

Naturopatía

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DE CIENCIAS Y DESARROLLO HUMANO (UDH)
AGENCIA MUNDIAL DE INFORMACIÓN ESPECIALIZADA EN SALUD (AMINES)

Fundación de México-Tenochtitlan



- Antibiótico natural
para las vías respiratorias
- Los cuentos de hadas:
para salvar las emociones



Agencia Mundial en Información Especializada en Salud y la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH), ponen a tu alcancela revista *Naturopatía*

Una publicación digital que cada mes te permitirá tener el control de tu salud en tus manos

Síguenos en



@Naturopatía

Carta del editor

Por: Dr. David Hidalgo
Rector UDH-CUAM

Frutas y Verduras

Iniciamos la segunda mitad del año y es el momento preciso para recordarles que este 2021 es el “**Año Internacional de las Frutas y Verduras**”, decretado así por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), con la finalidad de que la humanidad sea consciente de los beneficios que conlleva a la salud contemplar en nuestra vida diaria el consumo de frutas y verduras.

Las vitaminas, minerales y antioxidantes que el cuerpo necesita para fortalecer el sistema inmunológico, los obtenemos principalmente de las frutas y verduras y, su consumo diario y variado nos ayuda a reducir el riesgo de padecer hipertensión, enfermedades cardíacas y cáncer.

Es muy difícil cambiar los hábitos alimenticios, y más aún cuando nos encontramos inmersos en una cotidianidad en la que todas las prioridades se encuentran enfocadas en obtener el sustento familiar, dejando de lado la importancia que tiene el estar bien alimentado para alcanzar objetivos económicos y financieros. Para lograrlo, debemos agregar poco a poco algunas formas que nos permitan sumar a la dieta el consumo de frutas y verduras, sin que esto implique alterar nuestra rutina diaria.

Algunas verduras al vapor, en lugar de guarnición, o hacer de una manzana diaria el primer alimento del día, puede ser un buen principio para comenzar a celebrar la segunda mitad del 2021: “Año Internacional de las Frutas y Verduras”; muchas veces, un pequeño cambio puede ser la ¡Gran Diferencia!



Además de los beneficios nutricionales que nos ofrecen las frutas y verduras, son un alimento que no requiere de mucha preparación, son fáciles de llevar y de consumir. Su variedad es infinita, hay miles de ellas en el mundo entero, basta con ir al supermercado y ver la gran diversidad que existe, por ejemplo, de manzanas, peras, plátanos, entre muchos otros más.

Es importante tener presente que los alimentos procesados y envasados no cuentan con la aportación nutricional suficiente para fortalecer nuestra salud. Es en las frutas y verduras donde adquirimos las vitaminas, minerales e hidratos de carbono, principalmente.

Por su alto contenido de agua, nos ayudan a la eliminar toxinas y a mantenernos bien hidratados; gracias a la fibra, el sistema digestivo logra estar bien regulado al incentivar el buen funcionamiento de los intestinos; son la principal fuente de vitamina C, que es indispensable para el crecimiento y reparación de los tejidos de todas las partes del cuerpo.

Un buen plan de alimentación con base en el consumo de frutas y verduras, combinado con una rutina de ejercicio, son la clave para evitar el sobrepeso y tener una vida saludable. A esto le podemos agregar la ingesta de granos integrales.

Lo que resta de este 2021 podríamos crear una versión en la que agreguemos algo de frutas o verduras a nuestro platillo favorito e incrementar estas porciones poco a poco hasta que logremos hacer de ellas el principal alimento de cada día.

**¡Inténtalo, y podrás tener
¡el control de tu salud en tus manos!**

4-8
Herbolaria y
Microdosis
Certificación



28-29
Cannabis
Medicinal
Curso

CALENDARIO AGOSTO 2021



6
Moldeado
de glúteo
Taller



7-8
Conoterapia,
Moxibustión
y Ventosas
Curso



20
Rellenos
faciales
Taller



13
Dermapen
Taller



21
Microdosis y
Herbolaria
Curso



14
Botiquín
Homeopático
Curso



25-29
Certificación en
Acupuntura
Certificación



19
Control de peso
Diplomado



27
Plasmapien
Taller

Presenciales



Centro Universitario de
Alternativas Médicas

Informes
55 2300-2092
55 5903-6715
55 4074-2823



25-29
Medicina
Regenerativa
Certificación



CONTENIDO

Contenido

- 04** Antibiótico natural para las vías respiratorias
- 08** ¿Coaching en la tercera edad?
- 11** Alimentos transgénicos, un producto de la ingeniería genética
- 14** Plaza de la Identidad, para recordar nuestras raíces
- 17** Avanza el rescate de nuestras tradiciones milenarias
- 18** Frutas y vegetales en la tercera edad
- 24** Los cuentos de hadas: para salvar las emociones
- 29** Tai Chi para todos
- 32** Dispraxis y salud mental
- 36** Un tratamiento sencillo para el bienestar integral

Antibiótico natural para las vías respiratorias

| **Por:** Agencia Mundial en Información Especializada en Salud

Gracias a sus propiedades medicinales, el propóleo ofrece diversos beneficios al organismo, además de fortalecer las vías respiratorias al ser un remedio de origen natural, convirtiéndose en el mejor aliado para nuestra salud.

Entre las enfermedades más recurrentes que padece el ser humano durante cualquier etapa de su vida se encuentran aquellas que afectan las vías respiratorias, como la gripe y el resfriado común, y aunque estas pueden presentarse en cualquier época del año, su aparición se asocia principalmente a la llegada del frío en el invierno debido a la disminución de las defensas, siendo el propóleo uno de los remedios de origen natural más utilizado para su tratamiento, así como para el de otras enfermedades como sinusitis, otitis, laringitis, bronquitis, asma bronquial, neumonía crónica e incluso la tuberculosis pulmonar. Los especialistas afirman que su acción protectora del sistema respiratorio disminuye los efectos de la contaminación atmosférica, y tiene efectos antiinflamatorios y antivirales en enfermedades como el asma o las alergias.

¿Qué es el propóleo?

El propóleo es una sustancia producida por las abejas a partir de las resinas de los árboles (olmo, álamo, sauce, abedul, castaño de Indias, pino, abeto, roble y algunas herbáceas), de color marrón oscuro que utilizan para la construcción, reparación y protección de su colmena, rellenan grietas,

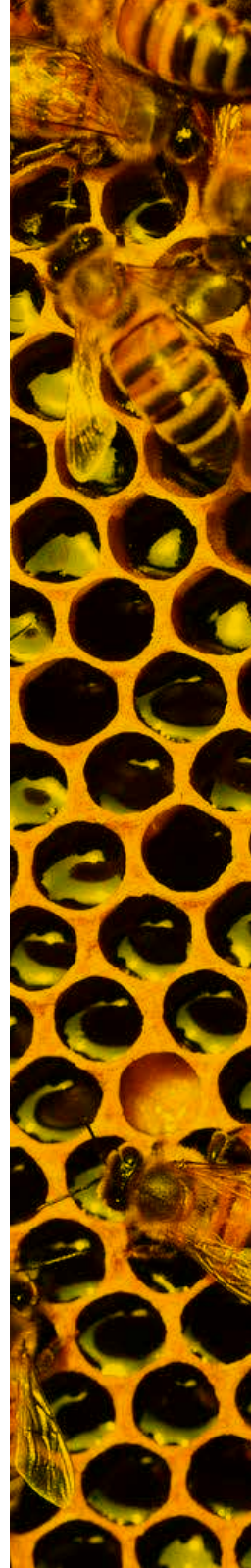
endurecen las celdillas del panal, y les permite defenderse de los virus y bacterias, pues actúa como antiséptico, antiviral y antiinflamatorio compuesto por:

- Resinas y bálsamos (**50%**) que contienen flavonoides y ácidos fenólicos o sus ésteres.
- Cera de abeja (**30%**), aunque el contenido puede ser variable.
- Aceites esenciales volátiles (**10%**), que son los que le proporcionan el aroma.
- Ácidos grasos (**5%**), que proceden de la cera y de la fuente vegetal.
- Polen (**5%**), que proporciona proteínas y aminoácidos libres como la arginina y la prolina.

Otros compuestos como minerales, hierro, zinc, vitaminas, pequeñas cantidades de terpenos, aldehídos aromáticos, taninos, restos de la secreción de las glándulas salivares de las abejas, etc.

Sus principales componentes, los flavonoides, ácidos fenólicos y ésteres, que son los responsables de la mayoría de sus acciones terapéuticas.

Su composición química resulta muy compleja, pues esta depende de las fuentes vegetales, el lugar de recolección, clima y temporada. Su consistencia es viscosa y los elementos que lo conforman son





Gracias a las abejas
podemos aprovechar
sus beneficios

segregados por árboles y arbustos, especialmente durante la primavera. Una colonia de abejas es capaz de producir entre 150 y 200 gramos de propóleo al año.

Origen y beneficios para la salud

Su nombre proviene del término griego propolis, “pro”: antes, delante y “polis”: ciudad, que significa “defensa de la ciudad”. El uso de esta sustancia en la medicina popular se registra en el año 300 a.C. y se remonta a Grecia y al antiguo Egipto, donde ya eran conocidas sus propiedades antisépticas y cicatrizantes, y era utilizado para embalsamar los cadáveres de los faraones (su conservación hasta nuestros días se debe en parte a esta sustancia).

El gran filósofo y científico griego Aristóteles en su texto “Historia de los Animales”, hace referencia a esta sustancia y la llama “remedio para las infecciones de la piel, las llagas y las supuraciones”, debido a que era utilizada como cicatrizante por sus propiedades antibacterianas. También se encuentra en mascarillas faciales purificantes para regular la secreción sebácea, limpiar los poros y prevenir la formación de puntos negros. Incluso la madera de algunos instrumentos musicales fabricados por artesanos italianos, era tratada y barnizada con aceites compuestos por propóleos. A lo largo de la historia, diversas civilizaciones, entre las que se encuentran la china, hindú, romana, persa, inca, han aprovechado todos los beneficios que brinda.

Sus propiedades

- **Analgésico y antiinflamatorio:** reduce los síntomas asociados al catarro, disminuye la inflamación, calma el dolor de la garganta y de las vías respiratorias.
- **Inmunoestimulante:** refuerza el sistema inmune, aumenta las defensas, protegiendo al organismo contra agresiones externas.
- **Antibiótico natural:** su alto contenido en bioflavonoides (responsables de su acción antibiótica) ayudan a evitar infecciones del aparato respiratorio.
- **Antioxidante:** al contener polen, vitaminas C y E (antioxidantes) y polifenoles (que neutralizan los radicales libres), es un gran antioxidante.
- **Antiviral:** al contener compuestos polifenólicos, ejerce efectos inhibidores ante distintos tipos de virus, como el de la gripe.

Investigadores de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán descubrieron que, gracias a su actividad antibacteriana, antiviral y antimicótica, el propóleo resulta

ser un auxiliar en la prevención y tratamiento de afecciones virales como la COVID-19, “puede ingerirse como un tratamiento complementario al ser un excelente microbacteriano. Se puede tomar para evitar padecimientos virales como influenza estacional, que será importante disipar antes de que converja con la COVID-19”, afirmó el académico Tonatíuh Cruz Sánchez.

Hoy podemos encontrar una amplia variedad de productos en el mercado que contienen propóleo, por ejemplo: cápsulas, pastillas, caramelos, jarabes, cremas, cosméticos, lociones y otros de carácter farmacéutico. La mejor forma de conservación es almacenarlos en un lugar seco y fresco, alejado de la luz, perfectamente bien cerrado, para que no pierdan sus propiedades. Los productos que contienen propóleo verde ofrecen mayor calidad y capacidad antiinflamatoria, pues tienen una elevada concentración de terpenos (sustancias que se encuentran en los aceites esenciales de las plantas), con una alta capacidad antioxidante ante aquellos microorganismos que invaden la cavidad oral y la piel.



2-13
Biodescodificación
de las enfermedades
Certificación



CALENDARIO
AGOSTO
2021



6, 20, 27
Numerología
Curso



21-22
Kinesiología
Curso



7-8
Psicogenealogía
Curso



Inicio 18 sep.
Acupuntura
para emociones
Diplomado



21-22
Mesoterapia
Curso



Inicio 23 oct.
Auriculoterapia
para control
de peso
Diplomado



21-22
Kinesiología
Curso



Inicio 20 nov.
Terapéutica
Nutricional
Diplomado



28-29
Acupuntura
para control
de peso
Diplomado



Inicio 18 dic.
Mesoterapia
Diplomado



Inicio 29 ene. 22
Biomagnetismo
para control de
peso
Certificación

Online



Centro Universitario de
Alternativas Médicas

Informes
55 2300-2092
55 5903-6715
55 4074-2823

¿Coaching en la tercera edad?

Por: Akira Esqueda
Psicólogo y Coaching

El coaching en la tercera edad debe tener un enfoque, no para el crecimiento personal, sino para ser el sabio de la tribu al cual todo el mundo necesita para lograr crecer.



Se cree que el secreto de la vejez es hacer el balance de la vida aceptándola como haya sido. Cuando se logra esta tarea con éxito, la persona alcanza una vejez con mayor fuerza y propósito. Para ello, es importante entender que su función ya no es más la de desarrollarse personalmente, sino a través de alguien más, como un pupilo o un nieto.

Si, por el contrario, la persona no encuentra ese balance, sentirá que existe un saldo pendiente, por lo que buscará su crecimiento personal, lo cual lo complica todo porque ya no existen tantas oportunidades para poder crecer como lo desea.

Es por ello que el coaching en la tercera edad debe tener un enfoque no para el crecimiento personal sino para poder ser el sabio de la tribu al cual todo el mundo necesita para lograr crecer, y así

poder convertirse en una persona útil. De ahí que para lograrlo necesita enfrentar sus demonios a través del cuerpo de un joven, y así él es el indicado para ir convirtiéndose en “el coach”.

¿Qué es el coaching y por qué es importante?

En la misma pregunta está escrita la respuesta, muchas personas creen que el coaching es una serie de técnicas psicológicas que tienen por objetivo hacer que la persona sea mejor, y creen que lo que se tiene que hacer es poner objetivos, evaluar las vivencias, escuchar al cuerpo y ser positivos.

La verdad es que eso está muy alejado de lo que realmente es el coaching, ya que este es solo una herramienta, y está definida desde sus orígenes como el arte de saber preguntar.

Cuando tú cuestionas a una persona, esta entra en un corto

circuito mental donde busca por todos sus medios el poder generar una respuesta, por lo que te lleva en un inicio a la emoción más básica y principal que tiene todo ser humano, el miedo.

El miedo no es una emoción que refleje cobardía o que se presente solo cuando ves una película de terror. El miedo es la emoción principal del sistema emocional del hombre, ya que es la que nos garantiza que podamos seguir viviendo. Por lo tanto, parte de la duda (¿estoy a salvo?).

Desde el aspecto mental como desde el aspecto emocional y físico, el estar a salvo es nuestra principal necesidad. Para ello, nuestro sistema nervioso trabaja al cien por ciento para garantizar que nos movamos si sentimos que estamos en peligro, o que escupamos el café si está muy caliente e incluso, que golpeemos a alguien si nos sentimos amenazados.

Pero también el miedo trabaja en la parte mental a través de los mecanismos de defensa, que son pensamientos y acciones que hacemos de forma inconsciente para que nadie nos lastime en la parte sentimental.

Mecanismos de defensa

Los mecanismos de defensa son acciones que nuestra mente emite cuando algo no nos parece correcto o no nos gusta, por ejemplo, cuando nuestros hijos nos insultan, nuestro cerebro genera pensamientos e imágenes con los cuales nos ponemos tan fuertes, que no logramos escuchar el insulto, les decimos cosas que tal vez no sentimos y los herimos en ese momento, o se nos olvida qué nos dijeron; entre muchas acciones más.

Pero, ¿de qué depende que nuestra reacción sea positiva o negativa? Depende de la emocionalidad o del estado emocional que tengamos en ese momento, por ejemplo:

- Si estamos desde el miedo, reaccionaremos impulsivos.
- Si estamos desde la ira, reaccionaremos explosivos.
- Si estamos desde la tristeza, reaccionaremos reflexivos.
- Si estamos desde la alegría, reaccionaremos creativos.

Dependiendo de la emoción en la que estemos (y de nuestra naturaleza), es como vamos a reaccionar.

Nuestra naturaleza tiene dos conductas naturales de ataque o de huida, si estamos desde el miedo, la impulsividad puede llevarnos a correr a nuestros hijos de la casa si nuestra naturaleza es de ataque, o a ponernos a llorar y paralizarnos si nuestra naturaleza es de huida.

Entonces, lo más importante es empezar a descubrir quién soy y cuál es mi naturaleza. Por eso es importante el coaching en nuestras vidas, para poder hacer las preguntas correctas que nos lleven a saber quién soy, y cómo potenciar más mi persona.

Coaching personal

Para empezar tu proceso de coaching, lo primero que te tienes que preguntar es:

- ✓ La mayoría de las veces yo tomo la iniciativa o espero que alguien la tome.
- ✓ Cuando me siento en peligro, yo me muevo o me paralizó.
- ✓ Cuando existe un problema, yo lo analizo o intento resolverlo.
- ✓ Cuando tengo que hacer las cosas, yo comienzo a hacerlas o pienso en los posibles resultados.



El primer cuestionamiento tiene como base tu reacción en la emoción del miedo, la segunda en la ira, la tercera en la tristeza y cuarta en la alegría; por lo que ese tipo de preguntas te pueden dar una idea de cuál es tu naturaleza.

Ahora, es importante que para poder fabricar esas preguntas de acción o reflexión entendamos cómo es la naturaleza de las emociones. El miedo y la tristeza son emociones que generan más reflexión que acción, la ira y la alegría son lo contrario, por lo que tenemos que entender qué emoción predomina más en nosotros.

Para ello, las emociones tienen conductas específicas que tenemos que observar:

- **El miedo** son acciones impulsivas que parten de la duda, y pueden generar ansiedad o valentía.
- **La ira** son emociones explosivas que parten de la certeza (eso no quiere decir que sean correctas), y pueden generar terquedad o determinación.
- **La tristeza** son acciones reflexivas que parten desde el análisis y pueden generar desesperación y depresión o calma y serenidad.
- **La alegría** son acciones creativas que parten desde las deducciones a futuro, y pueden generar angustia o emprendimiento.

Por eso tienes que preguntarte el día de hoy ¿cómo me he comportado?: **ansioso** (miedo), **mo- lesto** (ira), **pensativo** (tristeza), **creativo** (alegría).

Ya que sabes cuál es tu naturaleza (ataque o huida) y qué emoción tienes, ahora la siguiente pregunta es **¿qué quieres?**

Esta respuesta puede ser tan profunda o superficial, por lo que la respuesta no importa, sino que solo diga lo que sea, por ejemplo;



si dice “quiero un café” o “quiero encontrar el sentido de mi vida”, ambas respuestas son excelentes para comenzar.

La siguiente pregunta y la más importante es **¿para qué lo quieres?**

Esta pregunta no tiene truco porque la mayoría te responde con un **“por qué”**, tienes que insistir en que la respuesta sea “para qué”.

El **“para qué”** le da una intención a lo que quieren las personas, por lo tanto, genera ya una acción inmediata y aquí está el secreto de todo. Carl Rogers, un reconocido psicólogo, decía que la motivación no es la meta a la que quieras llegar o la recompensa que puedes recibir, sino que la motivación es el movimiento, la serie de acciones que empieces a realizar te van a ir llevando a querer más; es como un auto, la motivación no es la batería o el

conductor, es el alternador, ya que esta pieza es la que hace que la batería a través del movimiento, se recargue y siga dando energía.

Por eso el coaching es una herramienta muy importante, pues a través de las preguntas hace que las personas empiecen a moverse, no tanto a cuestionarse. Si conoces la naturaleza de las personas, entonces sabrás que a una persona que es tímida, de naturaleza de huida y además se encuentra muy reflexiva (**tristeza**), tienes que preguntarle si quiere su café caliente o tibio, para que su respuesta la comprometa a una acción (tomarse el café contigo y acceda a hablar).

El coaching es el arte de saber



preguntar para que esa pregunta te lleve a una acción, ya sea de forma personal o a otra persona. Antes de poder preguntar algo, tienes que saber cuál es la naturaleza de las personas: si son de ataque o de huida, y sobre qué emoción se encuentran, si es desde el miedo, entonces genera una pregunta en la cual su impulsividad lo lleve a una acción no muy ries-



gosa, si es la ira una pregunta que genera un resultado a corto plazo, si es la tristeza la que lo lleve a pensar en soluciones o si es la alegría la que lo lleve a concretar un objetivo.

Recuerda, la motivación no es la meta o la recompensa, es el movimiento.





Alimentos transgénicos, un producto de la ingeniería genética

Por: Lic. Diego Sagrero Correa

Certificador y Docente de Biomagnetismo Médico Integral

Querido lector de Naturopatía, hoy comparto este tema que desde mi punto de vista y desde la visión naturalista, es menester tomar conciencia de lo que le damos a nuestro cuerpo para producir energía, para nutrinos y alimentarnos adecuadamente.

Son tan bellos y atractivos los frutos que hay en los estantes de los supermercados hoy en día: colores vibrantes, sabores más concentrados, tamaños inmensos y formas voluminosas, algunos libres de semillas, productos de temporada fuera de temporada nos deslumbran y forman parte de nuestra alacena. A estas exquisitas bellezas a las que nos hemos acostumbrado, se les conoce cómo productos transgénicos.

En la actualidad, el aumento de la población, el crecimiento industrial y el consumismo nos han orillado a buscar nuevas soluciones, nuevas formas de generar óptimas fuentes de abasto, desarrollo tecnológico e ingeniería genética, han contribuido con la creación de productos transgénicos, pero... ¿qué son los transgénicos?

Los alimentos transgénicos o genéticamente modificados (GM) "son aquellos que se han producido

mediante la ingeniería genética, es decir, mediante la modificación de su genética", ofrecen mejoras en su aspecto y ventajas respecto a lo habitual, tienen un ADN alterado con incorporación de genes deseados de otras plantas o animales, con el objetivo de incrementar cualidades especiales de las que carecían.

A través de la ingeniería genética se hacen estas modificaciones, donde los científicos seleccionan el gen específico para implantarse, derivado de plantas o bacterias y otros microorganismos muy pequeños, evitando introducir otros genes con rasgos no deseados, acelerando el proceso de creación de nuevos alimentos con rasgos específicos. Otro nombre para esto es Organismos Genéticamente Modificados (OGM), cuyo ideal se basa en reducir las cifras de desnutrición en el mundo a través de alimentos mejorados en su composición de nutrientes específicos.





De este modo se generan beneficios en la producción y consumo de los transgénicos, ya que pueden sobrevivir a plagas, aguantar mejor las sequías, resistir el efecto de algunos herbicidas, reducir el uso de pesticidas, generando alimentos más nutritivos y más apetitosos que requieren menos recursos ambientales (como agua y fertilizante), logrando un aumento en la producción de alimentos a costos reducidos y con una mayor vida útil, crecimiento más rápido en plantas y animales, y alimentos con características más deseables.

Pero, ¿puede provocar efectos no deseados o riesgos para la salud, el medio ambiente y la seguridad alimentaria? Algunas personas dudan y muestran preocupación sobre los alimentos transgénicos u otras temáticas como ¿causarán una reacción alérgica o tóxica? Aunque se trata de un procedimiento controlado y la mayoría de modalidades utilizadas para producir estos organismos están autorizadas, han suscitado un intenso debate entre quienes ven una mejora significativa y muchas ventajas, y en quienes señalan los riesgos que estos productos podrían esconder.

Afortunadamente hay organismos que regulan estas prácticas, entre los que se encuentran la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (**FDA**), que evalúa todos los alimentos transgénicos para asegurarse que sean seguros antes de que salgan a la venta. Además de la FDA, la Agencia Estadounidense de Protección Ambiental (**EPA**) y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (**USDA**), regulan las plantas y animales producto de la bioingeniería. Ellos evalúan la seguridad de los alimentos transgénicos para los humanos, animales, plantas y el medio ambiente.

¿Habrá consecuencias de los transgénicos en la salud?

Por el momento no hay registros ni indicios de que los alimentos transgénicos tengan consecuencias de salud en las personas que los consumen, por otro lado, el uso de estos productos se ha generalizado en muy poco tiempo sin que se pueda comprobar si los alimentos transgénicos tienen consecuencias a largo plazo.

Uno de los mayores argumentos en contra de su uso no se refiere a los transgénicos en sí mismos, sino a su modo de uso, debido a que estos productos no generan semillas viables, por lo que se pone a los agricultores en una situación de dependencia total frente a los suministradores, generalmente grandes empresas multinacionales que controlan qué, cómo y cuánto se produce.

Mientras que muchos proclaman que este tipo de alimentos serán capaces de alimentar a toda la población mundial, otros señalan que, verdaderamente, el problema del hambre en el mundo es de distribución no de tecnología: hay comida para todos, pero está mal repartida.

Ante la temática del impacto medioambiental y la biodiversidad, ¿podría contaminarse el medio ambiente o suponer un impacto ambiental negativo? o ¿existirían perjuicios a la biodiversidad del entorno a largo plazo?

Es importante que mientras se apliquen correctamente los protocolos de seguridad y de legislación relacionados con los transgénicos, su cultivo y producción es totalmente segura para el medio ambiente, y no hay riesgo de que se crucen con las especies originales o que tengan un impacto negativo en otras especies del medio.





¿Cómo mejorar tu salud ante el consumo de productos transgénicos?

- Lleva una dieta equilibrada, balanceada e integral.
- Incluye el hábito de oración y de gratitud.
- Consume lo más natural y fresco posible.
- Después de cada comida, la opción de una bebida caliente, algún té o tisana, favorece el proceso de digestión de una forma increíble.

Cuando uno enfoca una intención de gratitud en los alimentos, se modifica la frecuencia energética y vibracional haciéndolos más provechosos para el cuerpo, realzando sus bondades; también se dice que la oración juega un rol interesante, ya que con ella se logra alterar la bioquímica de los alimentos y su frecuencia bioenergética. Y un último consejo personal es: “ponle imanes a todo”, ¡aunque sea un rato! El magnetismo siempre ayuda a mover los iones,



Antes de consumir algún alimento, en muchas culturas se dice una oración como agradecimiento, ya sea a la vida, a lo divino, o como un acto de amor por tener alimento en la mesa y por la dicha de poder compartirlo con los seres queridos, y el aplicar este hábito con frecuencia nos ayuda a tomar conciencia de lo que consumimos, pero con una vibración más alta, lo que trae como consecuencia mejoras en la digestión y en el uso de las propiedades de los alimentos.

protones y electrones, y realza sus propiedades. Haz la prueba una semana y verás resultados notorios; un gran hábito inicia con un pequeño paso.

Espero que este artículo te ayude a entender un poco más sobre temas de salud integral y cómo hacer mejoras con pequeñas acciones. Cierro con una de mis frases favoritas: ***“Deja que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento”***, Hipócrates.



Plaza de la Identidad, para recordar nuestras raíces

| **Por:** Agencia Mundial en Información Especializada en Salud

Celebrar la Fundación de Tenochtitlan contribuye a fortalecer el conocimiento de nuestro origen y a sentirnos orgullosos de ser mexicanos.

En el marco de las celebraciones por los “696 Años de la Fundación de La Gran Mexico-Tenochtitlan” y el “Segundo Paso Cenital del Sol”, miembros de la Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud (**COFEMITES**) se sumaron a la petición hecha por Acamapixtli J.M. García Castillo, David Hidalgo Ramírez, Salomón Carmona Ayala, Mario Cervantes Muñoz, Esther del Río Serrano, Hegel Cortés Miranda, José Lara Domínguez Balan Tulum, Juan Padilla Montes de Oca, Alfonso R. Velázquez y Jorge Miguel Aldana Ibarra; para entregarla por escrito al Presidente de la República, y en la cual se solicita la creación de la “*Plaza de la Identidad*”.

En el documento, que fue recibido por la oficina de Atención Ciudadana el pasado 26 de julio, quienes suscriben proponen al Jefe del Ejecutivo que sea en el espacio en el que se encuentra el busto de Cuau-

htémoc, a un costado de la Catedral Metropolitana, donde se coloque una escultura representativa de Cuauhtémoc y su dualidad Ixtaxochitl con su pequeña hija, como símbolo del origen de las familias de los pueblos originarios de México; el prototipo sugerido fue creado por el escultor Felipe Zendejas Yáñez.

También destaca la solicitud hecha a Andrés Manuel López Obrador para que firme la Declaración de Independencia Cultural y Espiritual de México, misma que ya ha sido firmada por legisladores y líderes interesados en promover la libertad y derechos humanos de los pueblos originarios. Asimismo, se hace una invitación para que sea él quien ponga la primera piedra en donde se busca colocar la escultura en la que podría ser la “Plaza de la Identidad”, acción que se espera, se realice como parte de las actividades de la conmemoración de los 500 años del “Principio del nuevo sol de soberanía y libertad del pueblo mexicano”.

Además, se propone la creación de “Plazas de la Identidad” a lo largo y ancho de la República Mexicana, con la finalidad de hacer conciencia de la importancia de preservar nuestras raíces milenarias y fortalecer el “Movimiento de Identidad Nacional”; así como que el Templo Mayor, localizado en el Zócalo de la Ciudad de México, sea nombrado por decreto: “Plaza de la Identidad, el Huey Teocalli de México Tenochtitlan”, para hacer honor al segundo paso Cenital del Sol en esta zona.

Cabe destacar que fue en Guanajuato Yuriripúndaro Aztlán donde se concibió este proyecto, luego de que investigadores del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) y de la Universidad Autónoma de México (UNAM), dieran testimonio de que en ese estado nuestros antepasados encontraron el lugar señalado para establecer las primeras culturas de México.

Más de dos mil personas celebran la fundación de Tenochtitlan

Alrededor de dos mil personas, entre danzantes, músicos, cantantes y creadores de ofrendas de diversas tradiciones de México, se reunieron en la plancha del Zócalo para celebrar el **696 aniversario de la Fundación de Tenochtitlan**, capital mexicana, ubicada donde hoy se encuentra la Ciudad de México.

La ceremonia se realizó con la finalidad de compartir los conocimientos ancestrales y honrar a nuestros antepasados, justo en el momento en el que se registró el “paso cenital”, cuando el sol está en una posición totalmente perpendicular, y como parte de las actividades de la celebración por los 200 años de la Independencia de México y 500 años de la Conquista.





Justo a las 13:43 horas, las danzas pararon y el fenómeno astronómico se generó, permitiendo que se observara el momento en que las sombras desaparecen, al encontrarse en una perfecta línea vertical con respecto a la posición del Sol.

Se dejó de ver la sombra de la Bandera de México, que ondeaba en el centro de la plancha del Zócalo y mientras los asistentes observaban el paso cenital del Sol, también aprovechaban para fotografiar los tlalmanalli (altares colocados en el suelo que hacen referencia a los cuatro elementos y a las deidades, entre otros).

Encuentros como este, en el que convergen representantes de comunidades originarias asentadas en distintos puntos del territorio nacional, permiten recordar a los mexicanos la importancia de conocer nuestro verdadero origen, nuestras tradiciones ancestrales y, sobre todo, preservar toda la sabiduría generada por nuestros antepasados.

Es por ello que **COFEMITES** se une a la iniciativa que busca la creación de plazas de la identidad en las principales ciudades de nuestro país, con la finalidad de reforzar el conocimiento que todos los mexicanos deben poseer respecto a nuestras raíces y cultura, incentivando el orgullo de ser mexicano.

Desde que Andrés Manuel López Obrador tomó posesión como presidente en diciembre de 2018, externó su interés por revalorizar la historia prehispánica de México; sin embargo, en la agenda propuesta por los principales representantes de las comunidades originarias, el avance ha sido lento.



La Gran Tenochtitlan

En el Museo Legislativo, Sentimientos de la Nación, se exhibe que “De acuerdo con fuentes del siglo XVI, se considera al 13 de marzo de 1325 como la fecha en que se fundó la gran Tenochtitlan. Este relevante hecho histórico se presenta de manera mítica como la culminación de una gesta que comenzó en Aztlán, lugar de donde partió la marcha de distintas tribus indígenas en busca del prodigio anunciado por el dios Huitzilopochtli: un águila sobre un nopal, devorando una serpiente.

Aunque el gobierno actual ha modificado este dato histórico afirmando que la fundación de Tenochtitlan data del año 1521 con la finalidad de hacer que coincida con otras fechas trascendentales para nuestro país, lo cierto es que no se sabe a ciencia cierta cuándo se fundó y lo que se conoce sobre este acontecimiento “tiene su origen en fuentes orales y pictográficas prehispánicas y en las crónicas manuscritas, redactadas tanto por españoles como por indígenas nahuas de distinta procedencia”.



Avanza el rescate de nuestras tradiciones milenarias

I Por: Agencia Mundial en Información Especializada en Salud

Surge en México organización que busca la unidad mundial de los Pueblos Originarios

Líderes y representantes de las comunidades indígenas de México anunciaron la celebración del Foro Nacional de Pueblos Originarios, sus Tradiciones Milenarias, Derechos, Usos y Costumbres el próximo 15 de agosto en el Pueblo Mágico de Yuriria, Guanajuato, como parte de las actividades conmemorativas del "Día Internacional de los Pueblos Originarios", cada 9 de agosto.

Trascendió la participación de representantes de las 69 etnias que existen en México y de la Organización Mundial de Naciones y Pueblos Originarios (OMNIPO), organismo que tendrá como objetivo el propiciar un espacio donde se puedan generar oportunidades comerciales y de inversión a través de la integración competitiva de las economías locales de las comunidades originarias de América Latina.

También se prevé la certificación y comercialización de productos artesanales típicos de cada pueblo originario, y la creación de paquetes turísticos como "La Ruta Sagrada", enfocados en el rescate de nuestra historia originaria y tradiciones milenarias.

22 consejos conformarán la OMNIPO, con la finalidad de integrarse a los acuerdos y redes comerciales con los que se trabaja a través del MERCOSUR y la Organización de Naciones Unidas (ONU), que ya han reconocido la identidad de los pueblos originarios, sus formas de vida, su derecho a permanecer en el territorio del que son nativos, a preservar sus tradiciones, usos y costumbres.

En México como en el mundo existe evidencia de la flagrante y constante violación a los derechos de los pueblos indígenas; y la comunidad internacional

ha reconocido la importancia de que los gobiernos emprendan acciones que permitan acabar con las injusticias de que han sido objeto los herederos directos de las culturas emprendidas por nuestros ancestros. 69 comunidades originarias de México han logrado conservar rasgos de las características sociales, culturales, económicas y políticas que les dieron origen y, pese a su diversidad cultural, todas comparten problemas comunes relacionados con la protección de sus derechos como pueblos distintos.

Agenda 2030

La **Universidad Iberoamericana de Desarrollo Humano (UDH)** y la Agencia Mundial de Información Especializada en Salud (**AMINES**), participarán en este importante foro, destacando los compromisos que la comunidad internacional ha asumido como parte de las acciones para un Desarrollo Sostenible: "Transformar nuestro mundo", que forman parte de la Agenda 2030 y en la que se contempla a los pueblos originarios en materia alimentaria, educación y preservación del medio ambiente.

Los pueblos indígenas representan el 5 % de la población mundial y el 15% de la población más pobre, por ello es importante recordarle a la comunidad internacional y a los gobiernos, el compromiso de "que nadie quede relegado" también contemplado dicha Agenda, como parte del rubro de asuntos relacionados con el desarrollo de las comunidades originarias, basado en los principios de universalidad, derechos humanos, igualdad y sostenibilidad del medio ambiente.

Frutas y vegetales para la tercera edad

Por: Lic. Julio César López Faour
Naturista, Dietética y Nutrición.

Los adultos mayores deben mantener una dieta equilibrada y completa, con alimentos de fácil ingesta y abundantes líquidos para mantenerse hidratados.

Llevar una dieta 100% saludable no es tan fácil, a la edad que sea, pero cuando se trata de adultos mayores, la situación suele tornarse algo más delicada. A continuación veremos por qué es así. La ciencia afirma que a los 40 años varios sistemas corporales llegan a su máximo nivel de eficiencia y que a partir de esta edad, se inicia un declive en muchos procesos clave del organismo, como son la función digestiva, hepática, cardiovascular, respiratoria, renal, neuronal, glandular, muscular y sexual.

Como todo, esto es relativo, pero ¿de qué depende? Por si no fuera obvio, el asunto del deterioro orgánico (físico y mental) depende del estilo de vida que lleven las personas. Aunque hay otros factores que influyen, como la carga genética, la constitución corporal individual, la contaminación ambiental y la tecnología, en general, el rendimiento fisiológico está determinado principalmente por los diversos componentes del estilo de vida individual, familiar y/o comunitario.

Las cifras mundiales parecen bastante iluminadoras, cuando relacionamos el estilo de vida (sobre todo el tipo de dieta) entre poblaciones de diferentes países: Japón, particularmente Okinawa; el Valle de Hunza en Pakistán; Bulgaria; los habitantes de





Cerdeña, próxima a España; los de Creta en Grecia; muchas provincias de Rusia, Turquía, India, China y Corea. Estas regiones cuentan con gente particularmente longeva y, más importante aún... saludable.

¿Qué tiene esta gente en común?

La respuesta es: Un estilo de vida sencillo, tradicionalmente apegado a la naturaleza, alejado o poco dependiente de la tecnología contemporánea (la excepción es Noruega), más vínculos con el campo, trabajo duro, relaciones colectivas sanas, aire puro, agua limpia y, por supuesto, una alimentación rica en alimentos naturales y frescos.

Como es claro, aquellos de nosotros que no vivimos de tal manera, al menos deberíamos tomar nota de ciertos aspectos vitales, sobre todo en lo que respecta a la dieta, o sea, la alimentación habitual. Si bien es cierto que consumir comida chatarra y refrescos de manera esporádica y en poca cantidad, no representa un gran problema, la situación es muy diferente cuando la dieta está basada en productos procesados y ultraprocesados.

La lista es muy extensa, pero solamente habría que escoger el contenido de 4 o 5 departamentos o pasillos de cualquier centro comercial: salchichonería, panadería, botanas, bebidas embotelladas y confitería. Bueno, esto solo para empezar. De hecho, siempre he dicho y pregonado que la salud se encuentra en el tianguis, en el mercado sobre ruedas, las recauderías, etc.



Enfocando nuestro tema, las y los abuelos del mundo globalizado presentan ciertas tendencias funcionales que hay que tomar mucho en cuenta a la hora de elegir los comestibles más adecuados para la salud en la “Tercera edad”:

- Sedentarismo o disminución de la actividad física
- Sobrepeso u obesidad
- Hipertensión arterial
- Irregularidad en la glucemia
- Fatiga crónica
- Falta de dentición adecuada
- Deficiencia de apetito
- Trastornos digestivos
- Carencias afectivas
- Trastornos del sueño
- Inclínación a la depresión
- Deterioro cognitivo (mental)
- Trastornos oculares
- Limitaciones articulares
- Osteoporosis

Y, hasta ahí es suficiente para darnos una idea. Aunque la importancia de la dieta sana radica en que sea suficiente en cantidad, completa en calidad, balanceada en cuanto a proteínas, carbohidratos y grasas, variada y adecuada para cada quien, la realidad es que, en muchísimos casos, la alimentación habitual es escasa, pobre en nutrimentos y desequilibrada. Además del poco volumen de comida acostumbra, está el aspecto del tipo de alimentos que componen los menús, sobre todo desayunos y cenas, los cuales, normalmente están integrados por comestibles refinados y ultraprocesados, o sea, las llamadas “calorías vacías” que se refieren a aquellos productos que no nutren gran cosa, pero sí engordan fácilmente.

Lo más trágico es que, a una edad en la cual se requieren alimentos muy nutritivos, en la mayoría de los casos se producen deficiencias causadas por la misma dieta, estamos hablando de células, tejidos

y sistemas orgánicos debilitados o desnutridos (desmineralizados) por el uso y abuso de comestibles inadecuados. El presente artículo pretende ayudar a subsanar esa “laguna”, atender esas carencias aportando precisamente “eso” que hace falta en muchas dietas: abundancia de frutas y vegetales frescos de la estación.

Pero, ¿por qué son indispensables estos comestibles? ¿qué aportan al organismo senil o del adulto mayor? Pues nada menos que un tesoro de sustancias saludables, iniciando por los:

- Elementos que garantizan la integridad de los huesos y demás tejidos del cuerpo y son los minerales: calcio, magnesio, potasio, fósforo, hierro, cobre, selenio, zinc, etc.
- Combustibles efectivos de fácil conversión, que son los azúcares naturales (sobre todo en las frutas): fructuosa, glucosa, maltosa, sacarosa, eritrodextrina, etc.
- Aquellas moléculas que permiten el aprovechamiento de lo que comemos para convertirse en energía, como las vitaminas y provitaminas*: carotenos, Complejo B, vitaminas C, E y K, etc.
- La fuente de la vida, la “vacuna verde”: la clorofila (particularmente en las hojas verdes, o sea, las verduras).
- Biorreguladores y prebióticos (alimento para nuestras bacterias amigables) en las fibras: amilopectina, celulosa, fructooligosacáridos, inulina, lignina, pectina, etc.
- Sustancias curativas naturales como los fitoquímicos: bioflavonoides, carotenoides, fenoles, antocianinas, glucosinolatos, folatos, terpenoides, etc.
- Y encima de todo (lo que se consuma vivo o crudo) están las agentes de la vida orgánica, y son las enzimas: proteasas, amilasas, lipasas, etc.

Ahora pasaremos a recomendar las frutas y vegetales más beneficiosos para las abuelitas y los abuelitos, no sin antes advertir que, en algunos casos, debido a situaciones limitantes en cuanto a masticación y digestión adecuadas, tal vez lo mejor sea ingerir estos importantes comestibles en forma de jugos, batidos, papillas, purés, sopas o cremas.

Nota: Para integrar mi selección, escogí los comestibles más accesibles, económicos y fáciles de manejar y preparar. Empezaré por la fruta que, en general se debe consumir sola (sin mezclar varias) o una a la vez, acompañada de proteínas fáciles de digerir como el yogurt, queso cottage, requesón, tofu (queso de soya), almendras, nueces o semillas.

(*) Las provitaminas son compuestos precursores de las vitaminas, por ejemplo: el beta-caroteno de la zanahoria o el mango, en nuestro hígado se convierte en vitamina “A” para cubrir las necesidades del organismo.



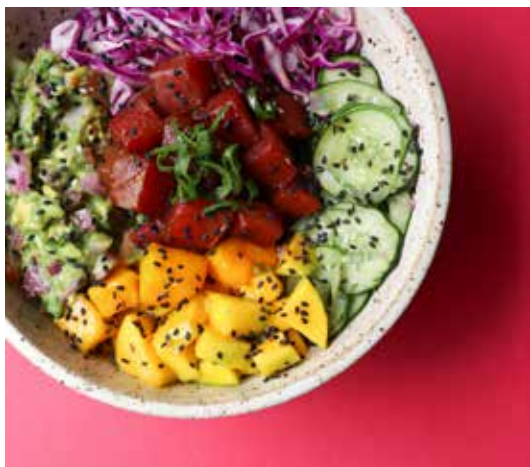
Las más adecuadas para abuelitas o abuelitos son:

- **Aguacate:** excelente fuente de grasas saludables, vitaminas B, E y K, protector del hígado, corazón y cerebro, favorece una buena evacuación, ayuda a reducir colesterol malo y los triglicéridos en sangre.
- **Arándanos:** poderosos antioxidantes, antibacterianos y antivirales, sobre todo en las vías urinarias. Los rojos combaten la prostatitis y los azules son antihongos. Ambos son anticancerígenos, bajan el colesterol malo y regulan la glucemia.
- **Ciruelas pasa:** superalimentos, depuran el hígado, eliminan mucosidad de pulmones y limpian el colon, ya que son laxantes. Deben remojarse previamente (3 a 5 piezas) en agua fría durante 7 u 8 horas. Fortifican la visión y protegen al sistema nervioso.
- **Durazno:** gran tónico del corazón, protege los pulmones, mejora la piel y previene el cáncer de colon. Deben comerse maduros y con su piel. Reitero la preferencia de frutas de cultivo biológico.
- **Fresas:** muy sabrosas, aperitivas y refrescantes, laxantes, limpian colon, hígado y arterias. Fortalecen las encías, son antiinfecciosas, antianémicas y antiinflamatorias, evitan la flebitis y las trombosis. Ojo, siempre bien desinfectadas.
- **Guayabas:** son las reinas de la vitamina C, refuerzan el sistema inmunitario, son antiparasitarias y antibióticas. Previenen la formación de coágulos sanguíneos, placa de colesterol y cálculos renales. Deben usarse maduras (no duras, ni demasiado suaves). Es mejor licuarlas y colar, para eliminar las semillas.
- **Mangos:** excelentes tónicos de pulmones, visión y glándulas. Contribuyen a fabricar serotonina, por lo que son antidepresivos, aperitivos y laxantes. Activan el metabolismo, sin abusar. Como en el caso anterior la clave es el justo punto de madurez.



- **Naranjas:** son un caudal de nutrimentos, antianémicas, antioxidantes, antiinfecciosas, anticancerígenas, ayudan a limpiar hígado, la sangre y la piel. Fortalecen las glándulas y el corazón. Mejor amor... a mordidas (en gajos) o en licuado integral.
- **Piña,** la reina (lleva corona): alcaliniza la sangre, es aperitiva y digestiva, antianémica, antiinflamatoria, antiartrítica y antioxidante, tonifica corazón, músculos y pulmones. Limpia el hígado, la vista y funciona como laxante o antidiarreica.
- **Plátanos** (todos): magníficos rejuvenecedores, nutren las glándulas, músculos y sangre, depuran el colon, pulmones y piel. Ayudan en estreñimiento, son sedantes, combaten la ansiedad. Son un excelente "tentempié", dan energía, regulan la glucemia y bajan el calor corporal y la tensión arterial.
- **Uvas,** las diosas: grandiosas antioxidantes, ricas en fenoles, antibióticas y anticancerígenas, limpian hígado, intestinos, riñones y piel. Tonifican el corazón y fortalecen el cerebro; reducen el riesgo de infarto y derrame cerebral.
- **Manzanas:** antianémicas, antiácidas, reguladoras del intestino, limpian el hígado y tonifican el corazón, alcalinizantes y antioxidantes, bajan el colesterol. Buenas en puré.
- **Melón:** rico en magnesio, potasio y beta-caroteno, tonifica pulmones y piel, limpia vías urinarias, ayuda en casos de gota y es un laxante leve. Debe consumirse bien maduro (suave).

IMPORTANTE: Es un error muy común consumir y recomendar consumir la fruta fresca (cruda) como postre o junto con una comida fuerte.



Esto es muy perjudicial, ya que las frutas, al esperar la digestión de comestibles pesados, empiezan a fermentar en el estómago y causan gas e inflamación. ¡Prácticamente nos convertimos en un bote de basura debido a las pésimas combinaciones! Las excepciones de la regla son la papaya y la piña (mejor asada), ya que ayudan a mejorar la digestión, pueden consumirse como acompañamiento de comidas fuertes o como postre sano.

¡Y ahora vamos con los vegetales!

- **Apio:** de preferencia orgánico, como todos en general. Aperitivo, pues estimula el apetito, es digestivo, abundante en fibra que limpia el colon. Es rico en folatos que previenen los trastornos neurológicos, calma dolores y tiene propiedades antiinflamatorias. La estrella de jugos y licuados detoxificantes.
- **Betabel:** maravilloso antianémico, rico en hierro, potasio, fósforo, magnesio y cloro, baja la presión arterial, limpia el hígado, da energía, purifica la sangre y ayuda a los riñones a eliminar las toxinas del cuerpo. Cocido se mastica y aprovecha mejor.



- **Brócoli:** gran aliado anticáncer, tonifica bronquios y protege de los radicales libres (antioxidante). Estimula el sistema inmunitario y es antiinflamatorio, es mejor cocinarlo poco para que quede "al dente", así también es antiestreñimiento.
- **Calabacitas:** tonifican el sistema nervioso, nutren la piel, son calmantes del estómago, ayudan a evacuar, a adelgazar y a regular presión arterial. Muy buenas en guisos o cremas. Se aconseja añadir orégano.
- **Camote morado:** buena fuente de energía, rico en potasio, aumenta el tono y masa muscular. Por su contenido en fibra y antocianinas, ayudan a tolerar el azúcar en la sangre, fortalecen el corazón y son anticáncer.

- **Cilantro:** debe estar muy fresco, rico en clorofila, ayuda a desvanecer las manchas melánicas de manos y rostro. Potente antioxidante, fuente de luteína y criptoxantina que previenen las cataratas y la pérdida de la visión en el diabético. Ayuda a eliminar plomo por vías urinarias. Puede consumirse picado, al natural o cocido en sopas y caldos.
- **Chayote:** es diurético, limpiador de riñones y regula la presión alta. Bajísimo en calorías, muy saciante. Ayuda a eliminar ácido úrico. Cocido al vapor o al horno es un laxante suave, también adquiere una textura y sabor combinable de muchas maneras.



- **Espinaca:** gran aporte de hierro y magnesio, fortalece y calma el sistema al mismo tiempo, tonifica el corazón y depura el hígado. Es mejor consumirla cruda o escalada en agua hirviendo (por un minuto). Puede acompañarse con otros vegetales.
- **Flor de calabaza:** deliciosa de cualquier manera, aporta carotenos, luteína y folatos que tonifican los pulmones, las glándulas y los ojos, previniendo la degeneración macular y pérdida de la visión. Es antioxidante y fortalece la encías y dientes.
- **Jitomate:** muy refrescante, debe estar adecuadamente maduro, gran fuente de licopeno antiinflamatorio, sobre todo en próstata (en este caso es mejor en puré casero), anticáncer de colon, mamas y vejiga. Gran limpiador del hígado y tónico de la sangre.



- **Nopales:** muy mexicanos, ricos en clorofila, folatos, fibra y magnesio. Lo que les otorga propiedades tónicas, depurativas, protectoras y reguladoras del colon, corazón, pulmones y sistema nervioso.
- **Pepino:** súper fresco y calmante. Para obtener el mayor provecho se debe usar con cáscara y sin semillas, ya que la clorofila, minerales, etc. están en su piel. En rodajas finas, con aceite de oliva para evitar gases. Es diurético, ayuda a reducir presión arterial, glucosa sanguínea y colesterol, mejora la circulación. Gran depurador de hígado y piel.



- **Pimientos:** ricos en vitamina C, sobre todo los rojos, antiinfecciosos, antiinflamatorios, alcalinizan (limpian) la sangre. Estimulan el apetito y el buen flujo de bilis, fortalecen y protegen el corazón, son antioxidantes, anticancerígenos y ayudan a detoxificar las células.
- **Verdolagas:** ricas en Omega 3, previenen la formación de coágulos sanguíneos, fortalecen el cerebro por su vitamina E, protegen al corazón. Además, son aperitivos y excelentes limpiadoras del colon, contra el estreñimiento. No se deben cocinar demasiado.



- **Zanahorias:** las reinas del beta-caroteno, fortalecen la visión, el sistema de defensas, nutren la piel, tonifican los bronquios y las glándulas, estimulan una buena digestión, fortalecen el colon, en caso de diarreas y contrarrestan la gastritis. Cuando se usen en jugo se debe evitar añadir el limón.

NOTA: Es muy necesario darnos cuenta que las frutas, a pesar de ser muy saludables, son ricas en azúcar (unas más que otras) y aunque sea natural y esté acompañada de vitaminas, minerales y enzimas, contribuyen a la cuenta calórica diaria.



Para evitar la sobrecarga energética, y por tanto engordante, hay algo muy sencillo para aplicarlo diariamente:

Comer frutas en lugar de golosinas, helados, galletas, postres cremosos, fritos, pasteles y dulces.



Aplica también al tratarse de los refrescos y jugos comerciales azucarados en exceso, que bien pueden sustituirse por aguas frescas, jugos diluidos o batidos de fruta y semillas.

Igualmente, debemos ser conscientes de que los vegetales no sustituyen a la comida principal, sin embargo, con algo de creatividad, se pueden emplear en deliciosas ensaladas, originales cocteles, valiosas guarniciones o vistosos platillos que complementarán de manera espectacular cualquier menú que comúnmente se acostumbra.



Los cuentos de hadas: para salvar las emociones

| Por: Akira Esqueda, *Psicólogo y Coaching*

Los cuentos de hadas ayudan de manera inconsciente a la maduración de la personalidad del niño.



Según Piaget, los niños pequeños de entre 3 a 5 años no entienden los diferentes matices de lo que es bueno y lo que es malo, de cómo algo que en teoría “es malo” como una mentira, en ciertos contextos “es bueno”. No entienden las consecuencias de sus actos, ya que no han madurado lo suficiente para imaginar futuros sucesos a sus decisiones en el presente.

Es por eso que vemos que los niños no entienden la importancia al compartir sus juguetes, al ser empáticos con otros niños, personas e incluso animales. Y al ser reprendidos por sus papás, sienten que dejan de ser amados, lo que genera en ellos conductas impulsivas y agresivas buscando su aceptación, generando un estado de ansiedad profunda que puede convertirse en un trastorno en su estado de ánimo o personalidad.

Pero la naturaleza del niño genera mecanismos de defensa automáticos para que esto no pase,

Melanie Klein, quien estudió estos fenómenos, explica que el niño comienza a separar lo placentero de lo desagradable o doloroso con respecto a la interacción con los papás. Por ejemplo, si la mamá regaña al niño, el niño ve en ella a una bruja malvada, no a su mamá; entonces, el niño puede permitirse odiar y sacar su miedo y enojo con la bruja sin dañar a la mamá. Y cuando la mamá es buena con él, entonces el niño ya ve a su mamá y puede darle amor y afecto a pesar que minutos antes le dijo que la odia o incluso la golpeó.

Estos aspectos son cuestiones importantes en la maduración de su personalidad (YO), por lo que una gran alternativa es generar un ejercicio donde proyecte su enojo, miedo y frustración desde la seguridad de la fantasía. Así se podrá ir desarrollando en los niños un entendiendo de sus actos, y al mismo tiempo ir madurando sus conductas de acuerdo a su contexto, lo que Lev Vygotsky define como la zona de aprendizaje próximo.



Lectura de cuentos

Los elementos que coexisten en el entorno de un niño que va formando su contexto, muchas veces no son favorables. Estos mismos elementos, de manera exagerada coexisten también en los cuentos de hadas a través de la imaginación del niño, generando una identificación.

Aunque el pequeño sienta que sus padres o sus hermanos no lo quieren, que es explotado, que solo lo regañan a él y cualquier problema que suela acontecer, su situación no es mayor a la que vive Caperucita, Cenicienta, Pinocho, etc.

Al mismo tiempo que el cuento le confirma que no todo en su vida está mal y que podría ser peor, no genera una ansiedad, al contrario, mueve su emocionalidad de tal forma que genera un estado creativo, ya que sabe que al final por muy crueles que sean las cosas, siempre hay un final feliz.

Para ello, la narrativa es un medio de comunicación que impacta, pero dura lo que dura la historia en su mente, no genera un compromiso a largo plazo, pero es de un alto impacto, es por ello que la forma en cómo se narre la historia impactará en la mente y en la emocionalidad del niño.

De ahí que, al contar un cuento, mientras más involucras al menor, más será el impacto en su mente y así el trabajo en el inconsciente, por eso te damos las siguientes sugerencias:

- No detalles la historia, para que el niño haga una construcción mental más suya que tuya.
- Haz que participe en la narración, para una mejor identificación.
- Enfatiza en las acciones y situaciones que quieras que él realice, para que ayude en la proyección.
- Interactúa con cosquillas, simulaciones de golpes, mordidas o cualquier acción con la que puedas tocarlo de forma moderada en el cuento, para potenciar el lazo fraterno con el niño y fomentar la creatividad.





Emociones al momento de narrar la historia

Las emociones son respuestas innatas, irracionales e inmediatas que nuestro cuerpo tiene ante los diferentes estímulos, por lo que no se pueden controlar, solo canalizar. Cuando las emociones perduran durante un periodo de tiempo, se genera un estado emocional el cual va a ir alterando tus sentimientos, por ejemplo, el sentimiento que tienes es el de ansiedad.

- Desde la emoción del **miedo**, la ansiedad se ve con movimientos impulsivos e imágenes en la cabeza que te hacen pensar en cosas desagradables.
- Desde la emoción de la **ira**, la ansiedad se ve con movimientos impulsivos y muy agresivos que te llevan a estar poco tolerante.
- Desde la emoción de la **tristeza**, la ansiedad se ve con pensamientos fatalistas y mucha angustia porque en las cosas no encuentras una respuesta a tus problemas.
- Desde la emoción de la **alegría**, la ansiedad se ve como acciones desesperadas, ya que se te ocurren y ejecutas muchas ideas que crees que pueden solucionar tus problemas y en realidad te generan nuevas situaciones que pueden o no sumar a solucionar tus problemas.



Muchas veces los grandes problemas psicológicos se dan porque no fluyen estos estados emocionales, por lo que la solución es poder hacer fluir las conductas que cada estado emocional tiene para que no se queden bloqueadas y poder potencializar el rendimiento y la personalidad de los niños.

De esta forma, las conductas que se presentan en cada estado emocional son:

- **Miedo son conductas impulsivas.** Por eso la narración tiene que ser intensa en los momentos más interesantes.
- **Ira son conductas explosivas.** Por eso la narración tiene que ser con mucho ritmo, exagerando en las partes violentas y dejando que el niño aporte a la narración.
- **Tristeza son conductas reflexivas.** Por eso la narración tiene que ser lenta dejando que el niño imagine mucho, puedes preguntarle cómo son los detalles de los paisajes o vestimentas o más cosas del cuento.
- **Alegría son conductas creativas.** Por lo que la narración tiene que ser muy interactiva, donde el niño tiene que ir construyendo la historia junto contigo.

Como mencionamos, las emociones son reacciones a los estímulos, por eso es importante que podamos provocar estímulos precisos para ir generando una emoción determinada, de esta forma si el niño tiene pesadillas, lo más seguro es que esté desde la emoción del miedo, por lo que el cuento tiene que ser narrado desde la intensidad (entras en su emoción inicial), después que aporte en las partes agresivas como el golpear o matar o hacer daño al monstruo (canaliza su ira), e ir bajando el ritmo y el tono de la narración.

(para que empiece a trabajar su estado reflexivo y un poco su culpa por su agresividad), para que después pueda interactuar con nosotros al construir el final (desarrollando su creatividad).

Recuerda que un niño va construyendo su identidad a partir de lo que extrae de los libros, por eso va a ser importante que al contar un cuento, podamos ir resaltando lo que nos gusta de cada personaje, para que vaya internalizando lo que queremos y admiramos de personaje (*la valentía de Mérida en Valiente, la inteligencia de Bella en La Bella y la Bestia*) y de forma inconsciente ir trabajando la emoción con la narración (*Mérida persiguió con mucha fiereza a sus enemigos y los enfrentó con mucha valentía aunque ellos eran tres, y los desafió a un duelo de arquería <con voz intensa y muy explosiva para resaltar la ira>. Bella, con su inteligencia, habló con la Bestia haciéndola entender la importancia de ser bueno con los demás <con voz dulce y ritmo lento para resaltar la reflexión>).*

Los cuentos de hadas reflejan aspectos de identidad a nuestros hijos de una forma inconsciente, por lo que ellos, al ir escuchando los cuentos, como no les estás enseñando nada bajan sus mecanismos de defensa y comienzan a entender lo que se espera de ellos. Si a esto le ayudas con el correcto manejo de las emociones, ellos pueden entender cómo manejar sus emociones, pero aparte pueden manejar sus fantasmas y monstruos emocionales con la simple narración e interacción.



“De los seis a 10 años de edad los cuentos dejan huellas más profundas en los niños, las cuales permanecen indelebiles y les ayuda a lo largo de su vida”, Bettelheim



Cómo se comportan las emociones:

- El miedo son conductas impulsivas
- La ira son conductas explosivas
- La tristeza son conductas reflexivas
- La alegría son conductas creativas



Conoce nuestras Licenciaturas en:

- **Medicina Tradicional
y Complementaria**

¡Iniciamos en septiembre!

Pregunta por nuestras promociones

¡Cupo limitado!

Informes:



cuam01@gmail.com



55 1914•4433 / 55 2300•2092



Tai Chi para todos

| Por: Gabriela Hernández Cruz, *Fisioterapeuta*

El Tai Chi Chuan o Tai Chi, que en su traducción quiere decir “mano vacía”, nació como un arte marcial o técnica de combate que ha sido practicada a través del tiempo por las diferentes dinastías de la cultura china.

Existen diferentes versiones de los inicios del Tai Chi, como la de un monje de origen hindú llamado Bodhidharma, quien había llegado a China (varios años antes de Cristo) durante el mandato del emperador Wu del Liang, para impartir sus enseñanzas acerca del Budismo. Establecido en un templo shaolín, cuenta la leyenda que el monje budista solía subir a una montaña para meditar, posteriormente comenzaba a efectuar ejercicios con algunos movimientos que imitaban a los animales que estaban a su alrededor. Cuando Bodhidharma volvía al templo, notaba que los monjes no resistían los días de ayuno, ya que al parecer perdían fuerza con facilidad, por lo que decidió enseñarles todo lo aprendido durante su tiempo en la montaña. Su secreto era lograr la armonía entre lo que se pensaba y cómo se actuaba, es decir, combinar el equilibrio entre mente y cuerpo.

Otra historia refiere que el monje Taoísta Zhang San Feng, presenció la pelea entre una grulla y una serpiente lo cual le llamó la atención, pues miraba cómo la serpiente se escurría en forma circular a fin de esquivar a la grulla, quien atacaba subiendo y ba-



jando en su vuelo. Esta pelea hizo comprender a Zhang San Feng que combinar la fuerza de la grulla con la flexibilidad de la serpiente era esencial para lograr un combate con inteligencia para los tiempos de guerra. Así fue como Yang Lu Chan, a quien también llamaban Yang Fukui o Yang el “Invencible”, un guía de las artes marciales de la familia imperial de Pekín, creó una combinación de artes marciales con movimientos largos y calmados sin alterar el ritmo de la respiración, logrando su propio estilo y llevándolo hasta Beijing, donde se extendió a todo el país y pasó de generación en generación, hoy conocido como el estilo Yan de Tai Chi.

¿Cómo pasó de ser un arte de combate a un aporte para la salud?

Sin duda, el Tai Chi ha sido el resultado de muchas mentes que fueron perfeccionando la idea hasta llegar a lo que se conoce del mismo, incluso, quizá siga evolucionando y creándose más estilos de los que se practican hoy en día, descubriendo cada vez más beneficios para la salud tomando como base que la medicina tradicional china asegura que el ánimo afecta el sistema inmunológico de las personas,



por lo que esta disciplina traería sanidad a un cuerpo enfermo y calma a una mente inquieta.

Aunque es practicado desde hace siglos, en la actualidad se le ha dado mayor importancia siendo ya miles de personas de todas las edades en todo el mundo que están comprobando sus efectos bondadosos para la salud en general y en particular la ayuda para lograr un equilibrio entre cuerpo, mente y el alma.

¿Cómo definimos al Tai Chi hoy en día?

Se puede definir como una disciplina, una filosofía, un arte marcial chino, una meditación, un ejercicio relajante o simplemente como una secuencia de movimientos lentos continuos y gráciles que armonizan el ritmo de nuestra respiración.



¿Para qué tipo de personas está diseñado?

La respuesta es: para cualquier persona en condiciones físicas diferentes. Ya sea un super atleta o individuos que no han practicado ejercicio por mucho tiempo, incluso para personas con cierta discapacidad o aquellas que están recuperándose de alguna enfermedad.

El mundo del Tai Chi no excluye a nadie, lo único que se necesita es cierto grado de dedicación y constancia para sentir los beneficios desde la primera práctica. Ya que esta disciplina está estrechamente ligada a la filosofía y a las prácticas médicas milena-

rias de la cultura china, los taoístas creen que la energía también llamada "Chi o Ki" puede transformarse en cualquier elemento de nuestro cuerpo, dado que la energía que introducimos en él posee un efecto generativo.

Beneficios

Son muchos los beneficios que proporciona la práctica regular del Tai Chi: entre ellos están el mejorar la psicomotricidad, el equilibrio, la memoria, la capacidad respiratoria, fortalece nuestros órganos internos, mejora la calidad de los glóbulos rojos y activa la circulación sin afectar la presión arterial (como lo hace el correr o los ejercicios aeróbicos occidentales), eleva el sistema inmune, ya que fortalece los circuitos vitales del organismo y nos hace más resistentes a las enfermedades, por lo que su práctica es idónea principalmente para personas de edad avanzada.

El Tai Chi, con sus movimientos abiertos, moderados y carentes de tensión, proporciona al practicante una sensación de libertad y fluidez tanto en lo físico como en sus emociones; un mejoramiento interno que se refleja en un mejor carácter y convivencia con los demás. De hecho, cualquier forma de ejercicio resulta adecuada para hacer sentir bien a una persona, pues ayuda a liberar sensaciones de euforia, mejorar el estado anímico y la confianza en uno mismo.

¿Cuándo y dónde practicar?

Tradicionalmente se considera que las mejores horas para su práctica son a primera hora de la mañana o por la noche. Sin embargo, para la mayoría de la gente que lleva un ritmo de vida ajetreado y a menudo irregular, esto es imposible. Por lo tanto, se deberá encontrar un ritmo diario que resulte adecuado a su propia situación.

El lugar ideal para la práctica de Tai Chi es al aire libre, en un espacio que nos transmita su energía natural o en algún sitio

ventilado. Es imprescindible contar con un espacio limpio y ordenado, libre de obstáculos en lo posible para evitar accidentes. Otro aspecto importante es la frecuencia, ya que se requiere de constancia para retener lo aprendido en las formas o movimientos secuenciales si se quiere ejercitar la memoria.

Otras recomendaciones:

- Si se practica por la mañana, se debe evitar el estar en ayuno por más de 10 horas, al levantarse es recomendable hidratarse con algún té, leche de semillas o jugo de frutas naturales.
- Si se practica en otro horario, procurar comer mínimo dos horas antes para evitar pesadez e interrupción de la digestión.
- En cuanto a la vestimenta, es importante elegir un calzado plano, de preferencia cerrado, para tener un mejor equilibrio y conservar calientes los pies.
- Usar ropa holgada y cómoda, hecha con alguna fibra natural para que los movimientos sean amplios y así evitar el exceso de sudor.
- Evitar en lo posible distracciones o interrupciones, aunque se comparta el espacio con otras personas.
- Concentrarse en su práctica, disfrutarla y ser feliz.



Dispraxis y salud mental

Por: Lic. Fe Estrada,
Directora Jurídica CUAM

Debemos regular y poner atención primordial en el paciente, dándole la importancia a la salud mental como a cualquier otra rama médica



Sin duda la coyuntura de la pandemia fue un detonante sin igual para el uso masivo de Ambientes Virtuales de Aprendizaje (AVA) en diversas plataformas virtuales y bajo una amplia variedad de temas que se imparten. Con esto, la oferta académica se hizo más accesible, generando un boom en este mercado donde en menos de un año hay una amplia gama de opciones, instituciones e instructores “altamente certificados”, los cuales sin duda tienen sus excepciones, pero se ha venido generalizando la otra cara de la moneda: cursos de dudosa procedencia, “tutores” sin el conocimiento técnico necesario e instituciones no reconocidas e incluso no constituidas.

Bajo este escenario, la estadística oficial muestra que nuestra población cada vez con mayor incidencia, presenta síntomas de ansiedad y depresión, y clínicamente, el último en hacerse consciente es el paciente, provocando que, en la necesidad de responder a su padecimiento, se recurra de forma arbitraria a terapias en línea no reguladas.

No es de extrañarse que la combinación de ambos factores está generando una serie de actos dispráxicos que ponen en riesgo no solo la estabilidad mental del paciente, también su seguridad e integridad física.

En el mercado académico y de formación terapéutica podemos encontrar cursos de dudosa calidad, por ejemplo: “Abordaje de ansiedad y depresión”, el

cual consta de una sesión de una hora vía zoom que incluye un manual, dos libros y un diploma; y lo que es peor es la falta de sentido común y humano de quienes pretenden que por tomar un curso de esta índole tienen la capacidad y las herramientas para atender a un paciente con estos padecimientos. Otro caso lamentable son los que cargan de responsabilidad y aumentan el riesgo del paciente atribuyéndole cualidades místicas o mágicas a una cuestión clínica que necesita un abordaje integral y multidisciplinario.

Pero analicemos la lastimosa realidad de nuestro país, en el cual encontramos factores sociales, culturales, económicos y me atrevería a decir políticos que hacen de los padecimientos mentales un tabú y un lujo para la atención del paciente, recordándonos frases celebres de dignos mandatarios como “Esa es una enfermedad para la burguesía”.

Y es que si tenemos en cuenta que la consulta de un psicólogo oscila entre los \$500 a \$1,200 pesos; la atención del neurólogo tiene un costo de \$800 a \$1,800 pesos; el neurólogo psiquiatra de \$1,200 a \$2,500 pesos y el nutriólogo de \$300 a \$800 pesos mexicanos, y que además se trata del equipo multidisciplinario básico para diagnosticar y atender a un paciente, la realidad es que la mayor parte de las personas que padecen alguna enfermedad mental no están teniendo un diagnóstico y mucho menos una atención integral.



Al ser este el panorama general en el tema de la salud mental, otra alternativa sin duda ha sido y es la medicina tradicional y complementaria, pues ofrece opciones y alternativas terapéuticas de costos más accesibles y que, en manos de un buen terapeuta que sepa, conozca, tenga la formación, pero sobre todo la ética profesional para acompañar y ayudar al paciente, los resultados pueden ser favorecedores para la salud mental, emocional y física del mismo.

En un mundo ideal, además del abordaje clínico multidisciplinario, la medicina complementaria a través de las terapias florales, técnicas de meditación, respiración y terapias holísticas podría reducir no solo el tiempo de pesadilla del paciente con crisis de ansiedad, sino también sacar adelante al paciente depresivo en un menor tiempo y a un costo no tan oneroso para el sistema de salud.

La realidad nos muestra que hoy más que nunca se debe regular y poner atención primordial en el paciente, dándole acceso y la importancia a la salud mental como a cualquier otra rama médica y tomar muy en serio la parte formativa, toda vez que no es posible que existan personas atendiendo y pretendiendo dar una terapia psicológica sin conocimiento ni de la parte clínica, ni de la parte complementaria, con diplomas de 100 pesos que avalan un nulo conocimiento, pero sobre todo vulneran al usuario, quien confía o no sabe distinguir la diferencia entre la charlatanería, el abordaje y acompañamiento real que se ocupa en este tipo de padecimientos.

La pauta para la regulación sobre el tema y el abordaje en cuestiones de salud mental la está señalando la Organización Mundial de la Salud en las nuevas "Orientaciones sobre los servicios de salud mental comunitarios: promoción de enfoques centrados en la persona y basados en los derechos" en las que se afirma además que la atención de la salud mental debe sustentarse en un enfoque basado en los derechos hu-



manos, tal como se recomienda en el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2020-2030 de la OMS aprobado por la Asamblea Mundial de la Salud en mayo de 2021.

"Estas nuevas y exhaustivas orientaciones son un argumento de peso para acelerar la transición desde los servicios de salud mental que

recurren a la coerción y se centran casi exclusivamente en el uso de medicación para controlar los síntomas de las enfermedades mentales, hacia un enfoque más holístico, que tenga en cuenta las circunstancias y los deseos específicos de la persona y ofrezca una variedad de enfoques para el tratamiento y el apoyo", afirmó la Dra. Michelle Funk, del Departamento de Salud Mental y Consumo de Sustancias, quien dirigió la elaboración de las orientaciones.

Con base en lo que señala la **OMS**, los gobiernos destinan menos del 2% de sus presupuestos sanitarios a la salud mental, siendo el mayor porcentaje de este presupuesto destinado a hospitales psiquiátricos.

Ejemplo de casos de buenas prácticas respecto de las medidas no coercitivas, la inclusión a la comunidad y el respeto de la capacidad jurídica de las personas se encuentran países como Brasil, la India, Kenia, Myanmar, Noruega y Reino Unido, los cuales respetan el derecho del paciente a tomar decisiones sobre su tratamiento y su vida.

Además de tener en cuenta que los servicios deben de incluir apoyo en casos de crisis, servicios de salud mental prestados en hospitales generales, servicios de aproximación, enfoques de vida asistida y apoyo prestado por grupos de pares.

Mucho trabajo falta por hacer para lograr el objetivo que plantea la **OMS**, la parte cultural y el desmitificar a los especialistas en salud mental como son el psicólogo y el psiquiatra, es una prioridad, seguida del uso de medicamentos controlados que son un miedo constante entre la población y que ponen en riesgo incluso su salud al ocultar síntomas por miedo a la medicación, la cual es bien sabido por todos dependiendo





de la gravedad del caso será prescrita si y solo si por el médico especialista, el cual se enfrenta al reto de un sistema de salud precario y un “cártel de la bata blanca” y las prácticas desleales de la industria farmacéutica.

La atención a cualquier padecimiento de salud mental no es cosa mínima y merece toda la atención y cuidado tanto del paciente como de su entorno, tomándolo con el debido respeto, seriedad y profesionalismo que se requiere, sin menospreciar síntomas, comportamientos, ni actitudes que muestran factores de riesgo para quien padece de cualquier enfermedad mental, en cualquiera de sus estadios evolutivos.



Por ello, es de vital importancia la formación adecuada del terapeuta en instituciones serias como el **Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAM)**, que brinda los conocimientos y el aprendizaje apto, en un tiempo oportuno dependiendo del tema y cuenta con el respaldo legal y académico necesario.

Si usted presenta síntomas de depresión y ansiedad o alguien de su entorno, recuerde que uno de cada 6 adultos tendrá depresión en algún momento

de su vida, que algunas de las personas que están deprimidas pueden pensar en lastimarse o cometer suicidio y ello requiere una atención inmediata, que el acompañamiento integral es de vital importancia y urgente en este tipo de situaciones; revise siempre que quien brinda la atención primaria sea un profesional en salud mental, esto hará la diferencia entre un tratamiento exitoso o que se alargue un proceso que no debe de extenderse por ningún motivo, ni justificación, ya que sería un atentado a los derechos humanos del paciente.

Por último, quiero compartir que, sin duda, el amor y las redes de apoyo de familiares y amigos juegan un papel importantísimo en el proceso de acompañamiento, tratamiento, recuperación y estabilidad del paciente; y cierro con lo que dijo Gerard Quinn, relator Especial de la **ONU** sobre los derechos de las personas con enfermedades de salud mental: *“La transformación de la prestación de servicios de salud mental debe, sin embargo, ir acompañada de cambios significativos en el sector social. Hasta que eso ocurra, continuará la discriminación que impide a las personas con trastornos de salud mental llevar una vida plena y productiva”*.

Sigamos trabajando en pro de las Buenas Prácticas, que empiezan por nosotros, permean en nuestra familia y entorno y, por qué no, en nuestro país y en el mundo.



Ventosas, una terapia milenaria efectiva

El uso de las ventosas es una práctica ancestral que se remonta a más de tres siglos antes de Cristo. Existen antecedentes de su uso con fines médicos en China, Mesopotamia, el antiguo Egipto, la India. Incluso en Grecia, Hipócrates dejó indicaciones acerca de su uso.

La ventosaterapia es un tratamiento con ventosas que crea un efecto de vacío que succiona la piel, aumentando el diámetro de los vasos sanguíneos en la región a tratar, dando como resultado una mayor oxigenación de los tejidos, permitiendo la liberación de toxinas de la sangre y del músculo con más facilidad.

Este tratamiento se utiliza para mejorar la circulación sanguínea; tratar la celulitis, ya que el aumento de la circulación de la sangre reduce el aspecto de piel de naranja; para combatir el dolor muscular, proporcionando una sensación de relajación; para eliminar el dolor en la espalda causado por la tensión muscular o contracturas, así como la hinchazón en los brazos, piernas o pies y para tratar el dolor en las articulaciones; relajar y calmar el cuerpo y la mente.

El cupping o masaje con ventosas es una de las técnicas de recuperación muscular más utilizada por los deportistas de alto rendimiento desde los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro. Acupunturistas, fisioterapeutas especialistas en acupuntura o con formación en Medicina Tradicional China, son los terapeutas más indicados para el tratamiento con ventosas.

Si quieres adquirir ventosas de cristal, visita nuestra tienda **online** productos-cuam3.webnode.mx, mándanos un mensaje al 5518904947 o visítanos en las instalaciones del **Centro Universitario de Alternativas Médicas** ubicado en Coahuila No. 173, Col. Roma Norte, en la CDMX.



Todos nuestros productos cuentan con el respaldo y la garantía de una institución de prestigio internacional.

Conócenos y contactáenos llamando al teléfono 55 1890-4947

Un tratamiento sencillo para el bienestar integral

I Por: Agencia Mundial en Información Especializada en Salud

La reflexología es parte del conjunto de medicinas alternativas o complementarias que tratan tanto la parte física del organismo como la parte emocional.

La reflexología es la aplicación de presión de los puntos reflejos que tenemos en la planta de los pies y en las manos para estimular los órganos del cuerpo humano, ejerciendo presión y frotación para restablecer la salud del paciente, liberando los bloqueos energéticos, emocionales, activar la circulación sanguínea, los nervios, eliminando todos esos bloqueos que ocasionan las enfermedades y patologías. Al hacer presión en las plantas de los pies o en las manos sobre los puntos llamados meridianos del cuerpo, se produce un efecto relajante y también puede aliviar el estrés, reducir el dolor y los síntomas psicológicos como estrés y ansiedad, así como aumentar la relajación y el sueño. Por medio de la reflexología se pueden tratar los órganos, músculos y otras partes del cuerpo, estimulando los mecanismos autocurativos del propio organismo.

Su historia

Existen registros del uso de esta técnica de sanación en el antiguo Egipto del año 2000 a.C., en la cultura China, las evidencias datan de hace 4000 o 5000 años; mientras que, en la era moderna, a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, varios médicos empezaron a utilizarla, y ya en los años 20 y 30 del siglo pasado, se le atribuye su uso al doctor estadounidense William Fitzgerald, el llamado el padre de la reflexología moderna, quien observó que al ejercer presión en determinadas áreas de los pies y las manos, esta acción provocaba efectos anestésicos en otras partes del cuerpo, y fue el primero en trazar un mapa de la planta de los pies en el que se encuentran las principales áreas del cuerpo humano: la cabeza, la caja torácica, órganos sexuales y las piernas.



Reflexología Podal

Es una técnica terapéutica que se basa en la estimulación de puntos sobre los pies, denominados zonas de reflejo, que corresponden a distintas partes del cuerpo y al masajearse; tanto los órganos, músculos y otras partes del cuerpo reciben un estímulo curativo. Cuando se aplica presión en los pies, se genera una señal en el sistema nervioso periférico que llega al sistema nervioso central, donde varias partes del cerebro la procesan, posteriormente se redirige hacia órganos concretos para que relajen la tensión a la que se encuentran sometidos y autoajusten sus niveles de energía y oxigenación. Esta terapia ayuda a prevenir diversos síntomas y dolencias, y a lograr un equilibrio físico y mental.

Algunos de sus beneficios son:

- Equilibra y restituye los niveles de energía
- Reduce el dolor en general
- Mejora la función intestinal
- Relaja y alivia el estrés
- Mejora la función renal
- Ayuda a eliminar toxinas
- Estimula la circulación
- Alivia los síntomas del síndrome premenstrual
- Mejora la calidad del sueño
- Regula el funcionamiento de los órganos



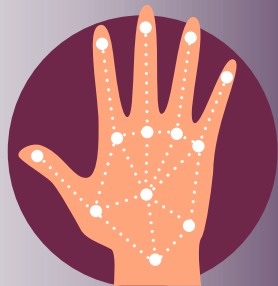
Reflexología manual

Es una técnica que consiste en masajear zonas concretas de las manos relacionadas con alguna otra parte del cuerpo, de forma correcta, con la manipulación y la presión adecuada, para aliviar ciertas molestias y dolencias, proporcionando bienestar y relajación inmediata. Debido a que las manos son una parte del cuerpo que se encuentra expuesta, esta terapia se puede aplicar en cualquier momento y lugar.



Algunos de sus beneficios son:

- Reduce los niveles de cansancio y agotamiento
- Produce un efecto relajante
- Elimina las toxinas
- Disminuye el insomnio
- Aumenta la energía
- Refuerza el sistema inmune
- Disminuye el estrés
- Relaja la musculatura de las manos
- Mejora la circulación
- Disminuye la ansiedad



La reflexología actúa de manera energética, se hace una conexión pie-cerebro y cerebro-órgano, para depurar y estimular los órganos del cuerpo. Muchas veces un órgano funciona bien, sin embargo, está saturado de toxinas e inflamado por el trabajo que realiza, entonces, a través de esos estímulos se logra recuperar la salud.

El ser humano fue diseñado para caminar descalzo porque la imperfección del piso hacía la función de masaje de la reflexología al estimular los puntos energéticos de la planta del pie, pero las condiciones en las que hoy vivimos nos han alejado del contacto con la naturaleza, por ello, el magnetismo de la tierra es el mejor para equilibrar nuestro cuerpo, pues al recuperar ese contacto, podemos equilibrarnos energéticamente.

Directorio

CONSEJO EDITORIAL

Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez
EDITOR

Lic. Marta Oliva Obeso Suro
Dirección General

Lic. María Elena Ramírez Cruz
Presidenta del Consejo de Administración

Lic. Fe Guadalupe Estrada
Dirección Jurídica

Jocelyn Trejo Perales
Directora de Sedes CUAM

Lic. Areli Sánchez Moreno
Carla Jimena Castaños Toríz
Diseño Gráfico y Editorial

F. Roxana Vélez Pérez
Jefa de la Mesa de Redacción de AMINES

Agencia Mundial de Información
Especializada en Salud
Mesa de Redacción

Dr. Rómulo Rodríguez Ramos
Director General UDH-CUAM

Mtro. Arturo Suárez Ramírez
Director General revista IMPAR

Lic. Efraín del Ángel Ramírez
Asesor en Cooperación al Desarrollo

Dr. Carlos Martín Nava Martínez
Médico Acupunturista

Dr. Josué Escolar Ramírez
Terapia Neural y Martillo Neurológico

Lic. Carolina Sánchez Montes
Acupuntura y Rehabilitación Integral

Lic. María Alejandra Valdez Lankes
Especialista en Terapia Floral

Lic. Julio César López Faour
Naturista, Dietética y Nutrición

Ollin Yolotzin Nahui Chimal Arredondo Díaz
Capacitador en Medicina Tradicional Mexicana y Herbolaria

Mtro. Arturo Aguilar González
Psicología PNL

Colaboradores

MVZ. Rocío Barragán Ocampo

Lic. Diego Sagrero Correa
**Certificador y Docente de
Biomagnetismo Médico Integral**

Naturopatía es una publicación mensual de la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH), de circulación gratuita con registros en TRÁMITE; producida por Ediciones Especiales de Esfera Noticias en coordinación con la Agencia Mundial de Información Especializada en Salud, con oficinas en Calle Coahuila No.173, Col. Roma, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México.

Editor responsable: Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez. Queda prohibida la reproducción de la información aquí publicada ya sea de forma parcial o total y por cualquier medio, gráfico, electrónico o mecánico, sin la autorización expresa del editor.

Naturopatía circula la segunda quincena de cada mes. El contenido de la información aquí publicada corresponde al punto de vista de su autor, más no de la UDH; asimismo la UDH corrobora la seriedad de nuestros anunciantes. Con distribución virtual en todo el mundo y ejemplares impresos por suscripción.

De acuerdo a lo Previsto en la "Ley Federal de Protección de Datos Personales", el tratamiento de sus datos personales obtenidos a través de nuestras redes sociales, es tratada de manera estrictamente confidencial.

CONOTERAPIA

- *Regula la presión
- *Purifica la mente
- *Fortalece el cerebro

Tienda CUAM



5559465817



El mundo de la Naturopatia

<https://productos-cuam3.webnode.mx/>



CONGRESO INTERNACIONAL Medicina Integrativa, Tradicionales, Bioética y nuevos avances de las Ciencias Médicas

10, 11 y 12
septiembre

24 Ponencias ●

Conferencistas ●
nacionales e
internacionales

Constancia ●
de asistencia

Informes:
55 2784 3308

REGÍSTRATE:
congresoscuam@gmail.com

Cuota \$2,500

