

La energía vital



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

Naturopatía

El prana y los cuerpos energéticos



Terapia de polaridad



PREPARATE Y FORMA PARTE DE UDH
ESTUDIA UNA



LICENCIATURA EN NATUROPATÍA

Y se un profesional con:

- Un enfoque biopsicosocial
- Competentes en el método clínico y el naturismo para la atención integral del proceso salud- enfermedad.
- Con un abordaje multi- inter-transdisciplinario

Obtén una beca de

35%

Desde tu primer semestre

¡INSCRÍBETE YA!



informecum01@gmail.com

☎ 52 64 22 56 ext107 📞 55 4781 4195

📘 UNIBeroma

Puntos meridianos
Los doce meridianos principales son:

- Pulmón e Intestino Grueso,
- Estómago y Bazo,
- Corazón e Intestino Delgado,
- Vejiga y Riñón,
- Pericardio y Triple Recalentador,
- Vesícula Biliar e Hígado.

¡Inscríbete a la
Licenciatura en Naturopatía!
Proximo Inicio febrero 2023!

📧 @udh.oficial 📞 55 4781 4195

UDH
Universidad Iberoamericana de
Ciencias y Desarrollo Humano

Carta del Editor

La energía no es ajena a nuestra esencia y por lo tanto tenemos la capacidad de manipularla

DR. DAVID HIDALGO RAMÍREZ
RECTOR UDH

Sin lugar a dudas los conocimientos ancestrales de oriente y occidente son complementarios y nos han ayudado a tener el control de la salud en nuestras manos. En la actualidad nadie duda que para tratar cualquier afección física es indispensable sanar la mente del paciente y estimular la energía dormida, estancada o que se ha fugado, como consecuencia de la falta de armonización entre cuerpo, alma y espíritu.

La energía es la esencia de toda existencia en este planeta y en toda la creación y, como parte del universo somos seres energéticos y nuestro campo energético refleja el estado físico, mental y emocional, además de mostrar el grado de integración, bloqueos y desafíos que debemos atender. Somos energía y transmitimos ondas vibracionales y, de acuerdo a nuestro estado de ánimo, estas pueden ser rápidas, lentas, intensas o de baja frecuencia.

Actualmente vivimos en una era en la que se está abriendo la puerta a una nueva definición de quiénes somos y qué papel jugamos como parte esencial de la naturaleza y, en este despertar, conocer y desarrollar los potenciales de nuestra consciencia y entender que tenemos una esencia energética, es algo que el ser humano ya sabía hace miles de años.

Cada vez son más las alternativas médicas que integran la dimensión energética como parte medular de una sanación total, es por ello que en esta edición nos avocaremos a compartirte todo lo que tienes que saber para vibrar en la frecuencia de la vida.



Es importante tener presente que todo lo que existe en el universo tiene como soporte de su existencia algún tipo de energía, incluido todo aquello que forma parte de la naturaleza y que suponemos que no tiene vida, pero sí poseen un cuerpo biológico que puede ser tocado y percibido por alguno de nuestros sentidos.

Se ha demostrado que la energía no es ajena a nuestra esencia y por lo tanto tenemos la capacidad de manipularla y transformarla a nuestra voluntad y beneficio, Somos Energía y tenemos la facultad de modificarla a nuestra conveniencia.

Cada pensamiento o proyección mental es una partícula de energía en movimiento y que responde obedientemente a tus estados de ánimo. Si enfrentas la vida con miedo, miedo y tristeza producirás energía negativa y enfermarás y, por el contrario, si vives la vida con confianza y amor te ayudará a entender el potencial que poseemos como seres energéticos, nos permitirá tener el control de la salud en nuestras manos.

Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAM)
Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH)
Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria
y Educación en Salud (COFEMITES Mundial)

NATUROPATÍA

En el siglo XXI

David Eduardo Hidalgo Ramírez

NATUROPATÍA

◆ Colección ◆

Centro Universitario de Alternativas Médicas
Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano
Agencia Mundial de Información Especializada

NATUROPATÍA

Un libro que te dirá:

**¡Cómo tener
el control de
la salud en
tus manos!**



Autor:

Dr. David Hidalgo Ramírez,
presidente de COFEMITES Mundial



¡Adquierelo Aquí!

 **55 1890-4947**



REDACCIÓN AMINES

Sin lugar a dudas los conocimientos ancestrales de oriente y occidente son complementarios y nos han ayudado a tener el control de la salud en nuestras manos.

En la actualidad nadie duda que para tratar cualquier afección física es indispensable sanar la mente del paciente y estimular la energía dormida, estancada o que se ha fugado, como consecuencia de la falta de armonización entre cuerpo, alma y espíritu. Muchas veces escuchamos que el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu nos ayuda a tener una vida más plena.

Estos tres elementos forman parte de nuestro ser y se relacionan entre sí. La salud no es solo la ausencia de enfermedades sino un estado de bienestar físico, mental y social según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La energía es la esencia de toda existencia en este planeta y en toda la creación y, como parte del universo somos seres energéticos y nuestro campo energético refleja el estado físico, mental y emocional, además de mostrar el grado de integración, bloqueos y desafíos que debemos atender. Somos energía y transmitimos ondas vibracionales y, de acuerdo a nuestro estado de ánimo, estas pueden ser rápidas, lentas, intensas o de baja frecuencia.

Entender el potencial que poseemos como seres energéticos, nos permitirá tener el control de la salud en nuestras manos

Actualmente vivimos en una era en la que se está abriendo la puerta a una nueva definición de quiénes somos y qué papel jugamos como parte esencial de la naturaleza y, en este despertar, conocer y desarrollar los potenciales de nuestra consciencia y entender que tenemos una esencia energética, es algo que el ser humano ya sabía hace miles de años.

Cada vez son más las alternativas médicas que integran la dimensión energética como parte medular de una sanación total, es por ello que en esta edición nos avocaremos a compartirte todo lo que tienes que saber para vibrar en la frecuencia de la vida.

Es importante tener presente que todo lo que existe en el universo tiene como soporte de su existencia algún tipo de energía, incluido todo aquello que forma parte de la naturaleza y que suponemos que no tiene vida, pero sí poseen un cuerpo biológico que puede ser tocado y percibido por alguno de nuestros sentidos.

AMINES/UDH

NATUROPATÍA

11

RIMLA de México y UDH formalizan alianza

@RIMLAdMexico

27

Los mejores terapeutas reunidos en un solo sitio

Más de 512 millones de personas en el mundo que se contagiaron y sobrevivieron al virus SARS-CoV-2

REDACCIÓN AMINES

La pandemia por COVID-19 puso al descubierto el gran desconocimiento que existe respecto a las alternativas que

10

Terapia de polaridad

"Una alternativa médica que permite la conservación de la energía positiva"

LIC. MARTA OLIVA OBESO SURO DIRECTORA NATUROPATÍA

Randolph Stone, combina terapias ancestrales de oriente y occidente, identificando como común denominador indispensable para la sanación, el correcto manejo de la energía, entendiendo a ésta como un soplo cósmico, aliento de vida o energía vital.

23

Contenido

4 HACEN FALTA QUIORÁCTICOS

15 EL PRANA Y LOS CUERPOS ENERGÉTICOS

7 HABLEMOS DE REGENERACIÓN

31 ¿LAS PERSONAS ESPIRITUALES PUEDEN ENORJARSE?


13 EL OMBLIGO: ABASTECEDOR DE ENERGÍA CURATIVA

33 DEJAR DE FUMAR: ¡PROPÓSITO PARA EL 2023!



Hacen falta quiropáticos

*Con movimientos precisos y controlados,
el especialista en quiropráctica emplea
sus manos y sabe cómo eliminar las interferencias
provocadas por vertebras incorrectamente alineada*



AMINES

REDACCIÓN

Nuestro cuerpo es soportado por la columna vertebral, estructura ósea que requiere de ciertos ajustes en algunas de sus diferentes partes, arreglos que se realizan mediante una terapia de quiropráctica, la cual tiene como finalidad corregir las alteraciones mecánicas de las articulaciones vertebrales y periféricas del cuerpo.

Considerada como la ciencia, el arte y la filosofía que se centra en el empleo de las manos para proporcionar al cuerpo su máximo potencial natural para obtener un mayor rendimiento, la quiropráctica se ha convertido en la profesión con mayor demanda para atención sanitaria en el mundo y, mientras que en Estados Unidos hay un quiropráctico por cada 3 mil 500 habitantes, en México existe un gran déficit de especialistas en el diagnóstico, tratamiento y prevención de problemas en los nervios, músculos y huesos.

Las técnicas que se emplean en la quiropráctica pueden estar indicadas como tratamientos para la postura corporal y tienen como objetivo mejorar la flexibilidad, reducir el dolor y recuperar las funciones normales de las vértebras, los músculos y los ligamentos.

Un quiropráctico no solo contribuye a la reducción del dolor en algunas áreas del cuerpo como en las articulaciones, espalda, rodillas, hombros y alivio de migrañas; también sabe cómo ayudar al paciente a relajarse y disfrutar del bienestar integral para el que estamos diseñados.

Con movimientos precisos y controlados, el especialista en quiropráctica emplea sus manos y sabe cómo eliminar las interferencias provocadas por vertebras incorrectamente alineadas, lo que a su vez es causa de problemas de salud a largo plazo.

La quiropráctica debe ser realizada por un profesional capacitado en el área, ya que antes de iniciar las sesiones se debe realizar una evaluación que permita determinar si las molestias del paciente pueden ser atendidas con técnicas de quiropráctica. Este análisis ayuda al especialista a entender si el problema será resuelto con una serie de sesiones o ejercicios, o si podría ser necesario recomendar una consulta médica con un otro tipo de especialistas, como el ortopedista o el reumatólogo, quienes también atienden padecimientos con síntomas similares.

Cuando la movilidad de nuestra columna vertebral queda afectada por un traumatismo, por posturas incorrectas repetitivas, se produce un bloqueo que puede producir desde una ligera molestia hasta una hernia discal que puede producir un dolor tan intenso, que no existe medicamento con el que se pueda mitigar.

La Quiropráctica defiende una visión holística del organismo humano y, mediante la manipulación, ayuda a liberar la presión que ejerce la articulación, devolviéndole el movimiento, normalizando su función y sanando el dolor.



Gracias a la quiropráctica muchas madres a logrado aliviar los problemas de espalda, permitiéndoles tener un parto menos doloroso. A los niños, esta práctica les ha ayudado a crecer más sanos; sin provocar efectos secundarios, ya que no se emplean medicamentos.

Cualquier persona que desee tener una mejor calidad de vida, tarde o temprano habrá de buscar los servicios de un quiropráctico.

Cualquier persona que desee tener una mejor calidad de vida, tarde o temprano habrá de buscar los servicios de un quiropráctico.

A través de las manipulaciones quiroprácticas se pueden tratar fijaciones musculares, articulares y ligamentosas; así como ayudar a las personas a comprender la importancia y complejidad del cuerpo humano y su anatomía.

Un quiropráctico también ayuda en la atención en dolores de espalda, lumbalgia, escolias, ciática, optimizando la salud de los pacientes de manera natural y efectiva, contribuyendo a mejorar la biomecánica del cuerpo y disminuyendo los efectos de la ansiedad y el estrés sobre el cuerpo.

Como parte del programa de Educación Continua, la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH), ofrece un Seminario en Quiropráctica que te permitirá atender la gran demanda que existe en México para los especialistas en el conocimiento y empleo de la ciencia, el arte y la filosofía que permite el empleo de las manos para proporcionar al cuerpo su máximo potencial natural.





Seminario de **Quiropráctica**

15 al 19
febrero 2023

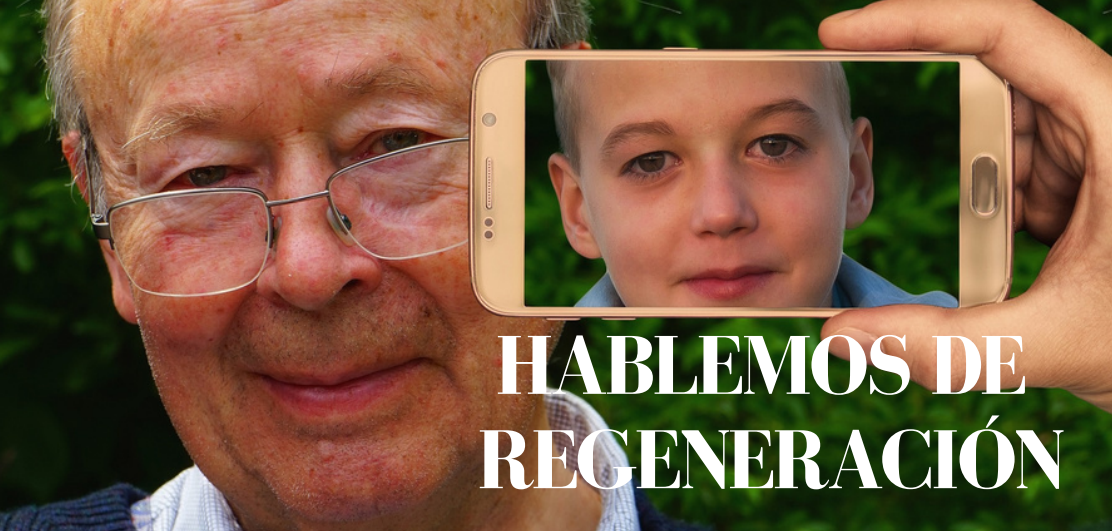
Modalidad presencial



Centro Universitario de Alternativas Médicas



55 3558 8176



HABLEMOS DE REGENERACIÓN

AMINES
REDACCIÓN

Rejuvenecer o frenar el envejecimiento ha dejado de ser una ficción y los avances científicos ofrecen la esperanza de que los seres humanos puedan beneficiarse de la medicina regenerativa.

Entender los alcances de la autocuración, es el punto de partida para prolongar nuestra existencia dignamente y, para lograrlo, conocer y escuchar a nuestro cuerpo, requiere de acciones simples que nos permitirán ayudarnos a nosotros mismos.

Primero que nada, tenemos que ser conscientes de la importancia que representa tener el control de la salud en nuestras manos, tomando una actitud proactiva que nos permita involucrarlos en los tratamientos y cambios que tenemos que asumir para mejorar nuestro estilo de vida.

Decidir, desde nuestro consciente, cultivar una actitud positiva que nos permita una buena gestión de nuestras emociones, resulta imperativo para controlar la función hormonal e inmune; así como lograr entender que la base de un estilo de vida sana, exige de tener esperanza, de ofrecer amor, disfrutar la alegría y practicar el perdón.

*La medicina regenerativa
representa una
gran alternativa para tener
el control de la salud
en nuestras manos*

Igual de importante es aprender a distribuir de una forma más razonable nuestro tiempo y energías; es por ello que programar objetivos y actividades desde una perspectiva del costo-beneficio, repercutirá en la reducción de estrés y mejores y más prolongados momentos de reflexión y análisis.

De esta forma nos estamos preparando para hacer que nuestro cuerpo utilice sus propios sistemas para la regeneración de tejidos y órganos que hemos dañado por malos hábitos, iniciando el recorrido

¿Qué es la medicina regenerativa?

La Sociedad Española de Bioingeniería y Regeneración Tissular, la define como “una nueva especialidad médica basada en el conocimiento de la biología y la fisiología de las células madre, de las fracciones estromales que las contienen e incluso de pequeñas proteínas señalizadoras como son las citoquinas, quimioquinas y factores de crecimiento”.

La medicina regenerativa “se practica mediante técnicas que utilizan tejidos autólogos (sangre o células de uno mismo) que promueven la curación y reparación del tejido afectado. Si bien se le considera la medicina del futuro, se utiliza ampliamente en la actualidad, y es muy efectiva para la prevención de ciertas enfermedades”.

Es por esto que la medicina regenerativa representa una gran alternativa para tener el control de la salud en nuestras manos, ya que ofrece una solución eficaz y menos costosa en el tratamiento de múltiples enfermedades, además de que es empleada como terapia complementaria en el tratamiento de muchos padecimientos.

Entre los temas que se abordarán en esta capacitación que forma parte del programa de educación continua de CUAMED, destaca el conocimiento de “La sangre y sus generalidades”, “Plaquetas y factores de Crecimiento Plaquetario”, “Historia de la bioestimulación PRP” y las “Aplicaciones Generales”.

Para obtener la certificación, el especialista conocerá la definición y el proceso de envejecimiento y rejuvenecimiento con técnicas de medicina regenerativa; así como la obtención del plasma y la “Clasificación de los diferentes tipos de Pacientes”, entre otros temas como la ozonoterapia, la sueroterapia y la quelación.



Seminario de Medicina Regenerativa

La Ingeniería biomédica es una de las áreas que más avances satisfactorios ha registrado, entre los que se encuentra la Medicina Regenerativa, la cual se desarrolla dentro de un marco de actuación muy favorable, lo que incentiva a médicos y terapeutas a buscar una certificación que les permita conocer, diagnósticas y emplear los postulados científicos y los progresos prácticos más vanguardistas en la materia.

Del 8 al 12 de febrero del 2023, el Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAMED) impartirá el: “Seminario de Certificación en Medicina Regenerativa”, el cual tiene como objetivo capacitar al especialista en el conocimiento y empleo de los mecanismos de acción de la terapia celular en diversas patologías.

La medicina regenerativa se practica mediante técnicas que utilizan tejidos autólogos

Al cursar nuestra capacitación, el especialista obtendrá los conocimientos que le permitirán identificar los problemas de salud que requieren del empleo de medicina regenerativa, lo que le permitirá sumar la práctica de la medicina regenerativa en su área de atención.

Para mayores informes y apartar tu lugar en esta gran oportunidad de certificarte en una de las áreas de la medicina con mayores y mejores expectativas, manda un mensaje al: 55 3083 3694



Seminario de certificación

Medicina Regenerativa

Modalidad presencial

8 al 12
febrero 2023
9:00 a 18:00 hrs.



Centro Universitario de Alternativas Médicas



55 3558 8176

Los mejores terapeutas reunidos en un solo sitio

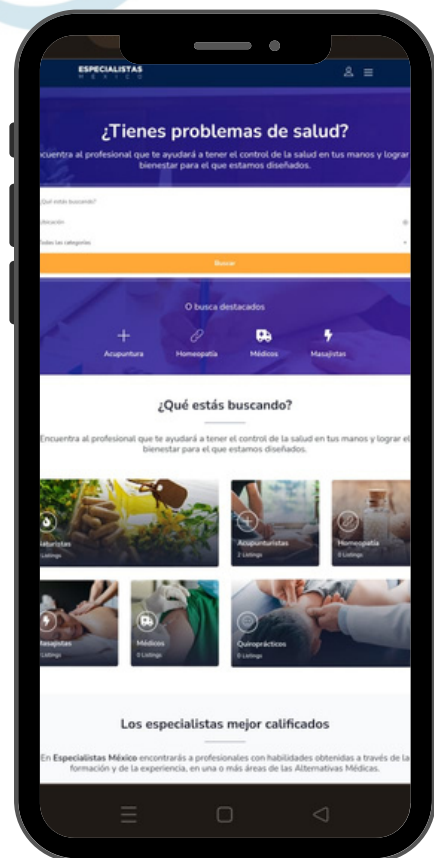
Más de 512 millones de personas en el mundo que se contagiaron y sobrevivieron al virus SARS-CoV-2

REDACCIÓN AMINES

La pandemia por COVID-19 puso al descubierto el gran desconocimiento que existe respecto a las alternativas que existen para tener el control de la salud en nuestras manos, en consecuencia, se ha registrado una notoria inclinación hacia las prácticas naturistas y el rescate, conocimiento y promoción de alternativas médicas empleadas por nuestros ancestros.

No existe ninguna duda de que estamos pasando por una época de grandes cambios estructurales y sistémicos que han sido acelerados por la emergencia sanitaria en la que todavía nos encontramos.

En este resurgir como seres racionales y resilientes, es indiscutible que los factores que determinan el triunfo de la salud sobre la enfermedad no se limitan a remedios ni a estudios complementarios, sino que también abarcan características individuales de los pacientes: factores inmunitarios, metabólicos, genéticos, hábitos tóxicos y alimentarios, la energía corporal y, principalmente, el estado mental de quien tiene el padecimiento.



En la búsqueda de una atención integral que permita equilibrar todos estos aspectos que habrán de permitir el bienestar integral para el cual estamos diseñados, cada vez es mayor el número de médicos convencionales que buscan certificarse o especializarse en la aplicación de algún tipo de técnica o metodología que permita complementar cualquier tipo de tratamiento médico.



Es así que existen médicos generales, psicólogos, tanatólogos, quiroprácticos y terapeutas especialistas en alternativas médicas como la auriculoterapia, aromaterapia, ayurveda, crioterapia, cromoterapia, fitoterapia, flores de Bach, hemopatía, hidroterapia, hipnosis, hipoterapia, homeopatía, iridología, jugoterapia, masoterapia, musicoterapia, naturistas, osteopatía, ozonoterapia, presoterapia, reflexología y reiki.

Existen muchos médicos que recomiendan terapias complementarias como la biodescodificación, biomagnetismo, meditación, mindfulness, talleres de nutrición, sesiones de risoterapia, práctica de taichí, terapia neural, termoterapia, yoga o masajes como la acupresión, de drenaje linfático, para deportistas, masaje profundo, masaje sueco, con piedras calientes, terapéutico o con ventosas.

También la medicina alópata a integrado a sus tratamientos el conocimiento ancestral chino, recomendando la acupuntura, conoterapia, moxibustión y la práctica del Qi Gong.

En México la medicina tradicional va en auge, complementando tratamientos con técnicas de auroterapia, herbolaria y en Ceremonias Sagradas en las que se emplean los hongos psilocibes.

¿Cómo encontrar a todos estos especialistas?

Para facilitar el acceso a los beneficios de todos estos conocimientos existe www.especialistasmexico.com, un colectivo que se ha dado a la tarea de reunir en un solo lugar a los más reconocidos y profesionales especialistas en áreas de las alternativas médicas.

Este directorio digital tiene como objetivo, el de facilitar la localización de quienes han asumido el compromiso de contribuir al Bienestar Integral para el que está diseñado el ser humano, ofreciendo servicios complementarios que han demostrado su pertinencia en el equilibrio de la salud física, mental y emocional de las personas.

En esta época en la que los avances científicos han demostrado la pertinencia en el rescate, implementación y promoción del conocimiento ancestral como el mejor valor agregado para la prevención y tratamiento de enfermedades raras y enfermedades crónico-degenerativas, reunir en un solo sitio a los mejores especialistas de México es un reto que ya es posible



Medicina tradicional, complementaria e integrativa...
Solo especialistas de reconocida trayectoria

ESPECIALISTAS
M É X I C O

¿ERES TERAPEUTA?

**¡ESTA INFORMACIÓN
TE INTERESA!**

Regístrate en el primer
Directorio Virtual
de especialistas en
Medicina Tradicional,
Complementaria e
Integrativa.



INFORMES



- Al ser miembro de ESPECIALISTAS MÉXICO, quienes estén interesados en los servicios que ofreces, podrán localizarte y ponerse en contacto contigo con un solo clic.
- Un punto de encuentro virtual que te permitirá poner la salud en las manos de las personas que están en busca de una alternativa médica.

¡Forma parte de la red de especialistas más confiable de México!

EL OMBLIGO: ABSTECEDOR DE ENERGÍA CURATIVA

AMINES REDACCIÓN

Al nacer, inmediatamente después de realizar nuestro primer suspiro, se corta el cordón umbilical, ese transportador que permitió nuestra alimentación y el intercambio de oxígeno y desechos durante nuestra estancia en el vientre de nuestra madre. Al ser cortado y secarse, se convierte en una cicatriz redonda y arrugada en el centro de nuestro vientre, la que varía de 1 a 2 centímetros de diámetro.

Justo detrás del ombligo se encuentra el centro energético denominado plexo solar, una red nerviosa compuesta por varias fibras y ganglios que se conectan con múltiples órganos de la cavidad abdominal. Desde aquí se origina la sensación de dolor de varias vísceras y, de acuerdo con estudios científicos, en el orificio umbilical se alberga una cantidad inimaginable de bacterias.

Hay quienes piensan que el ombligo no nos es útil; sin embargo, los antiguos taoístas llamaban el Tan Tien a uno de los puntos de acupuntura más importantes en nuestro cuerpo, el cual almacena la energía vital y se encuentra en el interior del ombligo.

Considerando a nuestro cuerpo como un microcosmos, el ombligo se encuentra en el centro del universo, entre nuestra cabeza y los genitales, considerado la raíz de nuestro cuerpo y actuando como generador de electricidad que abastece los puntos curativos de nuestro cuerpo.

Con ejercicios rítmicos de respiración, es posible concentrar la sangre y el Qi (energía vital) en la zona media de nuestro abdomen, desde donde podemos bombear la sangre a todo nuestro cuerpo, reduciendo el esfuerzo que hace nuestro corazón para permitir la circulación de sustancias vitales por el torrente sanguíneo.

Para los Mayas, el ombligo es el centro de comunicación con los Dioses. Un punto de encuentro sagrado en el que convergen los cinco elementos que nos dan vida, el lugar en donde se realiza la fertilidad, ya que a través del cordón umbilical se conecta con el útero de la madre y con la mente universal.

Llamado la puerta de la vida y la muerte, el ombligo es un centro de poder energético que ha sido menospreciado.

El conocimiento ancestral se refiere al ombligo como el lugar en donde se crea el germen del mundo de lo increado, lo que significa que es el punto de donde surge la vida.

Regularmente desapercibido, el ombligo se localiza en una zona mágica de nuestro cuerpo, desde este punto se desprenden infinidad de emociones.

Las ñañas nacen desde el ombligo como un hormigueo leve que recorre nuestro cuerpo a manera de angustia o ansiedad. Lo cierto es que, es en el ombligo, donde surge una energía latente que nos une a nuestro ser solar.

El tercero de los 7 chakras

Según la cultura hindú, el ombligo también es el centro de nuestra personalidad; es el tercero de los siete chakras y es representado por el color dorado profundo, un lugar energético que, al encontrarse bloqueado, puede ser el origen de la depresión, celos, envidia, rebeldía, hipertensión, diabetes y fatiga permanente.

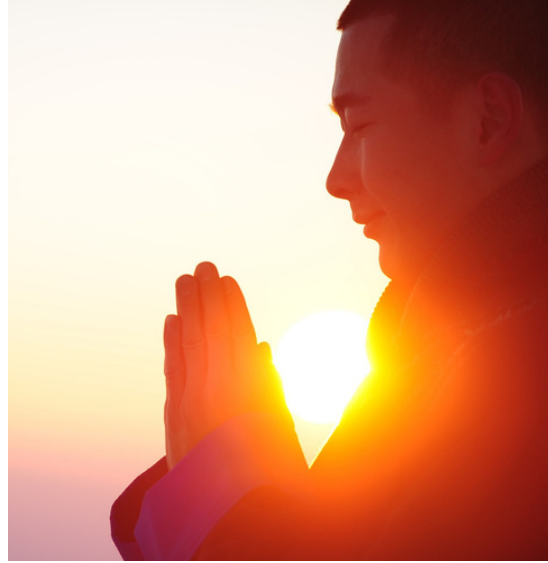
Los baños de sol, ejercicios de respiración y la meditación, son las principales actividades que podemos realizar para evitar el bloqueo de nuestro plexo solar.



El prana o energía vital

Desde la doctrina del yoga, el ombligo es el centro a través del cual la energía vital o prana se acumula para poder ser redistribuida a todos los órganos de nuestro cuerpo. Una persona que no tiene bloqueado el tercer chakra, tendrá una mente aguda que le permitirá lograr con éxito sus objetivos. Una buena circulación del prana en nuestro cuerpo, contribuye en una autoconciencia asertiva, una perfecta autodeterminación y una perseverancia inquebrantable.

Mantener en equilibrio este centro energético, nos ayudará a superar todos los obstáculos que podrían desanimarnos en el cumplimiento de las metas y objetivos que nos hemos propuesto. Tener un ombligo energéticamente sano, nos ayudará a tener una mejor digestión y propiciará una distribución adecuada de oxígeno en nuestro cuerpo.



*Para los Mayas,
el ombligo es el centro
de comunicación
con los Dioses.*

Existen algunos ejercicios que permiten activar el chakra del plexo solar, uno de ellos es acostarse por un minuto boca arriba con los brazos y las piernas estiradas, levantar el pecho para sacar el abdomen y formando lo que se conoce como la postura del pez, la cual se aconseja repetir hasta en cinco ocasiones.

Otro ejercicio es la posición de provottanasana o Postura del Sol que los Yogis acostumbran a practicar con los primeros rayos del Sol. Sentado en el piso con los brazos a los costados y piernas estiradas, se flexiona ligeramente las rodillas para poder apoyar las plantas de los pies y levantar el vientre apoyados en los brazos dirigiendo el ombligo en dirección al Sol y formando una línea recta entre la espalda y las piernas hasta por un minuto y repetir cinco veces.

Con estas posturas se permitirá que el equilibrio del prana, limpiando con ejercicios de respiración, los canales conductores que se bloquean inconscientemente.

El prana y los cuerpos energéticos

BEATRIZ DÁVILA
ABOUT EN ESPAÑOL

El prana da mayor vitalidad y fuerza a nuestro cuerpo, ayuda a sosegar la mente y es esencial para elevar la conciencia. Para comprender los efectos energéticos y espirituales del manejo del prana es necesario conocer la anatomía energética según esta antigua ciencia. El yoga explica que además de nuestro cuerpo material, tenemos unos cuerpos sutiles: el cuerpo astral (compuesto por tres capas, o koshas) y el cuerpo causal, que es nuestro ser más puramente espiritual.

El prana conecta el cuerpo físico con nuestros cuerpos energéticos. Esta fuerza cósmica fluye en nuestro sistema energético a través de una serie de canales imperceptibles al ojo común, llamados nadis. Los nadis forman parte del cuerpo astral (que está conformado por tres capas, el cuerpo etéreo, cuerpo astral y cuerpo mental). Todo esto constituye nuestro sistema energético, al igual que los chakras (centros de fuerza vital).

Formas del Prana

Hay cinco formas de prana, que se encargan de diferentes funciones: prana (respiración), apana (excreción), samana (deglución), upana (circulación), vyana (digestión). El hatha yoga, con sus diferentes prácticas (asanas, pranayama, bandas, mudras) manipulan esta energía vital e intenta unir y equilibrar prana con su forma negativa, apana. Cuando esto sucede se eleva a través de los chakras la energía kundalini que tenemos recogida como una serpiente en la base de la columna vertebral.

**El ombligo es el centro
a través del cual
la energía vital
o prana se acumula**

Prana es la totalidad de la energía del universo. A través del manejo del prana los yoguis controlan el cuerpo físico, la mente, pero mucho más que eso: alcanzan la realización, porque es el fundamento de la vida cósmica. Es gracias al prana que funcionan nuestros sentidos, que podemos pensar y razonar. Se dice que el control de ondas de prana en la mente lleva al control del prana universal. Si no hay prana no hay pensamiento y alcanzamos estados de conciencia más elevados.

Pranayama

Se dice que el prana guarda la realidad del universo. Por esto, Swami Sivananda Saraswati define el pranayama como "el proceso gracias al cual entendemos el secreto de prana y lo controlamos". La respiración nos conecta con el prana grueso (el corporal) y el sutil (mental).

Entre los beneficios de la práctica de pranayama están la concentración, el conocimiento elevado, el refinamiento del intelecto, el equilibrio de los doshas (los excesos que identifica el Ayurveda) y también el equilibrio de tamas y rajás (las cualidades del mundo, o gunas, que generan letargo e hiperactividad respectivamente).

El manejo de estas fuerzas sutiles del ser nos lleva a trascender la experiencia ordinaria y nos lleva a un plano superior de conciencia.



La mejor oferta de

PRODUCTOS

MAGNÉTICOS

Ofrecemos diversos productos, con aplicaciones magnéticas, acorde a las técnicas de Biomagnetismo y Acupuntura, que ayudan a las personas que lo utilizan regularmente a mejorar su calidad de vida.

LEGGINGS

Informes al:
5513863289

Facebook:
Biomag

Juan A. Mateos 102, Col. Obrera,
Cuauhtémoc, CDMX



La energía vital

REDACCIÓN

AMINES

Sin lugar a dudas los conocimientos ancestrales de oriente y occidente son complementarios y nos han ayudado a tener el control de la salud en nuestras manos.

En la actualidad nadie duda que para tratar cualquier afección física es indispensable sanar la mente del paciente y estimular la energía dormida, estancada o que se ha fugado, como consecuencia de la falta de armonización entre cuerpo, alma y espíritu. Muchas veces escuchamos que el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu nos ayuda a tener una vida más plena.

Estos tres elementos forman parte de nuestro ser y se relacionan entre sí. La salud no es solo la ausencia de enfermedades sino un estado de bienestar físico, mental y social según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La energía es la esencia de toda existencia en este planeta y en toda la creación y, como parte del universo somos seres energéticos y nuestro campo energético refleja el estado físico, mental y emocional, además de mostrar el grado de integración, bloqueos y desafíos que debemos atender. Somos energía y transmitimos ondas vibracionales y, de acuerdo a nuestro estado de ánimo, estas pueden ser rápidas, lentas, intensas o de baja frecuencia.

Entender el potencial que poseemos como seres energéticos, nos permitirá tener el control de la salud en nuestras manos

Actualmente vivimos en una era en la que se está abriendo la puerta a una nueva definición de quiénes somos y qué papel jugamos como parte esencial de la naturaleza y, en este despertar, conocer y desarrollar los potenciales de nuestra consciencia y entender que tenemos una esencia energética, es algo que el ser humano ya sabía hace miles de años.

Cada vez son más las alternativas médicas que integran la dimensión energética como parte medular de una sanación total, es por ello que en esta edición nos avocaremos a compartirte todo lo que tienes que saber para vibrar en la frecuencia de la vida.

Es importante tener presente que todo lo que existe en el universo tiene como soporte de su existencia algún tipo de energía, incluido todo aquello que forma parte de la naturaleza y que suponemos que no tiene vida, pero sí poseen un cuerpo biológico que puede ser tocado y percibido por alguno de nuestros sentidos.

Frecuencias de las emociones:



Miedo.....0.2 - 2.2 Hz
Resentimiento -- 0.6 - 3.3 Hz
Irritación..... 0.9- 3.8 Hz



Generosidad95Hz
Gratitud45Hz
Amor150Hz

1

Se consciente de tus pensamientos.



Si empezamos a pensar en positivo, atraeremos la energía positiva que generará que tengamos una vida feliz y perfecta, llena de plenitud.

2

Se consciente de los alimentos que comes



Algunos alimentos vibran a altas frecuencias y otros a más baja vibración por ejemplo los vegetales y frutas tienen una vibración alta.

Asegurar la ingesta de líquidos suficientes en cada comida y entre comidas, permite tener una adecuada hidratación, lo que es esencial para la salud y el bienestar.

3

Bebe suficiente agua



Meditar te ayudará en la práctica de ir más allá de lo visible y pensar desde la perspectiva interior, espiritual, desarrollando el poder del pensamiento.

4

Medita



Se agradecido, practica actos de bondad y encuentra algo hermoso y aprécialo.



Hacer una lista de gratitud cambia tus vibraciones y te ayuda a enfocarte en lo que tienes y que ya es abundante en tu vida. Hay más por lo que estar agradecido de lo que puedas imaginar. Dar a otra persona sin esperar nada a cambio, modifica el pensamiento de no tengo lo suficiente, la abundancia es una vibración alta.

Se ha demostrado que la energía no es ajena a nuestra esencia y por lo tanto tenemos la capacidad de manipularla y transformarla a nuestra voluntad y beneficio, ¡somos energía! y tenemos la facultad de modificarla a nuestra conveniencia; sin embargo, vivimos con la creencia de que la energía que poseemos nos es ajena, peor aún, pensar en el hecho de que podemos manipularla a voluntad, nos parece ficción.

Entender el potencial que poseemos como seres energéticos, nos permitirá tener el control de la salud en nuestras manos, ya que al entender y dominar la capacidad que tenemos para transformar la energía que poseemos podríamos llegar a cambiar cualquier estado de ánimo y hasta enfermedades y dolores que aquejan a nuestro cuerpo.

Pero al adquirir esta sabiduría podrías ir aún más lejos; podríamos llegar a entender que, no disfrutamos del bienestar integral por ignorancia.

Manifestaciones energéticas

Al igual que todos los mamíferos, somos seres homeotermos, capaces de regular nuestra temperatura para permitir el buen funcionamiento de nuestro corazón y todos los sistemas de nuestro cuerpo, para que esto suceda, obtenemos los nutrientes y la energía de los alimentos que ingerimos.

Los carbohidratos que obtenemos de los cereales, nos dotan energía química que empleamos para movernos y mantener la temperatura de nuestro cuerpo estable; por ejemplo, el trigo posee carbohidratos que, al ser ingeridos, se transforman en energía que empleamos de forma casi inmediata para movernos y mantener nuestra temperatura en niveles óptimos.

De esta forma, nuestro organismo transforma la energía química que obtenemos de los alimentos en energía mecánica y energía térmica y, cuando recorre nuestro sistema nervioso se convierte en energía eléctrica.

Asimismo, nuestros pensamientos son partículas de energía en movimiento y, nuestras proyecciones mentales son resultado de nuestras emociones y sentimientos. El miedo, la tristeza y la inseguridad crean energía negativa, mientras que la confianza, el amor y la fe, son la principal fuente de esa energía vital que requerimos para obtener un estado de bienestar integral.

Vivir en un estado de conciencia en el que todos nuestros actos tengan como base el amor, permitirá ver con claridad la gran capacidad que tenemos para transformar la energía vital y tener la capacidad de manejarla a voluntad y en beneficio nuestro.

La energía es la esencia de toda existencia en este planeta y en toda la creación y, como parte del universo somos seres energéticos.



Se ha demostrado que la energía no es ajena a nuestra esencia y por lo tanto tenemos la capacidad de manipularla

Hablemos de la frecuencia vibracional

Vivimos en una época en la que nadie duda que el ser humano es energía y, al igual que sucede en el universo, transmitimos ondas de conformidad al estado de ánimo en el que nos encontramos; ondas que pueden ser más rápidas o lentas y que nos colocan en la frecuencia de circunstancias con las que interactuamos en la misma frecuencia vibracional que estamos emitiendo.

La frecuencia es el número de veces que se completa un ciclo de oscilación y se mide en hercios (Hz). Un hercio equivale a un ciclo por segundo. En prevención, las vibraciones que tienen interés, por los efectos que causan en el organismo, son aquellas con frecuencias entre 1 y 1.500 Hz.

De manera general, el cuerpo humano tiene una resonancia a unos 6 Hz, aunque la masa abdominal la tiene en 3 Hz, la pelvis en 5 Hz, la cabeza en relación a los hombros en 20Hz y los ojos en unos 35 Hz.



"Vivir en un estado de conciencia en el que todos nuestros actos tengan como base el amor, permitirá ver con claridad la gran capacidad que tenemos para transformar la energía vital"

Esta científicamente demostrado que las emociones tienen una frecuencia vibratoria y, es más, sólo existen dos emociones que los seres humanos pueden experimentar, miedo y amor el resto de las emociones son derivadas directa o indirectamente de éstas dos.

Si nuestra frecuencia vibracional es lenta, atraeremos eventos con la misma longitud de onda, lenta y baja; pero si nuestro estado de ánimo está activo, nuestra frecuencia vibracional será rápida, elevada, potente y atraerá la energía positiva que permite la realización de episodios favorables para nuestra existencia.

Esto es lo que se conoce como subir o bajar la frecuencia vibracional de una persona, ¿en qué frecuencia te gustaría vibrar? Mientras más nos conectemos con una frecuencia vibratoria positiva, activa y poderosa, más probabilidad tendremos en conectar con esa consciencia superior y, poco a poco iremos descubriendo ese conocimiento que nos permitirá entender la razón de nuestras vidas.

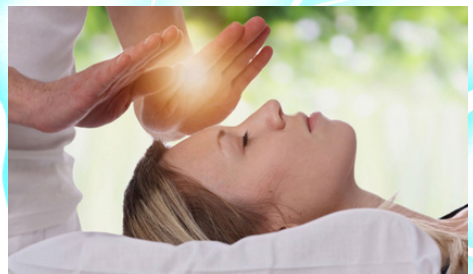
Se dice que cuando la frecuencia de vibración es alta se tiene más vitalidad, más entusiasmo, más claridad y se es más feliz.

Las frecuencias vibratorias altas se relacionan con sentimientos, emociones y pensamientos positivos. Al elevar tu frecuencia eres capaz de sintonizar con la alegría, la paz y la libertad.

Con nuestros movimientos y nuestros pensamientos construimos nuestra realidad, lo que vivimos es resultado de nuestros actos, nuestros sentimientos y de nuestras decisiones que, conscientes o inconscientes, son resultado de nuestra propia elección.

Entender la energía y saberte capaz de manejarla a voluntad, es el principio de la libertad de conciencia que nos ayudan a construir una vida plena y feliz.

Somos energía y tenemos la capacidad de transformarla a nuestra conveniencia y elección.



Somos reflejo del universo

El hombre y la naturaleza están relacionados estrechamente

JOSÉ LUIS COBA

DOCENTE DEL ÁREA DE SALUD

* Para la Medicina Tradicional China (MTC), todo cuanto hay en el universo es Qi (Chi), tanto la corriente de bioelectricidad que constituye el cuerpo, la estructura material de un hueso o de otros tejidos o las emociones que generan pensamientos y sentimientos.

El Qi se puede definir, si se desea simplificar al extremo tal definición, como energía; sin embargo este concepto es amplísimo, ya que abarca diversas manifestaciones entre las cuales se encuentran formas, funciones y un variado número de sustancias, estructuras físicas y no físicas, sentimientos, señales, ondas, vibraciones, emociones, pensamientos y otros elementos visibles e "invisibles" que forman el cuerpo en todos sus niveles energéticos y que lo entrelazan en una red de relaciones internas y externas, en resumen llega al delicado e impalpable fluido/éter denominado Yin y Yang.

En la MTC se considera que el ser humano (microcosmos) es un reflejo del Universo (macrocosmos). El hombre que está entre el cielo y la tierra, es lo que en esta cosmovisión se denomina Ren:

persona, sujeto o individuo, es una forma de energía que a su vez se nutre de la energía Yang y Yin proveniente de las dos primeras (energía del cielo y energía de la tierra). Las mismas leyes que explican los cambios en la Naturaleza, Yin-Yang, Wu Xing, (cinco movimientos o cinco elementos), se aplican al funcionamiento del organismo. El organismo es una unidad, es un sistema en el que cualquier función, órgano, tejido, estructura, vibración, están relacionados unos con otros. Además existe una correspondencia directa entre lo que sucede en la naturaleza y lo que le sucede al sujeto (y a la inversa). Los cambios y movilizaciones que existen entre las energías que conforman cielo y tierra son innumerables, así el hombre y la naturaleza están relacionados estrechamente.

El trabajo espiritual que se entiende como un proceso que suscita el adecuado flujo de Qi, junto con una alimentación equilibrada, ejercicio, quietud, etc. hacen que el cuerpo se mantenga sano, es decir ayuda a mantener el equilibrio dinámico del flujo del Qi. Cuando un órgano no recibe Qi suficiente, puede deteriorarse su estado físico, se alteran sus correlaciones energéticas con otros microsistemas, tejidos, estructuras y funciones y, al mismo tiempo, puede resultar más difícil que se manifieste la virtud propia.

* Tomado de: LA ENERGÍA VITAL-QI de José Luis Coba, Docente del Área de Salud de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador.



Diplomado Terapia de polaridad



**18 y 19
febrero**

09:00 a
15:30 hrs.

Duración 6 módulos

Modalidad mixta



Centro Universitarios de
Alternativas Médicas



55 2784 3388 / 55 4468 7143
55 2300 2092 / 55 3559 8872

Terapia de polaridad

“Una alternativa médica que permite la conservación de la energía positiva”

LIC. MARTA OLIVA OBESO SURO
DIRECTORA NATUROPATÍA

Con más de tres décadas dedicadas al estudio y práctica en la técnica de medicina alternativa creada por el doctor Randolph Stone, la maestra María Esther Barrón Rodríguez es reconocida como una de las mejores polaristas en México; sumando a su expertis el empleo de técnicas (en las que también es especialista) como Jugoterapia, Acupuntura, Homeopatía, Herbolaria, manejo de Qi Kung, Kinesiología Holística, Cristaloterapia, Cromoterapia y Musicoterapia.

Para compartir su conocimiento y testimonios de la eficacia de la Terapia de la Polaridad, la maestra Esther barrón impartirá un diplomado en el que se enseñará el empleo de esta técnica en la que se guía al paciente para que tenga un mayor conocimiento de sí mismo y poder propiciar una conexión con sus verdades más profundas y así lograr una sanación consciente, al alcanzar una armonía entre nuestros cuerpos físico, mental y espiritual, y tiene como objetivo restablecer el libre flujo de la energía vital interna facilitando así el equilibrio de nuestro sistema energético. Cuando la energía pierde su equilibrio o se bloquea provoca un estado de enfermedad.

Randolph Stone, combina terapias ancestrales de oriente y occidente, identificando como común denominador indispensable para la sanación, el correcto manejo de la energía, entendiendo a ésta como un soplo cósmico, aliento de vida o energía vital.

La terapia de la polaridad se basa en los principios de atracción, repulsión y neutralidad de la energía, cuya interrelación conforma los aspectos de nuestra vida, flujo energético que forma parte de un sistema terapéutico holístico enfocado en la construcción de la salud, en el que la persona participa de manera activa.

El amor ¡todo lo cura!, afirma la polarista Barrón Rodríguez, convencida de que cuando se ama, en nuestros corazones se produce una frecuencia que fortalece nuestro campo energético y, con cada latido se multiplica esta vibración que finalmente se convierte en esa fuerza superior que impregna a todo lo que se encuentra en el universo.



El padre de la química moderna, Antoine Lavoisier afirmó que: “la energía no se crea ni se destruye, solo se transforma”, estableciendo la ley de conservación de la energía, principio que contempla a más de 50 tipos de energía que han sido identificados, entendiendo a ésta como la capacidad que tiene la materia para producir trabajo en forma de movimiento, luz, calor o fuerza, ya sea de forma física o mental.

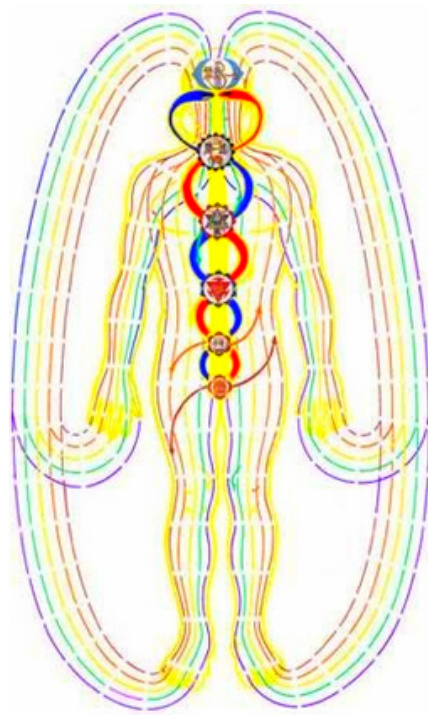
Como en toda vía de comunicación, siempre habrá interrupciones y, en esta súper vía energética que recorre nuestro cuerpo, la falta de amor, la rabia, la frustración, el estrés y una mala alimentación, son los principales obstáculos que impiden que nuestro cuerpo se encuentre bien energizado, dando pie al surgimiento de tensiones musculares, dolor corporal o enfermedades.

Es importante tener presente que cuando se habla de polaridad, nos referimos a esa fuerza magnética de atracción o rechazo que se registra entre pares iguales o pares distintos, lo que es base del punto de equilibrio que permite que la Terapia de la Polaridad se convierta en la mejor técnica para quitar los obstáculos que impiden el flujo constante de esa energía vital que nos mantiene sanos.



Esther Barrón explica que “sin lugar a dudas el doctor Stone fue un extraordinario futurista, quien con sus conocimientos como naturista, quiropráctico y osteópata, logró definir el cuerpo humano como un sistema energético que sigue un patrón determinado en el funcionamiento de cada uno de nuestros órganos”.

La energía que se transforma dentro de este sistema energético, muestra un marcado componente electromagnético influenciado por el funcionamiento de nuestro sistema nervioso, que es el que transmite los impulsos eléctricos que fluyen en nuestro cuerpo siguiendo recorridos específicos que garantizan su presencia en cada una de nuestras células.





Diplomado Terapia de la Polaridad

Con la finalidad de compartir la experiencia y conocimiento en el empleo de la Terapia de la Polaridad, la polarista María Esther Barrón Rodríguez ofrecerá un diplomado en el que los participantes habrán de entender el cuerpo humano como una planta eléctrica en la que el terapeuta habrá de reparar los cortos que se registran en los diferentes circuitos, empleando así el principio de medicina energética.

Cuando se habla de polaridad, nos referimos a esa fuerza magnética de atracción o rechazo que se registra entre pares iguales o pares distintos

Considerando la Terapia de la Polaridad como una alternativa médica que permite la conservación de la energía positiva, los participantes adquirirán los conocimientos necesarios para resolver problemas de disfunción estructural y reestablecer el flujo de la energía vital entre cuerpo, mente y espíritu.

Este diplomado se ofrece en una época en la que la Terapia de la Polaridad goza de un amplio reconocimiento, ya que en ella convergen las virtudes del conocimiento ancestral de la medicina china y ayurvédica.

Esta capacitación contempla un conocimiento basto y preciso de las investigaciones del doctor Randolph Stone un ser único dotado de una gran visión del futuro; así como de los principios de la Terapia de la Polaridad.

Al concluir, los participantes contarán con conocimientos teórico-prácticos para la aplicación de la terapia de Polaridad en afecciones frecuentes.

El programa incluye el conocimiento de la anatomía inalámbrica; así como de los cinco elementos, los cuatro pilares, la alimentación, las posturas o polariyoga, las manipulaciones, el cambio de actitud y un enfoque hacia la neurociencia.

Para mayor información, escanea este código QR:



BioNat

* Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico de quienes amas

* ¿Alergias?

* Conoce los beneficios

* Antioxidante 100% natural



GNH

Global Natural Health



55 4077 0224 / 55 9155 4228



GNH Internacional

RIMLA de México y UDH formalizan alianza



RIMLA de México habrá de avanzar con esmero y especial cuidado en cada una de las 32 entidades federativas en las que habrá una representante de la Red de Mujeres Líderes en Acción

REDACCIÓN

AMINES

Con la firma de un Convenio de Alianza Estratégica inició actividades la Directiva Nacional de RIMLA de México; así se dió a conocer luego de que la periodista Marta Oliva Obeso Suro, directora de la revista digital **Naturopatía**, juramentara en ceremonia virtual encabezada por las maestras Vicky Leyva, fundadora y presidenta de RIMLA Internacional y Geomar Pacheco Rivera Directora de RIMLA para América Latina y el Caribe, en la que también estuvieron presentes las titulares de las distintas secretarías que integran la Mesa Directiva.

Luego de cumplir con los lineamientos establecidos por la Red Internacional de Mujeres Líderes en Acción (RIMLA), la periodista Marta Oliva Obeso Suro asumió la responsabilidad como directora nacional de RIMLA en México, acompañada con un equipo de 15 destacadas profesionistas mexicanas.

Durante la ceremonia virtual, la activista Vicky Leyva, destacó que esta red tiene como “misión integrar a mujeres líderes a nivel internacional, con el propósito de promover la inclusión, el desarrollo y el bienestar de ellas y sus comunidades”.

RIMLA tiene como “misión integrar a mujeres líderes a nivel internacional, con el propósito de promover la inclusión, el desarrollo y el bienestar de ellas y sus comunidades”.

Agregó que en RIMLA se congregan “mujeres de valores y con principios establecidos para lograr un mundo mejor”, para luego proceder presentar oficialmente a la periodista Marta Obeso como la directora nacional de RIMLA de México.

Por su parte la Marta Obeso se comprometió a “hacer de México el epicentro desde donde RIMLA habrá de sumar a más mujeres de coraje”, y exhortó a las “mujeres capaces de comprender la verdadera esencia femenina” a sumarse a esta red en la que se está “plantando la semilla que nos permitirá cultivar nuestros más profundos anhelos”.

Durante su intervención, la periodista peruana Geomar Pacheco Rivera, directora general de RIMLA en América Latina y el Caribe, confió que bajo la dirección de Marta Obeso, RIMLA de México habrá de avanzar con esmero y especial cuidado en cada una de las 32 entidades federativas en las que habrá una representante de RIMLA, quienes habrán de sumarse a la misión que es base del origen de esta red de mujeres líderes en acción y, exhortó a las integrantes del órgano de gobierno a impulsar proyectos de empoderamiento femenino que sirvan de ejemplo a las mujeres líderes de todo el mundo, sin dejar de lado la importancia del fortalecimiento de los lazos familiares con base en los valores universales.

Junto con Marta Obeso refrendaron su compromiso como parte de la Mesa Directiva, la maestra Jovita Rojas como directora de RIMLA en el Estado de México y la licenciada Alma Rosa Beltrán como directora de RIMLA en Nuevo León.

DIRECTORA NACIONAL RIMLA DE MÉXICO

LIC. MARTA OBESO

“HACER DE MÉXICO EL EPICENTRO DESDE DONDE RIMLA HABRÁ DE SUMAR A MÁS MUJERES DE CORAJE”

INTEGRANTES DE LA MESA DIRECTIVA DE RIMLA DE MÉXICO



Asimismo, se sumaron a la nueva mesa directiva de RIMLA de México las maestras Nayely de Jesús Sánchez como directora de RIMLA en la Ciudad de México; Alejandrina Pedro Castañeda como directora de RIMLA en Oaxaca, Reyna Diamandina Obeso Higuera como directora de RIMLA en Baja California Sur y María Abigail Apodaca Miranda como directora de RIMLA en Sonora.

Mujeres de reconocida trayectoria también se sumaron a las distintas secretarías que integran la mesa directiva de RIMLA de México, ellas son: Marina Olvera, Ariadna García Martín del Campo, Jessica Zulema Guerrero Obeso, Jocelyn Trejo, Eliselma de los Ríos, Mirian de Jesús Sánchez, Yessenia Zárate, Jesarela Pérez Dorantes y, como responsable de la coordinación de Comunicación Social estará Daniel Eduardo Valdespino Pérez.

En RIMLA se propicia la interacción de mujeres líderes de varios países que trabajan en proyectos sociales que permiten impulsar un LIDERAZGO INTEGRAL en las comunidades.

Como primera actividad de RIMLA de México, se anunció la firma de un convenio de Alianza Estratégica con la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano, centro de estudios superiores que ofrecerá un plan de capacitación permanente en temas de educación para la salud a todas las integrantes de RIMLA en el mundo.

El doctor David Eduardo Hidalgo Ramírez, informó que la capacitación se ofrecerá desde dos vertientes y que cada mes se ofrecerán conferencias gratuitas en las que especialistas compartirán el conocimiento que permitirá a las mujeres tener el control de la salud en sus manos. Aunado a esto y de manera específica se ofrecerá un plan de estudios a precios accesibles, para quienes tengan la inquietud de ampliar sus conocimientos de manera profesional.



Con este primer acuerdo de Alianza Estratégica, RIMLA de México busca propiciar la interacción de mujeres líderes de varios países, pretendiendo que con base en el conocimiento puedan tener el control de la salud en sus manos y así poder beneficiar a un mayor número de familias en cada una de las comunidades en la que existe una integrante de RIMLA.

Será el día 25 de cada mes, cuando se realicen estas conferencias magistrales en las que especialistas abordarán temas de educación en salud.

Finalmente Marta Obeso invitó a las mujeres interesadas en formar parte de esta red a contactarse personalmente con ella, mandando un mensaje a:





Seminario de certificación presencial

Acupuntura

26 al 30 de diciembre

9:00 a 18:00 hrs.



Centro Universitario de
Alternativas Médicas



55 2300 2092 / 55 59036715
55 3559 8872



¡Adquiere esta colección!



Autor: Dr. David Hidalgo

4 libros

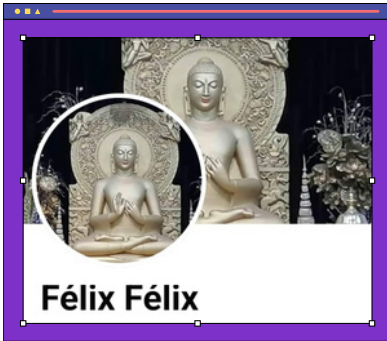
por tan solo:

\$800.00



55 4386 7622

¿LAS PERSONAS ESPIRITUALES PUEDEN ENOJARSE?



Muchas personas tienen la falsa imagen de que las personas espirituales deben mantener una vida llena de bondad, luz, paz y amor, y se aferran a esa creencia absurda de que los seres espirituales son perfectos.

NO existe nadie perfecto, la espiritualidad es un estado del ser individual, la espiritualidad es el conocimiento, aceptación, cultivo de uno mismo, no tiene absolutamente nada que ver que para ser espiritual debes pertenecer a alguna congregación, una religión, pues para conectarte con la divinidad no necesitas intermediarios.

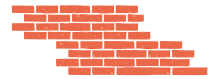
Nos han metido en la cabeza siempre que tenemos que seguir a otro para creer, o para llegar a tener consciencia, nos han programado para aferrarnos al ejemplo, y nos han metido una imagen errada de lo que es la espiritualidad, y endiosamos a personas que son tan humanas como tu y como yo.

Una persona espiritual tiene sus propias luchas internas, se enoja, se siente triste, también tiene momentos en que quiere tirar todo a la basura, siente frustración, tiene problemas como todo mundo, también tiene momentos en que no quiere saber nada de nadie, quiere estar solo, no quiere escuchar ni su propia consciencia, siente deseo sexual como cualquier otra persona, siente todo lo que tu sientes.

*Somos angeles y demonios,
unas veces luz
otras veces sombra*

Quien les dijo que porque existen personas que buscan el camino, dejan de ser seres humanos?, las personas espirituales son personas que van sanando en el camino pero no son seres de luz, no son perfectos como tu los quieres idealizar, también tienen sus propias luchas y tienen que vivir con la presión constante de la sociedad en que no puedes sentir porque estas dando mal ejemplo.

Dejemos esa presión tan absurda, los guías espirituales son eso solo guías, que te enseñan un poco de lo que ellos han aprendido en el camino, comparten su conocimiento, pero que no tienen vidas perfectas, no son perfectos, no están en la obligación de dar ejemplo, y no están obligados a mostrar la perfección y dejar de sentir, y ahogarse solo por tener a los demás contentos.



La espiritualidad es un camino de tantos que hay, que tu decides recorrer, la espiritualidad es un camino hacia nuestra propia consciencia, no es un camino para impresionar a otros, para ganarse el respeto de otros, es un camino individual, y viene con su paquete de sentimientos buenos y malos, porque esa es la vida, no existe la perfección absoluta.

La positividad es la mayor mentira que han vendido a los espirituales, somos angeles y demonios, unas veces luz otras veces sombra, nada que hacer, el mantra de que si eres espiritual no debes, si eres espiritual no deberías, si eres espiritual tienes que ser asi, si eres espiritual deberías comportarte asi, si eres espiritual deberías comer asi, si eres espiritual debes vestirse asi, si eres espiritual solo debes escuchar tal música, la coherencia no esta en como manifiestas tus cosas, la coherencia solo esta en no hacerle daño al mundo, de resto enojate, vive, siente, baila, llora, grita, se vulnerable, come lo que quieras, vistete como quieras, escucha la musica que quieras, haz lo que tu quieras, liberate de esa carga, viniste al mundo a tener una experiencia humana no a tener a otros contentos.

No te obligues a ser quien no eres por llenar y encajar en estereotipos, y aparentar ser quien no eres solo por señalamientos, se como tu quiera ser y eso implica todo el paquete, los demás que piensen lo que quieran...

CIELO Y INFIERNO

No te dejes manipular por medios, ni religiones, ni supersticiones...
"El cielo y el infierno NO EXISTEN!"

Son metáforas para representar estados del alma, de la mente, de éxtasis, o depresión profunda. No son lugares físicos a los que podemos ir.

No hay ni cielo ni infierno. Solo es un pensamiento inútil e ignorante creado por la misma Iglesia y religiones para su mismo beneficio.

El infierno, es la pérdida de nuestro Ser, de nuestra consciencia. El cielo, es el despertar de nuestra consciencia y reconocimiento de nuestro Ser.

El cielo y el infierno no pueden seguir considerándose como "lugares".

Cielo e infierno no son sino estados de consciencia dentro de ti.



Dejar de fumar: ¡propósito para el 2023!



Nuevo reglamento para el control de tabaco, entra en vigor el 15 de enero de 2023. Contempla la prohibición de toda forma de publicidad, promoción y patrocinio del tabaco.

REDACCIÓN

AMINES

Con las modificaciones al Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco, publicadas el 16 de diciembre DEL 2022 en el Diario Oficial de la Federación (DOF), México se posiciona como el quinto país de América en prohibir la exhibición de productos de tabaco en puntos de venta, como medida de salud pública.



El nuevo reglamento contempla la prohibición de toda forma de publicidad, promoción y patrocinio del tabaco, a través de cualquier medio de comunicación y difusión, incluida la exhibición directa e indirecta de los productos del tabaco en puntos de venta.

También se amplían los espacios cien por ciento libres de humo y emisiones en cualquier lugar de trabajo, espacios de concurrencia colectiva como plazas, parques, playas, estadios, así como en el transporte público y las escuelas en todos los niveles educativos, incluidas las universidades.

Las nuevas disposiciones del reglamento, aseguran mayor grado de protección de la salud de las personas y privilegian el interés superior de la niñez, mediante la aplicación de medidas que permiten la reducción de la demanda del tabaco y la nicotina, promueven la desnormalización del consumo y generarán grandes beneficios a la salud pública.

Estas previsiones fueron propuestas por la Secretaría de Salud con base en la mejor evidencia científica disponible y en las mejores prácticas internacionales, emanadas del Convenio Marco de la Organización Mundial de la Salud para el Control del Tabaco, del cual México es parte desde 2004.



Se prevé que, en un horizonte de 10 años, con estas medidas se eviten más de 49 mil muertes prematuras y 292 mil nuevos casos de enfermedades asociadas al tabaquismo. También que se generen ahorros al erario por más de 155 mil millones de pesos anuales.



Se prohíbe la exhibición directa o indirecta de productos elaborados con tabaco en puntos de venta.

Actualmente, en México los gastos de atención médica atribuibles al tabaquismo se calculan en más de 116 mil millones de pesos cada año.

Con el nuevo reglamento, que entra en vigor a partir del 15 de enero de 2023, se cierran las brechas en el marco legal vigente, ya que se reglamentan las nuevas disposiciones de la Ley General para el Control del Tabaco que se publicaron el 17 de febrero de 2022 en el DOF.

Por medidas como esta, México recibió en mayo de 2022 el Premio Especial del director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, dadas las acciones emprendidas para proteger la salud de la población mexicana.

Fumar mata

El cigarrillo produce daños en casi todos los órganos del cuerpo y es la principal causa prevenible de muerte prematura en México.

Los fumadores mayores de 60 años tienen un índice de mortalidad dos veces más alto que quienes nunca han fumado y se estima que les acorta la vida hasta seis años.

Se amplía protección a niñas, niños y adolescentes contra exposición al humo de tabaco y emisiones

Dejar de fumar genera beneficios inmediatos para la salud, y es posible recuperar todas o algunas de las reducciones de la expectativa de vida según la edad a la que la persona deje de fumar.

Dejar de fumar puede resultar difícil, más aún con el estrés social y económico añadido que ha traído la pandemia, pero hay muchas razones para dejarlo.

Los beneficios de dejar de fumar son casi inmediatos. A los 20 minutos disminuye la frecuencia cardíaca. A las 12 horas, las concentraciones de monóxido de carbono en la sangre vuelven a la normalidad. Entre la segunda semana y los tres meses, la circulación y la función pulmonar mejoran.



El consumo de tabaco supone una carga para la economía mundial: se estima que los costos sanitarios para el tratamiento de las enfermedades causadas por el tabaco y la pérdida de capital humano por las afecciones y las muertes atribuibles al tabaco ascienden a 1,4 billones de dólares.

¿Qué te fumas?

El tabaco, y el humo que desprende en su combustión, contienen más de 4.000 sustancias químicas, 400 de ellas muy tóxicas, unas 50 cancerígenas y 12 gases tóxicos. A continuación resumimos las principales de estas sustancias, pero el listado es interminable.

NICOTINA

Es una droga, que actúa como estimulante del sistema nervioso. Es la responsable de la adicción y la dependencia física. Se difunde rápidamente a todo el organismo. Contrae los vasos sanguíneos, obliga al corazón a trabajar más deprisa y aumenta la presión arterial.

ALQUITRÁN

Es el principal agente cancerígeno contenido en el humo de tabaco. Está demostrada su relación directa con el cáncer de pulmón y otros tumores.

MONÓXIDO DE CARBONO

Es el componente más nocivo del cigarrillo, procedente de la combustión del tabaco con el papel. Es un gas tóxico que se adhiere a la hemoglobina de la sangre y hace disminuir la capacidad de ésta para abastecer al organismo de la cantidad de oxígeno que necesita. Responsable de enfermedades vasculares.

GASES IRRITANTES

Son responsables de las toses, faringitis, catarros y bronquitis tan habituales en los fumadores. Actúan alterando los mecanismos defensivos del pulmón y favoreciendo las infecciones.

La mayoría de las sustancias tóxicas y gases irritantes se encuentran también en el humo del tabaco.

Algunos de estos componentes, como el monóxido de carbono, proceden precisamente de la combustión con el papel, por tanto su concentración en el humo es mayor.

Durante la combustión del cigarro se producen dos corrientes de humo: la principal, inhalada por el fumador, y la lateral, que es aspirada por el fumador pasivo.

Los fumadores pasivos quedan expuestos a sustancias irritantes para los ojos y vías respiratorias (amoníaco, CO₂, azufre...) y a unas 50 sustancias químicas cancerígenas entre orgánicas, inorgánicas (arsénico, cromo...) y radiactivas (polonio-210).

Los datos más recientes al respecto indican que:

- La exposición durante una hora al aire contaminado por humo de tabaco (AHT) equivale a fumarse tres cigarrillos.
- Los modernos sistemas de ventilación no son eficaces para limpiar estos ambientes, su capacidad de extracción suele ser baja.



DIRECTORIO

Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez
EDITOR

Lic. Marta Oliva Obeso Suro
Dirección General

Lic. María Elena Ramírez Cruz
**Presidenta del Consejo de
Administración**

Lic. Jocelyn Trejo Perales
Dirección General CUAM

Ing. Enrique Patiño Luna
Planeación y Desarrollo

**Esfera Noticias
Diseño Editorial**

Agencia Mundial de Información de la
Salud
Mesa de Redacción

CONSEJO EDITORIAL

Dr. Rómulo Rodríguez Ramos
Presidente del Consejo Editorial
Director de la Universidad Iberoamericana
de Ciencias y Desarrollo Humano

Mtro. Arturo Suárez Ramírez
Director General revista IMPAR

Lic. Efraín del Ángel Ramírez
Asesor en Cooperación al Desarrollo

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

Dr. Omar Alberto Rancez Ferretti
Presidente COFEMITES Argentina

Lic. Geomar Pacheco Rivera
CEO RIMLA para Latinoamérica y el Caribe

Dra. Sandra Hidalgo Ramírez
Especialista en Medicina Tradicional

Dr. Bernardo Julián Acosta Martínez
Delegado Internacional de COFEMITES

Naturopatía es una publicación mensual de de la Universidad Iberoamericana de 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 de la Salud (AMIS), 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.

FOTOS E IMÁGENES: @pexels, @unsplash, @pixabay, @freepick /AMINES.

LICENCIAS Y FRANQUICIAS CUAM

Nuestros Servicios:

- Diplomados
- Talleres
- Cursos
- Certificaciones



**Informes al
5211 9525 ext. 105**




Seminario de certificación
Medicina Estética

22 al 26

febrero 2023

9:00 a 18:00 hrs.

 CUAMED On Line

 55 2784 3388 / 55 4468 7143
55 2300 2092 / 55 3559 8872