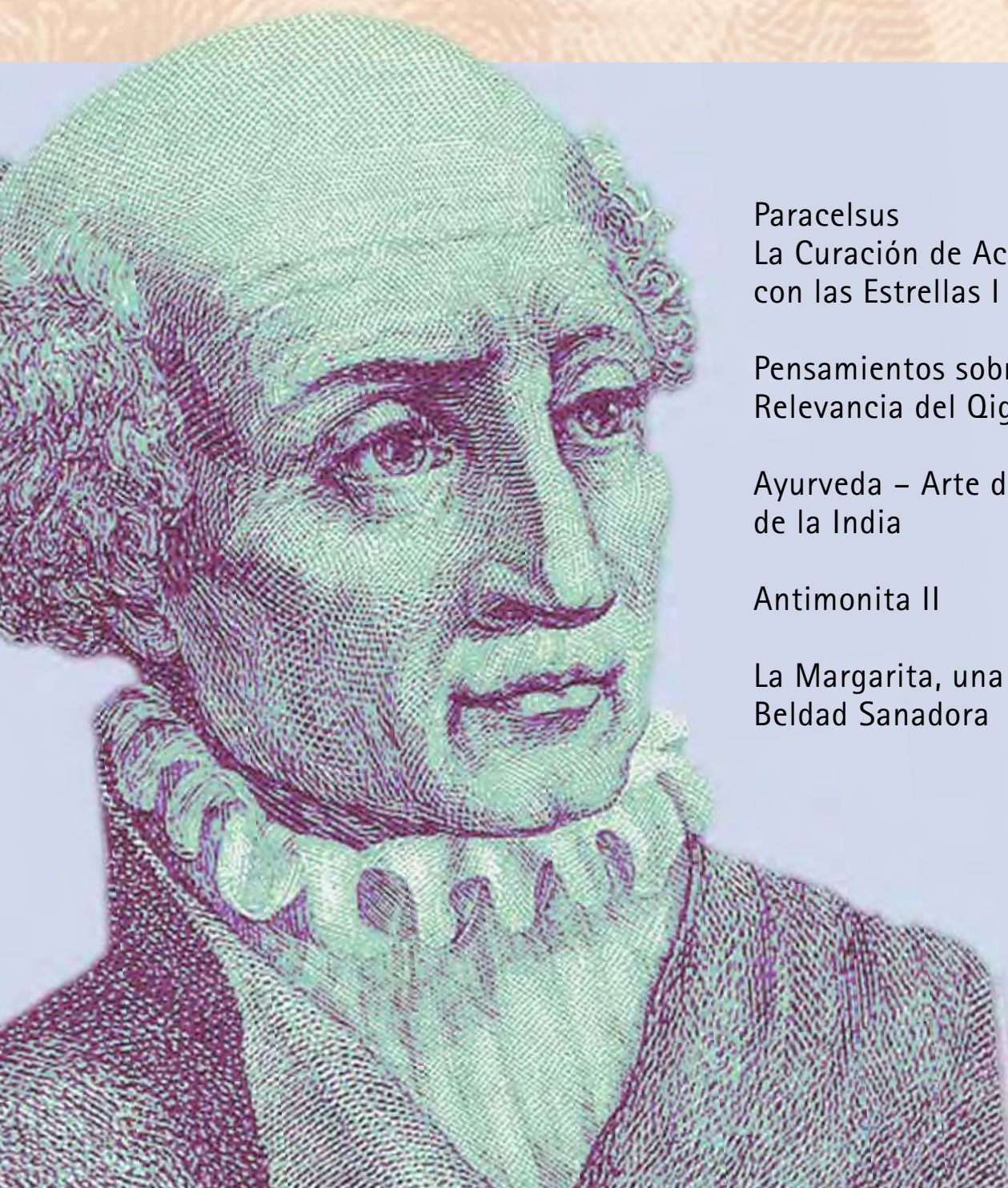




PARACELSUS



Health & Healing



Paracelsus
La Curación de Acuerdo
con las Estrellas I

Pensamientos sobre la
Relevancia del Qigong I

Ayurveda – Arte de Curación
de la India

Antimonita II

La Margarita, una Pequeña
Beldad Sanadora

No. 3/XI
Mayo/Junio
2014

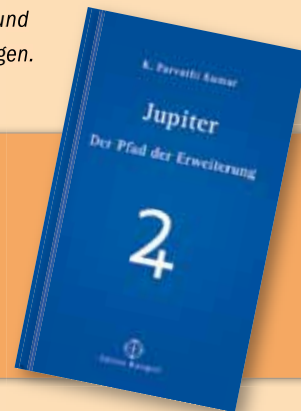


JUPITER

DER PFAD DER ERWEITERUNG

Jupiter führt zu einer Neuordnung des Energiesystems, wenn man den entsprechenden Prinzipien folgt. Diese Neuordnung wandelt ein Eisenstück in einen Magneten um. Die Hindernisse, die der Erweiterung des menschlichen Bewusstseins im Wege stehen, liegen im Menschen selbst. Sie sind nichts anderes als seine ungeordneten Energien. Jupiter gewährt die erforderliche Korrektur und Erweiterung. Es gibt eine intelligente Möglichkeit, um mit Jupiter zu arbeiten und zu einer raschen Bewusstseinsenerweiterung zu gelangen.

K. Parvathi Kumar
JUPITER - Der Pfad der Erweiterung
 ISBN 978-3-930637-58-4
 2. Auflage 2013
 Format: 15,4 x 9,5 cm
 160 Seiten, gebunden
 Preis: 11,00 €



Bestellungen bei Edition Kulapati im World Teacher Trust e.V., Bachstr. 20 · 42929 Wermelskirchen · www.kulapati.de
 Synergia Verlag, Erbacherstr. 107 · 64287 Darmstadt · www.synergia-verlag.de und über den Buchhandel

SUBSCRIPTION

Hereby I order the magazine **PARACELSUS Health&Healing**

(Subscription notice: 1 month before date of expiry, otherwise automatic renewal for another year)

First name, family name

Address (street, post code, city, country)

Phone, e-mail

☐ 1 year subscription: 6 issues / 60 Euro (including tax and postage)

☐ German ☐ English ☐ Spanish

☐ 1 gift subscription please send to:

First name, family name

Address (street, post code, city, country)

Phone, e-mail

City, date

Signature

Paracelsus-Center : phone +41-(0)41-630 19 07 · info@paracelsus-center.ch · www.paracelsus-center.ch

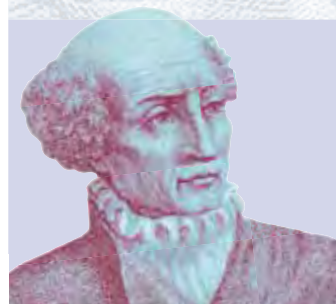
Switzerland: UBS-Bank Luzern 80-2-2, Konto Nr.: 216-514422.01V, IBAN CH32 0021 6216 5144 2201V, SWIFT/BIC: UBSWCHZH80A

Germany: Postbank Dortmund, Konto Nr.: 758368-464, BLZ: 440 100 46, IBAN DE98 4401 0046 0758 3684 64, SWIFT/BIC: PBNKDEFF



PARACELSUS

Health & Healing



Paracelsus-Center

Büelstrasse 17
 CH-6052 Hergiswil
 Switzerland



Editorial

"Ya no puedo esperar" es el pensamiento común de todos los pacientes, pero la pregunta es: ¿es que uno realmente ha esperado?

La gente sufre de tanta de agitación, que no espera. Se irritan mucho, se enfadan fácilmente y tienen mucha malicia. Estos son las verdaderas epidemias en el sentido abstracto. La irritación de la membrana mucosa y los tumores malignos se deben a estas debilidades de la irritación, la cólera y la malicia que influyen en la corriente especial. Crean un ambiente fétido ya que las emanaciones humanas son poderosas. Pueden ser ponzoñosas y también pueden ser de naturaleza maligna. No es la enfermedad de la gente sino la maldad de la gente, lo que afecta a esta corriente especial.

La enfermedad es sólo una retribución. Las energías emocionales negativas son las verdaderas enfermedades, las cuales están en general dentro y alrededor de los seres humanos. El juego humano sucio da como resultado la enfermedad, y la enfermedad es una retribución, es el precio que la humanidad paga por su

mala energía. Este es un círculo vicioso, que no se puede romper muy fácilmente.

Las religiones se desarrollaron para ser una solución, pero la humanidad las ha convertido en un medio para el juego de poder. Las religiones se utilizan hoy en día más para el juego de poder que para resolver los enigmas de la gente. El propio ser humano se ha convertido en un enigma.

El pensamiento y la acción sabios son los medios para mejorar, antes que las creencias, la fe y las supersticiones.

Las enseñanzas sabias del pasado también fueron hábilmente distorsionadas y denigradas. La mente humana que es un medio para la salvación, se ha convertido en un diablo en el umbral. Convierte todo lo bueno en otra cosa. Nuestra actividad de la salud y la curación también ha sido retorcida por la engañosa naturaleza humana. Tenemos que engañar al truco.

Dr. K. Parvathi Kumar

Contenido

La Curación de Acuerdo
con las Estrellas I 4

Remedios para la Curación ... 10

Rasa Shastra en Medicina
Ayurvédica XI 14

Organon LIX..... 16

Planetas de Honor
y Dishonor II 18

Curación Ocultista XCVIII24

Pensamientos sobre la
Relevancia del Qigong I26

Elogio al Té II.....29

Ayurveda – Arte de Curación
de la India34

Una Profundización Integral en
las Enfermedades Intestinales In-
flamatorias II.....39

Antimonita II.....42

La Margarita, una Pequeña
Beldad Sanadora 46

La Curación de Acuerdo con las Estrellas

Conceptos de Terapia Astromedicinal por Paracelsus

Olaf Rippe



Olaf Rippe, nacido en 1960, trabaja como médico naturista en su consulta de Munich y es co-fundador del grupo de trabajo "Natura Naturans". Durante más de 20 años ha transmitido en seminarios sus experiencias médicas según Paracelsus. Escribe regularmente para revistas profesionales de naturopatía y es co-autor de los libros "Heilmittel der Sonne", "Paracelsusmedizin", "Kräuterkunde des Paracelsus" y "Die Mistel".



Armonía Cósmica

La idea de relacionar las actividades de las estrellas (macrocosmos) con los acontecimientos en la Tierra (microcosmos), es antigua. Una de las claves para entender la astrología es el teorema del adepto egipcio Hermes Trimegistos,² quien también influyó fuertemente en Paracelsus. "Es verdadero y sin falsedad, exacto y sin error, que lo que está arriba es como lo que está abajo para hacer el milagro de la cosa única." Paracelsus escribió de forma similar, "Lo mismo que está en el cielo tiene su igual en la Tierra, y en la Tierra está lo mismo que tiene su igual en el cielo. Porque no podría ser que Saturno gobernara la Tierra si no hubiera un Saturno en la Tierra (...). El que está en la Tierra

Figura a la izquierda:

El Espíritu del Mundo o Logos sostiene siete estrellas en su mano derecha, una representación de las siete fuerzas espirituales planetarias. Siete candelabros, un símbolo de las siete inteligencias planetarias, están situados a sus pies. Grabado en madera de Albrecht Dürer, 1498

"Si uno aprende de las estrellas, entonces sobrepasa a todos los humanos.

Se llevarían a cabo logros maravillosos en la Tierra, si aprendiéramos de las estrellas como de los humanos."

Paracelsus: IV/ 538¹

es el sustento del que está en el cielo, y el que está en el cielo es el sustento del que está en la Tierra." (II/216). A la fuerza que conecta lo de arriba con lo de abajo, Paracelsus la menciona como la luz que está al comienzo del mundo y que se divide en siete rayos como si atravesara un prisma. Esos rayos son las propiedades espirituales de las inteligencias planetarias, que tienen validez universal. Todo, sea orgánico o inorgánico, está inspirado por ellas. Paracelsus llamó a esto "la

luz en la naturaleza". Sin embargo, el mundo material no es un verdadero reflejo de las fuerzas cósmicas, sino que es puramente espiritual. En el reino mineral, las fuerzas cósmicas se muestran como formas cristalinas, en el reino vegetal como metabolismo, en el reino animal como sensaciones y en el reino humano como la capacidad de ser conscientes de sí mismos. (Aschner, *Prólogo de las Obras de Paracelsus*). Además de estos principios básicos, todos los demás fenómenos se relacionan con las estrellas, como p.ej. la diferente naturaleza de nuestro ser y de los órganos, así como de las funciones orgánicas, y también de todas las disfunciones y enfermedades, pero también de las fuerzas curativas de las sustancias naturales. Paracelsus consideraba que la causa original de una enfermedad era la falta de armonía entre el ser humano y el cosmos, que tiene su origen en la caída del hombre. Se podría exagerar y decir que por haber tomado el fruto del árbol del conocimiento, el ser humano se liberó de la supremacía divina, por lo cual las enfermedades y los malos hábitos también le han estado atormentando desde entonces.

El padecimiento de una enfermedad sirve para llevar al ser humano a conocerse a sí mismo (i.e. al conocimiento de Dios) y de este modo a una armonía en un nivel superior de vibración: "El ser humano por lo tanto, sólo ha sido creado de criaturas que miran hacia afuera, y debido a su sufrimiento se observa y reconoce de lo que está hecho." (Paracelsus: I/374) Así, la curación tiene lugar primero y principalmente por nuestro propio esfuerzo. Se puede ayudar a esto con

ciertos medicamentos que Paracelsus llamó "Arkana". Ellos ayudan a la transformación o transmutación, refinando la vibración de la persona. Desde la visión de la alquimia esto es la transformación (curación) del plomo (vibración grosera – enfermedad – Saturno) en oro (vibración refinada – salud – Sol). Para esto, se tiene que elegir una sustancia de vibración similar a la del estado de la enfermedad que tiene que ser tratada (doctrina de las firmas).

Debido al arte de la alquimia, al cual también pertenece la potenciación según Hahnemann, la sustancia se ennoblece en *Arcanum*. El procesamiento alquímico produce la liberación de la quintaesencia, que es el poder de curación cósmico de una sustancia, similar al espíritu, que está ligado a la materia grosera. Solamente esa medicina tan perfecta es capaz de ayudar al ser humano a liberarse de la enfermedad. La liberación no está conectada necesariamente con la desaparición de los síntomas objetivos y mensurables de la enfermedad. Paracelsus entendía a la cu-

ración principalmente como el reconocimiento del Ser (conocimiento) que conduce a la paz interior (amor).³

Las Siete Fuerzas Planetarias en el Ser Humano y en la Naturaleza

En el ser humano, las fuerzas planetarias encarnan como un firmamento espiritual en los siete órganos principales. "Cuando nace un niño, también nace con él un firmamento y siete órganos que tienen el poder de ser siete planetas y todo lo que pertenece a su firmamento." (Paracelsus: I/38)

Además de las asignaciones orgánicas, se les adjudica a los planetas siete principios básicos y las fallas posibles. Así, no sólo la respiración es mercurial sino también la comunicación o el quimismo, i.e., todas las transformaciones materiales del cuerpo o del transporte de sustancias (Mercurio/Hermes es el mensajero de los dioses). Por lo tanto, todos los desórdenes del pulmón, disfunciones de la comunicación, o fallas durante la conversión material, son de carácter mercurial. No sólo encontramos a Venus en el riñón, sino que también nuestra sociabilidad y libido son venusinas- así como también, p.ej. los problemas interpersonales.

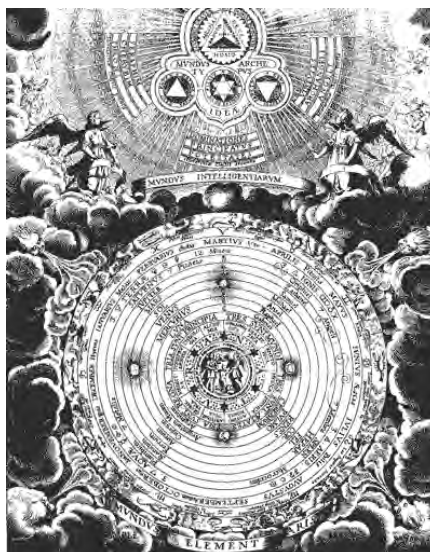


Figura a la Izquierda:
La Trinidad divina y las siete fuerzas planetarias con sus equivalentes. Grabado en plancha de cobre por Wolfgang Kilian del "Microcosmos hypochondriacus sive de melancholia hypochondriaca" [El microcosmos hipocondríaco o de la melancolía hipocondríaca] por Malachius Geiger, 1651

La Curación de Acuerdo con las Estrellas

Encontraremos al Sol en el corazón, pero también los procesos del calor y de la conciencia están caracterizados por el Sol. De esta manera, se pueden considerar también a las enfermedades coronarias como una forma de alteración de la percepción de uno mismo. Paracelsus imaginaba que cada planeta gira en su propia órbita en el cuerpo. Mientras esto tenga lugar, la persona estará sana. Las enfermedades sólo ocurren cuando los planetas dejan su órbita y cruzan la órbita de otros planetas. Algo similar tiene lugar en el cielo, cuando los planetas forman aspectos entre sí. Como consecuencia, siempre hay varias fuerzas planetarias involucradas en el curso de una enfermedad y de acuerdo con ello la terapia tiene que integrar las diferentes fuerzas.

Los cálculos biliares por ejemplo, son un conflicto entre Marte (vesícula – calor – voluntad) y Saturno (bazo – frío – estructura) en el que Saturno saca ventaja (formación de piedras) y Marte está una y otra vez tomando una clara posición contraria a la supremacía de Saturno (ataques de cólicos).

Los cálculos biliares también se forman debido a un exceso de frío en un órgano naturalmente cálido; también se expresan como una opresión de la voluntad y como una excesiva demanda de obligaciones (ambas Saturno). Las piedras de la vesícula también se forman debido a una ira reprimida, no es coincidencia que se las llame comúnmente "las piedras de los problemas".

Inversamente, la migraña expresa un conflicto entre la Luna (cerebro, re-

flejo), Marte (bilis, voluntad) y Venus (riñones, sociabilidad), en cuyo caso la energía de Marte se eleva al cerebro y lleva a que haya un exceso de calor allí. En este ejemplo, Venus sería el antagonista natural de Marte. También se podría decir que el paciente de migraña se devana los sesos sobre cómo defenderse de las demandas (Marte, ira) que le causan temor (Venus, presión social). Se puede advertir que los pacientes de migraña siempre sufren también de problemas interpersonales o que no pueden hacer frente a las emociones. La gente entonces dice: "Esto me está haciendo venir abajo" [en alemán: "esto se me subió a los riñones"]. Si este estado persiste mucho tiempo, los temores y las emociones se depositan en el riñón (Saturno = sedimentación) lo que puede llevar a cálculos renales, los cuales también se llaman "las piedras del temor". Por supuesto, estos son ejemplos muy simplificados que sólo pretenden comunicar la impresión de cómo podríamos imaginar el cruce de las órbitas planetarias. En el cielo, estos conflictos pueden, por ejemplo, mostrarse como aspectos de tensión (p. ej. como cuadraturas, oposiciones) entre planetas, los que también se reflejan en el horóscopo natal.

Algunas Recomendaciones para la Terapia Astromedicinal de las enfermedades mencionadas previamente:

1. Migraña (Luna–Venus / Marte–Sol)

Mezcla de:

10 ml de cada uno

- *Artemisia absinthium* dil. D2 (Ajenjo, Saturno, Luna – Sol; afecta por igual a los nervios y glándulas digestivas)
- *Chelidonium majus* dil. D2 (Celidonia, Marte – Sol, planta Papaverácea amarilla relacionada con la bilis, relajante muscular).
- *Cyclamen europaeum* dil. D4 (Violeta de los Alpes, Venus – Saturno; flores rosadas caídas –signatura de la melancolía; nervaduras marcadas– signatura nerviosa).
- *Erythraea centaurium* tintura madre (Centáurea menor, Júpiter, Venus, flores rosadas –signatura de nervios, sabor amargo– estimula la digestión), Sol; analgésico importante con efecto sobre los nervios, vasos sanguíneos y músculos).
- *Nux vomica* dil. D6 (Jatropha, Marte; el envenenamiento causa temblores, náuseas y sudor frío; remedio para el estómago; contiene cobre. Potencializada, *Nux vomica* muestra propiedades venusinas).
- *Potentilla anserina* tintura madre (Potentilla, Venus, Sol; hierba para los cólicos según el Pastor Künzle; ¡contiene cobre!).
- *Solidago virgaurea* tintura madre (Vara de oro, Sol; según Paracelsus, toda hemicránea requiere remedios para el riñón).

5 ml de cada una

- *Argentum colloidal* D6 (Plata coloidal, Luna, relacionada con el cerebro).
- *Cuprum phosphoricum* dil. D6 (Fosfato de cobre, Venus – Sol; "metal de los cólicos" relacionados con los

nervios.

- *Pyrit* dil. D12 (Sulfuro de hierro nat., Marte; regula la energía de Marte; descarga toxinas del sistema nervioso; estructura de pentáculo –magia protectora).
- *Zincum phosphoricum* dil. D6 (Fosfato de zinc, Venus – Sol, para la irritabilidad nerviosa y los dolores; remedio para los nervios; según Paracelsus, el zinc es venusiano).

Para ser preparados en una farmacia; 3 veces 20 gotas con las comidas; en casos agudos hasta 7 veces al día.

2. Cálculos renales (Luna-Venus / Saturno)

- "Renodoron" 1 tableta, 3 veces al día. El remedio contiene ojos de cangrejo, una calcificación en los órganos digestivos en el área de la cabeza del cangrejo, así como piedra sílex, un material silíceo con bordes quebradizos extremadamente filosos.
- "Renalin" 2 x día 10 gotas; contiene cobre, en general en caso de desórdenes renales.
- Nosode de riñón o cálculos biliares; dependiendo del diagnóstico: cálculos renales (ácido úrico), cálculos renales conteniendo ácido oxálico, cálculos vesicales, resp., D30, 2 x por semana 5 gotas.
- Curso de tratamiento con tés de hojas de abedul, vara de oro, raíz de ononis, saxifraga y cola de caballo para estimular la función renal.
- "Oxalis Rh" Amp. D6 (conteniendo ácido oxálico), inyecciones en los puntos de encuentro de la vejiga y el riñón, sobre el meridiano de la ve-

jiga. Durante el mal tiempo, oxalis repliega y junta sus hojas (signatura de shock), y tiene flores blancas delicadas con vénulas rosadas (signatura nerviosa)

- En los días libres de inyección, embrocación del área del riñón con "pomade roja de cobre" (Wala) [ungüento de cobre] para calentamiento y relajación.
- "Splenetik" (contiene antimonio), 2 x día 5 a 10 gotas. Preparación conteniendo antimonio para el tratamiento de las enfermedades del "tártaro".

3. Cálculos biliares (Marte-Sol / Júpiter-Saturno)

(Ver ilustración de la página 9)

- *Claculi biliarii* Nos. D 30, 5–10 gotas (nosode de cálculos) 2 x por semana
- "Chelidonium/Berberis comp." Cápsulas, una cápsula 2–3 veces al día. El remedio consta de sustancias amarillas amargas, así como aceites esenciales y grasos, para volver a armonizar al hígado y la bilis.
- "Carduus marianus/Oxalis" ampollas y glóbulos, 1–2 veces por semana inyecciones en los puntos de encuentro del meridiano de la vesícula y el hígado sobre el meridiano de la vejiga y en el área de la vesícula; en los días libres de inyección, 10 glóbulos 3 veces al día. Para dolores punzantes, las hierbas punzantes como el cardo mariano; oxalis ver arriba.
- "Metaheptachol" gotas, 3 veces al día, 20 gotas. Preparación que contiene estaño para la regeneración del hígado –la bilis se forma en el hígado, por lo tanto la terapia tiene

La Curación de Acuerdo con las Estrellas

- que comenzar allí.
- "Splenetik", 2 x día 5-10 gotas; ver arriba.
- Curso de tratamiento de tés de cardo bendito, corydalis, vara de oro, frutos de alcaravea, raíz de diente de león y achicoria, para la regulación de la actividad de la vesícula biliar.

Como lo muestran las recetas, las fuerzas planetarias no encarnan solamente en el ser humano. Especialmente los metales, se considera que son fuerzas cósmicas que se han convertido en materia (ver Tabla 1). Ellos son los remedios más importantes de la medicina astrológica. Esto se aplica especialmente para el metal del Sol, el oro. El término de los especialistas para el oro es "Aurum metallicum", que deriva del latín "aur" que significa luz. El oro contiene la luz cósmica del origen del mundo, de una manera particular. Si la liberación de la quintaesencia es exitosa, el oro es el remedio más poderoso, pues no sólo ejerce una influencia favorable sobre el sistema cardiovascular sino que también genera autoconsciencia. De acuerdo con Paracelsus, el oro puede accionar contra todos los demás planetas ("Aurum metallicum praeparatum" D12; Goldspiegel).

A este respecto, Paracelsus escribió, "Así, hay siete planetas y también siete metales. La experiencia nos enseña que los siete metales en nosotros tienen el poder de actuar contra los siete planetas. Por lo tanto, cuando un planeta ataca al cuerpo, use la Quinta Essentia del metal (preparado alquímico) para contrarrestarlo. (...) También podemos entender que la Quin-

ta Essentia Auri (preparación de oro), debido a su efecto específico y al poder que le otorga al corazón, es capaz de neutralizar a todas las estrellas." (II/72f.)

(Continuará)

Citas:

- ¹ Las citas de Paracelsus fueron tomadas de la edición de Aschner de cuatro volúmenes.
- ² Hermes Trismegistos, comparado por algunos con la deidad de la iniciación, Thot, se cree que escribió los principios herméticos de la Tabla Esmeraldina. Sin embargo, es muy probable que en la forma conocida por nosotros provengan de fines de la antigüedad o incluso de la Edad Media.
- ³ La meta de la aspiración hermética es el "hermafrodita". La palabra está compuesta por los nombres de los dioses Hermes (conocimiento) y Afrodita (amor).

Bibliografía:

- AMANN, Max: *Nicholas Culpeper und die astrologische Heilkräuterkunde*. Munich: Zeitschrift Naturheilpraxis 10/98, Editorial Pflaum, 1998.
- BOTT, Victor: *Anthroposophische Medizin* Vol. I/II. Heidelberg: Editorial Haug, 1982.
- CARRICHTER, Bartholomaei: *Horn des heyls Menschlicher Blödigkeit oder Kreutterbuch darinn die Kräuter deß Teudschenlands/ auß dem Licht der Natur/ nach rechter art der himmlischen Einfließungen beschriben*. Grünwald, 1606: Editorial Kölbl

(Reimpresión 1981).

-HUSEMANN, Wolff (Hrsg): *Das Bild des Menschen als Grundlage der Heilkunst*, Vol. I/II/III. Stuttgart: Editorial Freies Geistesleben, 1986.

-MERTZ, Bernd A.: *Das Handbuch der Astromedizin*. Ginebra, 1991: Ariston. 1993

Paracelsus und seine Astrologie.

Wetzswil: Edición Astrodata, 1991.

-NETTESHEIM VON AGRIPPA: *De Occulta Philosophia: Drei Bücher über die Magie* (Reproducción de Fourier). 1533

-Paracelsus: 1993 Sämtliche Werke. Nachdruck der Aschner-Ausgabe. Anger: Editorial Anger-Verlag Eick.

-RIPPE, Olaf: *Heilmittel der Sonne (zus. mit M. Madejsky)*. Munich: Peter Erd. 1997.

-RIPPE, Olaf: *Pflanzen und ihre kosmischen Heilkräfte: Ein Beitrag zum Thema -Astrologie und Phytotherapie*. Zeitschrift Naturheilpraxis 10/97, Munich: Editorial Pflaum, 1998.

-RIPPE, Olaf: *Die fünf Entien des Paracelsus: Übei die Ursachen der Krankheiten und die Wege zur Heilung*. München: Zeitschrift Naturheilpraxis 05/98, Editorial Pflaum. 2001

-RIPPE, Olaf y otros (M. Amann/ M. Madejsky/P. Ochsner/Chr. Rätsch): *Paracelsusmedizin*. Aarau: Editorial AT -SELAURY, Alla: *Metall-Funktionstypen in Psychologie und Medizin*. Heidelberg: Editorial Haug, 1985.

-THURNEYSSER zum THURN, Leonhard: *Beschreibung Influenzischer/ Elementischer und natürlicher Wirkungen/ Aller fremden und heimischen Erdgewechssen*. Grünwald, 1578: Kölbl Verlag (Reimpresión, 1981).



Ilustración: Seres espirituales subiendo una escalera en espiral (=Mercurio, elemento de aire) entre el mundo superior y el inferior. Acuarela por William Blake, aprox. 1800, Museo Británico, Londres

Contacto:
Barerstr. 48
80799 München / Alemania
Tel: +49/89/2725902
www.natura-naturans.de
www.olaf-rippe.de
info@olaf-rippe.de

Remedios para la Curación



Dr K. S. Sastry es un reconocido médico homeópata. Tiene el lugar que le corresponde en el campo de la Homeopatía. Es un fiel practicante de la Homeopatía y es totalmente obediente a los principios cardinales de la Homeopatía establecidos por el Dr. Samuel Hahnemann. Él ha estado dando homeopatía durante más de 35 años, de una forma caritativa. Por eso es distinguido por los homeópatas contemporáneos. A pesar de más de tres décadas de experiencia, todavía sigue siendo un ardiente estudiante que busca nuevas perspectivas de comprensión de la ciencia homeopática. Escribió varios libros sobre Homeopatía y es un filántropo que busca servir a la sociedad en todas las formas posibles.

Homeopatía III

Enfoque del Tratamiento - La Totalidad de los Síntomas

La Homeopatía trata a la persona y no a la enfermedad. Por consiguiente, el tratamiento está guiado únicamente por la totalidad de los síntomas exhibidos por la persona. Para calcular la totalidad de los síntomas de una persona, como un primer paso, todos los síntomas disponibles deben ser divididos bajo los títulos siguientes:

Los síntomas generales, constitucionales, mentales y las peculiaridades si las hay, se relacionan con la persona. Se debe dar la preferencia debida a estos síntomas en la medida disponible y formular la totalidad de los síntomas. Si están disponibles la totalidad de los cinco primeros tipos de síntomas, el medicamento seleccionado basado en aquellos síntomas será el mejor. Incluso si uno o varios de estos síntomas están disponibles se debe tomar la totalidad sobre la base de aquellos síntomas. Si se tiene la causa, ella misma constituye la totalidad de síntomas. Así es como tenemos que proceder para la selección de un medicamento. Los síntomas físicos pueden ser ignorados. Si el episodio es externo también debería atenderse. No se puede dar mucha importancia a los síntomas externos como la sarna, eczema, etc. y la selección de un medicamento debe hacerse según la totalidad de los síntomas del paciente. Si se suprimen los síntomas externos,

Síntomas	Descripción
Generales	Síntomas sufridos, pero que no pueden ser localizados en alguna parte o partes del cuerpo.
Constitucionales	Constitutivos de la personalidad total de una persona (TATVAMU)
Mentales	Expresados por la mente, el humor de la persona, los hábitos, los gustos, aversiones, sentimientos, etc.
Modalidades	Reacción de la persona al ambiente o a las condiciones atmosféricas. Ejemplo: Agravación al frío o al calor, empeoramiento por la falta de sueño, etc.
Peculiaridades	Enfermedades peculiares de cada persona.
Causa	Causa raíz de la enfermedad.
Sufrimiento Físico	Los sufrimientos que son visibles o percibidos externamente.

tratándolos con medicamentos específicos, la enfermedad penetra en el cuerpo y gradualmente da como resultado la afectación de un órgano muy importante del cuerpo. Esto puede ser un complejo primario, la afectación del hígado, etcétera.

Incluso en los casos de fiebre, se debe considerar el tratamiento basado en la totalidad de los síntomas del paciente, pues la fiebre por sí misma no es una enfermedad. Es un factor resultante de un desorden interno.

Ejemplo:

Un paciente con fiebre puede quejarse de agitación, sed y miedo a la muerte. Estos son síntomas mentales indicados por la persona. Entonces la selección de un medicamento debe basarse en estos síntomas y síntomas físicos como dolores del cuerpo, frío, etc. pueden ser ignorados. Si los síntomas mentales están de acuerdo con el medicamento administrado, estos síntomas físicos también desaparecerán sin ningún esfuerzo especial.

Hay que recordar que la selección de un medicamento debe basarse sólo en *la Totalidad de los síntomas*.

Verificación de la acción del medicamento

La curación debe ser:

- **Rápida**, es decir, la cura debe ser acorde al ritmo de la enfermedad.
- **Suave** – La acción del medicamento debe ser suave, sin efectos secundarios o agravaciones. Por ejemplo, No a la extracción de sangre para la reducción de la presión arterial.
- **Permanente** – La cura se mantendrá permanente mientras el paciente siga el consejo post-tratamiento

del doctor y no vuelva al mismo estado de vida que causó la enfermedad.

Después de la administración de un medicamento,

1. Si el paciente está mejor y los síntomas también mejoran, el tratamiento se considera como **muy bueno**;
2. Si el paciente está mejor y los síntomas empeoran entonces, el tratamiento también puede ser considerado como **bueno** (ya que el paciente es lo importante);
3. Si el paciente está peor y los síntomas mejoran, el tratamiento se considera como **malo** (es necesario un cambio de medicamento);
4. Si el paciente está peor y los síntomas empeoran también, el tratamiento es **muy malo** (debe cambiarse el medicamento).

(Continuará)

Dr K. S. Sastry

Curación por Medios Internos – Fuerza Espiritual LV

5. La Llamada y la Respuesta

A. El Secreto de la Oración Efectiva

La Madre: Aspirar es indispensable. Pero algunas personas aspiran con tal conflicto interior entre la fe y la falta de fe, la confianza y la desconfianza, entre el optimismo que está seguro

de la victoria y un pesimismo que se pregunta cuando vendrá la catástrofe. Si todo esto está en el ser, tú puedes aspirar, pero no obtienes nada. Y tú dices: "Yo aspiraba pero no conseguí nada". Esto es debido a que has demolido tu aspiración todo el tiempo, por tu falta de confianza. Pero si realmente tienes confianza... Los niños, cuando se les deja a sí mismos y no están deformados por las personas mayores, tienen una gran confianza en que todo estará bien. Por ejemplo, cuando tienen un pequeño accidente, nunca piensan que va a ser algo serio: espontáneamente están convencidos de que acabará pronto, y esto ayuda poderosamente a poner fin a ello. Bueno, cuando uno aspira a la Fuerza, cuando pide ayuda a la Divinidad, si lo pide con la certeza inquebrantable de que va a venir, que es imposible que no lo haga, entonces es seguro que venga... Y algunas personas están constantemente en este estado. Cuando hay algo que debe ser recibido, ellos siempre están ahí para recibirlo. Hay otros en cambio, que cuando hay algo para conseguir, cuando desciende la fuerza, siempre están ausentes, siempre están cerrados en aquel momento; mientras que aquellos que tienen esta confianza infantil están siempre ahí en el momento adecuado.

Y es extraño, ¿no es así? Por fuera no hay ninguna diferencia. Es posible que tengan exactamente la misma buena voluntad, la misma aspiración, el mismo deseo de hacer el bien, pero los que tienen esta confianza sonriente dentro de ellos no cuestionan, no se preguntan si tendrán o no lo tendrán, si la Divinidad responderá o no

Remedios para la Curación

—no surge la pregunta, es algo sobreentendido... "Lo que necesito se me dará, si rezo tendré una respuesta; si estoy en una dificultad y pido ayuda, la ayuda vendrá —y no sólo va a venir, sino que se encargará de todo". Si hay una confianza espontánea, sincera, incondicional, funciona mejor que cualquier otra cosa, y los resultados son maravillosos. Es con las contradicciones y dudas de la mente que uno lo echa todo a perder, con este tipo de concepto que viene cuando uno está en dificultades: "¡Oh, es imposible! Nunca lo conseguiré. Y si va a agravarse esta condición en la que estoy sin quererlo, que va a empeorar todavía más si sigo deslizándome hacia abajo cada vez más, sí, sí, sí, sí..." —y así uno construye una pared entre uno mismo y la fuerza que se quiere recibir. El ser psíquico tiene esta confianza, la tiene maravillosamente, sin una sombra, sin un argumento, sin una contradicción. Y cuando es así, no hay una oración que no obtenga una respuesta, ninguna aspiración que no sea realizada.

Cuando uno aspira a algo, si al mismo tiempo sabe que la aspiración será oída y respondida de la mejor manera posible, eso establece una quietud en el ser, una quietud en sus vibraciones; mientras que si hay una duda, una incertidumbre, si uno no sabe lo que va a llevarnos a la meta o si alguna vez uno va a llegar a ella o si hay alguna manera de hacerlo, y así sucesivamente, entonces uno queda perturbado emocionalmente y eso por lo general crea una especie de pequeño remolino en torno al ser, lo cual le impide recibir lo auténtico. En cambio, si uno tiene una fe tranquila, si al

mismo tiempo sabe que no hay aspiración (naturalmente, una aspiración sincera) que se quede sin respuesta, entonces uno se queda tranquilo. Uno aspira con tanto fervor como sea posible, pero no se mantiene en una agitación nerviosa preguntándose a sí mismo por qué no recibe de inmediato lo que ha pedido... Quedarse muy tranquilo, en calma, pacífico, con la fe de que lo que es verdad tendrá lugar, y que si uno deja que suceda, sucederá mucho más rápido. Entonces, en esa paz todo va mucho mejor.

Uno debe tener una aspiración suficiente y una plegaria que sea lo suficientemente intensa. Esto ha sido dado a la naturaleza humana. Es uno de los maravillosos dones de gracia dado a la naturaleza humana; solamente que uno no sabe cómo hacer uso de él.

Esto quiere decir que a pesar de los determinismos más absolutos en la línea horizontal, si uno sabe cómo cruzar todas estas líneas horizontales y alcanzar el punto más alto de conciencia, será capaz de hacer que las cosas cambien, cosas aparentemente determinadas de manera absoluta. Así que puedes llamarlo por el nombre que desees, pero es una especie de combinación de un determinismo absoluto y una libertad absoluta...

Si tienes una aspiración que sea lo suficientemente sincera o una oración que sea lo suficientemente intensa, puedes hacer que Algo descienda en ti que lo cambiará todo, todo —realmente lo cambia todo.

Tomado de: *Integral Healing [Curación Integral]*, de Sri Aurobindo y la Madre. Pondicherry, 2004

Remedios de Paracelsus

Hinojo (*Foeniculum vulgare*)



Philippus Theophrastus Aereolus Bombastus von Hohenheim, llamado Paracelsus (nació en 1493 en Egg, cerca de Einsiedeln, falleció el 24 de septiembre de 1541 en Salzburg).

Paracelsus elogia el hinojo como un remedio eficaz para los ojos, para el riñón -y dificultades urinarias, ardor de estómago y para aumentar la leche materna. "Para los ojos de las personas de edad es un Arcanum muy bueno. Debería beberse con vino en caso de haya debilidad de vista (ambliopía)." "Si hay ardor de estómago, es útil tomar Licor de hinojo junto con el zumo de Plantago." "Para aumentar el flujo de leche se debe prescribir 1 Skrupel (1,25 g) spodii en dos onzas (una onza son 30 g). Esto produce una gran cantidad de leche." III, 559



El hinojo (lat. *Foeniculum vulgare*) es una de las plantas medicinales más antiguas. Es un remedio curativo probado y popular cuando se tiene flatulencias con cólicos, con dificultades en

el tracto gastrointestinal y sensación de indigestión. Además el hinojo es útil contra la tos, el dolor de garganta y la ronquera. El hinojo es bueno para muchos problemas de los riñones y de la vejiga, elimina las piedras del riñón y ayuda a aquellos que tienen problemas con la micción. Para muchos recién nacidos el hinojo es la primera bebida y se ha demostrado beneficioso. Se pueden tratar satisfactoriamente los problemas de estómago y digestivos de los recién nacidos. Hildegard von Bingen también elogia el hinojo. "Sus semillas tienen una naturaleza que hace entrar en calor y son útiles para la salud de la gente. *Foeniculum* alegra a la gente, favorece la digestión, elimina el mal aliento y ayuda contra la debilidad de la vista y los dolores de cabeza."

Características del hinojo: estimula la digestión, ayuda contra la flatulencia, anticonvulsivo, estimula el apetito, ligeramente antiséptico.

Contenido del hinojo: Aceite etéreo (Fenchona, trans-anetol, terpenos), aceite graso, azúcar, proteínas, flavonoides, cumarinas.

Hinojo - Foeniculum vulgare

Original del libro "Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz" del Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé, 1885, Gera, Alemania.

Bibliografía:

ASCHNER, Bernhard: *Paracelsus, Sämtliche Werke [Paracelsus, Obras Completas]*, Vol. III: Ed. Anger, 1993

Sabine Anliker

Rasa Shastra en Medicina Ayurvédica XI

Sabine Anliker, M.Sc. (Ayu)

Sabine Anliker trabaja como naturópata desde 1997. Se ha especializado en naturopatía europea tradicional, homeopatía y terapia de biorresonancia, y trabaja en su consulta de Luzerna (Suiza). En 2013 finalizó sus estudios de "Master de Ciencias de la Medicina Ayurveda" en la Academia Europea de Ayurveda y en la Universidad Middlessex de Londres.

4. Uso Terapéutico de las Preparaciones de Mercurio

Existe una multitud de tratamientos diferentes que tienen al mercurio como componente básico y que se han fabricado y aplicado según las escrituras antiguas (R.R.S., 1998), (R.S.S., 2003), (R.H.T., Rasa Hridaya Tantra, 2005), (R.T., Rasa Tarangini, 1974) durante muchos siglos. En este estudio, me limitaré a nombrar cinco medicamentos-*rasa* importantes y usa-

dos con frecuencia (según el Departamento de Rasashastra y Bhaishajya Kalpana J.S. Ayurveda Mahavidyalaya, Nadiad, India), que son representativos de los demás.

4.1 Arogyavardhini Rasa

La palabra sánscrita "Arogya" significa "salud" y "Vardhini" denota "promoción". *Nagarjuna*, el gran filósofo y padre del *Rasa Shastra* designó a este medicamento como "promotor de la salud".

Indicaciones

- Enfermedades de la piel de tipos *kapha-vata*
- Obesidad
- Hiperlipidemia
- Anasarca
- Anemia
- Ascitis
- Hepatitis
- Estreñimiento crónico
- Hepatoesplenomegalia
- Anorexia

Indicación principal: Kushtha (Problemas de la piel)

Ingredientes

La tableta de 125 mg de *Arogyavardhini* contiene aproximadamente:

1. Mercurio purificado (<i>shuddha Parada</i>)	1 parte	(3,4 mg)
2. Azufre purificado (<i>shuddha Gandhaka</i>)	1 parte	(3,4 mg)
3. Cenizas de hierro purificado (<i>Loha bhasma</i>)	1 parte	(3,4 mg)
4. Cenizas de mica purificada (<i>Abhraka bhasma</i>)	1 parte	(3,4 mg)
5. Cenizas de cobre purificado (<i>Tamra bhasma</i>)	1 parte	(3,4 mg)
6. <i>Triphala curna</i> (<i>Haritaki, Bibhitaka, Amalaki</i>)	2 partes	(6,8 mg)
7. <i>Shilajatu</i> purificado (una sustancia similar al asfalto que se encuentra en las rocas del Himalaya)	3 partes	(10,2 mg)
8. <i>Commiphora mukul</i> purificada (<i>suddha Guggulu</i>)	3 partes	(10,2 mg)
9. <i>Plumbago zeylanica</i> (<i>Citraka</i>)	4 partes	(13,6 mg)
10. <i>Picrorrhiza kurroa</i> (<i>Katuka</i>)	18 partes	(61,2 mg)
11. Nimba (<i>Azadirachata indica</i>) jugo de hojas procesado con la cantidad apropiada		

- Las enfermedades del corazón
- Fiebre de tipo *kaphaja*
- Infecciones respiratorias repetidas, como la amigdalitis y faringitis, etc
- Tónico general (*balya*)

Contraindicaciones

- Embarazo
- Condiciones de *pitta* agravadas
- Personas delgadas

Dosis

- 1-3 tabletas; 3 veces al día, con agua tibia.

¹ (R.R.S. 1998), ² Paranjpe 2003)

4.2 Sutashekhar Rasa

Indicación principal:

Amlapitta (Hiperacidez)

Ingredientes

Una tableta de 125 mg de *Sutashekhar rasa* contiene aproximadamente:

1. Mercurio purificado (*shuddha Parada*) 7 mg
2. Azufre purificado (*shuddha Gandhaka*) 7 mg
3. Borato de sodio purificado (*Tankana* = Borax) 7 mg
4. *Aconitum ferox* (*Vatsanabha*) 7 mg
5. *Zingiber officinale* (*Shunthi*) 7 mg
6. *Datura stramonium* (*Dhattura*) 7 mg
7. Cenizas de cobre purificado (*Tamra bhasma*) 7 mg
8. *Cinnamomum zeylanicum* (*Tvak*) 7 mg
9. *Cinnamomum tamala* (*Tamala patra*) 7 mg
10. *Elattaria cardamomum* (*Ela*) 7 mg

11. *Mesua ferrea* (*Nagakeshara*) 7 mg
12. Ceniza de cáscaras de concha (*Shankha bhasma*) 7 mg
13. *Aegle marmelos* (*Bilva*) 7 mg
14. *Curcuma zedoria* (*Karchura*) 7 mg
15. *Eclipta alba* (*Bhringaraja*) planta entera -> procesadas con la cantidad apropiada

Indicaciones

- Hiperacidez
- Náuseas, vómitos, eructos
- Dolor de cabeza debido a *pitta* agravado
- Gastritis
- Úlcera péptica y de duodeno
- Colecistitis crónica
- Funciona con gran beneficio enfermedades originadas en *vata* - *pitta*

Dosis

- 2 tabletas; 3 veces al día, con miel, zumo de jengibre, leche o zumo de limón. (Y.R., 2012), ³ (Paranjpe, 2003) ⁴

(Continuará)

Notas:

- 1 Rasa Ratna Samuchchya, 20/ 87 -93
- 2 Paranjpe, p. 1097
- 3 Yoga Ratnakara, p. 244
- 4 Paranjpe, pp. 258 - 259

Referencias:

- R.R.S. *Rasa Ratna Samuchchaya*. 1, Capítulo 5/139. New Delhi: Meherchand Laxmandas Publications, 1998.
- BHATT, Krishna Gopal: R.S.S., R., *commented by Dr. Indra Dev Tripathi*.

Chaukhamba Orientalia, 2003.

-ACHARYA, Chaturbhuja Mishra: R.H.T., *Rasa Hridaya Tantra*, G. *Mugdhabodhini Hindi Commentory* Varanasi, India: Chaukhamba Publications, 2005.

-Shri Sadananda Sharma: R.T. *Rasa Tarangini*. 11ª edición, Banarasidasa, Varanasi: Motilal, 1974.

-PRAJAPATI, P. K. : *Safety and Toxicity Profile of some Metallic Preparations of Ayurveda*. XXV (3&4): Ancient Science of Life. 2006.

-SHASTRI, Vaidya Lakshmiapati: Y.R. *Yoga Ratnakara. Purvardha, Vidyotini Hindi Commentry by, Chaukhamba*. Prakashana, Varanasi: Edición reimpresa 2012.

Contacto

Sabine Anliker

Master en Medicina Ayurveda (Ayu),
Naturópata NVS,
Homeopatía, Bio-resonancia
Büelstrasse 17
6052 Hergiswil, Suiza
www.ayush-naturheilzentrum.ch

Organon LIX

El Arte de Curar

Dr. E. Krishnamacharya

El Dr. Ekkirala Krishnamacharya (1926/1984) ha sido profesor universitario de literatura védica y oriental, homeópata y curador, ha fundado numerosos centros espirituales y escuelas en India y en Europa occidental. También ha establecido más de 100 dispensarios homeopáticos en India, donde hasta hoy en día los enfermos son tratados gratuitamente. El Dr. E. Krishnamacharya es autor de varios libros en inglés y en telugu, abarcando los Vedas y la Sabiduría Antigua, así como Yoga, Astrología, Homeopatía y práctica espiritual. Uno de sus objetivos principales ha sido la fusión espiritual de oriente y occidente.

§194

Un medicamento seleccionado para el eczema, la erisipela, forúnculos, excoriaciones o sufrimientos externos de enfermedades generales o manifestaciones externas a causa de enfermedades agudas como el sarampión, la viruela, varicela, etc. no han de ser tratadas con aplicaciones externas. Cuando el medicamento administrado está actuando sobre los síntomas externos, se debe realizar un examen especial para cualquier detalle de las enfermedades crónicas, Psora, Psicosis o Sífilis, etc. Los síntomas de las enfermedades crónicas están relacionados con el paciente, no con las enfermedades adquiridas por él. Si los sufrimientos de la enfermedad manifestada han de ser curados, las enfermedades crónicas del paciente deben ser curadas primero.

Dr. Samuel Hahnemann.

§195

En toda enfermedad aguda, si se producen síntomas no naturales y peculiares después de completar el tratamiento de esa enfermedad aguda, se requiere administrar una fuerte medicina anti-psórica a fin de combatir la enfermedad y eliminarla por completo.

Dr. Samuel Hahnemann.

Fig.: Set de medicina homeopática exhibido en el Museo Bedford



S196

Cuando el tratamiento se realiza para los pacientes que tienen la enfermedad externa / local, se debe seleccionar el medicamento adecuado para el carácter general de la enfermedad, así como de la enfermedad externa. Si ese medicamento llega a ser uno capaz de producir sufrimientos constitucionales, que son las causas de las enfermedades locales, la cura será rápida y fácil.

Dr. Samuel Hahnemann.

S197

Es inaceptable usar simultáneamente aplicaciones externas junto con medicamentos administrados para la constitución del paciente. Al hacerlo, la enfermedad externa desaparece primero. Entonces es difícil saber si la enfermedad restante ha sido curada o persiste internamente.

Dr. Samuel Hahnemann.

da a simple vista, si la misma no está realmente curada, hace daño a la persona internamente. La enfermedad de la piel puede utilizarse como una indicación de la enfermedad interna y por lo tanto no debe hacerse desaparecer la enfermedad de la piel.

KRISHNAMACHARYA, Ekkirala: *Organon of the art of healing* [Organon del Arte de Curar - Original en Telugu, Traducción al inglés Dr. K. S. Sastry]. 3ª edición Visakhapatnam, India: The World Teacher Trust, 1999

Explicación

Por ejemplo, un paciente psórico que sufre durante muchos años de estreñimiento, dolor de cabeza, etc. tiene también el eczema. Un medicamento similar a los síntomas mentales del paciente, especial para el estreñimiento, dolor de cabeza, etc., así como también para el eczema y la parte afectada debe ser seleccionado. Sólo entonces la cura es correcta.

Explicación

Hemos visto que todos los síntomas externos de la piel son el resultado de una enfermedad interna. La enfermedad de la piel es indicativa de una enfermedad interna clara. Si se hace desaparecer primero la enfermedad de la piel, puede no haber ninguna base para saber si la enfermedad interna está curada o si persiste. Aunque la psora parece haber sido cura-

Planetas de Honor y Deshonor II

Alan Oken



Alan Oken nació en 1944 y en Nueva York donde también se formó especializándose en Filología Románica y Lingüística en la Universidad de Nueva York. Da conferencias en siete idiomas, es autor de una docena de títulos, incluyendo Astrología Centrada en el Alma, Regentes del Horóscopo, Astrología Completa de Alan Oken. Además, ha escrito cientos de artículos para la revista Dell Horoscope Magazine y muchas otras revistas nacionales e internacionales.

Mercurio en Piscis (caída):

Piscis es el signo que, cuando se experimenta completamente, revela la totalidad de la consciencia del alma. Entonces no se precisa mente para relacionar la presencia del alma con la personalidad. La función de la mente como intermediaria entre el yo superior e inferior ya no es necesaria y Mercurio "cae". El individuo centrado en el alma con esta posición no precisa de ningún "intérprete" de los sucesos, sino que ve directamente el significado esencial de la vida y de todas las circunstancias externas.

Venus en Tauro (dignidad-I):

Una de las características más importantes de Venus es el magnetismo. Cuando este planeta se encuentra en Tauro, su potencia magnética en términos de su capacidad para atraer la materia, está en su máximo. A nivel del alma, proporciona a la persona con esta posición, la habilidad de atraer a la vida material aquellas formas que sirven mejor al propósito amoroso del alma. Como Venus es el Señor del Quinto Rayo de nuestro sistema solar, otra cualidad importante

se suma a la dignidad de Venus cuando está en Tauro. El Quinto Rayo tiene que ver con el conocimiento concreto. En esencia, tiene mucho que ver con el desarrollo y funcionamiento de la mente racional. El individuo centrado en el alma con Venus en Tauro tiene la capacidad de percibir la idea que encarna dentro de determinada forma, por ejemplo, la idea contenida dentro de la mente del artista y exteriorizada como una pintura. Esta habilidad es muy útil para que el individuo se desprenda del apego a la forma en sí, liberándose de las ilusiones del plano físico.

Venus en Libra (dignidad-II):

En el nivel de la personalidad, esta posición añade encanto a la personalidad, y belleza al cuerpo físico. El individuo con esta posición puede, por lo tanto, atraer fácilmente a la gente y proseguir con las lecciones kármicas relativas a las relaciones. El magnetismo Venusiano a nivel del alma en este signo lleva a la expresión perfecta de la Ley de las Correctas Relaciones Humanas. Es en Libra donde se logra el verdadero equilibrio entre el alma y la personalidad, y el correcto orden de los asuntos humanos en la vida diaria puede desarrollarse en beneficio de todos.

Venus en Escorpio (detrimento-I):

A nivel de la personalidad, esta posición a menudo indica una persona que tiene la tendencia a manipular a su pareja, para que sus deseos personales dominen la relación. Puede utilizarse el magnetismo sexual como herramienta para el propósito

del yo inferior. Frecuentemente, Venus en Escorpio otorga a la persona fuertes deseos sexuales y románticos que tienden a ser obsesivamente frustrantes como lo mejor, y degradantes como lo peor. Venus en esta posición desde la perspectiva centrada en el alma, requiere la muerte y la destrucción de todas las atracciones y relaciones que no sirven al propósito del yo superior. Mucha gente que está en el Sendero con esta combinación de planeta / signo se encuentra en posiciones sanadoras de la vida. Están llamadas a equilibrar nuevamente la vida emocional de las personas, ayudándolas a elevarse y a cambiar la naturaleza de deseos y reconstruir estructuras de autoestima. Tales personas ayudan a otras a encontrar su propio tesoro psicológico interior enterrado, sacando a relucir esa riqueza personal.

Venus en Aries (detrimento-II):

Al nivel de la personalidad, esta posición afirma: "¡Sé cooperativo y haz siempre las cosas a mi manera!" Tener una relación con una personalidad con Venus en Aries es encontrarse en el concepto de relacionamiento de esa persona, haciendo del compartir y de la mutualidad algo difícil de lograr. A nivel del alma, Venus en Aries pierde de vista las diferencias entre las personas en pro de un vínculo más directo, con el fin de efectuar alguna meta transpersonal.

Venus en Piscis (exaltación):

El amor ha de conquistar toda oposición y diferencias instintivas entre las personas cuando Venus se encuentra en este signo. Plutón, el regente

esotérico de Piscis, destruye el cordón que ata y separa a los dos peces para que puedan fusionarse. De esta manera, el yo superior se une al inferior, y reina la armonía. A nivel de la personalidad, podría ser expresado simplemente como: "Amo a todo el mundo y todos son maravillosos".

Venus en Virgo (caída):

A nivel de la personalidad, Venus cae en Virgo debido a la naturaleza crítica de este signo cuando se expresa a través de la naturaleza instintiva del yo inferior. Las atracciones hacia los demás están más basadas en la manera en que la gente se ve y actúa, que en una profunda comprensión de la naturaleza humana. La exclusividad reemplaza a la inclusividad. A nivel esotérico, el Principio Crístico inherente en Virgo (la Virgen Madre) "cae" en la materia y encarna. Así el Espíritu Amoroso desciende a la matriz de la madre/materia. Esta "caída" es debido al propósito inequívoco de elevar a la humanidad, y por lo tanto es visto como un sagrado sacrificio en beneficio de la humanidad.

Marte en Aries (dignidad-I):

La función de Marte es despejar el sendero. En el nivel de la personalidad, está limpieza se produce para que la persona pueda expresar sus deseos personales más fácilmente y de forma más efectiva. Es el deseo de territorio personal y la necesidad de la personalidad de tener suficiente espacio para expresar su separatividad. Marte en Aries es el signo más eficiente para propósitos centrados en la personalidad. A nivel del alma, Marte en Aries limpia el Sendero para que el deseo



En la mitología griega, Harmonía es la diosa inmortal de la armonía y la concordia.

Polinices dándole a Erifile el collar de Harmonía. Enócoe ático de figuras rojas, c.450–440 a.C. Encontrado en Italia.

del alma que se manifiesta como Voluntad-de-Amar, se despliegue sin ser obstaculizado por los deseos personales. La batalla de Marte en Aries ahora es por la Luz de la consciencia.

Marte en Escorpio (dignidad-II):

Marte en este signo es doblemente "dignificado", ya que es el regente de Escorpio en ambos niveles, el de la personalidad y el del alma. La batalla esencial del caminante en el sendero no se encuentra en términos inciertos. La naturaleza de deseos de la personalidad debe ser "exterminada", destruida, y luego transformada, para que el Camino esté abierto para la exteriorización de la vida superior. El principio inmanente del Eterno Amor debe brillar como resultado de la victoria última del Discípulo. Las batallas, pérdidas y victorias que dan forma a este propósito tienen lugar en Escorpio, realzado e intensificado por Marte. Este planeta presagia que no haya oposición a su impulso de penetrar en la materia, refinar la emoción y elevar el pensamiento.

Marte en Libra (detrimento-I):

La misma naturaleza de este signo es la antítesis de la naturaleza básica de Marte. Libra es el signo de la pausa, mientras que Marte es el planeta de la fuerza que irrumpe. Libra crea una relación de polaridad entre los opuestos, mientras que Marte estimula a los opuestos para enfrentarse en la batalla. Por lo tanto, la fuerza del Planeta Rojo queda aminorada considerablemente en la Balanza. Sin embargo, a nivel del alma, una persona con Marte en Libra a menudo es llevada a una posición de mediador y árbitro

entre las facciones en guerra. Marte entonces se convierte en un luchador y un portador del estandarte de la Ley de las Rectas Relaciones Humanas.

Marte en Tauro (detrimento-II):

La batalla a nivel de la personalidad, tiene que ver con el apego a la materia. Marte, formando y focalizando la naturaleza de deseos queda atrapado en la forma cuando se encuentra en el signo del Toro celestial. Por lo tanto, el impulso se convierte en un deseo fijo en la forma, y por consiguiente impide la exteriorización de la consciencia. A nivel del alma, las energías de Vulcano –regente esotérico de Tauro– entran en la batalla. Como forjador de los Dioses y Señor del Primer Rayo de Voluntad/Poder de nuestro sistema solar, Vulcano debe destruir estos deseos materiales, fundiendo sus formas en su fragua. Vulcano y Marte entonces trabajan juntos (ayudados por la aspiración de Luz y Servicio del Discípulo), para crear nuevas y más evolucionadas armas (herramientas para el crecimiento evolutivo), para que el caminante del Sendero pueda luchar en la batalla correcta y liberarse de los apegos materiales que obstaculizan el propósito del alma.

Marte en Capricornio (exaltación):

Capricornio es el signo de la culminación. Cuando Marte se encuentra en este signo en el nivel de la personalidad, revela la victoria de las ambiciones e impulsos personales sobre los factores limitantes del mundo material. Por lo tanto, el ego se ha vuelto exitoso en dominar su entorno. Desde la perspectiva del alma, los deseos

del yo inferior se han situado bajo el control total de la vida superior. Por lo tanto, el poder y potencia del guerrero espiritual ahora está intensificado, y él o ella es aún más capaz de batallar por el alma.

Marte en Cáncer (caída):

En el nivel de la personalidad, la "caída" de Marte es bastante simple de comprender. Las batallas de la vida se libran con el fin de asegurar nuestras necesidades básicas. La vida se reduce a una constante lucha por la supervivencia psíquica, debido a que el individuo tiende a ser muy subjetivo e instintivo a la hora de defender su propio territorio. Esto puede interpretarse como el sentido de que nuestra supervivencia básica siempre "está en juego". En casos extremos, esto conduce al temor de que en cualquier momento las fuerzas invisibles y colectivas de la sociedad pueden abrumarnos. Para que la batalla de Marte (y la individual) se vea libre de estas dificultades, se llega al nivel del alma manifestando las cualidades de Tercer Rayo de la mente superior que se encuentran en Cáncer. El uso correcto de la energía mental lleva al refinamiento de la naturaleza emocional, liberándonos así de los miedos y aprendizajes del yo inferior.

Observaciones:

Las siguientes cuatro secciones están dedicadas al análisis del honor y deshonor de Vulcano, un planeta localizado dentro de los 8 grados de la posición natal del Sol en el horóscopo. A Vulcano se le utiliza únicamente esotéricamente, en la astrología centrada en el alma, ya que su función al nivel

de un individuo centrado exclusivamente en la personalidad, es inexistente. Con ello, quiero decir, que el propósito de Vulcano es servir como transformador o catalizador, destruyendo las formas físicas, emocionales y mentales de la vida que ya no van a servir más para alcanzar la conciencia superior. Si el lector está interesado en aprender más sobre este planeta, por favor, consultad Astrología Esotérica de Alice Bailey y/o mi libro, Astrología Centrada en el Alma.



Vulcano en Tauro (dignidad):

A medida en que uno entra seriamente en el Sendero Espiritual, se enfrenta a muchos desafíos profundos. Esto a menudo se manifiesta en parte como la pérdida de nuestro apego hacia cierta gente, así como a los objetos materiales y objetivos. El propósito de estas crisis es vencer nuestro apego a la naturaleza de deseos expresada en la forma. Este campo de prueba, está en su mejor ubicación en el mayor signo de tierra y el más ma-

*Círculo en cultivo T367
Longwood, RU 1995*

terial de todos los signos: Tauro. Una vez que este desapego se ha completado, el individuo queda libre para el servicio y para seguir el propósito del alma en la vida.

Vulcano en Escorpio (detrimento):

Tanta es la influencia centrada en el alma de Plutón, Escorpio, Marte y la Octava Casa del horóscopo, orientada hacia la muerte y la regeneración de la naturaleza de deseos, que los esfuerzos de Vulcano parecen superfluos cuando se encuentra en este signo. El propósito de Vulcano está mucho más enfocado en la destrucción de la forma que en su resurrección o redención. Este es el trabajo de sus "primos más Escorpiónicos" que mencioné arriba. Quizás el lugar de Vulcano en Escorpio es equivalente a un "golpe de gracia" kármico, una estocada final de la espada sólo para asegurarse de que lo que se ha de exterminar está verdadera y completamente muerto.

Vulcano en Piscis (exaltación):

El enfoque de amor universal del alma y la muerte final de todo lo que no es útil a la vida superior, están muy en el corazón del significado esotérico de Piscis. A este respecto, el lector debe recordar que Plutón es el regente del Pez centrado en el alma. Como tal, la combinación armoniosa de las energías de Vulcano y Plutón trabajan juntas para producir la extinción total de cualquier impedimento en la personalidad para la resurrección y exteriorización del alma. El Sendero permanece abierto y claro. El caminante asciende para la tarea y sirve al Servi-

dor del Mundo.

Vulcano en Virgo (caída):

Virgo se encuentra muy apegado a su devoción hacia la vida superior. Cuando se encuentra en este signo de tierra, esa devoción ha de "caer" y entrar en todas las cosas, grandes y pequeñas. A nivel del alma, este apego llega a todas las áreas de la vida, pues el Discípulo de Virgo trata de nutrir y curar a todas las creaciones de la Vida. Después de todo, la Luna es el regente esotérico de Virgo, y por lo tanto el anhelo de producir el bien más elevado (el Ser Crístico) en uno mismo y en todos los demás, es de máxima importancia. Como el apego al proceso de nutrición es tan intenso cuando Vulcano está en Virgo, la lección de la vida es de constante desapego de los resultados de nuestro trabajo y esfuerzos.

Contacto:

www.alanoken.com



USDA photo by Scott Bauer / source: United States Department of Agriculture

Cerezos japoneses, con el monumento a Washington, Washington D.C.

"La salud es un regalo invaluable.
Que esto es así, sólo lo sabemos cuando se ha perdido."

Dr. K. Parvathi Kumar

Curación Ocultista XCVIII

Prof. Dr. h.c. K. Parvathi Kumar

Dr. K. Parvathi Kumar es un autor de más de 100 libros. Ha impartido más de 500 seminarios en cinco continentes. Sus temas abarcan las áreas de la meditación, el yoga, la filosofía, la astrología, la curación, el color, el sonido, el simbolismo de las escrituras del mundo, los ciclos de tiempo, entre muchos otros.

Es necesario saber que existe una relación entre el entorno y los seres humanos, través de la energía psíquica. La relación se establece a través de los sentidos de los seres humanos. Los cinco sentidos de los seres humanos son los medios por los cuales se produce el interflujo de energía psíquica. La energía psíquica circundante puede impactar a un individuo. Del mismo modo, un individuo también puede impactar a la energía psíquica circundante. Los hombres de buena voluntad fuerte, pueden contribuir a la salud de la energía psíquica circundante. Del mismo modo, los hombres de mala voluntad pueden contaminar las energías circundantes. Es así como se reconocen los santos y los pecadores. A todo ser humano se le permite alimentarse de las serenas energías de la naturaleza. No tiene ningún derecho a destruir o contaminar la sinfonía. Los pensamientos, palabras y acciones, son los medios por los cuales se puede magnetizar la energía psíquica circundante y también hacerla radiante. El abuso de las facultades pensantes, palabras y acciones, da como resultado la des-

trucción de las energías. Los pensamientos refinados, palabras y actos de amor y amistad, permiten la construcción de condiciones saludables en el entorno. Cuando un extraño entra en tal lugar, experimenta la paz relacionada, e incluso felicidad.

Las clínicas, los dispensarios, los asilos y los hospitales, tendrán que ser construidos conscientemente en este sentido, para permitir la prevalencia de las energías curativas. El silencio, la música que fluye suave, los colores agradables debidamente dispuestos, las macetas con flores, el personal bien vestido, los perfumes naturales, el viento suave y luz solar adecuada, son prerequisites esenciales para restituir las energías de salud y curación.

Los centros de curación, como clínicas etc., no pueden ser lugares comerciales congestionados. Los hospitales, en vez de oler adecuadamente, expelen olores de productos químicos como el cloro, el fenol, el alcohol y otros olores desagradables. Rara vez fluye el aire en los hospitales y clínicas. La luz del sol es también inadecuada. En tales lugares, la energía psíquica está llena de la enfermedad emitida por los pacientes. Cuando un visitante entra en el recinto hospitalario, es la experiencia común que sea atacado por una energía sutil desagradable. Los hombres con sentidos refinados muchas veces se sienten atacados, cuando entran enfermos en estos centros sanitarios mal gestionados.

Hay sin duda un buen número de hospitales bien gestionados, pero su número disminuye rápidamente debido a las dominantes e irresistibles



condiciones comerciales.

Todo esto se puede atribuir a la disminución gradual de la sensibilidad de los seres humanos a la susceptibilidad del entorno. Puede que no sea duro decir que incluso los hombres civilizados tienden a ser ordinarios en sus sensibilidades, mientras que se espera refinamiento. No se presta mucha atención para discriminar los grados de influencias mundanas y sutiles. Un verdadero académico de-

bería ser capaz de conocer las gradaciones entre los mundos sutiles y mundanos. La educación es necesaria en este sentido, sobre todo en las facultades de medicina. Si se niega esta realidad de gradaciones, la humanidad sigue siendo una generación de ignorantes ilustrados.

Esta dimensión del mundo sutil tiene que ser conocida para mejorar las prácticas de la salud.

Pensamientos sobre la Relevancia del Qigong

-para el Entendimiento y la Práctica de la Medicina China

Roy Jenzen

Roy Jenzen es doctor de medicina china con 28 años de experiencia clínica. Vive en Perth, Australia Occidental, y ha ejercido el Qigong y los métodos marciales internos chinos de xingyi chuan y Bagua zhang durante mucho tiempo.

Resumen

A pesar del papel fundamental en la génesis de la medicina china, el Qigong es muy poco conocido por los profesionales y los estudiantes de la medicina china. La práctica de Qigong, que en última instancia nos conecta con el Dao –el camino natural y que impregna todas las cosas– puede constituir un camino vital intermedio entre los enfoques excesivamente intelectuales y analíticos de la educación y práctica de la medicina china, y esta "nueva era" superficial. Es a través de la experiencia práctica del

Qigong que los profesionales pueden aprender a convertirse en verdaderos sanadores, y los pacientes pueden aprender a curarse a sí mismos.

Aunque cada vez son más conocidos, los conceptos y las prácticas de Qigong son todavía oscuros para una proporción sorprendentemente grande de los profesionales contemporáneos y estudiantes de medicina china. Esto es sorprendente, dado el papel fundamental que el Qigong ha desempeñado en la génesis misma y en el desarrollo posterior de lo que ellos practican.

Por lo tanto, ¿qué es en esencia el Qigong, y cuál es su importancia en la medicina china, en particular en su práctica clínica?

Tales preguntas en realidad sólo serán respondidas por el que pregunta, pues el Qigong es una cosa vivencial, algo que tiene que ser (correctamente) practicado y experimentado, y entonces el cuerpo sabe lo que es. Es en el hacer que ese conocimiento –y su importancia– surgen.

Podemos sin embargo, obtener un poco de comprensión de lo que es y de lo que puede ser, mediante la realización de un breve viaje de regreso a sus raíces.

Qigong (literalmente "habilidad para cultivar la fuerza-vital dinámica") es un término contemporáneo usado para describir un antiguo método chino de cuidado de la salud, basado en una correcta respiración y movimientos específicos diseñados para abrir, liberar y conectar el cuerpo. Esta integración de la respiración y el movimiento está formulada para influir en la circulación libre y armoniosa del qi y de la sangre, y promover un estado

Cuando tu cuerpo no está alineado, la fuerza interior no se puede desarrollar.

Cuando no estás tranquilo en el interior, tu mente no estará bien ordenada.

Alinea tu cuerpo, ayuda a la fuerza interior, entonces vendrá gradualmente por sí misma.

Nei – Yeh (Entrenamiento interior, siglo IV a.C.), capítulo 11 ¹

de bienestar en el cuerpo, la mente y el espíritu.

Aunque otras culturas antiguas tenían formas indígenas similares, pocos parecen haber sido tan refinados y practicados con continuidad como los métodos chinos. Los académicos y las enseñanzas secretas de las tradiciones más clásicas, suelen ubicar la génesis de lo que conocemos como el Qigong de hoy, en el primer milenio antes de Cristo, posiblemente un poco antes. En aquel momento las prácticas eran conocidas como ejercicios daoyin y eran un aspecto esencial del *yang sheng shu*, el arte de alimentar la vida. Se basaban en el concepto chamánico de establecer una conexión y comunicación con el mundo que rodea a la existencia humana.

Uno de los axiomas de la práctica original y clásica del Qigong es su capacidad para comunicarse con el Dao, el camino natural y que impregna todas las cosas. La opinión científica (por ejemplo, la mecánica cuántica) considera cada vez más la idea de que vivimos en un campo omnipresente de bio-conectividad. Esto representa un cambio paradigmático, alejado de la alienante separación cartesiana previa entre mente y cuerpo, y los posteriores constructos (y limitaciones) de la ley de Newton. Parece que tanto el pensamiento antiguo como el moderno están llegando inexorablemente a una conclusión similar y es que, aunque nos parezca espacialmente insignificante, la realidad más grande es que estamos íntimamente e interdependientemente atrapados en el vasto esquema de las cosas.

Fue la observación estrecha, sistemática e inspirada de los ritmos y ciclos

de la naturaleza, y los movimientos y las características innatas de los animales en la naturaleza, lo que se convirtió en la base para este método de relacionamiento universal y evolucionó en lo que hoy se conoce como Qi-



gong.

Uno de los primeros métodos formales, posiblemente el primero, que surgió y se desarrolló durante este primitivo período chamánico de la historia humana, fue el 'conjunto de los Cinco Animales Primarios del Qigong' (*Wu Qin Xi Yuan*) y los aspectos esenciales de su concepción y práctica todavía permanecen con nosotros actualmen-

te. A pesar de que se modificaron en cierta medida por los conceptos posteriores de la cosmovisión Daoísta, y más tarde por los médicos con un enfoque más acorde con los principios y la práctica de la medicina china, la intención original de este método – acceder, despertar y liberar el espíritu primigenio – permanece completamente.

Otros sistemas clásicos que se desarrollaron directamente de, o se inspiraron en este enfoque profundamente influyente, fueron el conjunto de Lavado de Médula Ósea (*Xi Sui Jing*), el conjunto del cambio Músculo / Tendón (*Yi Jin Jing*) y las Ocho Piezas de Seda (*Ba Duan Jin*), así como varias series de ejercicios de longevidad Daoístas, incluyendo las formas de caminar especiales del Qigong.

Todos estos métodos clásicos fueron acogidos por diferentes escuelas, y se modificaron o fueron practicadas selectivamente de acuerdo a los intereses y necesidades específicas de esa escuela, ya fuera el enfoque en la salud y la longevidad de la escuela de medicina, la fuerza y el *neigong* ("habilidad interna") de la escuela mar-



Pensamientos sobre la Relevancia del Qigong

cial, o las aspiraciones espirituales de la escuela meditativa. De hecho, como cualquier profesional de Qigong desarrollado sabrá, hay un progreso en cada aspecto de estas tres tradiciones que se produce con la práctica correcta y consistente de cualquiera de ellas, y tales categorías parecen igualmente innecesarias e irrelevantes si uno practica los métodos clásicos correctamente y con atención plena.

La historia moderna de Qigong incluye un período en el que su práctica (y la de las artes marciales) fue prohibida oficialmente durante la llamada Revolución Cultural, un período especialmente ignominioso de la historia china del que China y su gente todavía no se han recuperado. Sin embargo, a pesar de su refinamiento a lo largo del camino, los sistemas clásicos de Qigong permanecen hoy en día sin cambios esenciales.

Con la comprensión de este contexto, los estudiantes, los profesionales y los académicos empezarán a tener un sentido más profundo de la asociación fundamental del Qigong con el desarrollo de la medicina china. Ellos entenderán mejor cómo estas primitivas prácticas chamánicas originaron las teorías conceptuales que constituyen la auténtica base de la medicina china, desde el concepto del *yin* y el *yang*, aparentemente simple, pero que lo impregna todo, su prolongación natural en cuatro (y más tarde cinco) fases de observación de la transformación de todas las cosas, y en el concepto de las ocho direcciones (Ba Gua). Dada esta comprensión, los profesionales también pueden comenzar a preguntarse si la práctica

del Qigong podría ser beneficiosa para ellos, tanto a nivel personal como profesional, y si practicarlo (correctamente) puede influir y desarrollar en sí mismos lo que ellos tratan de encontrar y desarrollar en otros –el movimiento armónico, pleno y oportuno de qi, la sangre y el espíritu.

Es con este entendimiento que la práctica del Qigong puede adquirir un significado más profundo. A medida que nos volvemos cada vez más conscientes de abrir, liberar y conectar nuestro mundo interior –tanto estructural como energéticamente– comenzamos a sentir, a percibir, a "extendernos más allá del yo" y entrar en un mundo desconocido para nosotros hasta ese momento, un mundo en el que nos damos cuenta de una interacción consciente con todo lo que es, y (por extensión natural) todo lo que ha sido y todo lo que será.

(Continuará)

Referencias:

¹ ROTH, Harold: D. *Original Tao*: Columbia University Press, 1999: p. 66.

Contacto:

<http://internalintent.com/wordpress/about-roy-jenzens-school-of-inner-martial-arts/about-roy-jenzen/>

Este artículo también fue publicado en The Journal of Chinese Medicine
<http://www.jcm.co.uk/>

Elogio al Té II

Peter Deadman

Peter Deadman es fundador y editor ayudante de *The Journal of Chinese Medicine*. Es co-autor de *A Manual of Acupuncture* y un entusiasta bebedor de té.

El té y la salud

"Beber una taza diaria de té seguramente hará morir de hambre al boticario."

Proverbio chino

"Si tienes frío, el té te calentará. Si tienes demasiado calor, te refrescará. Si estás deprimido, te animará. Si te encuentras agitado, te calmará."

William Gladstone

En China, en tiempos de Han y pre-Han, el té se consumía por razones de salud; de hecho, las leyendas dicen que Shen Nong bebía regularmente té como un antídoto para la toxicidad de cualquiera de las hierbas que estaba probando. El té se pensaba para aliviar la somnolencia y aumentar la concentración, restaurar la energía, beneficiar a la digestión, contrarres-

tar la depresión y levantar el espíritu. Un libro de texto moderno de la terapia dietética china ⁵ clasifica el té como dulce, ligeramente amargo y fresco, que entra en el corazón, el hígado, el estómago, la vejiga y los grandes canales del intestino. Sus acciones son: refrescar la mente y los ojos, aliviar la sed, ayudar a la digestión e inducir la micción. En lo que se refiere a las variedades de té, el té verde es más fresco y el té rojo / negro es más cálido.

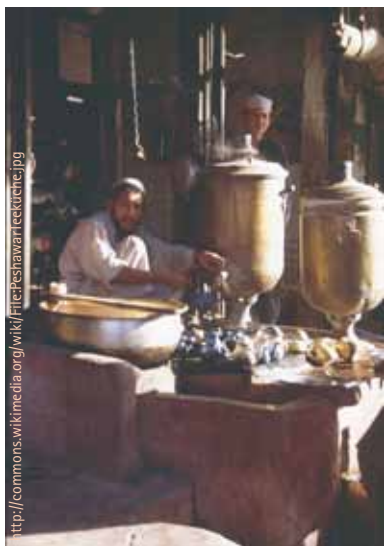
Tomado en exceso, un té fuerte puede causar flema y disminuir el qi zhong (central).

En Gran Bretaña y en Europa, a pesar de la popularidad inicial de tomar té, generó temores de daño para la salud (se creía, en exceso, que causaba debilidad y melancolía). ⁶ La comprensión de que se trataba de una bebida saludable (y una buena alternativa al alcohol para el movimiento de abstinencia) gradualmente fue ganando terreno. Esto se refleja hoy en los nombres de los famosos té británicos. Typhoo tomó su nombre del chi-



Fig.: Hojas de té Oolong en infusión en un zhong (un tipo de taza) sin tapar.

Elogio al Té



Cocina en Peshawar

no (daifu) para doctor, mientras que PG Tips es una abreviatura del nombre original de Pre-Gestee, lo que sugiere que beneficiaba la digestión si se bebía antes de las comidas.

En la última década o dos, ha habido una explosión en la investigación de los efectos del té sobre la salud, que ha demostrado claramente los beneficios de beber té por lo que parece justo decir que es la bebida más saludable disponible para nosotros. Un buen ejemplo es un estudio durante seis años ⁷ de catorce mil residentes de edad avanzada (de 64 a 85 años de edad al inicio del estudio) en la provincia de Shizuoka ⁸ en Japón. Se encontró que aquellos que consumían más de siete tazas de té verde al día tenían una reducción de la tasa de mortalidad por cualquier causa del 55 por ciento y una reducción de la tasa de mortalidad por la enfermedad cardiovascular del 75 por ciento en comparación con aquellos que bebían menos de una taza así como una reducida mortalidad por cáncer de colon rectal.

Estudios recientes ⁹ sugieren que beber té regularmente puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria en casi un tercio, protege el cerebro contra la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia, protege los ojos contra el estrés oxidativo, reduce el efecto carcinogénico de fumar, reduce la depresión en los ancianos, promueve la salud de los huesos, las encías y los dientes, reduce el riesgo de cáncer de mama en las mujeres jóvenes, reduce el colesterol, reduce la diabetes tipo 2, reduce el riesgo de accidente cerebrovascular, aumenta la dilatación arterial, reduce el ries-

go de desarrollar cáncer de próstata avanzado, etc.

Estos beneficios extraordinarios para la salud, se cree que derivan de las catequinas antioxidantes que contiene el té, principalmente galocatequina (GC) epigallocatequina (EGC) epicatequina (EC), y galato de epigallocatequina (EGCG). El té también contiene cafeína, taninos, teanina (que promueve la relajación y reduce el nerviosismo de la cafeína debido a su actividad sobre el funcionamiento del GABA en el cerebro), teobromina (diurético suave y estimulante, y relajante de los músculos lisos de los bronquios) y pequeñas cantidades de teofilina (un estimulante cardíaco relajante de la musculatura lisa, diurético y vasodilatador).

Una palabra acerca de la cafeína

La cafeína, que se encuentra presente en cantidades variables en el té, actúa como un estimulante suave, aumentando la frecuencia cardíaca, el estado de alerta, la resistencia física, la micción, y la secreción de ácidos del estómago. Las personas que consumen cafeína regularmente se convierten rápidamente en tolerantes a sus efectos. Sin embargo, se recomienda que se reduzca el consumo de cafeína en casos de insomnio y ansiedad, mientras que la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido recomienda que las mujeres embarazadas limiten su consumo a 200 miligramos por día. Aunque el té contiene más cafeína por peso seco que el café, se requieren cantidades mucho menores para su infusión. Así, mientras que una taza de café filtrado normalmen-

te contiene 100 miligramos o más de cafeína, una taza de té negro contendrá cerca de 33 miligramos (50 miligramos si elabora más). Los factores que afectan al contenido de cafeína en diferentes tipos de té son los siguientes:¹⁰ el más alto contenido de cafeína se encuentra en las puntas de las hojas jóvenes y brotes, por lo que el té blanco es elevado en cafeína; los tipos assamica tienen niveles de cafeína mayores que los sinensis; las plantas de té cultivadas con fertilizantes ricos en nitrógeno tienen mayor contenido de cafeína.

Una palabra sobre el té y la hidratación

Algunas personas temen que debido al efecto diurético de la cafeína, el consumo de té pueda dar lugar a la deshidratación. Sin embargo, varios estudios¹¹ han demostrado que este no es el caso y que el té sólo es probable que tenga un efecto diurético en las personas sensibles a la cafeína o en dosis de al menos 360 miligramos. Un estudio llevado a cabo en altitud (en el que el cuerpo es sometido a una mayor pérdida de líquidos) no se encontró diferencias en la cantidad de orina o en el estado de hidratación entre bebedores y no bebedores de té.

Té verde versus té negro

De lejos la mayor cantidad de estudios de salud se han realizado sobre el té verde, sin embargo, es probable que los té verdes y negros tengan beneficios similares y el menor número de estudios llevados a cabo sobre el té negro lo corrobora. Ambos tipos de té contienen una cantidad similar de flavonoides, aunque su estructura

química es diferente. Los té verdes contienen más catequinas, mientras que la oxidación que tiene lugar en la fabricación de té negro convierte estos simples flavonoides en teaflavinas y tearrubiginas más complejas. La investigación realizada por el Departamento de Agricultura de EE.UU. ha sugerido que los niveles de antioxidantes en el té verde y el negro no se diferencian en gran medida, teniendo el té verde una capacidad de absorción de radicales de oxígeno (ORAC) de 1253 y el té negro un valor ORAC de 1128.¹²

Preparando té

"Siempre temo que la creación expire antes de la hora del té."

Sydney Smith

Dados los muchos siglos de desarrollo, los cientos de variedades de té, las diferentes culturas en las que es bebido, y el ingreso suave, sutil y elegante de las tradiciones asiáticas, no es de extrañar que el simple acto de hacer el té pueda parecer desesperadamente complejo.

Me crié en el estilo de té británico. Este té requiere ser hecho con agua fresca llevada al punto de ebullición, se vierte sobre hojas sueltas de té negro en una tetera caliente (de modo que la temperatura no descienda) dejarlo reposar por lo menos cinco minutos (a menudo con un acogedor cubre-tetera¹³ -una chaqueta de lana- sobre la tetera) y se bebe con leche. Este método es adecuado para los tipos más robustos de té negro, y

la alta temperatura del agua y larga infusión aseguran la extracción de las cantidades máximas de antioxidantes del té que no parecen verse afectados por la adición de leche.¹⁴ Sin embargo, té delicados, fragantes, especialmente blanco, verde, y de Oolong, se benefician de la temperatura del agua más baja y de tiempos más cortos de preparación, y aquí es donde el tema puede hacerse muy complejo.

Creo que es útil distinguir entre el consumo de té utilitario y el de manera más cultivada. Personalmente, bebo té durante todo el día y normalmente no tengo el tiempo o la inclinación para optar por métodos más complejos. Soy feliz, como la mayoría de los chinos, al añadir un poco de té verde o de Oolong a una taza china con tapa, verter el agua caliente (no hirviendo), esperar a que las hojas se asienten y/o se abran, y beberlo -rellenándolo con más agua caliente durante el tiempo que el té conserve el aroma.

Sin embargo, en otras ocasiones, cuando estoy sentado con amigos o



Té servido por un tuareg en Argelia

Elogio al Té

descansando al final del día, encuentro un gran placer en preparar té de manera más elaborada, por ejemplo, con infusiones cortas repetidas en una tetera de cerámica o arcilla.

Las pautas generalmente aceptadas de té son las siguientes:¹⁵

- El agua debe ser fresca (no agua que ha estado en un hervidor de agua) y filtrada. El agua de manantial es perfecta.
- Cuando se requieran temperaturas inferiores a 100° C, el agua hervida se puede dejar reposar o agregar agua fría. También es posible comprar teteras de temperatura controlada. Sin embargo, si se puede observar el agua hirviendo en acción, se puede utilizar la clasificación tradicional china del tamaño de las burbujas: ojos de camarones (70° a 80°), ojos de cangrejo (80° a 85°), ojos de pescado (85° a 90°), collar

de perlas (90° a 95°), y el torrente incontenible (100°).

- El té se puede preparar en una taza grande con tapa, una pequeña taza con tapa (gaiwan), un infusor, o una tetera.
- La temperatura recomendada para cada variedad de té por lo general se indica en el paquete si se compra a un proveedor de alta calidad. Cuanto más fragante y delicado es el té, por ejemplo, menor ha de ser la temperatura del agua (los té negros generalmente necesitan altas temperaturas). Dado que las temperaturas más bajas del agua pueden no ser suficientes para hacer que las hojas se hundan, estos té se hacen mejor en una tetera o gaiwan.

Conclusión

Verde, negro, de Oolong, blanco... con o sin leche... en el desayuno, al mediodía, a la hora del té, o durante todo el día, el té es una bebida maravillosa, refinada y que da salud. Nunca debe ser confundido con tisanas de hierbas como la manzanilla o la menta, por más deliciosas que sean, especialmente cuando aquellos que rechazan al té en su favor, lo hacen porque piensan de ellas que son más saludables. Ahora, mientras estoy aquí sentado fro-tándome la frente, reflexionando sobre qué palabras más puedo decir en alabanza al té, vienen a la mente las del ensayista Inglés del siglo 19 Thomas de Quincey:

"Porque el té, aunque ridiculizado por aquellos que son naturalmente groseros en su sensibilidad nerviosa, o se vuelven así de beber vino, y no son susceptibles a la influencia de tan re-



Antoine Tavenaux / http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Monk_in_Tashilhunpo.jpg?useimg=de

Monje en Tashilhunpo



Plantaciones de té en Munnar, Kerala, India

finado estimulante, siempre será la bebida favorita de los intelectuales."

Contacto:
www.jcm.co.uk

Referencias:

- 5 LIU, J. y Peck, G.: *Chinese Dietary Therapy*: Churchill Livingstone, 1995: p. 133
- 6 Por ejemplo, "Veo el beber té como un destructor de la salud, un debilitador de la forma, un engendrador de lo afeminado y la pereza, un corruptor de la juventud y la miseria para la vejez. Así él hace que el progreso hacia la muerte la encuentre diez o quince años antes de lo que lo habría encontrado si hubiera hecho a su esposa elaborar cerveza en vez de hacer el té". William Cobbett en *Cottage Economy* (1821)
- 7 SUZUKI, E. [et al: Yorifuji, T., Takao, S., Komatsu, H., Sugiyami, M., Ohta, T., Ishikawa-Takata, K., Doi, H.]: *Green tea consumption and mortality among Japanese elderly people: the prospective Shizuoka elderly cohort*: Ann Epidemiol 2009 Oct; 19 (10) : pp. 732-9.
- 8 La provincia de Shizuoka tiene la mayor producción de té verde en Japón.
- 9 Referencias para todos estos estudios y de muchos puntos clave están disponibles en <http://www.jcm.co.uk/tea-shop/tea-health-research>
- 10 Tomado de <http://chadao.blogspot.com/2008/02/caffeine-and-tea-myth-and-reality.html>
- 11 Todas las referencias disponibles de <http://www.tea.co.uk/nutrition>.
- 12 Laboratorio de Datos de Nutrientes et al. "Capacidad de Absorción de Radicales de Oxígeno (ORAC) de alimentos seleccionados - 2007 " Webcitation. org 2009-05-23.
- 13 "Nunca confíes en un hombre que cuando se queda solo en una habitación con un acogedor té, no lo pruebe." Billy Connolly.
- 14 KYLE J. A. [et al: Morrice PC, McNeill G, Duthie GG.]: *Effects of infusion time and addition of milk on content and absorption of polyphenols from black tea*: J Agric Food Chem. 2007 Jun 13; 55(12): pp. 4889-94.
- 15 Taken from The Canton Tea Company website <http://www.cantonteaco.age.com/tea-school/how-to-tea-guides-simple-guides-to-enjoying-china-tea/how-to-brew-chinese-tea.html>.

-HÜBSCHER, M.; ZECH A. y PFEIFER K.: *Neuromuscular training for sports injury prevention a systematic review*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2010. 42(3): pp. 413-21

Ayurveda – Arte de Curación de la India

Marianne Eglin



Marianne Eglin es una nutricionista certificada diplomada en Ayurveda. Entrenada como consultora especialista en nutrición de conformidad con el principio de Coy, para la alimentación-Sc haub y la medicina ortomolecular, ella trabaja en una clínica privada en Liestal, Suiza

¿Qué es el Ayurveda?

Ayurveda, traducido en forma literal significa, "el conocimiento acerca de la vida" (sánscrito: ayuh = vida, veda = conocimiento). Es una de las artes más antiguas de curación conocidas y tiene su origen en la India. Originalmente transmitido de forma oral, este arte de curar fue puesto por escrito hace más de 5.000 años. Como el Ayurveda obedece a las leyes de la naturaleza, los principios ayurvédicos tienen validez independientemente de la cultura, nación o religión. El Ayurveda es una ciencia holística, que ve al ser humano como una unidad de cuerpo, espíritu y alma, incluyendo a todos los aspectos de la vida. El objetivo superior del Ayurveda es mantener la salud de la persona sana y curar la enfermedad del que está enfermo. Con el Ayurveda es posible comprender plenamente al ser humano en su individualidad biológica y aplicar los tratamientos adecuados a su situación personal. Sus formas de terapia son, entre otras, la ciencia de la nutrición, el conocimiento acerca de las hierbas, los masajes, la terapia con piedras preciosas, mantras, meditación y yoga.

Ayurveda – Una Filosofía de la Vida

En el Ayurveda, la vida humana está considerada como una unidad de cuerpo, espíritu y alma. Se entiende por Alma al núcleo espiritual de cada ser vivo, sin atributos y omnisciente, que lo impregna todo -se trata de la conciencia pura. El principio espiritual incluye a todas las características personales y psicológicas de un individuo, tales como los pensamientos, emociones, preferencias o inteligencia. El tercer elemento es el cuerpo en su forma externa, material, cuya anatomía y fisiología es conocida a detalle en la medicina moderna. Como los tres principios están conectados entre sí, cada medida física (por ejemplo, la terapia en base a hierbas o la nutricional) tiene influencia sobre la psique, y cada método espiritual (como la meditación, o los mantras) influye en el estado físico. Todos los tratamientos Ayurvédicos tienen en común el enfoque hacia el alma y nuestra liberación de las fuerzas del ego densas y sutiles, para que sólo permanezca el alma -la conciencia pura. Dado que este proceso no puede ser completado dentro de un lapso de vida, son necesarias incontables vidas -la consecuencia lógica es la creencia en la reencarnación y el karma.

Los Cinco Elementos y las Tres Bioenergías

El cuerpo, así como toda la materia, está formado por los cinco elementos: éter (espacio), aire, fuego, agua y tierra. De acuerdo con el elemento predominante, son identificables diferentes cualidades y características, i.e., el aire es flexible y frío, el fuego

Funciones y Características de las Tres Bioenergías

Dosha	Vata	Pitta	Kapha
Elementos	Eter y Aire	Fuego (y Agua)	Agua y Tierra
Principios	Movimiento	Energía	Estructura
Funciones (ejemplos)	todos los movimientos transporte de nutriente comunicación excreción respiración	metabolismo equilibrio energético digestión catabolismo visión	estructura estabilidad anabolismo inmunidad
Características	frío seco áspero ligero sutil flexible claro	caliente amargo intenso cáustico fluido flexible levemente aceitoso	frío pesado estable, sólido, lento suave pegajoso, húmedo aceitoso dulce
Alimentos (ejemplos)	ensalada pan	vinagre picante	leche pan

es caliente e intenso, el agua es fluida y fría, y la tierra es pesada y sólida. Como el agua y la tierra a menudo aparecen juntas y el éter y el aire demuestran características similares, el Ayurveda ha determinado tres criterios de evaluación por razones de simplificación: Vata, Pitta y Kapha -los principios biofísicos, llamados doshas o bioenergías. Ellas son la base del Ayurveda.

Vata combina al éter y al aire, Pitta representa al principio del fuego y Kapha la conexión del agua y la tierra. La mayoría de las veces, la trinidad de Vata - Pitta - Kapha se utiliza simplemente en relación con el tipo de personalidad; de hecho y en verdad, ellas están representadas en todas partes y

aparecen en cualquier momento. Ellas impregnan cada célula del cuerpo, así como el universo entero. Por lo tanto, cualquier cosa puede ser analizada y descrita por estas tres cualidades: el tipo constitucional (por ejemplo, de tipo Pitta- Vata), la patología humana (por ejemplo, el trastorno Kapha es = sobrepeso), los órganos (por ejemplo, el hígado = órgano Pitta), el día (por ejemplo, entre las 10:00-14:00 h = es tiempo-Pitta), la estación (por ejemplo, la primavera = es tiempo Kapha), el clima (por ejemplo, la tormenta = es Vata), en la alimentación (por ejemplo, el pan = incrementa a Vata - Kapha), las especias (por ejemplo, la cúrcuma = reduce a Vata, Pitta y Kapha), el entorno profesional y social

(por ejemplo, mucho estrés = a Vata), como también la flora y la fauna. Esta lista, sin duda se podría ampliar.

El principio de las tres bioenergías es la base de los diagnósticos del Ayurveda. Mientras las tres bioenergías están en armonía, la persona goza de salud física y mental. Tan pronto como están en desarmonía, surgen síntomas preclínicos inespecíficos como el malestar; apareciendo las enfermedades con el incremento del desorden y de su duración. De acuerdo con el trastorno, que puede presentarse como excesos de Vata, Pitta o Kapha, se elige el tratamiento terapéutico adecuado con el fin de armonizar. Si hay demasiado Pitta, por ejemplo, que se presenta como inflamación, acidosis,

enrojecimiento o calor, es necesario reaccionar con medidas equilibrantes. En este caso se escogen tratamientos nutricionales, herbales u otros tratamientos terapéuticos antagónicos, es decir, para la reducción de Pitta (lo frío, dulce, amargo, bajo en ácido). El hecho de que lo mismo lleva a un aumento, mientras que al contrario lo decrece, es aplicado deliberadamente por el Ayurveda para aliviar todas las enfermedades. El Ayurveda recomienda la alimentación saludable y la realización de un programa de limpieza diario, para disminuir la aparición de enfermedades. Si no obstante se producen desórdenes como (escorias metabólicas, enfermedades), se toman medidas específicas de purificación, como las curas de ayuno.

La Nutrición en Ayurveda

La nutrición ayurvédica crea armonía para equilibrar un exceso de Vata, Pitta o Kapha por medio de una selección adecuada de alimentos, formas de preparación, etc. La cocina ayurvédica ideal se adapta individualmente a cada persona, es decir, se toma en consideración la capacidad metabólica así como la constitución del que la come. Cada tipo de comida se selecciona de acuerdo a sus cualidades inherentes (que aumenten o disminuyan Vata, Pitta o Kapha) y se le suministra con las hierbas o especias que correspondan.

Las **reglas de nutrición** fundamentales en Ayurveda son las siguientes:

1. **La cantidad correcta:** demasiada o muy poca nutrición lleva a desórdenes. El estómago debe ser llenado solo a $\frac{3}{4}$ de su capacidad.

2. **No tomar líquidos durante las comidas:** No se debe tomar ningún líquido una hora antes o después de las comidas. Sin embargo, tomar un vaso de agua caliente en pequeños sorbos durante la comida, ayuda a la digestión. Para la ingesta de líquidos en general, son ideales el agua mineral sin gas y los té herbales.
3. **Comer alimentos de elevada calidad nutricional:** frescos en calidad biológica, de la producción regional y sin aditivos.
4. **Preferir los alimentos cocinados:** los alimentos calientes estimulan la digestión y el metabolismo. De esta forma, el alimento puede ser asimilado y utilizarse mejor.
5. **La constitución individual** debe ser tomada en cuenta para escoger los alimentos y la preparación. (**Vata, Pitta, Kapha**).
6. **Comer calmadamente y masticar bien (20 a 30 veces).**
7. **Comer en una atmósfera agradable.**
8. **Comer en forma regular, no comer entre las comidas:** por la mañana, se debe comer un desayuno ligero y pequeño ya que las funciones digestivas están inertes a esa hora. Al mediodía se debe hacer la comida principal, porque entonces el poder digestivo es muy fuerte. A la cena, gozar de una comida caliente, pequeña y fácilmente digerible.
9. **Cuidar de que los sabores estén equilibrados:** En Ayurveda se considera que una comida está balanceada, si contiene los seis sabores, como son el dulce, el ácido, el salado, el picante, el amargo y el as-

tringente.

10. **Tener cuidado de la correcta combinación de los alimentos:** ciertos alimentos no deberían combinarse ya que pueden llevar a enfermedades. Las frutas frescas, por ejemplo, deberían comerse solas y la leche nunca debería combinarse con algo agrio o salado, o con carne, pescado o plátanos.

El Programa Cotidiano de Limpieza

Ayurveda recomienda llevar a cabo una ceremonia de limpieza diaria. Para esto es ideal levantarse antes de las 6.00 e implementar las siguientes medidas:

1. **Bebida:** Después de levantarse, beber de 2 - 3 vasos de agua tibia. Esto estimula el metabolismo y la excreción.
2. **Limpiar la Lengua:** Se limpia la lengua por medio de un raspador de lengua, desde la parte trasera del paladar hasta la punta de la lengua. Esta medida imparte frescura a la cavidad oral, libera la lengua de su saburra, y ayuda a todos los procesos de excreción y digestión.



Limpiador de lengua

3. **Enjuague (bucal) de aceite:** Enjuagar la boca por diez minutos

utilizando una cucharada sopera de aceite de oliva o de ajonjolí (sésamo).

4. **Cepillarse los Dientes.**
5. **Cuidado Facial:** Se enjuaga la cara con agua fría y se aplica alguna loción.
6. **Irrigación Nasal:** Se limpia la nariz utilizando una ducha nasal con agua salada tibia.



7. **Masaje con Aceite a todo el Cuerpo:** El cuerpo completo se masajea con un aceite adecuado a la constitución, y se lo deja sobre la piel durante 20 minutos. De este modo se disuelven los depósitos tóxicos de lípidos.
8. **Meditación o Yoga:** debe ser practicado durante el tiempo que el aceite está sobre la piel.
9. **Masaje Seco:** para remover el aceite que queda en la piel, se recomienda un peeling con sal o polvos de hierbas.
10. **Ducha Caliente:** una ducha caliente hace que los canales corporales se abran debido al calor húmedo, y se remueven las toxinas disueltas.

Primavera – El Tiempo para Desintoxicarse

La primavera es un tiempo adecuado para medidas purgantes, porque durante el invierno a menudo se acumula mucha Kapha, lo que se manifiesta

como cansancio, congestión mucosa del sistema respiratorio y sensación de pesadez. Desde el punto de vista Ayurvédico, la primavera comienza a fines de Febrero. Así como las nieves heladas de invierno comienzan a derretirse, también el Kapha acumulado a finales de invierno, comienza a "derretirse". Con el fin de apoyar este proceso –similar a una purga– se recomiendan todas las normas de nutrición reductoras de Kapha. Por lo tanto, se debe evitar lo ácido, lo dulce y las comidas difíciles de digerir. Sin embargo, las comidas amargas, calientes y astringentes, estimulan el metabolismo y activan la excreción. Un litro de agua caliente, tomada a sorbos durante el día, ayuda a purgar, así como el agua caliente de jengibre o el té Kapha –que consiste de jengibre, clavo, pimienta, cardamomo, cúrcuma y azafrán. Dormir durante el día debe ser evitado por todos los medios. En cambio, se recomiendan ejercicios físicos y masajes secos (p. ej., con guantes de seda cruda).

Apoyar la Desintoxicación Por Medio de Hi. 52® (Liv.52)

Las medidas de prevención de Ayurveda –las normas de nutrición y el programa diario de purga– tienen el objetivo de darle al cuerpo la menor carga material posible, porque mientras más toxinas existan, más trabajo tiene que hacer el hígado. El hígado es el órgano más importante para la desintoxicación, ya que participa en todos los procesos de degradación y excreción de productos metabólicos, medicinales y toxinas.

Con el fin de apoyar el metabolismo del hígado y para la purga de la pri-

mavera, la **preparación ayurvédica Hi. 52®** es adecuada. Se recomienda un tratamiento de dos a tres meses, donde se toman tres veces por día 2 tabletas antes de las comidas. Hi. 52® contribuye al equilibrio de la función hepática; tiene un efecto estabilizante, armonizante y ayuda a su funcionamiento.

Hi. 52® se toma en casos de trastornos funcionales en el marco de las enfermedades hepáticas, como la distensión abdominal, flatulencia, así como falta de apetito, por ejemplo, en épocas de convalecencia y durante la quimioterapia.

Los siguientes hierbas se utilizan para Hi. 52® : Polvo de raíz de arbusto de alcaparras, semillas de achicoria, hojas de dulcamara, corteza del árbol de Arjuna, semilla de mala hierba hedionda, hierba de milenrama, hierba de Tamarisco, y *Ferrum bhasma* (cal de óxido de hierro). Para la producción de Hi. 52®, se produce el vapor de una infusión mezcla de las hierbas mencionadas anteriormente. Dentro de esta decocción se incluyen otras 11 plantas, entre otras *Tinospora cordifolia* (Guducchi), *Berberis aristata* (agracejo indio), *Emblica officinalis* (grosella espinosa india).

La medicina Ayurvédica juega un papel importante en el marco de las medidas profilácticas y curativas. Su composición y métodos de elaboración se llevan a cabo de acuerdo con principios definidos. Estas son las principales diferencias entre la fitomedicina Ayurvédica y la occidental. Además, en el Ayurveda se utilizan a menudo muchos componentes individuales en un medicamento; produciendo su efecto en la

formulación completa. Mientras que algunas plantas promueven el efecto, otras lo minimizan o previenen efectos secundarios. Al hacerlo, el efecto de la formulación como un todo es mayor que la suma de los efectos de sus componentes individuales.

Contacto:

Marianne Eglin

Kanonengasse 2

4410 Liestal, Suiza

praxis@marianne-eglin.ch

www.marianne-eglin.ch

Una Profundización Integral en las Enfermedades Intestinales II

Andreas Ulmicher

Andreas Ulmicher, nacido en 1970, ejerce la medicina y es autor. En 1987 sufrió la enfermedad de Crohn. Hoy, después de seguir una estricta dieta y un protocolo de desintoxicación, hace más de 15 años que no tiene síntomas ni toma medicinas. Desde 2001 pone en práctica su propia experiencia en el Hessian spa town de Bad Soden-Salmuenster / Alemania.

Según la historia clínica y los antecedentes de cada uno, a algunos pacientes les favorece una alimentación vegetariana y baja en proteínas, mientras que a otros les va mejor restringir los carbohidratos. Desde el punto de vista holístico, vale la pena mencionar dos dietas más, cuando se habla de aliviar los síntomas de una enfermedad inflamatoria de los intestinos.

Una dieta baja en histamina

Una dieta baja en histamina excluye alimentos ricos en histamina como la carne procesada, la carne y el pescado ahumados, los crustáceos, los alimentos enlatados, los embutidos, las legumbres, una variedad de frutas y verduras, y comida diseñada para un almacenamiento prolongado como el chucrut, los encurtidos, etc. Además, se excluyen de la dieta los liberadores de histamina. Estos alimentos no contienen mucha histamina, pero son desencadenantes de que los mastocitos excreten histamina, aumentando la tumefacción y la inflamación del intestino. Es buena idea excluir otras aminas biogénicas de la dieta como la tiramina, la adrenalina, la noradre-

nalina, la dopamina y la serotonina. Estas aminas contribuyen a la inflamación y los calambres de los músculos abdominales, aumentando de esta manera los síntomas de IBD (enfermedad intestinal inflamatoria crónica). Evitando estos alimentos se pueden aliviar los cólicos abdominales y la diarrea, así como también la tumefacción del revestimiento del intestino.

Una dieta libre de gluten y de proteínas de la leche

Presento la última (pero no menos importante) forma de alimentación que puede ayudar a aliviar los síntomas de la enfermedad de los intestinos inflamados: la dieta libre de gluten y de proteínas de la leche. La idea de esta dieta es que el gluten –que es una proteína que se encuentra en granos como el trigo, la cebada, la avena, el centeno– y las proteínas de la leche son proteínas complejas que no son fáciles de descomponer por las enzimas digestivas, en especial si se tiene en cuenta que los alimentos que las contienen se han procesado industrialmente. En la situación común del síndrome del intestino permeable, incluso los polipéptidos ingresan en el tejido linfático, causando reacciones antígeno- anticuerpo. Estas reacciones aumentan la inflamación y debilitan la correcta digestión, aumentando la desnutrición y a la putrefacción de proteínas en el intestino grueso. Los pacientes que siguen esta dieta, comentan que las heces se vuelven menos untuosas, más firmes y fáciles de evacuar.

Una Profundización Integral en las Enfermedades Intestinales Inflammatorias



Ajenjo (*Artemisia absinthium*) del jardín botánico de la Universidad Charles, Praga, República Checa.

Remedios y suplementos naturales

Hay muchas publicaciones sobre los beneficios de los probióticos cuando se habla de tratamientos alternativos para las enfermedades inflamatorias de los intestinos. Sin embargo, los probióticos no son la única solución natural para aliviar los síntomas de la enfermedad de Crohn y la colitis. Algunos tipos benéficos de colibacterias son tan efectivos para mantener una remisión como el medicamento mesalazina. También se ha demostrado que el lactobacillus y la bifidobacteria son efectivos para disminuir varios síntomas de la enfermedad de Crohn y de la colitis ulcerativa. Existen otros remedios naturales a considerar para aliviar el dolor, los cólicos, la inflamación y la diarrea.

Les presento los más importantes:

Ácidos grasos Omega 3

El problema con la alimentación moderna civilizada es que la relación entre los ácidos grasos Omega-3 y Omega-6 se ha corrido hacia los últimos. Una relación ideal saludable sería de 1 a 3. En realidad, las proporciones de la alimentación moderna son de 1 a 20. Se sabe que muchos ácidos grasos Omega-6 promueven la inflamación. Para mantener la proporción correcta entre estos dos tipos de ácidos grasos polinsaturados, hacen falta suplementos de ácidos grasos Omega-3. La forma ideal de suplemento según la mayoría de los naturópatas y de los expertos en nutrición es el aceite de camarón antártico (Krill). Al contrario del aceite de pescado común, los ácidos grasos Omega-3 del aceite de camarón son capaces de reparar el daño

en el ADN.

"Vitamina" D

La Vitamina D es realmente una hormona que hasta hace pocos años se asociaba exclusivamente con el metabolismo de los huesos y del calcio. Desde hace unos cinco años la vitamina D ganó reconocimiento como una sustancia que controla las actividades del sistema inmunitario. Puede armonizar tanto una hiperactividad del sistema inmunitario como una debilidad. Además, la vitamina D controla un 10% del ADN humano y a través de esto, mitiga alergias y enfermedades autoinmunes. La vitamina D se sintetiza con la ayuda de las radiaciones UVB, por eso la gente que vive en países que no reciben mucho sol tiene tendencia a tener niveles inadecuados de esta sustancia, y se les recomienda tomarla oralmente.

Tocotrienol

El tocotrienol es una cierta forma de vitamina E que tiene un agregado de ácidos grasos poli insaturados. Es mucho más protector de las células que la forma común de vitamina E, llamada tocoferol. Además, el tocotrienol es inhibidor TNF- α (factor de necrosis tumoral) natural, reduciendo de esta manera a los mediadores de la inflamación comúnmente asociados a la enfermedad de Crohn o a la Colitis.

Zinc

La deficiencia de Zinc es muy común entre las personas que sufren IBD. Este oligoelemento se encuentra principalmente en comidas ricas en proteínas, que no se pueden absorber adecuadamente si existe alguna in-

inflamación o al menos el síndrome del intestino permeable en el intestino delgado. Una característica especial del zinc es capaz de reducir la irritación de las células nerviosas del recto. Los pacientes con IBD muy a menudo se sienten incómodos incluso con pequeñas cantidades de heces que les hacen ir urgentemente al lavabo. Esto se debe a la irritación continua de las células nerviosas en la parte final de colon.

Incienso de Boswellia

El incienso de boswellia es un suplemento o remedio natural muy común para cualquier tipo de inflamación crónica. Se ha usado con este fin durante miles de años en la medicina Ayurvédica. Las características antiinflamatorias del incienso se deben a los ácidos boswellicos. Estudios recientes han revelado que el incienso africano (*boswellia carterii*) tiene más capacidad para reducir la inflamación que el incienso indio (*boswellia serrata*).

Ácidos húmicos

Este puede ser uno de los suplementos más subestimado para las enfermedades inflamatorias de los intestinos. No obstante, tiene algunas características sorprendentes: de hecho reúne cuatro propiedades para luchar contra la inflamación de los intestinos. Primeramente, los ácidos húmicos optimizan los niveles de pH del intestino, preparando así el medio intestinal para tener una flora saludable. En segundo lugar, ralentiza el paso por el intestino y junto con ello optimiza la absorción de nutrientes en el intestino delgado. Por lo tanto,

el cuerpo aprovecha más nutrientes y antioxidantes. En tercer lugar, se ligan orgánicamente a los oligoelementos y aminoácidos, mejorando mucho su absorción. En cuarto lugar, también se unen orgánicamente a las toxinas y productos de desecho metabólicos que actúan como radicales libres en el intestino grueso. No obstante, se evacuarán con las heces. Más del 95% de los usuarios de este remedio natural declaran que tienen evacuaciones menos frecuentes, más espesas, y posiblemente formadas.

Ajenjo

Mientras el ajenjo (*Artemisia absinthium*) generalmente no está reconocido como un remedio natural para las enfermedades inflamatorias de los intestinos, presenta una propiedad asombrosa; un estudio científico reciente revela que tiene la capacidad de inhibir el TNF- α , la cual es sorprendentemente fuerte para un remedio natural. La habilidad del ajenjo se puede comparar a la del Remicade y la Humira, pero por supuesto sin tener tantos efectos secundarios. De hecho, si se toma en las dosis adecuadas, no se reportarán efectos secundarios.

Existen muchos otros suplementos y remedios naturales para las enfermedades inflamatorias de los intestinos, que merecen ser mencionados. De hecho, en una breve introducción no habría suficiente espacio para describir todos los beneficios de los suplementos y ayudas naturales que existen para tratar la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. Los que vale la pena mencionar son: Cúrcuma (*Curcuma longa*) tiene propiedades desintoxicantes, anti inflamatorias

y antioxidantes, gurmar (*Gymnema Sylvestre*) alivia a la mucosa del colon, y la corteza del olmo americano (*Ulmus rubra*). La raíz de uzara (*Xysmalobium undulatum*) es uno de los remedios naturales más potentes para frenar la diarrea sin los efectos secundarios de la loperamida. La Okoubaka (*Okoubaka aubrevillei*) colabora en la desintoxicación, ayudando al páncreas (de hecho, se la puede utilizar si se sufre de intoxicación con Azatioprina o 6-MP), el ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*) ayuda a la glándula suprarrenal, especialmente en caso de agotamiento después de mucho tiempo de usar cortisona.

El ascorbato cálcico puede ayudar a proveer vitamina C a un paciente de IBD cuando no se dispone de ácido ascórbico en la forma adecuada (si se toma oralmente se pueden producir diarreas), también las combinaciones de amino ácidos, los elementos traza y en especial los productos secundarios de las plantas como los taninos y antocianinas, pueden aliviar a un intestino irritado.

(Continuará)

Contacto:

www.crohn-colitis-online.de

www.praxis-ulmicher-freitag.de

Antimonita II

Michael Gienger



Michael Gienger se considera a sí mismo como un científico natural. Para él, la naturaleza es el gran libro en el cual –por la percepción del observador– se pueden reconocer y comprender una multitud de secretos de la vida. Se dedica al proyecto "Los minerales en la Curación", que tiende un puente en la brecha entre la medicina natural y la ciencia. Actualmente trabaja con un equipo de doce personas en el trabajo de referencia más grande del mundo sobre la curación con piedras, la Neuen Lexikon der Heilsteine.

La escritura "Triumphwagen antimonii", publicada en 1604 por primera vez por Johann Thölde (1565-1614) es atribuida al legendario alquimista, Basilius Valentinus. En esta escritura, la prolongada tradición de ungir y espolvorear con antimonita está claramente cuestionada: "Así, todo médico debe saber / que ninguna enfermedad externa / que tenga su origen y sede desde el interior / debe ser rechazada por medios externos / porque pronto seguiría el deterioro / y al final la muerte."¹ Por lo tanto, "Valentinus

prescribe –al igual que Paracelsus– tomar antimonita internamente, sin embargo no en la forma de mineral tóxico, sino procesada por los procesos alquímicos en tinturas no tóxicas. Aquí la antimonita se calienta hasta que el humo desaparezca (¡Atención: humos tóxicos!) y después se funde en un vidrio que es capaz de mostrar todos los colores del arco iris. De esto Valentinus y Paracelsus concluyeron que la antimonita contiene todas las cualidades, y por consiguiente es un agente curativo universal. Pero solamente se pulveriza el vidrio de color oro, se lava varias veces con vinagre concentrado y posteriormente se vierte agua destilada 144 veces, separándola nuevamente cada vez por destilación. Valentinus escribe que el polvo, por extraño que parezca, adquiere un sabor dulce –lo cual está certificado por expertos modernos.² Sólo después del proceso anterior, se deja el polvo en alcohol, el cual al principio se vuelve negro, luego muestra nuevamente todos los colores del arco iris en la superficie y, finalmente



La antimonita es como un "lobo", que devora al rey (oro) y sólo lo libera nuevamente en el "fuego" (fundición). Lámina de cobre de "Atalanta fugiens" de 1618. Michael Majero, Atalanta fugiens (La fuga de Atalanta), Oppenheim 1618.

se vuelve de color rojo. Según Valentinus, únicamente ésta es la tintura adecuada para uso interno. Solamente a los alquimistas muy experimentados se les recomienda repetir este proceso, que toma semanas. Gracias a las obras de Paracelsus y Valentinus, las preparaciones de antimonio experimentaron un auge total, lo que atrajo curanderos cuyos cócteles de antimonio mal preparados provocaron ocasionales intoxicaciones mortales (¡ciertos compuestos de antimonio son tan tóxicos como los compuestos de arsénico!). Por lo tanto, en Francia se prohibieron los preparados de antimonio, y en Alemania los estudiantes de doctorado de muchas facultades de medicina tuvieron que declarar bajo juramento que nunca usarían los preparados de antimonio o de mercurio.³ Sin embargo, las pruebas modernas de laboratorio en las que los pasos del procedimiento descrito por Valentinus fueron reproducidos exactamente, confirman la no toxicidad de los compuestos orgánicos de antimonio creados con vinagre y alcohol. Aquí, dos resultados fueron particularmente sorprendentes: desde el punto de vista químico, una reacción del antimonio con vinagre o alcohol anteriormente parecía imposible, ¡sin embargo, de hecho ocurrió en el proceso alquímico exacto! Es más, de los 31 g de antimonio empleados, sólo 11 g estaban todavía disponibles en el producto final; no se pudo determinar la pérdida de los dos tercios faltantes en las soluciones remanentes ni en los subproductos. De hecho, surgió la interrogante de si en realidad la "transmutación" (la transformación alquímica de un elemento químico en

otro) descrita reiteradamente por los alquimistas –pero imposible desde el punto de vista de la ciencia natural moderna– podría haber ocurrido después de todo. El examen citado aquí, fue realizado por David A. Schein en el marco de su disertación en la Universidad de Munich en 1977.⁴

Los procesos alquímicos como los describe Valentinus, hasta el día de hoy han sido el fundamento de la producción de los remedios medicinales de la medicina espagírica⁵ y antroposófica.⁶ En ambas disciplinas, la antimonita sigue desempeñando un papel importante. En la medicina espagírica, la antimonita sirve para la limpieza y liberación de nuestro núcleo espiritual (el "oro" o "sol interior"), siendo ésta la razón por la que a menudo se la prescribe para comenzar el proceso de curación alquímica y como remedio universal fundamental, que es seguido por los remedios específicos para las indicaciones correspondientes. A diferencia de la homeopatía que prescribe directamente al oro (Aurum) como el "metal del sol" en caso de un "oscurecimiento de la luz del ser" (depresiones, etc.), la espagiria utiliza en primer lugar la antimonita, seguida por el oro. Para los espagíricos, el antimonio es el "metal de la tierra". Fortalece el poder vital creativo de la persona y contrarresta los procesos que actúan de una manera disolutiva a nivel orgánico. En relación con la psique, el antimonio actúa de forma firme y fortalecedora. También contribuye a la curación de los trastornos del sueño y apoya procesos de desarrollo, por ejemplo, durante la infancia y la pubertad. De acuerdo con la opinión espagírica, sólo con disponi-

bilidad de "tierra" en el organismo se pueden captar las fuerzas planetarias (del cosmos y de los otros metales).⁷ De esto a su vez puede derivar la importancia tan especial de las preparaciones obtenidas de la antimonita. La propiedad del antimonio de "separar lo impuro de lo puro" (Paracelsus: "Inherente a él es la Essentia que no permite que lo sucio y lo limpio estén juntos") se expresa en las preparaciones alquímico – espagíricas. Éstas actúan como desintoxicantes muy fuertes y a menudo causan una fiebre de curación (el "fuego purificador"). Igualmente, ayudan en casos de infecciones por virus, bacterias y hongos, dolores en las articulaciones y en los miembros, así como en casos de enfermedades conectadas con los desechos metabólicos.⁸ Cuando la antimonita se combina con otras esencias espagíricas de plantas y metales, también tiene efecto sobre las enfermedades de la piel, los trastornos gástricos y úlceras de estómago, los problemas de los pulmones y los resfriados (que también afectan a la "piel interior"), así como en caso de trastornos metabólicos.

La medicina antroposofía también considera al mineral de antimonita, así como al metal de antimonio como un mediador de esta relación con la tierra, así como una ayuda para desempeñar y aceptar la encarnación terrenal. Rudolf Steiner vio la razón de la energía curativa universal del antimonio en una "relación" estrecha entre el ser humano y el metal: comparable con el humano cuya posición está entre el animal y el ángel; así también el antimonio no es ni mineral, ni cristal, ni metal –ambos son

Antimonita

"seres intermedios." Y es por esta razón que Steiner dice: "El ser humano es de hecho, antimonio." Desde el punto de vista de Steiner, por esta razón promueve la organización del ego, un efecto que se manifiesta a nivel físico en la sangre, su transportador físico, así como en la integración de las sustancias proteicas que fueron absorbidas. El antimonio y la antimonita por lo tanto promueven la coagulación de la sangre y la cicatrización de las heridas (lo cual ya era conocido en la antigüedad), el sistema inmunológico (que tiene que ver con las proteínas extrañas), y ayuda a disolver las inflamaciones. La aplicación concreta del antimonio se está llevando a cabo respectivamente en el "Bálsamo Curativo Weleda" para el tratamiento de las heridas purulentas o en el "Bálsamo Líquido Wala Boca" para las inflamaciones de la mucosa oral.

Ya el Dr. Rudolf Hauschka, investigador antroposófico, químico y fundador de la compañía WALA de remedios naturales, vio muchas de estas propiedades reflejadas en la naturaleza del antimonio y la antimonita. La dificultad de integración en la existencia terrenal ya se revela por ejemplo, en la propiedad diamagnética (antimagnética) del metal de antimonio. Mientras que las agujas de hierro (por ejemplo, de la brújula) se colocan en las líneas de fuerza del campo magnético terrestre, las agujas de antimonio se colocan cruzándose al mismo. Según Hauschka, ellas "escapan del geomagnetismo." Algo similar ocurre con el antimonio puro cuando se obtiene por electrólisis.

Al rasparlo o calentarlo, explota -un comportamiento muy inusual para un

metal bastante inerte. Otro criterio inusual es el hecho de que el antimonio no se contrae durante la transición de un estado líquido a un estado agregado sólido, sino más bien se expande. Según Hauschka, todos estos fenómenos muestran "que el antimonio debe ser algo que no le gusta estar en la tierra. Nos muestra las radiaciones vivas del cosmos como la antimonita, y rechaza decisivamente los oscuros poderes del magnetismo terrestre. Ahora, si este mineral se ve forzado a pasar desde una solución a una forma metálica por la fuerza de la electricidad, reacciona con una intensidad excepcional y de nuevo se libera por explosión de las cadenas de la forma terrestre."

(Continuará)

Nota:

- ¹ Fratis Basillii Valentini: *TriumphWagen Antimonii*, bey Friederich Lanckisch, Leipzig: 1624
- ² ARNDT, Ulrich: *Der Magnet der Weisen [El Imán de los Sabios]*, esoteria 9/1999, Freiburg: Verlag Hermann Bauer.
- ³ SCHULZ, Hugo: *Unorganische Arzneistoffe [Sustancias Medicinales Inorgánicas]*, Ulm: Karl F. Haug Verlag, 1950.
- ⁴ SCHEIN, David A.: *Basilus Valentinus und seine Tinkturen aus dem Antimon*, [B.V. y sus Tinturas de Antimonio], disertación, München: 1977
- ⁵ Spagyrik [*Espagiria*] [Griego]: spao = extraer, separar y ageiro = unir, juntar] es la transformación farmacéutica de la alquimia. Por repetida separación y unión de las sustancias iniciales en distintos procesos (incineración, disolución, filtración, destilación, etc), es-

- tas se purifican, se liberan de efectos nocivos y refuerzan su poder curativo.
- ⁶ La antroposofía, fundada por Rudolf Steiner (1861-1925) al comienzo del siglo 20, es una ciencia espiritual y una teoría del conocimiento de la conciencia humana. Como una visión espiritual holística del mundo, comprende todas las áreas de la vida, desde la pedagogía (Pedagogía Waldorf) a la nutrición (agricultura biológica dinámica) a la medicina antroposófica especial. Une muchos impulsos de la sanación natural, la espagiria y la homeopatía, y está orientada hacia la concepción antroposófica del hombre y del mundo, así como hacia el estudio de la naturaleza de Goethe.
- ⁷ Spagyrik/Fragen und Antworten Teil 2, [Espagiria /Preguntas y respuestas, Parte 2], PhÖ Laboratorium GmbH, www.phoenix-lab.de
- ⁸ ARNDT, Ulrich: *Der Magnet der Weisen, [El Imán de los Sabios]* Zeitschrift Paracelsus – Health and Healing, Einsiedeln (CH): November 2005.
- Bibliografía:
- ARNDT, Ulrich: *Der Magnet der Weisen [El Imán de los Sabios]*, esotera 9/1999, Freiburg: Verlag Hermann Bauer.
- ARNDT, Ulrich: *Der Magnet der Weisen, [El Imán de los Sabios]* Zeitschrift Paracelsus – Health and Healing, Einsiedeln (CH): November 2005.
- BOERICKE, W.: *Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen*. Leer (Baja Sajonia): Verlag Grundlagen und Praxis, 1986
- DEER; HOWIE y ZUSSMAN: *An Introduction to the rock forming Minerals*: Pearson Prentic Hall, 1992
- DIOSCURIDIS: *De Materia Medica Libri Quinque*. Berlín: Edit Max Wellmann. 1907 – 1914
- Brockhaus, *Enzyklopädie in 24 Bänden*, Leipzig – Mannheim: F. A. Brockhaus, versión de 1996
- AFRICANUS, Constantinus: *Liber de gradibus simplicium medicamentorum*. Basilea: Opera conquista, 1536.
- GARBE, R.: *Die indischen Mineralien, ihre Namen und die ihnen zugeschriebenen Kräfte*. Leipzig: Verlag S. Hirzel, 1882.
- GIENGER, M.: *Die Steinheilkunde*. Saarbrücken: Neue Erde, 1995.
- GIENGER, M.: *Heilsteine – 430 Steine von A bis Z*. Saarbrücken: Neue Erde, 2003.
- GIENGER, M.: *Reinigen – Aufladen – Schützen*. Saarbrücken: Neue Erde, 2008.
- GIENGER, M. y BRUDER, B.: *Welcher Heilstein ist das?*. Stuttgart: Franckh-Kosmos Verlag, 2009.
- GIENGER, M. y GOEBEL, J.: *Edelsteinwasser*. Saarbrücken: Neue Erde, 2006.
- GIENGER, M. y GOEBEL, J.: *Wassersteine*. Saarbrücken: Neue Erde, 2006.
- HAIDINGER, W.: *Handbuch der bestimmenden Mineralogie*. Viena: bei Braumüller & Seidel, 1845.
- Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. Berlín: Walter de Gruyter Verlag, 1987.
- HAUSCHKA, R.: *Substanzlehre*. Frankfurt: Verlag Vittorio Klostermann, 1950.
- KÜHNI, W. y VON HOLST W.: *Enzyklopädie der Steinheilkunde*. Aarau: AT-Verlag, 2003.
- LIBAVIUS, A.: *Alchemia, 1597*; reeditado por F. Rex como: "*Die Alchemie des Andreas Libavius*". Weinheim/Bergstraße: Verlag Chemie, 1964
- LÜSCHEN, H.: *Die Namen der Steine*. Thun: Ott Verlag, 1979.
- MAIER, M.: *Atalanta fugiens*, Oppenheim 1618; Edición facsimil del Dr. Michael Kupfer (Eds.), Schalksmühle: fabrica libri, 2006.
- MÖHREN, F.: *Auch Wörter sind Geschichte*, UniSpiegel 2/2004, Universität Heidelberg, www.uni-heidelberg.de Papyrus Ebers, Universitätsbibliothek Leipzig
- Paracelsus, *Sämtliche Werke*, -Cayo Plinio Segundo el Viejo: *Naturkunde*, Zurich u. a.: Artemis Verlag, 1990-2004
- RÖSSLER, H. J.: *Lehrbuch der Mineralogie*: VEB, 1991
- SCHEIN, D. A.: *Basilius Valentinus und seine Tinkturen aus dem Antimon*, 1977
- SCHULZ, H.: *Unorganische Arzneistoffe*. Ulm: Karl F. Haug Verlag, 1950
- Spagyrik/Fragen und Antworten Teil 2, [Espagiria /Preguntas y respuestas, Parte 2], PhÖ Laboratorium GmbH, www.phoenix-lab.de
- Fratris Basilii Valentini: *TriumphWagen Antimonii*, bey Friederich Lanckisch, Leipzig: 1624
- WEINER, K. y HOCHLEITNER, R.: *Steckbrief Antimonit*, L 1981
- WONNECKE VON KAUB, J.: *Hortus Sanitatis*. Mainz 1485;
- Para más información, por favor contacte con:
Michael Gienger GmbH
Fürststraße 13
72072 Tübingen, Alemania
Tel.: +49 / (0)3514-71 75 68
+49 / (0)7071/364720
Fax: +49 / (0)7071/38868
<http://www.michael-gienger.de>
www.lexikon-der-heilsteine.de

La Margarita, una Pequeña Beldad Sanadora

Erika Röthlisberger

Erika Röthlisberger es asesora certificada de salud según Kneipp, practica la fitomedicina certificada en la línea de Ursel Bühring, y naturopatía ginecológica certificada con énfasis en la fitoterapia según la línea del Dr. Heide Fischer. También es una cuentista de cuentos de hadas e instructora del yoga de la risa. En el contexto de la promoción de la salud, lleva a cabo cursos para adultos y para niños.

Latín: *Bellis perennis* L.

Nombre común: Margarita [Daisy en inglés, Margritli en Suiza]

Familia: Asteráceas /Plantas compuestas

El hogar de esta planta perenne es Europa Central. La sencilla margarita pertenece a las plantas más extendidas en nuestra área y pertenece al grupo de las primeras flores que florecen en primavera. El botánico sueco Carl von Linné le dio a esta hermosa flor el nombre de *Bellis perennis*. La abreviatura "L." significa "de Linné". El nombre *Bellis* procede del latín

Bellus= hermoso y *perennis* = persistente (*per* = durante, *annus* = todo el año), ya que florece en toda estación -excepto durante el invierno cuando la cubre la nieve- en jardines, en el césped, en prados bien cortados y en los márgenes de las carreteras. La margarita es una planta especialmente resistente a la escarcha y tolera el frío hasta -15° C.



Bellis perennis, llamada Margarita

¿Por qué recibió el nombre de "Gaenseblümchen" (florecilla de los gansos) en alemán? En la antigüedad, los gan-



*Bellis perennis,
Izq.: pradera
Der.: cáliz*



sos salvajes, los antecesores de nuestro ganso común, regresaban del sur en primavera. A los gansos les gusta la hierba corta, y también la *Bellis perennis*. Las flores de los prados en que pastaban los gansos, recibieron el nombre de margaritas (Daisy).

A los niños les gustan las margaritas de forma especial. Uniendo sus tallos, hacen collares y coronas de flores. Toca nuestros corazones con los ramilletes que han recogido ellos mismos. Las margaritas están en total armonía con el sol. Durante el día se vuelven constantemente hacia el sol y giran de este a oeste.

De la misma manera, abren y cierran sus flores con su ritmo. Cuando el primer rayo de sol toca por la mañana a esta fuerte y resistente flor, ésta se abre totalmente. Durante la noche y en tiempo húmedo, se protege cerrándose alrededor de la calátide interna amarilla (Lat. *Calathidium*) e inclinando su cabeza hacia la tierra. Si

no se abre por la mañana, lloverá. De ahí deriva también el nombre común de flor de lluvia. En la fría neblina lluviosa de Inglaterra, a la flor se la llama "Day's eye = el ojo del día, abreviado, *Daisy*", y se la admira. También, a menudo las chicas hermosas llevan este nombre.

Perfil de la planta

A los pies del tallo desprovisto de hojas, hay hojas de forma oval y en espátula que forman una roseta. Desde ahí, tiene un tallo sin hojas de 10 a 15 cm. Al final del tallo están las cabezas de las flores. En el medio están las flores amarillas, agrupadas en disco, rodeadas por un círculo de muchas flores dispuestas en rayos de color blanco nieve, que en su mayoría están teñidas de color rojizo en su parte superior.

Principal época de floración y cosecha

Los mejores meses para recoger las flores y hojas limpias para infusión y tónicos es de abril a agosto al mediodía. Durante este tiempo es cuando tienen el mayor número de ingredien-



Bellis perennis,
Izq.: roseta de hojas
Der.: floración rosa

La Margarita, una Pequeña Beldad Sanadora

tes activos. Antiguamente la margarita era conocida como un remedio para todo. Actualmente sabemos que la colaboración entre los diferentes ingredientes tiene el efecto curativo.

Ingredientes

La saponina estimula el metabolismo y ayuda a desintoxicar. Los flavonoides son protectores celulares, antiinflamatorios y por tanto cuidan de la piel. Los ingredientes amargos estimulan la digestión y el metabolismo y contribuyen al equilibrio ácido-alcalino. Los agentes taninos tienen un efecto astringente, secante y antiinflamatorio y por tanto reducen el picor y el dolor. Los mucílagos dejan una fina película protectora sobre la piel. Además, las margaritas tienen muchos minerales, vitamina C, algunos aceites etéreos y ácidos orgánicos como el ácido acético y el ácido tartárico.



Bellis perennis, té

Se desconocen efectos secundarios

Efecto curativo

Estimula la curación de las heridas, es antiinflamatoria, da firmeza al tejido

Izq.: *Bellis perennis*, Piedra y flor

conectivo, tonifica al útero, estimula el metabolismo de la piel y el apetito, ayuda en casos de molestias digestivas, combate el estreñimiento, limpia el sistema linfático (en curas de limpieza de primavera), limpia la sangre y es expectorante y estimulante de la secreción en caso de bronquitis.

Preparación de la infusión

Preparar una infusión con una cucharita de flores secas (se pueden conseguir en las farmacias) o dos cucharitas de flores frescas en medio litro de agua hirviendo. Tapar de manera que los aceites etéreos que se acumulan en la tapa puedan verterse de nuevo en la infusión. Dejar infusionar durante 10 minutos y decantar. Beba una taza tres veces al día.

La infusión de margaritas también ayuda cuando se tiene mucha mucosidad y tos persistente. Las saponinas -agentes jabonosos- diluyen la secreción mucosa bronquial y facilitan la expectoración. Como mezcla para la tos se pueden tomar partes iguales de flores de margarita (*Bellis perennis*, flor) con llantén menor (*Plantago lanceolata*, hojas), flores de primula (*Primula veris*: flor), saúco común (*Sambucus nigra*: flor), tomillo (*Tymus vulgaris*: hierba).

El clérigo herborista Kuenzle aconseja: "Debería añadirse una pizca de



margarita (*Bellis perennis* L.) a cada mezcla de infusión para niños. Tiene la capacidad de curar a los niños que pese a que se alimentan bien no recuperan la salud".¹

Entre ginecólogos y comadronas la margarita se ha ganado un puesto firme. Se utiliza sobre todo para fomentar la contracción del útero después del nacimiento, ya que estimula al tejido conectivo y fortalece especialmente a los órganos de la pelvis. Por ello, entre los homeópatas *Bellis* también recibe el nombre de "Árnica del útero".³

Durante la Edad Media se apreciaba mucho a la margarita. En el "Libro de hierbas" ("Kräuterbuch"), Leonhard Fuchs describe a la margarita como una hierba admirable que cura también los dolores "que parten el cráneo". Describe que los que tienen heridas deberían beber el jugo de la margarita, ya que es beneficioso para ellas. Las hojas verdes machacadas curan las heridas, cuando se aplican calientes.

La medicina de la universidad no utiliza margaritas. La naturopatía conoce sus capacidades medicinales y en homeopatía se conoce como uno de los remedios más importantes para contusiones y erupciones de la piel.²

Tanto la gente como los animales suelen pisar inadvertidamente estas sencillas flores, en los prados, céspedes y en los márgenes de los caminos. Sin embargo, las margaritas producen un ingrediente activo que les confiere un sorprendente poder de regeneración. Gracias a ello pueden volver a levantarse tras ser heridas por las pisadas. Luego siguen floreciendo. También pueden ser útiles en caso

de heridas físicas o psicológicas que ocurrieron con uso de fuerza. Similar al árnica (*Arnica montana*), también se la conoce como uno de los remedios naturales más importantes cuando se tienen moretones, contusiones, derrames, esguinces y dolores musculares. Se prepara la pulpa de la planta y se aplica en los lugares afectados. También son de ayuda las compresas de infusiones. El clérigo herbólogo Kuenzle recomienda: "Contra los do-



Bellis perennis, cáliz rosa

lores de gota en los pies, es útil una compresión de margaritas." ¹ (*Bellis perennis*: hojas)

Para una ligera abrasión al caminar por la montaña

Se frota entre los dedos una hoja de margarita limpia y fresca, hasta hacer una pulpa. También puedes envolverla en un trozo de gasa que tengas en tu botiquín y aplastarla con una piedra limpia y plana. La pulpa de las hojas se aplica como compresión de medio

La Margarita, una Pequeña Beldad Sanadora

centímetro sobre la abrasión. Hay que fijarla con un pañuelo o un vendaje. Eso alivia el dolor y agiliza la curación. Si te ha picado un insecto, es útil aplicar repetidamente el jugo de la hoja.

En lenguaje coloquial a *Bellis* se le llama "Amaranto" porque cura la piel y

le da belleza. La saponina estimula el metabolismo de la piel y contribuye a limpiarla y desintoxicarla. También es útil en casos de erupciones de la piel, acné y neurodermatitis.

Para aplicaciones externas, la infusión de margaritas se prepara en dosis doble. Puede utilizarse como compresión en heridas que cuesta curar o aplicarla sobre erupciones de la piel.

Infusión para compresiones

Verter de 2 a 4 cucharaditas de una cabeza en flor seca en medio litro de agua hirviendo. Tapar para que los aceites etéricos puedan acumularse en la tapa y volver a la infusión. Dejar reposar durante 10 minutos. Decantar.

Placer culinario de los prados

En 100 gr de una mezcla de hojas y flores hay 87 mg de vitamina C y valiosos minerales, como 600 mg de potasio, 190 mg de calcio, 33 mg de magnesio, 88 mg de fósforo y 2,7 mg de hierro. ¡Las verduras cultivadas apenas pueden compararse a esto!²

En primavera, las hojas jóvenes de margarita son las más adecuadas para las ensaladas. Se recogen plantas limpias, alejadas de las calles, en un entorno natural y en prados sin fertilizantes. Las hojas más tiernas y frescas son las de las plantas que no tienen aún muchas flores. Tienen un sabor similar a la ensalada de canónigos. Pueden mezclarse ambas ensaladas.

Las margaritas son un placer para la vista en toda comida. Una vez recogidas, tienden a cerrarse. Pero si se recogen poco antes de servir las sobre alimentos tibios, lentamente vuelven a abrirse ante los ojos atónitos de los



arriba: *Bellis perennis*, ensalada de roseta

abajo: rebanadas de pan con flores

invitados. También representan una sorpresa culinaria las rebanadas de pan untadas con mantequilla y cubiertas con flores y hojas de margarita. Las flores cerradas pueden ponerse en vinagre, igual que se hace con las



Bellis perennis, flores recogidas

alcaparras.

Una receta según Wolf-Dieter Storl⁴:

Alcaparras de margaritas

200 gr. de flores cerradas

300 ml. de vinagre de estragón

1 pizca de sal

Hervir brevemente las flores junto al vinagre y ponerlas en frascos cerrados junto con la sal mientras aún estén calientes. Las alcaparras están listas en pocos días.

Importante: las posibilidades de la aplicación mencionada no sustituyen al consejo experto de un médico o un terapeuta.

Bibliografía:

- 1) KUENZLE, Parson: *Das große Kräuterheilbuch*: publishing house Otto Walter, 1945: p. 395
- 2) BUEHRING, Ursel: *Alles über Heilpflanzen*: Ulmer, 2007: pp. 100 – 103
- 3) MADEJSKY, Margret: *Lexikon der Frauenkräuter*: AT, 2008: page 437
- 4) Dr. Wolf-Dieter Storl: *Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor*: AT, 2002: p. 146

Fotografías de Erika Röthlisberger

Contacto:

Erika Röthlisberger

Hochhüsliweid 13

6006 Luzern – Switzerland

e.roethlisberger@swissonline.ch

Pie de m p r e n t a

PARACELsus – Health & Healing

La revista para las prácticas de sanación y el conocimiento tradicional de la medicina de Oriente y Occidente

Paracelsus fue un maestro de la salud y la sanación que representa un puente entre el mundo visible e invisible. Lo que Paracelsus afirmó hace 500 años está siendo ahora paulatinamente reconocido como válido incluso por la ciencia médica moderna. Por consiguiente, la revista se publica en memoria de Paracelsus para informar acerca de todos los diversos métodos de curación conocidos como efectivos.

Los temas son: ayurveda, homeopatía, yoga, alquimia, naturopatía, terapias tradicionales chinas, otras terapias tradicionales del Lejano Oriente, magnetoterapia, hidroterapia, masaje, masaje podal, fitoterapia, dietética, gemoterapia, cromoterapia, terapia del sonido, antiguas recetas tradicionales, terapias espirituales, incluyendo la sanación mediante la meditación.

Editor Jefe:

Dr. K. Parvathi Kumar, India

Coordinador:

Sabine Anliker, Naturópata, Suiza

Consejo Editorial:

Dr. K. Parvathi Kumar, India;

Sabine Anliker, Master Ayurveda y Naturópata, Suiza;

Dr. Josep Parés, MD, España.

Dr. Martin Picha, MD, Austria

Contacto:

• Oficina editorial y anuncios

Paracelsus-Center, Büelstrasse 17

6052 Hergiswil, Suiza.

Tel.: +41-(0)41-630 19 07

e-mail: info@paracelsus-center.ch

web: www.paracelsus-center.ch

• Suscripciones y facturas:

e-mail: sb.anliker@bluewin.ch

Datos bancarios: Paracelsus-Center

• **UBS-Bank Einsiedeln 80-2-2**

Cuenta No. 216-514422.01V

IBAN CH32 0021 6216 5144 2201 V

Código Swift: UBSWCHZH80A

• **Postbank Dortmund, BLZ 440 100 46**

Cuenta No. 758368-464

IBAN DE98 4401 0046 0758 3684 64

Código Swift: PBNKDEFF

Importe de suscripción:

1 año: 60 Euros (incl. franqueo, excl. IVA)

Se publican 6 números por año.

Aviso de suscripción: La suscripción se renueva automáticamente por un año más, si no es cancelada un mes antes de que finalice su suscripción anual.

Número suelto: 12 Euros

ISSN 1660-7791

Impresión y Copyright: Paracelsus-Center

Los artículos contenidos aquí son las opiniones expresadas por los autores. La revista no asume responsabilidad alguna a este respecto. La revista no asume ninguna responsabilidad por posibles violaciones de derechos de autor cometidas por los autores.

Nuestro más sincero agradecimiento a todos los escritores y editoriales por su ayuda amistosa y por conceder los derechos de publicación.

A SYNTHESIS BETWEEN



THE EAST AND WEST