

Espero Que Esta Te Encuentre — en Buena Salud —

La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

Edición No. 14 / 2010



Mensaje del Ministro

El *Srimad-Bhagavatam*, una escritura védica antigua, menciona que en Kali-yuga, la era actual, la gente tiene una vida muy corta. Una de las razones para este tiempo de vida tan corto es que las personas no siguen las restricciones de las escrituras autorizadas que regulan la alimentación y la actividad sexual y que prescriben abstenerse de cualquier intoxicación. Otra razón es la irregularidad en las actividades diarias tales como despertar, dormir y comer.

En Kali-yuga, la duración de la vida se acorta, no tanto debido a la escasez de alimentos sino por tener hábitos irregulares. Si mantenemos hábitos regulares y comemos comida sencilla, cualquier persona puede mantener su salud. Comer en exceso, complacer en exceso a nuestros sentidos, la excesiva dependencia de la misericordia de otra persona y los estándares de vida artificial socavan la vitalidad misma de la energía humana. Por lo tanto, la duración de la vida se acorta (*Srimad-Bhagavatam* 1.1.10.).

En el *Bhagavad-gita* el Señor Krishna recomienda lo siguiente:

El que tiene regulados sus hábitos de comer, dormir, divertirse y trabajar puede mitigar todos los sufrimientos materiales mediante la práctica del sistema de yoga (*Bhagavad-gita* 16.17).

El Señor Krishna también prescribe cómo podemos reducir el estrés mediante la purificación de las actividades de la mente:

Y la satisfacción, la sencillez, la circunspección, el autocontrol y la purificación de nuestra propia existencia son las austeridades de la mente (*Bhagavad-gita* 17.16).

Aunque las antiguas escrituras védicas nos ofrecen el conocimiento más profundo en la realización personal y la realización de Dios, también nos dan un conocimiento simple, pero más profundo, de cómo vivir en paz y feliz en este mundo.

Al servicio de Srila Prabhupada,

Prahladananda Swami
Ministro de Salud y Bienestar de ISKCON

Aclaración

- Los artículos de esta revista no necesariamente representan las opiniones de los editores o del Ministerio de Salud y Bienestar.
- Esta revista no está destinada para tratar ni diagnosticar alguna enfermedad, ni prescribir ningún remedio ni medicina.
- La información contenida aquí de ninguna manera se debe considerar como un sustituto de la consulta con un profesional de la salud debidamente acreditado.

Créditos

Editores Su Santidad Prahladananda Swami
Rupa Sanatana Dasa
Kancana-valli Devi Dasi

Diseño Yadurani Devi Dasi
Mahamanjari Devi Dasi

Traducción Laura Marco

Corrección Uddhava Dasa

Espero Que Esta Te Encuentre — en Buena Salud —

La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

Edición N° 14 / 2010

- 3 **Citas de Srila Prabhupada**
- 4 **Lenguas que hablan**
— Raga Manjari Devi Dasi
- 8 **Acupresión para afligidos, EFT**
— Adaptado de un manual por Gary Craig
- 11 **Carta: Yoga para el celibato**
— Dhamesvara Gaura Dasa
- 12 **Necesita tu cocina un cambio de aceite?**
— Recopilado by Kancana-valli Devi Dasi
- 14 **Terapéutica Herbal**
— Raga Manjari Devi Dasi y Rama Prasad Dasa
- 16 **Noticias**

Portada: Krishna y las Gopis.

Suscripciones

Para adquirir las revistas en español puede escribir a:
iskcon.buenasalud@gmail.com

Para la suscripción de la revista en inglés el costo de dos ediciones de la revista es de US\$ 10.00. Por favor, envíe una orden de pago en dólares americanos junto con su nombre y dirección al Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON:

Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON
c/o ISKCON Radhadesh
Château de Petite Somme 5
6940 Septon (Durbuy), Belgica

Por favor mande todo correspondencia a esta dirección

Las contribuciones son bienvenidas para las futuras ediciones de la revista.

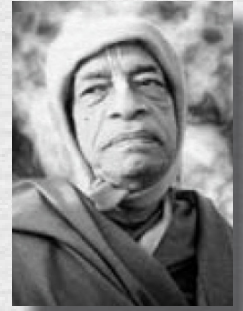
Por favor visite la página web del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON, donde puede acceder a las ediciones anteriores de ésta revista o leer noticias sobre temas de salud:

www.iskcon.net.au/iskconhealth

Las imágenes de la portada, p. 3, y 11 son usadas con autorización.

© Bhaktivedanta Book Trust Internacional, Inc.

CITAS DE SRILA PRABHUPADA



■ **¿PREGUNTA USTED SI** puede hacer queso? ¿Por qué queso? Haga suficiente ghee. Si usted puede enviar ghee a la India sería una buena acción, ya que apenas hay suficiente ghee allí. El queso no es bueno. Debemos producir ghee para que todos nuestros centros puedan tener suficiente ghee.

— *Srila Prabhupada, carta a Kirtanananda Dasa, 7 de Enero de 1974.*

■ **EN CUANTO A MI DOLOR DE ESPALDA**, el 10% de mi equilibrio parece haberme abandonado, pero después de todo, el cuerpo físico puede ser infectado en cualquier momento, por lo que no debería sentirme muy molesto al respecto. Simplemente debemos seguir con nuestras actividades en el bien de Krishna.

— *Srila Prabhupada, carta a Tamal Krishna Dasa, 6 de Mayo de 1969.*

■ **PRABHUPADA:** Ellos dicen tontamente “lucha por la existencia”, “la supervivencia del más sano”, ¿pero quién está sano? Él no lo sabe. El más sano será aquel que no está atado a un cuerpo material. Él estará sano. Porque tan pronto como se tiene un cuerpo material (un cuerpo físico), “*nunam pramattahkurute vikarma*” [“Sin duda el se convierte en un loco después de haber vivido una vida materialista y de haber participado en todo tipo de actividades pecaminosas.” (*Bhag.* 5.5.4)].

— *Srila Prabhupada, Paseo por la mañana, 23 de Agosto de 1976, Hyderabad.*

■ **EN CUANTO A SU SALUD** se refiere, Hawai tiene muy buen clima. Usted puede tomar un baño en el mar, y le mantendrá saludable. Tome *dal*, especialmente *urad*, un poco de queso, cacahuets y hortalizas, especialmente hojas de calabaza.

— *Srila Prabhupada, carta a Sudam Dasa, 10 de Diciembre de 1973.*

■ **PARA SU DOLOR DE MUELAS** puede cepillarse los dientes con la siguiente mezcla: sal común, por un lado, y aceite de mostaza pura por otro, lo suficiente para hacer una pasta adecuada. Con esta pasta cepille los dientes, especialmente con mucho cuidado y a conciencia en la parte dolorosa.

Haga gárgaras con agua caliente y mantenga siempre unos clavos de olor en la boca. Creo que así va a aliviar estos problemas. No hay que extraer ningún diente.

— *Srila Prabhupada, carta a Kirtanananda Dasa, 14 de Febrero de 1969.*

■ **EN CUANTO A SU AYUNO**, si usted está enfermo, entonces el ayuno es la mejor medicina. Para la enfermedad y los invitados no deseados, si no le da comida, van a desaparecer.

— *Srila Prabhupada, carta a Revatinandana Dasa, 16 de Enero de 1975.*

■ **LA SIGUIENTE FRASE IMPORTANTE** es *mita-medhyadanam*. Significa que hay que ser muy frugal en las comidas. En las Escrituras védicas, al *yogi* se le recomienda que coma sólo la mitad en proporción al hambre que tenga. Alguien que tenga tanta hambre como para devorar un kilo de comida, en vez de un kilo, debe comer medio, y completar su comida con un cuarto de litro de agua; una cuarta parte del estómago debe quedar vacía, para facilitar la circulación del aire en el estómago. Quien coma conforme a esta medida, evitará la indigestión y la enfermedad. El *yogi* debe comer de este modo, como se recomienda en el *Srimad-Bhagavatam* y en todas las demás Escrituras reconocidas.

— *Bhag.* 3.28.3, significado.

■ **EN UN PASEO POR LA MAÑANA** en Denver, 1 de julio de 1975, varios devotos preguntaron a Prabhupada sobre el ayuno. Ellos pusieron el ejemplo de que uno de los discípulos de Prabhupada había tomado al pie de la letra los libros sobre salud que no seguían el ejemplo de Krishna y había seguido un ayuno de treinta días, lo que para algunos de los devotos fue la razón de que su conciencia había cambiado y que se había alejado de la conciencia de Krishna.

“Si uno puede ayunar, esto es *tapasya*”, Prabhupada dijo, “pero no debe ser artificial. Al igual que Raghunatha dasa Goswami. Estuvo ayunando, pero no estuvo solamente ayunando. La gente ayuna artificialmente y se vuelven débiles y no pueden trabajar; esto no es lo que se pide. Si ayunas y al mismo tiempo no te vuelves débil, entonces esto es

justo lo que se recomienda. Y si después de un ayuno no se puede hacer el servicio, entonces ¿cuál es el uso del ayuno?

Raghunatha Dasa Goswami estaba en ayunas, pero se bañaba tres veces y a la vez ofrecía sus votos cientos de veces. Sus actividades regulares no fueron detenidas, y estaba tomando en días alternos una pequeña cantidad de mantequilla. Eso fue todo. No es posible imitarlo. Tenemos que trabajar”.

— *Satsvarupa dasa Goswami, Néctar de Prabhupada, Una edición completa de todos los volúmenes, vol. 3, nota 13, p. 442.*

■ **ÉI [KARDAMA MUNI]** tenía un aspecto sano, porque había recibido las neotáreas vibraciones sonoras de los labios de loto de la Personalidad de Dios. Lo mismo ocurre con aquel que escucha la vibración sonora trascendental del santo nombre del Señor, Hare Krishna: su salud mejora también. Hemos visto en la práctica mejorar su salud a muchos brahmacharis y *grihasthas* conectados con la Asociación Internacional para la Conciencia de Krishna, y cómo sus rostros han cobrado un nuevo lustre. Es esencial que el brahmachari ocupado en progresar espiritualmente tenga un aspecto muy sano y brillante.

— *Bhag.* 3.21.45-47, significado.

■ **SEGÚN LA CIENCIA DEL AYURVEDA**, hay tres elementos, *kapha*, *pitta* y *vayu* (flema, bilis y aire), que mantienen la condición fisiológica del cuerpo. La ciencia médica moderna no acepta la validez de este análisis fisiológico, pero estos tres elementos son la base del antiguo tratamiento *ayur-védico*. Este tratamiento atiende a la causa de los tres elementos, de los que en muchos pasajes del *Bhagavatam* se dice que son las condiciones básicas del cuerpo.

— *Bhag.* 3.28.11, significado.

■ **TAMBIÉN DEBEMOS SER LIMPIOS**, por dentro y por fuera. Para estar limpios por fuera, tenemos que bañarnos regularmente con jabón y aceites, y para estar limpios por dentro debemos estar siempre absortos en pensar en Krishna.

— *Cc. Madhya-lila* 23.109, significado.

LENGUAS QUE HABLAN

¿Está tu lengua tratando de decirte algo?
Oye su mensaje sobre tu salud mirándote en el espejo

Por Raga Manjari Devi Dasi

Sarah sacó la lengua. “Mmm”, respondió el médico ayurvédico Rama Prasad, “Hay rigidez en la cadera derecha, hinchazón, dolor en la parte baja de la espalda, pies fríos, y depresión.” A Sara se le abrió la boca de asombro. Sin decir una palabra, Rama había leído su estado con una exactitud asombrosa.

“La lengua no miente”, explica Rama, que ha estado estudiando lenguas por décadas, encontrando que expresan claramente la salud y los hábitos. Sarah era escéptica al principio, no sabía nada acerca de la medicina ayurvédica, pero ella se dejó aconsejar por Rama después de estas revelaciones. “Después de seguir una dieta, seguir el estilo de vida, y tomar unas plantas medicinales recomendadas por el médico durante quince días, experimenté una mejoría de los síntomas y también me di cuenta de los cambios en mi lengua”, dice Sarah.

Cuando un médico ortodoxo examina la lengua, solo está buscando problemas relacionados con la boca o las amígdalas. Pero cuando examinan la lengua un médico chino o ayurvédico, observan mucho más que simplemente el estado de su garganta. “La lengua habla mucho sobre el estado de su mente-cuerpo”, explica el Dr. Prasad. “Es un mapa holográfico de cada aspecto de ustedes. Una vez que aprenden a identificar los marcadores, es muy fácil de leer”. El doctor chino Charles Chow está de acuerdo, “una lectura de la lengua es mucho más sencilla que el diagnóstico del pulso. Los pacientes también pueden ver dónde está el problema y monitorear los cambios que se producen en ellos mismos”. Es un

hecho ampliamente reconocido que el diagnóstico de la lengua es más objetivo que el diagnóstico del pulso, y que el diagnóstico del pulso tarda décadas en poder ser dominado, el diagnóstico básico de la lengua se puede enseñar en un fin de semana.

Mostrando nuestras lenguas

El análisis de la lengua es una práctica antigua de diagnóstico registrada en las ciencias de la salud en todo el mundo tradicional. En el Ayurveda se conoce como *Jihvaa Pareeksha*, en japonés *Zetsu Shin*, y los chinos lo llaman *She Zhen*. Los colores de la lengua, los contornos, y el revestimiento reflejan nuestro estado general de salud y nuestras áreas de problemas específicos. En relación con las pruebas convencionales de diagnóstico, podemos decir que el análisis de la lengua nos puede dar una idea clara del estado en que se encuentran los órganos y los sistemas, a menudo revela la causa de un estado que presenta una colección confusa de varios síntomas. Bian Que (471-221 A. C.), fue uno de los pioneros del diagnóstico chino de la lengua, dijo que podía conocer el interior de un paciente observando su lengua, la identificación de los patrones pasados y presentes, así como predecir las condiciones futuras.

Chris, un paciente de fatiga crónica, encuentra que el diagnóstico de la lengua fue el causante de su recuperación. “Antes de que Rama identificase mi debilidad del bazo, yo estaba tratando de todo sin conseguir mucha mejora. Estoy casi un 80% mejor ahora que sé cuáles son los alérgenos que debo evitar y la manera de fortalecer el bazo”.

La ciencia médica moderna se está dando cuenta de los signos de la lengua. Después de un estudio sin precedentes en China que revela cambios significativos en la lengua de 12,000 (1) pacientes con cáncer, investigadores de los EE.UU. encabezados por el Dr. Robert Schoen, director de Prevención del Cáncer Gastrointestinal de la Universidad de Pittsburg, Cancer Institute, se encuentra grabando imágenes computarizadas de la lengua de los pacientes para observar cualquier correlación entre los signos del cáncer y la lengua. El Dr. Schoen explica las razones detrás de esto, “La lengua es una de las primeras partes del tracto gastro-intestinal que es visible.” La lengua es también conocida como el “brote del corazón” ya que está directamente relacionada con el sistema cardio-vascular. Por lo tanto, los médicos del siglo XVIII realizaban una inspección rutinaria de la lengua en pacientes con fiebre para comprobar cómo estaba funcionando su corazón.

Según la antigua medicina india y china, todos los meridianos del cuerpo se conectan con la lengua al igual que se conectan a los pies, manos y orejas. Debido a su proximidad, los trastornos digestivos son particularmente evidentes en el análisis de la lengua. La lengua muestra claramente las enzimas digestivas internas del cuerpo, la asimilación, la inflamación, el estancamiento, y la hidratación. La “alfombra de pelusa” que adorna la lengua después de un ayuno, es la forma de hacer salir del cuerpo las toxinas digestivas. “La depuración periódica, una dieta pura, y el uso diario de un raspador de lengua ayudan a eliminar las toxinas de las digestiones acumuladas en la lengua”, sugiere el Dr. Rama Prasad.

Mantener limpias nuestras lenguas

“Mientras vivas mantén una lengua limpia en tu cabeza”, acon-

sejó William Shakespeare (2). Nadie quiere tener una lengua afelpada y mal aliento. La extracción de la capa superficial de la placa y las bacterias que se han establecido en la lengua, reduce el riesgo de mal aliento, la caries, la enfermedad de las encías, las infecciones de la garganta y las enfermedades del corazón, según la investigación moderna. Y no alterará, sin embargo, la apariencia de los profundos signos patológicos de la lengua.

Los antiguos egipcios, romanos, e indios, todos, practicaban el raspado regular de la lengua para eliminar las toxinas y prevenir las enfermedades. El uso de un raspador de lengua ha demostrado ser más efectivo que un cepillo de dientes o los enjuagues bucales, y no provoca náuseas o deja la boca seca como dejan los enjuagues bucales con alcohol. Las investigaciones demuestran que hasta un 75% de los compuestos tóxicos volátiles de sulfuro (VSC) se eliminan mediante un raspador de lengua, mientras que sólo el 45% de reducción se logra mediante el cepillado de la lengua con un cepillo (3). Anteriormente, la halitosis se atribuyó más a los problemas de caries o de estómago, pero los estudios actuales demuestran que hasta un 86% del total del mal aliento es causado por bacterias dañinas que no se quitan de la lengua solamente con el cepillo, el hilo dental, o haciendo gárgaras. Este mal olor se produce por los compuestos tóxicos (VCS), y la *Revista de la Asociación Dental Americana* (septiembre de 2000) informa que debemos eliminarlos con un raspador de lengua.

Una lengua sana

Antes de examinar la lengua, ayuda mucho saber qué aspecto tiene una lengua sana. Comparado con la lengua de un gato

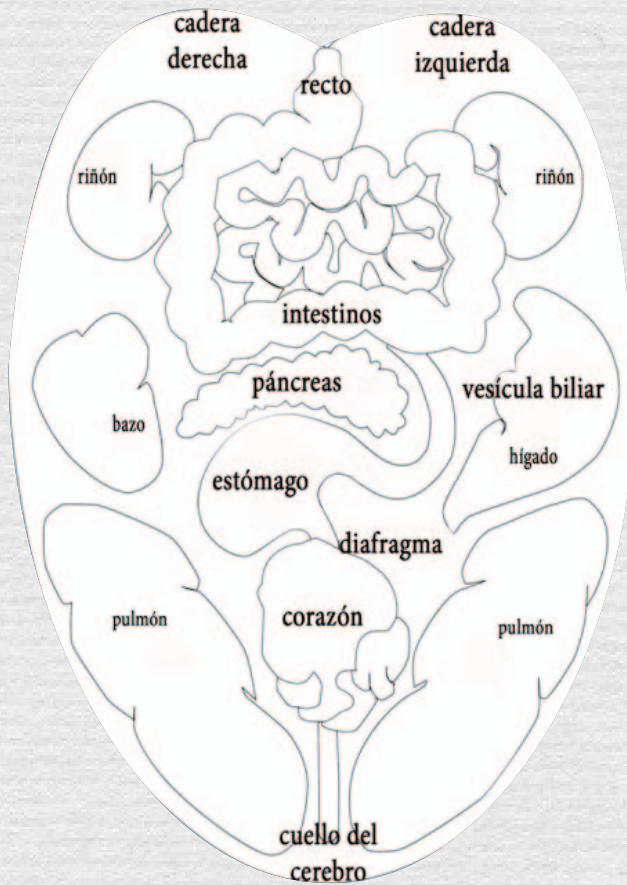
Notas

1 12.448 casos de observación clínica de pacientes con cáncer de lengua, *Revista de Oncología* (China) 1987, 7 (3).

2 *La Tempestad*, Acto 3, escena 2.

3 *Métodos de limpieza de la lengua: Un Ensayo Clínico Comparativo Empleando un Cepillo de Dientes y un Raspador de Lengua*. Vinicius Pedrazzi, Sandra Sato, Maria da Glória Chiarello de Mattos, Elza Helena Guimarães Lara, y Heitor Panzeri de la Universidad de São Paulo [Periodontol J 2004; 75 (7): 1009-1012].





Mapa de la lengua
Mirar la lengua en un espejo

pequeño, es de color rosa uniforme, similar a un pollo sin piel. Es de forma oval, ni demasiado gruesa ni demasiado delgada y tiene una anchura uniforme. Cuando sobresale es naturalmente recta, hacia delante, en lugar de virar hacia un lado. La lengua de una persona sana se mantendrá inmóvil y fuerte, no temblará, ni estará flácida o rígida. Una lengua sana tiene una fina capa transparente o blanca. Muestra todas las papilas gustativas y está libre de manchas rojas o manchas brillantes, cortes profundos y trozos desnudos. No está ni demasiado seca ni demasiado húmeda y no emite mal olor o sabor. Las venas en la parte inferior de la lengua no estarán hinchadas. Si la lengua se parece a un mapa del mundo, no se preocupe. El Dr. Prasad explica su significado: “Algunas personas han heredado lo que se conoce como “lenguas geográficas” que indican ciertos signos hereditarios que no son necesariamente negativos”.

Sólo diga ahhh...

El saludo tibetano tradicional de sacar la lengua fue evolucionando porque entendían que era una manera de analizar a la otra persona a través de su lengua. ¡También mantienen su lengua firmemente pegada a la mejilla para ocultar sus secretos más profundos! Descifran lo que está mostrando su lengua mediante el análisis de su alineación, color, superficie y forma. Recuerde que el café, el té, los medicamentos, los cigarrillos, o el color de los alimentos pueden afectar el color de la lengua. Lo mejor es mirar a la lengua a la luz natural o luz halógena por la mañana antes de comer o beber. La luz incandescente hace que la piel se vea amarillenta y la luz fluorescente hace que la lengua se vea azulada o púrpura cuando no lo es. Hay que sacar la lengua de una manera relajada en lugar de hacerlo de forma contundente para que no distorsionar su forma. Recoge tu lengua a la boca cada diez segundos para evitar la deshidratación o el cambio de color. Descifra los mensajes de tu lengua correlacionando los signos con el mapa de la lengua.

Diez aspectos del diagnóstico de la lengua:

CRITERIOS	ASPECTOS DE LA VIDA	SEÑALES SALUDABLES	SEÑALES DE ENFERMEDAD
Línea de la lengua	Balance en la vida	Alineada en el centro	Alineada a izquierda o derecha
Color	Inmunidad y energía	Rosado rojizo	Gris, rojo y blanco
Bordes	Carácter periférico, concentración	Deben ser iguales que el cuerpo de la lengua	Delgada, erosionada, dentada
Textura	Indigestiones	Muy poca	Gris, amarilla, blanca

CRITERIOS	ASPECTOS DE LA VIDA	SEÑALES SALUDABLES	SEÑALES DE ENFERMEDAD
Marcas	Desequilibrios actuales	Sin marcas	Cortes, úlceras, vidriosa
Movimiento	Poca energía, control	Quietud	Tembloroso
Forma	Filosofía de la vida	Oval	Amplia/estrecha larga/corta
Superficie	Reservas de energía	Lisa	Desigual, con arrugas
Textura	Vitalidad, robustez	Puntos visibles	Seca, quemada o lechosa
Grosor	Acumulación	Translúcido	Delgada/gruesa, caliente/hinchada

Signos de la lengua

Alineación

Se desvía hacia un lado cuando sobresale: Muestra tensión en ese lado del cuerpo o debilidad en el otro lado.

Color

Pálido: Anemia, presión arterial baja, frialdad, o mala circulación y agotamiento general.

Amarillo: Señala un exceso de bilis en el hígado o la vejiga biliar.

Azul: Nos indica problemas del corazón o estancamiento de la sangre (también presente en mujeres sanas embarazadas).

Muy rojo: Inflamación, acidez, comida picante o la presión arterial alta.

Superficie

Capa gruesa blanca: Toxinas presentes en órganos/sistemas, como puede ser la Candida albicans y el moco.

Amarilla y capa espesa: Calor crónico, el hígado congestionado o la vesícula biliar. Esto también puede estar relacionado con los colorantes usados en los alimentos, las drogas o el tabaco.

Grietas: El tejido conectivo en esta área es débil, desnutrido y por lo tanto tirante.

Manchas rojas: Inflamación o acidez en esta zona.

Tramos vacíos: Energía agotada en esa zona.

Áreas levantadas: Hay congestión vascular en esta área, y es causa de dolor.

Forma

Hendiduras alrededor de los bordes: Mala absorción de nutrientes a menudo en personas desnutridas, también con trastornos digestivos.

Lengua gruesa: Retención de líquidos o congestión linfática.

Lengua delgada: Deshidratación, agotamiento y fatiga.

Final de la lengua en punta: Tensión muscular y rigidez.

Final de la lengua redondeado: Condición física y mental flexible, pero también firme.

Lengua bífida: Condición física rígida.

Final de la lengua muy amplio: Músculos flácidos.

Final de la lengua bifurcado: Indeciso y estados de ánimo muy

cambiantes.

Rigidez: Tensión mental y física.

Movimiento

Temblor: Sistema nervioso debilitado y flatulencia.

Lengua rígida: Estrés mental y físico alto.

Lengua flácida: Energía baja y mala circulación.

Problemas emocionales

Estos son evidentes a través de los cambios en la zona del órgano relacionado.

Ira: Región del hígado

Pesar: Región del pulmón

Preocupación: Región del bazo

Miedo: Región del riñón

Depresión: Una capa blanca sobre la región del colon o cambio a color negro en la punta de la lengua.

Mapa de la lengua

Observe cualquier área que muestre un color diferente textura o espesor (ver foto).

Referencias

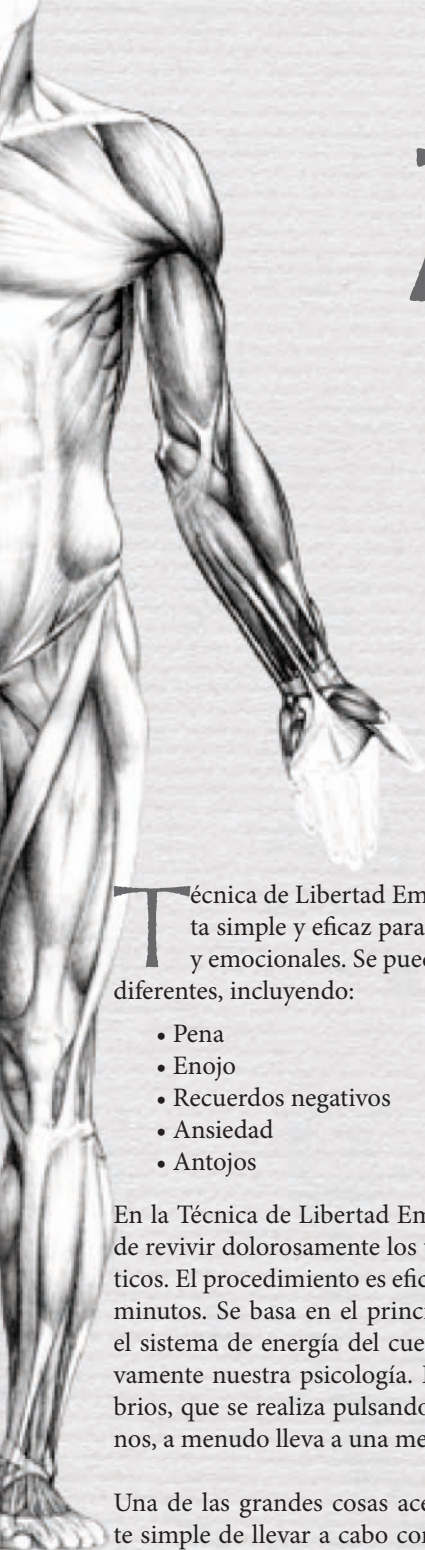
Kirschbaum Bárbara, Atlas del Diagnóstico Chino de la Lengua, Prensa Eastland, 2000.

Maciocia Giovanni, Diagnóstico de la Lengua en la Medicina China, Prensa Eastland, 1995.

Médico ayurvédico Rama Prasad practica y enseña el diagnóstico de la lengua en Ayurveda Elements, Sydney, Canberra y Melbourne, Australia, (02) 9904 7754. www.ayurvedaelements.com

Médico chino Charles Chow consulta a pacientes en Ginseng Centro de Medicina China, Chatswood, Australia, (02) 9419 7131.

Raga Manjari, discípula de Bhakti Charu Swami, es naturópata, homeópata, y consultor ayurvédico con sede en Sydney. También directora de <http://www.ayurvedahealthresorts.com> Correo electrónico: caroline@ayurvedahealthresorts.com



ACUPRESION para AFLIGIDOS

Técnica de Libertad Emocional

Técnica de Libertad Emocional (EFT) es una herramienta simple y eficaz para ayudar con los problemas físicos y emocionales. Se puede dar alivio a muchos problemas diferentes, incluyendo:

- Pena
- Enojo
- Recuerdos negativos
- Ansiedad
- Antojos
- Fobias
- Ataques de pánico
- Estrés traumático
- Culpa
- Alivio del dolor

En la Técnica de Libertad Emocional (TLE) no hay necesidad de revivir dolorosamente los últimos acontecimientos traumáticos. El procedimiento es eficiente y a menudo tarda sólo unos minutos. Se basa en el principio de que los desequilibrios en el sistema de energía del cuerpo (meridianos) afectan negativamente nuestra psicología. La corrección de estos desequilibrios, que se realiza pulsando en los extremos de los meridianos, a menudo lleva a una mejora significativa en los síntomas.

Una de las grandes cosas acerca de la TLE es que es bastante simple de llevar a cabo como un auto-tratamiento (aunque para asuntos más graves puede ser necesario trabajar primero con un terapeuta capacitado).

El sistema de energía de nuestro cuerpo

La TLE se basa en los mismos principios que la acupuntura (un antiguo arte oriental médico) donde crea un mapa de las energías sutiles en el cuerpo. Nuestros cuerpos tienen una naturaleza eléctrica profunda. Mensajes eléctricos son constantemente enviados a través de nuestro cuerpo para que nos permita ver, oír, sentir, saborear y oler. Nuestros sistemas eléctricos son vitales para nuestra salud física. Desafortunadamente, la medicina occidental por lo general se centra exclusivamente en la naturaleza química del cuerpo y no presta mucha atención a estas poderosas, aunque sutiles, energías.

Cómo nos sentimos está en gran medida relacionado con el sistema de energía del cuerpo. Cuando experimentamos emociones negati-

vas la energía que fluye a través de nuestros meridianos se interrumpe y este desequilibrio hace que se produzca una intensidad emocional. Presionando repetidamente en los puntos finales de los meridianos (ver en las páginas 9 y 10) equilibra el sistema de energía, elimina la interrupción, y desaparece la intensidad emocional. Del mismo modo, una interrupción en el sistema de energía también puede ser un factor que contribuye a los síntomas físicos (por ejemplo, dolor, tensión o enfermedad). Cuando se aplica la TLE con estos síntomas puede ayudar a eliminarlos y en algunos casos a que desaparezcan.

La TLE es útil tanto para los síntomas emocionales como físicos. Principios Básicos.

Los Principios Básicos

Los Principios Básicos de la TLE son fáciles y, una vez memorizados, sólo se necesita un minuto. La aplicación de los Principios Básicos se parece a jugar a los bolos. En el juego de bolos, hay una máquina que ordena los bolos, organizándolos de manera adecuada, entonces se tira la bola por la pista y golpea sobre los bolos. Del mismo modo, los Principios Básicos para la “puesta a punto” extraen la energía negativa de la zona de nuestro cuerpo sobre la que queremos trabajar, de esta manera la forma en la que se van dando golpecitos en la zona a tratar es capaz de encauzar la energía de nuestro sistema. Los Principios Básicos consisten en: 1) Puesta a punto, 2) Secuencia de presiones, 3) Procedimiento Gamut, y 4) Secuencia de presiones nuevamente.

1. La puesta a punto

Repita tres veces la afirmación: “*Aunque tengo este [problema], yo profunda y completamente me acepto*”, mientras se va frotando el “punto doloroso” (o de toquecitos de “golpe de karate” sobre el punto, fig. 6).

Hay dos “puntos de dolor” (fig. 1) y puede utilizar cualquiera. Vaya a la base de la garganta donde hay un hueco con forma de “U”. Desde la parte superior de esta forma en “U” baje alrededor de 7 cm. y suba más de 7 cm. a la izquierda (o derecha según comience). Ahora debería estar en la parte superior izquierda (o derecha) de su pecho.

Si presiona en esa zona (a menos de 5 cm) encontrará una zona dolorida. Si siente demasiado dolor, solamente presione ligeramente. Si hay alguna razón médica por la que no se debe sondear por esta zona, cambie a la otra parte o de toquitos de “golpe de karate” (fig. ?). El “golpe de karate” se encuentra en el centro de la parte carnosa de la parte exterior de la mano entre la parte superior de la muñeca y la base del dedo meñique.

2. La secuencia de toquitos

Es más fácil si utiliza su mano diestra para hacer la secuencia de golpecitos. Toque con la punta de dos dedos. Toque sólidamente, pero no lo suficiente como para hacer daño. De golpecitos unas siete veces en cada punto. La mayoría de puntos para estimular con los toques existen en ambos lados del cuerpo — no importa en qué lado se realice. La frase para recordar se repite mientras se golpea suavemente y es por lo general parte de la afirmación de esta puesta a punto. Por ejemplo, la afirmación de esta puesta a punto: “A pesar de que tengo esta fobia, yo profunda y completamente me acepto” En este caso, esta fobia sería la frase a recordar.

Los puntos donde se golpea suavemente son los siguientes:

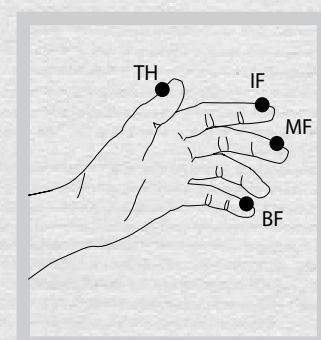
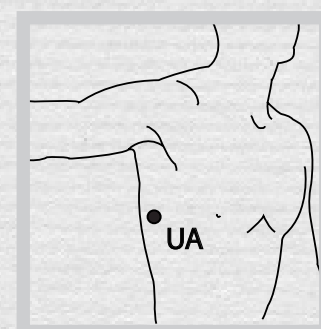
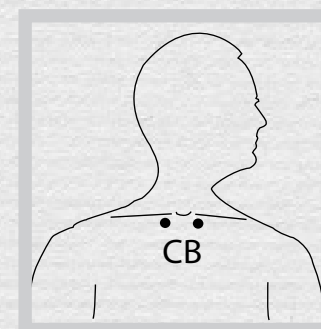
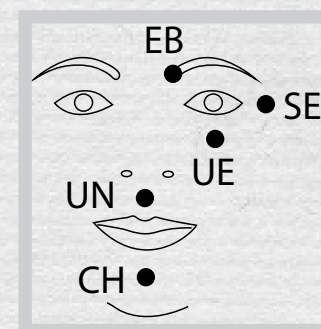
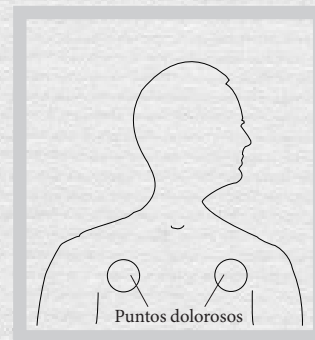
1. Al inicio de la ceja (EB), justo por encima y a un lado de la nariz (fig. 2).
2. En el hueso bordeando la esquina exterior del ojo (SE), en el lado del ojo. (fig. 2)
3. En el hueso debajo del ojo (UE) alrededor de unos 3 cm. por debajo de la pupila (fig. 2).
4. Debajo de la nariz (UN) (fig. 2).
5. En la barbilla (CH) (fig. 2).
6. El punto de la clavícula (CB) (fig. 3) es en el cruce donde el esternón (hueso del pecho), la clavícula y la primera costilla se encuentran. Para localizarlo, en primer lugar ponga su dedo índice sobre la muesca en forma de U en la parte superior del esternón. Desde el fondo de esta forma de U, mueva el dedo índice hacia abajo unos 3 cm. hacia el ombligo y luego vaya a la izquierda (o derecha) otros 3 cm.
7. Bajo el brazo (UA) (fig. 4) en el lado del cuerpo, en un punto, incluso si fuese en el pezón (para hombres) o en el centro de la tira del sujetador (para mujeres). Está a unos 10 cm. por debajo de la axila.
8. En el borde exterior del dedo pulgar (TH) (fig. 5) en un punto, coincidente con la base de la uña del pulgar.
9. Por el lado de su dedo índice (SI) (fig. 5) (en el lado más cercano al dedo pulgar) en un punto, coincidente con la base de la uña del dedo.
10. Por el lado del dedo corazón (MF) (fig. 5) (el lado más cercano al pulgar) en un punto, incluso con la base de la uña.
11. En el interior del dedo meñique (BF) (fig. 5) (el lado más cercano al pulgar) en un punto, coincidente con la base de la uña del dedo.
12. El último punto es el golpe de karate (KC) (fig. 6), que se menciona en la puesta a punto.

3. . El procedimiento gamut

Este procedimiento parece un poco divertido, pero es útil en el ajuste fino del cerebro. Durante este procedimiento, el cerebro es estimulado por el movimiento del ojo, tatarando (lo cual estimula el hemisferio derecho creativo), y contando (que estimula el hemisferio izquierdo lógico). El punto de gamut (GP) (fig. 7) se encuentra en la parte posterior de la mano a 1 ½ cm. del borde de la mano entre el dedo meñique y el anular. Este procedimiento no es necesario que sea llevado a cabo cada vez que se realicen estos Principios Básicos. Sin embargo, puede ser útil si una zona o un problema sobre el que estamos trabajando no se encuentra mejor aún después de haber realizado varias veces las otras partes de los Principios Básicos.

Mientras está dando golpecitos continuos en el punto gamut:

1. Cierre los ojos.
2. Abra los ojos.
3. Mire cuidadosamente abajo a la derecha (mantenga la cabeza erguida).
4. Mire cuidadosamente abajo a la izquierda (mantenga la cabeza erguida).
5. Gire los ojos describiendo un círculo (como si su nariz es el centro de un reloj y está tratando de ver todos los números por orden).
6. Haga igual que en el punto 5, sólo que debe invertir la dirección en la que mueva los ojos.
7. Tararee tres segundos una canción.
8. Recuento rápido del 1 al 5.
9. Tararee tres segundos una canción.



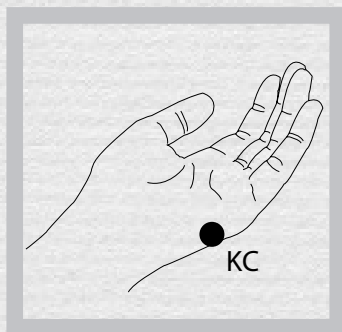


Fig.6

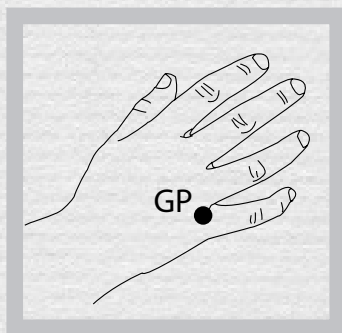


Fig.7

Consejos

La TLE es muy sencilla. Sólo debe personalizar los Principios Básicos con una frase de afirmación y un recordatorio dirigido a su problema. A continuación, haga tantos intentos como sea necesario hasta que la intensidad de todo el problema se haya ido. Este proceso, cuando se realiza con persistencia, puede ayudar a despejar muchos problemas, incluyendo los problemas físicos.

Pruebas

La TLE equilibra las interrupciones de energía, tal como se hallan ahora que usted está sumergido en su problema. Es útil seguir correctamente los progresos alcanzados con la TLE, evaluando hasta qué punto la intensidad de todo su problema va disminuyendo utilizando una escala de 0 a 10 (donde "0" representa ninguna intensidad y "10" representa la máxima intensidad). Cuando comience a dar los golpecitos suaves debe hacerlo en un número de 1 a 10 dependiendo del nivel de intensidad del problema que está enfrentando. A continuación, aplique los pasos de los Principios Básicos y compruebe después de cada paso lo que está sucediendo con su intensidad emocional. Una vez que su intensidad emocional llega a "0", entonces Usted ya ha terminado de trabajar en ese tema por ahora.

Aspectos

La idea de los aspectos es importante ya que algunos problemas no se alivian por completo hasta que todos los aspectos de los mismos han sido abordados. Por ejemplo, podríamos haber logrado un nivel de intensidad 0, cuando pensamos en un problema (por ejemplo, una fobia). Sin embargo, cuando nos enfrentamos realmente de nuevo a esta fobia, volvemos a sentir la misma intensidad. Esto suele ocurrir cuando un nuevo aspecto del problema se presenta en la situación real, que no estaba allí cuando simplemente pensábamos en nuestro problema. En este caso, hay que aplicar los Principios Básicos para el nuevo aspecto en cuestión hasta que la respuesta emocional se reduzca a 0. Cuando varios aspectos están presentes, no se puede notar un gran alivio hasta que todos los aspectos se hayan reducido a 0. Si tenemos un problema complicado y somos incapaces de identificar los aspectos específicos del mismo, entonces puede serles útil realizar tres rondas de los Principios Básicos cada día durante treinta días.

Sea específico

Tal vez el mayor error cometido por los principiantes al usar la TLE, sea abordar cuestiones que son demasiado globales — en otras palabras, armamos una serie de problemas en una sola partida. Por ejemplo, "baja autoestima" es por lo general una etiqueta general para la acumulación de varios problemas específicos (por ejemplo, el abuso, el rechazo y el fracaso). El problema general es como un bosque en el que cada tema específico (cada aspecto) es un árbol. Cuando neutralizamos una situación negativa con los Principios Básicos reducimos uno de estos árboles. Si seguimos reduciendo árboles, después de un tiempo el bosque clareará y nos sentiremos mejor. Por lo tanto, es útil descomponer los problemas generales en cuestiones específicas y el uso de la TLE en cada caso. Afortunadamente, hay un efecto de generalización que significa que no tenga que lidiar con absolutamente todos los eventos individuales. Por ejemplo, alguien con muchos recuerdos traumáticos a menudo considera que después de haber neutralizado sólo cinco o diez de ellos la intensidad del resto se reduce también.

Estudio de caso

Rich fue un veterano de Vietnam que había estado en terapia durante diecisiete años. Había: 1) Más de 100 recuerdos inquietantes de la guerra, muchos de los cuales se revivían a diario, 2) Una terrible fobia a las alturas, y 3) Insomnio severo. Después de aplicar la TLE, cada rastro de estos problemas desapareció. El paciente fue tratado primero para quitar su fobia a las alturas que, después de unos quince minutos de aplicar la técnica TLE, se había ido. El paciente fue tratado luego para eliminar algunos de sus recuerdos de guerra más intensos — todos los cuales se neutralizaron en una hora. Rich entonces aprendió la TLE y trabajó el mismo con el resto de sus memorias de guerra. Al cabo de un tiempo los 100 recuerdos fueron neutralizados. En consecuencia, el insomnio desapareció y (con supervisión médica) se le fue retirando la medicación. Dos meses después de ser tratado ya estaba libre de sus problemas.

Este artículo es una versión adaptada del Manual de TLE de Gary Craig. La versión completa se puede descargar de forma gratuita en: www.emofree.com.

YOGA PARA EL CELIBATO

Dhamesvara Gaura Dasa

”Sufro de problemas urinarios, es decir, siento que tengo que orinar a todas horas, que no es normal para un hombre de 23 años de edad. Además, a veces tengo incontinencia nocturna y, a veces experimento un leve dolor o sensación de pesadez en los testículos. ¿Tiene algunos ejercicios de Yoga fáciles de explicar para este problema?”

— De una carta publicada en una Conferencia online para brahmacarís (estudiantes célibes).



Respetar el celibato

El dolor o sensación de pesadez en los testículos es un fenómeno muy común y natural, si se respeta el celibato. Esto ocurre debido a la sobreproducción de semen, ya que el cuerpo no está capacitado para absorberlo físicamente, o no lo está absorbiendo con la suficiente rapidez. Esta sobreproducción es una reacción natural e inconsciente del cuerpo causada por los estímulos sexuales casi inevitables y tan próximos en la cultura contemporánea, a través de imágenes de cuerpos jóvenes en las carteleras, programas de televisión, revistas, personas ligeras de ropa, etc.

Incluso una ligera agitación estimula nuestro subconsciente, provocando que las hormonas “ordenen” a los testículos que produzcan espermatozoides para la posible fecundación de una hembra. Si este encuentro no se produce, el cuerpo se queda con un exceso de semen que no se absorbe, lo que resulta en pesadez y dolor. Este es un proceso simple y puramente biológico. Es por eso que tenemos reglas estrictas de comportamiento para los célibes, a saber, evitar la compañía del sexo opuesto — ¡física y virtualmente! — en la medida de lo posible.

“Brahmacari-yoga”

Aparte de estas normas, hay un método – el “brahmacari-yoga” – que puede ayudar a neutralizar la situación antes mencionada, entérense para evitar excitarse, y así remediar el dolor o la sensación de pesadez en los testículos. Se llama “Baddha Konasana”. Baddha significa cogido o restringido, y kona significa ángulo.

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante.
2. Doble las rodillas y acerque los pies hacia su pecho.
3. Traiga las plantas de los pies y los talones juntos y sujételos cerca de los dedos de los pies.
4. Lleve los talones cerca del perineo (la zona delante del ano que se extiende hasta el escroto). Los lados exteriores de ambos pies deben descansar en el suelo y la parte posterior de los talones debe tocar el perineo.
5. Extienda los muslos y suavemente permita que la gravedad baje sus rodillas hacia el suelo. No balancee las rodillas arriba y abajo.
6. Entrelace los dedos de las manos, agarre sus pies firmemente y estire la columna vertebral hasta mantenerla totalmente erguida. Mantenga esta posición durante tanto tiempo como pueda.

Baddha Konasana es suficiente para aliviar el dolor y la pesadez. Si usted necesita esta asana para notar mejoría en sus riñones, aquí hay una versión más avanzada y elaborada:

7. Coloque los codos en los muslos y presiónelos hacia abajo.
8. Exhale, y lentamente y con cuidado inclínesse hacia adelante de las caderas, pero no de la columna vertebral. Primero apoye la cabeza, luego la nariz, y por último la barbilla en el suelo, todo sin ningún esfuerzo. No debe haber una fuerza excesiva para llevar el pecho hacia el suelo, sino que debe hacerse a través de la relajación.
9. Mantenga esta posición durante medio minuto o un minuto con la respiración normal.

10. Inhale y levante el pecho del suelo, vuelva a la posición de sentado.
11. Suelte los pies, estire las piernas y relájese.

Por supuesto, la práctica de *hatha-yoga* no es un fin en sí mismo, sólo necesitamos convertirnos en devotos más fuertes y más sanos del Señor. Por lo tanto, para que sea más fácil, hay dos “atajos” para Baddha Konasana.

Métodos fáciles

El primer método fácil es practicar esta asana con la espalda firmemente presionada en la pared, en una columna, pilar o cualquier superficie plana estable. Se hace gran hincapié en ello, porque el mantenimiento de un equilibrio firme en esta asana es muy difícil. El segundo método fácil es quitar sus manos que están sujetando sus pies y colocarlas en la parte superior de las rodillas presionando con firmeza hacia el suelo una vez que usted se sienta más flexible y los pies no se deslizen lejos (esto puede suceder después de algunos días de práctica más o menos).

Precaución

Tenga cuidado con la parte interna de sus rodillas mientras practique esta postura. No la realice, si sufre dolores o un esguince crónico en el interior de sus rodillas o en los músculos del muslo. Además, usted no debe forzar las rodillas hacia el suelo, sino gradualmente moverlas siempre una y otra con suavidad, con el estímulo suave de la zona interior de la ingle hacia la zona interior de las rodillas. Y para evitar que la columna se caiga mientras está sentado en esta postura, puede agregar una o más mantas dobladas bajo las caderas para elevar la pelvis, pero no las piernas. La idea es conseguir que la parte delantera del cuerpo se abra.

Trastornos urinarios

Esta postura también se recomienda para personas que sufren de trastornos urinarios. Mantiene los riñones, la próstata y la vejiga urinaria saludable. Alivia el dolor ciático y previene las hernias. Si se practica regularmente, se puede aliviar el dolor y la pesadez en los testículos, los primeros resultados se notan después de sólo unos días de práctica.

Meditación

Cuando Usted llegue a alcanzar la suficiente flexibilidad como para que la postura de situarse en posición de sentado no requiera de su atención por más tiempo, entonces se convertirá en una de las posturas más propicias para la meditación. De esta manera, podrá sentarse y rezar sus plegarias con un cuerpo estable y una mente fija y concentrada en los Santos Nombres.

¿NECESITA TU COCINA UN CAMBIO DE ACEITE?

Recopilado por Kancana-valli Devi Dasi

Lo que hay que saber de las grasas

Algunas grasas son saludables, otras no lo son. O, para decirlo de otra manera, algunas grasas curan (grasas buenas), y algunas grasas matan (grasas malas). Para tener un estilo de vida saludable es necesario eliminar las grasas malas de nuestra dieta y asegurarnos de que comemos grasas buenas.

Las grasas perjudiciales

Las grasas malas son inhibidoras y dañan muchos procesos importantes en nuestro cuerpo. Estas grasas aumentan el riesgo de:

- Enfermedades del corazón
- Cáncer
- Diabetes
- Enfermedades degenerativas

Estas enfermedades son la causa de muerte en el 68% de la población occidental y proceden principalmente de los estilos de vida poco saludables, no de su genética. Las grasas perjudiciales también interfieren en el funcionamiento de las grasas buenas o saludables.

Qué hace que la grasa sea “mala”

La mayoría de las “grasas malas” se originan porque los aceites son mal procesados. Estos tratamientos aumentan la vida útil de los aceites — una cualidad muy apreciada por la industria alimenticia. Procesos que hacen que las grasas “malas” que incluye la hidrogenización (que crea las grasas “trans”, es decir, las grasas artificialmente creadas a través de un proceso químico que convierte un aceite en estado líquido en una grasa sólida); igualmente los procesos de refinado, blanqueado y desodorizado (RBD), y la inter esterificación. Los métodos de cocido muy intensivo, como la fritura, también pueden hacer que las grasas sean tóxicas.

El aceite de cocina suele ser “tratado” con una base corrosiva y arcillas ácidas blanqueadoras. Este tratamiento elimina los ingredientes saludables y acorta la vida útil del aceite. El blanqueado del aceite lo vuelve rancio, confiriendo al aceite mal olor. Para quitar el olor a rancio,

el aceite es desodorizado (un proceso que se lleva a cabo a temperaturas muy altas). Casi todo el aceite de cocina que podemos encontrar en las tiendas ha sido tratado de esta forma (con la excepción de aceite de oliva extra virgen, que conserva sus ingredientes y sus propiedades).

Tipos de grasas perjudiciales:

- Las grasas total o parcialmente hidrogenadas
- Las grasas trans
- El refinado, blanqueado y desodorizado (RBD)
- La inter esterificación

Dónde se encuentran de grasas dañinas

- Aceites vegetales (para freír, hornear y cocinar).
- La margarina, la manteca, y otros que se usan para untar y extender.
- La mayoría de los alimentos pre-fritos o ya fritos (por ejemplo, las patatas fritas, el pollo frito, las croquetas de pollo, los filetes de pescado, los bocaditos fritos, las tortitas para tacos, y buñuelos).
- La mayoría de los alimentos horneados (por ejemplo, panecillos, bases de pizza, galletas, bizcochos, tortas y pasteles).
- Los ingredientes pre-mezclados (por ejemplo, mezcla para hacer las crêpes, mezcla para preparar chocolate caliente, aliñado para ensalada, pan frito y pan rallado).

También podemos encontrar todos estos productos sin grasas malas.

Evitar las grasas dañinas

¿Saben que están consumiendo grasas malas? No lo sabrán a menos que lo comprueben... Los aceites parcialmente hidrogenados y las grasas “trans” se usan comúnmente en los restaurantes y establecimientos de comida rápida y también se encuentran en muchos alimentos ya pre-fritos, horneados y preparados para la venta en supermercados. Los consumidores deben preguntar sobre las grasas (incluyendo aceites) y deben evitar los aceites malos. Aunque muchos aceites vegetales comerciales contienen grasas malas, también están disponibles para los consumidores los productos no hidrogenados. La única manera de saber con certeza si el aceite que se utiliza contiene grasa mala es revisar las etiquetas y consultar con sus proveedores.

Quite de su cocina todas las grasas dañinas

1. Revise los ingredientes en las etiquetas. En caso de que no haya una lista de ingredientes en el producto que ha comprado, pregunte a su proveedor o fabricante.
2. Cambie el aceite, las grasas para untar y los alimentos preparados por aquellos que no hayan sido hidrogenados, eligiendo las alternativas de grasas no-trans, grasas sin refinar, grasas sin blanquear, grasas sin desodorizar y las grasas sin inter esterificar.

Las grasas buenas

La nueva moda de una dieta “sin grasa” no es saludable. Las grasas

buenas son necesarias para el funcionamiento normal de las células, tejidos, glándulas, las funciones de los órganos y para la salud y la vida en general. Cuando no conseguimos suficiente grasa buena, una parte de nuestro cuerpo se deteriora gradualmente. Ninguna célula, tejido, glándula u órgano puede funcionar correctamente sin grasa. Las grasas buenas mejoran el sabor de los alimentos, sacian el apetito y mejoran la absorción en las comidas de los nutrientes solubles en aceite. Los nutrientes solubles en aceite son mal absorbidos cuando hay muy poca grasa en nuestros alimentos.

Beneficios de las grasas buenas

- Aumentan la resistencia física
- Mejoran la función cerebral
- Hidratan la piel
- Previenen el cáncer y el riesgo cardiovascular
- Ayudan a la reducción de peso
- Mejoran la función intestinal
- Reducen los síntomas de las alergias y de la inflamación
- Favorecen la reacción del sistema inmune en condiciones de autoinmunidad
- Aumentan la velocidad de curación de las lesiones
- Inhiben el desarrollo de la osteoporosis
- Mejoran la respuesta al estrés
- Aumentan la calma
- Reducen la hiperactividad
- Mejoran la función hormonal

Tipos de grasas buenas: Los ácidos grasos esenciales (AGE)

Los AGEs se hallan en las grasas buenas necesarias para la salud. Son sustancias que deben ser proporcionadas por los alimentos debido a que nuestro organismo no puede fabricarlas. Hay tres tipos principales de AGEs: Omega 3, Omega 6 y Omega 9. El Omega 3 es deficiente en la dieta de la mayoría de la gente en las sociedades pudientes (alrededor del 93% de la población recibe menos Omega 3 que el requerido para una buena salud). Esto hace que el aceite Omega 3 sea el nutriente esencial que más a menudo falta en la dieta de las personas. Por tanto, es el nutriente más terapéutico como complemento de todos los nutrientes esenciales.

Dónde encontrar los AGEs

Los AGEs se pueden encontrar en las semillas y frutos secos, sobre todo en el lino, girasol, sésamo, cáñamo y aceitunas.

Los AGEs y las grasas saturadas

Los AGEs y las grasas saturadas tienen efectos opuestos en nuestro cuerpo:

- Los AGEs aumentan la captación de insulina y hacen que las plaquetas estén “menos pegajosas”, lo que hace menos probable un coágulo en una arteria (por ejemplo, un derrame cerebral, un ataque cardíaco o una embolia).
- Las grasas saturadas disminuyen la captación de insulina y hacen que las plaquetas estén “más pegajosas”. Las grasas saturadas son naturales. Se encuentran en el coco, el chocolate, la leche y los productos cárnicos. El cuerpo las utiliza para la energía y en general para las células y los tejidos. La grasa saturada no causa problemas, siempre y cuando llevemos los suficientes ácidos grasos esenciales en nuestra dieta (¡y siempre y cuando no comamos mucho de estos alimentos ricos en grasas saturadas!).

Consejos para nuestra cocina

- ¡No queme la comida! (La parte quemada es tóxica...)
- Cocer al vapor, cocer a fuego lento, o hervir los alimentos en

olla a presión tanto como sea posible — estos son métodos de cocción saludables.

- Utilice las grasas duras para freír, por ejemplo, la manteca o el coco, en lugar de grasas líquidas. Cuando se usan en la fritura, las grasas sólidas se dañan menos que las grasas líquidas.
- Las grasas buenas, debe añadirse a los alimentos después de que el proceso de cocción se haya completado.

La disminución de la toxicidad en la preparación de alimentos — ¡el peor es el primero de la lista!

- Hidrogenado
- Blanqueado / desodorizado
- Frito
- Refinado
- Dorado / horneado
- Escaldado, hervido, cocido al vapor
- Seco
- Congelado
- Crudo

Las directrices de la nueva investigación

En los EE.UU., se ha recomendado al Departamento de Salud, Servicios Humanos y Agricultura que modifique y revise las directrices dietéticas para incluir la nueva información acerca de que los ácidos grasos (ricos en Omega 3) pueden reducir el riesgo de enfermedades coronarias, mientras que los ácidos grasos “trans” pueden aumentar ese riesgo. Puesto que las enfermedades del corazón matan a más de 500.000 estadounidenses cada año, incluso una pequeña mejora en los hábitos alimenticios podría salvar miles de vidas.

Las diferencias entre la margarina y la mantequilla

Mantequilla

- Es ligeramente más alta en grasas saturadas (la mantequilla tiene 8 gramos, la margarina tiene 5 gramos).
- Aumenta la absorción de muchos otros nutrientes.
- Tiene buen sabor y realza el sabor de otros alimentos.
- Ha existido durante siglos.

Margarina

- Sólo tiene beneficios nutricionales debido a sus añadidos.
- Es muy alta en ácidos grasos “trans”.
- Triplica el riesgo de enfermedades del corazón (más que si se come la misma cantidad de mantequilla).
- Aumenta el total de colesterol LDL (el colesterol malo) y disminuye el HDL (el colesterol bueno).
- Se consume desde hace menos de 100 años.
- Es una molécula muy parecida a las moléculas del plástico.

La mantequilla y la margarina tienen la misma cantidad de calorías.

Referencia: *Udo Erasmus, Grasas Que Sanan, Grasas Que Matan: La Guía Completa de Grasas, Aceites, Colesterol y Salud Humana, Libros Alive, 1993.*



Terapéutica Herbal

Cómo las hierbas ayudan en los problemas médicos

(Parte 7, continuación de la edición anterior, N° 05/2009.
Esta es la última parte de la serie Terapéutica Herbal)

Raga Manjari Devi Dasi y Rama Prasad Dasa

Cistitis

El Ayurveda define la cistitis (inflamación de la vejiga urinaria), como un signo de que el cuerpo está ácido o tóxico. Las bacterias u hongos proliferan en un cuerpo lleno de *ama* dando lugar al ardor, picazón y dolor de una infección del tracto urinario. Los de constitución *Pitta* están más predispuestos a presentar estos síntomas por su mayor tendencia a la acidez y la inflamación. En combinación con una dieta alcalina, existen poderosas hierbas medicinales antibacterianas para eliminar la infección. Estas incluyen la *uva ursi* (gayuba, uva de oso), buchu (*Agathosma* sp.), sándalo, la mirra India, gramilla, *gokshura* (*Tribulus terrestris*), caléndula, sello de oro, y el *neem*. Las plantas medicinales usadas para calmar y fortalecer las vías urinarias que se utilizan a menudo son: maíz, raíz de diente de león, malvavisco, alfalfa, cola de caballo, *bala* (*Sida cordifolia*), y *shatavari* (*Asparagus racemosus*). Una infusión de hinojo y añadiendo además a partes iguales cilantro y semillas de comino puede ser muy eficaz también. Pruebe *triphala*, sen, o polvo de corteza de olmo resbaladizo para eliminar la digestión ácida.

Cambios en el estilo de vida

Ya que las infecciones del tracto urinario prosperan con un calor excesivo, evite los rayos directos del sol, lleve una dieta *pitta* que le apacigüe, y báñese con agua tibia en lugar de usar agua muy caliente. Los alimentos que pueden ayudar a alcalinizar su organismo son los siguientes: agua de cebada, agua de coco, jugo de arándano, el arroz y las almendras. Lave al área a tratar con jabón de árbol de té, o también con agua que lleve aceite del árbol de té muy diluida después ir al baño en lugar de usar el papel higiénico, que puede extender la infección. . Los condones, las relaciones sexuales, la ropa interior sintética, y los tampones, todos ellos pueden agravar la cistitis. Un baño de asiento en agua con enebro (*Juniperus communis*), lavanda y un poco de aceite esencial del árbol de té puede ayudar a aliviar el ardor. Los suplementos tales como el ascorbato de calcio, la equinacea (*Echinacea* sp.), el zinc y complejo B (vitamina B) ayudarán al sistema inmune a eliminar la infección.

Estudio de caso

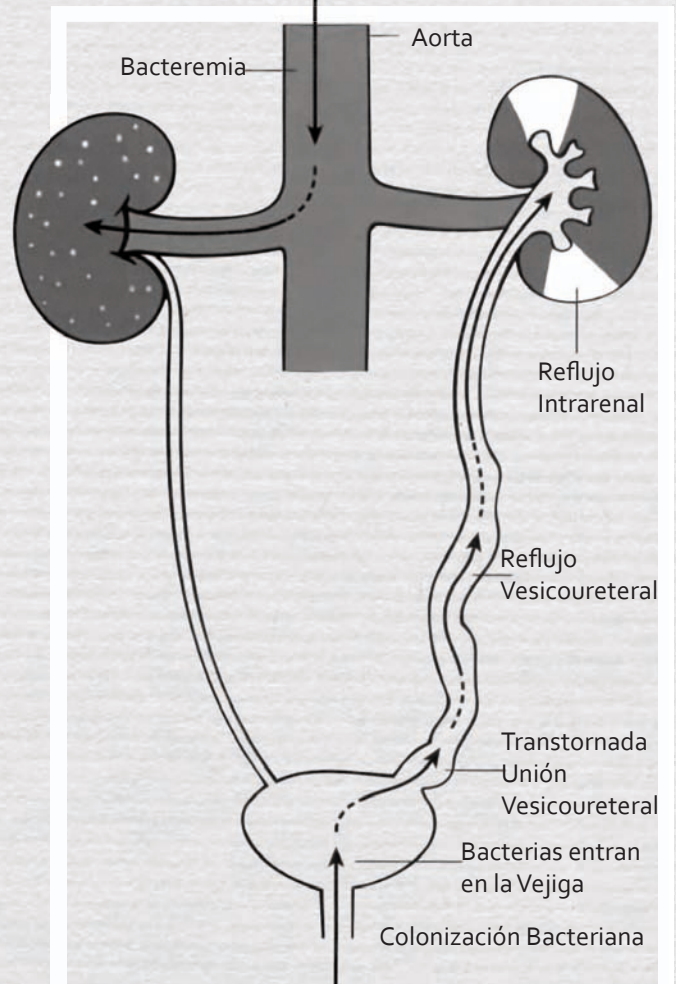
Anna sufría de reflujo ácido y tenía una cistitis recurrente en los últimos tres meses. Como ella tiene una constitución *pitta*, le aconsejamos que siguiese una dieta *pitta*, que le apaciguase — evitando en particular consumir frutas ácidas, tomate, chiles, carnes rojas, alcohol y vinagre. Tomó *triphala* por la noche y también una combinación de *bala*, *shatavari*, y polvos de olmo resbaladizo tres veces al día. Bebiendo 1 litro de infusión de maíz, buchu, *uva ursi*, y agua de cebada durante una semana, la cistitis y el reflujo desaparecieron.

[*Uva ursi*: uva de oso o rastrera]

INFECCIÓN HEMATÓGENA

Agentes Comunes:

Staphylococcus
E. coli



INFECCIÓN HEMATÓGENA

Agentes Comunes:

Staphylococcus
E. coli



Gusanos

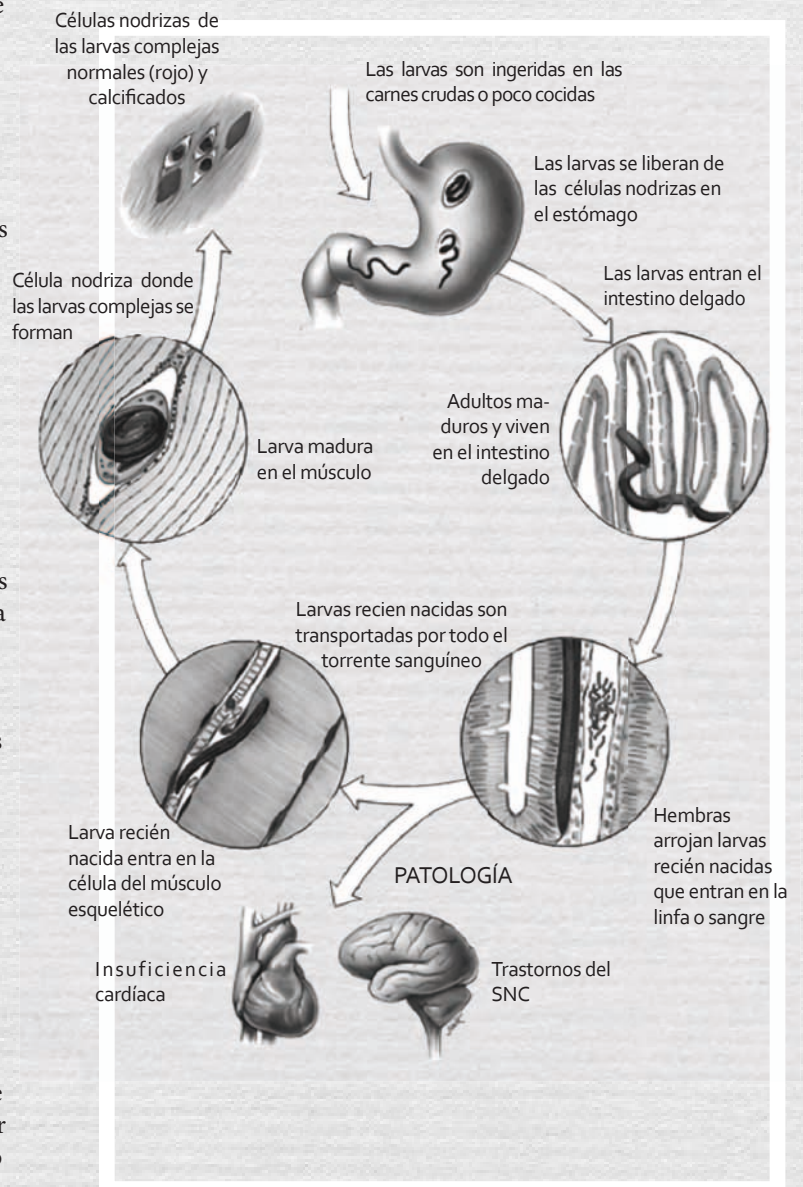
Dado que los gusanos son muy comunes en la India, se han desarrollado allí remedios muy efectivos para tratar estas infecciones tan irritantes. Los remedios a base de hierbas medicinales son todos purificadores de la sangre amargos, por lo que a veces son difíciles de administrar a los niños, aunque el polvo se puede colocar en cápsulas. Otra alternativa a las hierbas medicinales es la sustancia homeopática CINA, que suele ser muy eficaz. Algunas hierbas administrados para los parásitos son el ajo, *neem*, *vidanga* (*Embelia ribes*), la cebolla, el extracto de semilla de pomelo, la cáscara de nogal negro, el ajeno, la corteza de la granada y clavos de olor. Cuando los gusanos se han asentado en el hígado, se utilizan plantas como la *Picrorrhiza kurroa*, la genciana, y la cúrcuma. Para poder desparasitar el organismo por completo de los gusanos se debe tomar un laxante como *triphala* o aceite de ricino durante un mínimo de tres días consecutivos.

Cambios en el estilo de vida

Los dulces y los alimentos amargos ayudan a crear un ambiente interno pegajoso donde a los gusanos les encanta quedarse. Por lo tanto, para desalojar a los gusanos se deben reducir los alimentos dulces y amargos, como el azúcar, los carbohidratos refinados y los cítricos y reemplazarlos con una gran cantidad de verduras (hojas verdes) y semillas. Las semillas de sésamo y las semillas de calabaza son los medicamentos específicos para las tenias. La zanahoria rallada es eficaz contra gusanos hilo. Las semillas de papaya, o la savia de una fruta inmadura, son usadas para tratar gusanos redondos. El jugo de granada ofrece una excelente protección contra todos los gusanos. Evite las fuentes de infección tales como los animales domésticos, la carne, los mariscos, la suciedad y la arena, convirtiéndose en vegetariano(a) y use zapatos y guantes en el jardín. Como los gusanos pueden causar desnutrición, todas las vitaminas y minerales importantes, junto con polvo de *acidophilus* (probióticos) deben ser tomados hasta que se recupere el organismo (flora intestinal).

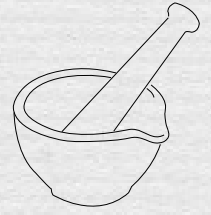
Estudio de caso

Gopal era un niño de 6 años, a quien le encantaba jugar a los camiones en la arena del parque infantil — por desgracia, ¡también lo hicieron los anquilostomas! Le dieron tres hojas de *neem* al día, y cápsulas vegetarianas con *vidanga* y clavo de olor en ellas. Después de dos semanas con este tratamiento se le dio una pequeña dosis de *triphala* para eliminar los gusanos.



La Cúrcuma Puede Ayudar a Prevenir el Alzheimer y las Enfermedades de Parkinson

Un remedio antiguo puede animar su cerebro, así como darle sabor a sus alimentos



La cúrcuma, también llamada “la sal de la vida” desde la antigüedad, tiene propiedades anti-inflamatorias y anti-oxidantes que han despertado gran interés, así como sus efectos beneficiosos sobre el colesterol y el cáncer. Esta especia ha sido y es, sin duda agradable en sí misma como fuente de sabor y gusto, pero a menudo tiene también otros propósitos más prácticos.

¿Previene el curry la enfermedad del Alzheimer?

Los científicos continúan aprendiendo más y más sobre los beneficios para la salud de diversas especias y plantas, cuyos exóticos componentes químicos pueden afectar muchos aspectos de nuestra fisiología más allá de nuestras papilas gustativas. En primer lugar está la función gastrointestinal, pero si algunos de esos compuestos picantes pasa de los intestinos al torrente sanguíneo, el cuerpo entero se convierte en su laboratorio, por así decirlo — incluyendo, por supuesto, el cerebro.

Considere esto: edad avanzada (70-79 años) personas residentes de zonas rurales de India, que consumen grandes cantidades de curry, parecen tener menor incidencia de la enfermedad del Alzheimer comparado al resto de la población mundial: 4,4 veces menor que la de los estadounidenses. ¿Significa eso que el curry ayuda a prevenir el Alzheimer? Tal vez, pero es imposible afirmarlo, porque habría que tener en cuenta otros factores innumerables (dietéticos, genéticos, sociales, económicos, relacionados con el estilo de vida, etc.), e ir excluyéndolos sistemáticamente, antes de que pueda ser extraída cualquier conclusión. Sin embargo, la correlación es sugerente, y hay razones científicas para creer que en efecto, puede ser una razón que evite esta enfermedad.

El componente clave del curry es la cúrcuma

El Curry, tal vez la especia asiática por excelencia, es un condimento picante preparado a partir de comino, cilantro, cúrcuma y otras especias nativas de ese continente. Se trata de la cúrcuma en el curry, la especia que ha atraído la atención de los científicos, en parte debido a que la cúrcuma tiene una larga historia de uso medicinal en la India, en particular en la filosofía médica tradicional conocida como Ayurveda. La planta de la cúrcuma (*Cúrcuma longa*), también conocida como *Cúrcuma doméstica*) es un miembro de la familia del jengibre. Como especia, la cúrcuma sirve no sólo para darle sabor a la comida, sino también para ayudar a protegerla de su deterioro y proteger su valor nutritivo, ya que contiene productos químicos que son potentes antioxidantes, cuya acción inhibe la degradación oxidativa de los productos alimenticios.

Los compuestos químicos en la cúrcuma que son los principales responsables por su acción antioxidante son la curcumina y varios compuestos relacionados llamados curcuminoides. Pertenecen a una amplia clase de compuestos llamados polifenoles, muchos de las cuales han demostrado poseer importan-

tes beneficios para la salud en los seres humanos.

La curcumina puede prevenir las enfermedades del Alzheimer y del Parkinson.

Los investigadores notaron que tanto la enfermedad de Alzheimer como la enfermedad de Parkinson están relacionados con un daño oxidativo significativo en el cerebro, incluyendo los daños del óxido-nítrico a una proteína específica llamada sinucleína. El daño es causado por los radicales libres, y los estudios de los laboratorios han demostrado que los antioxidantes pueden proteger las neuronas (células cerebrales) de los estragos del compuesto amiloide, un depósito ceroso y duro, que consiste en una combinación de proteínas y polisacáridos, que provoca la degeneración de los tejidos. Un antioxidante conocido, como la vitamina E, se utiliza para retrasar el desarrollo de la enfermedad. La vitamina E, sin embargo, resulta que no es el tipo de antioxidante ideal para remediar esta oxidación, sobre todo porque no elimina los radicales libres a base de óxido-nítrico que se producen durante la inflamación. Por lo tanto, los investigadores (en UCLA) buscaron un poderoso antioxidante del tipo correcto, y se encontraron con que la curcumina servía a sus propósitos.

La curcumina, el ingrediente activo principal en la cúrcuma, es bastante más potente que la vitamina E como antioxidante, y protege el cerebro de la peroxidación lipídica y neutraliza los radicales libres a base de óxido-nítrico. También es conocida por no ser tóxica y prácticamente libre de efectos secundarios. Si la cúrcuma puede proteger los productos alimenticios de la degradación oxidativa, puede hacer lo mismo, más o menos, con nuestros cuerpos, que se componen enteramente de antiguos productos alimenticios.

La cúrcuma tiene muchas aplicaciones como anti-inflamatorio

Son las propiedades anti-inflamatorias de la cúrcuma las que han despertado mayor interés en la comunidad médica, aunque su capacidad de reducir el colesterol en la sangre también es reconocida, así como sus efectos contra el cáncer en animales de laboratorio y seres humanos.

Entre los tipos más comunes de la inflamación está la artritis, y la cúrcuma es ampliamente utilizada para aliviar el dolor de esta enfermedad, en sus dos formas principales: la osteoartritis y la artritis reumatoide. La inflamación tiene muchas formas, y sin embargo, puede localizarse en muchos lugares por todo el cuerpo. Uno de ellos es el cerebro, donde tenemos la enfermedad del Alzheimer, que se presenta en parte, a través de la formación de una especie de placa llamada amiloidea.

Otros beneficios

Entre los muchos propósitos para los que la cúrcuma se utiliza se encuentran (pero tenga en cuenta que estos usos no están reconocidos por los modernos estándares médicos) los problemas gastrointestinales (dispepsia, dolor abdominal superior, disten-

sión abdominal, flatulencia, cólico y diarrea), la fiebre intermitente, edema (hinchazón), bronquitis, resfriados, gusanos, lepra, inflamación del riñón, cistitis (inflamación de la vejiga urinaria), dolores de cabeza, infecciones respiratorias, y amenorrea (la supresión anormal o ausencia de menstruación). Externamente, se utiliza para moretones, picaduras de sanguijuela, infecciones en ojos con llagas, inflamación de la mucosa oral, inflamaciones en la piel y para las heridas infectadas.

¿Cuántos de estos usos son legítimos, aunque no probados, y cuántos se basan nada más en algo tan sustancial como las ilusiones y el efecto placebo? ¿Quién sabe? Nuestros conocimientos científicos (en oposición a la creencia común) de las hierbas medicinales son todavía inmaduros, con amplias zonas aún por explorar antes de que podamos estar seguros de lo que realmente funciona, qué no y por qué.

Añadir un poco de sabor a tu vida

Para obtener la cúrcuma y los beneficios naturales que la cúrcuma contiene, usted podría comer curry todos los días, o podría tomar generosas cantidades del compuesto antiguo de la cúrcuma ayurvédica, científicamente validada. La cúrcuma proporciona beneficios para la salud que, como hemos visto, pueden ofrecer apoyo tanto a nivel mental, así como a nivel físico. Ofrece una honorable tradición curativa a los tiempos modernos, y añade, literalmente, un poco de sabor a tu vida.

Adaptado de: www.pspinformation.com/nutritions/herbs/turmeric.shtml.

LA CÚRCUMA

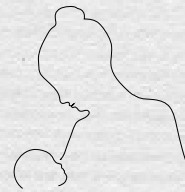
La especia "Multi-Anti"

En la medicina herbaria, en la cúrcuma (en forma de extracto de *cúrcuma longa*) se han encontrado los siguientes efectos:

- *Anti-hepatotóxica* — tiene un efecto protector sobre el hígado
- *Anti-hiperlipidémica* — inhibe la acumulación excesiva de lípidos (sustancias grasas, tales como el colesterol) en la sangre
- *Anti-inflamatoria* — reduce la inflamación
- *Antioxidante* — destruye los radicales libres e inhibe la formación de peróxidos lipídicos, sobre todo en el hígado
- *Antitumoral* — inhibe la formación de tumores, incluyendo los cancerosos
- *Anti-microbiano* — inhibe la acción de microorganismos tales como bacterias
- *Anti-fértil* — tiene un efecto anticonceptivo
- *Anti-insectos* — actúa como un repelente de insectos, un bono a considerar

21 Razones para Amamantar

Texto extraído de Leslie Burby de "101 Razones para Amamantar"



1. La lactancia materna promueve el afecto entre la madre y el bebé

La lactancia materna estimula la liberación de la hormona oxitócica en el cuerpo de la madre, que promueve el desarrollo de la conducta maternal y también la vinculación entre la madre y su retoño.

2. La lactancia materna satisface las necesidades emocionales de un bebé

Todos los bebés necesitan que los arrullen. Los estudios han demostrado que los bebés prematuros son más propensos a morir si no son tomados en brazos o arrullados o acariciados. No hay sensación más reconfortante para un niño que ser sostenido en los brazos de la madre y abrazado durante la lactancia.

3. Los bebés amamantados son más saludables

La leche materna proporciona una nutrición perfecta para el crecimiento, la salud y el desarrollo.

4. La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de mama y ovarios

Si todas las mujeres premenopáusicas amamantaran de 4 a 12 meses, el cáncer de mama podría reducirse en un 11%. Si todas las madres amamantaran durante 24 o más meses, la tasa podría reducirse en casi un 25%.

5. La alimentación con leche artificial de fórmula hace que las niñas sean más propensas a desarrollar cáncer de mama en la edad adulta

Las mujeres que fueron amamantadas en la infancia (aunque sólo haya sido por poco tiempo) tienen un riesgo 25% menor de desarrollar cáncer de mama que las mujeres que fueron alimentadas con leche artificial de fórmula.

6. La alimentación con fórmula se asocia a un menor coeficiente intelectual

Los niños que son amamantados tienen mayor nivel de inteligencia y mejor rendimiento académico que los niños que son alimentados con leche de fórmula.

7. La leche materna siempre está lista y viene en un paquete más agradable que la de fórmula

¿Hace falta decir más?

8. La leche materna contiene agentes que ayudan al sistema inmune contra las enfermedades y ayuda en el desarrollo del sistema inmunológico del bebé

La leche de fórmula no proporciona ninguno de estos beneficios.

9. La alimentación con leche de fórmula aumenta el riesgo del bebé de desarrollar diabetes tipo I

10. La leche artificial o de fórmula aumenta las posibilidades de desarrollo de alergias, asma e infecciones respiratorias en el bebé

11. Los bebés amamantados tienen menos posibilidades de angustia cardio pulmonar mientras se los está alimentando

Los bebés alimentados con biberón tienen un mayor riesgo de trastornos cardio-pulmonares, incluyendo el cierre prolongado de las vías respiratorias y obstruir los alientos respiratorios debido a la acción continua de tragar. Los bebés pueden experimentar la saturación de oxígeno por debajo del 90% con el biberón.

12. La lactancia materna da menos días de enfermedad para los padres

Dado que los bebés amamantados son estadísticamente más saludables que los que son alimentados con leche de fórmula, los padres de los bebés amamantados pasan menos tiempo fuera del trabajo cuidando niños enfermos.

13. La lactancia materna es más fácil y más barata que utilizar la leche de fórmula

Después de los primeros días, la lactancia materna es muy fácil. Todo lo que tienes que hacer es levantar la camisa y dejar que el pequeño se enganche. No hay que comprar leche de fórmula, ni biberones ni otros suministros. No hay que mezclar, ni calentar, ni refrigerar ni desinfectar. Si usted duerme con su bebé, o duerme al bebé al lado de su cama, puede olvidarse de todos los rituales desesperantes por la noche cuando se alimenta con leche de fórmula, todo el tiempo asociado a preparar biberones. Todo lo que tienes que hacer es darte la vuelta, dejar que el bebé se enganche, y volver a dormir.

14. La leche materna actúa como un tranquilizante natural para el bebé y la mamá

La leche materna contiene sustancias químicas que parecen funcionar como "bálsamo" para los bebés cansados. Incluso si el bebé no se duerme, él / ella sin duda se calmará y se pondrá más tranquilo. Si usted decide amamantar hasta la niñez, es posible que las temidas "rabietas" nunca se materialicen. Además, las madres lactantes a menudo bromean acerca de quedarse dormidas en el trabajo. La capacidad de dormirse cuando se está amamantando es notable. De hecho, las nuevas madres deben tener cuidado para mantener bien cogido al bebé de tal manera que no lo dejen caer al suelo cuando inevitablemente se queden dormidas.

15. La leche materna tiene mejor sabor que la leche de fórmula

La leche materna humana es muy suave y ligera. La leche de fórmula es pastosa y blanda. ¿Qué prefieres comer?

16. Los bebés amamantados requieren menos visitas al médico

Dado que los bebés amamantados son estadísticamente más

saludables, van al médico con menos frecuencia.

17. Usamos menos envases y contaminamos menos

Nada de envolturas, tarros o biberones desechables. Si cada niño en Estados Unidos fuese alimentado con biberón, casi 86.000 toneladas de estaño se necesitarían para producir 550 millones de tarros y así conseguir los envases para alimentar un año con leche de fórmula. Si todas las madres en Gran Bretaña amamantasen, 3.000 toneladas de papel (utilizado para las etiquetas de los tarros de leche de fórmula) serían ahorradas en un año. Biberones y tetinas requieren plástico, vidrio, caucho y silicio. La producción de estos materiales puede agotar los recursos y conducir a menudo a que los productos finales no sean reciclables. Todos estos productos utilizan los recursos naturales, se contamina con su fabricación y distribución y se crea basura con sus envases, promoción de los productos y la eliminación.

18. Un alivio natural del dolor para el bebé

La leche materna contiene sustancias químicas (endorfinas) que suprimen el dolor. Un bebé también obtiene comodidad cuando es tomado en brazos y alimentado.

19. Alimento ideal para bebés enfermos

Cuando un bebé alimentado con leche de fórmula tiene una dolencia gastrointestinal por lo general se les administra una solución electrolítica artificial, ya que la fórmula es demasiado difícil para que ellos la puedan digerir. La leche materna, sin embargo, es fácil de digerir, y calma y relaja los intestinos, por lo que no hay necesidad de soluciones de electrolitos artificiales y costosos. Si un bebé contrae una enfermedad respiratoria, la leche de fórmula puede causar aún más moco. Por el contrario, la leche materna contiene anticuerpos contra estas enfermedades, además de ser altamente digerible y no contribuir a la formación de moco en exceso.

20. Facilita el buen desarrollo dental y formación de la mandíbula

La succión del pecho es buena para los dientes de un bebé y el desarrollo de su mandíbula. Los bebés succionando del pecho tienen que utilizar como 60 veces más energía para conseguir el alimento que aquellos bebés alimentados con biberón... Como los músculos [de la mandíbula de los bebés] se están ejercitando vigorosamente con la lactancia, su constante succión mejora el crecimiento bien formado de los maxilares, dientes rectos y sanos.

21. ¡Es para lo que los pechos fueron diseñados!

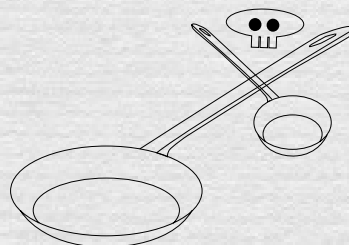
Las Sartenes del Horror — Los Peligros del Teflón

Descubre por qué tiré mi sartén favorita de esa forma usted puede protegerse y también proteger a su familia.

Annie B. Bond

Mi sartén en casa está hecha de teflón, y aunque yo había escuchado cierta preocupación acerca de este material en el

pasado, respecto a que algunas partículas de teflón se quedan en el estómago, lo olvidé y decidí no preocuparme por ello porque me gustaba la sartén. La sartén la he tirado ahora. Más



vale prevenir que lamentar.

El teflón es miembro de una familia de sustancias químicas llamadas “perfluorados” (PFC). Fue la organización Grupo de Trabajo Ambiental (Environmental Working Group), organización sin fines de lucro en defensa del medio ambiente, quien inició toda esta historia, “Los compuestos PFC casi nunca se disuelven en el medio ambiente y se ha encontrado que contaminan a la mayoría de la población de EE.UU., incluyendo el 92% de los niños examinados hasta la fecha.”

La EPA (Agencia de Protección Ambiental de los EE.UU.) insta a la prohibición de productos químicos como el teflón y pide el cumplimiento voluntario por parte de las empresas. Entre los productos recubiertos de teflón, se incluyen utensilios de cocina, ropa y mue-

bles resistentes a las manchas y al agua, cosméticos y mucho más, y podría ser un grave riesgo en la salud para las niñas y mujeres jóvenes en edad de procrear. La preocupación ahora es el aumento de defectos congénitos en bebés y problemas reproductivos.

Adaptado de: www.care2.com/greenliving/dangers-of-teflon.html (Enviado el 19 de agosto 2000).

Nota del Editor: Para mayor información sobre la “gripe del Teflón” y cuestiones relacionadas con la salud, consulte www.ewg.org, el sitio Web del Grupo de Trabajo Ambiental, especialmente “La EPA está estudiando si el Teflón plantea peligros para la salud”, publicado 24 de noviembre 2003 en www.ewg.org/node/16446.

¿Tienes depresión? Pon remedio con una ducha fría

Jennifer Viegas, Discovery News

18 de diciembre 2007 - Los tratamientos para la depresión son sobretodo tratamientos con medicamentos que pueden acarrear desde un miedo a sus efectos secundarios hasta el temor de una terapia de choque eléctrico, pero un nuevo estudio sugiere que con una simple ducha de agua fría a veces se puede curar e incluso prevenir este desorden que debilita nuestro estado de ánimo.

La limpieza puede ser un efecto secundario agradable, pero la clave está en la temperatura del agua. El autor del estudio, Nikolai Shevchuk, cree que la explicación biológica gira en torno a una parte del tallo cerebral conocido, muy apropiadamente, como el locus ceruleus, o “mancha azul”.

Shevchuk, quien formuló la teoría mientras trabajaba en el Departamento de Radiación Oncológica en la Escuela Universitaria de Medicina de Virginia, dijo a Discovery News que las duchas frías de corta duración pueden estimular esa zona azul, que es la principal fuente de noradrenalina del cerebro — una sustancia química que podría ayudar a mediar en la depresión.

“El posible efecto antidepresivo puede que tenga que ver con el electroshock leve al cerebro provocado por una ducha de agua fría, a causa de la inusualmente alta densidad de receptores de frío en la piel”, agregó, explicando que estas terminaciones nerviosas son de 3 a 10 veces mayor en densidad que aquellos receptores que captan el calor. Shevchuk propone que la depresión puede ser causada por dos factores. La primera es una composición genética que predispone a un individuo a la enfermedad. Antes de la investigación ha documentado que la depresión puede ser hereditaria, pero como algunas víctimas no reportan antecedentes familiares y muchas personas sufren de depresión más adelante en la vida, los genes no parecen explicar todos los casos.

El sospecha que un estilo de vida que carezca de suficiente estrés fisiológico, tales como pequeños cambios de temperatura en el cuerpo, también puede ser un factor contribuyente.

Un artículo sobre estas teorías ha sido aceptado para su publicación en la revista *Medical Hypotheses* [*Hipótesis Médicas*].

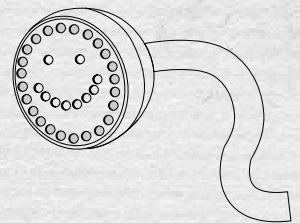
Shevchuk, dijo que a lo largo de la evolución de los mamíferos y los primates, los individuos realizaron mucho ejercicio y fueron expuestos a frecuentes cambios en la temperatura corporal, como cuando se ven obligados a nadar en agua fría, mientras que cuando cazan o cuando persiguen a sus presas se hallan en un clima muy caliente.

El relaciona estos cambios de temperatura con el fenómeno de la homeopatía, por la que pequeñas dosis de algo dañino en realidad puede promover la curación al estimular la reparación del cuerpo y sus sistemas de recuperación. Los tratamientos de una descarga eléctrica y la estimulación cerebral profunda funcionan con un principio similar, sólo que con miedo a los posibles efectos secundarios, tales como pérdida de memoria y deterioro cognoscitivo.

Las duchas frías también puede tener efectos adversos, en particular para los pacientes cardíacos y otros pacientes que se hallan ya en situación de riesgo, por lo que Shevchuk aconseja a aquellos que deseen probar el tratamiento que primero deben consultar con su médico. El enfoque recomendado es tomar una ducha fría — alrededor de 68 grados [20 °C = 68 °F] — de 2 a 3 minutos una vez o dos veces al día, precedida por una adaptación gradual de cinco minutos a la temperatura.

El enfoque podría explicar el descubrimiento hecho por el psiquiatra Thomas Wehr, del Instituto Nacional de Salud Mental de que las personas que crónicamente sufren de depresión, en el verano se benefician de las frecuentes duchas de agua fría. La medicina tradicional china también ha establecido baños o simplemente nadar en agua fría como estimuladores del estado de ánimo.

Fuente: <http://dsc.discovery.com/news/2007/12/18/depression-cold-shower.html>.





*Espero Que Esta Te Encuentre
— en Buena Salud —*

La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

Cante:

HARE KRISHNA HARE KRISHNA / KRISHNA KRISHNA HARE HARE
HARE RAMA HARE RAMA / RAMA RAMA HARE HARE

y serás feliz!

Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

ISKCON Radhadesh
Château de Petite Somme 5
6940 Septon (Durbuy)
Bélgica

¿Le gustaría suscribirse?

Por favor envíenos su dirección a:

Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

ISKCON Radhadesh
Petite Somme 5
6940 Septon (Durbuy)
Bélgica

www.iskcon.net.au/iskconhealth
iskcon.buenasalud@gmail.com