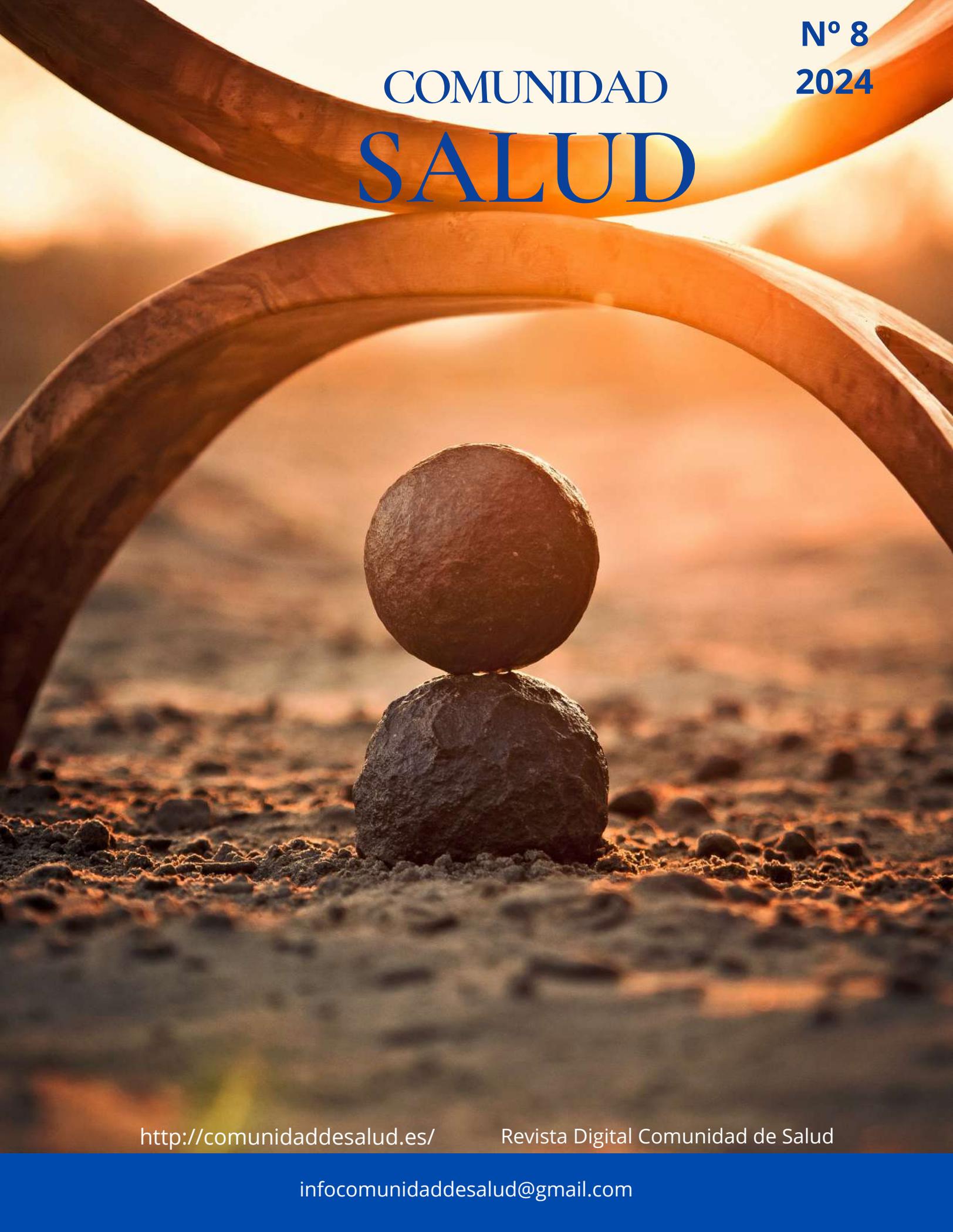


Nº 8
2024

COMUNIDAD SALUD



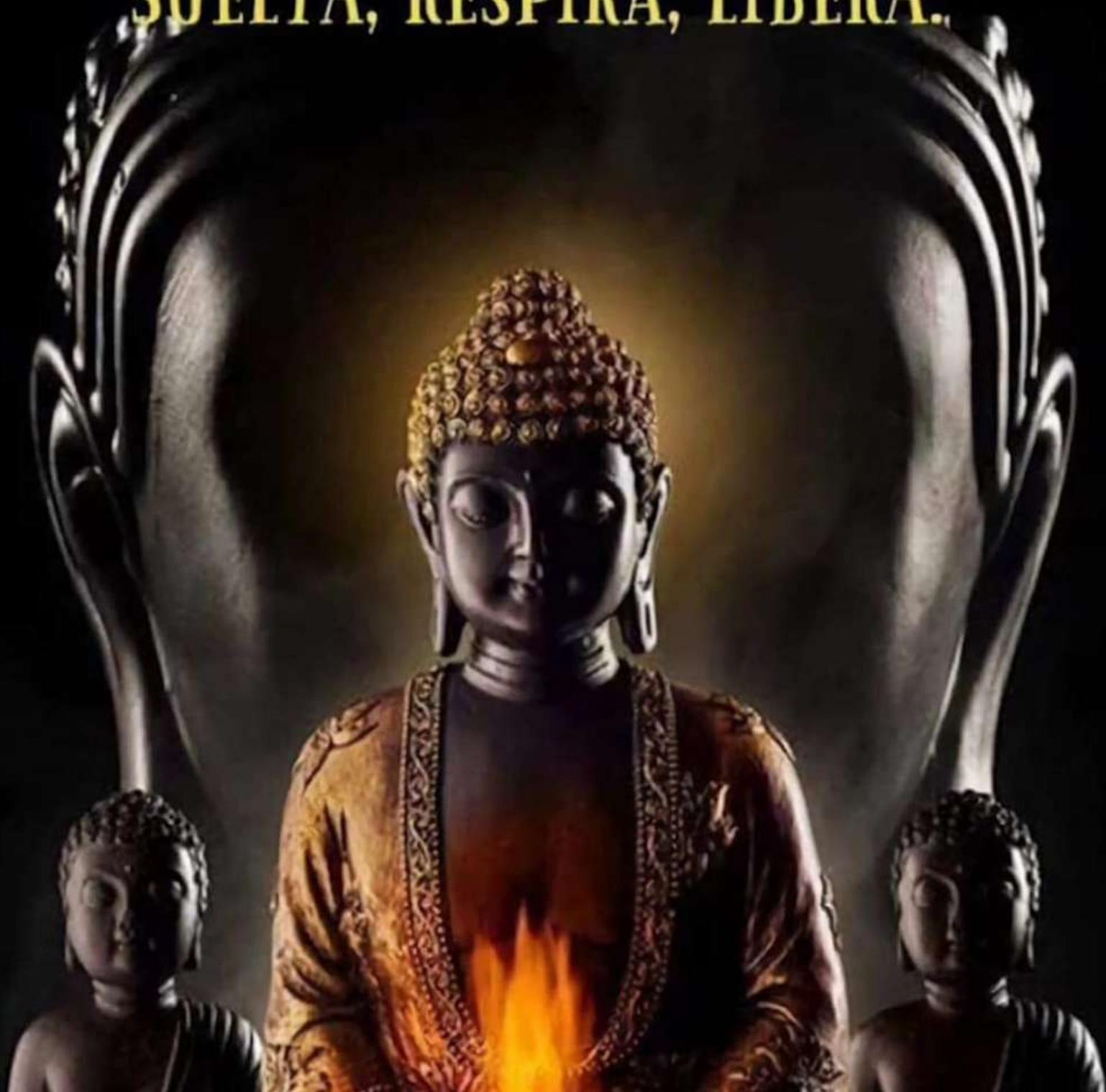
<http://comunidaddesalud.es/>

Revista Digital Comunidad de Salud

infocomunidaddesalud@gmail.com

SI VIENE, QUE VENGA...
SI SE QUEDA, QUE SE QUEDE...
SI SE VA, QUE SE VAYA...

SUELTA, RESPIRA, LIBERA..





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



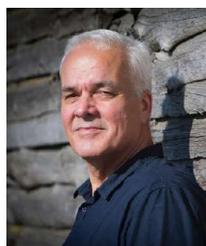
Gabriela Sosa



Angels Llagostera



Alejandro Moisés



Dr. Rath



Manuel Ripollés



Fernando Corbera



Alina Modolea



M^{ra} Teresa Hilari



Ana Redondo



Alberto Agudo



Javier Goinzalez



Vuelve a casa

La práctica nos ayuda a sentir las condiciones de felicidad en el aquí y el ahora, para que podamos generar un sentimiento de alegría en cualquier momento, si quieres y eso, no es muy difícil si vuelves a tu cuerpo, tu casa, lleva tu mente a casa, vuelve a casa, tu cuerpo, se consciente en el aquí y ahora, te darás cuenta de que las condiciones para tu felicidad son más que suficientes y la felicidad es posible justo en el aquí y el ahora dentro de ti.

Así que generar un momento de alegría es posible, generar un momento de felicidad también es posible para un practicante, sin importar dónde y cuándo y el precio... la atención plena, también ayuda que reconozcamos un dolor, sintiendo una emoción dolorosa cuando manifiesto el dolor, sintiendo que lo entendemos, tenemos la tendencia a trata de huir de eso que queremos ocultar ese dolor, con consumo, escuchamos música, leemos revistas, comemos para sentirnos llenos, tal vez estas cosas nos traigan mucha felicidad, pero porque no queremos ponernos en contacto con el sufrimiento que queremos ocultar, la obesidad a veces por el consumo, es el resultado de que tienes la sensación de soledad, desesperación, ira preocupaciones y tú no sabes cómo manejar y por eso quieres olvidar, huir y una de las formas es consumir comida, revistas, música, están ahí para ayudarte a cubrir tu sufrimiento, no solucionas el problema, pero la práctica consiste en ir a casa y cuidar bien de eso dolor escrito en el subconsciente.

Para mí existe la energía del dolor, por supuesto. pero como practicante generas la energía de atención plena y concentración y con la segunda energía reconoces la primera energía, "hola mi pequeño dolor, sé que estás ahí, te llevaré, te cuidaré bien, eres como una madre sosteniendo a su bebé, cuando era un bebé. Al sufrir el practicante debe regenerar la energía de atención plena y concentración y volver a casa, tu cuerpo y cuida el sentimiento doloroso, de la dolorosa emoción en él o en ella y conseguirás un alivio.

Para tantos jóvenes que no son capaces de manejar emociones fuertes y creen que el la única manera de dejar de sufrir es irse y se acaban suicidando, por eso es que muchos jóvenes cometen ese acto, pero sabemos muy bien que la emoción es fuerte, pero por muy fuerte que sea, es sólo una emoción y somos mucho más que una emoción, tenemos una emoción que es algo que viene y se queda por algún tiempo, la emoción es lo que puedes recordar, cuando una emoción se manifiesta en usted, si conoce la práctica de respiración consciente, trabajo consciente generando la energía de la atención plena, puede muy bien reconocer y aceptar que emoción y te sentirás seguro, la emoción es como una tormenta, viene y hay maneras de poder pararla y no permitir que la tormenta te venza, con la práctica de la respiración profunda en la posición de sentado, enfoca tu atención en el ascenso y caída de tu abdomen y solo eso detiene todo el pensamiento, porque cuanto más piensas en la emoción, más fuerte puede ser la emoción, detener el pensamiento lleva tu mente a la nivel de calma mental y respira profundamente y conviértete consciente del ascenso y caída de tu abdomen y permanecer en esa posición y continua y tu emoción no te puede vencer. Ninguna emoción podrá hacerte nada y después de cinco minutos diez minutos o Incluso media hora la emoción se irá y sobrevivirás y la próxima vez tú mismo, cuando venga otra vez, repite la atención plena es fácil.



Deberíamos entrenar todos los días poco a poco, si sabes cómo parar hazlo por unos pocos minutos y luego después de algunas semanas se convertirá en un hábito y cuando esa emoción te manifiesta recordarás practicar y ya no estás, ya no tengo miedo de una emoción, entonces cuando un bebé sufre, la madre debería estar allí para levantar al bebé y sostenerlo, la madre no sabe cuál es la causa del sufrimiento del bebé, pero el hecho de que ella está sosteniendo al bebé tiernamente ya puede hacer que el bebé sufra menos, porque la energía de la ternura comienza a penetrar en el bebé, trae un alivio y después de haberlo sostenido durante unos minutos la madre podría encontrar o descubrir qué le pasa al bebé y ella puede cambiar la situación fácilmente, lo mismo ocurre con el practicante, al principio no sabe cuál es el raíz de ese dolor, esa emoción, pero el hecho de que ella es capaz de sostener tiernamente esa situación de dolor ya puede traer un alivio y con un poco más de concentración y meditación podemos descubrir la naturaleza, las raíces de nuestra emoción y ayudar a transformar esa emoción y el dolor.

Los profesores de escuela deberían saber cómo hacerlo, pueden enseñar a los jóvenes cómo hacer, es bastante fácil aprender y por lo tanto un practicante de la atención plena es capaz de liberar la tensión en su cuerpo, reduce el dolor en su cuerpo, genera una sensación de alegría, cada vez que quiere generar un sentimiento de felicidad, cada vez que ella quiere reconocer y abrazar un dolor, sentimiento doloroso o reconocer y abrazar una emoción dolorosa, todas estas cosas pueden ser aprendidas y esperamos que en el futuro este tipo de práctica pueda ser enseñado en la escuela en todos los niveles.

Compartir la práctica y ayudar a muchas personas a sufrir menos y por eso somos amables y nosotros queremos también éxito, pero nuestro éxito, nuestra voluntad de tener éxito, no nos saca del momento presente, momento en que nuestra práctica es estar siempre en el presente, sabemos que el futuro está hecho sólo de uno elemento que es el momento presente y si nos encargamos del momento presente de la mejor manera que podamos hacerlo, significa que hemos hecho todo lo que hemos podido por el futuro y esa es nuestra práctica, estar allí en el aquí y ahora y hacer nuestro mejor esfuerzo con eso y no dejamos y no dejes que las preocupaciones, los proyectos nos lleven lejos, creo que hay muchos que tienen éxito en su carrera, pero muchos se han convertido en víctimas de sus éxitos, no son felices, la felicidad es el objetivo, cuando hacemos algo que queremos y tener éxito, pero ¿Vale la pena continuar? si ese éxito no trae felicidad y muchos se han convertido en víctimas de su propio éxito y aunque lo logran en su empresa, no está ahí no tienen tiempo de vivir su vida, no tienen tiempo para ellos mismos, no tienen tiempo para su familia.

Nosotros tenemos que despertar, tenemos que aprender a cambiar nuestra forma de vida para poder ser y estar verdaderamente vivos y la práctica de la atención plena nos traerá amor real, felicidad real a nuestra vida.



Cuatro son los elementos del amor verdadero que nos da la felicidad.

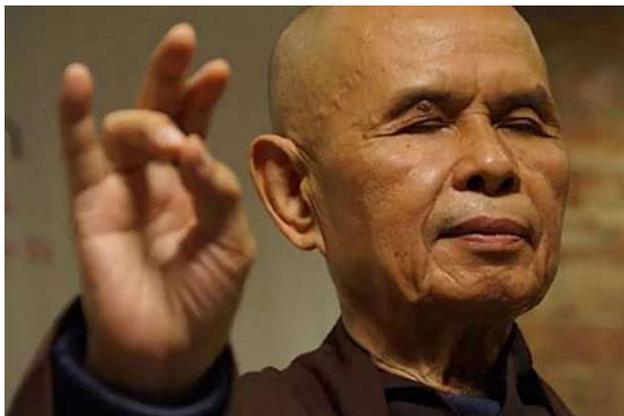
Esa atención plena puede ayudar a generar el primer elemento del amor verdadero que es la **bondad**, es la capacidad de hacer a otra persona feliz y eso ya lo hemos aprendido, si no podemos hacernos pacíficos, sentirnos en paz y felices no podemos hacer a otra persona feliz, la práctica de la atención plena, nos restaura la solidez, libertad, paz y frescura a nosotros mismos para que podamos tener la capacidad de hacer a la otra persona feliz, el segundo elemento del amor verdadero es la **compasión**, esa capacidad de comprensión del sufrimiento, ayuda a eliminarlo, si amas a alguien debes entender el Sufrimiento de él o ella y el tuyo. Deberías poder ayudar a transformar ese sufrimiento y eliminarlo, solo podrás hacerlo después haberlo hecho por ti mismo, tienes miedo, ira desesperación en ti y si no sabes cómo hacer para transformarlo, como puedes hacer lo mismo con los demás, entender el sufrimiento y traer un alivio y la transformación, es crucial para el amor y luego podrás ayudar a transformar el sufrimiento a los demás, así que ese es el segundo elemento.

De verdad me encanta la capacidad de ayudar a alguien a sufrir menos El tercer elemento del amor verdadero es la **alegría**, es alegría porque el amor verdadero siempre genera alegría para ti y para la otra persona, si ambos lloramos durante el proceso de amar, eso no es verdadero amor, el amor verdadero debe traer alegría cada momento de nuestra vida diaria y la atención plena puede ayudar.

El cuarto elemento es el verdadero amor, si incluimos el **amor verdadero** ya no hay frontera entre usted y su amado, tu sufrimiento es su sufrimiento, su felicidad es tu felicidad y hay un perfecto entendimiento mutuo entre ustedes dos y juntos podemos servir y ayudar a muchas personas, el amor verdadero es el tipo de amor que siempre crece, no tiene frontera y practicando a través de, te amo, comienza a abrazar a todos, a todo el planeta, te traerá mucha alegría y por eso tenemos que saber dónde estamos, debes ir, si el amor es nuestro destino y luego tenemos que sacrificar otras cosas, que no son amor, como fama riqueza, placer, poder.

La meditación se compone de dos elementos, el primer elemento es **concentración**, enfocas tu atención en un solo punto, de lo contrario tu concentración no es lo suficientemente potente como para conseguir un avance y conseguir la percepción y la concentración pueden ser practicada no sólo pensando, sino cepillándose los dientes, atención plena lavando platos, en atención plena regando las plantas, en atención plena disfrutando de cada paso, que hará que esta concentración sea cada vez más y más poderosa y tu estrella, la conciencia te florecerá desde dentro, tu necesidad y por eso primer elemento de la meditación budista es la concentración y el segundo es **mirar profundamente**, mirando profundamente te concentras solo en una cosa y sólo miras profundamente esa única cosa y esa es la técnica como el secreto de crear perspicacia.

Es preocupante la información que tenemos, sentir que estamos abrumados por tanta Información que no necesitamos tanta Información solo necesitamos la justa, la básica, la que podemos entender y poner en práctica. Hay muchos sistemas pero que nunca ponemos en práctica, para que tu felicidad no dependa de cuanta información tengas, pero ¿qué tipo de información es esa? como se pone en práctica ese tipo de información y la información básica es que somos seres vivos respirando, sé que estoy vivo y exhalando, puedo tocarlo todo, maravillas de la vida en mí y a mi alrededor en este momento y que pueda cultivar mi felicidad, que pueda hacerme un instrumento de amor y puedo ayudar, puedo Amar bien.



**Extracto de la conferencia del
Maestro Thich Nhat Hanh**



**No puedes obligar
a alguien a
comprender un
mensaje que no
está listo para
recibir. Aún así,
nunca debes
subestimar el
poder de plantar
una semilla.**



Desde una edad temprana, tuve un gran interés en la medicina. Cuando era joven, pensaba que quería ser un cirujano cerebral. Más tarde, en la escuela de medicina en la Universidad de Turku, Finlandia, todo me interesaba. También tuve la suerte de estudiar un curso de acupuntura, algo que normalmente no se enseña en las escuelas de medicina finlandesas.

¿Por qué esta doctora finlandesa cree en la fitoterapia?

DRA. MARJO VALONEN

Después de obtener mi licencia médica, comencé a trabajar como cirujano. Sin embargo, pronto me di cuenta de que quería seguir otras áreas de la medicina también. Quería considerar y tratar al ser humano en su totalidad, no solo una parte de ese todo.

Mi propia enfermedad

Más tarde, después de dar a luz a gemelos y a una hija poco después, enfermé gravemente después de un parto difícil. Estuve postrada en cama y nadie podía entender qué me pasaba. Pedí consejo a muchos colegas y me sometí a varios exámenes. La conclusión siempre era la misma: "No, no tienes nada malo".

Mis síntomas incluían una fatiga extrema, tanto que incluso mantener los ojos abiertos me parecía demasiado trabajo. Cualquier actividad física empeoraba mis síntomas. Mi esposo me encontró dos veces desmayada tratando de llegar al baño por mí misma. Confinada a mi cama, dependía de mi esposo para todo. Él me traía la comida, me llevaba al baño, cuidaba de nuestros tres hijos pequeños y mantenía su trabajo fuera de casa. ¡Él es el verdadero héroe de esta historia!

Sin embargo, cuando los médicos no podían encontrar nada malo en mis análisis de laboratorio, me dijeron que me lo estaba imaginando todo, que todo estaba en mi cabeza y que me estaba causando a mí misma la enfermedad. Un colega incluso me dijo: "Eres perezosa; no quieres trabajar".

La búsqueda de una cura

Lo peor de todo duró unos dos años. Después de todo eso, pude sentarme y caminar un poco. Era bastante funcional, pero no podía hacer mucho. Me di cuenta de que todavía faltaban piezas en mi rompecabezas de salud, así que comencé a buscar respuestas en libros e internet, leyendo todo lo que podía encontrar. Así es como comencé a aprender más sobre la medicina funcional e integrativa. Hice todo lo que se me ocurrió: sané mi intestino, encontré mis intolerancias alimentarias, medí y corregí deficiencias, abordé problemas hormonales, trabajé en la gestión del estrés, comencé la desintoxicación, y así sucesivamente. Mi capacidad para funcionar mejoró, pero aún estaba solo a medio camino. Fue entonces cuando me encontré con las infecciones crónicas. Realicé varios exámenes en mí misma y confirmé que tenía la enfermedad de Lyme, descubriendo que también tenía otras infecciones activas. Estos descubrimientos me llevaron al siguiente paso de mi viaje hacia la salud: descubrir cómo tratar esas infecciones.

Inicialmente, me dijeron que tenía que tratarlas con antibióticos. Por experiencia previa, sabía que dañarían mi intestino, pero decidí seguir adelante con ellos ya que era el procedimiento convencional. ILADS está haciendo un gran trabajo con respecto a la Borrelia, y probé la combinación de antibióticos que recomiendan; pero, como temía, mi intestino solo pudo soportar el tratamiento durante un tiempo limitado. En casos como el mío, donde la enfermedad ha tenido mucho tiempo para establecerse, un curso breve tiene un efecto limitado. Al mismo tiempo, había pacientes que buscaban desesperadamente ayuda, y fui con el conocimiento que tenía. Estaba trabajando a tiempo parcial buscando las siguientes piezas del rompecabezas.



Marjo Valonen, MD, ha sido directora médica de Astris Medical Center (Helsinki, Finlandia), una clínica especializada en enfermedades infecciosas crónicas transmitidas por garrapatas y otras enfermedades infecciosas crónicas, desde 2014. Además de la atención al paciente, la Dra. Valonen ha presentado talleres y ha hablado en conferencias centradas en Lyme en toda Europa. También es miembro del equipo de investigación de la Universidad de Jyväskylä sobre Lyme y coinfecciones.

El programa de apoyo Cowden

Así que comencé a buscar soluciones a base de hierbas, probando diferentes protocolos. Pero ninguno de ellos funcionó muy bien para mí. Luego supe de mi colega, el Dr. Armin Schwarzbach en Alemania, sobre el programa de apoyo desarrollado por el Dr. Lee Cowden, que utiliza productos de Nutramedix. Me puse en



contacto con ellos y probé el programa. En pocos meses, tuve un progreso real, ganando más funcionalidad y con mis resultados de laboratorio también mostrando un impacto positivo.

Compartiendo mi propia curación con otros Pude hacer más y ver a más pacientes. A medida que me encontraba con personas que tenían los mismos problemas que yo, comencé a utilizar el Programa de Apoyo Cowden con estos pacientes. Todavía estamos asombrados de lo bien que funciona; tenemos resultados validados en términos de puntuaciones subjetivas de los pacientes y análisis de laboratorio. También aplicamos enfoques integradores para ayudar a los pacientes de otras maneras.

Típicamente, muchos pacientes crónicos no tienen resultados positivos en las pruebas al principio. Esto a menudo lleva a la conclusión de que el paciente no sufre una infección. Estaba trabajando con un grupo de investigación universitaria en ese momento, y encontramos que los controles para un paciente crónico que se está muriendo también dieron negativo, demostrando que el sistema inmunológico no podía crear anticuerpos. La idea del Programa de Apoyo Cowden es hacer que el sistema inmunológico funcione nuevamente, mientras lo ayuda a combatir las infecciones. Por eso me gusta la prueba Elispot que tenemos disponible en Europa. No solo mide si tienes anticuerpos, sino que también indica qué tan bien está luchando tu sistema inmunológico. Muchos pacientes están tan enfermos cuando vienen por primera vez a mi consultorio que su sistema inmunológico está casi apagado y no puede luchar eficazmente. Entonces, si solo miras los resultados de laboratorio al principio del tratamiento, es posible que llegues a un falso negativo. A medida que avanza el tratamiento, el sistema inmunológico se fortalece y los resultados de la prueba se vuelven positivos, hasta volver a ser negativos al final del tratamiento.

Con todos nuestros pacientes, comparamos sus resultados de laboratorio con sus síntomas. El dolor y la fatiga suelen ser la peor parte de estar enfermo. Hacemos esto al comienzo del tratamiento, y luego seguimos sus autoevaluaciones. A veces, tanto los resultados de laboratorio objetivos como las autoevaluaciones mejoran más o menos al mismo ritmo. Cuando eso sucede, estamos contentos. Uno u otro no es suficiente. Si los resultados de laboratorio son excelentes, pero el paciente está fatigado y tiene dolor, entonces necesitas continuar. No estás tratando pruebas de laboratorio; estás tratando al paciente.

¿Curación o remisión?

¿Se pueden curar completamente la enfermedad de Lyme y otras infecciones? ¿O debemos contentarnos con una remisión tolerable de los síntomas activos? Estas son buenas preguntas. Creo que podemos lograr que nuestros pacientes se curen de tal manera que la enfermedad de Lyme o sus coinfecciones ya no afecten su vida porque su sistema inmunológico está a cargo. Todos llevamos todo tipo de microbios, parásitos y virus dentro de nosotros en todo momento. En el estudio de enfermedades infecciosas, vimos que las personas crónicas podían tener diez o más infecciones. Esa es la vida. La pregunta es: "¿Quién está a cargo, tú o los microbios dentro de ti?"

“Podemos lograr que nuestros pacientes se curen de tal manera que la enfermedad de Lyme o sus coinfecciones ya no afecten su vida porque su sistema inmunológico está a cargo”



Estaría de acuerdo con la evaluación del cardiólogo estadounidense Dr. Thomas Levy: a saber, que la *Borrelia* es normalmente un insecto comensal que requiere un sistema nervioso autónomo ya comprometido para volverse infeccioso. Contraí Lyme ya en el útero, de mi madre. Y lo llevé dentro de mí durante mis primeros años sin darme cuenta. Me enfermé gravemente solo después del embarazo gemelar y el nacimiento de mi hija, durante el cual tuve muchas complicaciones, cuando mi sistema inmunológico recibió un fuerte golpe. Y, en ese momento, “los enemigos” tomaron el control, pasando del estado de incubación al estado agudo.

Estoy convencida de que mi papel como médico es fundamentalmente apoyar el sistema inmunológico de mis pacientes. Solo entonces estos microbios pueden ser derrotados. A veces, mis pacientes expresan sus preocupaciones sobre las garrapatas que están por todas partes. Les recuerdo en esos momentos que no podemos vivir en una burbuja. Algunos famosamente lo han intentado, pero no es una solución muy buena. Tampoco podemos ni debemos evitar que nuestros hijos corran y jueguen en el bosque. Lo mejor es cuidar nuestro propio cuerpo y sistema inmunológico, para que seamos lo suficientemente fuertes como para resistir todo esto.

Esto nos lleva a toda la idea del bienestar preventivo, donde la medicina se ve no tanto como el tratamiento de enfermedades, sino como ayudar y fortalecer a las personas, de tal manera que no se enfermen en primer lugar. Esa es una de las razones por las que creo que el programa del Dr. Cowden es tan efectivo, porque el uso de hierbas antimicrobianas está en constante cambio, afectando a diferentes tipos de microbios, no solo a *Borrelia*, sino también a los coinfectores. Las hierbas antimicrobianas se complementan con hierbas desintoxicantes y antiinflamatorias, así como hierbas que apoyan la producción de energía. Algunas personas piensan que es suficiente tomar antibióticos, o incluso hierbas antimicrobianas. Pero eso es solo matar patógenos. Yo abogo por un enfoque mucho más amplio, uno que respalde todo el sistema. Arrancar no es suficiente. También debes replantar.

¿Qué sucede después de que los síntomas desaparecen?

Todos nuestros pacientes reciben un programa de mantenimiento continuo de nuestra parte, algunos de por vida. Para cuando vuelven a estar completamente funcionales, los conocemos desde hace varios meses o, en los casos más difíciles, varios años. Por lo general, hemos adquirido una buena idea de su composición genética y su capacidad para resistir estas cosas por sí mismos. Entonces, alguien que tiene una constitución sólida y robusta puede necesitar solo un multivitamínico básico y algunas hierbas de desintoxicación y apoyo. Por otro lado, una persona muy frágil puede necesitar otras cosas para apoyarlos. Yo misma soy una persona que genéticamente tiene muchos problemas con mi sistema inmunológico y de desintoxicación, pero estoy bien con las hierbas. Sigo tomando productos como Samento y Takuna todos los días, mañana y tarde, y nunca los dejaré! Cuidándome a mí misma, puedo llevar una vida normal.

Mi misión, la razón por la que hablo de hierbas, es enseñar a otros profesionales cómo ayudar a otros de la misma manera, para que cada vez más personas puedan beneficiarse. He sido invitada a hablar sobre mis experiencias en diez países en los últimos años. La gente está interesada.

Creo que ya estamos viviendo el futuro de la medicina. Es genial que tengamos investigadores como la profesora Eva Sapi, de la Universidad de New Haven, que avanza en la investigación in vivo. Así que estamos obteniendo más información sobre cómo funcionan las hierbas. Por supuesto, siempre hay personas que piensan que las hierbas no pueden ser tan efectivas. Necesitan que se les recuerde que el Premio Nobel de Medicina se otorgó en 2015 al profesor Youyou Tu, un farmacólogo de la Academia China de Ciencias Médicas Chinas en Pekín, en reconocimiento a su trabajo con la hierba *Artemisia annua*. Además, muchos medicamentos convencionales se desarrollan a partir de sustancias naturales, incluidas las hierbas. Dado que no se puede patentar algo derivado de la naturaleza, las empresas farmacéuticas deben cambiar o modificar estas sustancias para obtener patentes.

Pensamientos finales

Volviendo a la cuestión de los antibióticos, creo que los estamos utilizando en exceso, lo que conduce a la pérdida de su eficacia. La resistencia bacteriana se ha convertido en un gran problema. Es mucho más difícil para las bacterias desarrollar resistencia a una hierba, que puede tener decenas o incluso cientos de sustancias diferentes con las que lucha contra las bacterias. Es bastante fácil para una bacteria desarrollar resistencia a un antibiótico, ya que es solo esta cosa contra la que tiene que luchar. Pero cuando envías decenas o cientos de cosas contra esa bacteria, tiene mucho más difícil desarrollar resistencia efectiva. Ni siquiera hemos tocado situaciones con altas cargas virales.

Por supuesto, no creo que esté mal usar antibióticos en situaciones graves, como la neumonía aguda. El problema real es que los estamos utilizando para tratar afecciones muy leves. También se los damos a nuestro ganado, lo que resulta en una exposición indirecta a los antibióticos para nosotros. Estos son los problemas reales, no los tratamientos agudos. Lo que fue diseñado para ayudarnos realmente nos está haciendo daño.

Creo que la fitoterapia son el camino del futuro.

www.nutramedix.es

Puedes solicitar el programa del Dr. Cowden escribiendo a: info@nutramedix.es

nutramedix.es

NutraMedix[®]
ESPAÑA

Nutracéutica amazónica de alta calidad, desde 1993

INMUNOPROFILÁCTICO

+ 9 millones
de unidades vendidas



Modulador inmunitario

- RESFRIADOS, GRIPES
- HERPES ZÓSTER
- LUPUS
- ARTRITIS
- INFECCIÓN POR VIH
- REUMATISMO
- TUMORES
- INFECCIÓN URINARIA
- SINUSITIS
- ASMA



Cumanda

HONGOS



Enula

PARÁSITOS



Takuna

VIRUS



Banderol

BACTERIAS



Houttuynia



GlucoMedix*

SINDR. METAB.



Burbur-Pineilla

DETOX



Adrenal

ENERGÍA



VitalMedix*



MoodMedix*

ESTRÉS



RelaxMedix*

SUEÑO

PATÓGENOS

info@nutramedix.es Tel.: +34 / 637 742 272

MEDICINA ENERGÉTICA Y TERAPIA ELECTROMAGNETICA

Estamos en un momento de evolución en el estudio del ser humano desde la dimensión energética. Ya no es un secreto el conocimiento de las energías sutiles que forman parte del ser humano y del Cosmos.

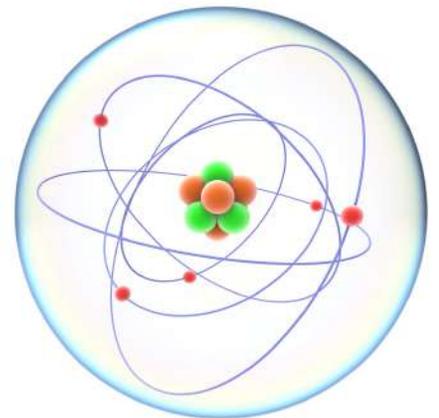
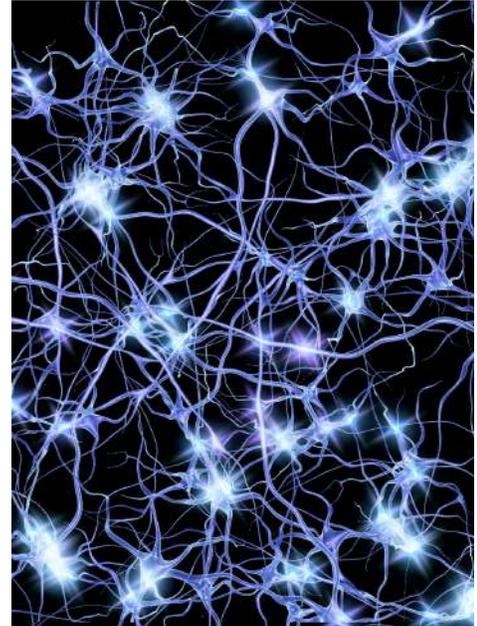
La ciencia ha cambiado el concepto de como funciona la comunicación dentro del cuerpo. Esta comunicación ya no se coordina únicamente a través de los distintos sistemas (nervioso, hormonal, etc), entre otros, sino también a través de emisiones de luz (biofotones) y otros campos electromagnéticos. Así se logra describir la rapidez de la comunicación dentro de nuestro organismo, incluyendo a las emociones y a los pensamientos y cómo influyen a nivel físico.

La energía viaja a velocidades indescifrables por nuestro organismo gracias a una red magnética que abarca "todo" transmitiendo información; mediante un intercambio de señales en millonésimas de segundo y, por tanto, la energía.

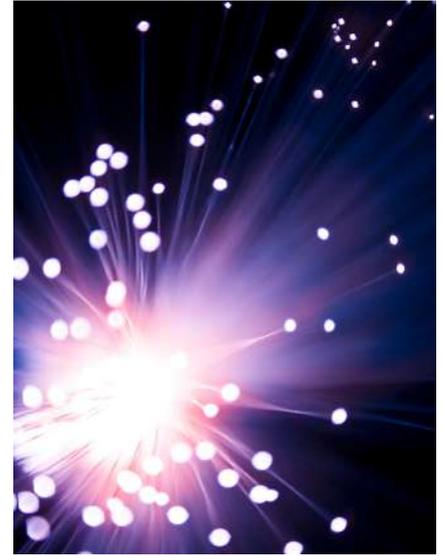
Electrones, protones y neutrones se mueven continuamente creando una danza de vibración electromagnética. Cada átomo, cada molécula, cada célula, cada partícula subatómica tiene una vibración única que es medible. Cuando nuestra red magnética se destruye por causas internas o externas es cuando comienza a desarrollarse la enfermedad. Podemos recordar entre las externas: la contaminación, la alimentación, las radiaciones, etc. y las internas: el estrés, la genética, las emociones, etc.

El Dr. James L. Oschman experto en Medicina Energética nos habla de corrientes eléctricas que fluyen a través de nuestro sistema nervioso y que las mismas son utilizadas por el organismo para autorregularse.

La energía que ha sido identificada por las culturas ancestrales como Qi, Ki, Kundalini, ahora investigadores de distintas universidades acreditan que llega a través de Biofotones.



Fue el biofísico alemán Fritz-Albert Popp quien dio el nombre de biofotones a la radiación celular (derivación de la palabra griega "bios" vida y "phos fuerza). Por medio de su investigación descubrió que todas las células vivas emiten una luz formadora de orden (luz coherente) que contiene informaciones sobre el estado del organismo, sus procesos internos e influencias sobre el mismo.



El estudio de los biofotones y los biocampos y su interacción electromagnética a nivel celular, está generando gran interés científico dado su potencial como un nuevo método de diagnóstico y curación de enfermedades, a través de un proceso de bio-realimentación (biofeedback) que ocurre en el campo magnético celular.

Existe un creciente interés en el mundo entero, sobre los efectos de las "fuerzas energéticas" y el papel que estas desempeñan en el mantenimiento de la salud y el bienestar. Inevitablemente, surgen las preguntas acerca de cómo es que puede equilibrarse la energía para contribuir al restablecimiento de la salud y ¿qué aparatos hay en la actualidad que tratan a la totalidad del Ser Humano?..



Los increíbles avances en medicina bioenergética, a la hora de tratar a cualquier ser vivo de forma holística, están focalizados en un Sistema de Biorresonancia y Biofeedback que se fundamenta en la ley de los potenciales voltaicos, las microcorrientes de electrones, las resistencias naturales, cargas de masa biológica y sus conexiones neuroemocionales y demás, utiliza múltiples canales para medir señales electromagnéticas del flujo en todo el organismo, recibiendo y respondiendo a la escala de potenciales electrofisiológicos y/o emocionales, calculan la reactividad biológica y la resonancia del organismo detectando patógenos, bacterias, virus, parásitos, entre otros.



¿Ya tienes una caja de interfaz SCIO o Quest 9?



Ahora te falta el mejor software.
Un sistema de biorresonancia es tan eficiente y potente como el software que usa.
No te quedes atrás, actualízate.
Pruébalo gratis durante 35 días.

¿Demasiado bueno para ser verdad?
Solicita más información:

www.bioinstrumentalcuantica.com

+34 647 55 03 24 | +57 320 842 5546
@ComunicacionBioinstrumental
@cbio2020
c.bioinstrumental



EL PAPEL DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA) EN LA BIORRESONANCIA CUÁNTICA: EXPLORANDO EL POTENCIAL DE 'gENiO SAPIENS'

La Biorresonancia Cuántica ha emergido como una modalidad terapéutica innovadora que busca comprender y mejorar la salud a través de la aplicación de principios cuánticos en el cuerpo humano. En esta vanguardia de la Biorresonancia Cuántica, la Inteligencia Artificial (IA) desempeña un papel crucial al ofrecer un enfoque preciso y personalizado para el pre-diagnóstico y la terapia. En particular, el sistema 'gENiO Sapiens', representa una herramienta invaluable en este campo, brindando un vasto conocimiento que puede ser aprovechado en los procesos de pre-diagnóstico y tratamiento. En este artículo, exploraremos cómo la IA está transformando la Biorresonancia Cuántica y por qué 'gENiO Sapiens' es una opción prometedora en esta evolución terapéutica.



EL PODER TRANSFORMADOR DE LA IA EN LA BIORRESONANCIA CUÁNTICA

La IA ha revolucionado diversos aspectos de nuestra sociedad, y la práctica terapéutica / clínica no es una excepción. En el contexto de la Biorresonancia Cuántica, la IA ofrece capacidades analíticas y predictivas que permiten una comprensión más profunda de los desequilibrios energéticos en el cuerpo humano (o cualquier otro). A través de algoritmos avanzados y técnicas de aprendizaje automático, la IA puede procesar grandes volúmenes de datos e identificar patrones sutiles que pueden pasar desapercibidos para el ojo humano.

En el corazón de la Biorresonancia Cuántica y su aplicación terapéutica, yace la idea de que cada célula, tejido y órgano emite una señal electromagnética única que refleja su estado de salud. La IA puede ayudar a interpretar estas señales de manera precisa y rápida, proporcionando información valiosa sobre el bienestar del individuo. Además, la IA puede adaptarse y aprender a medida que se recopilan más datos, lo que mejora continuamente su capacidad para realizar pre-diagnósticos precisos y recomendar terapias efectivas.

EL SISTEMA 'gENiO SAPIENS' COMO PIONERO EN LA BIORRESONANCIA CUÁNTICA

Dentro del vasto paisaje de sistemas de biorresonancia, 'gENiO Sapiens' destaca por su atención al detalle en su diseño gráfico, su fácil aprendizaje, la robustez de la información presentada al profesional de la salud y su enfoque integral para el pre-diagnóstico y la terapia. Con una base de datos central de más de 246.000 ítems y alrededor de 1300 bases de datos complementarias e interconectadas entre sí, que abarcan una amplia gama de condiciones de salud, desequilibrios energéticos, 'gENiO Sapiens' ofrece una visión holística del bienestar de la persona.

Una de las características más destacadas de 'gENiO Sapiens' es su capacidad para generar información en milésimas de segundos para ayudar a realizar pre-diagnósticos precisos. Mediante el análisis de las señales electromagnéticas del cuerpo, el sistema puede identificar posibles problemas de salud antes de que se manifiesten físicamente, permitiendo intervenciones tempranas y preventivas. Esto no solo puede mejorar los resultados de salud a largo plazo, sino que también puede reducir el sufrimiento de la persona al evitar la progresión de condiciones graves.

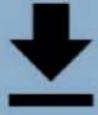
Además del pre-diagnóstico, 'gENiO Sapiens' ofrece opciones terapéuticas personalizadas basadas en los datos recopilados. Utilizando algoritmos sofisticados, el sistema puede recomendar terapias específicas ajustadas a las necesidades individuales de la persona. Esta capacidad de personalización es fundamental en la Biorresonancia Cuántica, donde se reconoce la singularidad de cada persona y la necesidad de enfoques de terapias individualizadas.



Generar Datos
Última Calibración con 8 hilos

2023-10-28 05:57:15

Ejecutar



Guardar Datos
Última Calibración con 8 hilos

2023-10-28 05:58:01

Ejecutar



Cargar Datos
Última Calibración con 1 hilo

2023-10-28 05:58:01

Ejecutar



Procesar Datos
Última Calibración con 5 hilos

2023-10-28 06:00:09

Ejecutar



Llamar Interfaz
Última Calibración
7.11 segs / Item

2023-10-28 06:03:18

Ejecutar



Zaps >< Tiempo
Última Calibración
2000.00 Items / Min
0 / 1000

2023-10-28 06:08:30

Ejecutar

DESAFÍOS Y FUTURO DE LA IA EN LA BIORRESONANCIA CUÁNTICA

A pesar de los avances significativos logrados en 'gENiO Sapiens' con la integración de la IA en la Biorresonancia Cuántica, existen desafíos y áreas de mejora que deben abordarse. Uno de los desafíos clave es la interoperabilidad de los sistemas de IA con otros sistemas de salud y registros médicos electrónicos. La integración efectiva de la IA en el flujo de trabajo clínico puede mejorar la eficiencia y la precisión del pre-diagnóstico, pero requiere una infraestructura sólida y estándares de datos compartidos.

La ética y la privacidad son consideraciones críticas en el uso de la IA en el campo terapéutico. La recopilación y el análisis de datos en 'gENiO Sapiens' se realizan de manera ética, respetando la privacidad de las personas. Ninguna base de datos recopilada por el sistema para su uso posterior por parte de los desarrolladores del sistema incluye información personal.

Mirando hacia el futuro, el potencial de la IA en la Biorresonancia Cuántica es prometedor. A medida que la tecnología continúa evolucionando y se acumula más evidencia científica sobre su eficacia, es probable que veamos una mayor adopción de sistemas de IA en la práctica clínica. Esto podría conducir a avances significativos en el diagnóstico temprano, la prevención de enfermedades y la optimización del tratamiento del individuo. Además, la IA puede adaptarse y aprender a medida que se recopilan más datos, lo que mejora continuamente su capacidad para realizar pre-diagnósticos precisos y recomendar terapias efectivas.

¿DESPLAZARÁ LA IA A LOS PROFESIONALES DE LA SALUD?

Esto es lo que la misma IA dice sobre este tema. Estas frases fueron generadas en menos de 10 segundos utilizando un conocido programa de IA Generativa (solo se requirió de pequeñas ediciones realizadas en menos de 2 minutos):

1. "En un mundo donde la tecnología avanza rápidamente, la Inteligencia Artificial se convierte en una aliada indispensable para los profesionales de la salud, potenciando su capacidad y precisión."

2. "La Inteligencia Artificial no reemplaza la empatía, el conocimiento y la experiencia de los profesionales de la salud, simplemente los complementa para ofrecer un cuidado más completo y efectivo."

3. "La verdadera revolución en salud viene de la mano de aquellos profesionales que dominan tanto el arte de curar como la ciencia de la Inteligencia Artificial."

4. "La Inteligencia Artificial es una herramienta poderosa, pero son los profesionales de la salud quienes poseen la habilidad de interpretar, adaptarse y tomar decisiones éticas en situaciones complejas."

5. "La Inteligencia Artificial puede agilizar procesos y mejorar diagnósticos, pero la humanidad, la compasión y el juicio clínico siguen siendo exclusivos de los profesionales de la salud."

6. "En un futuro impulsado por la tecnología, el verdadero valor reside en aquellos profesionales de la salud que saben aprovechar el potencial de la Inteligencia Artificial para el beneficio de sus pacientes / clientes."

7. "La Inteligencia Artificial puede analizar grandes cantidades de datos, pero solo los profesionales de la salud pueden entender el contexto, la historia clínica y las necesidades individuales de cada individuo."

8. "La Inteligencia Artificial puede ser inteligente, pero los profesionales de la salud son irremplazables por su habilidad para conectar, comunicar y cuidar a las personas más allá de los algoritmos."

9. "La Inteligencia Artificial puede ser una herramienta valiosa, pero los profesionales de la salud son los maestros que guían su aplicación ética y efectiva en beneficio de la humanidad."

10. "La Inteligencia Artificial puede ser rápida y precisa, pero solo los profesionales de la salud poseen el toque humano necesario para comprender las emociones, los matices y las necesidades de cada individuo."



MÉDICOS
Terapeutas

Ningún robot va a reemplazar tu cuidado, empatía y dedicación.

SAPIENS
La naturaleza es sabia.

sapiensquantum.com



MÉDICOS
Terapeutas

La Inteligencia Artificial es una herramienta para la BIORRESONANCIA CUÁNTICA.

SAPIENS
La naturaleza es sabia.

sapiensquantum.com

CONCLUSIÓN

La Inteligencia Artificial está transformando la biorresonancia cuántica al ofrecer capacidades analíticas y predictivas que mejoran el pre-diagnóstico y la terapia. En este contexto, 'gENiO Sapiens' se destaca como una herramienta invaluable por sus vastas y robustas bases de datos, y su enfoque personalizado en todos los aspectos del proceso terapéutico. Si bien hay desafíos por delante, el potencial de la IA en la Biorresonancia Cuántica es prometedor, y su integración continua en la práctica clínica tiene el potencial de mejorar significativamente los resultados de salud para individuos en todo el mundo.

Si desea más información sobre cómo 'gENiO Sapiens' está integrando la IA visite: https://www.mediafire.com/file_premium/04lc5s0rnu33oq2/Bases-DeDatos_InteligenciaArtificial.pdf/file

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](#)





Algarroba

Nombre científico.

Hymenaea courbaril L.

Sinónimos: *Hymenaea animifera* Stokes, *Hymenaea candolleana* Kunth, *Hymenaea multiflora* Kleinhoonte, *Hymenaea resinifera* Salisb., *Hymenaea retusa* Wild. ex Hayne, *Hymenaea stilbocarpa* Hayne, *Inga megacarpa* M.E. Jones (Missouri Botanical Garden, 2007).

Nombres comunes: Algarrobo, algarroba, algarrobillo, copa, copal, guapinol, nazareno, jatuba, curbaril.

Parte utilizada: Corteza.

Usos tradicionales.

El té preparado con la corteza es usado para el control de parásitos intestinales y tratamiento de indigestión e infecciones urinarias. La infusión se emplea para el estreñimiento y gases intestinales. La corteza se utiliza en casos de tos, bronquitis, micosis superficiales, heridas infectadas, cistitis, prostatitis, diarrea, fiebre, dispepsia, reumatismo, diabetes y como adaptógeno (Gupta M., 1995; Lorenzi H. y col., 2002; Pinto A. y col., 2003; Goncalves A. y col., 2006).

Principales constituyentes.

La planta contiene taninos, flavonoides, esteroides, catequina, resina aromática, diterpenos y sesquiterpenos como β -bisaboleno, cadineno y cariofileno (Gupta M., 1995; Abel-Kader M. y col., 2002; Nogueira R. y col., 2002).

Actividad farmacológica.

La decocción de la corteza mostró un efecto diurético (Cáceres A. y col., 1987). La fracción acuosa produjo descenso de la glicemia en ratones (Espósito-Avella M. y col., 1990). Extractos etanólicos de la corteza y la resina mostraron actividad antimicrobiana (Cáceres A. y col., 1991; Goncalves A. y col., 2003, 2005, 2006; Gomes D. y col.,

2004; Fernández T. y col., 2005). El extracto etanólico del pericarpio inhibió el edema plantar inducido por carragenina (Takagi K. y col., 2002). La resina y extractos en etanol y acetona de la corteza presentaron actividad insecticida (Velásquez J. y col., 2006).

Indicaciones.

Uso interno: antiséptico.

Posología.

Modo de empleo. Oral

Decocción: una taza 1-3 veces al día

Tintura (4:1): 1-3mL dos veces al día

Contraindicaciones y precauciones.

Usar bajo supervisión médica en personas diabéticas.

Toxicidad.

En el Departamento de Farmacia de la Universidad Nacional se realizaron estudios de toxicidad aguda con el extracto etanólico de hojas de la planta, obteniendo los siguientes resultados: no se observaron hallazgos clínicos significativos que puedan estar relacionados con la administración del extracto etanólico a 2000mg/Kg. Tampoco se aprecia pérdida de peso ni alteraciones patológicas en los animales que puedan ser atribuidas a la administración del extracto. De acuerdo con la ausencia de mortalidad durante los ensayos, se concluye que la DL50 aguda del extracto etanólico de la planta, por vía oral, es superior a 2000mg/Kg.

Formas farmacéuticas y otras preparaciones

Tintura 4:1. Infusión. Decocción.



Bibliografía

- Abdel-Kader M., Berger J.M., Slebodnick C., Hoch J., Malone S., Wisse J.H., Werkhoven M.C.M., Mamber S., Kingston D.G., (2002), Isolation and absolute configuration of *ent*-halimane diterpenoids from *Hymenaea courbaril* from the Suriname rain forest, *J. Nat. Prod.*, **65**(1),11-15.
- Cáceres A., Girón L.M., Martínez A.M., (1987), Diuretic activity of plants used for the treatment of urinary ailments in Guatemala, *J. Ethnopharmacol.*, **19**(3), 233-245 (Tomado de Gupta M., 1995).
- Cáceres A., Jarruegui E., Herrera D., Logemann H., (1991), Plants used in Guatemala for the treatment of dermatomucosal infections. I: Screening of 38 plant extracts for articanidal activity, *J. Ethnopharmacol.*, **33**, 277-283 (Tomado de Gupta M., 1995).
- Espósito Avella M., Mendoza X., De Tello R., Gupta M.P., (1990), Efecto de la fracción acuosa de *Hymenaea courbaril*, *Scientia* (Panamá), **5**(2), 91-95 (Tomado de Gupta M., 1995).
- Fernández T.T., Fernández dos Santos A.T., Pimenta F.C., (2005), Atividade antimicrobiana das plantas *Plathymenia reticulata*, *Hymenaea courbaril* y *Guazuma ulmifolia*, *Rev. Patol. Trop.*, **34**(2),133-122.
- Gomes Agripino D., Leite Lima M.E., Rogéiro da Silva M., Infante Meda C., da Silva Bolzani V., Cordeiro I., Marx Young M.C., Moreno P.R., (2004), Screening of

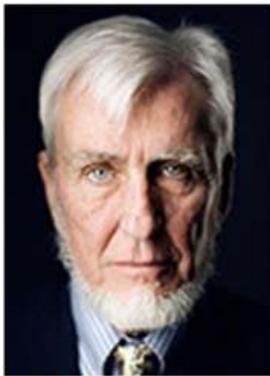
Brazilian plants for antimicrobial and DNA-damaging activities. I. Atlantic Rain Forest, Ecological Station Jureia Itatins, *Biota Neotropica*, **4**(2), 1-15.

- Goncalves A.L., Alves Filho A., Menezes H., (2006), Atividade antimicrobiana de algumas plantas medicinais nativas contra bacterias encontradas em úlceras de decúbito, *O Biológico*, **68**(2). 1-5.
- Goncalves A.L., Alves Filho A., Menezes H., (2005), Estudo comparativo da atividade antimicrobiana de extratos de algumas árvores nativas, *Arq. Inst. Biol.*, **72**(3), 353-358.
- Goncalves A.L., Alves Filho A., Menezes H., (2003), Efeitos antimicrobianos de algumas árvores medicinais nativas nas conjuntivites infecciosas, *Biológico*, **68** Supl raib 137.
- Gupta M., (1995), 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas. Convenio Andrés Bello- CYTED, Bogotá, pp. 359-361.
- Lorenzi H., Abreu Matos F., (2002), Plantas Mediciniais no Brasil Nativas e Exóticas, Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda., Nova Odessa, pp. 283, 284.
- Missouri Botanical Garden, (11-2007). [Http://mobot.mobot.org/cgi-bin/search_vast](http://mobot.mobot.org/cgi-bin/search_vast)
- Nogueira R.T., Giacomini R.A., Shepherd G.J., Imamura P.M., (2002), A new *ent*-clerodane diterpene from *Hymenaea courbaril* var. *altissima*, *J. Braz. Chem. Soc.*, **13**(3), 389-391.
- Pinto A.A.C., Maduro C.B., (2003), Produtos e subprodutos da medicina popular comercializados na cidade de Boa Vista, Roraima, *Acta Amazônica*, **33**(2), 281-290.
- Takagi K., Ito Shiho., Nasu., Satoko., Yamada S., Nombra S., Shimomura K., Onishi K., (2002), Anti-inflammatory effect and pigmentation inhibitory effect of the pericarp of Jatoba (*Hymenaea courbaril*L), *Nat. Med.*, **56**(3), 108-112.
- Velásquez J., Toro M.E., Rojas L., Encinas O., (2006), Actividad antifúngica *in vitro* de los extractivos naturales de especies latifoliadas de la Guayana Venezolana, *Madera y Bosques*, **12**(1), 51-61.



EL PREMIO NOBEL DE FISIOLOGÍA O MEDICINA 2014

«POR SUS DESCUBRIMIENTOS DE CÉLULAS QUE CONSTITUYEN UN SISTEMA DE POSICIONAMIENTO EN EL CEREBRO»



**JOHN
O'KEEFE**
 E. U. A.



**MAY-BRITT
MOSER**
 Noruega



**EDVARD
MOSER I.**
 Noruega

La carrera de los tres científicos ha estado centrada en la investigación del cerebro, que les ha permitido descubrir el «GPS interno» que posibilita la orientación en el espacio.

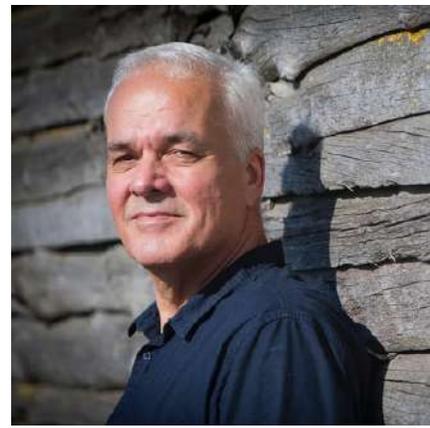
O'KEEFE, nacido en 1939 en Nueva York, es doctor de psicología fisiológica por la Universidad McGill de Canadá en 1967. Posteriormente se trasladó al University College de Londres para estudios de postdoctorado, donde en 1987 fue nombrado catedrático de neurociencia cognitiva.

O'KEEFE, que también posee la ciudadanía británica, es actualmente director del Centro Wellcome Sainsbury de Circuitos Neuronales y Comportamiento en el University College de Londres.

El laureado descubrió en 1971 que un tipo de células nerviosas en el hipocampo siempre se activaban cuando una rata se encontraba en un lugar determinado de una habitación y que otras lo hacían cuando el animal estaba en otro punto.

A partir de esta constatación y fascinado por la cuestión de cómo el cerebro controla el comportamiento, planteó que estas «células de lugar» constituyen un mapa interno del entorno.

Instituto de Investigación Dr.
Rath en California



COENZIMA Q₁₀, MEDICINA NATURAL PARA EL CORAZÓN



La insuficiencia cardíaca, que afecta hasta al 3% de los adultos de todo el mundo, reduce invariablemente la calidad de vida y la esperanza de vida de quienes la padecen. Al no comprender sus causas primarias, la medicina convencional se centra en el uso de fármacos para tratar los síntomas. En casos graves, como último recurso, se realizan trasplantes de corazón. Sin embargo, aún desconocido para muchos médicos, que la suplementación con el micronutriente clave coenzima Q10 ha demostrado importantes beneficios para los pacientes con insuficiencia cardíaca. La concentración de esta importante sustancia natural, que desempeña un papel vital en la producción de energía en las mitocondrias, las «centrales eléctricas» de las células del organismo, disminuye con la edad.

Los estudios han demostrado una relación inversa entre los niveles de coenzima Q10 y la gravedad de los síntomas en la insuficiencia cardíaca. Así pues, la medición de las reservas corporales de este micronutriente crucial puede ser un indicador importante del pronóstico. Por ejemplo, se ha demostrado que los pacientes con insuficiencia cardíaca con niveles más bajos de coenzima Q10 tienen un mayor riesgo de muerte. Por el contrario, incluso en personas de edad avanzada, las concentraciones elevadas de este micronutriente se asocian a un menor riesgo cardiovascular.

También se ha validado que la suplementación a largo plazo con 300 mg al día de coenzima Q10 mejora significativamente la función cardíaca y el pronóstico en pacientes con insuficiencia cardíaca. Un metaanálisis de 26 ensayos clínicos con 2.250 participantes descubrió que la suplementación con coenzima Q10 puede reducir el riesgo de muerte por cualquier causa en pacientes con insuficiencia cardíaca. En particular, los investigadores proponen que el uso de coenzima Q10 tiene una «alta probabilidad de ser más rentable que la atención estándar sola.»

Otros beneficios de la coenzima Q10 relacionados con el sistema cardiovascular son la reducción de los niveles séricos elevados de triglicéridos, la disminución de la presión arterial y la ayuda a mejorar la supervivencia tras una parada cardíaca.

La coenzima Q10 y las estatinas

Desde hace más de treinta años se sabe que las estatinas reducen los niveles de coenzima Q10 en el organismo. Los estudios han demostrado que esta clase de fármacos puede causar una amplia variedad de efectos secundarios, como dolor muscular, fatiga, diabetes, problemas cognitivos, elevación de las pruebas de función hepática, disminución de la función renal, accidente cerebrovascular hemorrágico y otros. Dada la importancia de la coenzima Q10, muchos investigadores creen que su agotamiento por las estatinas puede estar directamente relacionado con estos problemas.

Por lo señalado, en 1989 la empresa farmacéutica Merck obtuvo patentes (US4933165A y US4929437A) sobre el uso de CoQ10 en combinación con estatinas. Sin embargo, a pesar de creer aparentemente que la inclusión de CoQ10 con estatinas supondría un «beneficio considerable» para los pacientes, Merck nunca ha comercializado ningún producto que contenga esta combinación. Por tanto, sólo cabe suponer que la principal motivación de la empresa en el momento en que obtuvo estas patentes era esencialmente impedir que otros lo hicieran. Sin embargo, las patentes ya han expirado.

El enfoque de la medicina celular para la insuficiencia cardíaca

Dado que la medicina convencional es incapaz de erradicar la insuficiencia cardíaca y que algunos de los fármacos que prescribe para tratarla incluso aumentan el riesgo de muerte, es evidente que se necesita una alternativa eficaz, segura y con base científica. La buena noticia es que esa alternativa ya existe.

Como revela el descubrimiento de Medicina Celular del Dr. Rath, la razón principal por la que se produce la insuficiencia cardíaca es una deficiencia de vitaminas y otros micronutrientes esenciales que proporcionan bioenergía a miles de millones de células del músculo cardíaco. Estas células son las responsables de la contracción del músculo cardíaco y del bombeo óptimo de la sangre a la circulación. Las deficiencias de vitaminas y otros micronutrientes esenciales merman la capacidad de bombeo del corazón, lo que provoca fatiga, dificultad para respirar y otros síntomas incapacitantes.

Además de la coenzima Q10, el enfoque del Dr. Rath para la insuficiencia cardíaca utiliza cantidades óptimas de vitamina C, junto con micronutrientes adicionales como la vitamina E, las vitaminas del grupo B, la carnitina y la taurina. Cuando se utilizan juntos en las dosis correctas, esta combinación de nutrientes puede prevenir y corregir de forma segura la insuficiencia cardíaca optimizando los niveles de energía celular en las células del músculo cardíaco.

La conclusión es que enriquecer la dieta diaria con una ingesta suplementaria de coenzima Q10 y otros micronutrientes clave optimiza el funcionamiento del corazón previniendo la insuficiencia cardíaca.



Círculo Rojo
EDITORIAL

JAVIER JORGE GONZÁLEZ MARTÍN

PRESENTA

COCODRILOS CON CORBATA



YA A LA VENTA
editorialcirculo rojo.com





Charlamos con el escritor Javier Jorge González Martín, nos presenta su obra “Cocodrilos con corbata”

¿Qué te motivó a escribir “Cocodrilos con corbata” y a compartir el método Obi con los lectores?

Lo que me motivó a escribir el libro a las ayudar las personas a salir de una vida de incomodidad y sufrimiento. Lo escrito es una guía práctica para ello, ya que después de leer el libro la persona no será la misma, su mente será impactada, conmovida por su propio animal, por su propia naturaleza o esencia, inevitablemente contactará con su realidad. A través de una lectura consciente, si comprendes lo que digo, se logra degradar determinados shocks emocionales, es realmente sencillo, sólo con leerlo se producen cambios, por eso quise darle mi libro al público, para que resuelvan sus vidas de forma constante y segura. El libro es un filtro, prepara y determina quien va a contactar con un operador de Obi para que éste lo acompañe y guíe en una nueva etapa de su vida. La lectura es el primer paso que tiene que realizar cualquier persona si quiere utilizar el método Obi. Sé por mi experiencia profesional y personal que, si usas para vivir a tu animal y sus muchas funciones, éste te resuelve absolutamente todo, te libera emocional y físicamente, te permite vivir en un inevitable presente sereno y equilibrado.

En tu libro, mencionas la importancia de utilizar el instinto animal natural para la supervivencia. ¿Cómo descubriste la relevancia de este enfoque en la vida cotidiana?

Siempre pensé y me comporté de forma diferente al resto, no me conformé jamás con lo

que había que hacer porque todos lo decían o hacían, si no me gustaba, no lo hacía, me iba por otro camino.

Descubrí con los años que vivir y hacer sólo lo que sentía, o sea, usando mi instinto animal, era la solución perfecta para ser libre y soberano de mis emociones, ideas y acciones. Lo hice de forma natural; en mi niñez y juventud intentaron cambiarme por todos los medios, pero fue en vano, pues nunca hice caso de lo que la cultura ordenaba.

Con los años, a través de mi profesión, mis estudios y la información que llegaba a mí, llegué a la conclusión de que el común denominador del nuestros sufrimientos emocionales y físicos es no respetar la base biológica de lo que somos, animales puros, no personas intelectuales con vidas prestadas por la cultura en la que estamos inmersos.

Hablas sobre liberar la mente y el cuerpo mediante el método Obi. ¿Cómo describirías este método y cuáles son los principales beneficios que puede ofrecer a quienes lo aplican?

Este es un método que ha sido creado para despertar leonas y leones alfas, resilientes, determinados, respetuosos y efectivos para vivir la vida. Una vida de obediencia sirve para vivir protegidos a cambio de tu libertad emocional y física, mientras que la vida de los alfas es incierta pero seguramente más emocionante y nutritiva que otra forma de vida.

La sinopsis del libro menciona que este es un desafío y un método para el reseteo emocional del carácter y el cuerpo. ¿Cómo se diferencia este enfoque de otras prácticas de autorreflexión y desarrollo personal?

Todas las prácticas de desarrollo personal y sucedáneos se basan en psicología o algún tipo de creencia. El aprendizaje de ellas quedará almacenado en tu cerebro; tus emociones, carácter, ideas y acciones serán el resultado de las enseñanzas generadas por la sociedad en la que te hayas criado. Las creencias de ese momento te dirán cómo hacer o no hacer las cosas, qué emociones debes sentir y cómo debes pensar, qué deberías hacer ante esa o aquella situación de orden emocional y/o físico. La diferencia con el método Obi es que no se te dice lo que debes hacer; no hay patrón cultural a seguir, sólo te guiarás por tu propia intuición animal. En el método Obi vamos a trabajar con el único cerebro relevante para tu vida, el tronco encefálico. Éste es el cerebro biológico y natural el cual lo poseen todos los animales incluido el ser humano; es el único cerebro que lleva millones de años manteniendo en perfectas condiciones a todas las especies animales sin que nadie le diga cómo hacerlo.

¿Cómo ha sido tu experiencia ayudando a personas durante más de veinte años a aplicar el método Obi? ¿Puedes compartir algún caso de éxito que destaque la eficacia de este enfoque?

Mi experiencia trabajando, acompañando y guiando a las personas ha sido mi mejor escuela, permitiendo de ese modo que fluya mi instinto animal sin ningún tipo de barrera cultural. Lo que he estudiado me dio el conocimiento intelectual, pero el aprendizaje realmente útil, fue durante la práctica. Toda mi experiencia acumulada la llevé al comportamiento animal, lo que yo denomino biología práctica, consolidando y expandiendo mis conocimientos y efectividad.

Ésta se genera al aplicar el método, como en este primer caso de una mujer con estrabismo divergente unilateral izquierdo: llevaba toda su vida con ello, siendo el origen biológico de esta adaptación ocular la imposibilidad de ver de forma afectiva y física a su madre, la cual buscó en esa dirección y no logró verla. Por ese motivo, se produjo un shock biológico emocional que a su vez adaptó la musculatura izquierda del ojo a esta situación de separación afectiva. Esta mujer de niña, no sentía la presencia y protección afectiva y física de su madre, puntualmente se sentía separada de su madre, abandonada, no querida. Aplicando manipulaciones específicas provenientes de la osteopatía integral en los huesos que contienen el ojo, puntualmente en la piel profunda que recubre estos huesos, se corrigió de inmediato la divergencia ocular. Hoy, y después de muchos años, se mantiene equilibrado.

Otro caso es el de una mujer de Uruguay que vino a formarse conmigo. En el transcurso de esa formación y como consecuencia de maniobras osteopáticas aplicadas en ella en el propio curso, le remitió definitivamente un dolor de espalda lumbar crónico. Por causa de este dolor había sido operada de la columna lumbar, realizándose la fijación mecánica de la misma, sin conseguir con ello quitarle el dolor de espalda que la aquejaba continuamente. Fue durante la formación que realmente desapareció el dolor hasta el día de hoy, después de diez años, sigue sin él.

Tengo muchas más experiencias para compartir, pero lo bonito del método es que cuando lo enseño a mis alumnos logran exactamente los mismos de inmediato, porque sabiendo dónde y cómo tocar, los resultados son instantáneos.

Mencionas el uso de herramientas naturales como las leyes biológicas, la osteopatía integral y la matriz cuántica. ¿Cómo estas herramientas contribuyen al proceso de liberación emocional y física propuesto por el método Obi?

En el caso de las leyes biológicas, leo el comportamiento emocional y físico de las personas a través de éstas, que son conformadas por el comportamiento natural animal. Este paralelismo que hago a través de la palabra del comportamiento psicológico frente al comportamiento biológico "leyes biológicas", conecta al cliente con el verdadero impacto emocional y con las correspondientes repercusiones físicas, empezando a degradarse en ese mismo instante la intensidad de los síntomas.

Por otro lado, tenemos la osteopatía integral. Con ella se accede al shock emocional desde la parte física; ésta siempre está presente puesto que un shock significa una agresión de orden emocional y físico, y como tal nos defenderemos de ello emocional y físicamente, como es lógico. Al no haber podido repeler el sorpresivo ataque emocional y físico nos quedamos con la agresión sufrida, lo cual desemboca en dolor emocional y físico. Aplicando maniobras especiales derivadas de la osteopatía integral, se tocan puntos determinados de información alojada en los tejidos del cuerpo.

La técnica de la Matriz Cuántica, que es física Cuántica Aplicada, nos da acceso al campo cuántico de la persona. Las emociones y el cuerpo físico de las personas y animales son el resultado de programas informáticos, el cuerpo es el hardware y las emociones el software. Quiere decir que somos información, existimos gracias a ella, somos el subproducto de la información. A ésta no la podemos identificar con nada físico, pero crea todo lo físico y lo no físico que conocemos. Básicamente somos códigos binarios, la vida es informática pura y como tal se expande, se crea, se comunica, se transmite, se recibe, etc. Aprovechando estas funciones, al aplicar la técnica Matriz Cuántica, se puede acceder a los campos mórficos de las personas e intervenir en ellos, dando nueva información que generará un reset biológico emocional y físico. Esta acción permite al operador de Obi degradar los conflictos de la persona sin necesidad de hablar con ella o tocarla físicamente.

Es más, en informática existe el Wifi, el cuál ha sido copiado de los animales, los cuales están en perpetuo contacto entre ellos y el entorno a través de esta extensa red informática natural. Los seres humanos también formamos parte de esa red de informática natural, por ese motivo se puede atender a una persona que está lejos del operador y tener los mismos resultados que estando presente, usando los campos mórficos a través de la técnica Matriz Cuántica. Un ejemplo de Wifi natural (campos mórficos) en acción lo mostraron los peces al desaparecer por completo de las inmediaciones de la isla de la Palma. Previo a la explosión del volcán, los pescadores decían que llevaban un mes y medio sin peces, lógico, ellos percibieron el peligro y obedecieron a su instinto animal alejándose de la isla, salvando así sus vidas, respetando sus impulsos los cuales compartimos. El problema en el ser humano es que en vez de hacer caso a lo que siente, obedece a lo que piensa, sin saber que lo que piensa es lo que le dice su cultura.

En tu perspectiva, ¿cómo puede la intuición animal ser una herramienta infalible para resolver shocks emocionales? ¿Puedes proporcionar ejemplos concretos de situaciones en las que aplicarla haya tenido un impacto positivo?

Para degradar los shocks emocionales es imprescindible dejar las creencias de lado, debemos olvidar las normas. Esto se puede conseguir cuando la persona logra aplicar, aunque sea sólo un poco, el instinto animal en su vida cotidiana. A medida que va obteniendo buenos resultados la persona logra confiar en sí misma, de ese modo y de forma automática deja las viejas formas culturales de pensar y actuar, para hacerlo a través de su propia intuición biológica, la herramienta ancestral perfecta para vivir y resolver problemas.

La sociedad está llena de un falso positivismo, con frases hechas tales como "enfrentate a tus miedos" o "sal de tu zona de confort". Si tienes miedo a algo intelectual, en principio no te enfrentes a ello; si algo te molesta mucho, no hagas nada, hay que respetarse a uno mismo por encima de todo y de todos. Ese miedo te cuida de ir en contra de tus verdaderas necesidades, tus necesidades biológicas, que nada tienen que ver con las necesidades culturales o morales de orden siempre temporal.

Para que nos entendamos, son dos personalidades opuestas que cohabitan dentro de ti.

Eso es aplicar el instinto animal, respetarte para así tener siempre situaciones favorables hacia uno mismo.

El título del libro, “Cocodrilos con corbata”, es intrigante. ¿Qué simboliza esta metáfora y cómo se relaciona con los conceptos clave de tu obra?

El cocodrilo es uno de los pocos animales prehistóricos que sobrevive hoy en día. Él, los animales y nosotros compartimos el mismo tronco encefálico, cerebro primitivo. Es el tema estrella de la obra porque el ser humano se comporta al igual que el cocodrilo, de forma primitiva, instintiva, aleatoria y conveniente si lo dejan. Por dar un ejemplo, el ser humano usa las leyes sociales siempre y cuando le convengan, por ejemplo, respeta los límites de velocidad hasta que un buen día tiene prisa, entonces tendrá una excusa para ir más rápido que los demás y violar con esa excusa la ley. Luego se pondrá en víctima y dirá que es una víctima más del sistema que sólo quiere recaudar, o que no vio el radar, etc. Otro ejemplo de uso conveniente de las leyes sociales se da cuando se pone enfermo y pide una baja médica, pero seguro que no suspende la celebración del cumpleaños del hijo de cuatro años por su enfermedad.

Otro caso de “cocodrilismo” sería cuando tiene que pedir un aumento de sueldo, no le importarán los demás y menos aún su jefe, aunque él también tenga problemas reales. ¿Pero qué pasaría si él abre una empresa y luego le faltan los empleados de forma reiterada por bajas médicas?, ¿qué haría al ver que pierde dinero por esa causa?, ¿entenderá a esas personas? o ¿se podrá en víctima?

Todos estos comportamientos parten del tronco encefálico, son primarios, de supervivencia, y son automáticos, no se tiene control sobre ellos porque se sienten muy fuerte y de forma abrupta. El razonamiento no puede con ellos y menos las leyes sociales que son creadas por individuos, que, como el cocodrilo, quieren poseer el control. Puse el cocodrilo por ser algo extremo en las mentes de las personas, todos llevamos un cocodrilo adentro, es más, si nos dejamos guiar por él tenemos el confort emocional y físico asegurado.

Si el ser humano no tuviera shocks emocionales no existirían leyes, religiones ni creencia alguna, ya que jamás se le ocurriría como al resto de los animales en la naturaleza faltar el respeto o agredir a nadie ni a nada.

Hablas sobre la necesidad de volver al origen animal para vivir de manera equilibrada emocional y físicamente. ¿Cómo puede una persona incorporar esta perspectiva en la vida diaria sin perder la conexión con la sociedad y sus responsabilidades?

No es necesario desconectar de la sociedad, al contrario. La persona que baja la intensidad de sus shocks emocionales y físicos, puede aprovechar todos los beneficios y la comodidad que ofrece el sistema. Ésta es la sociedad del confort por excelencia, pero nadie está cómodo en ella, porque su cerebro ha sido formateado para sufrir continuamente pensando, en vez de disfrutar. Disfrutar siempre fue y es pecado para la cultura, no está bien visto no tener preocupaciones, inquietudes, miedo al futuro, etc. Es por ese motivo que todos se dedican a ocupar el tiempo haciendo innumerables cosas para estar bien, y nadie lo logra. De ese modo la sociedad se asegura que las personas no se den cuenta de que son esclavos inconscientes del sistema cultural, siendo un icono de vida la idiotez y el sufrimiento.

¿Cuál es el papel de la biología en la resolución de problemas y la mejora de la calidad de vida, según tu enfoque presentado en el libro?

Dejar que la propia biología emocional y física te guíe en la vida te permitirá resolver absolutamente todo. Para el sistema biológico tú no tienes problemas, tienes ideas que crees que lo son; como tu cocodrilo (cerebro troncal) recibe información de tu cerebro moderno, él no sabe que sólo son ideas, que no hay nada veraz en ello y las toma como peligros reales. Es por ese motivo que alguien te puede dominar con una palabra, sólo basta que diga algo que tú interpretas como agresivo, lacerante, para que tu corazón comience a latir a un ritmo acelerado. Tú no sabes que cuando vayas a dormir y te relajes tu animal se sentirá a salvo, cosa que tu organismo aprovechará para recuperar los daños físicos que produjo la alteración de tu carácter. Tal es así, que por la noche y como reset del sistema, aparecerán las tan temidas taquicardias, lo más probable es que termines

en urgencias por el miedo que dice la sociedad que debes de tenerles. Si degradas y modificas el carácter bajando de la intensidad de los conflictos que hacen que tú te ofendas, ya no tendrás taquicardias ni otros síntomas repetitivos tanto emocionales como físicos.

En tu experiencia enseñando el método Obi a alumnos en diferentes partes del mundo, ¿has observado variaciones culturales en la aplicación y recepción de estos conceptos?

Es curioso pero no hay variantes en el significado básico de las creencias. En los distintos países, todas las personas independientemente del credo que profesen están fuera de sí mismas. Son verdaderamente cocodrilos con corbata buscando cosas afuera de ellas para reencontrarse; nadie lo consigue porque no hay nada que encontrar fuera, todo está adentro. Venimos provistos de una única identidad, ésta es la biológica, la cual se identifica y se expresa de la misma forma con cada especie e individuo.

¿Qué mensaje fundamental te gustaría transmitir a los lectores de “Cocodrilos con corbata” y a aquellos que buscan mejorar su calidad de vida a través de la conexión con su instinto animal natural?

Sólo les pido que escuchen y respeten lo que sienten profundamente, no lo que piensan. Para eso deben comprobar lo que les he contado; no me crean en nada de lo que he dicho, ya que si creen en lo que escribo estarán comprando otra idea. Pero por favor prueben, experimenten la vida de forma práctica haber si es verdad lo que digo. La experiencia es la madre del conocimiento y la llave de la libertad mental y física para el ser humano.



Círculo Rojo
EDITORIAL

JAVIER JORGE GONZÁLEZ MARTÍN

PRESENTA

COCODRILOS CON CORBATA



YA A LA VENTA
editorialcirculo rojo.com





EN EL SILENCIO



En silencio siente el corazón. Es el lugar donde nacen todas las revoluciones importantes.

Hay personas fuertes y sabias que saben disfrutar y valorar el silencio.

Los lobos son maestros del silencio, con su avidez resultan invencibles.

No hay palabra que mejore al silencio.

LA PALABRA ES DE LA MENTE, EL SILENCIO DEL CORAZÓN

Namasté.



PASEANDO POR LA PLAYA



Camino por la arena de un mar cualquiera y observo unos niños que juegan a hacer castillos con la arena húmeda, su imaginación no tiene límites, ellos hacen y deshacen sin que les sepan mal lo que pierden. **¡Esto es no aferrarse!**

Sienten que todo es efímero y que en un santiamén una ola caprichosa les puede romper lo que pacientemente van creando. Disfrutan del momento, de lo que crean estas manos menudas pero mañosas. **¡Esto es saborear el momento!**

Sus deditos se mueven con destreza haciendo diferentes construcciones, están concentrados con lo que hacen como si esto dependiera su futuro, aunque todos saben que poco después marcharán a sus casas y no podrán llevárselo. **¡Esto es meditar!**

Los niños se miran animándose unos a otros y sin palabras se congratulan de lo que hacen. No cuestionan la tarea de los otros, ni tampoco las comparaciones están en boca de nadie. Sencillamente disfrutan de lo que entre todos están construyendo. **¡Esto es hacer comunidad!**

No tienen ningún tipo de miedo, los padres los miran de reojo y ellos lo saben. Confían plenamente en los que les han dado la vida y hacen para preservársela. Los niños como es natural, viven el momento presente y los pensamientos no tienen cabida en su mente. No hay nada que temer, cuando se tiene todo. Y los padres hoy por hoy se lo cubren. **¡Esto es confianza plena y total!**

Un velero en el horizonte les distrae de la tarea que llevan entre manos y no pasa nada. Los niños miran y quedan boquiabiertos por el descubrimiento que han hecho de este bote flotante. No les importa dejar su trabajo a medias, después ya lo volverán a retomar de nuevo. **¡Esto es vivir el momento!**



Se imaginan y se preguntan si puede ser un barco pirata, donde el capitán lleva un ojo tapado y un loro en el brazo. Otro niño dice que tal vez en lugar de una mano tiene un garfio. Todos sonríen por lo insólito. Va pasando el rato y cada uno hace su aportación haciendo volar la imaginación. Todo cabe en el mundo de la fantasía y ellos lo saben. **¡Esto es ilusión e imaginación sin límite!**

Retornan al trabajo sin estresarse ni un ápice, cada uno asume su tarea con total naturalidad. Van haciendo y cuando algo de lo construido no les acaba de gustar, lo deshacen. **¡Esto es constancia y paciencia!**

Lo que primero era la torre de un castillo donde un vigía miraba a lo lejos, se convierte en un faro para poder avisar a los barcos, para que no embarranquen al aproximarse a tierra firme. **¡Esto es improvisación!**

Unos pequeños han hecho un foso y cubo en mano van llevando agua salada para llenarlo, cosa que no consiguen pues el líquido se les filtra al contactar con la arena, a pesar de ello, los niños van y vienen con deleite, pensando en lo que quieren conseguir. **Llenar el foso. ¡Esto es concreción!**

Viendo que el esfuerzo no encuentra recompensa, uno de ellos propone hacerlo entre todos y así lo conseguirán. Unas piernecitas corren arriba y hacia abajo sin parar. Las manos y los cubos hacen un buen trabajo. Por fin, los niños todos juntos, han vencido por unos momentos la fuerza de la Naturaleza. **¡Esto es solidaridad!**

Todos están muy contentos y no calculan el rato que ha durado el éxito, ni quien se lleva las medallas. Han hecho un buen equipo y esto es lo que cuenta. Lo más importante es que mientras lo hacían, han disfrutado todos por igual. **¡Esto es naturalidad!**

Continúo mirando a estos niños y de ellos estoy aprendiendo a cómo debería ser la vida de los adultos. Entonces hago una comparación constructiva. No puedo ni quiero evitarlo.



Respiraciones Rítmicas

Mucho se ha escrito sobre formas de respiración con el objeto de mejorar nuestra salud. Así, en mi búsqueda encontré muchas, algunas del Qigong, otras del Yoga y hasta algunas especiales diseñadas para tratar el asma. En este artículo voy a proponer cuatro respiraciones básicas que podrás utilizar en diferentes momentos del día y bajo determinadas condiciones que te ayudare a identificar para tu beneficio.

El modelo para construir los ritmos se llama Si Xiang (4 direcciones – Fig. 1) y es utilizado por la Medicina China para entender como son los procesos fisiológicos de cambio de estado:

Madera, Fuego, Metal, Agua. Los dos primeros estados corresponden a movimientos Yang y están asociados al Hígado y Corazón. El Metal y el Agua están asociados a Pulmón y Riñón respectivamente. La emoción del Hígado es el enojo y la frustración, la del corazón es la falta de alegría o el exceso. El metal se relaciona con la tristeza y el agua con el miedo.

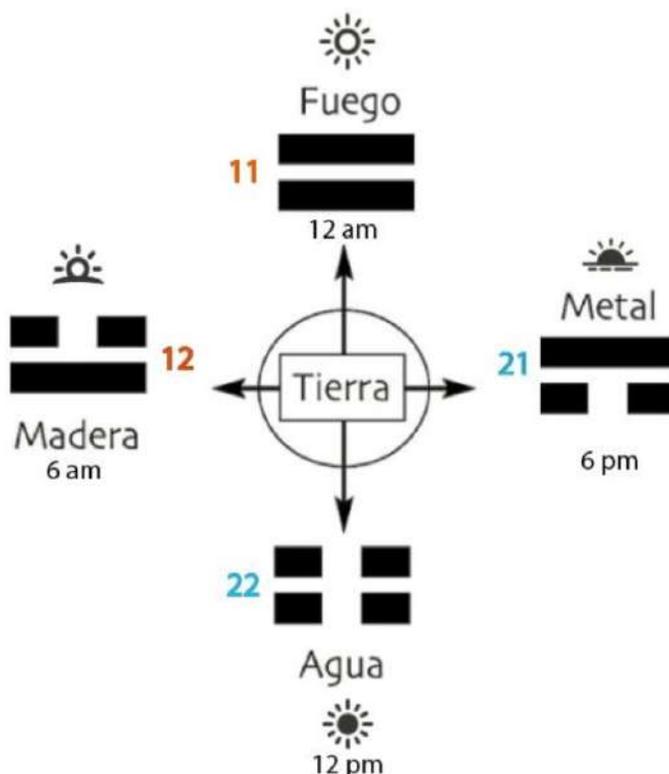


Fig. 1. Modelo Si Xiang – 4 direcciones

De estos 4 estados posibles, relacionados con las 4 direcciones: norte, sur, este, oeste, existe un 5 estado, la Tierra. Es el centro del diagrama. Este estado permite la transformación de un estado a otro. Se relaciona con el Bazo y la emoción es la obsesión.

Para cada estado (emoción, órgano) existe un tipo de respiración que las codificaré de la siguiente manera:

11: respiración fuego; se realiza en 1 inhalación y 1 exhalación. 1 representa lo Yang.

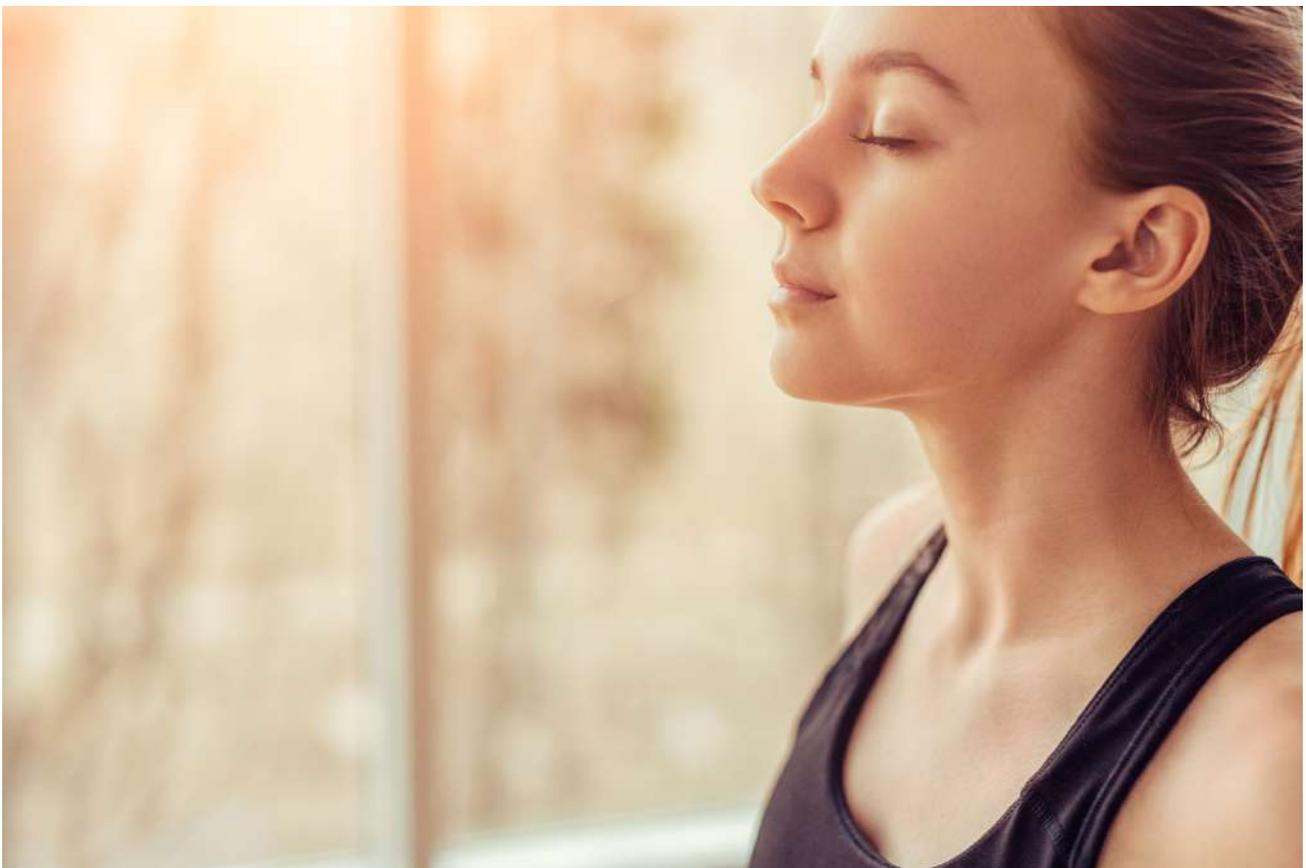
22: respiración agua; se realiza en 2 inhalaciones y 2 exhalaciones. 2 representa lo Yin.

12: respiración madera; se realiza en 1 inhalación y 2 exhalaciones.

21: respiración metal; se realiza en 2 inhalaciones y 1 exhalación.

Tenemos entonces 4 tipos de respiraciones que están asociadas a un órgano y a una emoción. Además se puede observar que la respiración 11 es la opuesta a 22.

Una representa el máximo Yin y la otra el máximo Yang. Esto es entonces un criterio de auto diagnóstico. Pruebo cual me gusta, la que me hace sentir mejor. Esa es la que realizare. Eliges una respiración de cada par.



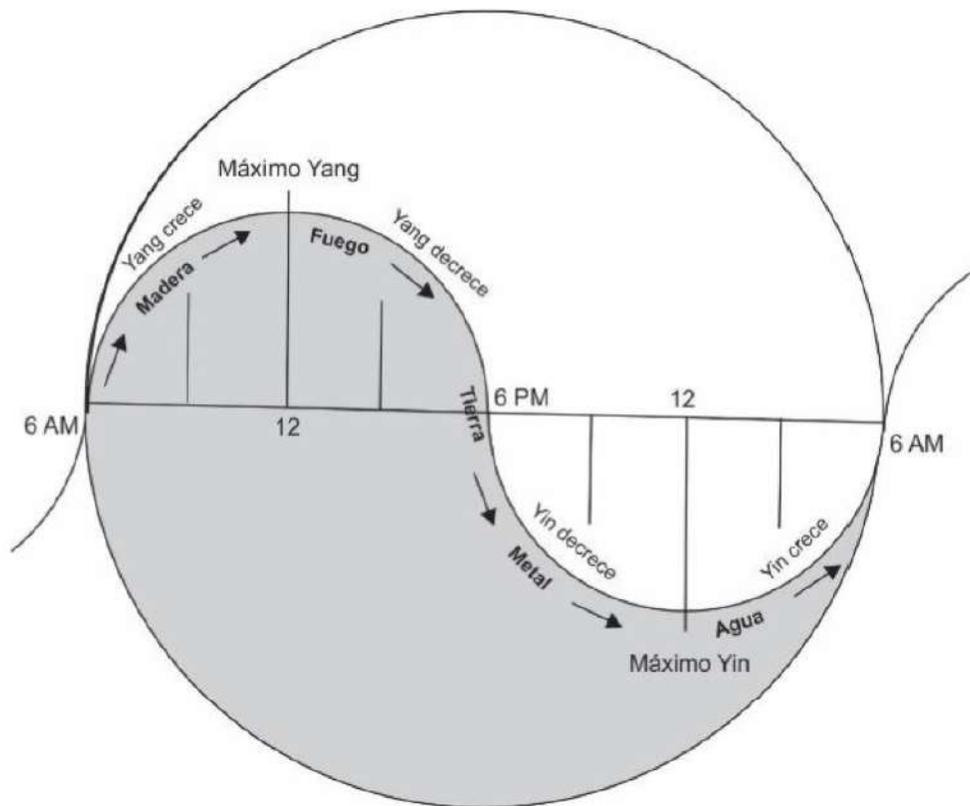


Fig. 2. Acción de los elementos en el día

Otro dato a tener en cuenta es el eje que tiene más peso: norte sur, o este oeste.

El eje norte sur representa a tus miedos y el este oeste a tus culpas. Esta información es útil para dar más peso a una respiración que a otra.

Por ejemplo, si las culpas son más importantes y elegiste la respiración 11-21, entonces darás énfasis a 21, que representa el oeste, el pulmón. Entonces tu secuencia respiratoria será 11 y 2 veces 21. Esto es 11,21,21.

Otro aspecto a tener en cuenta es cuándo realizar las prácticas. Un criterio es el horario del elemento.

Entonces si tengo que hacer la secuencia 12-11 los horarios más propicios son el amanecer y el medio día. Corresponden al horario de la madera y el fuego.

Es posible diseñar tratamientos acupunturales relacionados al diagnóstico. Una premisa sería utilizar puntos relacionados a los 4 movimientos.

Alejandro Moisés Lopez



Sì Xiang (四象)
Sanación con
Ritmos y Sonidos

Modulo I

Aprenderás a diagnosticar tus propios desequilibrios emocionales, físicos, mentales y los tratarás con respiración rítmica, golpecitos rítmicos, etc.



Taller Online desde Argentina
Día 17 de Marzo Hora España de 14h a 16h

Suscribete desde este enlace:

<https://app.comunidaddesalud.es/producto/taller-si-xiang-sanacion-con-ritmos-y-sonidos-modulo-1/>

La mejor medicina para el alma
es la dulzura de otro ser humano.
Siempre sé amable y trata a los
demás como te gustaría que te
traten a ti...





Explorando el Chi Kung: Un Viaje Transformador hacia la Salud y la Vitalidad

En el vasto paisaje de la medicina tradicional china, el Chi Kung, también conocido como Qi Gong, emerge como una joya atemporal que fusiona movimientos suaves, respiración consciente y enfoque mental para promover la salud integral.

Este arte ancestral, arraigado en las profundidades de la filosofía taoísta, ofrece una vía única hacia el equilibrio y la vitalidad, fusionando la conexión mente-cuerpo y aprovechando el flujo de energía vital, el Qi.

Raíces Filosóficas: En Armonía con el Tao

El Chi Kung encuentra sus raíces en la antigua filosofía taoísta, que abraza la idea de vivir en armonía con el Tao, el flujo universal de energía. Basándose en principios de equilibrio y dualidad, el Chi Kung busca armonizar el Yin y el Yang, las fuerzas complementarias que subyacen en todo, incluido nuestro propio ser.

Movimiento Consciente: La Danza del Qi

Lo central en el Chi Kung es la práctica de movimientos suaves y fluidos, diseñados para estimular el flujo de Qi a lo largo de los meridianos del cuerpo. Estos movimientos conscientes no sólo fortalecen el cuerpo físico sino que también actúan como vehículos para canalizar y equilibrar la energía vital.



Respiración Consciente: Un Puente entre Cuerpo y Mente

La respiración desempeña un papel crucial en el Chi Kung, actuando como un puente entre el cuerpo y la mente. La respiración consciente, coordinada con movimientos específicos, ayuda a nutrir el cuerpo con oxígeno mientras calma la mente. Este matrimonio de respiración y movimiento contribuye a desbloquear la energía estancada y a promover la relajación profunda.

Qi: La Esencia Vital que Fluye

El Chi Kung se basa en la creencia de que el Qi, la energía vital, fluye a través de canales llamados meridianos. Estimular este flujo de energía mediante la práctica regular del Chi Kung se asocia con beneficios que van desde el aumento de la vitalidad hasta la mejora de la salud mental.

Beneficios Científicamente Respaldados: Un Vistazo a la Evidencia

A medida que la medicina occidental abraza las prácticas orientales, la investigación científica ha explorado los beneficios del Chi Kung. Estudios indican que esta práctica milenaria puede tener impactos positivos en la salud cardiovascular, la función pulmonar, la gestión del estrés y la mejora de la calidad de vida.

Equilibrio Holístico: Más Allá del Cuerpo Físico

El Chi Kung no se limita al cuerpo físico; aborda la salud holística, considerando la mente y el espíritu como partes intrínsecas del bienestar. La práctica regular del Chi Kung se asocia con una mayor claridad mental, reducción del estrés y una sensación general de calma y equilibrio.

El Chi Kung en la Era Moderna: Un Regalo Antiguo para la Salud Moderna

En un mundo cada vez más rápido y estresante, el Chi Kung emerge como un regalo antiguo que encuentra su relevancia en la salud moderna. Como una práctica accesible para todas las edades y niveles de condición física, el Chi Kung ofrece un camino hacia la vitalidad duradera, invitándonos a conectarnos con la esencia vital que fluye a través de cada uno de nosotros.



Navegando las Aguas de la Impaciencia: Encontrando la Calma en el Flujo de la Vida

En la sociedad moderna, la impaciencia se ha convertido en una sombra que acecha nuestras vidas diarias. Desde la búsqueda constante de resultados inmediatos hasta la ansiedad por lograr anhelos personales, la impaciencia puede teñir nuestra experiencia de vida y dejarnos atrapados en un torbellino emocional.

¿Cómo podemos aprender a ser pacientes y aceptar el ritmo natural de la vida?

El Desafío de Vivir en un Mundo Rápido: ¿Demasiada Expectativa?

Vivimos en una era donde la gratificación instantánea parece estar a la vuelta de cada esquina. Sin embargo, la realidad es que la vida, con todos sus matices y desafíos, no siempre sigue nuestro calendario. La impaciencia surge cuando nuestras expectativas no se alinean con el flujo natural de los acontecimientos.

Las Consecuencias de la Impaciencia: Un Torbellino Emocional

Cuando la impaciencia toma el timón, desencadena una cascada de emociones negativas. Desde la frustración hasta la ira, la ansiedad y la desesperación, estos estados emocionales pueden tener un impacto perjudicial en nuestra salud mental y física. La impaciencia nos lleva a luchar contra corriente en lugar de fluir con el río de la vida.





Cambiando la Perspectiva: La Sabiduría de la Paciencia

La paciencia no implica inacción, sino una actitud de aceptación y fluidez. Cambiar la perspectiva hacia una visión más holística del tiempo y el propósito puede ayudarnos a liberarnos de las cadenas de la impaciencia. Reconocer que cada momento tiene su propósito y que el crecimiento personal a menudo surge en el proceso, no solo en la meta final, es clave.

Prácticas para Cultivar la Paciencia: Hacia una Vida más Plena

- **Mindfulness y Meditación:** Cultivar la conciencia plena nos ayuda a anclar nuestra atención en el presente, liberándonos de la ansiedad por el futuro.
- **Establecer Metas Realistas:** Descomponer grandes objetivos en pasos alcanzables puede ayudarnos a avanzar de manera constante sin sentir la presión abrumadora de la impaciencia.
- **Aprender a Delegar Control:** Reconocer que no podemos controlar todos los aspectos de la vida nos libera del peso de la impaciencia. A veces, dejar ir es un acto de sabiduría.
- **Cultivar la Gratitud:** Apreciar las pequeñas victorias y las bendiciones cotidianas nos conecta con el momento presente y reduce la urgencia de obtener resultados rápidos.
- **Aceptar la Incertidumbre:** La vida está llena de incertidumbres. Aceptar este hecho nos permite abrazar la aventura en lugar de resistirnos a ella.

Conclusión: Encontrando la Calma en el Ahora

La impaciencia, aunque comprensible en un mundo acelerado, puede convertirse en un obstáculo para la felicidad y el bienestar. Al adoptar actitudes de paciencia, aprendemos a bailar con la vida en lugar de luchar contra ella. Encontrar la calma en el ahora, aceptando el flujo natural de la existencia, nos permite vivir con plenitud y autenticidad. La paciencia, después de todo, no es solo la capacidad de esperar, sino la capacidad de hacerlo con una actitud positiva y serena.



No te quedes
con tus emociones,
porque si tus ojos
no lloran, llorará
otro órgano de tu
cuerpo.

La ventana del alma



Sesiones grupales EFT liberación emocional



con May Ros



Más información:
+34687783995

Hemos iniciado en la Comunidad de Salud la Terapia Grupal con la Técnica EFT (Taping)

Puedes participar y practicar mediante la auto terapia, con el acompañamiento de May Ros.

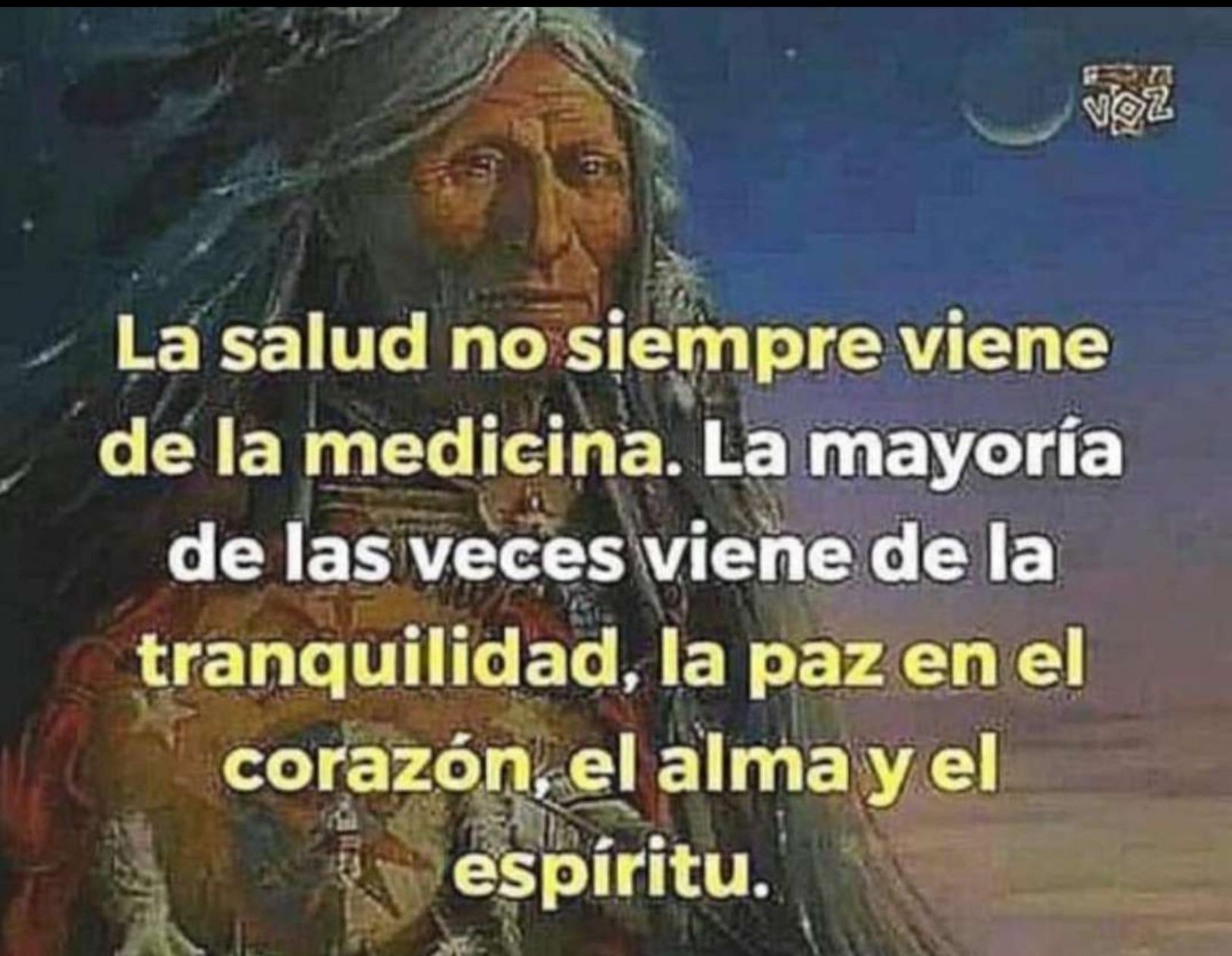
Dos sesiones al mes los Jueves a las 20:00h

Para participar debes suscribirte en la Terapia Grupal mediante este enlace:

<https://app.comunidadesalud.es/producto/suscripcion-terapia-grupal-eft-may-ros/>

*“No pienses que no pasa nada,
simplemente porque no ves tu
crecimiento... las grandes cosas
crecen en silencio”*

-Buda-



**La salud no siempre viene
de la medicina. La mayoría
de las veces viene de la
tranquilidad, la paz en el
corazón, el alma y el
espíritu.**



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.

SUSCRIPCIÓN Membresía	BASIC Membresía	ACTIVE Membresía	PREMIUM Membresía
			
GRATIS €0 <i>Por mes</i>	BASIC €4,5 <i>Por mes</i>	ACTIVE €16 <i>Por mes</i>	PREMIUM €24 <i>Por mes</i>
<ul style="list-style-type: none">✓ Tiene acceso a todos los contenidos divulgativos✓ Formación - Talleres - Cursos - Charlas✓ Chat con nosotros y acompañamiento✓ Consulta Médica✓ Contenidos para Healy	<ul style="list-style-type: none">✓ Tiene acceso a todos los contenidos divulgativos✓ Formación - Talleres - Cursos - Charlas✓ Grabaciones de las Charlas y Reuniones de la Comunidad✓ Terapia Acompañamiento Individual	<ul style="list-style-type: none">✓ Tiene acceso a todos los contenidos divulgativos✓ Formación - Talleres - Cursos - Charlas✓ Grabaciones de las Charlas y Reuniones de la Comunidad✓ Terapia Acompañamiento Individual	<ul style="list-style-type: none">✓ 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>

