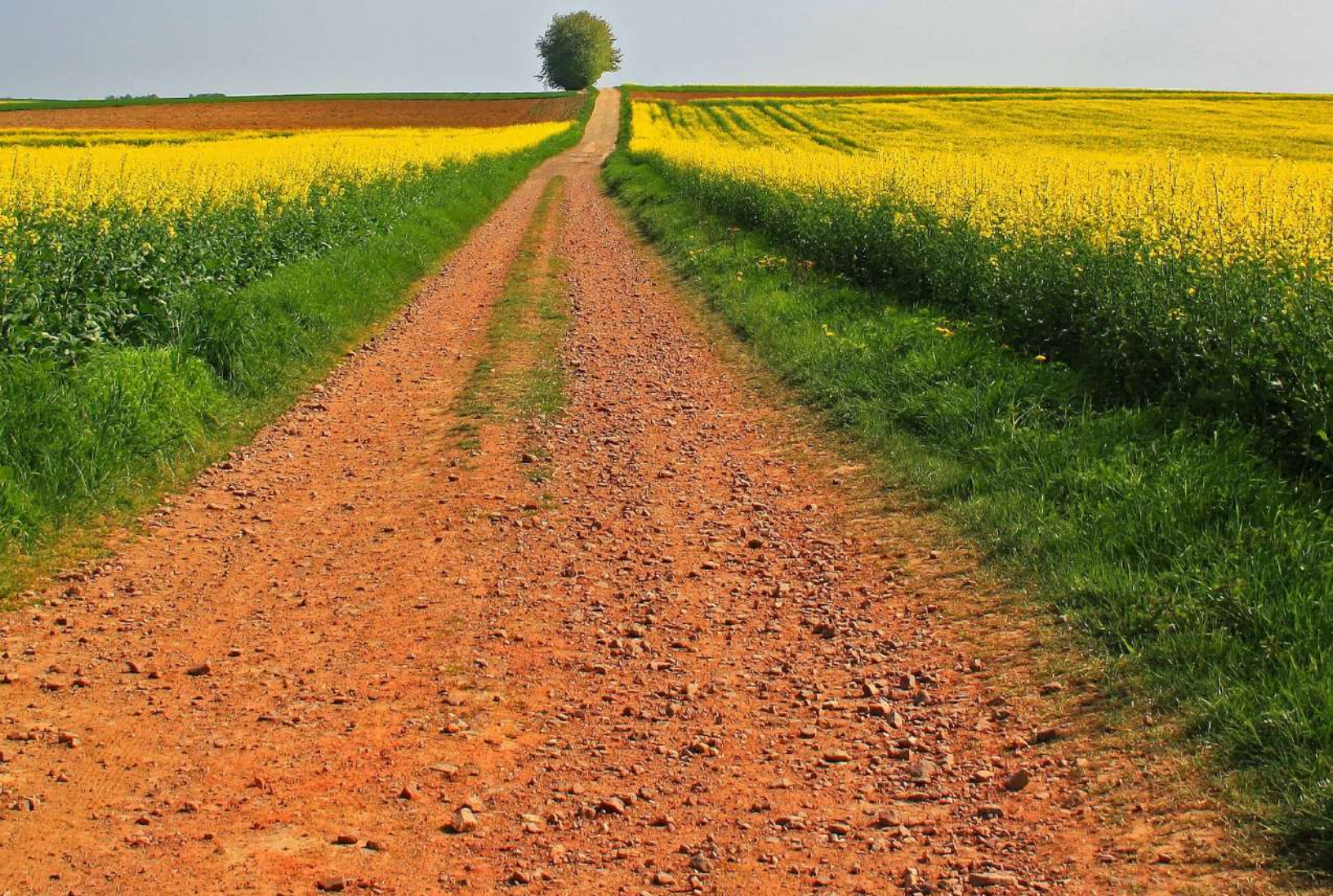


Nº 6  
2023



# COMUNIDAD SALUD



<http://comunidaddesalud.es/>

Revista Digital Comunidad de Salud

[infocomunidaddesalud@gmail.com](mailto:infocomunidaddesalud@gmail.com)



**“Lo que haces hoy  
puede mejorar todos  
tus mañanas.”**





# NUESTROS CONTENIDOS

## Editorial

---

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

## Investigaciones sobre la Salud

---

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

## Cursos Disponibles

---

Espacio dedicado a mostrar noticias de interés relacionados con la Medicina

## La Comunidad

---

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

## Especialidades Terapeuticas

---

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

## Artículos de Salud

---

Artículos de interés para nuestra Salud

Un espacio para compartir conocimiento para todo el mundo



# NUESTROS COLABORADORES

Teresa Versyp



Alfons Vinyals



Gabriela Sosa



Angels Llagostera



Alejandro Moisés



Dr. Rath



Manuel Ripollés



Alina Modolea



M<sup>a</sup>Teresa Hilari



COMUNIDAD  
SALUD



# Cuento Taoísta Puede ser...

Un granjero vivía en una pequeña y pobre aldea. Sus paisanos lo consideraban afortunado porque tenía un caballo que utilizaba para labrar y transportar la cosecha. Pero un día el caballo se escapó. La noticia corrió pronto por el pueblo, de manera que al llegar la noche los vecinos fueron a consolarlo por aquella pérdida. Todos le decían: "¡Qué mala suerte has tenido!". La respuesta del granjero fue un sencillo: "Puede ser".

Pocos días después, el caballo regresó trayendo consigo dos yeguas salvajes que había encontrado en las montañas. Enterados los aldeanos, acudieron de nuevo, esta vez a darle la enhorabuena y comentarle su buena suerte, a lo que él volvió a contestar: "Puede ser".

Al día siguiente, el hijo del granjero trató de domar a una de las yeguas, pero esta lo arrojó al suelo y el joven se rompió una pierna. Los vecinos visitaron al herido y lamentaron su mala suerte. Pero el padre respondió otra vez: "Puede ser".

Una semana más tarde aparecieron en el pueblo los oficiales de reclutamiento para llevarse a los jóvenes al ejército. El hijo del granjero fue rechazado por tener la pierna rota. Al atardecer, los aldeanos que habían despedido a sus hijos se reunieron en la taberna y comentaron la buena estrella del granjero, mas este, como podemos imaginar, contestó nuevamente: "Puede ser".





No es esta la actitud de una persona resignada, sino la del que, debido a una sabiduría sutil sobre el comportamiento de las cosas, sabe de su funcionamiento y de lo que cabe esperar de ellas.

Tenlo en cuenta, cada vez que la vida te ofrezca un resultado inesperado, descubrirás como, en muchas ocasiones, situaciones que en un principio tienen un marcado carácter positivo o negativo, esconden bajo la capa de lo evidente la semilla de su contrario.

Y no olvides que a las semillas se las puede ayudar a crecer regandolas un poquito.

Acércate a las cosas con propósito... sólo obtendrás lo que buscas.

Mantente receptivo, libre de expectativas, y la nube nubeará, el sol solará y el ave volará.

Libérate de ti mismo, y él actuará a través de ti, mostrará su enseñanza a través de ti, fluirá a través de ti y tú sin ti serás acción, serás enseñanza y serás flujo.

La evolución de los seres siempre se dio de forma espontánea. La acción acorde con el Tao no tiene una finalidad concreta ni busca un reconocimiento, por ello se la reconoce.

道<sup>dào</sup>  
Taoism



**Sandra León Creadora del Programa de Formación**

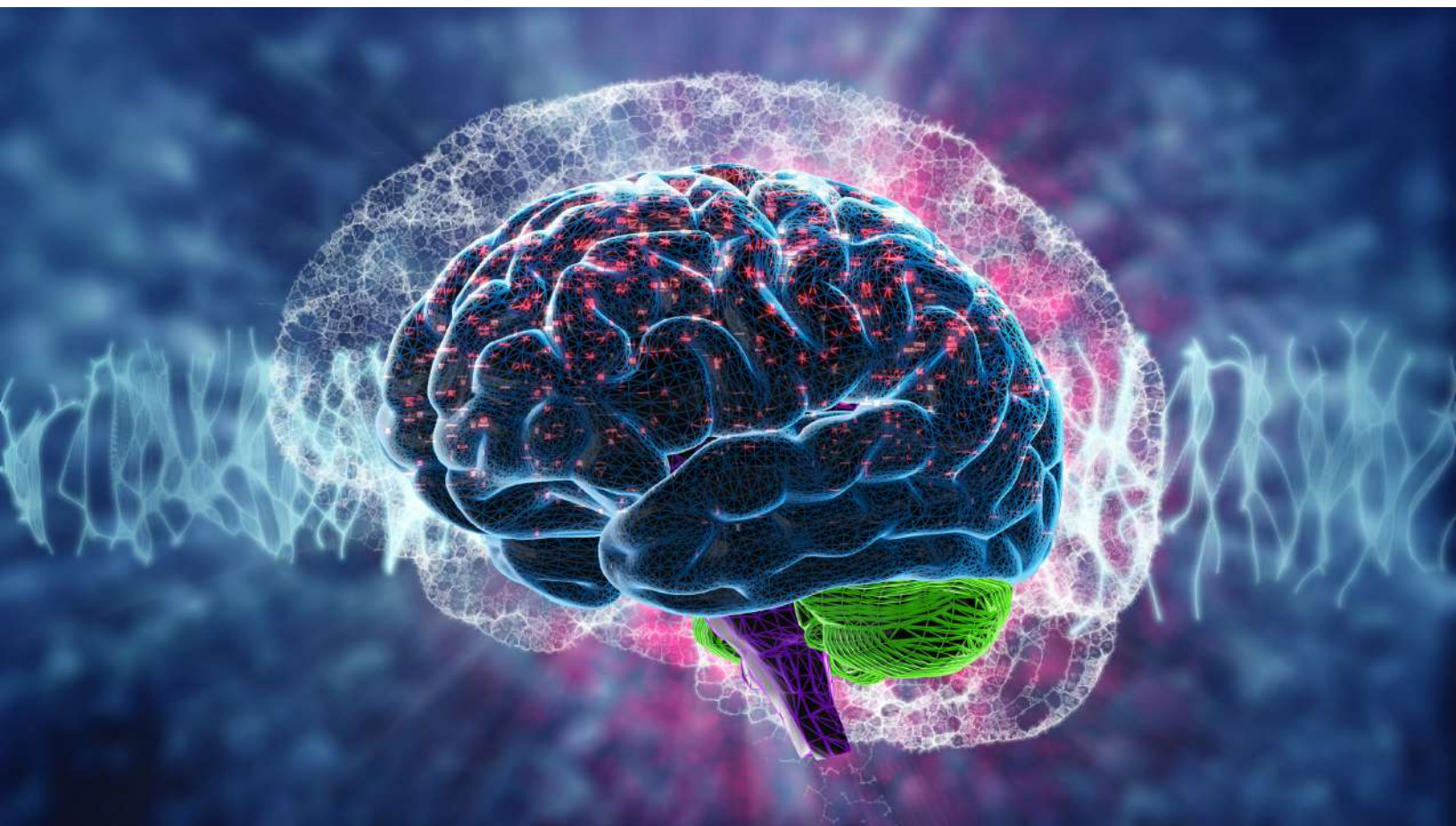
## **CEREBROS EXPANDIDOS**

“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





# Constelaciones Familiares

Las opiniones respecto a Bert Hellinger están divididas. Su método analiza los conflictos intrafamiliares, en donde el orden en las familias determina en un escenario "teatral" los destinos de sus miembros.

Bert Hellinger nació en 1925 en Stuttgart, Alemania y creció en una familia que rechazaba al nacionalsocialismo. Ello lo llevó a ausentarse de la Organización de Hitler para la Juventud, participando en una organización ilegal católica. A pesar de su oposición al régimen es enviado al frente, vive la contienda, el fracaso y la captura en un campo de prisioneros de guerra en Bélgica.

Terminada la guerra, a sus 20 años, entra en una orden católica y luego es enviado como misionero a África del Sur, donde vive con la tribu zulú. Allí se transforma en maestro y sacerdote, aprendiendo también su lenguaje. Su necesidad de conocer sus valores y su cultura lo lleva a relativizar las apreciaciones de lo que éstos significan en cada sociedad.

Nos dicen los expertos en la materia que las constelaciones familiares no requieren de un lenguaje sofisticado ni de consultas continuas y que pueden ser útiles en hospitales, prisiones, en juicios y en centros educativos. Puede interesar a personas que se dediquen a profesiones concernientes a la psicología, la asistencia social, la sociología, la medicina, la educación y las leyes.

El objetivo de las constelaciones familiares es ser conscientes de que estamos interconectados, que como seres humanos no venimos solos al mundo, que nos humanizamos a través de la relación que tenemos con nuestros padres. Las constelaciones familiares nos devuelven la mirada hacia nuestros ancestros y nuestras raíces.

Quienes de pronto conocen un poco de constelaciones familiares han escuchado una frase de Bert Hellinger que es precisamente a quien se le conoce como el padre de las constelaciones familiares en el mundo; él dice "es posible que estés buscando en las hojas lo que puede estar en las raíces".

Muchos de nosotros buscamos solución a nuestras problemáticas, a las dificultades relacionales que tenemos, con la pareja, con los hijos, dificultades de la salud o el mundo laboral o en el mundo superficial y muchas de esos problemas tienen su génesis en las raíces, en el mundo relacional con nuestros ancestros.



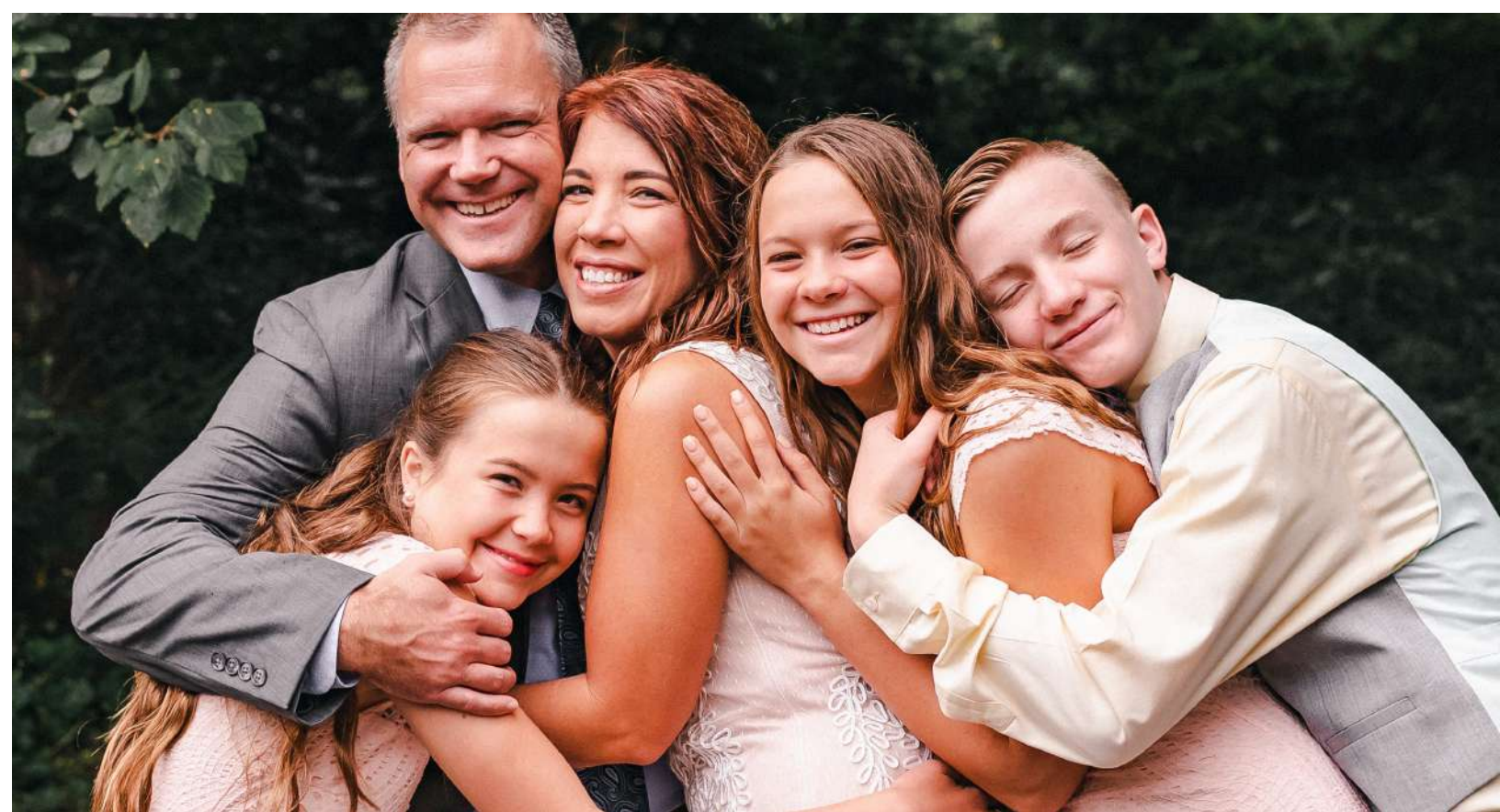


No somos tan libres como quisiéramos a veces, hay personas que me dicen: “no, es que yo hago finalmente lo que quiero” y cuando vamos a mirar en sus comportamientos no están haciendo realmente lo que quieren, sino que están repitiendo el patrón de mamá, de papá o del abuelo.

¿Qué situaciones ameritan una constelación?

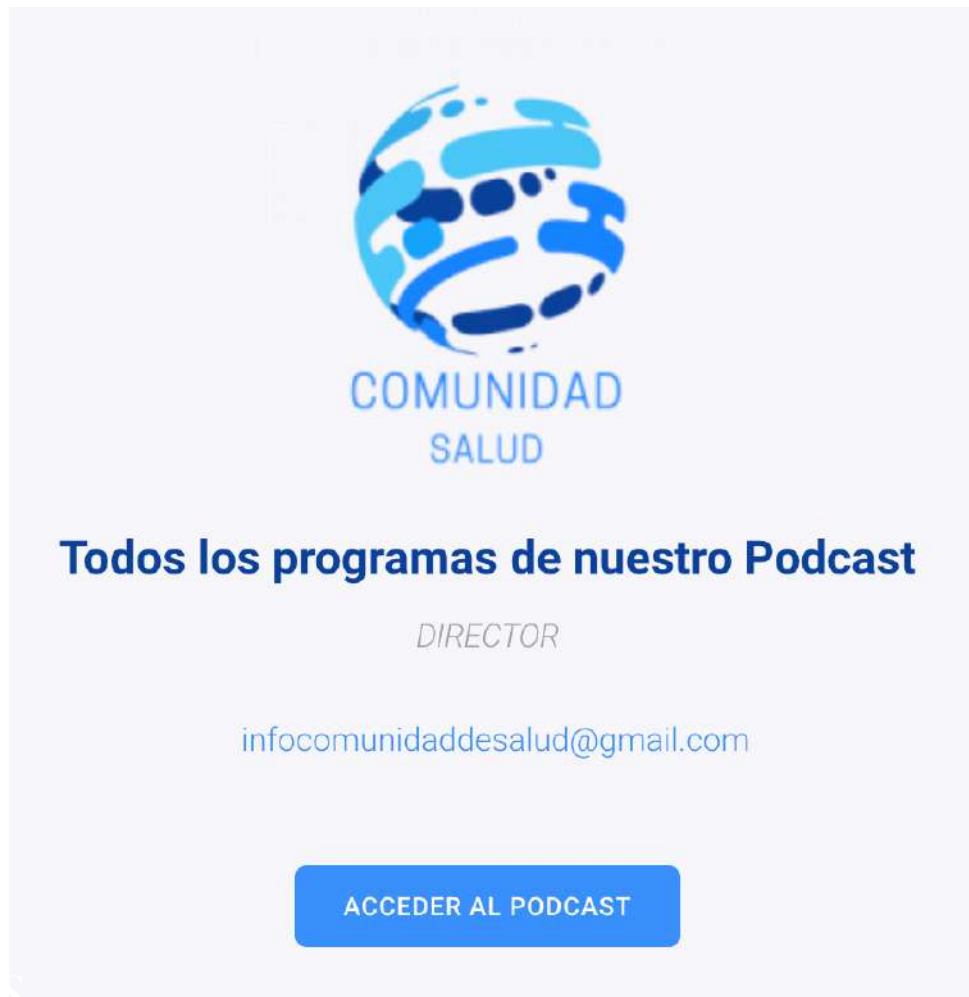
Situaciones como el abuso sexual, la violencia intrafamiliar, el tipo de elección de pareja que estamos teniendo, quiebras económicas repetitivas, enfermedades que se repiten generación tras generación, situaciones que tienen que ver con abuso, con violencia, secretos familiares que se repiten porque todo lo que no se ha dicho en un clan se convierte en tabú, aquello que no se ha nombrado va a tender a repetirse en el clan en nuevas generaciones para que sea visto; la consciencia que somos los seres humanos requiere que llevemos luz a aquello que es inconsciente. Cuando los psicólogos que trabajamos la psicología profunda hablamos del inconsciente, estamos hablando de toda la información que la consciencia no reconoce, pero que está allí.

Una clave bellísima que nos regaló Bert Hellinger: “no cambiamos los patrones ancestrales criticándolos, es a través del amor, de honrar esa historia de nuestros antepasados, de poder entender que para ellos fue una estrategia de sobrevivencia, de relación que pudo ser útil, pero que para nosotros ya no es” y esa consciencia amorosa que busca honrar esa historia, pero también liberarnos de ella, es lo que nos permite trascenderlo.



## 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/>



# Nuestros Podcast



COMUNIDAD  
SALUD

## comunidad de salud

📅 12 episodios

Ajustes

Ver Episodios

Añadir Episodio



## Neurociencias

📅 1 episodios

Ajustes

Ver Episodios

Añadir Episodio



## Entrevistas

📅 4 episodios

Ajustes

Ver Episodios

Añadir Episodio



## Mensajes desde el Alma

📅 1 episodios

Ajustes

Ver Episodios

Añadir Episodio



## La Filosofía de la Vida

4 episodios

Ajustes

Ver Episodios

Añadir Episodio



## Biorresonancia Healy

3 episodios

Ajustes

Ver Episodios

Añadir Episodio

Bienvenido/a al mundo de Healy

El dispositivo portátil para una salud, un bienestar y una vitalidad holísticos



## alma y conciencia

2 episodios

Ajustes

Ver Episodios

Añadir Episodio

Alma y Consciencia  
Dra. Ana Estrella Rufo



# Comunidad de Salud

Unidos en un mismo propósito. Nuestro deseo es dar a conocer herramientas y alternativas para mejorar la salud, bienestar y calidad de vida acompañando a la persona en su desarrollo...[more](#)





# Albahaca

**Nombre científico.**

*Ocimum basilicum* L.

**Sinónimos:** *Ocimum basilicum* var *basilicum*, *Ocimum basilicum* var *citriodorum*, *Ocimum basilicum* var *crispum*, *Ocimum basilicum* var *glabratum* Benth. (Missouri Botanical Garden, 2007).

**Nombres comunes:** Albahaca, alhábeqa, alfádega, basílica, alfébrega, alfabega, alfabreguera, alfalfa, albaraka.

**Parte utilizada:** Planta completa.

**Usos tradicionales.**

El cocimiento y la infusión de esta planta, administrados oralmente, tienen diversos usos en el tratamiento de afecciones gastrointestinales. Las semillas son empleadas como carminativas, espasmolíticas y estomáquicas (García-Barriga H., 1975; Banelly I. y col., 1985; Ocampo R. y col., 1987; Roig J., 1988; Acosta M., 1992; Cáceres A., 1996).

**Principales constituyentes.**



### **Usos tradicionales.**

El cocimiento y la infusión de esta planta, administrados oralmente, tienen diversos usos en el tratamiento de afecciones gastrointestinales. Las semillas son empleadas como carminativas, espasmolíticas y estomáquicas (García-Barriga H., 1975; Banelly I. y col., 1985; Ocampo R. y col., 1987; Roig J., 1988; Acosta M., 1992; Cáceres A., 1996).

### **Principales constituyentes.**

El aceite esencial contiene compuestos terpenoides, especialmente  $\alpha$ -pineno, kamfeno,  $\beta$ -pineno, linalool, alcanfor, borneol, metil-eugenol, cariofileno, mirceno, cadineno y eugenol. En la planta, en general, se encuentran antocianinas, ácido cafeico, ácido rosmarínico, flavonas, alanina, arginina, metionina, ácido ascórbico, ácido aspártico, fitosteroles, tiamina, esculetina, riboflavina, ácido glutámico, entre otros compuestos. (Kintzios S. y col., 2003; Opalchenova G. y col., 2003; Grayer R. y col., 2004; Tognolini M. y col., 2006).

### **Actividad farmacológica.**

El aceite esencial presentó actividad antimicrobiana y antifúngica en ensayos con una gama variada de microorganismos (hongos y bacterias) y actividad antiagregante plaquetaria comparable a la del ácido acetilsalicílico (Wan J. y col., 1998; Cowan N., 1999; Rai M. y col., 1999; Bais H. y col., 2002; Opalchenova G. y col., 2003; Adigüzel A. y col., 2005; Oxenham S. y col., 2005; Wannissorn B. y col., 2005; Viyoch J. y col.,







2006; Tognolini M y col., 2006; Diffield K. y col., 2006; Tohti I. y col., 2006). Estudios realizados con el aceite de *O. basilicum* permitieron determinar actividad en inflamación plantar inducida en ratas (Singh S., 1999; Varanda E., 2006).

### **Indicaciones.**

Uso interno: Antiflatulento, coadyuvante en el tratamiento de la distensión abdominal y dolores abdominales.

### **Posología.**

Modo de empleo: Oral

Aceite esencial: 2 a 3 gotas, 3 veces al día, después de las comidas.

Infusión (aproximadamente 5 gramos de planta en una taza de agua): una taza después de las comidas principales.

### **Contraindicaciones y precauciones.**

El aceite esencial está contraindicado en casos de embarazo, lactancia y en niños. No deben sobrepasarse las dosis recomendadas para el aceite y la planta, en general. Se ha reportado el desarrollo de brotes de ciclosporiasis relacionados con el consumo de albahaca fresca, sin haberse logrado establecer la fuente de contaminación (López A. y col., 2001).

### **Toxicidad.**

No se presentó respuesta genotóxica en ratones, empleando dosis del extracto de 500, 1000 y 2000mg/Kg de peso corporal (García A. y col., 2000). Se determinó la DL50 en ratones para el extracto etanólico de las hojas, dando como resultado 956.50 mg/Kg de peso (Largarto A. y col., 2001).

### **Formas farmacéuticas y otras preparaciones**

Solución oral de extracto de albahaca. Tabletas de albahaca. Aceite esencial.

### **Bibliografía.**

- Acosta M., (1992), Vademécum de Plantas Medicinales del Ecuador. Ediciones ABYA-YALA. Quito, Ecuador, pp.114,134.
- Adigüzel A., Güllüce M., Sengül M., Ögütçü H., Sahin F., Karaman İ., (2005), Antimicrobial effects of *Ocimum basilicum* (Labiatae) extract, *Turk. J. Biol.*, **29**, 155
- Bais H., Walker T., Schweizer H., Vivanco J., (2002), Root specific elicitation and antimicrobial activity of rosmarinic acid in hairy root cultures of *Ocimum basilica*, *Plant Physiol. Biochem.*, **40**, 983.
- Banelly I., Vasquez M., Terreno D., (1985), Aspectos Químicos y Usos Nativos de Plantas en la Medicina Folklórica Dominicana. Universidad Autónoma de Santo Domingo. Facultad de Ciencias. Centro de Investigaciones de Biología Marina. (CIBMA), pp. 45.
- Cáceres A., (1996), Plantas de Uso Medicinal en Guatemala. Editorial Universitaria. Universidad de San Carlos de Guatemala, pp. 67-70.
- Cowan M., (1999), Plant products as antimicrobial agents. *Clinical Microbiology Reviews*, **12**(4), 564-582.
- Driffield K., Mooney L., Kerr K., (2006), Temperature-dependent changes in susceptibility of *Stenotrophomonas maltophilia* to the essential oils of sweet basil (*Ocimum basilicum*) and black pepper (*Piper nigrum*), *Pharm. Biol.*, **44**,2, 113.



EL PREMIO NOBEL DE FISIOLÓGÍA O MEDICINA 2012  
«PARA EL DESCUBRIMIENTO DE QUE LAS CÉLULAS  
MADURAS PUEDEN SER REPROGRAMADAS PARA  
CONVERTIRSE EN PLURIPOTENTES»



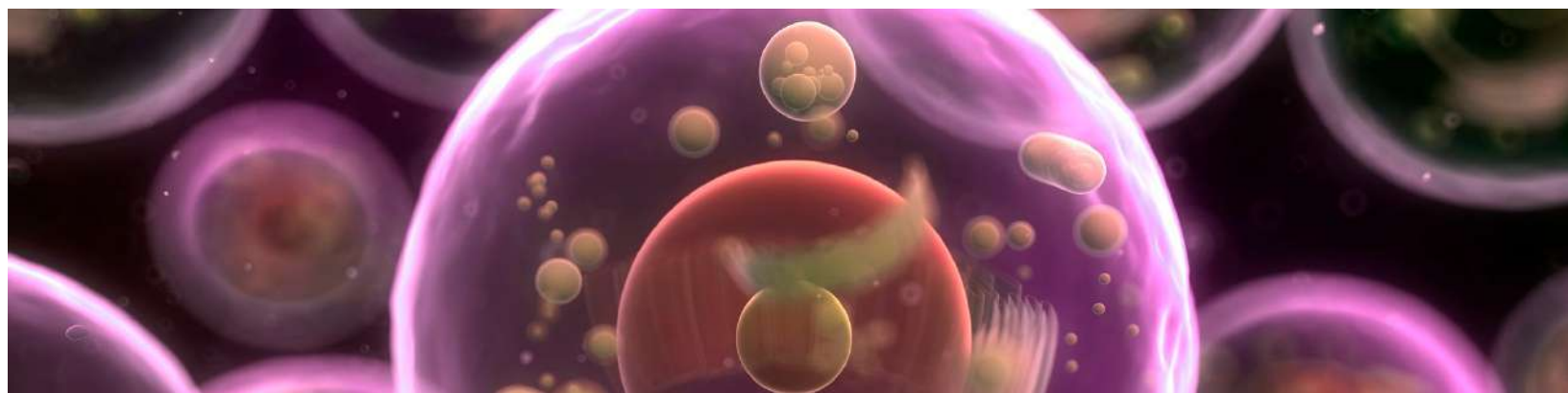
**SIR JOHN B.  
GURDON**  
 REINO UNIDO



**SHINYA  
YAMANAKA**  
JAPÓN ●

JOHN B. GURDON Científico Británico, de la Universidad de Cambridge (Reino Unido), sentó las bases de la clonación en experimentos realizados en ranas en 1962. Sus investigaciones fueron claves para la clonación de la oveja Dolly y, posteriormente, de mamíferos de otras especies.

SHINYA YAMANAKA de la Universidad de Kioto, sentó las bases de las investigaciones actuales con células madre al demostrar en 2006 cómo se pueden obtener las llamadas células madre pluripotentes a partir de células adultas, que se espera poder ser utilizadas en un futuro próximo para regenerar órganos y tejidos dañados.





Reprogramar: este es el concepto clave que une los trabajos de GURDON y de YAMANAKA. GURDON reprogramó organismos enteros. YAMANAKA, células individuales. A raíz de sus trabajos, destaca la Asamblea Nobel, “se han reescrito los libros de texto y se han creado nuevos campos de investigación”.

GURDON en su experimento, extrajo el núcleo de un óvulo de rana y lo sustituyó por el núcleo de una célula intestinal, también de rana. Si el desarrollo de un organismo fuera un viaje de sentido único, como se pensaba entonces, la célula intestinal no hubiera podido volver atrás para ser de nuevo un óvulo.

GURDON observó que, a partir del óvulo en que había introducido el núcleo de una célula intestinal, se desarrolló un renacuajo perfectamente normal. Por lo tanto, sí podía volver atrás. Había reprogramado el óvulo.

YAMANAKA, por su parte, se preguntó por qué las células de un embrión tienen la capacidad de convertirse en cualquier tejido del organismo.

Razonó que esta capacidad tenía que estar regulada por algunos genes y empezó a buscar genes candidatos. YAMANAKA razonó, si se pudieran crear células madre a partir de células de los propios pacientes, no serían rechazadas por el sistema inmunitario. Y tampoco serían rechazadas por los sectores religiosos contrarios a utilizar células embrionarias.

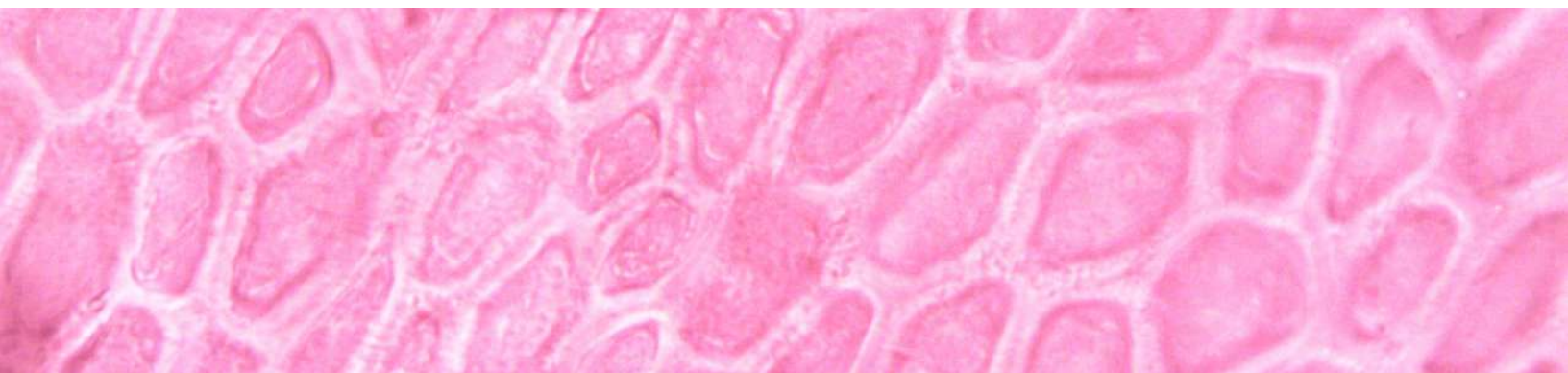
En una investigación que revolucionó el campo de la medicina regenerativa, YAMANAKA descubrió que sólo cuatro genes eran suficientes para transformar células adultas en células como las de un embrión –a las que llamó células madre pluripotentes inducidas, más conocidas como células iPS-.

A diferencia del descubrimiento de GURDON, que había sido recibido con escepticismo, el de YAMANAKA fue reconocido inmediatamente como un hito.

“Estos descubrimientos han proporcionado nuevas herramientas a científicos de todo el mundo y han conducido a avances notables en muchas áreas de la medicina”, destaca la Asamblea Nobel en su comunicado.

El jurado de los premios Nobel cita, como ejemplo, que “se pueden obtener células de la piel de pacientes con distintas enfermedades; estas células se pueden reprogramar y examinar en el laboratorio para observar en qué difieren de las células de personas sanas. Estas células –concluye- representan herramientas muy valiosas para comprender los mecanismos de las enfermedades y, por lo tanto, abren nuevas oportunidades para desarrollar tratamientos médicos”.

PHD M. Gabriela Sosa Dávila



# DEFICIENCIAS NUTRICIONALES EN JOVENES: CAUSAS, CONSECUENCIAS Y ESTRATEGIAS



## Introducción

Al estar en la 'flor de la vida', los problemas de salud de las personas que van desde la adolescencia hasta los veinte años rara vez causan preocupación. Sin embargo, esta etapa de la vida puede ser desafiante por muchas razones. A medida que los hombres y mujeres jóvenes empujan sus cuerpos para lograr objetivos atléticos, estéticos y profesionales, es posible que no lleven un registro de la nutrición, sigan dietas restrictivas y desarrollen deficiencias nutricionales no diagnosticadas.

Aquí exploramos los tipos, las causas y las consecuencias de varias deficiencias nutricionales comunes en los adultos jóvenes.

## Factores que conducen a las deficiencias

Los jóvenes son más propensos a seguir dietas restrictivas por razones de salud o ideológicas. También pueden tomar suplementos nutricionales a menudo sin tener en cuenta los datos científicos.

El auge del veganismo en los países occidentales está impulsado principalmente por la población joven. Las motivaciones varían desde preocupaciones ambientales hasta el deseo de una mejor salud o pérdida de peso. Si bien las dietas basadas en plantas están vinculadas con resultados cardiovasculares y metabólicos favorables, existe preocupación por las deficiencias de hierro y vitamina B12 y los problemas asociados que van desde anemia, bajos números de glóbulos blancos hasta caries dental 1,2,3 . Eliminar los productos de origen animal también puede causar deficiencias en aminoácidos esenciales a menos que uno siempre tenga cuidado de consumir una dieta variada. Por ejemplo: los cereales carecen de lisina, mientras que las legumbres son bajas en metionina.

Se observan problemas similares en otras dietas restringidas en el extremo opuesto del espectro. Las dietas cetogénicas o carnívoras que eliminan muchos productos vegetales pueden causar deficiencias de magnesio, sodio, ácido fólico, fibra dietética y potasio. Curiosamente, las personas que siguen este tipo de dietas también pueden desarrollar deficiencia de hierro debido a la deficiencia de vitamina C, que es necesaria para la absorción de hierro. Estas deficiencias en la dieta pueden provocar calambres musculares, problemas en la piel, fatiga, etc.

Para las mujeres jóvenes, la pubertad trae demandas físicas únicas. La anemia por deficiencia de hierro es un riesgo conocido en las niñas que menstrúan 4 . Incluso las mujeres jóvenes físicamente activas y de aspecto saludable pueden sufrir la tríada atlética femenina: una afección que combina trastornos alimentarios, amenorrea y osteopenia. Esto puede conducir a problemas de salud a largo plazo para las mujeres, incluida la osteoporosis y la infertilidad.



## Necesidad de una suplementación efectiva

Los datos experimentales también muestran efectos positivos de la carnitina en caso de infecciones virales. Su suplementación ayudó a reducir la anemia hemolítica asociada a la infección por el virus de la Hepatitis C 6 . Los estudios clínicos también indican que la carnitina puede reducir la neuropatía tóxica que es un efecto secundario de la medicación antirretroviral 7 .

### Retos actuales

La pandemia de coronavirus ha vuelto a plantear cuestiones importantes de susceptibilidad a las enfermedades infecciosas. Al igual que con las deficiencias nutricionales, inicialmente se pensó que los jóvenes eran prácticamente inmunes y no necesitaban practicar el aislamiento social. Mientras que las personas mayores, a menudo con condiciones de salud preexistentes, muestran resultados más severos, hay casos de personas jóvenes aparentemente sanas que también sucumben a este virus 8 . Actualmente se está llevando a cabo un ensayo clínico para probar la eficacia de la vitamina C en pacientes con COVID-19 9 .

Como hemos visto, muchas deficiencias dietéticas pueden quedar sin diagnosticar. Esto debería llevarnos a considerar problemas de salud desconocidos derivados de deficiencias no diagnosticadas que podrían conducir a resultados de salud adversos inesperados en la población joven.

### Referencias

1. Rizzo G, Laganà AS, Rapisarda AM, et al. Vitamina B12 entre vegetarianos: estado, evaluación y suplementación. 2016; 8(12):767.
2. Obeid R1, Geisel J, Schorr H, Hübner U, Herrmann El impacto del vegetarianismo en algunos parámetros hematológicos. Eur J Haematol . 2002;69(5-6):275-9.
3. Smits KPJ, Listl S, Jevdjevic M. La dieta vegetariana y su posible influencia en la salud dental: una literatura sistemática Community Dent Oral Epidemiol . 2020; 48(1):7-13.
4. Abrishami F, Golshan Frecuencia de anemia por deficiencia de hierro en niñas que estudian en escuelas secundarias de mashhad. Irán J Ped Hematol Oncol. 2013; 3(4):143-148.
5. Thein-Nissenbaum J. Consecuencias a largo plazo de la tríada de atletas femeninas. Maturitas. 2013; 75(2):107-112.
6. Sato, S., Moriya, K., Furukawa, M., et al. Eficacia de la L-carnitina en la anemia hemolítica inducida por ribavirina en pacientes con infección por el virus de la hepatitis C. Clin Mol Hepatol. 2019; 25:65-73.
7. Youle, M. Acetil-L-carnitina en la neuropatía tóxica antirretroviral asociada al VIH. Fármacos del SNC. 2007; 21 (Suplemento 1): 25-30.
8. Boundy SB, Bowen V, Chow N, et al. Resultados graves entre pacientes con enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19): Informe semanal de morbilidad y mortalidad (MMWR) CDC Estados Unidos, 12 de febrero al 16 de marzo de 2020.
9. <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04264533>



## TERAPIA Y NUTRICIÓN CON AGUA DE MAR

Experiencia de medicina natural

María Teresa Ilari

Managua, Nicaragua

Desde 2003 se abrieron en toda Nicaragua más de 80 «dispensarios marinos», centros en los que, previa capacitación, se distribuye agua de mar a la población, gratuitamente y sin filtrar, y se asesora sobre su poder curativo y nutricional.

El agua de mar contiene toda la tabla periódica de minerales y oligoelementos, por lo que restituye los componentes esenciales para la vida en el medio interno de nuestro cuerpo, mejorando el funcionamiento de los órganos dañados por causas orgánicas, y por una alimentación precaria o cargada de toxinas, o por el consumo desmesurado de medicamentos.

Casos de diabetes, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, insuficiencia renal crónica, cánceres... empiezan a mejorar. Con ello se pueden ir descontinuando los fármacos que los consultantes tomaban desde larga data por enfermedades etiquetadas como «crónicas». Siempre bajo control médico de galenos informados sobre las bases científicas del método marino.

Desde la Clínica Santo Domingo se reparten cada mes, gratuitamente, más de 6 mil litros de agua de mar a la población y a la red de «dispensarios marinos» del país. Se analiza primero el agua y se comprueba que no está contaminada, sabiendo de antemano que su concentrada composición de sales inactiva por ósmosis los microbios de procedencia accidental terrestre (por ejemplo, cloacas o ríos contaminados).

Un estudio realizado en la zona indígena del norte del país demostró que la ingesta de medio litro de agua de mar al día en niños de 2 a 10 años mejoró su estado de desnutrición crónica, así como el único caso de desnutrición aguda que se detectó. Los profesores también observaron que mejoró notablemente el rendimiento escolar de los niños que participaron en el estudio.





La dosis de agua de mar oscila alrededor de un cuarto de litro al día (pudiendo consumirse hasta un máximo de medio litro al día), normalmente en dosis fraccionadas, sola, o mezclada con agua corriente o con jugos de frutas naturales. También se puede utilizar para cocinar en vez de la sal común.

El agua de mar se puede tomar hipertónica (a una concentración de unos 36 gramos de sales por litro, tal como se encuentra en los océanos) o isotónica (a una concentración de 9 gramos de sales por litro, que es la concentración promedio de nuestros líquidos corporales: lágrimas, orina, líquido intra y extracelular, plasma sanguíneo, etc.), o al gusto de cada quien.

Las vías de administración son: oral, es decir ingerida, tópica (en la piel, en el cuero cabelludo), en forma de colirio (para enfermedades de los ojos), gotas óticas (para otitis externas), nebulizaciones (en casos de enfermedades respiratorias, incluyendo el asma), baños nasales (en casos de rinitis crónicas, sinusitis, etc.), gárgaras (en faringitis, amigdalitis), colutorios bucales (en gingivitis, aftas orales, etc.), duchas vaginales (en leucorrea o vaginitis), enemas (limpieza colónica).

Algunos la administran por vía intravenosa (filtrada), y es útil por ejemplo en casos de hemorragias en testigos de Jehová que no admiten transfusiones de sangre, o cuando la persona no tolera la vía oral, en casos de suma gravedad. En mi práctica médica casi no prescribo esta vía intravenosa porque puede tener un efecto, probablemente curativo (reacción curativa o epicrisis), con fuertes escalofríos y fiebre durante una a varias horas, lo cual es desagradable para el paciente, y a mi particularmente no me gusta, ya que considero que la medicina debe ser agradable, tolerable y no asustar al consultante.

Su prescripción no tiene a mi parecer contraindicaciones, puesto que es la misma agua que dio origen a la vida en el planeta Tierra, y al reintegrarla a nuestro cuerpo, de alguna manera “devuelve vida”, y las cantidades, según el caso, deben ser evaluadas por el médico tratante. La única contraindicación que le pondría es la de “tenerle miedo”, ya que, desde la física cuántica, el miedo atrae las mismas condiciones que lo provocan.

El efecto terapéutico del agua de mar es contemplado en la ley nicaragüense 774 bajo el concepto de «Talasoterapia», desde el año 2010. Y desde el año 2017, el Ministerio de salud nicaragüense, tiene la terapia con agua de mar como un programa más de medicina natural en las 188 clínicas donde se atiende gratuitamente a la población con diferentes medicinas alternativas. Más de 100 mil personas se han beneficiado en los últimos 20 años de aplicación del programa de terapia marina.





## El Otoño de la Vida

La vida es un periodo de tiempo que abarca entre nacer y morir, llegar y marchar.

Durante esta etapa que denominamos vida, nos van sucediendo una serie de acontecimientos que nos configuran y nos hacen avanzar en el proceso personal. En nuestra cultura aceptamos de buen grado el nacer o el llegar y nada bien el partir, cosa de lo único que estamos seguros al encarnarse.

Somos parte de la Naturaleza. Somos energía densa en movimiento. Vivimos de manera agradable las estaciones del año donde brilla el sol y el calor, que nos hacen más placentera la vida. Pero también existe el otoño y el invierno cada una con unos beneficios propios que debemos valorar.

Nuestra capacidad de resiliencia permite que nos adaptemos a las circunstancias en los diferentes ciclos de vida por los cuales transitamos. Vivamos vivos, seamos conscientes de toda la riqueza que lleva implícita la vida para, tras aprender a vivir dignamente, sepamos también morir de la misma manera. Desmarquémonos de los prejuicios y de la educación recibida, tan limitada en muchos aspectos y tratemos de sentir la libertad en nuestro fuero interno. Libertad que nos pertenece desde la esencia por haber sido creados como seres libres.

No dejemos que nada de lo que nos ocurra, ni tampoco de las personas con las que nos relacionemos nos quite el don ni la capacidad de amar.

Ojalá podamos compartir con naturalidad lo que en cada etapa de la vida vayamos descubriendo. Estos diferentes escritos recopilados en este libro de En el Otoño de la Vida, son escritos, a los pies de la cama, velando a mi madre y ayudan a la reflexión desde la experiencia personal. Estos textos quieren acompañar al lector en lo que es una etapa muy importante de la vida y que todos estamos llamados a vivir.







No dejemos que nada de lo que nos ocurra, ni tampoco de las personas con las que nos relacionemos nos quite el don ni la capacidad de amar.

Ojalá podamos compartir con naturalidad lo que en cada etapa de la vida vayamos descubriendo. Estos diferentes escritos recopilados en este libro de *En el Otoño de la Vida*, son escritos, a los pies de la cama, velando a mi madre y ayudan a la reflexión desde la experiencia personal.

Estos textos quieren acompañar al lector en lo que es una etapa muy importante de la vida y que todos estamos llamados a vivir.

## **EN EL OTOÑO DE LA VIDA**

En el otoño de la vida pienso y siento que la vida es un conjunto de situaciones y vivencias que me han permitido extraer un aprendizaje de la vida.

Pienso que todo tiene sentido, lo vea o no y que el sin sentido se encuentra en las mentes cerradas. Que las cosas pasan y muchas veces no me pasan y que cuando me he desidentificado de lo que sucede, todo fluye mejor.

Pienso que fijarse demasiado en una idea, es perder la perspectiva de la gran cantidad de posibilidades que hay.

Que las cosas tienen el valor que le quiera dar, ni más ni menos y que tengo y retengo a voluntad. Pienso que la alegría es una opción de vida y que, en la medida de la alegría interior, está el éxito personal.

Que me han creado como a un ser libre y que así es como he aprendido a vivir a lo largo de los años. Pienso que tomar consciencia de la vida y todo lo que la configura, me ha permitido disfrutar más intensamente de lo que me rodeaba.

Que conocerme a mí misma me ha facilitado ser humilde y poder acercarme a los demás.

Pienso que saberme parte de una comunidad me ha ayudado a sentir a los que me rodean como hermanos, reconociendo que lo que hago afecta a los demás.

Que asumir las propias responsabilidades es signo de valentía y que no se puede evadir de lo que solamente a uno mismo le pertenece.

En el otoño de la vida pienso que hay más personas buenas de las que las estadísticas dicen.

Que la maldad está en manos de enfermos con diferentes patologías, pero sobre todo las que acontecen por falta de amor.

Pienso que la sencillez es un don que hay que ir potenciando poco a poco, para ver grandes resultados.

Que hay pocas cosas que tengan valor y que el valor es el que yo les quiera dar.

Pienso que la coherencia habría de estar en todo y por todo, para hacer de nuestro mundo un espacio más humano.

Que la honestidad es una condición que debería de practicar todo el mundo y hacer docencia de ello.

Pienso que las cosas se han de simplificar y dejar que sigan su curso natural sin apenas hacer interferencia.

Que las ideas han de concretarse y ser entendibles para que puedan acceder a ellas el máximo de personas posibles.

Pienso que nos han educado desde la exigencia y el sacrificio en lugar de en los estímulos y el conocimiento de uno mismo.

Que el sentimiento de culpa no nos lleva a ningún lugar y que las acusaciones son siempre destructivas.

**Del Libro: El Otoño de la Vida, escrito por Angels Llagostera - 2021.**







ALEJANDRO MOISES

## Historia de la Medicina Tradicional China

### Introducción

La medicina china tradicional actual debe su nombre a la voluntad de modernización realizada por el partido comunista con la intención de acercarla a la medicina occidental.

Durante el gobierno nacionalista de Guomindang la práctica de la medicina china fue prohibida en los hospitales.

Después de años de guerra civil, China se empobrece y el sistema de salud decae. Es entonces que el partido comunista decide recurrir a la tradición curativa china y es ofrecida a toda la población.

Posteriormente, se descubre que las enfermedades eran debidas a la ruptura de la armonía entre el ser humano y la naturaleza.

En 1965 el gobierno crea un sistema de entrenamiento básico para que los campesinos pudieran brindar atención médica y sanitaria en sus poblados.



Después de años de guerra civil, China se empobrece y el sistema de salud decae. Es entonces que el partido comunista decide recurrir a la tradición curativa china y es ofrecida a toda la población.



# ALEJANDRO MOISES

Posteriormente, se descubre que las enfermedades eran debidas a la ruptura de la armonía entre el ser humano y la naturaleza.

En 1965 el gobierno crea un sistema de entrenamiento básico para que los campesinos pudieran brindar atención médica y sanitaria en sus poblados.



## Origen

Escuelas de pensamiento que aparecieron en China los últimos siglos antes de nuestra era hacen surgir la idea de medicina, basada en la relación entre el hombre y las leyes de la naturaleza.

El conocimiento de la medicina china es transmitido a través de diferentes libros: los clásicos de la medicina china.

Huangdi Neijing (siglo 1 AC) está dividido en Suwen y Lingshu. El Suwen es la base teórica de los secretos de la salud y la longevidad. El Lingshu habla de la práctica terapéutica.

## Dinastía Han

La dinastía Han va del 206 aC al 220 dC. Aparecen nuevos métodos para el tratamiento de enfermedades.

El médico Hua Tuo aporta la importancia del Dequi y de elegir pocos puntos de cada meridiano. Descubre los puntos Hua Tuo jiaji, utilizados en muchas terapias en la actualidad. Crea el juego de los cinco animales, que es una serie de ejercicios terapéuticos.





# ALEJANDRO MOISES

En este período se compila el Tratado de Enfermedades causadas por frío, donde aparece por primera vez el diagnóstico por los 6 meridianos. Este sistema permite hacer un seguimiento de la evolución de la enfermedad.

En el siglo III dC se publica el ABC de acupuntura y moxibustión.

## Dinastía Tang

La dinastía Tang va del siglo VIII a X.

El estado regulariza la enseñanza de la medicina china y se instituye un sistema oficial de exámenes.

Sun Si Miao fue el mayor médico de esta era. Estuvo influido por el taoísmo, budismo y confucianismo. Descubrió los puntos diablo y así. Instauró los 4 elementos al diagnóstico (inspección, olfacción, interrogatorio, palpación).

## Dinastía Song

La dinastía Song va del siglo X al XIII.

Se autorizan las disecciones y autopsias, se crea la farmacia estatal y se aplica la teoría de los elementos a la fitoterapia.

Nace la imprenta y se estimula la publicación de nuevas versiones de los grandes clásicos.

## Dinastía Ming

La dinastía Ming va de 1368 a 1644.

En este periodo se publican dos obras enciclopédicas: el Gran compendio de acupuntura y moxibustión y el Compendio de materia médica (descripción de componentes de medicamentos: hierbas, animales, minerales).





# ALEJANDRO MOISES

Después de la instauración en el poder de la dinastía Qing (1644-1911) la medicina china entra en declive a la vez que la medicina occidental va ganando prestigio.

## Actualidad

La medicina china tradicional actual debe su nombre a la voluntad de modernización realizada por el partido comunista con la intención de acercarla a la medicina occidental.

Los hospitales de la China continental en la actualidad tienen una organización similar a la de los hospitales occidentales (Unidad de Cardiología, Unidad de Traumatología, etc.).





# COMO APLICAR EL TRABAJO DEL ESPÍRITU, MENTE Y EMOCIONES SEGÚN LOS TAOISTAS



ACEPTAR – APEGO – AQUÍ Y AHORA – NO ACCIÓN – EGO

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

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

Sufrimiento = Dolor x Resistencia.



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

La resistencia es un pensamiento, sentimiento o emoción que se resiste a algo, ya sea un pensamiento, sentimiento, emoción, sensación, percepción, o acción.

La resistencia se debe a nuestro criterio de que lo-que-es no debe ser de la forma que es, y de la creencia de que hay algo que debemos hacer al respecto. (Criterio no es lo mismo que evaluación, que no implica un juicio sobre lo que debe o no debe ser). La resistencia está siempre presente cuando se experimenta la victimización, ya sea que el victimario crea ser el yo, el cuerpo, la mente, los otros, la vida, Dios, o lo que sea. Activa fuertemente la mente pensante y oculta la verdad acerca de nosotros nublando nuestra conciencia de ello. Sin embargo, suceda lo que suceda - pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, acciones, y percepciones debe suceder. Lo-que-es no puede ser otra cosa que lo que es. Por lo tanto, si la resistencia ocurre, es porque debe ocurrir, y si ocurre la desidentificación, también es porque así debe ser.

El opuesto dual de resistencia es el apego. En la Segunda Noble Verdad, el Buda enseñó que la causa del sufrimiento es el deseo y el apego.

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



# Membresías de la Comunidad de Salud

Le ofrecemos probar nuestra versión gratuita, para que pueda experimentar todos los beneficios y tomar su propia decisión sobre la Comunidad de Salud, y seleccionar su plan perfecto.



GRATIS

€0

Por mes

- ✓ Tiene acceso a todos los contenidos divulgativos
- ✓ Formación - Talleres - Cursos - Charlas

Chatea con nosotros acompañamiento

- ✓ Consulta Médica
- ✓ Contenidos para Healy

BASIC

€4,5

Por mes

- ✓ Tiene acceso a todos los contenidos divulgativos
- ✓ Formación - Talleres - Cursos - Charlas
- ✓ Grabaciones de las Charlas y Reuniones de la Comunidad
- ✓ Terapia Acompañamiento Individual

ACTIVE

€16

Por mes

- ✓ Tiene acceso a todos los contenidos divulgativos
- ✓ Formación - Talleres - Cursos - Charlas
- ✓ Grabaciones de las Charlas y Reuniones de la Comunidad
- ✓ Terapia Acompañamiento Individual

PREMIUM

€24

Por mes

- ✓ Tiene acceso a todos los contenidos divulgativos
- ✓ Formación - Talleres - Cursos - Charlas
- ✓ Terapia Acompañamiento Individual
- ✓ Grabaciones de las Charlas y Reuniones de la Comunidad

## Actividades con grabaciones para verlas cuando tu quieras

Actividades Membresía - BASIC - 3 actividades



Meditación

APÚNTATE



Relajación

APÚNTATE



Chi Kung

APÚNTATE



Regístrate en el Wasap de la Comunidad de Salud  
Para recibir notificaciones



Comunidad de Salud

<https://chat.whatsapp.com/K9wcKfslsg1FkhLKcx7k8c>





# La Intención dirige la Energía



COMUNIDAD  
SALUD