luz. Luego, las células deciden organizarse de manera separada y entran en un ciclo donde solo consumen recursos de la persona hasta que la agotan y llega la muerte.

Desde esta mirada, los sonidos reconectan a la persona con la fuente. Luego, la información errónea es rectificada por el mismo organismo, que tiene toda la información para la vida.

Pude observar como la intervención de la madre en el proceso, y mucho mejor si es en compañía del padre, mejoraron rápidamente el espíritu del niño y luego su salud.

Aspiro que, en un futuro, las terapias complementarias sean un estándar en el tratamiento de enfermedades del cáncer, en colaboración con la medicina alopática.

Alejandro Moisés Lopez
Terapeuta de MTCh
Terapias del Sonido Wuxing



Reiki para la gripe: ayúdate con la Energía Vital Universal

La gripe es una enfermedad infecciosa viral, contagiosa, epidémica, caracterizada por un comienzo brusco con fiebre, postración, e inflamación de las mucosas respiratorias. La asociación con otros gérmenes patógenos, puede provocar complicaciones broncopulmonares más o menos graves según la persona.

Desde el paradigma medico alopático, no hay tratamiento específico. La recomendación habitual es reposo en cama durante el período febril y una buena hidratación (3-5 litros de agua en 24 horas). Aislamiento de toda fuente de infecciones secundarias.

Las molestias son parecidas a las que producen las afecciones catarrales de las vías respiratorias; rinitis, faringitis, traqueitis, bronquitis.

La duración está estimada entre 5 y 10 días en el 95% de los casos, exceptuando las complicaciones que se podría transformar en forma broncolítica (bronquitis, otitis media en el niño), digestiva (diarrea, dolor abdominal), neumónica (sobre todo en ancianos), neurológica (encefalitis, mielitis transversa). La fiebre suele desaparecer entre los 4-5 días pero después de ésta, también nos podemos llevar una sorpresa empezando a toser y tener complicaciones broncolíticas.

- A parte de llevar a rajatabla las indicaciones de nuestro médico, podemos compaginarlas con sesiones de Reiki? Nos ayudará? En qué?-

Reiki es una técnica que no tiene ningún tipo de contraindicación, y es totalmente complementaria con cualquier disciplina médica, siempre ayuda.

Ayuda a re equilibrar el organismo, a devolverle a la homeostasis natural potenciando así, todos los tratamientos que nos diera el médico alópata, naturópata, homeópata, médico de Medicina Tradicional China, etc.

En todos los casos de gripe, las sesiones de Reiki aportarán:

- Potenciar el sistema inmunológico.
- Ayudar al organismo a desintoxicarse.
- Ayudar en la desinflamación de las mucosas respiratorias.
- Mejorando el par cardio-respiratorio.
- Mejorando la circulación sanguínea en las zonas afectadas.
- Ayudar al organismo en el control y regulación de la temperatura corporal, coartando la necesidad de llegar a los extremos peligrosos y evitar así malos mayores.
- Activar la regeneración celular y potenciar las defensas del cuerpo, ayudando a no desarrollar más infecciones posteriores por complicaciones como; bronquitis, problemas digestivos, otitis media, etc, al tener el sistema inmune en bajo tono.
- Mejorar las mialgias o dolores articulares habituales en procesos de gripe.
- Mejorar el tono energético en general, permitiendo no caer en astenias y cansancio.
- Que a su vez, ayudará a mejorar nuestro estado de humor, vital para cualquier tipo de recuperación.



1- Los practicantes de Reiki de cualquier estilo y nivel, pueden hacer una sesión completa abarcando todo el cuerpo empezando por la cabeza (coronilla) y acabando por los pies, pasando por las orejas (punto muy importante, por su connotación global de individuo igual que la posición de los pies).

2- Ahora, haremos más énfasis por su importancia terapéutica en:

- 1.El 6º Chakra que junto con el 4º chakra nos permitirá controlar la febrícula, así como hacer Reiki en la cara interna de la muñeca.

3. La posición de los ojos(enviando Reiki a los senos frontales) importante para la posibles inflamaciones sinusales, la típica congestión nasal, estornudos incómodos, corizas , rinorrea y cefaleas.

4. La zona del chakra de la garganta, ya que alimenta energéticamente a la faringe, tráquea, amígdalas, ayuda a regular la temperatura del cuerpo.

5. En la zona de la séptima vértebra cervical

- Aleja los elementos patógenos.
- Promueve la sudoración.
- Estimula notablemente el sistema inmunitario.
- Fiebres altas.

6. La zona clavicular poniendo las manos creando una línea continua abarcando las dos clavículas, para trabajar:

- La parte superior de los pulmones.
- Acción directa sobre los pulmones.



7. El chakra del corazón

- Ayuda a regular la temperatura del cuerpo.
- Estimula el TIMO.
- Congestión del pecho.
- Silbidos al respirar.
- Tonifica y reparte el KI por todo el cuerpo.

8. Manos en los laterales del cuerpo a la altura de las costillas.

- Dolores de la zona de las costillas (exceso de tos)
- Punto diurético.

9. Manos en el ombligo (una encima de la otra)

- Tonifica el cuerpo agotado por enfermedades crónicas.

10. Manos por encima del vértice del maléolo externo, por delante del peroné.de las dos piernas.

- Dolores articulares.
- Malestar en general.
- La fortaleza después de procesos convalecientes.

11. Envoltiendo el tobillo con las dos manos

- Tonifica el KI del riñón.
- Ayuda en la falta de energía y el estado de ánimo.

NOTA IMPORTANTE:

La periodicidad de los tratamientos debería de ser mínimo uno por día, y si es posible dos, y la duración de la sesión un mínimo de 20 minutos.

*En el caso de niños y ancianos máximo 20 minutos de exposición a la técnica.

Cursos Febrero

DISEÑA TU MEJOR VIDA

Unifica Mente, Corazón y Manos

Es momento de escucharnos y aprender a transformar lo que nos limita.

Alinear nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, para que todo nuestro ser pueda *diseñar nuestra mejor vida*.

Sé valiente, concédete este privilegio.



María Monfragüe Serrano Fabián

monfrague.serrano@gmail.com

621 29 31 99



<https://comunidaddesalud.es/inscripcion-en-los-cursos/>

Comienzo: 13 Febrero 2023, Online

Duración: 42 horas

Detalle del curso: El curso se impartirá en 42 horas, distribuidas en tres módulos + Proyecto final. Se entregan ejercicios para trabajar en casa.

Horarios: Los Lunes de 20:00 a 22:30 horas – Los Jueves de 20:00 a 22:30 horas

Curso de Esencias de Orquídeas Europeas

Conoceremos cada una de ellas y como nos ayudan en nuestro crecimiento personal y emocional.

Será un proceso de interiorización y experimentaremos la sanación en nosotros.



Terapeuta floral:

Monfragüe Serrano

monfrague.serrano@gmail.com

621 29 31 99



<https://comunidaddesalud.es/inscripcion-en-los-cursos/>

Terapeuta Floral: Monfragüe Serrano - monfrague.serrano@gmail.com

Duración: El curso está formado por 23 horas. Se imparten de manera quincenal.

Horarios: Los miércoles de 19:00 a 21:00

CURSO EFT - NIVEL II LIBERACIÓN EMOCIONAL



con May Ros

13, 14, 15 y 16 de febrero
19:00h a 21:00h



Link para inscribirse en el Curso

Afiliados a la Comunidad:

<https://app.comunidaddesalud.es/producto/curso-eft-nivel-ii-liberacion-emocional/>

No afiliados a la Comunidad:

<https://comunidaddesalud.es/inscripcion-en-los-cursos/>

Esta herramienta te enseña a liberar la energía emocional que está asociada a nuestras representaciones mentales equilibrando nuestro sistema energético a través de la estimulación de diferentes puntos de acupuntura.

Te ayuda a identificar y a tomar consciencia de los bloqueos en tu cuerpo y a soltar la energía estancada permitiendo que la energía fluya por tus meridianos energéticos.

*Para hacer el nivel II es necesario haber realizado el nivel I

PROGRAMA DEL NIVEL II

- Repaso del nivel I.
- Profundizando en los aspectos.
- La receta sin dolor.
- Las creencias limitantes.
- Limpiar emociones negativas antes de anclar emociones positivas.
- Creando un puente a futuro.
- Estado asociado y disociado.
- Elegir cómo sentirte.
- Trabajar la emoción y el dolor con PNL y EFT.
- Cómo trabajar temas generales (protocolo de trabajo).
- Trabajo con la niña o niño interior.
- Cómo trabajar las resistencias.
- Otras formas de usar EFT.
- Prácticas entre los participantes.



Talleres Febrero

Taller TÉCNICAS HIPOPRESIVAS

Taller Sábado 25 de Febrero

Horario: 10:00h a.m. 13:00 h

zoom

Imparte:

Elena Perez García



Comienzo: Sábado 25 de Febrero

Duración: 3 horas

Inscripción al taller:

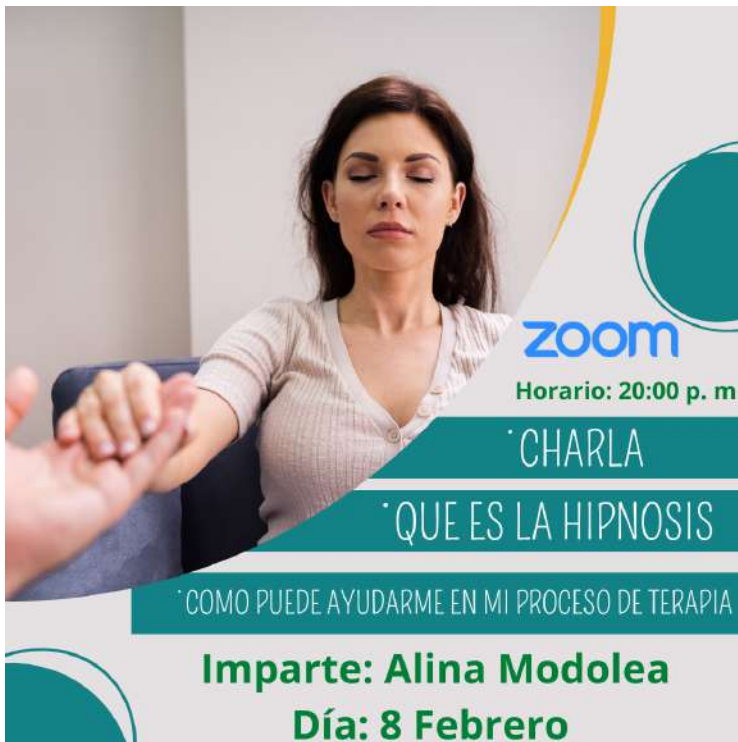
Afiliados a la Comunidad

<https://app.comunidadesalud.es/producto/taller-tecnicas-hipopresivas/>

No Afiliados a la Comunidad

<https://comunidadesalud.es/inscripcion-en-los-cursos/>

Charlas Febrero



¿QUE ES LA HIPNOSIS?

Inscríbase en la fecha y horario que más le convengan:

<https://us02web.zoom.us/join/join?meetingref=tZwpduCrrDguE9T-9byqMXpNHnnPG4YS2b5F>

Luego de la inscripción, recibirá un correo electrónico de confirmación con información para unirse al seminario web.

Día: 8 de Febrero

Horario: 20:00 p.m.



TÉCNICAS HIPOPRESIVAS PARA MEJORAR LA SALUD

Inscríbase en la fecha y horario que más le convengan:

<https://us02web.zoom.us/join/join?meetingref=tZYrdOuurzgtHdCOSFeziP6C0V6Wm3Y24Jb3>

Luego de la inscripción, recibirá un correo electrónico de confirmación con información para unirse al seminario web.

Imparte Elena Pérez García

Día 20 a las 20 h

Charlas Febrero



EL PROCESO DEL DUELO

Inscríbese en la fecha y horario que más le convengan:

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZMpcOyqzgiGNcy3jHBfS97OKtpWDGtNWwc>

Luego de la inscripción, recibirá un correo electrónico de confirmación con información para unirse al seminario web.

Día: 23 de Febrero
Horario: 20:00 p.m.

Apostamos por un
cambio de conciencia



COMUNIDAD
SALUD