

Dr. Efraín Hoffmann

MANUAL DE LA SALUD

Calidad de Vida

COLECCIÓN
La vieja
 medicina
DEL FUTURO

MANUAL DE LA SALUD

Calidad de Vida

Editado en Venezuela por

Coedición

FUNDACIÓN



Hoffmann

SALUD INTEGRAL

Fundación Hoffmann Salud Integral
Hacienda la Concepción - Aguirre, Municipio
Montalbán, Estado Carabobo, Venezuela.
Telfs.: (58) 249 490 64.86 / 490 64.87 / 941 51.51
www.hoffmann-spa.com.ve
www.haciendalaconcepcion.com.ve



Júpiter
Editores S. C.A.

Júpiter Editores C.A.
Miguelacho a Peligro, Edif. Uno Tres Cero, Piso 1,
La Candelaria, Caracas - Venezuela
Telefax: (58) 212 571 72.12 / 572 22.81 / 575 36.84
email: ventas@jupiter-e.com
www.jupiter.com

© Efraín Hoffmann, 2008

Depósito legal: LF 2462010300690

ISBN: 978-980-7337-00-7

Diagramación, Diseño y Montaje

Grupo Intenso / Astrea Pereira (astrepereira@gmail.com)

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público.

Calidad de Vida**Índice****El autor9****Introducción 11****Autoevaluación de la Calidad de Vida**

Pasos a seguir15

Funciones vitales 16

Auto evaluación 18

Preguntas 19

Evaluación de los resultados..... 27

Proyectando el cambio

Acciones..... 29

Planificación estratégica
para alcanzar la salud.....31

¿Cómo hacerlo paso a paso?.....31

Estilo de Vida SaludableLa enfermedad se ha convertido
en lo corriente y la salud
en lo extraordinario.....42**Desarrollo Sustentable**

¿Tenemos alguna salida?.....51

Sanear el Ambiente..... 56

Juventud Prolongada

Causas del envejecimiento prematuro..... 62

Edad cronológica y biológica 65

Cuido personal y mantenimiento

Las 7 claves del mantenimiento 69

Limpieza interna

¿Sabías que? 81

¿Qué hacer?..... 84

Consumo racional

Los refinados..... 91

Alimentación Sana

Pautas para una alimentación sana 100

Otras recomendaciones

e informaciones de interés. 104

Manejo del estrés

¿Qué es el estrés? 110

Manejo del estrés 112

Integración Cuerpo-Mente y Espíritu

Sincronicidad y coherencia 121

Conciencia y propósito

Compulsiones y adicciones 128

Ánimo y placer sin límites 130

A reír y a hacer el amor 133

Calidad de Vida**Autoamor**

Tiempo para ti mismo	141
En forma para la vida.....	144

Amor en la pareja y en la familia

Familia saludable	151
Decálogo para lograr una pareja feliz	153
Pautas para la armonía familiar	154

Calidad de Vida

El autor

El doctor EFRAÍN HOFFMANN es médico egresado de la ULA en 1982. Luego de su graduación, se dedicó a viajar e investigar las fuentes de las medicinas tradicionales y complementarias. A lo largo de su práctica profesional ha aplicado, validado y comprobado sus bondades y limitaciones, creando así una síntesis práctica de conocimientos modernos y ancestrales, preventivos y curativos de la salud física, mental y espiritual que denominamos Medicina Holística.

Su espíritu inquieto lo ha llevado a incursionar en la música, el teatro, la filosofía, la psicología, las religiones y el cultivo de artes como taichi, chi kung, yoga y meditación, las cuales contribuyen a prolongar la juventud en un cuerpo sano. Desde 1989, dirige el Centro de Sanación SPA-Hacienda la Concepción y la Fundación Otto y Angelina de Hoffmann Salud Integral.

Es activista y conferencista internacional en pro de la ecología y de la vida sana; autor de libros, audio y video libros, y a su vez, enseña y orienta en su clínica una metodología práctica y sencilla para alcanzar una vida plena y una salud total.

Introducción

La salud es algo que no valoramos cuando la tenemos pero sin ella todo vale nada.

Alcanzar la salud y mantenerla es un arte esquivo. Requerimos de toda la ayuda que podamos conseguir. Cuando compramos un vehículo, por ejemplo, contamos con un MANUAL DE INSTRUCCIONES que explica cuándo realizar el cambio de aceite, de filtro o de bujías, etc. Pero, nosotros venimos al mundo sin ningún MANUAL y aprendemos cometiendo errores o valiéndonos de la experiencia de otros. Esto es lo que precisamente pretendemos suplir con esta colección del MANUAL DE LA SALUD, una vía para aprender a manejarnos más sabia y efectivamente en este viaje de aventuras, crecimiento y realizaciones que llamamos VIDA.

Mi iniciativa y la de la Fundación Hoffmann Salud Integral, es la de brindar una guía a modo de MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA LA SALUD. Un medio que contribuya a proporcionarnos in-

formación sencilla y relevante para que gradualmente, vayamos reorientando nuestras acciones hacia la consecución de una VIDA PLENA CON SALUD TOTAL. Un MANUAL que acompañe y refuerce nuestra capacidad para cambiar voluntaria y conscientemente las condiciones y los hábitos perjudiciales por aquellos SALUDABLES que nos lleven a sentir BIENESTAR.

El primer volumen es sobre Calidad de Vida ya que este concepto engloba la mayoría de los aspectos de los que depende el bienestar y la salud. El Manual Calidad de Vida ofrece una visión general de todos los elementos personales, familiares, laborales, ambientales y espirituales que inciden en la CALIDAD DE VIDA, además de las herramientas, estímulos y directrices necesarias para iniciar y mantener el camino de una vida saludable. En este manual desarrollaremos los siguientes temas que implican Calidad de vida:

- Estilo de Vida Saludable
- Desarrollo Sustentable
- Juventud Prolongada
- Mantenimiento y cuidado personal
- Limpieza interna

Introducción

- Consumo racional
- Alimentación Sana
- Manejo del estrés
- Integración Cuerpo-Mente y Espíritu
- Conciencia y el propósito de vida
- Autoamor
- Amor en la pareja y en la familia

Es así que con esta visión de conjunto daremos inicio a la colección y en los volúmenes siguientes iremos desarrollando ampliamente y en profundidad todos y cada uno de los temas y subtemas que de ellos se desprenden.

Mi intención es que el MANUAL DE LA SALUD sea una guía práctica y amena, en la que tratamos de exponer la información de la manera más clara posible y entendible (dada la complejidad de la temática). Esperando alcanzar estos objetivos, deseamos a su vez que EL MANUAL sea accesible y llegue a la mayor cantidad de personas para que logremos el objetivo ecológico, que expresa lo siguiente: **El bienestar de todos es la suma del bienestar de cada uno de los individuos que conforman ese Todo, y ese Todo, somos: TODOS.**

Efrain Hoffmann O.

Autoevaluación

La ciencia ha reconocido que para generar cambios de hábitos no basta: voluntad, determinación y metas claras; también es necesario la persistencia y la permanencia de los cambios en el tiempo. Para poder decir que hemos sustituido un hábito, debemos haberlo mantenido por lo menos un año. Según Judd Allan PhD. Escritor de El Dilema del Cambio Duradero: “Los investigadores han comprobado que alrededor del 80% de los intentos de mejorar los hábitos de salud relacionados con el estilo de vida que no van acompañados de un seguimiento estratégico de control terminan en fracaso.”

El cerebro básico llamado reptil, es la inteligencia de los patrones, de los condicionamientos, de los reflejos inconscientes; él gobierna nuestros hábitos. Por eso, para cambiar hay que respetar sus tiempos de adaptación. Se requiere de un año para afianzar un nuevo hábito y poder considerar que se ha borrado el viejo.

Hay que empezar por identificar las metas por orden de prioridad, traduciéndolas a tareas concretas que nos permitan identificarlas como

Autoevaluación

logros para llevar un recuento detallado del progreso que se vaya obteniendo.

Este manual será un instrumento para el CAMBIO EFECTIVO mediante una planificación holística de nuestras necesidades, que parten del autodiagnóstico para seguir con una metodología de cambio gradual mediante el control de metas y objetivos bien claros y definidos en todos aquellos aspectos que afectan nuestra CALIDAD DE VIDA.

Pasos a seguir

- REALIZA UNA AUTOEVALUACIÓN para reconocer con claridad tu condición actual.
- IDENTIFICA TODO LO QUE TE ROBA ENERGÍA como necesidades insatisfechas, conflictos no resueltos, estímulos desvitalizadores y creencias minusvalidantes. Realiza una lista de todo aquello que requiera tu atención.
- JERARQUIZA ESTABLECIENDO PRIORIDADES. Reordena la lista de áreas que requieren atención por orden de prioridades, de manera que la lista comience por lo más importante e impostergable.
- ESTABLECE METAS A LARGO, MEDIANO Y CORTO PLAZO.

- CREA UNA DISCIPLINA DE TAREAS Y MECANISMOS DE CONTROL.
- Busca LA FECHA DE TU CUMPLEAÑOS en el mes correspondiente y resáltala para identificar los 52 días anteriores y posteriores.

Funciones vitales

La vitalidad y la energía que tenemos provienen del aire que respiramos, del agua y de los alimentos que ingerimos, de la calidad de nuestros pensamientos y del balance entre acción y reposo. De ello se deriva que al indagar sobre las causas de las enfermedades, encontremos entre las más comunes:

- **Ingesta de alimentos inapropiados.**
- **Insuficiente consumo de agua.**
- **Ausencia de evacuaciones diarias.**
- **Respiración inadecuada tanto por forma en que lo hacemos como por la calidad del aire.**
- **Poco tiempo dedicado al descanso o mala calidad del mismo.**
- **Actitud negativa ante la vida, ante las relaciones y ante el entorno en general.**

Autoevaluación

Seis causas de fácil identificación y conocidos métodos para su rectificación que determinan lo sencillo que puede ser la fórmula universal para mantener la salud y sin embargo, cuán difícil parece ser alcanzarla. La clave está en tener y mantener la suficiente convicción y disciplina para sustituir los patrones conductuales erróneos por los hábitos saludables.

Para ello, debemos empezar por entender que cualquier dificultad debe ser asumida como un reto y nunca como un fracaso y disfrutar del proceso de cambio viviéndolo de forma gradual al sustituir una cosa a la vez. Antes de imponernos una nueva meta, debemos afianzarnos en descubrir el deleite de la nueva experiencia hasta llegar a habituarnos con naturalidad a ella, alcanzado ese punto, estamos listos para emprender la siguiente.

La vida es un proceso evolutivo y debemos aprovechar y disfrutar cada instante. No estamos comprometidos con el éxito momentáneo sino con el disfrute de la globalidad.

Auto evaluación de la calidad de vida

Todo proceso de cambio se inicia con la decisión de querer emprenderlo y sigue con la identificación de los aspectos que deben ser mejorados para alcanzarlo.

La siguiente evaluación permite profundizar en el conocimiento de sí mismo para luego definir el plan específico que guiará el cambio.

Se evalúan aquí los aspectos que implican el cuidado personal, el desarrollo armónico del potencial humano, la autovaloración, la autoestima, los sentimientos de realización y frustración, los niveles de estrés y la capacidad de disfrute, por ser ellos elementos determinantes en nuestra relación con la vida.

A efectos de establecer un orden de prioridades para la corrección de los aspectos que influyen negativamente en su salud, la evaluación hace énfasis en precisar las áreas de conflicto, de insatisfacción e insanidad considerando:

- Salud, auto imagen y autoestima.
- Relaciones interpersonales. Comunicación con la pareja, los padres, los hijos y los amigos.

Autoevaluación

- Desarrollo profesional.
- Relación entre ingresos, riqueza y disfrute de los bienes.
- Desarrollo en lo social, familiar e interpersonal.
- Cultivo de hobbies y actividades culturales y creativas.
- Desarrollo espiritual.



Preguntas:

En cada caso seleccione la respuesta que más se aproxime a su realidad encerrando en un círculo el número (1, 2 o 3) asociado a ella.

I.-EN TÉRMINOS IDEALES, ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE PARA USTED? (lo que cree que debería ser, no lo que efectivamente hace)

1. Mis ocupaciones, mi trabajo y el logro de mis metas laborales
2. El bienestar de mis allegados y lo que hago por ellos.
3. Yo, mi salud y mi crecimiento personal.

II.- ¿CÓMO CALIFICA LA EJECUCIÓN DE LAS SIGUIENTES FUNCIONES?

A.- DORMIR:

Número de horas diarias:

1. Menos de 6
2. Más de 8
3. Entre 6 y 8

Calidad del sueño:

1. Insatisfactorio
2. Interrumpido pero satisfactorio
3. Ininterrumpido y reparador

B.- COMER:

Veces al día:

1. Más de tres veces entre comidas
2. Una vez
3. Dos veces

Cantidad:

1. Demasiado
2. Poco
3. Lo necesario

Autoevaluación

Calidad:

1. Sólo algunos productos, muchos no me gustan
2. De todo e indiscriminadamente o algunos productos en exceso
3. Sigo un régimen saludable

C.- TOMAR AGUA O JUGOS:

1. Menos de 1 litro
2. Entre 1 y 2 litros
3. Más de 2 litros

III.-SEGUN SU CRITERIO,¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUME USTED LAS SIGUIENTES SUSTANCIAS?: Bebidas alcohólicas, café o té, tabaco, somníferos, tranquilizantes, analgésicos, otras drogas, chocolate, gaseosas, dulces y/o “chucherías”,

1. Muy frecuente muchas de ellas
2. Muy frecuente alguna de ellas o poco muchas de ellas
3. Poco algunas de ellas

IV.- ¿ CON QUÉ FRECUENCIA REALIZA ALGUNA DE LAS ACTIVIDADES INDICADAS EN CADA CATEGORÍA?: (Seleccione un número en cada categorías).

A	B	C
Ejercicios de respiración, Relajación, Meditación, Visualización, Auto-observación.	Ejercicio físico (aeróbico, anaeróbico), Ejercicio psicofísico (taichi, yoga, etc.)	Masajes terapéuticos, Bioenergética, Renacimiento, Biodanza, Psicoterapia, Talleres de crecimiento personal.

A. ____

B. ____

C. ____

1. Poco, algunas de ellas.
2. Frecuentemente alguna de ellas o poco muchas de ellas.
3. Frecuentemente muchas de ellas.

V.- ¿CON QUÉ FRECUENCIA SE ENTREGA USTED A LA REALIZACIÓN DE ALGUNA DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES?: Deportes, juegos, excursiones, actividades culturales, conciertos, lectura, T.V., cine, teatro

Autoevaluación

1. Poco algunas de ellas.
2. Frecuentemente alguna de ellas o poco algunas de ellas.
3. Frecuentemente muchas de ellas.

VI.- PRACTICA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES: Tocar un instrumento musical, pintar, cerámica, escultura, ballet, danza, costura, escritura, bordaje, arte culinario, jardinería, algún arte marcial

1. Ninguno de ellos.
2. Alguno(s) de ellos eventualmente.
3. Varios de ellos con cierta periodicidad

VII.- ¿CON QUÉ FRECUENCIA ENCUENTRA USTED ALGÚN SENTIDO DE TRASCENDENCIA ESPIRITUAL, DE PAZ O DE FE EN LA REALIZACIÓN DE ALGUNA DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES?: Oración, meditación, contemplación o convivencia en la naturaleza, servicio humanitario

1. Muy poco o nunca.
2. Eventualmente.
3. Habitualmente.

VIII.- PARA CADA UNO DE LOS ASPECTOS QUE SE MENCIONAN A CONTINUACIÓN, INDIQUE SU GRADO DE SATISFACCIÓN SIENDO 1 EL MÁS BAJO Y 3 EL MÁS ALTO: (Omita la respuesta cuando no aplique)

EN LO PERSONAL:

Mi cuerpo y mi aspecto físico	1	2	3
Mi salud	1	2	3
Mi vida sexual	1	2	3
La opinión que tengo de mi y la que creo que tienen los otros	1	2	3
Lo que soy y lo que quisiera ser	1	2	3

EN LA RELACION CON:

Mis padres	1	2	3
Mis hermanos	1	2	3
Mis hijos	1	2	3
Mis familiares	1	2	3
Mi pareja	1	2	3
Mis amigos	1	2	3

Autoevaluación

EN LO MATERIAL:

Lo que poseo y lo que quisiera tener	1	2	3
Lo que hago y lo que quisiera hacer	1	2	3
El esfuerzo que realizo y el logro de mis metas	1	2	3

IX.- SEÑALE, DE MENOR A MAYOR LA CANTIDAD Y LA CALIDAD DE TIEMPO QUE INVIERTE USTED EN ATENDER SU COMPROMISO AFECTIVO CON:

Mis padres	1	2	3
Mis hermanos	1	2	3
Mis hijos	1	2	3
Mis familiares	1	2	3
Mi pareja	1	2	3
Mis amigos	1	2	3

X.- SEÑALE: ¿QUE CANTIDAD DE TIEMPO DEDICA USTED A LA REALIZACIÓN DE SU TRABAJO OFICIAL, TRABAJOS EXTRAOFICIALES, PROYECTOS PERSONALES O PROYECTOS DE SUS AMISTADES ?

1. Más de 12 horas diarias
2. Entre 8 y 12 horas diarias
3. Alrededor de 8 horas diarias

XI.- ¿ES COHERENTE LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LO QUE PARA USTED ES IMPORTANTE (según lo que respondió en la pregunta No. I) Y EL TIEMPO Y ATENCIÓN QUE LE DEDICA?

SI _____ NO _____

XII.- ¿ENCUENTRA USTED QUE SUS RESPUESTAS REFLEJAN ALGUN PREDOMINIO ENTRE LO QUE USTED HACE POR CUIDARSE Y LO QUE HACE SOLO POR DARSE GUSTO. ¿QUÉ OPINA?

SI _____ NO _____

Autoevaluación**EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS:**

Saque la cuenta de la cantidad de respuestas marcadas con cada una de las opciones (1, 2 o 3) y considere el significado de cada uno de ellos:

(1) Área en la cual su desempeño no está siendo el más adecuado ni saludable, es un punto débil que requiere de atención prioritaria.

(2) Área susceptible a ser mejorada.

(3) Manejo apropiado de sus recursos. Los aspectos así calificados, constituyen fortalezas que contribuyen al mejor aprovechamiento y desarrollo de su potencial.



CONSIDERANDO QUE:

1. LO MAS IMPORTANTE ES USTED...
2. LA MEDIDA DEL AMOR A LOS DEMÁS ES EL AMOR A UNO MISMO...
3. SU ÉXITO Y EL BIENESTAR DE SUS SERES MÁS QUERIDOS, DEPENDEN DE SU BIENESTAR... ENTONCES... ¿QUÉ ESTÁ DISPUESTO A HACER PARA CUIDARSE?
4. NUNCA ES TARDE PARA CAMBIAR.
5. LAS METAS PERMANECEN EN EL TIEMPO MIENTRAS QUE LAS ILUSIONES SE LAS LLEVA EL VIENTO.
6. LAS METAS SE CONCRETAN CON LA PERSISTENCIA DE ACCIONES EFECTIVAS MIENTRAS QUE LAS ILUSIONES SE QUEDAN EN LOS SUEÑOS DEL PENSAMIENTO.

Autoevaluación**Proyectando el cambio****Acciones**

I. - Elabore una lista con todos los aspectos evaluados con el No.1

II.- ESTABLEZCA PRIORIDADES. Reordene la lista anterior de acuerdo al orden de importancia que cada uno de esos aspectos tiene para usted. Su punto de partida deberá ser el aspecto que considere impostergable para mejorar su vida actual; una vez alcanzado, siga con el segundo y así sucesivamente. Recuerde: un paso a la vez.

“Si no sabes para dónde vas
nunca sabrás si ya has llegado”

Proverbio chino

Autoevaluación

PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA PARA ALCANZAR LA SALUD.

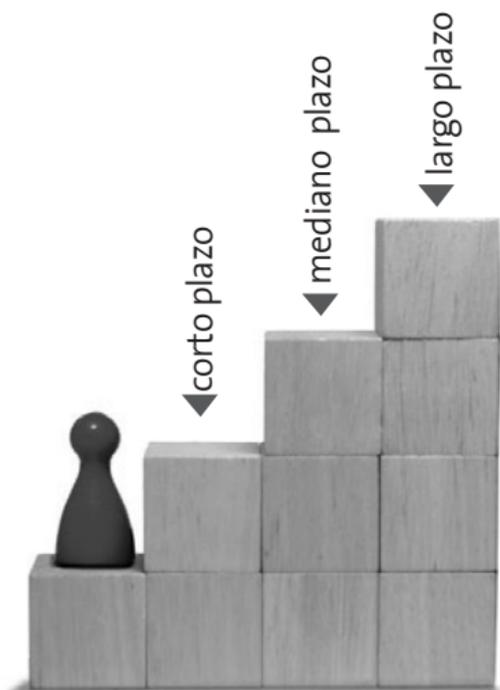
Teniendo plena conciencia de las metas y la prioridad que tienen éstas en nuestra vida, iniciemos el cambio definiendo el Plan de Acción. Para ello, nada mejor que aprender a administrar nuestra vida como lo hacen los ejecutivos en sus empresas, es decir, estableciendo una gerencia por objetivos enfocada hacia el crecimiento y la expansión.

¿Cómo hacerlo paso a paso?

1. Defina claramente qué es lo que desea alcanzar; sólo así sabrá hacia dónde ir y cómo llegar. En el caso que nos ocupa, partiendo de la lista resultante de la Auto Evaluación, convierta cada uno de los aspectos a ser mejorados en metas con acciones o tareas concretas. Es importante que establezca metas y tareas realizables, realistas y no muy ambiciosas siguiendo un proceso de exigencia gradual y progresivo.

2. Según la prioridad y el tiempo requerido para alcanzarlas, establezca metas a inmediato, corto, mediano y largo plazo. Paralelamente, defina mecanismos para controlar y garantizar el logro de cada una de ellas.

METAS CLARAS



Autoevaluación

**PLAN DE ACCIÓN:
METAS, ESTRATEGIAS Y PASOS**

Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo
150 gr diarios	1 kilo por semana	40 kilos en 40 semanas

3. Concentre toda su energía en dar el primer paso. Una vez dado, concéntrese en el segundo y así sucesivamente hasta alcanzar la primera meta.
4. Prueba diversas estrategias hasta encontrar la de mayor eficiencia y eficacia para lograr su objetivo.
5. Determine y evalúe todos los factores que puedan facilitar o propiciar el logro de los objetivos, así como todos los que, por el contrario, puedan constituirse en obstáculos o impedimentos.

Mantenimiento	
Impedimentos vs. facilidades	
Ignorancia	Conocimientos y justificación
Inconciencia	Autoconocimiento
Falta de metas	Programación y control
Desorganización y falta de tiempo	Organización
Consumismo	Discernimiento
Comodidad (Inercia)	Voluntad
Apatía o flojera	Motivación y disciplina
Condiciones adversas (espacio-personas)	Ambiente propio

6.- Cree las condiciones propicias y reduzca la presencia de los factores de interferencia tomando las previsiones del caso.

7.- Diariamente, evalúe las tareas y su desempeño asignándole una puntuación positiva o negativa según la haya alcanzado o no. Revise sus logros y haga las correcciones necesarias hasta alcanzar la efectividad.

8.- Si ha logrado sus objetivos en el día a día, está en vías de crear un hábito, podemos utilizar nuevamente esta metodología para programar nuestra siguiente meta...

Autoevaluación

Tarea	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	+	+	+	+			
2	+	+	+	+			
3	-	+	+	+			
4	-	-	+	+			



Estilo de Vida Saludable

El hombre moderno suele llevar un estilo de vida sedentario con mala alimentación, consumo de sustancias tóxicas, sobrecarga laboral, falta de tiempo libre y crisis frecuentes. Todo lo cual promueve la enfermedad.

Pero ¿Quién no desea la salud? La alternativa, es un cambio radical en el estilo de vida.



Todos sabemos lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Pero pocos saben lo que necesitan. Si no tenemos criterios para decidir lo que nos conviene, otros decidirán por nosotros.

La sociedad de consumo estimula las adicciones y el consumismo impulsivo e irreflexivo. No le interesa que seamos inteligentes, libres y responsables, porque una persona así no puede ser manipulada por la psicología de masas.



Consumimos por placer.
Pero si queremos salud,
hay que ser inteligentes
para elegir lo que nos conviene.
¡La salud está en nuestras manos!

Estilo de Vida Saludable

¿Por qué conformarnos tan sólo con la ilusión de “estar bien”, cuando son las medicinas las que nos controlan? Podemos recuperar la salud si quisiéramos. ¿Por qué resignarnos a sobrevivir cuando podemos vivir en plenitud?

Sobra información pero, falta educación. Para conservar la salud necesitamos criterios claros, habilidades, inteligencia, metas y límites bien establecidos. ¿Quisieras tomar el control de tu vida?

A principio del siglo XX las personas vivían un promedio de 45 años. Las razones principales eran el desconocimiento de las reglas de asepsia y antisepsia, así como de las vitaminas, vacunas y antibióticos. Las principales causas de muerte eran las enfermedades infectocontagiosas y carenciales. Sólo una de cada 50 personas moría de cáncer y uno de cada 12 moría de infarto. En el presente la expectativa de vida mundial en promedio es de 75 años pero 1 de cada 4 personas mueren de cáncer y 1 de cada 3 mueren por enfermedades cardiovasculares.

Ahora, se viven más años pero se enfrentan más degeneraciones y minusvalías, porque vivimos más años intoxicándonos, mal nutriéndonos y estresa-



dos con escaso cuidado personal. Es una situación tan generalizada, que parece ser universal aceptar como normal el que alrededor de los cuarenta años, aparezca alguna enfermedad. Comienza así el consumo de medicamentos que crean la ilusión de que “todo esta bien” cuando en realidad, estamos enfermos. Conforme avanza la edad, se acumulan las transgresiones que interfieren con la capacidad de autosanación e impiden la salud, dando origen a múltiples enfermedades degenerativas que no son otra cosa que consecuencias del envejecimiento y deterioro precoz por falta de mantenimiento.

Con seguridad sabemos lo que nos gusta y lo que no nos gusta comer, pero ¿Sabemos lo que necesitamos?



Estilo de Vida Saludable**CAUSAS DE MUERTE****1900**

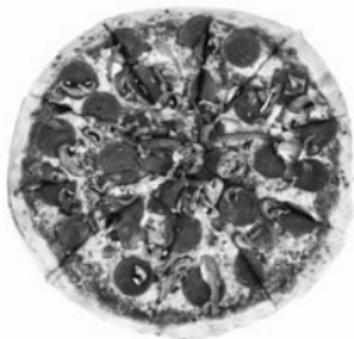
Neumonía	11,8
Tuberculosis	11,3
Enteritis	8,3
Infarto	8
ACV	6,2
EXPECTATIVA DE AÑOS DE VIDA	45

1998

Infarto	30
Cáncer	24
ACV	8,3
Respiratorias	5,2
Accidentes	4,1
EXPECTATIVA DE AÑOS DE VIDA	75

Todas estas enfermedades de la actualidad son de origen tóxico, degenerativas y traumáticas asociadas al estilo de vida.

Sin embargo, las enfermedades carenciales del pasado como desnutrición e infecto-contagiosas, ocasionadas por un bajo nivel socio económico, lamentablemente siguen afectando a una gran parte de la humanidad.



El estilo de vida actual se caracteriza por UNA ACTITUD CONSUMISTA e irracional que abusa de los alimentos refinados -vacíos de nutrientes y desnaturalizados- de los llenos de químicos o de grasas saturadas, de las frituras y margarinas (ácidos grasos desnaturalizados), del café, cigarrillo, alcohol y las drogas. A ello se unen la inadecuada evacuación de toxinas y otros elementos como el estrés, la falta de ejercicio físico, una ambición desmedida, sobrecarga laboral, falta de tiempo libre, alteración de valores y prioridades, el abuso de la tecnología (televisión, Ipod, Internet) todo lo cual conforma la fórmula perfecta para la degeneración y el deterioro prematuro.

Sin lugar a dudas, un estilo de vida que restringe toda posibilidad futura.

La enfermedad se ha convertido en lo corriente y la salud en lo extraordinario

Si bien existe toda una metodología y una psicología aplicada para crear necesidades es-

Estilo de Vida Saludable

timulando e incentivando el consumo, hacerse consciente de los daños que tales excesos pueden acarrear en lo personal y en lo colectivo, es el primer paso para SANAR. Para sanar en lo físico al tener criterio para elegir lo que conviene consumir, para sanar en lo emocional al recuperar la independencia siendo capaz de identificar las verdaderas necesidades, y para sanar el entorno promoviendo conductas ecológicas y de concientización para todos.

Cada uno de nosotros debe defender su derecho a poder elegir. Tenemos que recuperar nuestra libertad. Sólo así es posible elegir para el beneficio o para el perjuicio personal, elegir entre caer en la adicción y la inconciencia o aprender a discernir, elegir entre dejarse llevar o decidir a dónde ir.

Es posible usar la tecnología para destruir o para construir. Cada quien tiene un ámbito de influencia en el que poder actuar. Iniciemos el trabajo con nosotros mismos para luego expandirlo.



Más importante que la información, es la educación, las habilidades, destrezas, inteligencia, metas claras y los límites bien establecidos. Se deben rescatar los valores: la honestidad, la sinceridad, el respeto, la obediencia, la lealtad, la generosidad, la fidelidad, la humildad y la sencillez. Sin ellos somos poco más que animales viviendo bajo la Ley de la selva.

Lo que se entiende por medicina preventiva, y lo que hasta ahora se realiza en este sentido, va dirigido principalmente al control de las enfermedades ocasionadas por un bajo Nivel de Vida, es decir, al control y prevención de las enfermedades infecto contagiosas y derivadas de carencias nutricionales. Pero, para modificar los problemas relacionado con la CALIDAD DE VIDA, es necesaria una revolución de conciencia que fomente la conciencia, el DISCERNIMIENTO, la responsabilidad y el cuidado personal, y la relación que tiene todo con el Todo.

Existe un estilo de alimentación y de vida que enferma, por lo que se justifica la existencia de una medicina dirigida a tratar la enfermedad. Se etiqueta a los paciente de hipertensos, hipotiroideos, asmáticos y se les condena a una medicación sin-

Estilo de Vida Saludable

tomática de por vida cuando podrían recuperar la salud si modificasen sus hábitos. Una cosa es estar "controlado" mediante el consumo diario de medicamentos y otra muy diferente es estar sano. De hecho si no nos ocupamos de mantener la propia salud nadie lo hace, además, nadie tiene porque hacerlo. Nadie se lucra de nuestra salud, en cambio existen muchos intereses comerciales creados en torno a que permanezcamos enfermos.

La medicina trata las enfermedades, pero sólo un cambio en el estilo de vida permite recuperar la salud.

Para mejorar la CALIDAD DE VIDA tenemos que hacer una revolución de conciencia, que pueda



Recuperar la salud depende de uno. ¿Por qué resignarnos a sobrevivir controlados por medicamentos, cuando podemos recuperar la salud y una vida a plenitud?

adversar y capacitarnos para decir: ¡NO al consumismo, NO a la automedicación, NO a las evasiones adictivas, NO al facilismo, NO a la deshumanización y NO al materialismo! Es importante aprender a decir: SI al ejercicio, SI a la buena alimentación, SI al amor, SI a la paz, SI al respeto, SI a la consideración, SI a la familia, SI a los valores, SI a la LUZ y SI a la ESPIRITUALIDAD.

Escuchemos la voz de la Naturaleza, la voz del Maestro interno que nos brinda señales por todas partes. Tenemos que aprender a discernir y a alcanzar la autoconducción, para evitar ser modelados por toda suerte de mensajes publicitarios

seductores que nos pautan lo que debemos consumir y obtener para alcanzar una felicidad ilusoria.



Se requiere claridad de criterio, habilidades, inteligencia, metas y límites bien establecidos para tomar el control de nuestras vidas



Desarrollo Sustentable

Las formas de desarrollo de hoy enferman al hombre y al planeta. La degradación de la Naturaleza y la contaminación del ambiente evidencian desconocimiento de una sana interrelación con el entorno. Pero la conciencia del problema crece y un cambio basado en el Desarrollo Sustentable, está en proceso.





Los avances tecnológicos, las líneas masivas de producción, la industrialización, las investigaciones científicas, han traído grandes bienes a la humanidad. Pero, también han significado la aparición de vicios y necesidades ficticias que llevan al consumismo irracional y compulsivo. Nuestro estilo de vida determina no sólo las enfermedades de la civilización contemporánea y

Desarrollo Sustentable

las principales causas de mortalidad, son también la causa de la enfermedad y agonía de la Tierra. La proyección a gran escala del egoísmo, del individualismo, de la mentalidad explotadora y de la ambición de poder, riquezas y placer, han generado un modelo de desarrollo explotador y depredador que ha conquistado, esclavizado y aniquilado a gran parte del género humano, así como también a los animales y las plantas.

El Estilo de desarrollo
determina las enfermedades de
la Humanidad y las del Planeta

Alejados de visión y planificación a futuro, un planeta con recursos limitados y con una población que crece exponencialmente sin control nos ha traído a una crisis ecológica sin precedentes que pone en peligro la vida del planeta. Estamos atravesando ya por un proceso de recalentamiento global que acarrea la extinción de muchas especies con pérdida de la diversidad biológica y erosión genética, enfrentando ya que enfrenta

la desertificación, erosión de los suelos, pérdida de la capa de ozono, lluvia ácida, disminución de las superficies cultivables, desabastecimiento de combustible contaminación sónica, consumismo y basura, insalubridad, analfabetismo, desempleo, pobreza extrema, hambre, desnutrición y guerras.

El modelo de desarrollo reinante, se definió a través de una ideología, doctrinas y políticas económicas que se basaron en la explotación de la naturaleza y de los individuos para generar riquezas. Los países se consideraron desarrollados



Desarrollo Sustentable

o subdesarrollados en función de indicadores económicos que reflejaban a la productividad y el ingreso "per capita" como determinantes del NIVEL DE VIDA. De manera que sólo se tomó en cuenta al "tener "y al "hacer" y se cometió el error de creer que el bienestar social se podría comprar con dinero. Este modelo de desarrollo se apoyó en el Modernismo, es decir, la ruptura con los valores del pasado (por considerarse viejos y obsoletos), para dar paso al Cientificismo y al Materialismo Positivista y Tecnológico, en un mundo globalizado y materialista que descuenta los valores humanos y la espiritualidad.

¿Tenemos alguna salida?

El problema fundamental es haber perdido la visión de totalidad, esa conciencia que nos permite sentirnos parte de la naturaleza, y con conciencia de organicidad, el haberle dado mayor importan-

La salud es para el hombre
lo que el equilibrio ecológico
es para el planeta

cia a los intereses materiales –poder y dinero- por encima de los valores humanos, la espiritualidad y el entorno. Ante tal realidad, el mundo ha reconocido la necesidad de modificar el modelo de desarrollo y darle importancia a la CALIDAD DE VIDA. Definida como la relación entre el ser humano y su ambiente, es decir entre el ser y el estar, que permite alcanzar el bienestar al optimizar las condiciones de vida y lograr la satisfacción personal, según sea la escala de valores, aspiraciones y expectativas de cada individuo. En la calidad de vida intervienen factores PSICOLÓGICOS (estima, comunicación, identificación, etc.), SOCIALES (salud, bienestar social, relaciones, estándar de vida, educación, seguridad pública, vivienda, etc.), ECOLÓGICOS (recursos y demandas ambientales).

Para el cambio en el modelo de desarrollo se ha propuesto el criterio de DESARROLLO SUSTENTABLE.

La crisis de la civilización y del sistema planetario es tan sólo la proyección, a gran escala, de la crisis existencial del ser humano

Desarrollo Sustentable

MODELO DE DESARROLLO: corresponde a una ideología predominante o **PARADIGMA**

- **EXPLOTADOR**
- **DEPREDADOR**
- **CAPITALISTA**
- **CONSUMISTA**
- **DESHUMANIZANTE**
- **MODERNISTA**
- **IMPERIALISTA**
- **TECNOCRÁTICO**
- **CIENTIFICISTA**

LO QUE IMPORTA ES EL NIVEL DE VIDA...



CRITERIOS PARA UN DESARROLLO SUSTENTABLE:

1. Que sea económicamente productivo
2. Que sea ecológicamente viable
3. Que garantice el patrimonio de las generaciones futuras
4. Que sea producto de un desarrollo endógeno

Desde la Cumbre de la Tierra realizada en Río de Janeiro en 1992, el criterio de DESARROLLO SUSTENTABLE O SOSTENIBLE se ha comenzado a manejar por parte de los organismos internacionales. En el presente no se conciben políticas económicas que



Es impostergable que cada uno de nosotros asuma su responsabilidad como planetario y comencemos a defender y a proteger nuestro hogar: la Tierra

Desarrollo Sustentable

no contemplen el impacto ambiental y el criterio de sostenibilidad. De igual forma, muchos científicos y gobiernos están alineándose ante la magnitud del reto que afrontamos para la supervivencia. Sin embargo, a pesar de que pareciese que las nuevas medidas correctivas no avanzan a una velocidad ni siquiera proporcional a la magnitud con la que lo hacen la depredación, el deterioro ambiental, el efecto invernadero, el deshielo de los polos, etc.

Los recursos son limitados por tanto ya no podemos seguir consumiéndolos, malgastándolos y convirtiendo el ambiente en un basurero de nuestros desperdicios; llegó la hora de aprender a CLASIFICAR LOS DESECHOS, RECICLAR y REUTILIZAR LOS RECURSOS (vidrio, plástico, papel, cartón, aluminio, metales, artefactos, etc.).

Los combustibles fósiles (carbón, gas, petróleo) se encuentran en vías de extinción y su utilización masiva ha creado el efecto invernadero; llegó la

Hacernos conscientes es el primer paso para sanar nuestro cuerpo y nuestro ambiente



hora de ahorrar combustible, de ahorrar energía, de utilizar fuentes alternas de energía: solar, eólica, hidráulica, de disminuir el consumo de plásticos, etc.

El Agua potable se agota porque los ríos se secan, los pozos profundos se reducen por causa de la deforestación y las quemas que empobrecen los suelos y crecen la desertificación, llegó la hora de crear brigadas ambientales para proteger el ambiente, combatir los incendios forestales, sembrar y cuidar las plantas, ahorrar papel.

Sanear el Ambiente es CALIDAD DE VIDA

Muchos todavía somos optimistas. Emerge una Nueva Era, una era que estará caracterizada por una nueva migración, por una nueva conquista, por una nueva revolución, pero que no será de orden territorial, ni ideológica, más bien

Somos responsables
del curso saludable que debe seguir
la historia para asegurar la vida.
Comienza por ti, por tu familia,
por tu comunidad...

Desarrollo Sustentable

será hacia un estado de conciencia superior. Será la Era de la Unidad, la del reino del “amor” del que hablan las escrituras. Una nueva era que marcará el final del Cenozoico (era de la humanidad), porque tenemos que entrar en una era de mayor conciencia de convivencia. No sólo de convivencia armónica entre los humanos, sino de mayor respeto y hermandad con el componente no humano de nuestro organismo planetario. Esta es la única posibilidad que tenemos para la supervivencia, entrar en esta nueva era de Amor, de cooperatividad, de unidad: la era ECOZOICA (era de la vida en armonía).

Muchos poseemos conciencia como para no contaminar el ambiente inmediato, pero ¿Qué crees que hacemos al introducir comida “chatarra”, tóxicos y químicos por la boca?



Juventud Prolongada

Asumir que envejecer es sinónimo de “achaque”, es una distorsión generalizada de la realidad. Se tienen los conocimientos y medios necesarios para vivir en condiciones saludables con actividad física, claridad mental, escasos síntomas de disfuncionalidad y sin enfermedades degenerativas.



A pesar de que en la actualidad las expectativas de vida superan las cifras anteriores sobre las que tenemos referencias; las condiciones de salud con las que se vive no son del todo satisfactorias.

Los signos de envejecimiento comienzan a notarse ya desde la década de los veinte años. De manera precoz, presenciamos la disminución de neurotransmisores -común en las depresiones-, en los niveles de ciertas hormonas, en la asimilación de nutrientes, así como aumento del peso, de la tensión arterial, de los niveles de grasa y de azúcar en sangre, la aparición de procesos oxidativos y degenerativos acompañan a la pérdida de condiciones de vitalidad, memoria, resistencia ósea, fuerza muscular y oxigenación de los tejidos.

El ser humano puede llegar
a vivir unos 120 o 140 años
en condiciones de funcionalidad

Juventud Prolongada



El envejecimiento no es una enfermedad, el problema es el deterioro. La Medicina Anti-envejecimiento, ofrece la posibilidad de conservar a los individuos en óptimas condiciones minimizando el desgaste y las enfermedades degenerativas.

Es posible controlar los malos hábitos derivados del estilo de vida contemporáneo que intoxican sin nutrir, que nos desgastan por el mal manejo del estrés, que acentúan la disminución natural de los niveles de las Hormonas del Crecimiento y de la DHEA. Que son las principales determinantes de las enfermedades degenerativas asociadas al envejecimiento.

Causas del envejecimiento prematuro

Entre los aspectos nutricionales y de estilo de vida más determinantes del envejecimiento, encontramos:

1. **Ingesta excesiva y retención de tóxicos y toxinas** por: estreñimiento, abuso de sustancias como : drogas, radiaciones, alcohol y tabaquismo, que inciden en el proceso de oxidación de las estructuras celulares debido a la excesiva producción de radicales libres
2. **Abuso en el consumo de azúcar y de carbohidratos.** El exceso de azúcares y carbohidratos, ocasionan un efecto de degeneración celular producto de la Caramelización o glicosilación de las proteínas que deterioran la circulación a los tejidos como se evidencia en la diabetes.
3. **Elevado consumo de carnes rojas, grasas saturadas** (lácteos, grasas de origen animal, frituras y carbohidratos de alto índice glicémico), unido al sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas y estrés, ocasionan un estado de Inflamación Crónica Sistémica (ICS).



Juventud Prolongada

Ocasionado por los efectos perjudiciales de los llamados eicosanoides “malos” tales como: ICS de las células cerebrales, las paredes arteriales, las válvulas cardíacas y de muchas otras estructuras, ocasionando todas las enfermedades degenerativas conocidas (cardiovasculares, autoinmunes, cáncer, etc.).

4. **Baja ingesta de Ácidos Grasos Esenciales Omega 3 y Omega 6**, que contrarrestan los eicosanoides “malos”; y escaso consumo de vegetales verdes, verduras, frutas y alimentos integrales, ricos en fibra, nutrientes y fotoquímicos protectores.
5. **El sedentarismo** que por la pérdida de masa muscular, aumento del tejido grasoso, disminución de la potencia aeróbica deterioran la vitalidad.

Hay un estilo de vida que deteriora y envejece y otro, rejuvenecedor. Envejecer sano o envejecer enfermo es una elección personal



- 6. El estrés crónico** que mantiene elevados los niveles de cortisol y adrenalina, lo que ocasiona la disminución de los niveles de las hormonas de la juventud (DHEA y Somatotropina) generando el franco deterioro de todo el organismo.

Es importante tener presente, que si bien hay un envejecimiento inevitable que puede transcurrir en condiciones de funcionalidad,

existe otro, al que se le comienza a ver como natural, que es patológico y sinónimo de enfermedades degenerativas. Este último es el que debemos evitar.



Las células digestivas se regeneran en 72 horas, las hepáticas en 4 semanas, las sanguíneas en 120 días. En un año nos renovamos un 98%

Juventud Prolongada

Edad cronológica y biológica

La Medicina Antienvjecimiento ha introducido una denominación distintiva para precisar la diferencia entre la EDAD CRONOLÓGICA y EDAD BIOLÓGICA O CELULAR. Mediante procedimientos diagnósticos se determina el grado de envejecimiento precoz que pudiese tener un individuo, incluso antes de que se presenten síntomas de enfermedad.

Mediante la realización periódica de exámenes como los indicadores tumorales, de inflamación, de caramelización y de la actividad hormonal (Fibrinógeno, Proteína C Reactiva, Homocisteína, de LDL colesterol, triglicéridos, glicemia, insulinemia, Hemoglobina glicosilada, etc.) se monitorea el estado general del paciente.



No es posible evitar el paso del tiempo
pero sí, minimizar el desgaste
y prevenir el deterioro

Un mantenimiento preventivo supervisado periódicamente por un profesional que incluya terapia hormonal y un programa de nutrición celular y antitóxico, que implemente técnicas para el cuidado personal y el manejo del estrés, puede revertir la condición de esos factores. Los beneficios que se logran incluyen la mejora de la agudeza visual, de la atención mental, de la elasticidad de la piel, del refuerzo del sistema inmunológico, la disminución de tejido graso, el aumento del tejido muscular y de la vitalidad sexual así como la ausencia de las llamadas enfermedades de la civilización.

Contamos con conocimientos ancestrales,



El organismo humano puede autorregularse para mantener la salud. Aprende a escucharlo y libéralo de las toxinas y conflictos que bloquean la autosanación

Juventud Prolongada

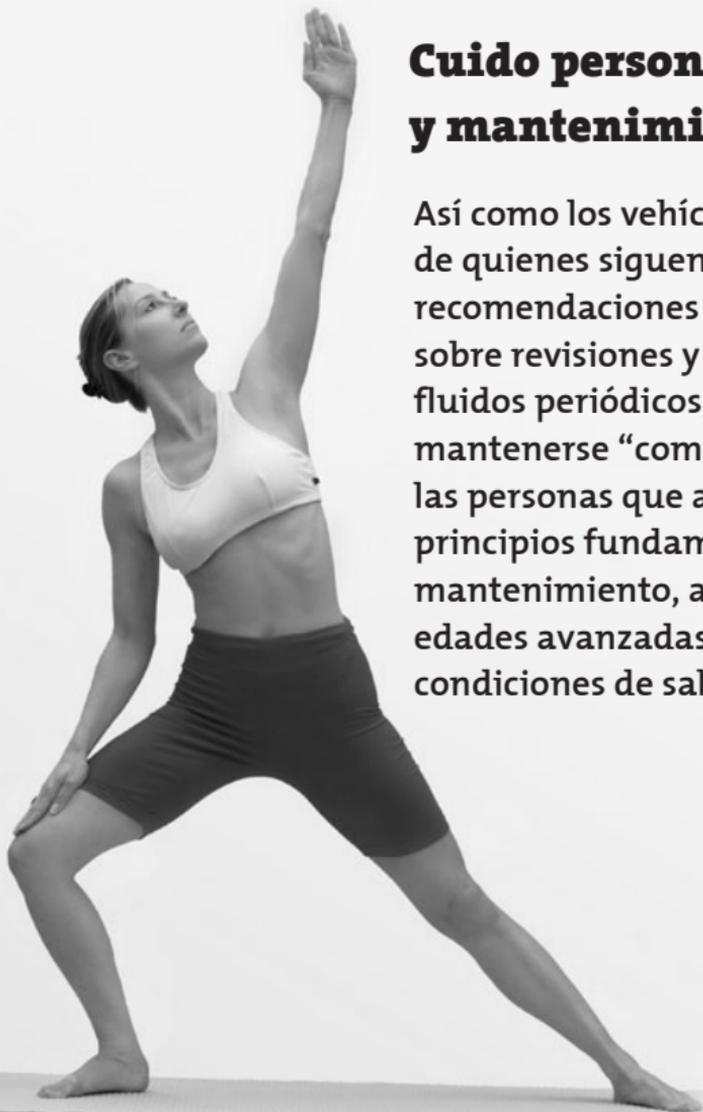
avances científicos y tecnologías médicas para la promoción de la salud y la detección, prevención, tratamiento y reversión de las disfunciones, desórdenes y enfermedades asociadas con la CALIDAD y el NIVEL DE VIDA. Podemos prolongar la juventud, es decir: envejecer sanos en condiciones vitales de funcionalidad, actividad física y claridad mental. De manera que, si se mejora el estilo de vida, creando hábitos saludables es un hecho que el envejecimiento ocurrirá sin deterioro ni el común de las enfermedades degenerativas. La diferencia entre conservarse sano y vital o enfermo y deteriorado está en el MANTENIMIENTO.

Nos encontramos
precozmente envejecidos.
Cambiar a un estilo de vida saludable,
nos rejuvenecería
en menos de un año



Cuido personal y mantenimiento

Así como los vehículos de quienes siguen las recomendaciones del fabricante sobre revisiones y cambios de fluidos periódicos, consiguen mantenerse “como nuevos”; las personas que adoptan los principios fundamentales de mantenimiento, alcanzan edades avanzadas en buenas condiciones de salud.



A lo largo de millones de años de evolución, el hombre ha desarrollado un organismo con capacidad para la autosanación y regeneración del estado natural de equilibrio que es la Salud. Sin embargo, las carencias nutricionales y los conflictos permanentes del hombre contemporáneo son generadores de toxinas que interfieren con el buen desempeño de tales mecanismos.

Desde la concepción, el hombre comienza a acumular esas toxinas que determinan un estado de salud precario que, en la mayoría de las circunstancias, raya en los límites de la supervivencia. Pero todas las enfermedades asociadas al estilo de vida contemporáneo, no sólo se pueden prevenir, también es posible revertirlas siguiendo los principios fundamentales de higiene natural sistematizados en forma de fases que constituyen lo que denominamos LAS 7 CLAVES DEL MANTENIMIENTO.



Esos principios, permiten llevar un régimen de vida sano orientado al fortalecimiento de los 3 PILARES que sostienen el templo de la SALUD: Desintoxicación, Nutrición Celular y Manejo del Estrés.

Las 7 claves del mantenimiento

Estas sencillas claves, buscan el camino del cuidado personal y el amor a uno mismo, en concordancia con la naturaleza.

Ellas son:



1. FASE DE PURIFICACIÓN.

Permite la activación de los mecanismos de regeneración celular. Se inicia con un ayuno parcial acompañado de una limpieza profunda de los residuos tóxicos alojados en el intestino grueso. Para ello, se requiere una serie de HIDROTERAPIAS DE COLON y una DIETA DEPURADORA ESPECIAL. El ayuno terapéutico medicamente dirigido según las necesidades personales, constituye el instrumento más eficaz para la

depuración de toxinas, células atípicas, eliminación de los excedentes de grasa y activación de los mecanismos de rejuvenecimiento. Adicionalmente,

MANEJO INTEGRAL DE LA SALUD



El amor a uno mismo se cultiva a través del cuidado e higiene personal con criterio de mantenimiento

Cuido personal y mantenimiento

deberán aplicarse procedimientos fitoterapéuticos y físicos, como el sauna, el vapor y la arcilla como complemento del proceso de LIMPIEZA HEPÁTICA y de fluidos corporales.

- 2. FASE DE NUTRICIÓN CELULAR.** Garantiza el suministro óptimo de los nutrientes requeridos para la regeneración celular, tales como: ácidos grasos esenciales, aminoácidos, minerales, oligoelementos, vitaminas, enzimas, fitoquímicos antioxidantes y anticancerosos. Requiere seguir un RÉGIMEN DE RESTRICCIÓN CALÓRICA, con el cual se obtiene el máximo provecho de los vegetales, frutas crudas y proteínas del reino vegetal. Adicionalmen-



La diferencia entre vivir enfermo y morir sano es el mantenimiento.
La juventud no tiene edad...
ni la vejez tampoco

te, conviene la aplicación de procedimientos mundialmente reconocidos como: terapias de oxigenación, terapia celular, Gerovital Aslam y restitución hormonal HGH – DHEA.

- 3. FASE DE ENTRENAMIENTO FÍSICO:** Promueve una condición física óptima. Es decir, vitalidad, potencia aeróbica, flexibilidad, tono muscular y un porcentaje de grasa corporal no mayor de 15%. Un programa de entrenamiento que combine ejercicios de estiramien-

Envejecer no implica deterioro.
Así que: ¡Déle vida a sus años!
Recuerde que nunca es tarde
para cambiar



Cuido personal y mantenimiento

to y aeróbicos para el desarrollo de la capacidad respiratoria, cardiovascular y muscular, junto a ejercicios psicofísicos como el Taichi o el yoga. Estos últimos tonifican los órganos internos y el sistema neuroendocrino, mejorando los niveles de energía y la integración mente-cuerpo y aumentan la flexibilidad, el equilibrio, el autocontrol y la concentración.

- 4. FASE DE ARMONIZACIÓN:** Mejora la dimensión espiritual. A través de sencillas técnicas de relajación y meditación, mente y cuerpo logran el descanso profundo que facilita la renovación del organismo. La Meditación genera conciencia de Ser en cualquier momento y circunstancia. Ayuda a liberar los condi-



cionamientos de la mente y las limitaciones de la personalidad que impiden desarrollar la inteligencia y la creatividad. Además, mejora la memoria, ayuda a combatir el estrés, las enfermedades y produce un estado de paz que no sólo mejora la salud sino que contribuye a mejorar las relaciones sociales, el rendimiento y la efectividad.

5. **FASE DE REDIMENSIÓN DEL SER:** Promueve el proceso de autoconocimiento y afirmación a fin de mejorar la autoestima, la comunica-

Desintoxicación, nutrición celular y manejo del estrés son los pilares fundamentales de la salud



Cuido personal y mantenimiento

ción y la expresión de los sentimientos y la sexualidad. Esos cambios permiten remover interferencias de experiencias pasadas generadoras de minusvalías enfermizas o traumáticas que aportan un componente psicosomático a los padecimientos físicos. Mediante lecturas, charlas, talleres, terapias individuales y de grupo, podemos liberar esas cargas, para luego diseñar un proyecto de vida que involucre las necesidades del Ser real, integrando la dualidad humana y espiritual.

- 6. FASE DE PROYECCIÓN:** Facilita el aprendizaje de métodos que llevan a la realización de los sueños en función de metas y objetivos concretos. Requiere la activación y desarrollo de todo el potencial de la mente: la inteligencia racional, la creativa, la emocional y la conductual. Se aprende una metodología que gerencia los proyectos de vida, moviliza la voluntad y permite modificar los hábitos. Utilizando la llave de la imaginación creativa, se abren las puertas hacia el aprovechamien-



to del potencial de la mente subconsciente; ello activa la habilidad natural del organismo para la autosanación y la consecución de cualquier meta que nos propongamos. Esto aporta abundancia y prosperidad al mundo.

- 7. FASE DE CUIDADOS INTEGRALES:** Fomenta el uso apropiado de recursos terapéuticos innovadores y ancestrales que propician la integración mente-cuerpo. Incluye procedimientos antiestrés, relajantes, psicocorporales, bioenergéticos, estéticos faciales y corporales que, con mimos y cuidados, ayudan a la recuperación física y espiritual. En manos capacitadas, con productos de la naturaleza, música, colores, aromas, agua y fango, entre otros, de manera gradual y progresiva se generan cambios sorprendentes relativos al rejuvenecimiento y logro de una VIDA PLENA y una SALUD TOTAL.





Limpieza interna

Venezuela es uno de los países con mayor consumo de productos para el aseo, cuidado y belleza del cuerpo. Es notorio que todos procuran mantener impecable su apariencia externa pero ¿Qué hay del cuidado interno que es el garante de la salud?



Cuando el colon retiene sustancias de desecho por largo tiempo, estas sustancias se descomponen generando múltiples padecimientos digestivos como, gases, flatulencias y mal aliento. Pero además, pasan al torrente sanguíneo y a todos los órganos perturbando y degenerando con ello, el funcionamiento celular.

La gran mayoría de las dietas convencionales, están constituidas por productos refinados, procesados, saturados de grasa y calorías y pobres en fibras, lo que contribuye a agravar el problema de la mala eliminación.



La eliminación de comidas no digeridas y de otros productos de desecho, son tan importantes como la ingesta y asimilación de los alimentos nutritivos de buena calidad. El colon es el órgano encargado de esta función y, cada vez que la cumple, debe quedar libre de residuo alguno.

Limpieza interna

¿Sabías que?

- **Cada aspirada de cigarrillo produce un triplón de radicales libres** y consume vitamina C y aporta Cadmio, un antimineral del Zinc. Tres factores que inciden negativamente en la producción de colágeno y acentúan el envejecimiento de la piel.
- **De acuerdo a las estadísticas**, las mujeres fumadoras entran a la menopausia dos años antes que las no fumadoras.
- **El sedentarismo y una mala alimentación** son las principales causas de la arterioesclerosis que dificulta la oxigenación de los tejidos.



El ayuno es el instrumento natural de desintoxicación por excelencia

- **El colon es el órgano del cuerpo** con mayor cantidad de bacterias, siendo las fermentativas como las Lactobacilus, las Sacharomices, y la Echerichia coli las que conforman una flora ideal puesto que son capaces de sintetizar ácido fólico, vitamina B 12 y vitamina K a partir de los alimentos.



- **Un consumo excesivo de carnes** unido a un tránsito intestinal lento, crean las condiciones necesarias para que la flora intestinal ideal dé paso a las bacterias putrefactivas.
- **Los animales carnívoros tienen vías digestivas** (boca, esófago, estómago e intestinos) de una longitud de apenas 3 metros por lo que sus evacuaciones no demoran. Mientras que, las de los humanos, por tener una longitud de 10 metros –similar a las de los herbívoros- favorecen la putrefacción intestinal.

Un alto contenido de fibra, acelera el tránsito digestivo, disminuye la absorción de las grasas y reduce el riesgo de cáncer de colon 40%

Limpieza interna

- **Treinta años de comidas inapropiadas, acumulan** cerca de 4 kgs. de desechos putrefactos sin digerir adosados a las paredes intestinales. Generando un defectuoso intercambio y absorción de nutrientes, y congestión inflamatoria crónica de la mucosa, aunque no se padezca de estreñimiento.
- **La segunda causa de muerte es el cáncer,** y el más frecuente es el de colon. El 95% de ellos está relacionado con la mala alimentación.
- **Según los hallazgos de los cirujanos** y las evidencias encontradas en los estudios de vías digestivas, se concluye que la mayoría de los individuos, presentan distensiones y contracciones anormales, divertículos y pólipos en los intestinos.
- **Las personas que padecen de estreñimiento,** suelen padecer dolores de cabeza o de colon, de problemas en la piel,



mal aliento, flatulencias y pueden llegar a desarrollar enfermedades autoinmunes (alergias, artritis, etc.), degenerativas y cáncer.

¿Qué hacer?

Cuando los niños o los animales se sienten mal, pierden el apetito porque los organismos se desintoxican mediante el ayuno. Por eso, un AYUNO TERAPÉUTICO, clínicamente dirigido según las necesidades personales, constituye el instrumento más eficaz para la depuración de toxinas, tóxicos, células atípicas, excedentes de grasa y activación de mecanismos de rejuvenecimiento, entre otros.

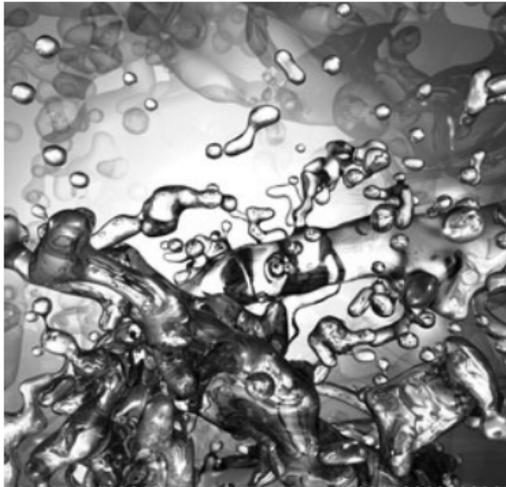
Para la LIMPIEZA CARDIOVASCULAR de las placas arterioescleróticas es necesario potenciar los efectos del ayuno con el suministro intravenoso de sueros de quelación (EDTA) y optimizar la conducción vascular con entrenamiento aeróbico.



Limpieza interna

Si a lo anterior, se agregan procedimientos fitoterapéuticos y físicos, como el sauna, el vapor y la arcilla entre otros, se alcanza una LIMPIEZA HEPÁTICA, RENAL y de los fluidos corporales más efectiva.

Para una DEPURACIÓN GASTROINTESTINAL que remueva de las paredes intestinales las adherencias de materia descompuesta, es necesario un procedimiento con Hidroterapias



El primer impulso de evacuación ocurre al levantarnos en la mañana. Reprimir el reflejo natural, es contraproducente para la salud

de Colon bajo un régimen dietético especial y ayuno parcial.

El régimen consistente en la ingesta de una serie de sustancias (enzimas digestivas, que-lantes, laxativas y fibras) que aflojan, digieren y despegan las adherencias. La Hidroterapia, por su parte, es un procedimiento seguro y cuidadoso por medio del cual se “inyecta” por vía rectal, una infusión de agua purificada y tibia que permite la expulsión de esos desechos rezagados. Sin químicos ni drogas, el tratamiento se aplica en sesiones de una hora cada vez y tantas veces como se requiera con un mínimo de cinco. Solo este procedimiento limpia a totalidad pues los laxantes o lavados del colon -si bien ayudan- sólo evacúan la vía intestinal descendente que únicamente contiene heces recientes.

La evacuación posterior a toda ingesta, es el medio de liberación natural de las toxinas. Su ausencia deriva en contaminación interna

Limpieza interna

Un día mensual de ayuno con jugos de vegetales, frutas, agua de coco o tan sólo agua, es una saludable práctica de mantenimiento

Una vez completado el tratamiento, es importante implementar los hábitos de alimentación recomendados para la higiene y la salud de las vías digestivas y reimplantar la flora bacteriana ideal mediante una dieta que incorpore lactobacilus, sacharomices, fermentos lácticos y abundante yogurt. Por un tiempo, será necesario utilizar un laxante natural de abundante fibra que ayude a evacuar todos los días, mientras los músculos del colon adquieren la tonicidad y el ritmo para hacerlo de manera natural.

Esto, sin duda, reportará un enorme bienestar a sus vidas y les capacitará para gerenciar más eficazmente su salud.





Consumo racional

La puerta principal de acceso a la salud, es la boca. Las carencias nutricionales de cualquiera de los elementos básicos, genera desbalances bioquímicos y el consumo de “comidas chatarras”, toxinas. Ambas opciones, enferman.

Saber escoger los alimentos, es la primera acción responsable para con la salud.



Como consecuencia de la revolución industrial y la aparición de las grandes urbes, la practicidad, el deseo de mayor durabilidad y la búsqueda estética, originaron la creación de novedosos procesos de extracción y refinación. Sin embargo, en casos de productos tan importantes como los aceites, las harinas, la sal y el azúcar refinados, tales procedimientos, modifican totalmente sus cualidades nutricionales.

Mucho de lo que suponemos alimentos naturales, no son más que sustancias químicamente puras con escaso valor nutricional y propiedades que comprometen el funcionamiento del organismo.

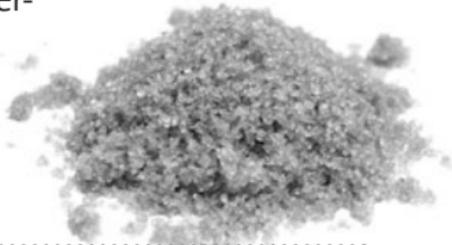


Consumo racional

Los refinados

Las harinas blancas o refinadas, tanto de maíz como de trigo, así como el arroz blanco, pasan por un proceso en el cual son despojados de la cutícula donde se encuentran la fibra, los minerales, el germen, los oligoelementos y vitaminas, dejando solamente el almidón; un carbohidrato compuesto que, al ingerirse de manera aislada, no puede ser metabolizado para producir energía sino que se almacena en forma de grasa.

Tales procedimientos, pudieron tener sentido en la época en la que no existía la refrigeración, pues permitían su conservación por más tiempo, sin embargo ahora ya no son necesarios.



El exceso de carbohidratos (CHO) y azúcar refinada ocasiona disglucemia, obesidad, endurecimiento de membranas celulares y múltiples trastornos degenerativos

El **azúcar** es un caso parecido; si bien se elabora a partir del papelón, la refinación elimina las vitaminas del complejo B y los minerales de la caña para dejar exclusivamente la sacarosa. Lo que podría considerarse un alimento, se convierte en una droga capaz de producir una liberación inmediata de insulina. Con el consabido daño que la disglucemia, la caramelización de las proteínas y la inflamación crónica sistémica representan para el organismo.



El consumo frecuente de carnes rojas y lácteos, unido al abuso de CHO refinados, contribuye a crear una condición inflamatoria generalizada

Consumo racional

La sal de mesa o sal seca, no es más que cloruro de sodio o cloruro de sodio con iodo. En cambio, la sal marina en su estado original presenta una composición de sales, potasio, magnesio y sodio en forma de cloruros, ioduros y otros. Como la vida se originó en el mar, la proporcionalidad de estos minerales guarda relación con la de los fluidos corporales y permite mantener un balance adecuado. El sodio (principal ión extracelular) aislado del potasio (principal ión intracelular) aumenta la presencia del uno y priva al cuerpo del otro, generando desbalances hidroelectrolíticos; todo, en función de lograr un producto más manejable para que no se apelote en los saleros por su elevada tendencia a absorber la humedad.

Por otra parte, se ha pervertido la utilización del azúcar y de la sal de un modo desmedido e indiscriminado, al usarlas como saborizantes a todo. No basta con que el jugo sea de una fruta naturalmente dulce, se agrega azúcar. Igual ocurre con infusiones, té, café, etc. El hábito es prácticamente

una adicción que induce a la necesidad diaria de ingerir dulces, helados, jugos, café, refrescos, caramelos, etc.

Los aceites refinados y las margarinas. Se tiene conocimiento de cuán importantes son las grasas insaturadas para la síntesis de prostaglandinas, hormonas esteroideas y la regeneración de las membranas celulares. En especial los ácidos grasos esenciales (omega 3, 6 y 9), que se encuentran en las grasas de origen vegetal y en los aceites de pescado. Sin embargo, los procedimientos de extracción industrial para la elaboración de aceites refinados y margarinas se realizan a elevadas presiones y temperaturas, produciendo saturación o hidrogenación de las mismas y pérdida de los enlaces dobles que les confieren la reactividad bioquímica.

Adicionalmente, los ácidos grasos esenciales se desnaturalizan por la alteración de la forma espacial de ocurrencia en la naturaleza (de CIS al isómero TRANS)

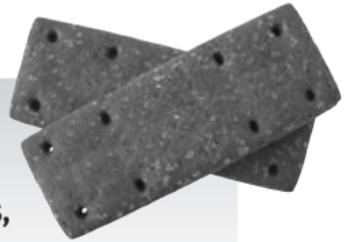


Todo lo que entra en la boca es comida, pero no todo es alimento

Consumo racional

con lo que pierden por completo sus propiedades metabólicas. Gracias a ello, se convierten en venenos que se pegan en las paredes de los vasos, ocasionando la arteriosclerosis. La fritura puede ser un método de cocción pero definitivamente, no de alimentación.

ALERTA: Evite el consumo frecuente de frituras, margarina, donas, productos de panaderías, galletas, crackers, cereales, cotufas y pizzas de microondas, entre otros, posee ácidos grasos TRANS.



Cuando los aceites son extraídos por métodos artesanales de presión al frío, conservan todas sus propiedades y se convierten en fuentes muy apropiadas para obtener los ácidos grasos esenciales. Estos aceites se conocen como vírgenes o extravírgenes.

El mercado nacional sólo ofrece aceites vírgenes de ajonjolí, girasol y linaza. Es im-



portante saber que se deben conservar protegidos de la luz, del calor y que una vez abiertos, deben consumirse en un lapso no mayor a tres meses. Bajo el efecto de la luz y pasado ese tiempo, se oxidan. Para el máximo aprovechamiento de sus nutrientes, estos deben ser consumidos en su estado natural añadiéndolos a las ensaladas, sopas, cereales.



Si bien el precio de los alimentos integrales y naturales resulta un poco mayor, ¡Bien vale pagar la diferencia en salud!



Alimentación Sana

La oferta de alimentos, utensilios y formas de preparar las comidas que se ha popularizado en la sociedad moderna, genera grandes confusiones en cuanto a lo que es beneficioso a no. Conviene entender, aprender, reeducar el paladar y cambiar las costumbres.

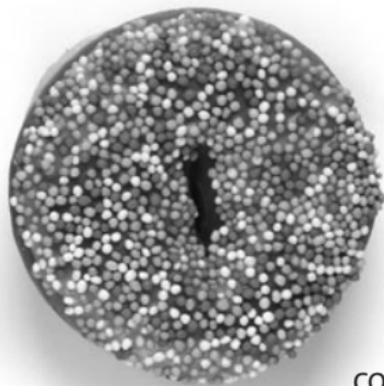


A partir 1920, con el advenimiento de nuevas tecnologías agrícolas, comenzó la llamada Revolución Verde, cuya principal virtud fue la producción masiva de alimentos. Sin embargo, tal bonanza también trajo consigo la presencia de una serie de químicos (insecticidas, herbicidas, fungicidas, antibióticos, hormonas, preservativos, etc.) en las comidas que, a la postre, contribuyeron a generar una nueva gama de padecimientos como malformaciones genéticas, cáncer, alergias, cardiovasculares, trastornos metabólicos y muchas otras.

La enfermedad surge por excesos y carencias nutricionales, por ello, la alimentación debe ser variada y balanceada. Lo ideal es aprender a comer de todo



Alimentación Sana



Desde entonces, la calidad de la alimentación ha decaído significativamente. Especialmente, desde que se sumaron las cadenas de comida rápida y “chatarra” (a partir de los años sesenta).

La sociedad de consumo post industrial, ha generado confusión y por ello, si se busca mantener la salud, es preciso educarse y asumir posturas definidas y firmes sobre lo que se come, Definitivamente, no es lo mismo comer por placer, por gula o por ansiedad, que alimentarse o comer para nutrirse.



Pautas para una alimentación sana

“Que la medicina sea tu alimento
y tu alimento sea tu medicina”
Hipócrates.

1. Utensilios para cocinar:

- Evitar los materiales que se desgastan y dejan residuos de metales pesados como el teflón, el aluminio, el hierro (no curado), el cobre, el bronce, la cerámica y el peltre.
- Utilizar materiales nobles como el acero, el vidrio, la cerámica de gres (vitrificada), la arcilla y el hierro bien curados.

2. Número de ingestas al día:

- Antes de los 25 años, predomina el anabolismo. Es necesario comer unas buenas raciones de alimentos -incluyendo carbohidratos complejos- varias veces al día.
- Después de los 25 años, se reduce el metabolismo y la actividad física, por lo que se

Alimentación Sana

comienza a ganar peso lenta pero persistentemente. Dos comidas completas al día permite mantener el peso y darle chance al organismo para una desintoxicación diaria.

3. Fuentes de Proteína:

En el reino vegetal.

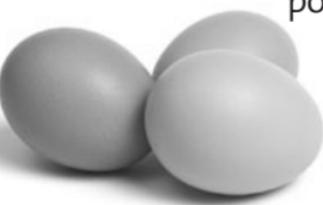
- Granos leguminosos en general y soya, quinchonco y chachafruto en especial
- Retoños de alfalfa,
- Amaranto (pira, bledo),
- Algas (espirulina),
- Levadura de cerveza,
- Champiñones,
- Polen,
- Germen de trigo,
- Nueces (almendras, avellanas, merey, pistachos, macadamias).



Cada uno de los colores de vegetales y frutas determina una cualidad antioxidante y anticancerígena particular. Añade todos los colores a tu dieta

En el reino animal

- Carnes blancas (pavo, conejo, “cacería”, pollo “criollo”)
 - Peces en especial, los de río,
 - Huevos criollos (menos colesterol en la clara),
 - Lácteos vacunos descremados (yogurt, requesón, quesos blancos frescos).



4. Fuentes de Carbohidratos *

Reducir el consumo de C.H.O. de alto índice (> 55) y carga glicémicas como:

- Harinas y cereales refinados (arroz, trigo, maíz, cebada),
- Tubérculos (papa, yuca, ñame, ocumo, batata, etc.),
- Frutos como: bananos, lechosa, piña, sandías (patilla y melón) y otras frutas dulces.

Aumentar el consumo de C.H.O. de bajo índice

Todos los sabores son necesarios para el saludable equilibrio del organismo: ácido, dulce, picante, amargo, salado y astringente

Alimentación Sana

(< 55) glicémico como:

- Frutas: toronja, durazno, pera, manzana, fresas, moras, mandarina, naranja.
- Harinas integrales en especial las pastas (por la sémola).
- Vegetales y verduras en general: zanahorias, nabos, etc.



** Para mayor información ver en Internet Tablas de Índice glicémico*

5. Fuentes de Grasas

Reducir el consumo de grasas saturadas y pesadas como:

- Quesos enriquecidos (amarillos y madurados)
- Manteca, margarina.
- Aceites refinados en general y en especial, los de coco y palma.

Aumentar el consumo de:

- Semillas oleaginosas (ajonjolí, maní, linaza.)
- Aceites prensados al frío, aceites de pescado.



Otras recomendaciones e informaciones de interés.

- Consumir abundantes alimentos crudos. La cocción deteriora algunos nutrientes como vitaminas, enzimas y fitonutrientes. Los retoños de granos y cereales son una excelente opción.
- Aprovechar el agua donde se hierven las verduras ya que en ella quedan minerales y vitaminas hidrosolubles.
- Comer sólo las “comidas fuertes”. “Picar” o comer “entre comidas”, ocasiona hiperinsulinismo.
- La avena integral además de aportar fibra, es la fuente principal de ácido graso gamma-



Después de los 40 años, una dieta saludable no es suficiente para aportar los nutrientes que requerimos. Es necesario tomar suplementos nutricionales

Alimentación Sana

linoléico. Otras fuentes no disponibles son la leche materna, la prímula y la borraja.

- La linaza posee todos los aminoácidos esenciales y ácidos grasos omega 3 y 6.
- Es posible consumir alcohol moderadamente. En especial, el vino tinto joven (en climas fríos) por su efecto protector cardíaco (resveratrol).
- Consumir los dulces de primero, especialmente las frutas que se digieren mejor porque no requieren de digestión y se asimilan de inmediato.
- Tomar alrededor de dos litros de agua al día (puede ser más según la transpiración) incluyendo jugos naturales. Preferiblemente fuera de comidas para evitar que se debiliten los jugos gástricos. Por ello, conviene dejar la sopa para el final.
- La mantequilla a pesar de ser de origen animal, puede ser utilizada en pequeñas cantidades, al igual que el aceite de oliva incluso para sofreír (apenas lubricar el sartén).
- El microondas se puede usar para calentar los alimentos pero no es la mejor manera de cocinarlos ya que puede desnaturalizarlos.

Para quienes tienen dificultades digestivas conviene:

- No combinar los carbohidratos con proteínas, combinar cualquiera de los dos sólo con vegetales.
- No combinar la leche con las frutas.
- Melón y patilla, no deben comerse con otras frutas.
- Comer más: frutas, vegetales, leguminosas, aceites vírgenes.
- Consumir moderadamente: carne magra, pollo sin piel, huevos, pescados, semillas, productos lácteos, chocolate, pan y cereales integrales.
- Consumir menos: grasas, aceites refinados, mantequilla, mayonesa, azúcar, harinas.
- No consumir: golosinas, caramelos, chucherías en general, frituras, comida chatarra, gaseosas y alimentos preservados o artificiales, margarina, frituras, quesos madurados y enriquecidos, chocolate, mayonesa.

La descalcificación se evita con ejercicios, fitoestrógenos, controlando la ingesta de fósforo y calcio y aumentando la de magnesio, zinc y boro



Manejo del estrés

Aprender a fluir de acuerdo a las necesidades y exigencias de la vida, sin que ello genere tensiones internas, minimiza el desgaste del organismo.

El estrés es parte de la vida, lo importante es aprender a manejarlo para conservar la salud.



La vida actual involucra cambios frecuentes que conllevan retos personales y profesionales. Para poder hacer frente a esa realidad, es necesario romper con los hábitos y las programaciones preexistentes.

La conciencia evoluciona con las experiencias y el genio creativo aflora cuando los problemas se constituyen en desafíos para la inteligencia.

Los estados de ansiedad y neurosis elevan el ácido láctico porque aumentan la tensión muscular, elevan la tensión arterial y la frecuencia cardiaca y disminuyen la resistencia eléctrica de la piel. Todo lo cual afecta negativamente en la capacidad para resistir las presiones, los conflictos y las frustraciones. El estrés y la depresión reducen la vitalidad del sistema



Cada problema, cada dificultad, cada obstáculo, no es más que un reto que invita a la superación y al crecimiento espiritual

Manejo del estrés

inmunológico, alteran el sueño, agotan la mente por la persistencia de los pensamientos y pueden generar trastornos psicosomáticos por exceso de adrenalina. Conllevan a la disminución del potencial intelectual, de la capacidad productiva y por ende, del rendimiento laboral, con lo que se escapa la sensación de bienestar y realización perso-



Durante el descanso, el reposo y el sueño, el organismo recupera su vitalidad y propicia las labores de desintoxicación y regeneración. Se ha demostrado que durante las situaciones estresantes, ocurren alteraciones que derivan en enfermedades.

nal. A la larga, promueve envejecimiento precoz, enfermedades cardíacas, elevación de las hormonas que aceleran el desgaste y el Síndrome Metabólico que cursa con HTA, obesidad, disglucemia y dislipidemia.

¿Qué es el estrés?



El estrés es un estado de excitación que aparece como respuesta a un estímulo externo que prepara al cuerpo para “el ataque o la huida”. Para ello, previendo la necesidad de energía extra, el organismo

acelera el metabolismo y libera adrenalina y noradrenalina.

El estrés en sí, no es bueno ni malo. En los niveles gerenciales, por ejemplo, es deseable lograr mantener “dosis” adecuadas de estrés para promover un mayor rendimiento. El problema surge cuando la exposición a estímulos estresantes es tan frecuente o prolongada que el organismo no consigue recuperar las energías gastadas y

Manejo del estrés

la tensión que necesita soportar es superior a la capacidad de respuesta. Es entonces, cuando se torna **DISTRÉS O ESTRÉS PATOLÓGICO** y pasa a ser un estado de afectación general.

En la raíz del estrés, se encuentra siempre un conflicto, una ambivalencia que el individuo no logra resolver. Al quedar estancado en la no aceptación de los acontecimientos y la pérdida de la capacidad de adaptación, surgen las perturbaciones. **CONFLICTOS:**

- Querer vs Deber
- Necesidad vs Obligación
- Querer vs No poder
- Realidad vs Ilusión

Todo conflicto prolongado en el tiempo, toda interferencia sostenida se convierte en una fuga de energía que desgasta y puede producir cualquier problema. Existe una relación directa entre las emociones

Superar las dificultades permite cultivar las virtudes y transmutar las debilidades en fortalezas

y los órganos porque somos un todo, mente-cuerpo y espíritu. Toda enfermedad es la somatización de un estado emocional particular que simbolizada en un órgano y una patología relacionada.

Manejo del estrés

En las circunstancias de la vida moderna, la preparación del organismo para responder violentamente ante el estrés, no suele ocurrir, más bien se reprime. Por tal motivo, el organismo queda con un sistema simpático sobre estimulado capaz de aumentar la tensión arterial, la sudoración, la frecuencia cardíaca, la acidez estomacal, la tensión muscular, la ansiedad, etc.

1. Medidas paliativas:

- Generalmente, las personas aplican medidas PALIATIVAS que alivian los síntomas, pero no corrigen las causas:

Vivir, en sí mismo, puede no ser fácil.
No necesitamos complicarnos más.
Vivamos agradeciendo lo que hay.
¡Disfruta! ¡Tranquilo! ¡Relax!

Manejo del estrés



- Apoyo y desahogo en amistades
- Búsqueda compulsiva de placer (sexo, juegos, etc.)
- Consumo adictivo de comidas, alcohol o drogas.
- Medicación sintomática (ansiolíticos, antiácidos, etc.)
- Soluciones mágicas....

Prevaleciendo en todas ellas, la inconciencia, la negación, la proyección y evasión del contactar y confrontar las fuentes reales del problema.

2. Medidas correctivas:

- Entre las alternativas para neutralizar las consecuencias y atacar las causas del estrés, figuran:
- Estabilizar el Sistema Neurovegetativo gastando la adrenalina circulante realizando ac-

tividades físicas exigentes como: aeróbicos, taebox, artes marciales.

- Activar el sistema parasimpático mediante actividades relajantes como el Yoga, el Taichi, la relajación y la meditación.
- Brindar atención a las causas mediante psicoterapia, terapias de liberación del estrés como Renacimientos, Terapia Psicocorporal, Biodanza, etc. y una medicación natural o farmacológica mientras persisten síntomas o trastornos indeseables.

3. Medidas instrumentales:

- Cambiar la percepción de la realidad.
- Aumentar los recursos y habilidades personales
- Hacer un inventario de fortalezas y debilidades personales
- Satisfacer las necesidades reales
- Resolver los conflictos.



Manejo del estrés



Confrontar “realidad” con “ilusión” genera sufrimiento. Hagamos metas de las ilusiones y adaptemos las expectativas a la realidad

- Desarrollar la capacidad de Amar para DAR Y RECIBIR.
- Aprender a vivir en el aquí y el ahora.
- Reconocer la diferencia entre lo que se puede cambiar y lo que no
- Aceptar la vida y los acontecimientos que no se pueden cambiar
- Cambiar lo que sí se puede cambiar
- Identificar los agentes “estresores” del ambiente
- Modificar o tomar decisiones sobre los agentes y situaciones estresantes.

- Jerarquizar–negociar–establecer metas–expresar los sentimientos –actuar asertivamente–redistribuir el tiempo
- Hacer una reevaluación de sí mismo y de los agentes “estresores”



Si no podemos tenerlo todo,
a veces es mejor elegir y,
luego renunciar y entregarse.
¿Qué sentido tiene seguir desando
algo a lo que ya hemos renunciado?



Integración Cuerpo-Mente y Espíritu

Las interpretaciones, juicios y reacciones ante un hecho concreto son los detonantes de las crisis más que el hecho en sí mismo. por ello conviene trabajar para mantener las actitudes positivas



La Psico-Neuro-Endocrino-Inmunología es una ciencia transdisciplinaria reciente, que estudia la interacción de la unidad MENTE-CUERPO. Su objetivo es generar cambios neurofisiológicos favorables para alterar el curso de la enfermedad. Con ella se ha reconocido que el rejuvenecimiento celular puede ocurrir en todos los niveles de la mente y el cuerpo. Y, lo que tal vez sea lo más importante de sus investigaciones es la constatación de que se pueden controlar las emociones negativas y los procesos mentales que alteran el delicado balance de la salud y el bienestar.

Las Investigaciones evidencian que cuando una persona expresa amor y compasión se genera un patrón de COHERENCIA y CONFIGURACIÓN GEOMÉTRICA entre el Electrocardiograma (gráfico de ondas cardíacas) y el Electroencefalograma (gráfico de ondas cerebrales) y además, se produce una SINCRONIZACIÓN en la actividad de los Hemisferios cerebrales.

Integración Cuerpo-Mente y Espíritu

Todo lo que los hombres han inventado,
primero fue una imagen en la mente.
Por ello: ¡imagine, créalo posible! y
sin duda, ¡lo logrará!

Por el contrario, cuando se está en un estado de estrés o de cólera, se genera un patrón de INCOHERENCIA y ausencia de geometría en los electros y desincronización de los hemisferios con activación del izquierdo.

Los hemisferios cerebrales funcionan inde-

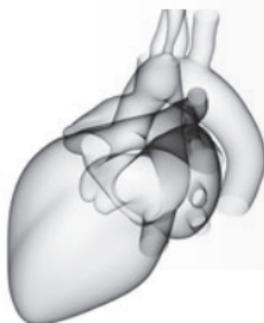
pendientemente. Recogen la misma información de los sentidos pero la procesan de forma diferente. En el Hemisferio Derecho ocurre el pensamiento creativo, intuitivo, la visualización y la síntesis holística. En el Hemisferio Izquierdo se procesa el pensamiento lógico y el analítico.

A mayor estrés, mayor excitación simpática. Funciona el hemisferio izquierdo a una frecuencia de 12 a 30 Hertz o más, elevando su actividad y ocasionando la aparición de trastornos y enfermedades.

En la medida en que las ondas cerebrales disminuyen, a partir de los 16 ciclos por segundo comienza a activarse el cerebro derecho, a sincronizarse la actividad inter-hemisférica. En la medida en que predomina la actividad parasimpática va descendiendo la actividad cerebral y se genera relajación y tranquilidad.

El Sistema Nervioso AUTÓNOMO (VEGETATIVO) SIMPÁTICO y PARASIMPÁTICO contro-

la las funciones involuntarias (cardiovasculares, respiratorias, digestivas, endocrinas, sexuales, inmunológicas, etc.) y cuando se descontrola, se producen enfermedades.



Integración Cuerpo-Mente y Espíritu

Sincronicidad y coherencia

La COHERENCIA entre CABEZA Y CORAZÓN representa una economía real de energía para el organismo. Cuando hay COHERENCIA aumentan en un 100% los niveles de la hormona D.H.E.A., se reduce el Cortisol en un 23%, y el Síndrome Premenstrual, aumenta la producción de anticuerpos en apenas 6 horas, se estabilizan los demás ritmos: tensión arterial, frecuencia respiratoria y se sincronizan.

Los estados CAÓTICOS representan una pérdida de energía que agota. Se alteran y desincronizan la tensión arterial y la respiración, aumentando los



Lo que tememos y evitamos,
regresa una y otra vez
hasta que llegemos a aceptarlo,
porque vivimos para aprender a amar
sin condiciones ni preferencias.

trastornos emocionales, la minusvalía y la enfermedad.

Ante el Distrés agudo (disputa, miedo, disgustos) el CAOS disminuye las Inmunoglobulinas A (Ig.A) en un lapso de 6 horas y media, lo que determina una baja de las defensas y la aparición de algún trastorno agudo como gripe, faringitis, etc.

El CONSUMISMO y la ALIENACIÓN, la educación y los adoctrinamientos hacen que la “CABEZA” predomine sobre el “CORAZÓN” generando DESCONEJIÓN entre la Inteligencia Cognitiva o CABEZA y la inteligencia emocional o CORAZÓN.

Cuando el CORAZÓN se desregula ante una experiencia emocional intensa o traumática, afecta directamente al cerebro emocional (reacción en segundos-minutos), quien toma el control y ocasiona estados de desequilibrio nervioso que pueden poner en peligro la vida como ocurre en los estados de Pánico. Programas castradores de la infancia ocasionan una asfixia cognitiva, que desconecta del propio sentir y bloquea la escucha de las señales e impulsos del ser interior dando paso a la costumbre de hacer lo que otros quieren.

Integración Cuerpo-Mente y Espiritu

Utilizar solamente uno de los hemisferios del cerebro, limita las capacidades físicas y mentales. Cuando los hemisferios funcionan al unísono ocurre la **SINCRONIZACIÓN**. El cerebro sin ninguna ayuda externa, se sincroniza por cortos lapsos de tiempo durante el día. Al suceder esto, las ondas internas se mueven a un ritmo coherente a través de la corteza y se produce casi simultáneamente una emisión de ondas cerebrales de amplitud y frecuencias idénticas. La integración del pensamiento es el funcionamiento óptimo del cerebro y esto se logra cuando se sincronizan los hemisferios.

Meditación e imaginación creativa

La percepción o representación mental que una persona se forma de un evento, así como el valor que le atribuye de acuerdo a sus propios es-

Lo que nos disgusta nos quita energía,
y lo que nos gusta nos la aporta.

Busquemos el lado positivo,
el lado agradable y ¡Energízate!

quemas, son los que determinan la conducta, no el evento en sí mismo.

Lo que afecta a un individuo son sus interpretaciones, las imágenes que crea en su mente. Por lo tanto, es también a través de imágenes mentales como se logra la comunicación con el subconsciente, que es el responsable de regular

Si tienes ansiedad:
Toma 3 respiraciones profundas
y disfrútalas. Relájate, sintiendo
confort en el corazón, sonríe y
piensa en una imagen grata...
¡Ya estás en armonía!

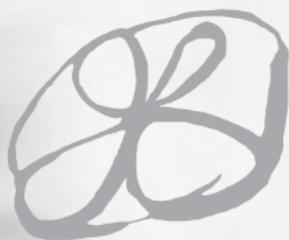


Integración Cuerpo-Mente y Espíritu

todos los procesos metabólicos, a nivel celular, orgánico y sistémico.

La Meditación, la Imaginación Creativa y la Reprogramación de Creencias son medios a través de los cuales se puede influenciar conscientemente y a voluntad el complejo mecanismo de autorregulación que determina la vida, la salud o la enfermedad. Con ellos se logra disolver las tensiones y los conflictos interferentes para inducir el proceso de sanación.

Estas técnicas, sencillas de aprender y fáciles de ejecutar, constituyen un nuevo campo de entrenamiento para médicos y terapeutas. Son instrumentos imprescindibles para poder orientar y sanar porque el Sistema de auto sanación del cuerpo, se activa cuando se alcanzan la coherencia entre cabeza y corazón y la sincronidad interhemisférica que propician tanto la Meditación como la Imaginación Creativa.



Conciencia y propósito

La felicidad y el bienestar se generan dentro de uno mismo. Buscarlos afuera puede llevar a adicciones y acciones compulsivas que alejan la satisfacción.



COMPULSIONES Y ADICCIONES

Tal vez resulte fantástico imaginar la existencia de una sustancia capaz de elevar el ánimo, mejorar la memoria, disminuir la ansiedad, reducir las fobias, intensificar las emociones y estabilizar el metabolismo.

Más aún creer en otra capaz de hacer experimentar desde una saciedad calma hasta un orgasmo electrizante pasando por una gratificante euforia en alerta mental.

Sin embargo, ambas sustancias existen y se encuentran en el Sistema Nervioso. La primera se llama SEROTONINA y la segunda DOPAMINA. El problema es que acostumbramos modificar los estados de ánimo, elevando las sustancias de manera artificial con toda una suerte de estimulantes como los carbohidratos refinados, el chocolate, el tabaco, el alcohol, la marihuana,



Disfrutar o padecer la vida es una elección personal.
¿Para qué enfocarnos en lo desagradable si hay tanto para disfrutar?

Conciencia y propósito

la heroína, los psicofármacos. E incluso, a través de conductas de estimulación como el juego, los deportes extremos y otras actividades que se realizan de manera compulsiva como ocurre frecuentemente con el sexo, el trabajo o la Internet, adquiriendo magnitud de adicciones.

Podría afirmarse que todos somos adictos a “algo” -en mayor o menor grado y nos diferenciamos únicamente en que un muy reducido grupo tiene el control, otros pocos saben que nunca lo han tenido y, la gran mayoría, cree tenerlo.

Algunas conductas adictivas perjudican lenta y progresivamente, de una manera casi imperceptible, mientras que otras, destruyen más dramáticamente. Algunas son socialmente censuradas y perseguidas pero otras, no sólo son aprobadas, sino incentivadas e incluso apreciadas.

Mientras algunos se comportan dentro de la funcionalidad, otros llegan a tornarse por com-

pleto disfuncionales. Sin embargo, lo que todos buscan es, simplemente, sentirse bien.

La adicción es una búsqueda compulsiva y continua de felicidad fuera de nosotros mismos, a pesar de que la satisfacción nos elude siempre.

Lo que se busca está dentro de uno mismo, al alcance y por tanto, no hay necesidad de nada externo. Porque es allí, adentro, donde residen el espíritu y las sustancias internas del bienestar: los Neurotransmisores.

Ánimo y placer sin límites

Las sustancias encargadas de modular el funcionamiento neuro-psíquico del organismo, son los NEUROTRANSMISORES:

- Las ENDORFINAS reducen la receptividad del organismo ante los estímulos dolorosos, produciendo un efecto placentero, sedante y analgésico, más potentes que la morfina.
- La SEROTONINA aporta bienestar y eleva el estado anímico.
- La DOPAMINA acelera la actividad mental y física. Además, regula los niveles de CORTISOL u “hormona del estrés”, los niveles de glucosa en

Conciencia y propósito

la sangre y la hipertensión arterial. Libera también catecolaminas, hormonas que producen un efecto vasoconstrictor en la piel, cara, riñones y una vasodilatación del corazón, hígado, cerebro y músculos. Dilata los bronquios, potencia la creatividad y la imaginación.

- El GABA y otras, regulan la relajación y el sueño y contrarrestan la ansiedad.



La Existencia es un regalo, un Don,
y si encontramos su propósito,
sembrémoslo. Al cuidarlo y
nutrirlo, florecerá y
dará frutos excepcionales

- El ejercicio, además de los múltiples beneficios fisiológicos rejuvenecedores, eleva LA SEROTONINA y EL CORTISOL en el cerebro y libera ENDORFINAS y éste, DOPAMINA

El sólo hecho de realizar una misma actividad todos los días a la misma hora, refuerza la formación de hábitos al segregar SEROTONINA cuando se acerca la hora acostumbrada. Los ejercicios respiratorios no sólo son capaces de oxigenar las células, sino también, de impulsan el flujo linfático y la eliminación de toxinas. Producen relajación fisi-

El éxito no es alcanzar una efímera meta; es disfrutar del trayecto sin perder el sabor de cada uno de los instantes que hacen la vida



Conciencia y propósito

ca en forma automática, mejorando la irrigación sanguínea y la consecuente eliminación de ácido láctico. El ritmo de la respiración produce relajación psicológica y mejora la oxigenación cerebral. Muy útil en la prevención y manejo del estrés. Disminuye la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga.

LA MEDITACION aumenta la hormona que determina la juventud (DHEA), eleva la resistencia eléctrica de la piel, disminuye las tensiones, estabiliza el SNA y libera ENDORFINAS.

A reír y a hacer el amor

La Risa favorece la producción de ENDORFINAS, la segregación de MELATONINA, SEROTONINA, CATECOLAMINAS y DOPAMINA además de regular los niveles de CORTISOL.



Disfrutar es una habilidad de la inteligencia emocional que no depende de las circunstancias sino de que nos decidamos hacerlo

Adicionalmente, la risa:

- Ayuda a la relajación (1 min diario equivale a 45 min de relajación)
- Libera las inhibiciones
- Desarrolla una actitud positiva ante la vida
- Masajea el vientre y las vías digestivas
- Ejercita los músculos de la cara
- Fortalece el corazón, el diafragma y los abdominales
- Mejora la respiración al cuadruplicar el intercambio respiratorio, y duplicar la movilización de aire
- Reduce el insomnio
- Cura problemas como la depresión, la angustia y la falta de autoestima
- Facilita la digestión, mejora el estreñimiento, la eliminación de la bilis y estimula el bazo
- Baja la hipertensión aumentando el riego sanguíneo.

¿Y qué podemos decir del sexo?

- La excitación inicial libera SEROTONINA
- Luego del orgasmo, se produce un estado de relajación con descarga de ENCEFALINAS Y DOPAMINA
- Es un excelente ejercicio cardiovascular

Conciencia y propósito

La vida es corta ¿Vamos a perder el tiempo en quejas, reproches y lamentaciones? Apreciemos cada instante como si fuera el último.

Por otra parte, el sexo es una necesidad fisiológica que como cualquier otra, requiere de su atención periódica. En la juventud hay una gran vitalidad que disminuye con el pasar del tiempo. Pero, es una energía que necesita expresarse bien sea en pareja o en solitario cuando se encuentra desbordante. En caso de que la actividad no se pueda realizar se requiere al menos de intentar sublimar la energía a través de alguna actividad artística, creativa o de exigencia física.

Debe tenerse en cuenta que en la naturaleza se generan trastornos, tanto por abuso como por

defecto. Por lo tanto, hay que aprender a escuchar sus llamados sin pensar demasiado en los prejuicios, creencias y programaciones que se tejen a su alrededor. Hay que aprender a fluir con lo natural. Tan antinatural es reprimir una necesidad sexual como forzarla con alguna droga, para justificar el machismo.

Pero el sexo con amor es no sólo un orgasmo extraordinario, sino la expresión plena de la máxima integración con uno mismo y con el otro, es la comunión de dos cuerpos y dos espíritus.

¿Qué más puede quererse...? Además, no cuesta dinero.



Autoamor

Amarse a uno mismo es entender que, cubriendo las necesidades propias como prioridad, se abre el camino a la consecución de las metas, de la salud y del bienestar en general

AUTOAMOR

Desde que adquirimos conciencia, comienzan a recibirse mensajes acondicionadores para no ser EGOISTAS, ser “buenos”, llenar las expectativas de padres, familiares y maestros, así como dictámenes de los políticos y de la sociedad de consumo. Anteponer las necesidades personales a las de los demás, es censurado de egoísta. Y ciertamente lo es cuando se ignoran las necesidades de otros pero ¿Qué ocurre cuando no se consideran las propias?

Quien no ha escuchado suficientemente que es importante, hermoso, valioso, único y especial, busca desesperadamente a alguien que se lo haga sentir. Trata de complacer a todos para que lo quieran, hace lo que sea para que se le considere bueno y todo lo que es, siente y le gusta, lo esconde y reprime por temor a la desaprobación, al rechazo y a la crítica.

Se tiene tiempo para todo,
menos para uno mismo.
¿Quién asume entonces la responsabilidad
del cuidado personal?

Autoamor

Por eso, se busca afuera y cuando se encuentra a otro que también busca quien lo quiera, perfecto ... se enamoran... y son codependientes (“felices”) para siempre...

La mayoría vive así, en relaciones de codependencia porque no se ama. No siendo responsables de las propias necesidades, se vive sin dignidad ni libertad. Si no se logra llenar el vacío con una persona, se intenta mitigar la ansiedad con el rebusque de placeres y consumos, aprendiendo a sobrevivir adictivamente.

No existe una sola cosa que pueda llenar el vacío, porque se experimenta un estado multicarenal. Se tienen necesidades insatisfechas que ni siquiera se han identificado. Es preciso contactarlas para, luego, gestionar su satisfacción.



¿Cómo puede exigir respeto quien no se respeta? ¿Cómo espera ser valorado quien no se valora? ¿Cómo pretende amar a otros quien no se ama?



No es cierto que el tiempo
no alcance para más.
Lo que falta es organización,
discernimiento y metas claras,
para programar qué hacer y cuándo

Hay varios tipos de necesidades:

Biológicas:

- Respirar, hidratarse, alimentarse, vestirse, resguardarse, descansar, recrearse, tener actividad sexual, etc.

Psicológicas:

- Contacto, estima, reconocimiento, validación, etc.

Autoamor

Sociales:

- Relaciones armónicas, pertenencia, sentirse útil y aportar, etc.

Espirituales:

- Amar y ser amado, realizarse, sentirse parte de la totalidad, trascender las limitaciones materiales y experimentar gozo, armonía y paz.

Tiempo para tí mismo

Al atender las necesidades de cada área, se desarrollan las potencialidades para alcanzar las metas y realizaciones en cada una de ellas. Cuando se desarrollan sólo algunas, dejando las otras sin cultivar, las unas se hipertrofian y las otras se atrofian. La felicidad y la plenitud, la verdadera realización como un ser humano integral es producto de alcanzar un desarrollo proporcionado de todas las potencialidades.

La dedicación hacia uno, debe incluir tiempo para:

- Descansar efectivamente
- Reflexionar
- Planificar
- Agradecer lo alcanzado y lo que está comenzando

- Recrearse o no hacer nada -porque el ocio es también necesario-
- Hacer algo por el sólo placer de hacerlo, sin esperar la admiración o aprobación de nadie
- Armonizarse con Dios, la Naturaleza o con lo que cada quien crea que lo ayuda a trascender las propias limitaciones

La escala de prioridad para la distribución del tiempo debería ser en términos generales:

1. Uno mismo
2. La pareja
3. Familia (hijos, padres, etc.)
4. El trabajo o los logros
5. La espiritualidad



Autoamor

Aunque para algunos primero son los hijos o el trabajo o la pareja. Lamentablemente, quien se olvida de sí, no tarda en enfermarse.

La satisfacción de una necesidad jamás podrá llenar el vacío que deja otra necesidad insatisfecha. El drama es intentar llenar las carencias afectivas con comida, sexo, trabajo, espiritualidad, ejercicio o con lo que sea. Pretendiendo llenar las carencias con más de lo mismo. Pero nunca encontraremos satisfacción de esa manera.

Es necesario dedicar tiempo a uno mismo. Si parece faltar, hay que redistribuirlo quitándose-lo a alguna actividad que lo tenga en exceso. Si es trabajo, hay que aceptar que lo que se pueda dejar de percibir en dinero, se traducirá en CALIDAD DE VIDA al ganar tiempo para leer, hacer ejercicios, estar con la familia o cultivar un hobby.

Después de cumplir 40,
la falta de ejercicio nos lleva a
perder hasta medio kilo de músculo
y aumentar uno de grasa por año

En forma para la vida

Es posible mantener la vitalidad y una funcionalidad que, a pesar de la edad, permita mantener la estima y brinde autonomía para hacer lo que se desee. Pero una vez que se es adulto, si no se incorpora el ejercicio con criterio de mantenimiento, es seguro que se acelerará el deterioro. Gradualmente se notará dificultad para realizar las actividades porque se irá perdiendo capacidad de oxigenación, fuerza muscular, resistencia, estabilidad y seguridad, hasta que se alcance algún grado de minusvalía.

El mantenimiento físico amerita aprender a respirar utilizando toda la capacidad pulmonar y a realizar respiraciones profundas tantas veces como podamos. Para desarrollar o mantener la potencia aeróbica y la capacidad cardiovascular hace falta un entrenamiento aeróbico durante 45 minutos al menos 3 o 4 veces por semana. Con un nivel de exigencia gradual y creciente que eleve la frecuencia cardíaca al nivel de entrenamiento adecuado

Autoamor

Al perder masa muscular y fortaleza, baja el metabolismo, aumentan la grasa y la presión arterial, disminuye la condición cardiovascular, la actividad, la densidad ósea, la vitalidad y la salud

para la edad, peso y condición física. Esto se puede lograr cuando al nadar, al caminar, al trotar o al montar bicicleta, gradualmente se pone como meta recorrer una mayor distancia en igual tiempo, hasta llegar al límite de la potencia aeróbica máxima. Al llegar allí, bastará con mantenerse un poco por debajo de la exigencia máxima durante toda la actividad. Es importante mantenerse respirando por la nariz. Si en algún momento se tiene la sensación de falta de aire y se requiere abrir la boca, será señal de que se está por encima del ritmo recomendado.



Una vez que se ha desarrollado la potencia aeróbica y se entra en fase de mantenimiento, es el momento para iniciar la práctica de una actividad psicofísica como: taichi, artes marciales, yoga o meditación, que son disciplinas que se cultivan a lo largo de una vida y contribuyen al crecimiento personal y espiritual.



Amor en la pareja y en la familia

La convivencia con otro ser humano es fuente de autoconocimiento. Tener conciencia de ello, propiciando la reflexión y la comunicación, conlleva la crecimiento personal.

AMOR EN LA PAREJA Y EN LA FAMILIA



Si vivir solo es difícil, mucho más lo es vivir en pareja. Se necesita cierto grado de autonomía y amor propio para no perderse en el otro. Cuando un individuo no es responsable de su estado anímico, tiende a buscar a alguien a quien culpar de sus malestares e infortunios. Cuando el fuego de la pasión y el enamoramiento se extingue, sólo el amor motiva la sexualidad y puede mantener una relación. Cuando se comienza a conocer mejor a la otra persona, observándole los defectos y reprochándole por la propia infelicidad, se inicia una “guerra fría” en la que, inconscientemente, se aplica la retaliación del “si no me

Aprendemos por modelaje
Si un padre no es LIBRE,
INDEPENDIENTE, AUTÓNOMO
Y RESPONSABLE. ¿Cómo puede
orientar a un hijo hacia esos logros?

Amor en la pareja y en la familia

das no te doy”. Es común, entonces incurrir en el error de aislarse en vez de comunicarse y evadir los conflictos mediante consumos o conductas adictivas que alejan más.

La convivencia es una oportunidad para el autoconocimiento. A través de los demás, se contactan facetas propias no identificadas por uno mismo. Es fácil ver lo que nos disgusta del otro y lo que consideramos le falta a él; pero resulta que algunas veces esas cosas son, precisamente, las que nos disgustan o faltan en lo personal. A eso se le llama Proyección -especialmente activa en las parejas- y que consiste en que cada quien refleja la condición mental y espiritual del compañero. El problema es que, usualmente, no se está consciente de que somos espejos unos de otros y creemos que el del problema es el otro

Una relación viva y vital es siempre propicia para que los involucrados experimenten toda suerte de individualidades, de confrontaciones y oposiciones. Con el querer vienen los celos y las intrigas; con la armonía, la desarmonía; con la unión, la separación y con la excitación de sentirse a veces unidos, viene una sorprendente sensación de extrañeza.

Hay que estar alerta con cada vivencia en cada instante, así como de cada sentimiento o reacción que genera el uno en el otro

Ninguna relación puede ser totalmente satisfactoria. Somos seres en evolución, por ello **toda condición es propicia para crecer si se hace conciencia.**

Cuando se genera un roce, en lugar de rechazar a la persona alejándose o evitando el contacto, se abre una oportunidad para adentrarse en el sentimiento y a la reflexión, a través de la alegría, el éxtasis y el enriquecimiento mutuo. Al igual que por el dolor, el enfrentamiento y la aniquilación son necesarias para crecer.

La madurez, permite contactar el reflejo en el prójimo, a apreciar aspectos desconocidos de nuestro ser oculto y a reconocer cómo esa otra presencia nos apoya a alcanzar la totalidad. Se comienza a experimentar el amor que existe más allá de la atracción, de las afinidades y de la sexualidad. Y así, a través de las renunciaciones del ego, por amor, se asciende a una comprensión

Amor en la pareja y en la familia

mayor y a honrar la individualidad única y original del otro.

Familia saludable

Ante la crisis de valores de la sociedad y los peligros de aislamiento y deshumanización que constituyen algunas fuentes tecnológicas como Internet, corresponde a los padres asumir la responsabilidad de fomentar los valores y hacer de los hijos seres gregarios.

Ley de Oro: Trata a los demás como te gustaría que te trataran. Da lo que desearías recibir y no hagas lo que no quieres que te hagan a ti



En un ambiente de respeto, confianza, valoración y conciencia, es necesario que los hijos y los padres sean amigos. Hay respetarlos antes de exigir respeto, darles amor para recibirlo... Siempre estableciendo límites, normas y reglas firmes para alcanzar conciencia, madurez y con ello, el cultivo de las fortalezas de carácter.



Todos necesitamos sentirnos especiales.
Al respetar la originalidad y
la identidad de cada quien
-porque somos únicos-
logramos que cada quien
se sienta especial

Amor en la pareja y en la familia

Decálogo para lograr una pareja feliz:

1. Concentrarse en lo bueno: Intercambiar cumplidos diariamente durante cinco minutos.
2. No reciclar las angustias. No seguir peleando por los mismos motivos indefinidamente.
3. Liberarse del pasado. Aprender a reconocer los errores, disculparse, perdonar y olvidar.
4. Establecer reglas para canalizar la ira: Comunicar que se tiene algo que expresar y hacerlo cuando se esté más calmado mientras, el otro sólo debe escuchar sin sentirse aludido. Luego, se fija una ocasión para resolver el problema.
5. Negociar para obtener lo que se desea (Dar para recibir).
6. Comunicar respetuosa y asertivamente todo lo que se sienta, se necesite o cause disgusto para buscar soluciones en conjunto.
7. Buscar el conflicto que está detrás del problema. Identificar los factores que condujeron a la situación actual.
8. No permitir que las pequeñeces cobren demasiada importancia.
9. Periódicamente, tomar un tiempo para sí



como individuos y como pareja. Compartir libres de presiones, comunicar lo que les gusta y disgusta del otro. Compartir sueños, deseos y esperanzas.

10. Buscar ayuda terapéutica si se requiere.

Pautas para la armonía familiar

1. Recordar que cada quien es único y real, no hay que idealizar. Intentar cambiar a otro, es olvidar esa premisa.
2. Aceptar y respetar las cualidades individuales para orientarlas, guiarlas y desarrollarlas.
3. Valorar la espontaneidad y autenticidad de cada quien para que pueda mostrarse sin temor.

Los hijos sufren por los problemas no resueltos de los padres.
Es una cadena que se rompe sanando en lo personal (los padres), luego como pareja, y luego como familia...

Amor en la pareja y en la familia

4. Dialogar y afrontar los conflictos en familia. No evadirlos.
5. Expresar asertivamente los sentimientos. Incluso ira, tristeza, miedo y dolor.
6. Apoyarse unos a otros sin crear dependencia. Sin controlar ni subyugarse.
7. Recordar que lo que me molesta del otro, puede ser el reflejo de lo que me molesta de mí.
8. Ser autónomo (No depender de la aprobación externa). Estimular a los otros a serlo.
9. Dar claridad y precisión a reglas, acuerdos y valores.
10. Ser responsable de los actos y estados emocionales propios sin buscar culpables.
11. Valorar los recursos propios para poder crear compromiso mutuo sin autoengaño.
12. Ser honestos siempre. Desarrollar la lealtad y la confianza. Una relación con autoestima, no deben haber celos ni búsqueda de garantías.

Títulos

de la Colección:

- Calidad de Vida
- Juventud Prolongada
- Estilo de Vida Verde
- Salud Integral y Medicina Holística
- Alimentación Sana

Otras obras del autor

Libros..

- Consideraciones Desconsideradas
- Guía para encontrar la Luz en un Mundo Confuso
- Manojos de Virtudes

Audiolibros:

- Manejo Integral de la Salud y el Estrés
- El Arte de Estar en Paz
- Consideraciones Desconsideradas (Ejercicios)




Júpiter
Editores 9, C.A.

*Siempre ayuda
Nunca dañes*

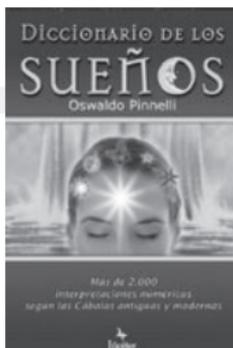


Reiki... un Camino
Mabel Dos Santos

Reiki se sustenta a sí mismo a través de la energía vital que mantiene en equilibrio a este Universo, puede tomarse como un método de curación o de armonización energética, aunque es, fundamentalmente, una filosofía de vida, una forma de tomar responsabilidad sobre nosotros mismos, hacia la trascendencia...

Tamaño: 15,5x21 cm. / ISBN: 980-6405-65-x

El planeta Júpiter representa la autoridad, la alegría y la Revelación de la Sabiduría Suprema... Por eso nuestros libros llevan en sus páginas un objeto fundamental, un mensaje de fe y de optimismo, una llave para llegar a la superación, a la alegría y a la paz espiritual



Diccionario de los Sueños
Oswaldo Pinnelli

La presente obra es el resultado de un esfuerzo por exponer a la luz un diccionario de sueños hecho para el contexto hispanoamericano. Hay en esta obra, además de la inclusión de ciertos símbolos inherentes al entorno latinoamericano, una importante inserción de símbolos vinculados a la actualidad del siglo XXI.

Tamaño: 15x23 cm. / ISBN: 980-6405-89-7

*Este libro se terminó de imprimir
durante el mes de octubre del año 2012
en los talleres gráficos de:
EDITORIAL MELVIN
Caracas-Venezuela*