



PARACELSUS



Health & Healing



Paracelso, Un Verdadero
Gran Reformador Médico,
Religioso y Social del Siglo
XVI XII

Enjuague con Aceite (Oil
Pulling) - ¿Una Terapia para
todo Tipo de Enfermedades?

Acupuntura Auricular
para Curar Alergias

Ayurveda para Niños

Lavados Fríos según el
Padre Kneipp

No. 6/X
Junio
2013

PARACELSUS

Health & Healing

PUBLICACIÓN DE ANUNCIOS

Se pueden contratar los siguientes espacios en la retirada
de la tapa o de la contratapa de la revista:

- 1/1 Página (179mm / 236mm) Euros 490.-
- 1/2 Página (179mm / 110mm) Euros 290.-
- 1/4 Página (80mm / 110mm) Euros 180.-

Paracelsus-Center: info@paracelsus-center.ch
Tel.: +41 / (0) 55 422 07 79 ■ Fax: +41 / (0) 55 422 07 80

ANUNCIOS

Por medio de la presente encargo el magazin mensual Paracelsus – Health & Healing.

(Anuncio de finalización de la Suscripción: un mes antes de la fecha de vencimiento del abono.
De forma contraria se renovará automáticamente el mismo por un año más)

Nombre, apellido

Dirección (calle, código postal, ciudad, país)

Teléfono, e-mail

- ☐ Suscripción anual: 12 números /84.00 € ☐ Suscripción por 2 años: 24 números /160.00 €
☐ Alemán ☐ Inglés ☐ Español ☐ Números en: ____
☐ Una suscripción de regalo, enviar a:

Nombre, apellido

Dirección (calle, código postal, ciudad, país)

Teléfono, e-mail

Ciudad, Fecha,

Firma

Paracelsus-Center: Tel: +41-(0)41-630 19 07, e-mail: info@paracelsus-center.ch
Bank: Paracelsus-Center, Cuenta No. 216-514422.01V, UBS-Bank Einsiedeln 80-2-2,
Swift / BIC-Code: UBSWCHZH80A, IBAN CH32 0021 6216 5144 2201V



A
Paracelsus-Center
Büelstrasse 17
CH-6052 Hergiswil
Suiza



Editorial

Es muy triste ver como se viola la armonía, ya que es la plataforma básica para la curación. Uno debería de ser capaz de imaginar el impacto de una información repentina, de cambios y movimientos repentinos realizados a los pacientes. Pueden ocurrir grandes perturbaciones en las corrientes curativas, sobre el paciente y a su alrededor cuando se toman decisiones apresuradas y cambios bruscos. El médico debe saber que un paciente reacciona físicamente a la información negativa y reacciona positivamente a una nota de aliento. Una nota de aliento es de gran importancia para un paciente. Incluso cuando se tiene que informar de ciertos hechos y estos hechos no son muy agradables para el paciente, la elección correcta de las palabras muchas veces es de gran ayuda. Es necesario que no se le dé al paciente ningún estímulo falso, pero es igualmente necesario que en el nombre de la comunicación real, se tenga en cuenta la psique del paciente.

"Di la verdad y dila agradablemente", expresa un antiguo dicho. El médico debe encontrar el modo de presentar la verdad tan agradable como sea posible. El arte de decir las cosas es un acto de curación. La información desagradable puede ser agradablemente compartida, para permitir que la psique del paciente reciba la información sin que se afecte. Cueste lo que cueste, el paciente no debe recibir ningún impacto en su energía psíquica cuando se le está informando de su enfermedad. Los impactos son evitables. Aquí es donde es necesaria "una lengua del buen decir". El ajetreo y el bullicio de la consulta diaria moderna no puede pasar por alto el ángulo humanitario. Por consiguiente, cada médico tiene que desarrollar en sí mismo a un humanitario e incluso a un maestro. Esta sutileza no puede ser ignorada.

Dr. K. Parvathi Kumar

Contenido

Paracelso, Un Verdadero Gran Reformador Médico, Religioso y Social del Siglo XVI XII.....	4
Remedios para la Curación	8
Rasa Shastra en Medicina Ayurvédica II.....	13
Organon L.....	18
Enjuague con Aceite (Oil Pulling) ¿Una Terapia para todo Tipo de Enfermedades?.....	20
Curación Ocultista LXXXIX	24
El Puente de la Vida XI	26
El Método Buteyko III	29
Acupuntura Auricular para Curar Alergias.....	36
Ayurveda para Niños.....	43
Lavados Fríos según el Padre Kneipp.....	46
Piedras Curativas.....	49

Paracelsus, Un Verdadero Gran Reformador Médico, Religioso y Social del Siglo XVI XII

Jordi Pomés Vives



Jordi Pomés Vives (Sant Pol de Mar - Barcelona-1962) es profesor de Historia Contemporánea de la Universidad Autónoma de Barcelona desde 1997. La investigación pone de relieve algunas biografías, así como temas relacionados con la historia de la agricultura y la asociación agraria y popular

3.2 Un gran reformador religioso

La misma gran fe que Paracelso tenía en la Naturaleza era la fe que tenía en Dios. Fue un gran creyente. Toda su obra científica, médica y social está bañada de espiritualidad por todos lados. Lógicamente, en un alquimista hermético u ocultista como él, su pensamiento científico o médico está estrechamente vinculado a su pensamiento espiritual o teológico. Y hay que tener en cuenta que este último tipo de pensamiento es también muy importante en Paracelso. Según él mismo, igual de importante que su obra científica. Y también en este ámbito religioso quiso romper moldes, de manera que a Paracelso también se le puede considerar un gran reformador religioso. Pero no porque intentara construir o sentar las bases de una nueva religión o porque intentara romper tajantemente con Roma y el papado, como lo hizo, por ejemplo, Lutero, precisamente en la misma época y área por donde se estaba moviendo Paracelso. Éste no deseaba ninguna división religiosa más. Se consideró siempre un buen cristiano y

no quería ninguna división más dentro del cristianismo. Deseaba, eso sí, como todos los auténticos reformadores de su tiempo, principalmente los humanistas, la humanización del cristianismo, redescubrir la auténtica y verdadera enseñanza de Cristo y enlazarla con su filosofía alquimista y neoplatonista y, en cierto sentido, orientalista, tal como comentaremos más adelante.

Por otro lado, como todo reformista, deseaba acabar con el despotismo de la Iglesia Católica, que en aquellos tiempos tenía un enorme poder. Un poder opresivo que ejercía con arbitrariedad e intransigencia y con procedimientos inquisitoriales como medio para combatir, sobre todo, la herejía. Un poder a la vez comprometido con injusticias sociales y políticas, con la aristocracia existente y el orden cívico de la sociedad. La jerarquía eclesial era mayoritariamente corrupta e ignorante, empezando por el mismo papado y continuando con los cardenales y obispos, mientras una parte importante del clero bajo no escapaba de la apatía y la ignorancia. Paracelso no podía aprobar esta situación, de la que él mismo era una víctima potencial de primer orden. Es significativo que Paracelso quemara públicamente antes que Lutero una bula papal por estar en contra de ciertos privilegios relacionados con prácticas corruptas de la jerarquía eclesial.¹ Por otro lado, tuvo que andar con mucho cuidado con sus escritos y sus discursos relacionados con la religión, ya que fácilmente podían ser objeto de un auto de fe inquisitorial por exponer doctrinas heterodoxas. Por ello muchos escritos suyos están escri-

tos en estilo enigmático, poco claro. Aunque ello no impidió que acabara siendo considerado por la Iglesia, al menos hasta el siglo XIX, hereje gnóstico y arriano.² Y ello a pesar de que él mismo se consideró siempre fiel a esta Iglesia, lo cual no le impedía cuestionar con vehemencia el poder desorbitado de los sacerdotes como directores de la conciencia. Por ello dijo en una ocasión: "El conocimiento que nuestros sacerdotes poseen no les llega de Dios, sino que lo aprenden unos de otros. No están seguros de la verdad que enseñan; por eso argumentan, embaucan y prevarican; caen en el error y en la ilusión, tomando sus propias opiniones como si fueran sabiduría divina".³

Sintonía con los reformistas humanistas de la época

Las ansias reformadoras que Paracelso tenía en este campo le hicieron sintonizar bastante bien con los conocidos reformadores religiosos humanistas de su tiempo. Con ellos compartía las críticas a los poderes eclesiásticos, la necesidad de reformas y sobre todo la demanda del derecho a la libertad religiosa e intelectual. Ya hemos dicho que estos reformistas le dieron siempre su apoyo y en muchas ocasiones trabó profunda amistad con ellos y hasta lo protegieron de algunas persecuciones. No fue casual que en las ciudades o regiones donde los círculos humanistas estuvieron bien relacionados con el poder político, como en Basilea –ya analizado en detalle– o Colmar o San Galo o Carintia, Paracelso encontró las mejores oportunidades para llevar a término su obra reformadora. En Colmar, donde llegó

en 1528, poco después de dejar Basilea, hizo amistad con el mismo alcalde, Hieronymus Boner, un humanista traductor de Plutarco, Demóstenes y Tucídides, y fue bienvenido en el círculo de humanistas de los funcionarios de la ciudad. Esto le facilitó la realización de una gran tarea como médico en esta ciudad, consiguiendo muchísimos pacientes y llegando a ser admirado como en ningún otro sitio.⁴ En San Galo, donde vivió durante buena parte de 1531, estuvo totalmente apoyado y protegido por el importante humanista y reformador Vadianus, quien –recordemos– había sido profesor de Paracelso en su juventud. Cuando Paracelso llegó a San Galo, Vadianus era el alcalde y a la vez médico de la ciudad y pudo presentarle a muchos amigos suyos influyentes, como Bartholomeus Schowinger. Con el apoyo de éste, Paracelso construyó en esta ciudad un importante laboratorio químico. Además, en San Galo pudo terminar de escribir su gran *Opus Paramirum*, que contiene sus doctrinas médicas básicas.⁵ En Carintia dedicó a las autoridades del país su obra *Trilogía Carintia* en forma de una crónica del país.⁶ También cabe recordar y destacar en este apartado la relación amistosa que Paracelso entabló con el gran reformista Erasmo, con quien compartía la visión de una comunidad cristiana justa, equitativa y pacífica, así como la crítica al gran líder de la reforma protestante, Lutero. De hecho, hasta 1524, antes de las revueltas campesinas, Paracelso fue un gran admirador de Lutero, a quien reconocía su entusiasmo por la libertad religiosa e intelectual. Paracelso llegó a escribir



Joachim Vadian (1484 - 1551), nacido como Joachim von Watt, fue un humanista y erudito suizo y también alcalde y reformador en St. Gallen.

Paracelso, Un Verdadero Gran Reformador Médico, Religioso y Social del Siglo XVI

una carta dedicatoria a Lutero y a sus confederados en Wittenberg.⁷ Pero cuando estalló el problema social campesino y Lutero condenó duramente las revueltas y se puso al lado de los señores y príncipes, la admiración cesó. Como cesó el apoyo que los reformistas humanistas habían dado a Lutero hasta aquel momento. Ni Paracelso ni los humanistas como Erasmo podían aceptar la falta de sensibilidad de Lutero por los problemas de las capas sociales más desfavorecidas. El compromiso que el luteranismo adquirió con la aristocracia acabó involucrándole, al igual que a parte del catolicismo, con injusticias sociales y políticas. Por otro lado, tampoco los humanistas renacentistas como Paracelso podían aprobar la desconfianza de los luteranos en la razón y la creencia según la cual el hombre sólo puede ser salvado por la gracia de Dios y no por sus hechos.

Por encima de las luchas y guerras religiosas de su tiempo

Se entiende, pues, que Paracelso estuviera por encima de las luchas y guerras religiosas de su tiempo que enfrentaron fundamentalmente a católicos y protestantes. No se colocó a favor de ninguno de los campos contrapuestos en estas luchas, que más bien consideraba estériles. La razón más clara de su "neutralidad" la dio afirmando que "al final, tanto si son papistas, como luteranos, bautistas, zuinglianistas, todos ellos se afanan en glorificarse a sí mismos como los únicos poseedores del Espíritu Santo".⁸ Si sintió simpatías por algún grupo, fue por los espiritualistas librepensadores, entre los que se podían incluir a

los protestantes liberales no dogmáticos, como Sebastian Franck y Hans Denck. Estos últimos, a pesar de ser protestantes, abogaron por el progreso y la reforma sin violencias ni dogmas y se mantuvieron espiritualmente independientes, tanto del papa como de Lutero. También hay autores que afirman que el pensamiento religioso y ético-social de Paracelso estaba en la línea de los llamados *Hermanos del Espíritu*, los anabaptistas y los exponentes del "panteísmo popular" de la Edad Media y de la era de la Reforma.⁹ Sin embargo, no hay que olvidar que a Paracelso no se le puede clasificar dentro de ningún grupo espiritual. Repetidamente afirmó su independencia de pensamiento religioso, insistiendo en que es un deber del verdadero cristiano rechazar todas las escuelas, líderes y doctrinas excepto la verdad simple de la *Biblia*.¹⁰ De ahí que insistiera en afirmarse campeón de la libertad religiosa y pidiera al futuro emperador de Austria, Fernando I, que intentara ejercer su poder político para mantener la paz religiosa, la libertad de conciencia y la unidad del Sacro Imperio.¹¹ Y todo ello a pesar de que siempre se consideró obediente y humilde cristiano y, como hemos dicho, fiel a la Iglesia católica, a la que siempre quiso unificada y cuya autoridad reconoció.¹² Admiró siempre a los grandes santos de la Iglesia y fue un ferviente creyente de la *Biblia*. De hecho, recordemos que él creció y se educó bajo la guía de eclesiásticos –entre ellos cuatro obispos y un abad– y que recibió la educación básica en escuelas monásticas. Su profundo conocimiento de la religión y filosofía en gene-

ral, y la *Biblia* en particular, se explica bien por su formación de joven con clérigos. Intentó apoyar las doctrinas que él enseñaba con citas de la *Biblia*.¹³ Conocía tan bien este libro que se calificaba a sí mismo como "doctor en las Sagradas Escrituras".¹⁴ Solía decir de estas escrituras que eran el principio de toda filosofía y ciencia natural y que la *Biblia* tenía la clave de la verdad.¹⁵ *El Antiguo Testamento* y el *Apocalipsis* de San Juan eran las únicas escrituras que citaba, especialmente los pasajes sobre Moisés, Elías, Enoc, David, Salomón, Daniel, Jeremías y Juan, ya que creía que eran los auténticos magos, cabalistas y adivinos del Antiguo Testamento.¹⁶ Creía en ellos y los citaba para dar fuerza a las investigaciones y afirmaciones sobre la ciencia, medicina y teología que intentaba demostrar a sus coetáneos. Ya hemos dicho que la *Biblia* era uno

de los poquísimos libros que poseía en el momento de su muerte.

(Continuará)



Contacto:

jordi.pomes@uab.es

Libro Sprichwörter, Schöne, Weise Klugredenn [Proverbios / Hermoso / discursos ingeniosos], fue escrito por Sebastian Franck (1499 - 1543 dc) un libre pensador alemán del siglo XVI, humanista y reformador radical.

Bibliografía:

- HARTMANN, F.: *The life of Paracelsus*, London: Kegan Paul, Trench, Trübner & Co., s.f.: p. 20.
- PAGEL, Walter: *Paracelsus. An introduction to Philosophical Medicine in the Era of the Renaissance*, Basilea (Suiza): Karger, 1982: p. 42.
- RIVIÈRE, Patrick: *Paracelso. Médico-alquimista*, Barcelona: De Vecchi, 2000: p. 35.
- BALL, Philip: *The Devil's Doctor. Paracelsus and the world of Renaissance magic and science*, Nueva York: F.S.G., 2006: p. 220.
- PAGEL, Walter: *Paracelsus*....: 25;
- BALL, Philip: *The Devil's Doctor*...: 222.
- PAGEL, Walter: *Paracelsus*....: 25.
- BALL, Philip: *The Devil's Doctor*...: 104.
- BALL, Philip: *The Devil's Doctor*...: 118-119.
- PAGEL, Walter: *Paracelsus*....: 17.
- BALL, Philip: *The Devil's Doctor*...: 117.
- MARIEL, Pierre: *Paracelso o el tormento del saber*;1976: pp. 86-87.
- JUNG, Carl G.: *Paracelsica*, Barcelona: Kairós, 1988: p. 11, 83 / PAGEL, Walter: *Paracelsus*....:43.
- HARTMANN, F.: *The life of Paracelsus*...: 11
- RIVIÈRE, Patrick: *Paracelso*...: 34.
- BLAVATSKY, H. P.: *Isis sin velo*, vol. IV, Málaga: Sirio, 2004: p. 174; BALL, Philip: *The Devil's Doctor*...: 330.
- KUMAR, K.P.: *Paracelsus. The initiate*. Conferencia dada en diciembre de 1999 en Einsiedeln (Suiza). (inédito) / BLAVATSKY, H.P.: *Isis sin velo*... vol. IV: 174.

Remedios para la Curación



Samuel Hahnemann (1755-1843)
Fundador de la Homeopatía

Casos de la Práctica Homeopática

Asma Bronquial

Una vez trajeron a un niño de 5 años para el tratamiento de asma bronquial. Sus síntomas se anotaron de la siguiente manera:

Historia:

1. En su más temprana infancia sufrió de diarrea durante cuatro meses. Después que esta fuera suprimida, empezaron los ataques asmáticos.
2. Sarampión en su segundo año.

Historia familiar:

Su abuela paterna sufría de asma. La madre también tuvo ataques hasta los 12 años.

Dolencias actuales:

1. Cada vez que se resfriaba y tenía tos, sufría un ataque de asma grave. Primero empezaba con tos y posteriormente el ataque. Cada ataque se prolongaba durante cuatro días. La periodicidad del

resfriado y la tos era una vez cada dos o tres meses. Esto se agravaba con el consumo de bebidas enfriadas con hielo.

2. Inquietud de las extremidades. No podía sentarse tranquilo por un momento. Estaba continuamente moviéndose.
3. Después de cada ataque se debilitaba y perdía peso corporal. Podía recuperarse sólo después de unas semanas.
4. Después de cada ataque no podía comer nada hasta después de tres o cuatro días. Todo lo vomitaba.
5. Siempre dormía con los ojos semi abiertos.
6. Gusanos en las heces.
7. Amante de los dulces y alimentos ácidos.
8. Durante el ataque tenía dolor en la parte anterior del tronco, es decir, tanto en el pecho como en el abdomen.
9. Dolor en las piernas que comenzó con los ataques asmáticos. Se agravaba durante los ataques. Siempre quería ser masajeado y solía aplicarse presión fuerte en las piernas atándolas con un paño.
10. La amígdala derecha estaba hinchada.
11. Ganglio cervical linfático palpable en el lado izquierdo.
12. Estaba desarrollando pequeñas erupciones vesiculares en la piel de vez en cuando, y los padres las iban suprimiendo con aplicaciones locales. Les aconsejamos que no lo hicieran más.
13. Mentalmente era despierto e inteligente.

El 15/05/83 el Dr. P.L.N. Rao comenzó

el tratamiento con una dosis de *Zincum metallicum* C200. Le dio *Natrium sulphuricum* D6 como reserva para utilizar cada vez que sufriera el ataque.



Natrium sulphuricum

Mejoró hasta el 14/08/83. Repitió el medicamento el 14/08/83 ya que desarrolló un ataque leve.

El 20/9/83 se informó que sufría ataques intensos dos veces y quedó aliviado con *Natrium sulphuricum* D6. Continuó con *Natrium sulphuricum* D6; el 23/10/83 repitió el medicamento.

Debido a la frecuencia de los ataques, se le dio *Zincum metallicum* 1M el 28/11/83.

No regresó hasta el 5/1/84. Ese día se informó que estaba mejor, exceptuando un poco de coriza. Se mantuvo con placebo. Incluso en invierno no se vio afectado con el ataque. Repitió *Zincum metallicum* el 15/2/84 y el 25/03/84 de acuerdo con la recaída de los síntomas.

Hasta el 13/10/84 estuvo activo. Estuvo propenso a frecuentes orzuelos en ambos párpados durante pocos meses. Entendimos que la fuerza vital estaba limpiando el miasma, y no lo medicamos.

En septiembre del 84 sufrió un ataque

severo, pero sólo duró unas horas.

El 13/10/85 le dimos *Tuberculinum* C200 como intercurrentia.

Repitió *Zincum metallicum* 1M el 21/11/84 y el 17/12/84, ya que sufría de coriza intensa debido al invierno. Pero no hubo más ataques.

Hasta el 25/07/85 se le mantuvo con placebo. No tuvo ninguna molestia.

Debido a la estación de lluvias, el padre informó que sufría un poco de coriza y tos el 07/25/85. Entonces repitió *Zincum metallicum* 1M. Se le tiene que mantener en observación hasta que termine el invierno de este año. Si no tiene ninguna molestia en este invierno, podrá interrumpir el tratamiento.

Fue afortunado de conseguir el remedio correcto en la primera receta del Dr. P.L.N. Rao.

Dr. E.V.M. Acharia, DHMS

"La sabiduría de tu cuerpo es más profunda que la más profunda filosofía"

Nietzsche

2. La Fuerza Espiritual

B. Ser Consciente de la Fuerza



*Le Vol de l'âme (El vuelo del alma),
Anne-François-Louis Janmot
(1814–1 1892) Pintor y poeta
francés.*

La Madre: Hay mucha gente que ni siquiera es consciente, la inmensa mayoría de la gente no es ni siquiera consciente de la acción de la Fuerza Divina en ellos. Si les hablas sobre ello, te miran con unos ojos redondos de asombro, piensan que estás medio loco, no saben de que les estás hablando. Así es la gran mayoría de los seres humanos. Y sin embargo, la conciencia está actuando, trabajando todo el tiempo. Los moldea desde adentro, lo quieran o no. Pero luego, cuando llegan a ser conscientes de esto, hay gente que se impresiona por ello, que es tan estúpida como para sublevarse y decir: "¡Ah! no, yo quie-

ro ser yo mismo" Yo mismo, es decir, un imbécil que no sabe nada. Y luego, esa etapa también pasa. Por fin llega un momento en que uno colabora y dice: "¡Oh, Qué alegría!" Y te entregas, quieres ser tan pasivo y receptivo como sea posible para no interponerte en el camino de la Voluntad divina, esta Consciencia divina que está actuando. Estás cada vez más atento y más sincero, sientes en qué dirección, en qué movimiento trabaja esta Consciencia divina y te entregas a ella por completo ...

¿Qué pasa con los casos en los que la Fuerza Divina ha fracasado, y por qué tiene éxito en algunos casos y en otros no?

El error es pensar que tiene que ser una fuerza milagrosa y nada más. No hay fuerza milagrosa y yo no hago milagros. La palabra Divina aquí está fuera de lugar, si se toma como un poder omnipotente que está siempre en actividad. Entonces es mejor (llamarla) Fuerza Yóguica, esto simplemente significa una conciencia superior que utiliza su poder, una fuerza espiritual y suprafísica que actúa sobre el mundo físico directamente. Uno tiene que entrenar el instrumento para ser un canal de esta fuerza, que también actúa de acuerdo con cierta ley y bajo ciertas condiciones. La Divinidad no funciona de manera arbitraria o como un taumaturgo, si no que actúa en el mundo siguiendo las líneas que han sido fijadas por la naturaleza y el propósito del mundo en que vivimos por una acción creciente de lo que tiene que manifestarse, y no por un repentino cambio sin tener en cuenta a todas las condiciones del trabajo a

realizar. Si no fuera así, no habría ninguna necesidad del Yoga o del tiempo o de la acción humana o de instrumentos o de un Maestro y discípulos o de un Descenso o cualquier otra cosa. Podría ser simplemente del tathastu ["así sea"] y nada más. Pero sería irracional –si quieres– y peor que irracional "infantil". Esto no significa que las intervenciones, las cosas aparentemente milagrosas, no ocurran – lo hacen. Pero todo no puede ser así Si dependiera de unos pocos casos de enfermedad, esto sería una cosa sin certeza o importancia. Si la "Fuerza" fuera un mero fenómeno o un milagro, sería igualmente trivial y sin importancia, aunque bien testimoniado. Sólo es importante si es parte de la consciencia y de la vida, utilizada en todo momento, no sólo para la enfermedad, sino para lo que uno tiene que hacer. Se manifiesta de varios modos como una fuerza de la conciencia que da soporte por igual a la vida y la acción, como una fuerza dirigida hacia este o aquel objeto de la vida exterior, como una Fuerza especial de arriba atraída hacia abajo para elevar y aumentar el ámbito de la conciencia y su altura, y transformarla no por un milagro, sino por una acción seria, estable, organizada, siguiendo ciertas líneas definidas. Su eficacia, así como su acción están determinadas en primer lugar, por su propia altura e intensidad o la del plano del que viene (que puede ser desde cualquier plano que se extienda desde la Mente Superior hasta la Supramente), en parte por la condición de los objetos o del área en que actúa, en parte por el movimiento que va a tener efecto, en general o en particular. No es ni la

varita mágica de un mago, ni el juguete de un niño, sino algo que uno tiene que observar, entender, desarrollar, llegar a dominar, antes de poder usarlo bien, o de lo contrario –pocos puedan usarlo excepto de manera limitada – ser su instrumento.



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

Remedios de Paracelsus

Eléboro negro contra las enfermedades de la edad

Paracelsus usó el Eléboro negro (Rosa de Navidad) para la prevención de muchas enfermedades relacionadas con la edad. Él describió con gran detalle el poder curativo y el uso de esta planta en su libro sobre las virtudes de las hierbas, raíces y semillas.

Las hojas secas del Eléboro negro (Rosa de Navidad) tienen que ser pulverizadas. A continuación se le añade azúcar refinado en la misma cantidad que el peso de las hojas. Esta receta fue utilizada por los primeros filósofos y médicos para tener una buena salud y una vida larga, sana y feliz. Es importante que se respete una vida ordenada que beneficie a todo aquel que quiera alcanzar un final justo. Algunos médicos recomiendan tomar la rosa de Navidad (Eléboro negro) desde



Helleborus niger

Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé

Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany

Remedios para la Curación



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).

los 60 años de edad hasta la muerte. Paracelsus observó que en las personas que siguieron este consejo, ninguna úlcera ni tumor (absceso, supuración) se pudo encontrar en los pulmones, el hígado, el bazo o en otro lugar. Tampoco tenían toxinas causantes de enfermedades como heridas abiertas, dolor, intertrigo (lupus eritematoso), cáncer, edema en las piernas o similares. Tampoco hay en ellos veneno o productos de desecho que hayan surgido y que podrían conducir a muerte súbita, accidente cerebrovascular, podagra (gota en la articulación del dedo gordo), chiragra (gota en las manos) u otras enfermedades en las caderas o las articulaciones.

Paracelso escribió: "Recuerdo que en mis días esta hierba fue utilizada por muchas personas que eran delicados, mocosos, deformes, leprosos. [Comentario de la autora: En Ayurveda, se podría hablar de estas características

como *Kapha*] La hierba fue usada por ellos de acuerdo con el antiguo orden y todos ellos han reestructurado su naturaleza y adquirieron salud.

Estas personas bebieron la mitad de un 'Quintlein' (2 ½ gramos) de esta hierba diariamente por la mañana hasta la edad de 70 años, la mitad de un 'Quintlein' cada dos días desde los 70 hasta los 80 años, y un 'Quintlein' completo (5 gramos) cada seis días desde los 80 años hasta el final de la vida".

Esta hierba contiene más virtud y poder de los que jamás se hayan escrito por todos los escritorzueros en los institutos y que jamás hayan sido descritos para llevar una vida larga.

PARACELSUS: *Collected Works [Obras Completas]*, Vol. III: Anger publishing house Eick, 11993: pp. 494.

Sabine Anliker



Helleborus niger

Wildfeuer / http://commons.wikimedia.org/wiki/File:2006-12-18Helleborus_niger08.jpg / GDFL + CC BY 2.5

Rasa Shastra en Medicina Ayurvédica II

Sabine Anliker, M.Sc.

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.

2.1.1. Medicamentos Ayurvédicos Contaminados con Metales Pesados

En 2004 se puso en marcha una discusión internacional acalorada con el artículo de JAMA, "El Contenido de Metales Pesados de los Productos Herbares de la Medicina Ayurvédica" por Roberto B. Saper y otros. El Sr. Saper y su equipo compraron 70 productos de la medicina Ayurvédica a base de hierbas (HPM) de 27 fabricantes de la India y Pakistán en 30 tiendas del área de Boston. El resultado del estudio mostró que 14 (20%) de los 70 de los productos medicinales herbales contenían plomo, mercurio y/o arsénico. El artículo también presentaba algunos informes de casos sobre efectos adversos de algunas formulaciones a base de hierbas ayurvédicas que contienen metales pesados. (Saper R. e., 2004)

El primer caso publicado de envenenamiento por metales pesados relacionado con medicamentos ayurvédicos se refiere a un paciente de Bangladesh, que había vivido en el Reino Unido. Brearley y Forsythe informaron el caso en 1978 en el British

Medical Journal. (Brearley y Forsythe, 1978)

El Dr. Paul I. Dargan, Médico Consultor, Toxicólogo Clínico y Director de la Unidad de Venenos de Guy y St. Thomas y otros, presentó cinco casos importantes de intoxicación por plomo relacionada con el uso de los medicamentos ayurvédicos. En uno de estos casos, un hombre asiático de 60 años con diabetes se presentó con poca movilidad y con confusión en aumento. "El paciente estaba tomando pastillas ayurvédicas que contenían 6.8% de plomo, con un contenido de 21,4 mg de plomo en cada comprimido. El paciente estaba tomando tres tabletas por día, lo que equivale a más de 200 veces la ISTP (La ingesta semanal tolerable provisional de plomo según la OMS es de 25 mg/kg de peso corporal, lo que equivale a 3,5 mg/kg de peso corporal por día [OMS, 1993]), y aun teniendo en cuenta sólo el 10% de absorción de plomo por el tracto gastrointestinal; lo que equivale a más de 20 veces la ingesta diaria máxima de plomo, por lo que es probable que resulte en una acumulación significativa de plomo. El contenido de plomo de las tabletas en este caso es similar a la encontrada en otros informes publicados y en el estudio de análisis de las tabletas de Boston, EE.UU. [Saper, y otros, 2004; Lynch y Braithwaite, 2005] ", escribió el Dr. Paul. Dargan y otros en el estudio (Dargan, 2008)

Desde 1978, se han reportado en todo el mundo, cerca de 80 casos de envenenamiento por plomo asociado a medicamentos ayurvédicos. (Ernst, 2002) (Saper R. y otros, 2008)

En 2008, un nuevo evento sorpren-

Rasa Shastra en Medicina Ayurvédica

dió al mundo Ayurveda a través de un estudio de los productos medicinales ayurvédicos comprados en Internet. En este artículo, el Dr. Robert B. Saper y otros, determinaron la aparición de medicamentos ayurvédicos disponibles en Internet que contenían plomo, mercurio o arsénico e investigaron la ocurrencia de metales tóxicos en medicinas fabricada en los Estados Unidos y la India y compararon los medicamentos *Rasa Shastra* y no *Rasa Shastra*.

193 medicamentos hechos por 37 fabricantes diferentes fueron seleccionados al azar y analizados, de los cuales 32 eran medicamentos *Rasa Shastra*. El resultado del estudio fue que la prevalencia de los productos que contenían metal era de 20,7%. La prevalencia de metales en los pro-

ductos fabricados en los Estados Unidos fue de 21,7% en comparación con 19,5% en los productos de la India. *Rasa Shastra* en comparación con los medicamentos no-*Rasa Shastra* tenían una mayor prevalencia de metales (40,6% *Rasa Shastra* vs 17,1% no *Rasa Shastra*) y concentraciones medianamente más elevadas de plomo y mercurio. Entre los productos que contenían metales, el 95% fueron vendidos por los sitios web de Estados Unidos y el 75% reclamó a "Buenas Prácticas de Manufactura".

El estudio llegó a la conclusión de que una quinta parte de ambas medicinas ayurvédicas, las de fabricación estadounidense y las de India, compradas a través de Internet contenían plomo, mercurio o arsénico en cantidades detectables. Los investigadores escribieron, "los expertos en Ayurveda de India creen que si los *bhasmas* son preparados apropiadamente de acuerdo a los protocolos antiguos, los metales se someten a *shodhana* ("purificación"), se vuelven no tóxicos y terapéuticos. Sin embargo en la literatura de informes de casos, se ha documentado una toxicidad significativa con el uso de algunos de estos productos. La prevalencia de los metales en los medicamentos no-*Rasa Shastra* todavía era sustancialmente el (17%) y podría ser una consecuencia de la contaminación ambiental de las hierbas o de la contaminación accidental durante la fabricación. "

"Sugerimos que se hagan respetar estrictamente los límites de las dosis diarias impuestas por las autoridades para los metales tóxicos en todos los suplementos dietarios y requerimientos para que todos los fabricantes de-



Fotografía: Sabine Anliker

Kajjali:
Mercurio mezclado
con Azufre

muestren su cumplimiento a través de pruebas realizadas por terceros independientes", pide el estudio en su comentario. (Saper R. y otros, 2008) Los resultados de este estudio y los "pe- ligros ocultos" de los medicamentos ayurvédicos se distribuyeron en todo el mundo, por ejemplo, en "US News HealthDay" el 26 de agosto de 2008, y en "Deutsches Ärzteblatt" el 27 de agosto de 2008, etc

El 24 de agosto de 2012, apareció un artículo en el MMRS (Reporte Semanal de Morbilidad y Mortalidad). El artículo da cuenta de seis casos de mujeres embarazadas que habían tomado preparaciones *rasa* que contenían plomo (MMRS. Vol. 61 / No. 33, Nueva York, 2012). "Sus niveles de plomo en sangre (NPS) variaron desde 16 a 64 mg/dl. Las concentraciones de plomo de los medicamentos se elevaban al 2,4%; varios medicamentos contenían mercurio o arsénico, que también pueden tener efectos adversos para la salud "(MMRS, 2012) Sin embargo, en esos casos no está claro qué tipo de síntomas tóxicos o patologías estaban presentes en estas mujeres o si desarrollaron síntomas tóxicos.

Estos informes afirman que los productos herbales contaminados por metales pesados y los productos *rasa* son responsables de un gran daño, manchando así la reputación de la práctica de la medicina Ayurveda.

2.1.2. Estudios que Aseguran la Seguridad de los Rasaushadis

Sin embargo, existen algunos estudios científicos publicados que sugieren que las preparaciones *-rasa* son seguras y que no tienen efectos nocivos

sobre los seres humanos en absoluto. Todos los estudios que se mencionan a continuación están basados en estudios experimentales con animales y por lo tanto sólo son limitadamente transferibles a los seres humanos

En 2005, la Universidad Ayurveda de Gujarat, en Jamnagar, publicó un pequeño trabajo de investigación titulado "Seguridad y Perfil de Toxicidad de algunas Preparaciones Metálicas del Ayurveda", que expuso, que las preparaciones *Tamra Bhasma* (cobre incinerado, Cu), *Lauha Bhasma* (hierro incinerado, Fe), y *Yashada Bhasma* (zinc incinerado, Zn) con partes iguales de mercurio (Hg) y *Shuddha Gandhaka* (azufre purificado) "no tienen ningún efecto deletéreo grave en la función del cuerpo como un todo".

En un estudio de toxicidad aguda se utilizaron ratas albinas y se les administró una sola dosis oral de 5 a 40 veces la cantidad de la dosis terapéutica. Para el estudio de toxicidad crónica, ellos administraron durante 45 días una dosis 5 veces superior a la dosis terapéutica. Se analizó el peso corporal, los parámetros hematológicos (Hb%, etc), los parámetros bioquímicos (glucosa en la sangre, urea en suero, creatinina en suero, etc) y se examinaron al microscopio secciones de órganos vitales de las ratas como el (hígado, corazón, riñón, cerebro, etc.) (Prajapati P. K., 2006)

En el 2010, la Revista Internacional de Investigación del Ayurveda publicó un estudio realizado para estimar el perfil de los metales pesados y determinar la seguridad del *Mahayograjaguggulu*, una preparación herbo-mineral ayurvédica. El *Mahayograjaguggulu* fabricado en la forma clásica

contiene aproximadamente 24 hierbas como *Zingiber officinale*, *Piper longum*, y *Plumbago zeylanica*, así como metales incinerados como estaño, plata, plomo, hierro, mica, óxido de hierro y sulfuro de mercurio. *Mahayograjā guggulu* es uno de los medicamentos enumerados por Saper y otros, como que tiene un contenido metálico inaceptablemente elevado. Este estudio se realizó en ratas para evaluar la toxicidad de este fármaco, con el fin de validar las afirmaciones de los textos ayurvédicos en cuanto a su seguridad.

Para este estudio, se adquirió *Mahayograjā guggulu* en el mercado local. Un total de 40 ratas albinas de cepa Charles Foster, de ambos sexos, con un peso corporal medio de 160-250g, se dividieron en cuatro grupos de 10 animales cada uno. El grupo I sirvió como grupo de control, mientras que las ratas del grupo II, III y IV recibieron *Mahayograjā guggulu* a una dosis de 54 (dosis equivalente a la dosis terapéutica humana), 270 (cinco veces la dosis equivalente a la dosis terapéutica en seres humanos) y 540 (10 veces la dosis equivalente a la dosis terapéutica humana) mg / kg, p. o. durante 120 días.

El efecto de la administración del fármaco se anotó en los parámetros ponderales, bioquímicos, hematológicos e histopatológicos. Además, también se llevó a cabo el examen de la orina. Al final del tratamiento, sólo seis de los 10 animales (siguiendo el consejo del comité de ética) fueron sacrificados y se examinaron los aspectos macroscópicos e histológicos de los órganos vitales (cerebro, pituitaria, timo, ganglios linfáticos, corazón, pulmones,

hígado, estómago, bazo, riñón, testículo, útero, ovario y médula ósea).

En conclusión, este estudio indicó que el *Mahayograjā Guggulu* es bien tolerado, ya que no hubo cambios de carácter graves observables en ninguno de los parámetros evaluados, y por lo tanto se encontró que era seguro. (Lavekar, 2010) Este fue un estudio animal experimental basado en el modelo T con cuatro brazos terapéuticos. Los materiales y los métodos fueron claramente definidos. Con sólo diez ratas por grupo, sin embargo el estudio tiene relevancia científica. Aunque el estudio es pequeño, el resultado es una buena base para futuros y más amplios estudios.

Pradeep Kumar Prajapati realizó un "Estudio sobre *Makaradhwaja*". *Makaradhwaja* es un medicamento *Rasa Shastra* que contiene mercurio, azufre y oro. Entre los médicos ayurvédicos se lo considera como una prestigiosa preparación a menudo utilizada en la India. El estudio mostró la carencia de toxicidad del *Makaradhwaja* y la inexistencia de cambios en los riñones, intestino, cerebro, pulmones, hígado, bazo y testículos. El fármaco es visto como "totalmente seguro si se utiliza en este rango, sin producir efectos secundarios." En la evaluación general de los resultados histopatológicos, se puede concluir que el medicamento no tiene efectos tóxicos hasta 80 mg/kg. de peso corporal y que por lo tanto el medicamento es seguro desde el punto de vista de su toxicidad. Por índice de seguridad (margen) el fármaco se administró a ratas albinas en orden creciente, pero hasta 256 mg/100gm de peso corporal no se encontró ningun-

Contacto:

Sabine Anliker

Medicina ayurvédica M.Sc.,

Médica Naturópata NVS,

Homeopatía

Büelstrasse 17

6052 Hergiswil, Suiza

www.ayush-naturheilzentrum.ch

na mortalidad. Por lo tanto, el *margen de seguridad* de la droga es amplio. La experimentación animal muestra que no hay ningún efecto tóxico de la droga en conejos con dosis terapéuticas de 30 mg/kg de peso corporal del animal -incluso después de la administración durante seis semanas. El estudio menciona en la conclusión, que "la droga también se le dio a los seres humanos con una sola dosis de 120 mg/día y aproximadamente se encontraron los mismos resultados", sin dar más detalles. (Prajapati PK, 1998) Del mismo modo este estudio con diez ratas albinas es pequeño y no tiene relevancia científica, pero puede ser útil para estudios posteriores.

Otro estudio reciente fue realizado con *Arogyavardhini vati* (una formulación polihierbal ayurvédica que contiene mercurio), por Gajendra Kumar y su equipo. El estudio se realizó en ratas macho Wistar (un vástago de ratas albinas). Con este estudio, el equipo estableció que el *Arogyavardhini vati* en dosis equivalentes a 10 veces la dosis humana, administrada a estas ratas durante 28 días, no tuvo efectos tóxicos apreciables en el cerebro, el hígado y los riñones. (G. Kumar, 2012) El estudio está bien documentado, con 56 referencias y cifras detalladas, así como imágenes del cerebro, el hígado y la histología renal de la rata. Este estudio puede indicar la utilidad médica de un producto rasa debidamente procesado, pero por supuesto que es vital explorar la verdad con estudios en poblaciones más grandes y por medio de estudios a gran escala.

(Continuará)

Referencias:

- BREARLEY & FORSYTHE: *Lead poisoning from aphrodisiacs: potential hazard in immigrants*. 2: British Medical Journal, 1978: pp. 1748-1749.
- DARGAN, P.: *Heavy metal poisoning from Ayurvedic traditional medicines: an emerging problem*. 2, Nos. 3/4.: Int. J. Environment and Health, 2008.
- ERNST, E.: *Heavy metals in traditional Indian remedies*. 57(12): Eur J Clin Pharmacol, 2002: pp. 891-896.
- KUMAR, G.: *Safety evaluation of an Ayurvedic medicine, Arogyavardhini vati on brain, liver and kidney in rats*. Heavy Metal Toxicology Laboratory, Department of Pharmacology, New Delhi and Department of AYUSH, Ministry of Health and Family Welfare, Nueva Delhi India: Journal of Ethnopharmacology 140 2012: pp. 151-160.
- LAVEKAR, G.: *Mahayograj guggulu: Heavy metal estimation and safety studies*. 1, Nº 3. International Journal of Ayurveda

Research: 2010.

MMWR: *Lead Poisoning in Pregnant Women Who Used Ayurvedic Medications from India*. Vol. 61/No.33, Nueva York, USA: CDC, Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services, 2011-2012: pp. 641-646.

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

PRAJAPATI, P. K.: *Study on Makaradhwaja*. Banaras Hindu University, Varanasi, India: Institute of Medical Sciences, 1998: pp. 119-120

SAPER, R. e.: *Heavy Metal Content of Ayurvedic Herbal Medicine Products*. 292, No 23: JAMA. 2004: pp. 2868-2873.

SAPER, R. e.: *Lead, Mercury, and Arsenic in US- and Indian-Manufacture Ayurvedic Medicines Sold via the Internet*. 300(8): JAMA. 2008: pp. 915-923.



Fotografía: Sabine Anliker

Azufre (sulphur)

Organon

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.

§160

Pero como la dosis de un remedio homeopático apenas puede hacerse tan pequeña que no sea capaz de aliviar, dominar e incluso curar completamente y eliminar la enfermedad natural no complicada ni de larga duración que sea análoga a él (nota § 249), podemos comprender por qué una dosis de una medicina homeopática apropiada, no la más pequeña de todas, siempre produce durante la primera hora tras su ingesta, un perceptible empeoramiento homeopático de este tipo.¹

Dr. Samuel Hahnemann.

¹ También otros médicos han observado esta exaltación de los síntomas medicinales en aquellos síntomas de enfermedad análogos a estos, que parecen un empeoramiento, cuando han utilizado por accidente un remedio homeopático. Cuando un pacien-

te que tiene prurito se queja de un aumento de la erupción después de tomar sulphur, su médico, que no conoce la causa, le consuela asegurándole que el picor tiene que salir primero adecuadamente antes de que se pueda curar; sin embargo, no sabe que es una erupción de sulphur que asume la apariencia de un aumento del prurito.

"La erupción facial que curó la viala tricolor, se agravó debido a ésta al principio de su acción", nos dice Leroy (Heilk, fur Mutter, p.406), pero él no sabía que la aparente gravedad se debía a la un tanto excesiva dosis del remedio, que en este caso era hasta cierto punto, homeopático. Lysons dice (Med. Transact., vol ii, London, 1772): La corteza del olmo cura en verdad esas enfermedades de la piel que agrava al principio de su acción". Si no se le hubiera dado la corteza en las dosis monstruosas habituales en el sistema alopático, sino en las pequeñas dosis necesarias cuando la medicina muestra similitud de síntomas, es decir, cuando se usa homeopáticamente, habría efectuado una cura sin, o casi sin aparecer este aparente aumento de la enfermedad (empeoramiento homeopático).

En estos casos agudos, la dosis del remedio homeopático debe reducirse a un grado mínimo. Si la medicación ha de producir una enfermedad más fuerte que la enfermedad original, la dosis de la medicina no puede reducirse sin propósito. Si se mantiene en un grado conveniente, crea una enfermedad artificial de la intensidad necesaria. Entonces el empeoramiento homeopático aparece en el mismo

estado inicial.

Explicación

El contenido medicinal no debería reducirse mucho en caso de fiebre, dolor de cabeza, cólera, etc. Esto significa que no deben usarse las potencias de 10M, 50M. Si se las utiliza, no es posible producir la enfermedad artificial de la intensidad necesaria. Las únicas potencias que han de usarse son las de 30 y 200. Entonces el contenido medicinal será suficiente, e inmediatamente después de dar la dosis, aparece el empeoramiento homeopático.



§161

Cuando aquí limito el llamado empeoramiento homeopático, o más bien la acción primaria de la medicina homeopática, eso parece incrementar algo los síntomas de la enfermedad original durante la primera o primeras horas, eso es cierto con respecto a enfermedades de un carácter más agudo y de origen reciente, pero cuando las medicinas de acción larga tienen que combatir una enfermedad de considerable o larga duración, en que no tiene que aparecer ningún aumento aparente

de la enfermedad original durante el tratamiento, esto no aparece si la medicación cuidadosamente escogida se da en dosis debidamente pequeñas y gradualmente más altas, cada una modificada con renovada dinamización (§ 247). Este aumento de los síntomas originales de una enfermedad crónica puede aparecer sólo al final del tratamiento, cuando la curación está casi o completamente terminada.

Dr. Samuel Hahnemann.

§162

A veces ocurre, debido al número moderado de medicinas que se conocen con respecto a su verdadera y pura acción, que sólo una parte de los síntomas de la enfermedad que se está tratando se encuentran en la lista de síntomas de la medicina más apropiada, y consiguiendo debe utilizarse este agente morbífico, medicinal e imperfecto en ausencia de uno más perfecto.

Dr. Samuel Hahnemann.

El empeoramiento homeopático en estos casos es el efecto primario del remedio homeopático. Esto se debe sólo a la cualidad de la medicina, y no al efecto contrario de la fuerza vital. Esto sólo se ve en enfermedades agudas, que también sean de origen reciente y no complicadas por otros sistemas de tratamiento. En casos de enfermedades de larga duración, no se ve el empeoramiento homeopático. Significa que la potencia no es suficiente. Entonces las dosis deben reducirse gradualmente. En otras palabras, debe incrementarse la potencia. En enfermedades crónicas o de larga duración, como las dosis se reducen gradualmente (las potencias se incrementan), el empeoramiento homeopático aparece después de un tiempo. A diferencia de las enfermedades agudas, el empeoramiento aparece antes de finalizar la curación.

Puesto que es limitado el número de medicinas probadas, a veces no es posible seleccionar una medicación que tenga una similitud total con la enfermedad. En estos casos puede usarse una medicación parcialmente similar.

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

Enjuague con Aceite (Oil Pulling) ¿Una Terapia para todo Tipo de Enfermedades?

Alfred Goldbacher



Alfred Goldbacher y su esposa llevan una consulta en terapias holísticas en la ciudad de Erding, cerca de Munich. La terapéutica se centra en la osteopatía cráneo-sacra, la fitoterapia, las terapias manuales: como ventosas y varias terapias para el dolor.

Tres factores influyentes esenciales y los efectos decisivos para el desarrollo de nuestra salud:

- ¿Qué entra en nuestro cuerpo y espíritu?
- ¿Cómo lidiamos con ello?
- ¿Qué sacamos de nosotros?

Esto último desempeña un papel cada vez más importante. Hoy en día, captamos una gran cantidad de sustancias nocivas de los alimentos, del aire, de la ropa, de los cosméticos, y del ambiente en general, de los que nuestro cuerpo está ansioso por deshacerse tan rápido como sea posible. Nuestros órganos excretores por lo tanto, funcionan a toda velocidad, pero a pesar de esto –a pesar de la eliminación de las sustancias patógenas– ya no pueden mantener el ritmo. Debemos hacer un uso completo de todas las posibilidades para apoyar a nuestro cuerpo en sus esfuerzos.

En este contexto, una antigua y eficaz técnica de limpieza puede resultar útil. Propuestas similares se conocen en el Ayurveda de la India, así como en los antiguos sistemas cura-

tivos naturales de Marruecos y Rusia. Se trata del llamado enjuague con aceite (Oil pulling), en el que el aceite se mueve de un lado para otro de una manera determinada en la cavidad oral.

Durante las últimas décadas, esta técnica ha sido examinada exhaustivamente por varios investigadores, entre otros a menudo se cita al Dr. Fedor Karach. Él, no obstante, ha señalado también en sus conferencias que su conocimiento ha provenido originalmente de chamanes que han pasado su sabiduría de generación en generación. Por lo tanto es una cuestión de años de experiencia médica.

Aplicación y ejecución del tratamiento de enjuague con aceite

- Se coloca en la boca una cucharada sopera llena de aceite comestible prensado en frío, con un mínimo de una cucharadita llena.
- El aceite se remueve entonces en la boca durante 5 a 10 minutos, con la boca cerrada, haciéndolo pasar a través de los espacios interdentes y de esta manera, la cavidad bucal completa, se limpia a fondo.
- El aceite no debe ser tragado de ninguna manera.
- Al principio, el aceite es viscoso, pero se irá fluidificando durante el proceso.
- Cuando se escupa, debe ser de un color blanquecino, similar a la leche. Si el líquido es de color amarillo, es señal de que el tratamiento no duró el tiempo suficiente.
- Después de que el aceite se halla escupido, toda la boca debe enjua-

garse varias veces con agua, y los dientes se deben de limpiar con un cepillo de dientes.

- El líquido escupido contiene una gran cantidad de bacterias y gérmenes patógenos, así que el lavabo por lo tanto, debe limpiarse a fondo después.
- El procedimiento debe ser repetido periódicamente, al menos, dos veces al día, si es posible, tres veces al día, durante un periodo de al menos cuatro semanas con el fin de alcanzar un efecto curativo genuino.
- Es importante decir que este procedimiento debe de tener lugar principalmente antes de las comidas para reducir con eficacia -sobre todo en las mañanas- las bacterias acumuladas en la cavidad bucal durante la noche.

El efecto beneficioso en varios patrones de la enfermedad

El ya citado Dr. Karach Fedor se supone que dijo que el tratamiento de enjuague con aceite, no sólo logra efectos de desintoxicación en la garganta, sino que además, trae alivio para una serie de enfermedades, entre otras:

- Artrosis y artritis
- Enfermedades coronarias, enfermedades pulmonares, enfermedades del hígado, enfermedades del riñón y enfermedades de la vejiga
- Trastornos del intestino
- Problemas de la piel, como la psoriasis y el acné
- Dolencias de la zona de la cabeza como resfriados con la nariz taponada, tos o amigdalitis, migrañas, dolores de muelas y piorrea, dolores oculares y dolores de oído
- Problemas en las membranas muco-

sas (también de los intestinos)

- Irritación, insomnio, fatiga crónica y depresiones
- Síndrome premenstrual y problemas de la menopausia.

Explicaciones para el mecanismo del efecto del tratamiento de enjuague con aceite

Existen diferentes teorías sobre el modo de acción del tratamiento de enjuague con aceite, que, sin embargo, no están apoyadas por ningún estudio a doble ciego u otros procedimientos para la obtención de evidencias: un modelo explicativo establece que el movimiento del aceite de girasol en la boca, produce un estímulo en la mucosa bucal y estimula la secreción de sustancias tóxicas o microorganismos patógenos. Como el aceite se emulsiona durante el proceso, esto podría significar que durante el tratamiento se eliminan sustancias tóxicas solubles tanto en el aceite como en el agua.



¿Qué tipo de aceites son adecuados para el tratamiento?

En principio, son adecuados todos los tipos de aceites que cualquiera de nosotros pudiera utilizar para la pre-

Enjuague con Aceite

paración de ensaladas. Pero hay que hacer algunas advertencias sobre el aceite comestible en cuestión:

- Debe ser prensado en frío, y las semillas que se utilizan para el aceite deben provenir de cultivos orgánicos.
- Debe ser aceite comprado en cantidades pequeñas, hasta un máximo de 0,5 litros, ya que se estropea rápidamente después de abrir el envase, y principalmente debe guardarse en cristal oscuro.
- Principalmente los de girasol, de sésamo, de comino negro y por supuesto, de aceite de oliva son adecuados.
- También son adecuados los aceites de semillas, por ejemplo los hechos de semillas de uva, grosellero negro y espino amarillo.

de extracción con aceite, resultado provisional de un éxito sensacional]. En Natur und Heilen. Fascículo 11/2001: pp.12–21.

WANIÖREK, Linda y AUGUSTIN, Matthias: *Natürlich gesund mit der Ölziehkur. Sanft entschlacken bei vielen Beschwerden* [Saludable de forma natural con el tratamiento de extracción con aceite. Método de purga suave para muchas dolencias]: Midena Verlag 1999: ISBN: 3-3100-0604-2.

HAMMELMANN, Iris: *Natürlich entgiften mit der Öl-Zieh-Kur* [Desintoxicación natural con la ayuda de un tratamiento de extracción con aceite]: Falken-Verlag 1998: ISBN: 3-6356-0391-0

Bibliografía:

WOLFRAM, Katharina: *Die Ölzieh-Kur* [El Tratamiento Oil Pulling]: Schirner Taschenbuch Stb Bd. 67606, ISBN: 3-89767-606-0

HARMISCH, Günter: *Die Ölzieh-Therapie* [Terapia Oil Pulling]. Bietigheim: Turm Verlag, 1999, ISBN: 3-7999-0261-9

MESSING, Norbert: *Gesund + fit durch Ölsaugen. Alles über die Entgiftungskur mit Sonnenblumenöl* [Saludable y en forma con la succión de aceite. Todo sobre el tratamiento de desintoxicación con aceite de girasol]. Tutzing: Bio-Ritter Verlag, 2007.

MESSING, Norbert: *Heilen mit Sonnenblumenöl. 10 Jahre Ölziehkur, Zwischenbilanz einer sensationellen Erfolgsgeschichte* [Sanando con aceite de girasol. 10 años de tratamiento

Contacto:

Vera Andriot & Alfred Goldbacher
Consulta en Naturopatía
Heilig-Blut-Weg 9
85435 Erding - Alemania
alfred.goldbacher@kabelmail.de
vera_andriot@gmx.de



"La exposición regular a la luz dorada del Sol, tonifica la salud."

Dr. K. Parvathi Kumar

Curación Ocultista LXXXIX

Dr. 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.

Siguiendo con el tema de los alimentos en relación con la salud, la relación entre la calidad de los alimentos, el poder de la digestión y el metabolismo necesita alguna explicación. ¿Cómo sabremos que una determinada cantidad de alimento es suficiente para un individuo en particular? Esto se puede saber, sólo por la correlación de los alimentos tomados con su digestión correcta, dentro de un límite de tiempo. Si el alimento ingerido por la noche no altera el equilibrio del sistema digestivo y se digiere y metaboliza por la mañana, entonces esa debería ser la medida estándar de los alimentos que debe tomar el individuo. Esta medida seguramente variará de un individuo a otro. A lo sumo se puede prescribir la medida estándar para todos los individuos. Incluso en el mismo individuo, el poder de la digestión varía de tiempo en tiempo. También varía según la calidad, la actividad, el cambio de lugar, de zona horaria, la edad, etc. La persona tiene que darse cuenta de esto, pero para todos los efectos prácticos, la medida estándar de la comida para una persona se debe determinar sobre la base

de la defecación que hace a la mañana siguiente. La norma dice que "el desayuno es de oro, el almuerzo es de plata y la cena es de hierro." Cuando el día llega a su fin, la actividad también llega a su fin, y por lo tanto se recomienda que se evite la ingesta de alimentos pesados durante la comida de la noche. No se recomienda comer alimentos fuertes como las legumbres, fritos, patatas y raíces. El Ayurveda prohíbe incluso el yogur en la noche. La ciencia del Ayurveda sugiere *buttermilk* en la noche en vez de yogur. Es aconsejable prestar atención al alimento de la noche. Por esta razón, la ciencia de la salud prohíbe los festejos con cena. Se alienta las fiestas en el almuerzo, pero actualmente la cultura de los humanos es contraria a esto. Las fiestas con cenas tardías están a la orden del día y tienen un impacto sutil pero seguro sobre nuestra salud.

La medida del alimento es de hecho de dos tipos: Alimentos en general y de ingredientes diferentes, con diferentes sabores como dulce, ácido, etc., y los alimentos en términos de líquidos, sólidos, etc. Normalmente se acostumbra ingerir lo dulce como último plato. La comprensión clásica de la salud recomienda comenzar la comida con el dulce, seguido de alimentos semilíquidos, seguido además de los alimentos sólidos y concluir de nuevo con los alimentos líquidos. Se recomienda evitar beber agua durante las comidas. Se puede beber agua o bien una hora antes de la ingesta de alimentos o una hora después de la ingesta de alimentos. Beber agua durante la comida es necesario sólo cuando la comida carece de la

cantidad de líquido requerida.

En los platos de comida ligera predomina la calidad de aire y fuego, y los platos de comida pesada predominan la calidad de materia. Los platos de comida ligera se consideran menos incluso si se toman en cantidades excesivas. Por otro lado, el alimento pesado o los platos que son pesados en materia, suprimen el apetito y por lo tanto no se recomiendan tomar en cantidades excesivas. Cuanto más alimento pesado se tome, más ejercicio físico se recomienda. El alimento pe-

sado es para aquellos cuya actividad de vida exige mucho esfuerzo físico. El alimento ligero se recomienda para aquellos que están más en la actividad mental que en la actividad física durante el día. Hay numerosos trabajadores de ciudad que se sientan en una silla o ante una mesa de trabajo. Tales personas deben adaptar su actividad a la comida ligera para garantizar una digestión apropiada.

(Continuará)

Mercado dos Lavradores, Funchal (Madeira, Portugal)

Fotógrafo: Markus Bernet. Fecha: 10/8/2004



El Puente de la Vida

XI

La Astrología y las Sales de Schüssler por el Dr. Carey

Birke Klevenhausen



Acuario Natrium Chloratum Nr.8

La siguiente es una cita del capítulo "El Puente de Vida" en el libro "El Árbol de la Vida", que también dio nombre a este artículo.

El Dr. George W. Carey, de Los Ángeles CA, escribió en 1917 el libro "El Árbol de la Vida" y en 1918, "La maravilla del Cuerpo humano – Regeneración Física de Acuerdo a las Leyes de la Química y de la Psicología".

El Dr. Carey conecta su conocimiento espiritual con la Astrología y las 12 diferentes sales de los tejidos del Dr. Schüssler. Sus libros tienen al menos cien años, pero todavía son relevantes incluso en los tiempos modernos.

El Dr. W. H. Schüssler observó 12 sales diferentes en todas las células humanas saludables. El Dr. Carey ahora conecta la química con la astrología. Cada signo del Zodiaco tiene correspondencia con una de las sales celulares.

diferenciación se logra por la proporción de oxígeno y vapor acuoso (hidrógeno) que se une con el nitrógeno.

La combinación de sodio y cloro forma el mineral conocido como sal común. Este mineral absorbe agua. La circulación o distribución del agua en el organismo humano se debe a la acción química de las moléculas de cloruro de sodio.

A Acuario se le conoce como "El Aguador". El cloruro de sodio, conocido también como *Natrium muriaticum*, es también un portador de agua, y químicamente se corresponde con el ángulo zodiacal de Acuario. "¹

Acuario

Cloruro de Sodio

Sinónimos: *Natrium Muriaticum*, *Sodii Chloridum*, *Chloruratum*, *Chloruratum Sodicum*, Sal común de mesa.

Debe triturarse hasta el 3^{er} decimal antes de que pueda ser absorbido por la membrana mucosa y llevado a la circulación.

Fórmula: NaCe

El aire contiene el 78 por ciento de gas de nitrógeno, que los científicos creían que es el mineral en la máxima potencia. Los minerales se forman por la precipitación del gas de nitrógeno. La

Comentario

La fórmula ha sufrido ligeros cambios en la química moderna. Ahora, la fórmula es NaCl para *Natrium Chloratum* o *Natrium Muriaticum*, que es la sal de cocina sencilla. La simplicidad de esta sustancia en repetidas ocasiones ha suscitado asombro y dudas concernientes a su efectividad. Sin embargo, es uno de los remedios realmente grandes de la bioquímica así como de la homeopatía.

Ambos sistemas la utilizan para generar sangre contra la anemia, la regulación del agua, la capacidad de calor, y también para la alimentación de los tejidos en los que la sangre no puede llegar bien o no puede llegar a todos los cartílagos, tendones, discos, etc.² Además, es uno de los grandes remedios en caso de migrañas, depresiones y pena prolongada.³

Aunque la efectividad de este remedio es indiscutible, existe falta de claridad sobre sus procesos bioquímicos, ya que actúa incluso si el organismo contiene suficiente sal. Por lo tanto, se supone que la sal no potenciada básicamente se encuentra fuera de la célula sin la capacidad de penetrar en su interior, donde es necesaria. De esta manera, sólo la sal potenciada sería capaz de tratar eficazmente este problema. Cuando falta *Natrium Chloratum*, no hay suficiente sal en el interior de la célula y hay demasiada en el exterior. A medida que el cuerpo trata de purgar la sobredosis de sal, esto causaría que las lágrimas y otros líquidos del cuerpo sean salados, casi

picantes, lo que es un síntoma de la necesidad de *Natrium Chloratum*. El *Natrium Chloratum* también interviene en la capacidad de equilibrar el licor ácido. Hace posible la excreción de toxinas,⁴ mientras que su transporte está dirigido por *Kalium Phosphoricum*, el N°5 de las Sales de Schüssler.⁵ Por esta razón, estos dos agentes a menudo se administran juntos. Como se ha mencionado, el *Natrium Chloratum* es un medio importante para tratar los casos de depresiones y el pesar prolongado. Es útil en situaciones difíciles de la vida o después de golpes, heridas del alma o traumas psíquicos.⁶ El Dr. Carey asigna este remedio a Acuario. Acuario lleva el cántaro lle-

no de agua. En efecto, la sal tiene la capacidad de unirse al agua –esto lo confirma por ejemplo la gran cantidad de sed después de una comida salada.

En Acuario es la tarea de Hércules limpiar los establos de Augias. La suciedad y el hedor de los cobertizos están más allá de la imaginación. Hércules limpia los establos desviando dos ríos cercanos haciéndolos pasar a través de los cobertizos. El agua de los ríos se lleva lejos toda la suciedad y el olor.⁷

Los dos ríos son un símbolo de la fuerza vital o energía vital que limpiará la suciedad y las toxinas cuando se la dirige al destino correcto.



El Puente de la Vida

Este procedimiento puede ser trasladado a la curación de las depresiones. Si las energías de la vida fluyen en la dirección correcta, también se pueden curar las depresiones.⁸

La palabra clave desde el ángulo del alma es:

*"Agua de vida soy, vertida para los hombres sedientos."*⁹



Fotografía: Birke Klevenhausen

Bibliografía:

- 1 CAREY, George W., Dr.: *The Tree of Life*. Los Angeles, CA, 1918: pp. 37-38
- 2, 5 FEICHTINGER, Thomas; MANDL Elisabeth y NIEDAN-FEICHTINGER, Susana: *Handbuch der Biochemie nach Schübler*, 5ª edición, Stuttgart: Editorial Karl F. Haug.: pp. 304-309
- 3, 4, 6 HELMKE STOCKHAUSEN, Monika: *Life Source Schuessler Salts*, Munich: Arkana, 23ª Edición. Febrero 2003: pp. 139-148
- 7, 8 BAILEY, Alice A.: *Die Arbeiten des Herkules* (versión alemán), Ginebra, Nueva York: Lucis Trust, 1974: pp. 199-206, 238-239
- 7, 8, 9 BAILEY, Alice A.: *The Labours of Hercules* (versión inglés), 1974 Ginebra, Nueva York: Lucis Trust, 1974: pp. 171-177, 238, 239

Birke Klevenhausen tiene un Master en Ciencias de la Educación. Es también astróloga y naturópata. Representando a la psicología holística, intenta comprender y tratar al ser humano en su totalidad.

Contacto:

Birke Klevenhausen
Clara-Schrunder-Str. 29
48268 Greven, Alemania
Phone: +49-2571-56 99 555
Birke.Klevenhausen@yahoo.de

El Método Buteyko

III

Un Eficaz Tratamiento para el Asma

Paul J. Ameisen, MBBS, ND, DipAc, FACNEM

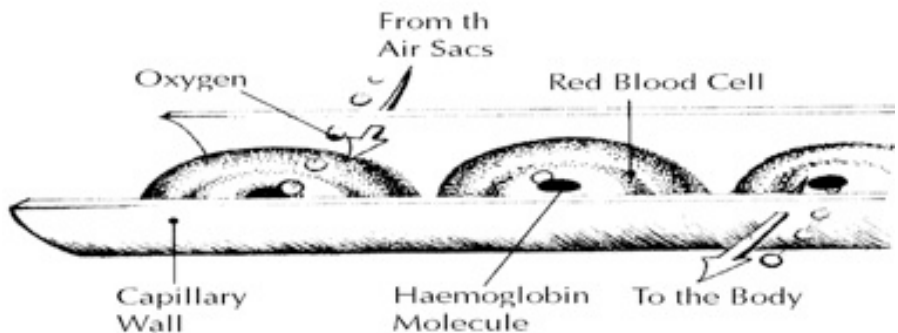
Todos sabemos que la respiración juega un rol vital en el organismo humano. La nutrición es de gran importancia para nosotros, aunque podemos sobrevivir sin comida por semanas y sin agua por días. Pero si un individuo no tiene aire por tres o cinco minutos, no puede sobrevivir. Normalmente respiramos de 20.000 a 30.000 veces cada 24 horas.

El nivel óptimo de dióxido de carbono (CO₂) en los alvéolos, o los pequeños sacos aéreos de los pulmones, es alrededor de 6.5%. Si por alguna razón (como cuando estamos agitados) cae por debajo de este número, hay una reacción alcalina gradual, llamada alcalosis respiratoria, en los pulmones. En el caso extremo de que el nivel del

Paul J. Ameisen, MBBS, ND, Dip Ac, FACNEM, ha ejercido la medicina durante 21 años. Su primer nombramiento fue como residente en el Hospital St Vincent, de Sydney.

Desde entonces ha ejercido su profesión en el Hospital Liverpool, de Sydney; en el Hospital Framingham Union en Boston, EEUU; en el Hospital Baragwanath, de Sudáfrica; y en el Hospital del distrito de Mudgee, NSW, Australia. Tiene diplomas en Naturopatía, en Acupuntura, en Medicina Alternativa, y es miembro del Australian College of Nutritional and Environmental Medicine. El Dr Ameisen actualmente atiende en su consulta privada. Es el autor de Every Breath You Take (El aire que respiras) (Lansdowne Publishing, Sydney, 1997, ISBN 1- 86302-567-7).

El médico ruso, profesor Buteyko, desarrolló este tratamiento simple y libre de fármacos para el asma y otras enfermedades, después de haber advertido que la hiperventilación altera el metabolismo y hace que el cuerpo sea más propenso a las enfermedades.



Este es un diagrama esquemático de lo que pasa cuando las moléculas de oxígeno pasan de un saco aéreo de los pulmones a través de la pared capilar y entran al torrente sanguíneo. Las moléculas de oxígeno son absorbidas por las células rojas (izquierda), y cuando el nivel de dióxido de carbono es lo suficientemente alto en la sangre, se liberan mejor de la hemoglobina de las células rojas, pasando a través de la pared capilar a los tejidos del cuerpo (derecha).

dióxido de carbono caiga por debajo del 3%, cambia el pH (el nivel de acidez) a 8 (más alcalino), el organismo muere. Cuando el nivel del dióxido de carbono se reduce, la reacción alcalina gradual en los pulmones llega hasta la sangre, y el total de CO₂ también será bajo. Además los riñones tratan de "amortiguar" o corregir este desequilibrio. Ello compensa parcialmente la deficiencia de CO₂, pero desencadena una serie de eventos que

El Método Buteyko

trastornan el ritmo y eficiencia de la actividad de todos los sistemas vitales y enzimáticos del cuerpo –y son estos sistemas los que controlan nuestra energía y vitalidad.

Cuando mantenemos el aire en los pulmones, las moléculas que contiene pasan a través de las paredes de los alvéolos a la sangre, para ser transportadas por todo el sistema para nutrir los tejidos del cuerpo. El oxígeno es transportado en la sangre por medio de la molécula hemoglobina (Hb) (que es parte de una célula roja). Cuando el nivel de dióxido de carbono es muy bajo debido a la hiperventilación, el oxígeno se adhiere más de lo normal a la molécula de Hb, debido a la unión química, y no puede separarse muy fácilmente de la hemoglobina. No llega suficiente oxígeno a los tejidos, quedando faltos de oxígeno. Esta falta de oxígeno en los tejidos se llama hipoxia.

Los tejidos del cuerpo humano incluyen a los músculos, de los cuales hay tres tipos:

- Músculos estriados, ej., los músculos bíceps y tríceps;
- Músculos lisos, que se encuentran alrededor de los bronquios y bronquiolos o tubos de aire, alrededor de los vasos sanguíneos, arterias y venas, y como parte de la pared de los intestinos. Se puede imaginar que los músculos lisos son importantes en el asma.
- Músculo cardíaco, i.e., células musculares especializadas, cada célula es capaz de contraerse por sí misma.

Como mencionamos antes, los tejidos faltos de oxígeno no pueden estar saludables –se irritan; y la manera en que los músculos lisos reaccionan

cuando están irritados, es contraerse o entrar en espasmo. Así pues, empezamos a entender que si el dióxido de carbono no está en su nivel adecuado o normal (6.5%) en los sacos aéreos y baja mucho por la hiperventilación, el oxígeno se liga más a la molécula de hemoglobina y es menos capaz de separarse y alimentar los tejidos.

Ahora, a los niños en el mundo occidental se les enseña que mientras más profundo respiren, más oxígeno "entrará". La mayoría de los adultos cree en esto, como también en la eficacia de todo tipo de ejercicios de "respiración profunda". Es verdad que tomamos más oxígeno cuando respiramos profundamente, pero ¿cuánto oxígeno de la sangre está disponible para los tejidos? Esta disponibilidad está gobernada por algo que se conoce como el efecto Verigo-Bohr, donde niveles reducidos de CO₂ fortalecen la unión entre la hemoglobina y el oxígeno, reduciendo así la oxigenación de los tejidos. El propósito establecido por el método Buteyko es revertir el efecto Verigo-Bohr.

Para resumir, el oxígeno entra a los pulmones, va a la sangre y es atrapado por la molécula de hemoglobina. La facilidad con que se libera para alimentar las células del cuerpo depende del nivel de dióxido de carbono. El oxígeno se libera debidamente cuando el dióxido de carbono está en un nivel alto en los pulmones. Si está bajo, los tejidos sufren la falta de oxígeno. La falta de oxígeno afecta a los órganos vitales, y tiene un particular efecto en uno de ellos: el cerebro. Estimula el centro de respiración que se encuentra allí, creando un estado de estimulación respiratoria. Esto au-

menta la respiración mucho más aún, creando una sensación de "falta de aliento" en la persona que de por sí ya está hiperventilada, lo cual hace que la respiración se haga más profunda. Entonces se presenta una disminución progresiva (exhalación) de dióxido de carbono de los pulmones.

La forma de revertir este proceso es respirar más superficialmente, para retener más dióxido de carbono en los pulmones y devolver su nivel a la normalidad. Si el dióxido de carbono aumenta de nuevo a los niveles normales, el oxígeno es más rápidamente liberado de las moléculas de hemoglobina y puede entonces nutrir los tejidos y las células.

Es interesante notar que pocos expertos médicos en el mundo occidental han tomado muy en cuenta la idea de la respiración superficial. Las ideologías de Oriente, por otro lado, han propuesto por siglos que hay un valor en dejar la respiración agitada y han hecho del control de la respiración un vasto rango de ejercicios para el cuerpo y la mente, cuyos ejemplos son la práctica de la meditación, yoga (respiración pranayama), Tai Chi, Chi Gong y Judd-Shi del Tibet.

La meta del Metodo Buteyko

La respiración excesiva, es pues un aumento en la función de los pulmones por encima de lo que es normal. También se le llama hiperventilación. Lo importante del descubrimiento de Buteyko se basa en el diagnóstico de lo que él llamó hiperventilación. Es una respiración agitada por largo

tiempo de la que no nos damos cuenta.

El Profesor Buteyko se interesó en los niveles de la respiración en general. ¿Qué pasa -se preguntó- en todos los niveles entre la hiperventilación extrema que hemos descrito, y el ritmo de respiración humana normal?

El Profesor Buteyko pudo ver claramente, como cualquiera puede ver, los efectos de la respiración a un nivel de 30 litros de aire por minuto.



Cualquiera que respire así (¡no trate de hacerlo!) sufrirá el efecto equivalente a un agudo y grave ataque de ansiedad, i.e., manos temblorosas, ansiedad, dolores de pecho, falta de aire, hormigueo en los dedos y espasmos (tetania), calambres y pulso acelerado.

Un adulto que sufre de asma usual-

Hojas nuevas de haya. Bosque de Grib en la parte norte de Sealand, Dinamarca

El Método Buteyko

mente respira de 5 a 10 litros de aire por minuto cuando se siente "bien". Durante un ataque, el nivel aumenta de 10 a 20 litros por minuto. La meta simple -y alcanzable- del método Buteyko es bajar el volumen de aire que se respira a un nivel normal, i.e., 3 a 4 litros por minuto.

Una serie de ejercicios respiratorios regulados se usa para enseñarle a la persona que hiperventila a respirar un volumen normal de aire por el resto de su vida. Se puede hacer. Miles de pacientes aliviados lo han comprobado y la técnica es tan sencilla que un niño puede seguir el método y aún divertirse mientras lo aprende.

Los ejercicios de respiración Buteyko

El curso Buteyko consta de cinco a diez sesiones, variando de una a dos horas cada una. Usualmente cinco a siete sesiones de una hora son suficientes para que los pacientes puedan observar una mejoría y tener confianza en la técnica. Sin embargo, los casos más severos, como aquellos que requieren ingresar regularmente a un hospital, pueden requerir hasta nueve meses de práctica para lograr el nivel deseado de salud. En la técnica Buteyko, a los pacientes se les enseña a normalizar su respiración. A ellos se les pide:

1. **Inhalar y exhalar sólo por la nariz**, para reducir la hiperventilación.
2. **Cerrar la boca con cinta mientras duerme**, a menos que tenga una severa obstrucción nasal. Los adultos pueden fácilmente adaptarse a esto,

pero a menudo asusta a los padres inicialmente. Sin embargo, no he visto que ningún niño haya sufrido ningún peligro durante los siete años de recomendar esta práctica. Puede practicarse la oclusión parcial hasta que los niños y los padres adquieran más confianza. Se usa una cinta muy ligera, fácilmente removible y microporosa.

3. **Dormir sobre el lado izquierdo evitando dormir de espaldas.** Dormir de espaldas es lo que causa más hiperventilación. Las investigaciones del Profesor Buteyko han demostrado que dormir sobre el lado izquierdo causa menos hiperventilación.
4. **Aumentar la pausa de control y la pausa máxima** (que se definen a continuación).

La Pausa de Control

La pausa de control se describe como el tiempo que le toma a una persona exhalar normalmente, luego retener la exhalación hasta sentir los primeros signos de incomodidad. Se registra esa medida, luego la persona continúa respirando por la nariz en una forma superficial. La mayoría de la gente puede lograr de 10 a 20 segundos, cuando descansa. Algunos no pueden lograr ni siquiera un segundo, mientras que otros pueden lograr 40 segundos o más, de forma muy natural. La idea es lograr aguantar la exhalación hasta 50 a 60 segundos, hasta que se sienta un poco de dificultad, para lograr la mejoría deseada. Esta es la medida de que se ha tenido éxito.

Si una persona tiene una pausa de control de 15 segundos, estará respirando un volumen de aire por minuto

que es suficiente para cuatro personas. Una pausa de control de 30 segundos indica que la persona está respirando por dos personas. Una pausa de control de 60 segundos significa que la respiración está bajo control y está respirando por una sola persona.

La Pausa Máxima

La pausa máxima es el tiempo que le toma a una persona exhalar normalmente, retener la respiración y, por medio de unos ejercicios especiales y distracciones que se les enseñan, prolongar esta pausa el máximo de tiempo. Con ejercicio, repetición y perseverancia, algunas personas se sorprenden de poder lograr hasta dos minutos e incluso más.

A los pacientes se les pide que vengan a clase para su instrucción y alentarlos a hacer estos ejercicios de respiración, y para discutir problemas e incidentes como virus, problemas personales, etc. A menudo se les invita a los miembros de la familia para que asistan gratuitamente, para que puedan dar más apoyo a los pacientes.

Entre clases, a los pacientes se les incita a que sigan las cuatro reglas arriba expuestas (sólo respirar por la nariz, dormir sobre el lado izquierdo, etc.), y seguir un régimen estricto de ejercicios de respiración. Se requiere hacer ejercicios dos veces al día durante 20 minutos.

Algunas personas con enfermedad leve suspenden los ejercicios después de unos dos meses y se dan cuenta que su respiración ha cambiado a un patrón más suave, inhalando menos aire o teniendo respiraciones más cortas. Pueden dejar de hacer los ejercicios pues ya no hiperventilan. En-

tonces para poder prolongar la pausa al máximo, primeramente el paciente, bajo supervisión, exhala al máximo, se tapa la nariz y cierra la boca firmemente mientras está sentado erguido. Después, sostiene la exhalación (con los pulmones "vacíos") hasta que se siente incómodo.

La persona continúa su exhalación mientras que utiliza una o dos distracciones:

1. **Girar el cuerpo.** Esto requiere rotar el torso mientras se tapa la nariz—echar el cuerpo de un lado al otro, bajar la cabeza hasta las rodillas, mecerse para los lados, y mecerse hacia adelante y hacia atrás.
2. **Ejercicios de Movimiento.** Finalmente, los giros estando sentado no distraen a la persona lo suficiente y se para mientras se tapa la nariz y empieza a caminar en círculos alrededor de la habitación. Puede salir del cuarto, manteniendo el movimiento hasta que no pueda aguantar más sin respirar. En nuestra clínica, a eso le llamamos a menudo "la caminata de Groucho Marx".
3. **Respirar por la Nariz.** La persona luego trata de evitar la hiperventilación respirando estrictamente por la nariz. De nuevo se sienta y deliberadamente trata de alcanzar un equilibrio de respiración suave. Después de un descanso de dos a tres minutos de respirar suavemente por la nariz, hace otra pausa de control.
4. **Diversión y Juegos.** Los niños usualmente hacen un juego de los ejercicios. Cuando empiezan a tener dificultad aguantando la respiración, y verdaderamente quieren inhalar mientras están sentados y con la

nariz tapada, caminan algunos pasos por el cuarto y cuentan mentalmente el número de pasos que dan. Algunos hacen cuclillas; otros saltan en el mismo punto. Después, comparan sus resultados con los otros. Tanto los niños como los adultos pueden ser muy competitivos con sus logros.

Los adultos que sufren de asma están usualmente acostumbrados a usar las medidas más altas. Pero en vez de usar las medidas (que se pueden usar si lo desean), los practicantes Buteyko prefieren usar un solo instrumento: el reloj de carreras. El éxito se mide a medida que el aumento de la pausa de control de cada persona es medido con exactitud.

La pausa máxima se puede extender por tiempos sorprendentemente largos, pero es la pausa de control la medida final del éxito. Si al principio la sensación de dificultad no llega hasta después de transcurridos 40 a 60 segundos, el paciente puede tener confianza de que sus problemas respiratorios están mejorando rápidamente, que la hiperventilación se está corrigiendo y que la proporción de oxígeno y dióxido de carbono se ha normalizado. Sin embargo, si la persona siente que le va a dar un ataque, puede hacer la pausa máxima, luego tres minutos de respiración suave, y luego otra pausa máxima. Si con esto no siente alivio, el paciente puede hacer un disparo del broncodilatador y, si fuera necesario otro, cinco minutos más tarde.

Una sesión típica de los ejercicios de respiración Buteyko se describen en la Tabla 2 [pág. siguiente].

Tabla 2

Una típica sesión de ejercicios de respiración Buteyko

1. Tomarse el pulso
2. Pausa de control
3. Tres minutos de respiración suave
4. Pausa Máxima
5. Tres minutos de respiración suave
6. Pausa de control
7. Tres minutos de respiración suave
8. Pausa de control
9. Tres minutos de respiración suave
10. Pausa Máxima
11. Tres minutos de respiración suave
12. Pausa de control
13. Tres minutos de respiración suave
14. Tomarse el pulso otra vez

Tiempo para los Ejercicios Buteyko

- Los casos leves de asma tienden a ser episódicos, y pueden ser causados por el tipo de ejercicios o por infecciones virales. Una vez que el método Buteyko se ha aprendido y practicado correctamente, los casos leves tienden a necesitar sólo tratamientos episódicos con broncodilatadores y ejercicios de respiración episódicos.
- Los casos moderados son aquellos casos de los que sufren frecuentemente de asma o leve asma continua, y aquellos que usan regularmente un broncodilatador con inhalador preventivo de esteroides. Los ejercicios requeridos para estas personas son de 2 a 4 veces al día por 20 minutos.
- Los casos severos están usualmente bajo medicación de dos diferentes tipos de inhaladores broncodilatadores, más inhalador de esteroide, con o sin esteroides orales y con o

sin otros agentes como methotrexato. Ellos tienden a necesitar visitas frecuentes al hospital. Los requisitos de ejercicios de respiración para la gente que sufre ataques serios, con estadías prolongadas en el hospital, son de 3 a 5 veces al día por 20 a 30 minutos inicialmente, que más tarde se reducen a dos sesiones. Para lograr los mejores resultados, estos pacientes podrían necesitar de 3 a 12 meses de práctica.

Una Observación Final de Advertencia

El propósito de este artículo es familiarizar al lector con la teoría y el método Buteyko, no de servir como un manual de instrucción. El método Buteyko no debe aprenderse sin la supervisión de un experto. Consulte un profesor de Buteyko y un practicante médico/de salud antes de proceder con cualquier ejercicio o tratamientos.

Nuestro sincero agradecimiento a la revista NEXUS Magazine Australia <http://www.nexusmagazine.com/> por su amistosa ayuda y cesión de los derechos de publicación.



"De los pensamientos emana un poder activo. Los pensamientos crean un nuevo cielo, un nuevo firmamento y por consiguiente un nuevo poder que crea nuevas destrezas.

Cuando alguien intenta hacer cierta cosa, crea un nuevo cielo y desde este cielo nuevo emanará la obra que él intenta hacer."

Tomado de: Dr. ASCHNER, Bernhard: *Paracelsus, Sämtliche Werke*, Band IV, [Obras Completas. Volumen IV]: p. 550

Acupuntura Auricular para Curar Alergias

Una Alternativa Eficaz



Michael Noack

Michael Noack, nacido en 1942, es un practicante de la medicina alternativa que tiene su consultorio en Berlín. Él está enfocado en terapias como la acupuntura, la auriculopuntura y la homeopatía. El método de acupuntura auricular en el que ha trabajado durante 25 años, fue fundado por Nogier y Günter Lange. Él ha dirigido desde 1997 la sección de acupuntura auricular del AGTCM e.V. (www.agtcm.de) y ha desarrollado la acupuntura auricular en el sentido naturopático, convirtiéndola en una terapia más efectiva e independiente. Él es disertante en el Berlín Acupuncture Centre. Practica lo que enseña. Michael Noack es autor del "Workbook Ear Acupuncture" (Manual de Auriculopuntura -publicado por Akapit en 2000, 1ª edición, 2ª edición publicada en 2008) y del libro Ear Acupuncture (BEAM en el Ebook Shop).

En décadas recientes, se ha registrado un claro aumento de las enfermedades alérgicas en los países industriales. Los síntomas que se muestran en conexión con las alergias son muy variados: las enfermedades del tracto respiratorio van desde resfriados permanentes al asma bronquial, fiebre del heno, sinusitis, enfermedades de la piel desde urticaria a neurodermitis, inflamaciones de los ojos, enfermedades de los músculos y las articulaciones, alteraciones del tracto digestivo con náuseas, cólicos, diarrea, etc., alteraciones psicológicas como depresiones, reducción de la capacidad de trabajo, problemas de concentración, cansancio diurno, insomnio, etc., etc., etc. La multitud de estos síntomas causados por la reacción alérgica causa un problema de asignación. No todos considerarían que las enfermedades musculares o articulares o las enfermedades psicológicas y las alergias fueran de la mano. Y si consideramos y tratamos las neurodermitis, psoriasis, artritis, reumatismo, y demás enfermedades de este tipo (en tanto sean causadas por reacciones alérgi-

cas) solamente desde su ángulo sintomático, no seremos capaces de curarlas. Sin embargo, si nos enfocamos en la alergia, el estudio de sus causas (tests de alergia o los así llamados "pruebas de provocación") comienza lo que es tan insensato como dañino. La opinión general que dice que solamente tenemos que buscar la sustancia que dispara la reacción alérgica y luego simplemente inmunizar contra ella a la persona en cuestión, no resuelve realmente el problema. Hasta ahora se han registrado más de 20.000 sustancias alergénicas. Y nos enteramos por la lista roja que incluso alimentos normales como las bananas, los huevos, la leche de vaca, el queso, la miel y la espelta encabezan la lista de alimentos incompatibles. ¿Cómo va a terminar esto? Los enfoques terapéuticos basados en este concepto no son muy variados. Como regla, se reducen a la toma de antialérgicos en forma de tabletas, aerosoles para la nariz, aerosoles para los pulmones o gotas para los ojos ¹ o a la hiposensibilización. ² ¿Es este el enfoque correcto? Representa un escenario de supresión que interfiere con la autorregulación del organismo de una manera destructiva. Según mi propia experiencia, el organismo sano siempre está en situación de reaccionar de una manera adecuada a los alérgenos. Solamente un organismo debilitado carece de fuerza para esto. Y así ocurre que las razones que conducen a un debilitamiento del organismo son el mal básico del cual se desarrolla lo que los doctores llaman una respuesta inmune deteriorada. Finalmente, de acuerdo con Hahnemann, ³ sabe-

mos que para cada síntoma siempre hay una enfermedad interna que lo precede. De hecho el paciente puede exhibir numerosos síntomas pero ellos pueden ser rastreados completamente en un complejo proceso patológico. Inversamente, un proceso así se trasluce por la totalidad de los síntomas del paciente. Por lo tanto es un error considerar y tratar a la respectiva reacción alérgica como el único mal. Por cierto que es la respuesta del organismo (palabra clave: autorregulación) a una alteración que –si es suprimida– interrumpirá la reacción curativa del cuerpo. Es solamente cuando este proceso se reorienta que se produce otra enfermedad, crónica y a menudo incurable, arraigada más profundamente. Tal vez el respectivo terapeuta imagina que ahora está descubriendo una enfermedad totalmente nueva en el paciente. Algunos dolores persistentes, un ataque de gota, la aparición de asma, muchas enfermedades psicológicas están catalogadas bajo el título de "génesis desconocida", aunque sean simplemente las consecuencias inevitables de esos procedimientos unilaterales y meramente externos.

Entre los métodos naturales de curación que hacen factibles esas coherencias complejas, las terapias como la fitoterapia, los diversos enfoques terapéuticos chinos y por supuesto la homeopatía, tienen que ser mencionados en primer lugar. Desde mi propia experiencia también puedo mencionar a la acupuntura auricular, la cual –practicada adecuadamente– es un método curativo eficaz para este tipo de patología.

Esta acupuntura auricular ⁴ difiere



Ilustración 1: Somatotopía de la oreja

considerablemente de la acupuntura auricular que conocemos por los representantes de la medicina convencional (Dr. Bahr, Dr. Elias, Strittmatter, Angermeyer, etc.). El punto de inicio de este concepto es la percepción consiguiente de la enfermedad como un acontecimiento complejo. Aquí, lo que es visible inmediatamente, el síntoma, siempre está considerado como el resultado de una larga cadena de alteraciones del organismo de la persona enferma, que están interconectadas entre sí. Debido a la complejidad del proceso que produce los trastornos, el tratamiento por medio del oído tiene una efectividad sorprendente. También es notable la inmediatez del efecto del estímulo que se crea. Permite el control directo de las reacciones a este tratamiento.

El Dr. Ostermann, de Berlín dijo: "Siempre he buscado una terapia que se pueda aplicar de una manera simple y sin complicaciones en cualquier

lugar y que fuera tan exitosa como sea posible. Como médico sé que siempre hay momentos en los que uno –por más exitoso que sea– tiene dudas respecto a un nuevo procedimiento de curación adoptado recientemente. En momentos como este, todos desean tener a su disposición una terapia complementaria que asegure un éxito perceptible para los pacientes y que nos convenza simplemente por el tipo de cuidado. La acupuntura auricular satisface exactamente esas demandas. El concepto es plausible, la estrategia puede ser aplicada en cualquier momento y ofrece –tanto para el diagnóstico como para el tratamiento– un mensaje confiable y coherente para todos los casos".

La estrategia a la que se hace referencia aquí, permite poner las señales del organismo en una coherencia lógica. Desde la multitud de proyecciones que hay dentro de la oreja, se eligen las imágenes que constituyen una conexión causal y que hacen de este modo que sea reconocible la coherencia de una enfermedad aguda. Los procesos de la enfermedad siempre son estrictamente lógicos, y esto explica que las coherencias causales que llevan a una alteración se muestren en forma lineal sobre las así llamadas líneas de energía del interior de la oreja. Esas líneas de energía son de particular importancia si pasan por el punto 0–y sobre la totalidad de la oreja y si sus puntos terminales están situados en la cresta de la oreja, en la cresta del hélix. Esta línea (en este contexto nos referimos a una "radiación tratable") pasa –comenzando del punto 0– sobre áreas de segmentos de los órganos, sobre controles de

Acupuntura Auricular

la columna vertebral y de la médula espinal, sobre órganos externos y del sistema nervioso central y vegetativo. La distribución lineal de los puntos es una indicación de la causalidad de esas alteraciones en el proceso de una enfermedad. Los reflejos que se muestran sobre esta línea de energía (puntos) prueban que hay un proceso que interactúa con coherencia en la enfermedad aguda. La ganancia de conocimiento que ofrece esta "línea" no está confinada al reflejo unidimensional de un proceso, porque los puntos localizados representan eventos en diferentes niveles de los órganos. De esta manera, el punto focal de una enfermedad se reconoce simultáneamente. Los puntos de radiación permiten llegar a un diagnóstico concluyente y al mismo tiempo constituyen el concepto terapéutico.

También se ha demostrado que los así llamados puntos de la cresta de la oreja sobre el hélix, en el borde del lóbulo o en el borde del tragus (si están situados al final de una línea que forma un ángulo de 30° o 60° con la línea original de tratamiento), señalan una referencia adicional a la enfermedad y pueden actuar de una manera explicativa (diagnóstica), y también como refuerzo para el tratamiento. Así, una enfermedad no sólo se muestra linealmente sino también como un reflejo geométrico.

Los pasos individuales que usamos cuando entramos en la oreja están claramente definidos:

En primer lugar, se actúa sobre la cadena causal, la cual lleva a los síntomas (radiación tratable y puntos correspondientes). En tanto los síntomas no estén suficientemente regula-

dos por medio de esto, nos movemos adicionalmente de una manera organotrópica donde se muestra el evento agudo.

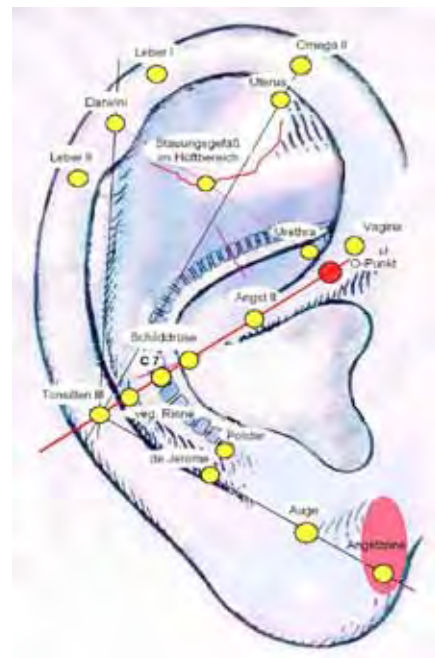


Ilustración 2: La estrategia Rayo de trabajo (rojo), rayos correspondientes (negro) – puntos correspondientes en la intersección de los rayos con la cresta de la oreja.

La acupuntura de la oreja es efectiva y está libre de efectos colaterales. En vista del aumento permanente del número de personas que no pueden tomar una medicación debido a las alergias o a otras razones, el tratamiento por medio de la auriculopuntura puede ser un enfoque curativo y ciertamente no es la peor alternativa a los métodos acostumbrados de tratamiento alternativo.

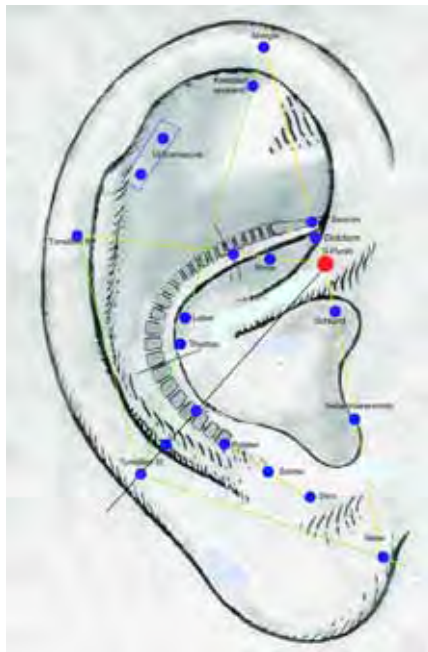
Ejemplos Prácticos

1^{er} Caso:

El paciente, de unos 35 años de edad,

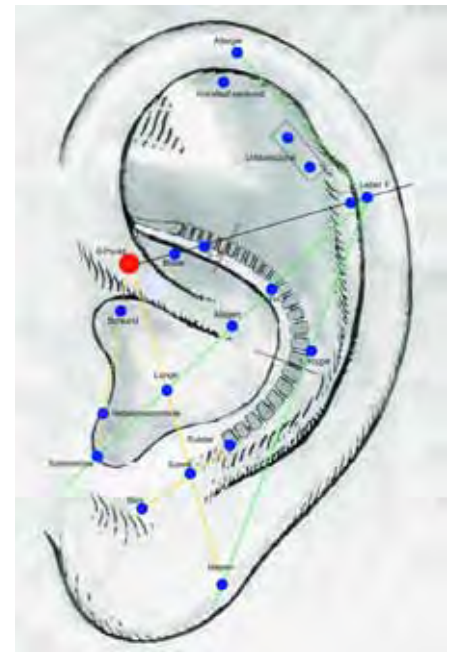
padece enfermedad del heno aguda con estornudos fuertes y persistentes, treinta a cincuenta veces uno tras otro, con lagrimeo y corrimiento mucoso de la nariz. La respiración también está deteriorada. Presentación: dificultad para respirar con mucha tos y flema y abundante mucus y mucha sudoración. Al acostarse, la situación se vuelve insoportable. También hay picazón y ardor dentro de la boca y en el paladar. Tiene molestias estomacales permanentes por la mañana (presionando, empujando). La cara está roja e hinchada, especialmente los párpados. Padece una congestión profunda de los senos. Debido a la presión en el interior de la cabeza, el paciente se siente adormecido. Algunos días, especialmente en horas de la mañana, este estado da lugar a un violento dolor de cabeza. A medida que este estado persiste, siente que pierde la cabeza. De hecho, se puede detectar en él una reactividad excesiva, con reacciones casi histéricas. Tiene un fuerte prurito cutáneo en muchas partes del cuerpo, a menudo sin un enrojecimiento llamativo. O a veces aparecen ronchas espontáneas, planas, rojas, y con prurito, que desaparecen tan rápido como se producen. El intenso prurito está conectado con una sensación interna de frío (como de hielo en el interior del cuerpo). Parece que la alergia se manifiesta principalmente en la piel o en la parte superior del tracto respiratorio.

El rayo de trabajo (negro) dentro de la oreja derecha pasa por los pulmones, C4 y amígdalas III (un punto de defensa) o en la cresta de la hélix. Este curso señala un acontecimiento agudo y agresivo. El rayo superior que



le corresponde, el 3^º (verde) pasa – como era de esperar –vía el punto de la alergia. Durante los eventos alérgicos, este punto siempre es detectable y por lo tanto debe estar incluido en el tratamiento. Cuando ocurre esta situación, se colocan agujas en el borde y debajo de la cresta (contra la misma). Pasa por los puntos del hígado, el timo (estimula la salud) y el punto de disminución de la circulación sobre la raíz superior de la ante-hélix. Es así el complemento más valioso del rayo de trabajo y de la evaluación del evento. Otros rayos correspondientes no tienen la misma importancia y no hay necesidad de que sean incluidos. Sólo el rayo correspondiente 60° tiene alguna importancia porque los puntos que corresponden a las amígdalas II fortalecen la defensa inmune y el punto de la vejiga (vejiga débil) necesita ser estimulado.

El rayo de trabajo (negro) en la oreja izquierda pasa por la vejiga, L 3, al punto del hígado II sobre la cresta de la hélix. Esta constelación siempre es



detectable y debe ser incluida en el tratamiento.

El rayo correspondiente en los 30° se dirige hacia abajo pasando por la glándula tiroides. Este punto está ubicado sobre el borde de la cisura intertrágica. Señala el origen de la ocasional reacción "histérica" (hiper-reacción) del paciente. Sobre este rayo, también encontramos los puntos del estómago y los pulmones (necesariamente –ver la descripción del caso). La garganta y la corteza adrenal están situadas sobre una línea auxiliar (marcada en amarillo), entre el punto de correspondencia y el punto 0. El punto de la corteza adrenal refuerza la defensa inmune. Si se desea hacer más, se pueden incluir en el tratamiento los puntos para las amígdalas sobre la hélix y el punto para el timo. Como regla, sin embargo, podemos confiar en el hecho de que estos puntos se muestran conceptualmente y si eso no ocurre (como en este caso), no es absolutamente necesario tratarlos adicionalmente.

El rayo correspondiente a los 60° hacia abajo, pasa por el punto del estornudo en la cresta de la oreja, el lóbulo, y sobre la "1ª costilla". Este último relaja la espalda y actúa –como también lo hacen los puntos adicionales puncionados en la zona de la urticaria y de la circulación– de una manera sedante. Esta presentación guarda correspondencia con la situación aguda del evento alérgico de este joven durante su primer tratamiento. Ya desde el primer momento, el tratamiento demostró ser exitoso y extremadamente relajante. Los tratamientos posteriores ofrecen un cambio de aspecto, reflejando la mejora. Después del tercer tratamiento (en un intervalo de dos semanas), se reguló la situación (apenas algún dolor de cabeza, los estornudos disminuyeron lo más posible y no tuvo prurito cutáneo) en tanto los intervalos del tratamiento se extendieron a tres semanas respectivamente. La terapia estuvo acompañada por un cambio alimenticio y tés con propiedades diuréticas.

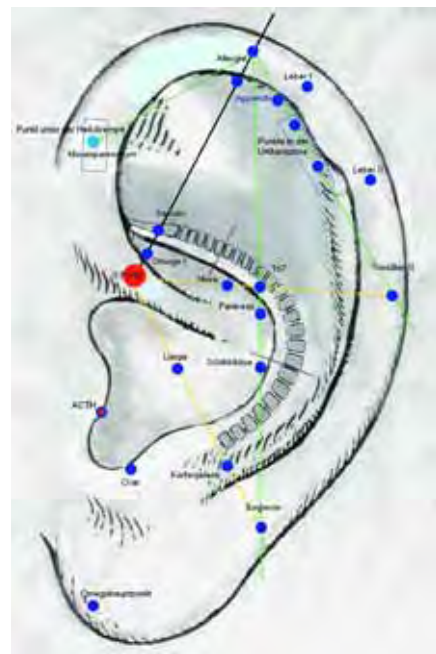
En ambas orejas –debido a los dolores de cabeza– se buscaron los puntos de la línea sensoria (refuerzo, sol y frente) sobre los lóbulos y se integraron al tratamiento. En ambas orejas también encontramos sobre una línea auxiliar (amarilla) de los puntos correspondientes respectivos con el punto 0, los puntos para la garganta (punto orgánico, que se advertía debido al evento) y el punto de la ACTH o de la corteza adrenal del Tragus (debajo de la parte superior del Tragus) que estimula la defensa inmune, i.e., la producción de cortisona por parte del cuerpo.

2º Caso:

La paciente es una joven de 16 años de edad, muy delgada, muy esbelta, muy "angulosa". Ella está aquí a causa de su piel. Sufre de prurito permanente por todas partes. En algunos lugares, especialmente en los pliegues, la piel está al rojo vivo, dolorosa y a menudo ulcerada. Tiene un eczema húmedo detrás de las orejas. El cuero cabelludo presenta prurito y produce enormes cantidades de caspa blanca. Durante una charla preliminar, su madre describió a su hija como terriblemente difícil y obstinada. Actuaba con un comportamiento ritual, i.e., no era nada flexible, y todo tenía que estar hecho de una manera especial y exactamente como ella lo deseaba. También era muy agresiva y con intenciones obviamente maliciosas. Su madre tenía la sensación de que su hija se estaba destruyendo a sí misma y a todo lo que era valioso para ella. La chica tenía miedo a los perros y gatos y mostraba una reacción alérgica a los gatos y a otros animales pequeños. Aproximadamente cada quincena sufría tales dolores de cabeza, "como si se le aplastara la cabeza con una banda de acero", con más frecuencia encima del ojo derecho y que se mudaba hacia la parte posterior de la cabeza. Desde que había tenido una inflamación del oído medio, se le había perforado el tímpano del oído derecho. Ya desde su niñez había estado sufriendo mucha inestabilidad respecto a las infecciones. A la edad de cuatro años sufrió una severa pulmonía. Incluso ahora, tenía frecuentes ataques de bronquitis, aunque con una tos crónica más superficial y sensación

Se advierte un cambio permanente de los síntomas, que comienzan y terminan repentinamente. Entre otras cosas, hay una frecuente aparición de forúnculos dentro de la nariz. Siempre está presente un desmayo o debilidad física. Se cansa rápidamente y tiene dificultad para concentrarse en algo concreto. Esto la molesta. Se siente constreñida. Desea vivir intensamente, como si la vida fuese demasiado corta.

El rayo de trabajo del interior de la oreja izquierda pasa por un punto del intestino grueso (Omega I) y sacro, y está dominado por el punto de la alergia. El punto correspondiente a las amígdalas II y al ansia muestra una vez más que aquí se han de esperar reacciones exageradas, que ocurren obviamente por una falta de energía (riñón). El sistema endocrino también juega una gran parte aquí (punto del órgano glándula tiroides) y parece ser responsable de la baja resistencia al estrés. Una de las consecuencias, la



Acupuntura Auricular

tensión en el área de la mandíbula se muestra por la virulencia de los puntos de las articulaciones de la mandíbula. El cansancio y la fatiga diurna se muestran en los pulmones (no existe bronquitis aguda) y el páncreas.

Una sensibilidad aumentada y la falta de energía vital de esta mujer la llevan a reaccionar permanentemente de una manera exagerada, lo cual –si no es regulado– llevan a una mayor cantidad de alteraciones crónicas del organismo. Esos pacientes como regla son rápidamente apoyados y calmados. Dos tratamientos consecutivos y tratamientos posteriores con intervalos de tres semanas resolvieron su problema de una manera bastante satisfactoria.

Su disposición, sin embargo, los remanentes en su organismo (pulmones, susceptibilidad a las infecciones, etc.), la fuerzan a tener reiterados reveses en su salud.

molestias en el tracto digestivo como náuseas, cólicos, diarrea, etc.

³ Organon der Heilkunst + teoría de Hahnemann de las enfermedades crónicas

⁴ Para distanciarme de otros conceptos, la llamo **Acupuntura auricular de acuerdo con Noack**.

Contacto

Michael Noack

Beuckestr. 15

14163 Berlín, Alemania

info@ak-ohrakupunktur.de

www.ak-ohrakupunktur.de

¹ Se emplean principalmente anti-histamínicos, estabilizadores de los mastocitos o corticoides.

² Al aumentar lentamente la dosis de alérgeno inyectada en el tejido sub cutáneo, se supone que el sistema inmune aprende a no mostrar una reacción alérgica a la sustancia desencadenante. Como regla, la terapia se aplica sobre un periodo de tres años y puede estar conectada con **efectos colaterales**, hasta con shock anafiláctico. Causa un considerable estrés al hígado que en este contexto lleva frecuentemente a resfríos permanentes, sinusitis, irritaciones de la piel, problemas oculares como conjuntivitis, así como

Ayurveda para Niños

Kerstin Rosenberg



Kerstin Rosenberg es autora y especialista en Ayurveda de renombre internacional. Durante más de 20 años ha formado a personas en dieta, terapia y psicología Ayurvédicas. Junto a su marido dirigen la bien conocida Europäische Akademie für Ayurveda (Academia Europea de Ayurveda) y como autora ha publicado muchos libros sobre Ayurveda. Kerstin Rosenberg tiene un blog sobre temas actuales de Ayurveda en www.rosenberg-ayurved.com

La buena comida para los niños nunca ha sido tan importante como en la actualidad. Debido a la presencia de muchas influencias negativas en la sociedad y en el entorno, hay una larga lista de trastornos y enfermedades del desarrollo comunes tales como hiperactividad, problemas de conducta, asma, neurodermatitis, problemas otorrinolaringológicos, sobrepeso, alergias o dificultades en la concentración y el sueño. Para compensar todo esto, los niños principalmente necesitan una dieta equilibrada con alimentos frescos, preparados para una fácil digestión, y que se coman con la familia en una atmósfera pacífica.

De esta manera los padres no sólo se preocupan de la comodidad física de sus hijos, sino que también nutren sus almas: desde el momento de la concepción, el niño que crece reacciona sensiblemente al estado energético de salud de su madre y su padre. Cuanto más saludables, relajados y felices están los padres durante la procreación, más estable y resistente es la constitución y la salud que el niño que crece y puede desarrollar. Esto es lo que la doctrina clásica Ayurvédica "Kaumarabhrtya" dice, en

la que los autores Caraka y Sushruta han dedicado un capítulo completo a la salud de los niños.

Ellos recomiendan comer comida digerible que no incremente Kapha (mucosidad) sino que promueva Ojas (energía vital). Esta característica se encuentra principalmente en una combinación de leche y cereales junto con especias y hierbas fortalecedoras como el azafrán, las semillas de hinojo o las bayas secas de amla. Pero si el niño sufre enfermedades del oído-nariz-garganta o tiene enfermedades de la piel, la leche debería sustituirse por productos de leche de soja o de arroz. Un niño no debería comer yogur, queso, salchichas y carne –especialmente por la noche y combinados con tomates o fruta. El consumo de los mismos tiene una calidad bloqueante que resulta en la congestión de la flema, que tiene un efecto especialmente negativo en el metabolismo (Agni) y el sistema circulatorio (Srotas).

Como vivimos en tiempos modernos, los niños a menudo están expuestos al estrés y sufren de enfermedades relacionadas con el entorno: el equilibrio psíquico de los niños debería respetarse más y más. La recomendación de los pediatras ayurvédicos clásicos es comida vegetariana con mucha verdura, cereales, fruta, frutos secos, legumbres y grasas de calidad superior. Una ingesta suficiente de sustancias que fortalecen y nutren, estabiliza el equilibrio físico y emocional. Esto hace que el consumo regular de guisos de lentejas y judías en combinación con patatas, cereales o pan, sea indispensable para una alimentación sin carne pero totalmente nutritiva para los niños.

Tres pasos para una dieta saludable para los niños

Cuando confeccionamos exitosamente una dieta sin comida precocida para los niños, ya casi hemos completado una de las normas nutricionales más importantes del Ayurveda: las comidas ricas en sustancias vitales con alimentos básicos que se han cultivado localmente, libre de conservantes, emulsionantes y resaltadores del sabor, proveen una base ideal para un proceso de crecimiento sano y un desarrollo armonioso.

El segundo paso es optimizar la dietas según el tipo de cuerpo. Seleccionamos conscientemente los alimentos y los ajustamos a la constitución (ver lista). Esto es particularmente importante cuando hay un desequilibrio de los doshas, es decir, desórdenes tales como un sistema inmune débil, alteraciones del sueño o alergias (Vata), irritaciones de la piel o diarrea (Pitta) así como un exceso de peso o problemas otorrinolaringológicos (Kapha).

El tercer paso es una fluida integración de las reglas comunes de la dieta ayurvédica para un metabolismo sano. Los más importantes son los principios de continuidad, moderación y conciencia:

- Comer tranquilamente y masticar bien ¡Nuestro sistema digestivo trabaja mejor cuando estamos relajados! Crea una atmósfera tranquila para comer y ayuda a tu hijo a hacer sus comidas con un humor equilibrado.
- Preferir comidas cocinadas que prepares tú mismo. Los niños necesitan "comida casera" –comidas bien preparadas por uno mismo, de forma segura y de buena calidad, en las

que todo el amor de la madre (o el padre) se perciben y se notan en el sabor. Por lo menos la comida principal del mediodía o de la noche, debe ser caliente.

- Comer regularmente y evitar comer entre comidas. Los niños deben comer de forma regular y evitar comer entre comidas de forma descontrolada. Esto es lo más beneficioso para una buena digestión. Es mejor comer sólo cuando la comida previa ya se ha digerido. De esta forma los procesos de la digestión y del metabolismo no se sobrecargan. Lo mejor para el metabolismo de los niños es hacer tres comidas principales durante el día y dos tentempiés por día.
- La cantidad adecuada. Los niños sólo deben comer tanto como su estómago pueda contener: la cantidad ideal por comida es aproximadamente la cantidad que cabe en las dos manos.
- No beber durante las comidas. Para no debilitar innecesariamente el fuego digestivo, los niños no deberían beber más de una taza de té caliente o un vaso de agua durante las comidas.
- La fruta fresca y la leche deben tomarse separadamente. La fruta fresca y la leche fresca de vaca pertenecen a los energéticos y nutrientes esenciales más importantes en la dieta ayurvédica para niños. Para metabolizar idealmente estos alimentos, es necesario comerlos siempre por separado –por ejemplo como un tentempié. Es muy saludable tener una comida de fruta por la mañana y leche caliente por la noche antes de ir a dormir –como algo constante de la dieta diaria.

Recomendaciones de alimentación y salud para equilibrar los doshas en los niños:

Dosha-Dominante	Recomendación (Pathya)	A evitar (Apathya)
Para niños saludables con Vata equilibrado (especialmente si hay inquietud, nerviosismo, alteraciones del sueño, sistema inmunitario debilitado)	La leche de cabra o de vaca, caliente con papilla de cereales, cebada, trigo, mantequilla clarificada, frutos secos, soja verde, productos de azúcar de caña, calabaza, patatas, zanahorias, uvas, pasas, almendras, coco, regaliz, canela, asafétida, jengibre, comino	Comida pesada, irregular, o comida incompatible, grasas, comidas agrias, especiadas o irritantes para el estómago, comer incesantemente, supresión de los reflejos de excreción (Vegasamdharma)
Dieta para niños con Kapha incrementado (especialmente en congestión mucosa, sobrepeso, letargia y hipogenesia motriz)	Leche de cabra (diluida) con jengibre, papilla, pan de centeno, cebada, miel (sólo a partir de 1 año), cardamomo, canela	Papilla de avena con leche, dulces, azúcar, alimentos fermentados como la levadura, frituras, plátanos, yogur, queso, requesón, helado, comida precocinada, comida vegetariana sin cocinar, concentrado de tomate, comida y bebidas frías, frutas o zumos de frutas ácidas.
Dieta para niños con Pitta incrementada (especialmente con piel irritada e irritaciones de la piel, diarrea, calor y agresión)	Leche de cabra, trigo, cebada, helado en bajas cantidades, comida vegetariana sin cocinar, frutas y verduras dulces tales como remolacha, verduras verdes como la espinaca, ensalada, platos dulces como el budín con azafrán y cardamomo, mazapán puro, galletas integrales endulzadas con miel o azúcar sin refinar	Alimentos ácidos, grasas y especias, carne roja, huevos, concentrado de tomate, queso, yogur, requesón, frutas o zumos de frutas ácidas, comida fermentada, fritos (patatas fritas, patatas chips), dulces industriales con aditivos químicos y barritas de chocolate con frutos secos

Contacto:

Rosenberg Gesellschaft für ganzheitliche
Gesundheit & Bildung gGmbH
Forsthausstrasse 6
63633 Birstein, Alemania

tel ++49-(0)6054-9131-0
fax ++49(0)6054-9131-36
kerstin.rosenberg@ayurveda-akademie.org
www.ayurveda-akademie.org

Lavados Fríos según el Padre Kneipp

Erika Röthlisberger

Erika Röthlisberger trabaja con fitomedicina certificada (basada en Ursel Bührung), es consejera de salud calificada, cuenta cuentos y profesora de yoga. Hace cursos para adultos y niños en el marco de la promoción de la salud.



Sebastian Kneipp
(1821 – 1897)

"Si el agua es un agente espléndido para mantener la fuerza y la salud de la gente sana, también es el remedio principal si la persona está enferma. Es el agente más natural, simple, barato y – si se aplica debidamente – el más seguro."

Padre Sebastian Kneipp

Las instrucciones del padre Kneipp promueven y mantienen la salud. La 'cura Kneipp' es un programa de entrenamiento clásico para funciones desatendidas de nuestro organismo. Refuerza el sistema inmunológico, aumenta las ganas de vivir y mejora el estado físico. Es más, incrementa la resistencia al estrés físico y emocional. Por ejemplo, los tratamientos con agua y la estimulación de movimientos previenen una fuerte liberación de las hormonas del estrés. Con la estimulación local de segmentos de la piel, los órganos internos también se pueden influenciar a través de las vías reflejas espinales. Su enseñanza

de vida saludable y curación natural, es una escuela de vida holística que lleva a la persona a una armonía de cuerpo, espíritu y alma. Se basa en los cinco pilares: estructura de vida, **aplicaciones de agua**, movimiento, alimentación y plantas medicinales. Estos pilares se complementan unos a otros de forma significativa y en armonía con el efecto que tienen. Las aplicaciones se adaptan tanto a jóvenes como a mayores.

Por medio de las aplicaciones de agua, se producen estímulos de frío y calor que ejercitan al organismo físico. Entrenan a los vasos sanguíneos, los nervios de la piel, y los órganos internos. Las aplicaciones de agua incluyen lavados, chorros de agua, cataplasmas, baños y sauna. Los diferentes campos de aplicación permiten un buen ajuste y un efecto individual más preciso. La aplicación más suave del agua es el "lavado frío".

Lavados Fríos

"Muchas condiciones nerviosas – depresión, pusilanimidad, desesperación, preocupaciones – no ocurrirían si uno se limpiara diligentemente la morada del espíritu con agua fresca. Nadie debería tener vergüenza de lavarse con agua fría – al contrario, todos deberíamos buscar ayuda en este simple remedio!"¹

Observemos lo siguiente:

Material

Tela de Lino, aprox. 40 x 70 cm. El lino es fresco y seco y tiene un efecto refrescante sobre la piel. Las fibras de lino pueden absorber mucha agua y



rápida-mente soltar la humedad de nuevo. Al contrario que el algodón, el lino no se siente tan mojado. El lino se puede lavar y esterilizar a temperaturas de 95 °C. Lave las prendas nuevas de lino 2-3 veces antes de utilizarlas para asegurar una total absorción. Por supuesto, también se puede probar el lavado con un paño de cocina doblado.

Temperatura Corporal

El cuerpo tiene que tener su calor natural, por ejemplo, el calor de la mañana al salir de la cama. Los lavados fríos no se deben aplicar en una piel fría. La aplicación se debe hacer en una habitación con temperatura agradable, libre de corrientes de aire.

Hora y tiempo requerido

1-2 minutos para el lavado, esperar durante 30 minutos o moverse subiéndolo y bajando las escaleras, etc., repetir el proceso 3-4 veces por semana. El padre Kneipp recomienda los lavados por la mañana entre las 5:00-7:00 hs. No obstante, como son suaves, los lavados se pueden aplicar en cualquier momento, por ejemplo lavados de la parte superior del cuerpo por la noche antes de ir a la cama, y los lavados de la parte inferior del cuerpo temprano por la mañana, si la presión sanguínea es baja.

Efecto

Los lavados en frío disuelven las sustancias que promueven las enfermedades, eliminan la materia disuelta y estimulan el metabolismo y la excreción. Refuerzan el sistema inmunológico, calman y fortalecen los nervios, estabilizan el equilibrio de la temperatura, ayudan a la circulación, mejoran la provisión de sangre de la piel y alivian al corazón y la circulación.

Agua fría

Tan fría como sea posible, para que se libere un estímulo que causa el recalentamiento. Para prevenir un shock frío, se puede usar agua a temperatura entre 18-22 °C para adultos sensibles al frío y para niños.

Lavados

Poner la tela de lino en agua fría, escurrirla hasta que deje de gotear. Llevar a cabo el lavado rápidamente (1 minuto). Esto deja una fina capa de agua en la piel. Después dar vuelta la tela y/o sumergirla otra vez en agua fría, para que no se caliente durante el lavado.

¡No secar la piel!

¿Por qué no? Inmediatamente después de la aplicación, la persona debe vestirse sobre la piel húmeda para estimular el recalentamiento. El estímulo frío que se desencadena con el agua fría, junto con la evaporación del agua, estimula la circulación durante la fase de recalentamiento.

Recalentamiento

Inmediatamente después de la aplicación, para volverse a calentar: asegurar el calor de la cama o moverse

como si se subieran escaleras, etc, hasta que se haya logrado el recalentamiento y la piel se haya secado de nuevo.

Realización:

Lavado de la parte superior del cuerpo



Desvestir la parte superior del cuerpo, empezar a lavarse: empezar con el brazo derecho, desde la parte posterior de la mano hacia arriba hasta el hombro, después ir bajando por la parte interior del brazo y hacia arriba de nuevo hasta la axila. Después lavarse el pecho, el cuerpo y los lados de las nalgas en cuatro o cinco pasadas largas. Ahora lavarse el brazo izquierdo como se hizo antes y finalmente la espalda con pasadas verticales. La parte inferior del cuerpo se mantiene cubierta durante el lavado. La tela de lavado se sumerge en agua fresca cada vez. Enseguida nos vestimos y mantenemos el calor con movimientos o con el calor de la cama. 2

Indicaciones: Ayuda en casos de agotamiento y estrés, también ayuda a dormir, alivia el corazón y partes de la cabeza y regula la presión sanguínea, tiene un efecto positivo en los catarrros crónicos y agudos, ayuda en el

Lavados Fríos según el Padre Kneipp

proceso de desintoxicación/purificación de primavera.

Contraindicaciones: Enfermedades del corazón, sensación de frío/temblores

Lavado de la parte inferior del cuerpo



Desvestir la parte inferior del cuerpo, empezar a lavarse: empezar con la pierna izquierda, desde el pie a lo largo de la parte exterior de la pierna, hacia arriba pasando por la cadera y hacia abajo por la parte interior. Del mismo modo lavar la parte posterior de la pierna y la planta del pie. Después sumergir la tela del lavado en agua fría, la pierna izquierda se limpia como antes, después de haber cubierto la pierna derecha. Le sigue el lavado del cuerpo y de la parte posterior con grandes movimientos circulares, después de esto vestirse rápidamente y mantener el calor con movimientos o con el calor de la cama.²

Indicaciones: Influencia en la circulación de los órganos abdominales y libera bloqueos en las piernas. Por lo tanto ayuda en caso de venas varicosas y pies fríos debido a la mala circulación.

Contraindicaciones: Infecciones del tracto urinario, dolencias abdomina-

les, menstruación, sensación de frío/temblores.

Lavado de cuerpo entero

1. Desvestir la parte superior del cuerpo, para el lavado ver "Lavado de la parte superior del cuerpo". Vestirse y luego

2. Desvestir la parte inferior del cuerpo, para el lavado ver "Lavado de la parte inferior del cuerpo". Vestirse y asegurarse el calor de nuevo.

Indicaciones: El lavado de todo el cuerpo estimula la circulación. Se considera uno de los mejores medios para reforzar el sistema inmunológico y también ayuda en la cura de desintoxicación/purificación de primavera.

Contraindicaciones: ver el lavado de la parte superior e inferior del cuerpo.

El bienestar se alcanza cuando hacemos algo bueno para el cuerpo, por lo que el alma se alegra de vivir en él.

Fuentes:

KNEIPP, Sebastian: *Meine Wasserkur. So sollt ihr leben*. Haug: 2004.

¹ p. 155,

² p. 358

Ilustración de los lavados:

STICKEL, Rolf: *Praktische Kneipp-Anwendungen*. Resi Meier. Hrsg.

Schweiz.: Kneippverband, 2011.

Foto: Erika Röthlisberger

Contacto:

Erika Röthlisberger

Hochhüsliweid 13

6006 Lucerna, Suiza

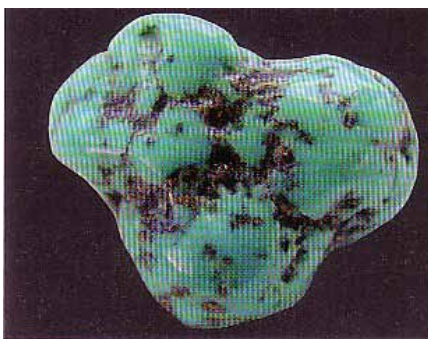
e.roethlisberger@swissonline.ch

Piedras Curativas

Turquesa

La Gran Enciclopedia de las Piedras Curativas, las Fragancias y las Hierbas.

La Gran Enciclopedia de las Piedras Curativas, las Fragancias y las Hierbas, no es el trabajo de un solo autor, sino el logro conjunto de muchos autores y gente experta en todo el mundo, quienes por décadas han reunido el conocimiento de las piedras curativas. El libro no refleja ningún escrito previo al cual se pudiera hacer referencia en un directorio de fuentes de origen, sino las experiencias reales de innumerables personas curadas, cuyos esfuerzos por los poderes de las piedras curativas son las verdaderas fuentes de este libro.



Color:

Azul turquesa, celeste, azul cielo opaco.

Composición química:

$\text{CuAl}_6(\text{PO}_4)_4(\text{OH})_8 \cdot 4-5\text{H}_2\text{O}$

Geología:

La turquesa es un fosfato de cobre-aluminio-polonio con una dureza de 5 a 6. La turquesa se encuentra con frecuencia en venas y pepitas. Se trata de un mineral de cobre y se produce en los sitios donde se ocultaban grandes cantidades de cobre en la tierra. Los sitios más conocidos en los que se encuentra son en EE.UU., China y México. La turquesa más hermosa y valiosa proviene de Arizona, EE.UU. (Sleeping Beauty, Kingman), y de un

pequeño sitio en el norte de China. Otros sitios en los que se encuentra son en el Tibet, Birmania y Rusia.

Tradición histórica:

Las turquesas son las piedras sagradas de los indios. Ellos creían que la turquesa produce un enlace directo desde el cielo a los mares. Por lo tanto, los indios la valoran como una piedra protectora y de curación, y creían que la turquesa desarrolla su poder, especialmente en combinación con el coral rojo. Esto es reconocible incluso hoy en día en la joyería típica india. Los indios combinaban plata, turquesa y coral rojo, para crear elementos fantásticos de joyería y talismanes. En Europa, la turquesa fue conocida mucho antes. Los egipcios y los griegos veneraban esta piedra como una piedra semi-preciosa y piedra de curación. No solamente los objetos depositados en la tumba con el cadáver estaban hechos frecuentemente de turquesa, sino también muchos artículos de joyería y objetos de culto. "Para aquellos que la usan, la turquesa tiene el poder de mantener todas las fuerzas malévolas alejadas del cuerpo, y protegerlos de una muerte no natural". Tiene la capacidad de advertir al usuario, ya que se decolora en el caso de una enfermedad grave o del acercamiento de mala fortuna, y por lo tanto se trata de una piedra incansablemente vigilante y protectora. El nombre de la turquesa probablemente proviene del griego que significa "piedra turca". La primera turquesa probablemente llegó a Europa desde Turquía.

Efectos curativos y terapéuticos en el cuerpo:

Cuando la turquesa se pone sobre el cuerpo o se utiliza como un collar, fortalece las glándulas y la circulación sanguínea. También alivia el abastecimiento insuficiente de los órganos con nutrientes, vitaminas y carbohidratos. Suministra a los músculos y los nervios suficientes nutrientes, manteniendo de esta manera a las fibras nerviosas y el tejido muscular flexibles por más tiempo. Los depósitos, calcinosis y el endurecimiento, se pueden aliviar y curar rápidamente con turquesa. Con ayuda de la turquesa, los ligamentos y tendones desgarrados en el tejido muscular pueden ser igualmente aliviados con ayuda del agua y las cadenas de turquesa. Además, la turquesa tiene acciones curativas muy potentes sobre los trastornos de la garganta, las inflamaciones e infecciones de las vías respiratorias a través de los bronquios y en los pulmones. Ciertas enfermedades infantiles deformantes como el paladar hundido, el labio leporino o los huesos blandos e incluso la parálisis infantil del cerebro y la tartamudez pueden ser fácilmente prevenidas y curadas eficazmente. Los trastornos psicosomáticos, como la anorexia o la bulimia y las crisis mentales (neurosis), tales como arrebatos compulsivos, ataques de gritos o llantos, impotencia y olas de sudoración, pueden igualmente ser muy bien controlados con la ayuda de la turquesa. Al ponerla en la piel, puede aliviar y curar inflamaciones, eczema y supuraciones, erisipela dolorosa, espinillas y psoriasis.

Como pendiente, cadena o agua de

turquesa, también tiene acciones curativas muy poderosas sobre la dentición, los dientes y las encías. De esta manera, por ejemplo, protege contra las malformaciones de los dientes y las mandíbulas, y también cura la caries, la parodontosis y el cuello dental sensible. En el caso de las enfermedades de las encías sensibles, en particular, se hacen evidentes a través de una mayor sensibilidad al calor y frío, la turquesa se puede utilizar para proporcionar alivio.

Efectos curativos y terapéuticos sobre la mente:

Las turquesas son piedras muy poderosas, muy útiles para la discusión y expresión de opiniones. Las personas de naturaleza reservada ciertamente deben llevar una turquesa, o todavía mejor una cadena de turquesa alrededor de la garganta para activar la confianza en sí mismas. La turquesa le da al usuario más iniciativa, poder creativo, y triunfos en su carrera y en la vida privada. Por ejemplo, aquellos que están frecuentemente lejos por negocios, deben llevar consigo una turquesa, para protegerse contra accidentes. Esto también se aplica a los deportistas, los trabajadores de la construcción y a todos (as) aquellos (as) que están sujetos a mayores riesgos de tener un accidente. Si Ud. nota algún cambio en el color de su turquesa, debe tener especial cuidado cuando viaja en las carreteras, así como también dentro de su esfera privada. La turquesa aumenta la confianza en uno mismo y activa a los individuos deprimidos y reservados.

Signo del Zodiaco:

Acuario, 21 de enero al 19 de febrero.

Chakra:

La turquesa es especialmente adecuada durante la meditación, cuando se coloca en el chakra de la garganta. Penetra muy profundamente en el cuerpo y nos impulsa a vincular las ideas mentales con el conocimiento intuitivo del alma. Durante la meditación, la turquesa nos une con la perfecta belleza del cosmos y de la naturaleza, y dota a nuestra apariencia con más belleza y energía. Las turquesas son piedras poderosas que advierten contra el peligro inminente y mantienen todas las fuerzas malignas alejadas del cuerpo. Las turquesas que se decoloren deben ser tomadas con especial seriedad, ya que es en ese momento están mediando la mayor purificación y poderes protectores y curativos para nosotros.

¿Cómo puedo obtener una turquesa y cómo debo cuidarla?

La turquesa es una de las más valiosas de las piedras preciosas, por lo que su precio se encuentra en el rango más elevado. Se puede obtener turquesa como piedra en bruto, piedras pulidas, piedras de mano, cuentas, cade-

nas, colgantes, donas, joyería india y muchas formas fantásticas para collares y bandas de cuero. Las turquesas especialmente potentes provienen de Arizona, EE.UU. Estas son también muy atractivas, debido a su color. Las turquesas son piedras relativamente sensibles y por lo tanto se las debe estabilizar. Eso no tiene ningún efecto sobre sus acciones curativas, pero garantiza su calidad y pureza durante un largo período de tiempo. Las turquesas y los collares de turquesa se deben descargar en principio, una vez al mes en un bol con piedras pulidas de hematites. Si usted nota cualquier cambio de color en la turquesa, debe descargarla y limpiarla inmediatamente. La turquesa se debe cargar en combinación con cristales transparentes y pepitas de cobre. Por favor, no la cargue al sol, pues la turquesa es sensible al calor. Del mismo modo, la turquesa es sensible a los ácidos y jabones. Los efectos curativos de la turquesa son reforzados además por la plata.

Tomado, con el amable permiso, del libro: *Das Große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter* [La Gran Enciclopedia de Piedras Sanadoras, hierbas y fragancias]. Methusalem Verlags-Gesellschaft mbH 89231 Neu-Ulm, Alemania

“La ternura y la amabilidad no son signos de debilidad o desesperación, sino manifestaciones de fortaleza y resolución.”

Kahlil Gibran

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, Naturópata, Suiza;
Dr. Josep Parés, MD, España.

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: 84 Euros (incl. franqueo, excl. IVA)
2 años: 160 Euros

Se publican 12 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: 10 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