

Diabetes Mellitus "Un Camino hacia la iluminación"

Hernán Lepeley Muzard

Índice:

Dedicatoria	Pág 3
Prólogo	Pág 4
Primera Parte	
Introducción	Pág 5
La Tripolaridad	Pág 7
Filogénesis y Ontogénesis	Pág 10
El Cerebro	Pág 16
Alexitimia	Pág 21
El Sistema Endocrino	Pág 25
El camino inverso, desde el efecto a la causa	Pág 27
Teorías para abordar la sanación	Pág 34
- La Sombra	Pág 34
- La Noche oscura del alma	Pág 35
- Virtudes	Pág 36
Segunda Parte	
Los caminos para la sanación	Pág 38
La Consciencia	Pág 39
Descubriendo la Causa: La Descodificación Biológica	Pág 41
El trabajo consciente de las emociones; la psicología transpersonal	Pág 51
El plano físico; el poder del cerebro	Pág 52
El plano energético; Reiki y sus 7 Chakras	Pág 60
El plano emocional; Las Flores de Bach	Pág 77
Actividades Complementarias	Pág 88
La Hormona del Amor; La Sanación para la Diabetes	Pág 89
Terapias En Chile	Pág 91
Bibliografía	Pág 92

Para Sandra,

Por quien mi alma vibró, por primera vez.

Porque me enseñó el dolor, por el cual aprendí lo que es el amor incondicional.

A quien amo desde lo más profundo de mi ser.

Mi maestra espiritual, mi musa, mi amor.

A:

Mis hijos, Pascuala, Ismael y Daniel, sus corazones son mis baterías.

Patricio Lagos que fue mi pilar por largos 6 meses, quien estuvo en las malas y estará siempre en las buenas.

Ana María Noé, que a través de sus sabios consejos fui encaminando mi vida hacia mi propósito.

Patricio Cáceres, con sus mágico Tarot abrió las puertas, que alguna vez cerré.

Marcela Wunderlich, con sus gotitas de amor me fueron mostrando mi verdadero ser.

Ingrid Droguett, que me inició en el arte del Reiki

Sebastián Lepeley, su visión de la vida, sus palabras, su enseñanza, su apoyo.

Mis sueños (y pesadillas a veces) y mi intuición, que me guiaron por este camino.

Y a tantos otros que se cruzaron en el camino y que a través de la experiencia que tuve con ellos, algunas buenas y otras malas, fueron espejos de mi aprendizaje.

Prólogo:

Mi nombre es Hernán Lepeley, no soy escritor, médico, psicólogo o científico. Sólo soy un simple ser humano, con algunos talentos y virtudes y muchas más debilidades.

Tenía una vida relativamente normal, con experiencias buenas, no tan buenas, malas y algunas extraordinarias. Me sentía relativamente feliz hasta que un día todo mi mundo se vino abajo, la que sé es el amor de mi vida, sin ninguna explicación dio por terminada la relación. Me quedé sin respuestas, sin explicaciones, un dolor inmenso se apoderó de mí. Sentí como si la mujer de toda una vida y su hijo, al que sentía como propio, hubieran muerto, sin aviso y sólo dejando atrás un recuerdo vacío.

El dolor me acompañó por mucho tiempo, buscaba afuera las respuestas que mi corazón necesitaba, pero un día dejé de resistir y me entregué. Me di cuenta que nada que yo hiciera podría cambiar el destino de los hechos. Yo no podía controlar nada. Acepté que entraba en una “noche oscura del alma”.

Comienzo o, mejor dicho, retomo un proceso de crecimiento personal. Necesitaba mejorarme de ese dolor para retomar mi vida y sabiendo ya, que no controlamos nada, me rendí humildemente a una fuerza más grande que nosotros, y poco a poco, día a día comencé otra vez a ver la luz.

Paralelamente a mi sanación, la cual me abrió nuevos caminos, me comienza a llegar información a través de la intuición, los sueños, experiencias sensoriales, sincronicidad, suerte, etc. que me daban las respuestas que en un comienzo buscaba. Las respuestas estaban ocultas en las causas de la diabetes.

Los nuevos caminos me llevaron a tomar consciencia, a meditar todos los días y a descubrir un talento oculto que desde niño intuía que tenía. Decidí formarme en la disciplina del Reiki y en la descodificación biológica.

Poniendo mi voluntad al servicio, virtud que también descubrí en este camino, me decido a escribir este pequeño libro, donde intento plasmar en forma coherente, toda la información que recibí, estudié y relacioné. Aunque hay temas que se repetirán durante el transcurso de la lectura, no pude expresar de otra forma el sentido de los hechos, ya sea porque no se puede o por mi inexperiencia a la hora de redactar.

Espero, sincera y humildemente que, a través de las siguientes páginas, las personas que padecen de Diabetes puedan encontrar un camino coherente hacia su sanación, y a quienes han padecido del dolor de no encontrar respuestas, las encuentren en este camino, de la enfermedad del amor.

Introducción:

"la enfermedad es el esfuerzo que la naturaleza hace para curar al hombre. Por lo tanto, podemos aprender mucho de la enfermedad para encontrar el camino de regreso a la salud, y lo que al enfermo le parece impensable rechazar contiene el verdadero oro que no ha sabido encontrar en ninguna otra parte"

C.G. Jung

Partiendo desde esta declaración, del psicólogo austriaco Carl Gustav Jung, la enfermedad sería una herramienta para la búsqueda de una verdad que existe en nosotros mismos y es a través de este camino que el hombre podrá encontrar el real propósito de su existencia, lo que vino a trabajar en su experiencia física.

Para las antiguas culturas y corrientes religiosas orientales sería la transformación del karma en dharma. Para los cristianos alcanzar el paraíso después de pasar por el infierno. Para todos los seres humanos alcanzar la felicidad.

Lo extraño es darnos cuenta que todos los seres humanos están en la misma y eterna búsqueda, pero que finalmente son muy pocos los que sabemos, lo logran. Ya sean estas personas con destacados puestos de trabajo, poseedores de muchas riquezas, exitosos con el sexo opuesto, con tiempo para viajar por todo el mundo, etc., al final, cuando creen tener todo y que a través de eso serán felices, nos damos cuenta que siempre necesitaremos algo más.

Ese "Algo más" nos indica que hemos equivocado el camino. Todas las cosas que hemos acumulado, ya sean estas materiales, experiencias, viajes, relaciones, galardones, premios y aplausos, etc. las hemos estado buscando afuera de nosotros, en nuestro entorno y la clave o el cambio que debemos hacer para encontrar lo que buscamos está dentro de nosotros mismos, siempre ha estado ahí, pero tenemos la tarea de descubrirlo. Ese es el propósito de la vida.

El significado de pecado, mal utilizado por la iglesia católica, que lo utiliza como castigo para controlar las masas, podría buscarse en dos culturas antiguas. Para los griegos pecado se decía "hamartia": 'fallo de la meta, no dar en el blanco'. Los escritores griegos solían utilizar la forma verbal hamartanō con respecto al lancero que erraba su blanco y, por implicación, aludía al concepto de vivir al margen de un código moral o intelectual tenido por meta ideal, debido a una actitud errónea, consciente o inconscientemente. Para los hebreos la palabra común para "pecado" es jattá'th, que también significa "errar" en el sentido de no alcanzar una meta, camino, objetivo o blanco exacto, es de "errar", no dar en el blanco. Es decir, todos quienes hemos errado nuestro camino, somos pecadores, pero siempre tendremos la opción de encausarlo y dar en el blanco de nuestra existencia.

El enfermo es un afortunado en este sentido, ya que es la misma enfermedad con sus síntomas que nos está recordando día a día, donde reside nuestra verdad para lograr nuestro propósito personal y encontrar de esta forma la verdadera felicidad, que ya no es una emoción pasajera, sino más bien un estado.

La Diabetes será la séptima enfermedad de mayor causa de muertes para el año 2.030. Se estima que hoy en día existen 347 millones de afortunados que tiene la posibilidad de cambiar, redirigir sus vidas hacia su propósito, alcanzar la felicidad y sanar.

El sentido de este libro es ese. Que el diabético recorra su camino de vuelta a casa y a través de él descubra cual es la tarea que vino a aprender, para de esta forma encontrarse con su propósito y lograr su sanación tanto física, emocional y espiritual, que es donde reside el oro de la felicidad.

La tripolaridad

El organismo se configura por una tripolaridad compuesta por la Psique, el cerebro y la biología (órganos), la que nos permite adaptarnos a un medio ambiente para la sobrevivencia. Es decir, lo que pasa en nuestro medio ambiente (externo) afecta lo que pasa en nuestro medio interno (biología) y la vida constituye una eterna adaptación a las circunstancias, cambios, realidades y percepciones que la misma vida nos va colocando.

Así tenemos que la Psique recibe la información del mundo externo a través de los sentidos, envía las señales a nuestro cerebro, quien procesará esta información y a su vez enviará las señales al organismo a través de neurotransmisores a las distintas glándulas, quienes a través de las hormonas adaptarán nuestra biología a las circunstancias que se requieren en el momento preciso, para hacer frente a los cambios en el medio ambiente.

Este mecanismo es autónomo, y trabaja en tiempo presente. Aunque hablemos de una tripolaridad, el sistema hay que verlo como uno sólo, ya que ninguna de las partes puede trabajar por sí sola y cada una es dependiente de la otra para su funcionamiento. Las tres manejan una dualidad de funciones, son receptoras y por otra parte son emisoras de información. Y cada cual tiene una causa y un efecto en la otra.

El organismo está en permanente contacto con el medio ambiente, desde que somos concebidos hasta nuestra muerte, por lo tanto, a cada segundo de nuestra vida, nuestros receptores están recibiendo información y condicionando de esta forma nuestro comportamiento y biología. No podemos aislarnos del medio donde nos desenvolvemos, es el espacio que permite la vida y su adaptación a él, la vida misma.

Los sentidos, el cerebro y el sistema endocrino, la tripolaridad, podríamos considerarla como un computador y su hardware. Todos nacemos con estos aparatos que podrían compararse con los medios receptores de información externa, como el teclado y el mouse, El procesador y, la impresora o monitor quienes reciben la última información, la cual se hace presente ante nuestros ojos. Pero podemos variar esta última información, darle forma y pedirle el resultado final que queremos a través de los distintos softwares y según la información que nosotros coloquemos dentro.

Por lo tanto, podemos considerar que el resultado final de cualquier operación depende exclusivamente de la información que ingresemos al sistema. Si esta información es la correcta, tendremos el resultado que deseamos, pero si ingresamos una información incorrecta, el resultado no será el que esperamos.

Un recién nacido, neurológicamente no tiene todos sus sentidos desarrollados y es a través de su crecimiento que empieza a tomar consciencia de ellos. El crecimiento conlleva experiencia, ensayo y error e imitación de quienes compartan su ambiente externo. Lo que nos permite comprender que los sentidos son condicionados por la experiencia. Es a través del aprendizaje que

colocamos etiquetas a los sentidos y los asociamos a las distintas emociones que llevarán la información al cerebro y desde ahí a la biología, para adaptarnos.

El niño no sabe que el aceite caliente quema, hasta que mete su mano en él. Por lo tanto, para el tacto, que en este caso ya existía, le creamos un programa a través de una percepción de que el aceite caliente quema. Este programa queda registrado en la memoria de nuestro cerebro para que la próxima vez que nos acerquemos al “calor” del aceite, el cerebro envíe una señal a los músculos para que se contraigan, de esta forma evitaremos el dolor de quemarnos. Esta creencia o programa, pudo haber sido registrado por la propia experiencia del niño, o bien porque le fue comunicado, “no metas la mano que te vas a quemar”, aquí la misma información le llegó por la audición, o bien porque vio que alguien se quemaba, en este caso la información le llegó por la visión.

Cualquiera sea el sentido por cual la información sea percibida, esta será registrada en nuestro cerebro como mecanismo de adaptación a futuros eventos similares en el medio ambiente. Aquí podemos hacer otra analogía con el computador, vamos guardando información en el CPU, disco duro o memoria. La información memorizada, “el aceite quema”, será almacenada con la etiqueta de “Creencia”, por lo tanto, “toda aceite caliente quema”, para que nunca más metamos la mano en el sartén.

Y es aquí donde subyacen uno de los grandes problemas del ser humano, que muchas veces terminan provocando enfermedades, el sistema de creencias. Aunque en algunos casos estas creencias nos van a proteger, no quemarnos con aceite, por otro lado están condicionando nuestra vida a experiencias pasadas y la harán en forma inconsciente (automática). La creencia es un verdadero “contrato” el cual no podemos romper, y para nuestro cerebro cada experiencia similar será igual a la que fue registrada, por lo tanto, va a generar la misma acción en el organismo, ya que el programa así fue hecho.

Recordemos que la creencia o programa fue creado por la percepción de un evento, es decir como el individuo vivió este evento. Esto puede explicar que, para un mismo sentido, dos personas pueden crear distintos programas y/o creencias.

Si una mujer, cuando joven fue mancillada (sufrió tocamientos), lo más probable es que haya creado el programa de rechazar tocar o que la toquen a través del tacto. Rechazará cualquier contacto físico porque es peligroso. Esa será su creencia que condicionará su futuro y que probablemente traerá consecuencia en su vida adulta, cuando busque generar una relación de pareja.

Por el contrario, si a un niño le fue expresado el amor por su familia a través del contacto físico, su creencia será que el cariño es bueno y por lo tanto siempre estará abierto a darlo y recibirlo a través del contacto físico. Hay muchas personas “calugrientas” que forman parte de este grupo con una creencia común.

Como vemos, la creencia no es más que un programa, el cual fue creado en función de la percepción de la información que nos llegó desde el medio ambiente a través de los sentidos, a la cual le colocamos dos etiquetas posibles, aceptar o rechazar. Esta creencia condicionará toda nuestra vida en función de una primera experiencia, cuando fue creado el programa. El niño nunca más meterá la mano en aceite caliente, el niño siempre aceptará el contacto físico como expresión de cariño, la niña nunca dejará que alguien la toque porque es peligroso y causa dolor.

En conclusión, podemos decir de esta tripolaridad:

- Psiquismo: Conjunto de todos los programas de adaptación al mundo exterior
- Cerebro: Interfaz entre el mundo exterior y el mundo interior, entre lo abstracto y lo concreto, y que nada en el organismo se escapa al control de este.
- Órganos: Conjunto del cumplimiento de estas operaciones.

La distinción entre el psiquismo, cerebro y órganos es sólo conceptual. En realidad, todo es uno, y el uno no puede ser concebido sin el otro.

Aunque el ser humano, y todas las especies, nacen con programas preestablecidos, que son prototipos arcaicos tanto biológicos como etológicos propios, que condicionan específicamente el comportamiento de su raza, por ejemplo, el pato no tiene conflictos con el agua, la rata sufrirá un conflicto de miedo con el humo, pero no así el Hamster que vive bajo tierra, también en el transcurso de la vida vamos creando nuevos programas a través de las distintas experiencias y sobre todo en la época de nuestra infancia, donde aún no tenemos la capacidad de reconocer, conscientemente, lo que nos pasa.

Cómo estos programas no son más que un conjunto de ideas a los cuales asociamos con emociones y le dimos un sentido específico hacia un momento dado, cuando la experiencia ocurrió, talvez podamos, al igual que un computador, formatear la memoria para eliminar estas “creencias” y establecer nuevos programas acorde a la situación de vida en la que nos encontramos.

La resistencia a la insulina o diabetes, pueden perfectamente corresponder a un programa efectuado por nosotros mismos, en forma inconsciente, que cambió el funcionamiento normal de nuestra biología, como mecanismo de adaptación a una situación real, que nos ocurrió en algún momento de nuestra vida. Pero, lamentablemente generamos un contrato o creencia que nos condicionará por siempre. Puede ser que los términos de “enfermedad crónica” o “enfermedad autoinmune” tengan que ver más con un sistema de creencias que inconscientemente comanda nuestra psique, nuestro cerebro y nuestra biología, el cual podremos cambiar.

Filogénesis y Ontogénesis

Para tener una mejor comprensión del funcionamiento del organismo será necesario conocer la evolución del mismo. La Filogénesis es el desarrollo de las especies en el transcurso de la evolución, que es compartida en el desarrollo de nuestro organismo con la Ontogénesis, el desarrollo de un individuo desde su concepción hasta la edad adulta.

Los primeros seres vivos de la tierra fueron los organismos unicelulares. Estos pequeños organismos muy complejos en relación a sus predecesores (bacterias fototróficas, células vegetales) siguen siendo muy arcaicos en relación a su funcionamiento y constituyen la primera etapa de la vida: respirar, alimentarse y eliminar los desechos, todo ello para reproducirse. La vida no tiene otra finalidad que la de perpetuarse, y este programa está contenido en el ADN nuclear de cada célula.

Esta primera célula, al parecer, nace de un ambiente energético caliente y húmedo, y la vida inventa, sin lugar a dudas a través del juego de mutaciones, la reproducción sexuada: dos polaridades se distinguen, dos polaridades que se atraen irresistiblemente entre sí ya que una contiene lo que la otra necesita para reproducirse.

Es así como el ser humano inicia su vida, en un medio energético caliente y húmedo: un espermatozoide, atraído irresistiblemente por un óvulo se reorganiza íntimamente con él, hasta formar un huevo, es decir la fusión de dos polaridades complementarias, la fusión de dos ADN, la fusión de dos programas. De esta fusión nacerá el individuo cuyo capital genético único inscrito en su ADN será el resultado de una mezcla que haya ofrecido 2 elevado a 42 de posibilidades. (¡Más de 4 trillones de posibilidades, la magia de la vida!).

En el transcurso de la evolución, aún en el período precámbrico, los seres unicelulares van a organizarse en colonias. Mutaciones a lo largo de millares de años, permitirán a estas colonias convertirse en organismos pluricelulares. Es decir, que cada célula, hasta ahora no diferenciada, se organizará en tejidos, especializándose en una función particular con la finalidad de adaptarse y perennizar la especie. Habrá así, seres primitivos, pero ya altamente especializados provistos de un tubo digestivo, de un rudimentario aparato respiratorio (se sigue estando en el agua) y de un envoltorio protector. Este envoltorio, que podrá adoptar cualquier forma, representa la segunda gran etapa evolutiva: Protegerse en un medio, con frecuencia, extremadamente hostil.

El estudio embriológico del ser humano nos cuenta la misma historia, con una diferencia: la primera ocurre en millones de años y la del ser humano en tan sólo algunos días. En efecto el huevo al dividirse, por mitosis, en 2 células, luego 4 , luego 8 , 16 y finalmente en 32 células. En cuatro días tenemos este conjunto de células, todas idénticas a las que le llaman Mórula (del latín *Morum*, *mora*, ya que tiene un aspecto similar. La mórula se aloja en una cavidad y constituye la blástula (imagen 1). Es el momento en el cual interviene la primera gran etapa de la diferenciación: las células del exterior y las células del interior se organizan en dos hojas distintas, una engendra los tejidos del embrión y la otra, una especie de anexo que lo envolverá y protegerá, la membrana interna, llamada amnios.

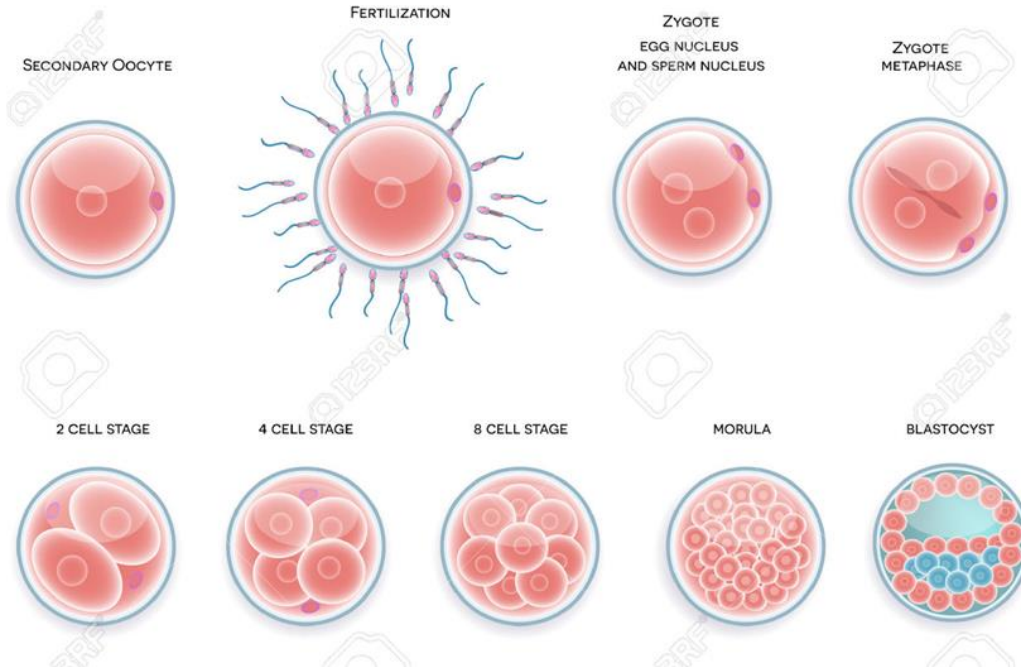


Imagen 1: Desarrollo de la célula desde su fecundación hasta la formación de la Morula y finalmente la blástula, que da inicio al proceso embrionario y sus distintas hojas.

Llega la era primaria, con la aparición de los primeros vertebrados. Hasta ahora, hablábamos de animales invertebrados y el único tejido que podía proporcionarles solidez era la hoja protectora que se volvía caparazón. Los vertebrados, sin embargo, están constituidos de una estructura interna que les proporciona cierta rigidez a la vez que una capacidad real para moverse. Aunque, y es el caso de los peces, esta estructura interna a la que llamamos cuerda dorsal no tiene ni de lejos la complejidad de nuestra columna vertebral, no por ello deja de ser nuestro ancestro. La aparición de esta estructura interna que permite Moverse para buscar su alimento o escapar de los depredadores, constituye la tercera gran etapa de la evolución. Hasta mediados de la era primaria, estos vertebrados permanecían exclusivamente en un medio acuático que les aportará todos los recursos que les son indispensables para la sobrevivencia.

En el caso asimismo de nuestro embrión que se desarrolla en el líquido amniótico, que le aporta todos los recursos que le son indispensables, y que necesita, ya que producirán extraordinarios transformaciones: llegamos al estadio de la gastrulación donde van a generarse los tres principales tipos del tejido del embrión, con el endodermo, el mesodermo y el ectodermo (imagen 2). Se esboza entonces la línea primitiva de donde nacerá la cuerda dorsal, al igual que los peces, que se convertirá en la columna vertebral. En este estadio, alrededor de 21 días y durante aproximadamente 260 días, este embrión no parará de crecer y desarrollarse, para finalmente salir del agua.

A la mitad de la era primaria, la tierra no ofrece mucha seguridad: de estar prácticamente recubierta de agua, empieza por sufrir climas un tanto extraños, erupciones volcánicas importantes, terremotos, etc. Entramos entonces en la era secundaria, emergen continentes, y los animales marinos, quizás atraídos por este alimento verde y dulce que propone la tierra, empiezan a salir del agua. Se denominan anfibios y reptiles. Sus sistemas nerviosos se vuelven más complejos, el estadio de las cadenas nerviosas y "lóbulos" se convierten en cerebro, en su primer estado el tronco cerebral. Con la aparición posterior de los pájaros se desarrollará el cerebelo y con la de los mamíferos, este cerebro poseerá un tronco cerebral, un cerebelo, una médula o sustancia blanca y un córtex, rudimentario en los mamíferos primitivos, que se volverá considerablemente complejo con la aparición de los primates. Entramos entonces en la edad terciaria. El desarrollo del córtex corresponde a la cuarta gran etapa de la evolución que no cesará de ser cada vez más eficiente, con la evolución del ser humano: permite estar en relación y comunicar con sus semejantes.

Otra etapa importante interviene ahora; la neurulación. Es la que va a estructurar el sistema nervioso a partir del ectodermo. Al mismo tiempo, la cuerda dorsal se verá rodeada de estructuras óseas que forman las vértebras, mientras que los tejidos circundantes edificarán, poco a poco, las masas musculares, de los huesos y la sangre. El embrión entonces se convierte en feto, respira gracias a las "branquias", se nutre en función de sus necesidades a través de la placenta, se halla protegido en su saco amniótico y ya se comunica intensamente con su madre que sigue siendo una parte suya. Continúa desarrollándose, cada una de sus células se va especializando y empieza a moverse en su entorno líquido hasta que llega el momento en el que el espacio ya no es lo suficientemente grande. Llega el momento en el que quizás tenga ganas de probar las dulces sustancias de la tierra. Pero, a diferencia de los animales de la era secundaria, su desarrollo no se acaba aquí, aunque salga del agua a un ambiente que a veces puede resultar apocalíptico.

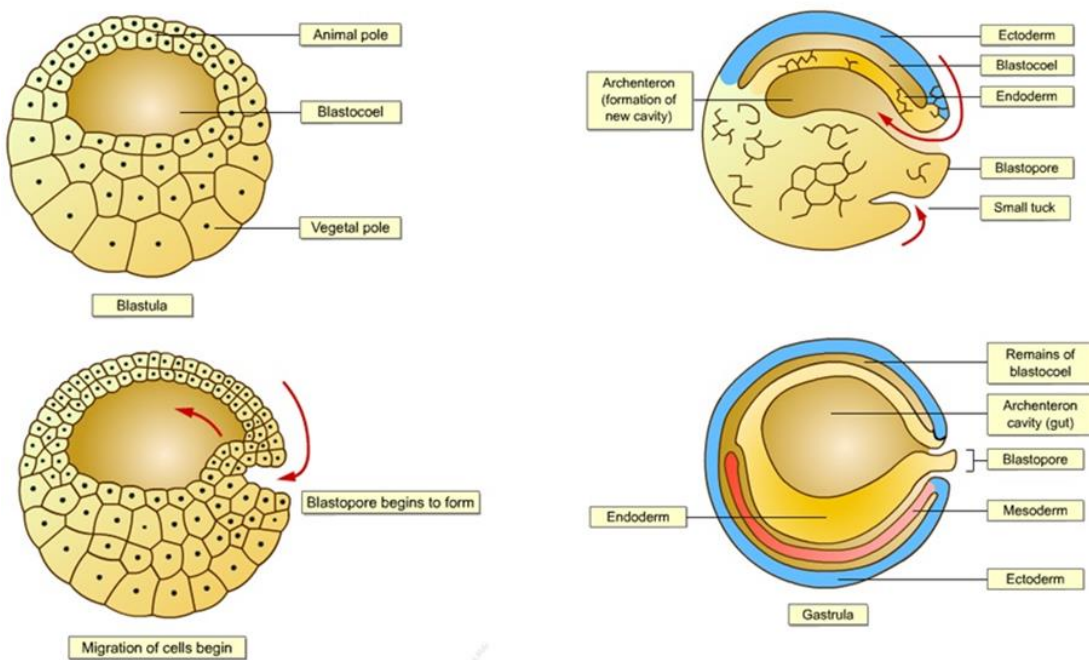


Imagen 2: Formación de las hojas embrionarias. Ectodermo, Mesodermo y Endodermo. Las células se especializan.

Un gran acontecimiento marca el final de la era secundaria y el pasaje a la terciaria: la desaparición de los dinosaurios (el choque de un gran meteorito para unos, una enorme erupción volcánica, para otros, etc). Todo ello acompañado por un cambio climático mayúsculo, que provocará profundas modificaciones tanto en la flora como en la fauna. Al haber desaparecido los dinosaurios y la gran mayoría de los grandes réptiles, los mamíferos tienen el campo libre para desarrollarse. Las especies se diversifican y la familia de los primates (el hombre incluido) florece. En ciertas especies, el volumen del cráneo aumenta de forma espectacular. Algunas optarán por la vida arborícola, que darán paso a los monos actuales. Otras se orientarán a caminar sobre dos patas y es la última parte del período de la era terciaria que aparecen los Australopithecus, ancestros de los futuros Homínidos. Además de las constataciones anatómicas de que la estructura de la pelvis y de la posición del orificio occipital, que marcan la implantación del cráneo sobre las vértebras, los emparentan con el hombre, los descubrimientos arqueológicos ponen en evidencia la existencia de una “industria” que atestigua una utilización diferente del cerebro. Y, en efecto, el córtex no dejará de desarrollarse hasta hoy día. ¿cómo se lleva a cabo este desarrollo? El córtex o Materia Gris está formado por neuronas dispuestas en capas corticales sucesivas, sostenidas por células gliales. Las neuronas se conectan entre ellas por sinapsis y se sabe, hoy en día, que la formación de las redes sinápticas, de una plasticidad extraordinaria, representa la inscripción de la experiencia. Esta plasticidad está en la base de los mecanismos de la memoria y aprendizaje.

Cuando el bebé sale del saco amniótico, cuando nace, ya posee un córtex bien elaborado, fruto de su actividad intrauterina actual pero también de la lenta evolución de las especies, inscrita genéticamente en su “programa”. Así pues, las grandes líneas de la arquitectura neuronal y conectiva del córtex cerebral se sitúan antes del nacimiento. Sin embargo, la formación de sinapsis no ha terminado, y prácticamente el 50% de las sinapsis del adulto se forman después del nacimiento. En el nacimiento se llevan a cabo dos millones de sinapsis por minuto. Llegan a un nivel determinado, pero no dejan de reorganizarse, en función de las experiencias vividas, hasta la muerte. De hecho, la mayoría de las funciones, entre otras, la digestiva, inmunitaria, motriz, etc. no estarán del todo desarrolladas hasta los tres años o más. Durante ese período nuestras experiencias pueden condicionarlas. El niño sólo ganará verticalidad cuando haya explorado en cuatro patas su entorno, como lo hacen la gran mayoría de los mamíferos. Todo aprendizaje necesitará pasar por diferentes etapas y a veces por lo que pudiera parecer fracasos, el tomar una dirección y luego cambiarla, al igual como se fue desarrollando la vida de las especies. El hombre pasará igualmente su vida revisitando su pasado, la adolescencia para poner un poco de orden en sus sinapsis, testigos de las experiencias de su infancia, con el fin de adquirir madurez a partir de buenas bases, y si no fuera suficiente, la vida le ofrecerá confrontarse a cada instante, a la dificultad no superada. De hecho, necesitará aproximadamente veinte años para alcanzar la denominada madurez “neuronal”, la edad adulta, veinte años de aprendizaje, en ocasiones teñidos de éxtasis, de lágrimas, de alegría, de amargura, de todas las posibles emociones que aprenderá en su cuerpo para que su cerebro, las codifique, las catalogue y las reconozca.

La importancia de hacer estas analogías, es darnos cuenta que, a lo largo de estos millones de años de evolución, tanto de las especies, como del ser humano, la vida se organizó en torno a cuatro grandes etapas sucesivas, con el objetivo de asegurar la supervivencia de la especie y por ende del individuo:

- Asegurar las funciones vitales del organismo, es decir: respirar, alimentarse y eliminar los desechos y reproducirse.
- Protegerse de las probables agresiones del entorno
- Desplazarse y servirse de su potencia muscular, y también ponerla a prueba en la confrontación
- Tenerse en pie, fabricar utensilios y comunicar con sus semejantes teniendo la conciencia de tener una identidad.

La última etapa de la evolución del ser humano está basada en el desarrollo de nuestro córtex, se cree que esta etapa aún no termina y que podemos optimizarlo con mayores sinapsis o bien a una nueva etapa, con un desarrollo total del córtex y una conciencia pura.

Volviendo a las 4 etapas, en la que nosotros los seres humanos, nos movemos experimentando la memoria desde nuestra concepción, por factores externos, del medio ambiente y su fase adaptativa, las que no han podido ser llevadas a cabo o han tenido una difícil realización constituirá una gran familia de conflictos:

- Los conflictos relativos a las funciones vitales
- Los conflictos relativos a la protección
- Los conflictos relativos a la motricidad, como elemento de la acción (gestos, desplazamiento) y como elemento de potencia, así pues del valor. (valorización)
- Los conflictos relativos a la relación con los otros, el entorno (territorio) y a sí mismo (identidad)

Frente a cualquier conflicto, la vida que nos anima y que tiene como vocación perpetuarse, inventará una solución biológica de adaptación, como siempre lo ha hecho a lo largo de la evolución de las especies. Las enfermedades son testimonios de conflictos vinculados a esta adaptación. Cuando se declara una enfermedad, esta queda registrada en la actividad del cerebro (foco de Hamer). Estos focos se reparten en cuatro partes bien definidas:

- Tronco cerebral
- Cerebelo
- Médula o sustancia blanca
- Córtex o materia gris

En conclusión, estamos obligados a constatar la evidente analogía cronológica de la aparición de estos diferentes desarrollos del cerebro con las cuatro grandes etapas de la evolución, y con las cuatro grandes familias de conflictos. Refiriéndonos a la ortogénesis, se puede constatar que cada zona del cerebro, tiene una relación directa con cierto grupo de órganos, que compartieron su desarrollo en las fases embrionarias (imagen 3), es decir:

- 1 Sobrevivo, tipo de conflicto arcaico, localizado en el tronco cerebral, en la fase embrionaria del Endodermo, que formo el epitelio glandular y están asociados los órganos de los aparatos digestivos, respiratorios, urinario y de reproducción
- 2 Me Protejo, conflicto de mansillamiento, agresión, ataque a la integridad, ubicado en el cerebelo, en la fase del mesodermo antiguo, epitelio + tejido conjuntivo y asociado a los órganos serosos como la dermis, seno, pleura, peritoneo, pericardio, etc.
- 3 Me desplazo, desvalorización y/o impotencia, en la medula del cerebro, en la fase del mesodermo nuevo, abarca los tejidos conjuntivos que incluye órganos como los huesos, ganglios, tendones, grasa, gónadas, riñones, suprrrenales, etc
- 4 Me perfecciono, comunico, conflictos de carácter social, relacional y territorial. Se ubican en el córtex y su desarrollo fue en la fase del ectodermo, que incluye el epitelio de revestimiento y los órganos de los sentidos como epidermis, branquias, sensorial, coronarias, bronquios, retina, etc

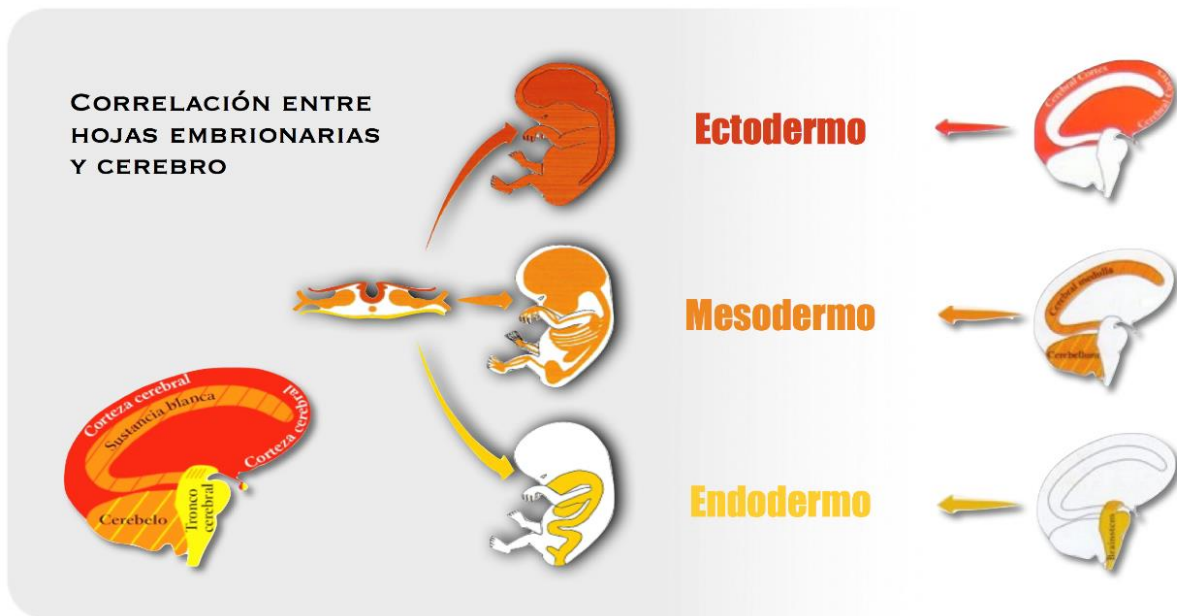


Imagen 3: Correlación entre el cerebro y órganos en función del desarrollo embrionario

La diabetes, que, aunque presenta algunos conflictos variados, como veremos más adelante, está determinada por el mal funcionamiento del páncreas endocrino, asociado al desarrollo de la hoja del ectodermo, en el neocórtex y guarda conflictos de carácter social, relacional y/o territorial.

El Cerebro

Cómo vimos en el capítulo anterior, el cerebro posee las 4 etapas de la evolución de las especies y embrionario del ser humano. Todos los procesos evolutivos forman parte de nuestro cerebro, el cual se compone de 3 sistemas, cada uno con funciones específicas.

Fundido en una sola estructura, nuestro sistema nervioso central alberga tres cerebros. Por orden de aparición en la historia evolutiva, esos cerebros son: El **Reptiliano** (reptiles y anfibios), a continuación, el **sistema Límbico** (mamíferos primitivos) y por último el **Neocortex** (mamíferos evolucionados o superiores).

Paleo encéfalo – Reptiliano - Endodermo

Es la parte más primitiva de nuestro cerebro, formada por los ganglios basales, el tallo cerebral y el sistema reticular. Este sistema regula las funciones fisiológicas involuntarias de nuestro cuerpo y es el responsable de la parte más primitiva de reflejo-respuesta. **No piensa ni siente emociones.**

Este sistema es netamente instintivo y está diseñado para manejar la supervivencia desde un sistema binario: **Huir o Pelear**. No tiene la capacidad de pensar ni de sentir, su función es la de actuar, cuando el medio ambiente externo así lo demanden. Se procesan experiencias primarias, **no verbales**, de **Aceptación o rechazo**.

El sistema Básico o Reptiliano controla la respiración, el ritmo cardiaco, la presión sanguínea e incluso colabora en la continua expansión-contracción de nuestros músculos, funciones primordiales para preparar a nuestro cuerpo ante un potencial ataque de un animal feroz y poder huir rápidamente del lugar para de esta forma sobrevivir.

Por decirlo de alguna forma rápida este primer cerebro es una herencia de los períodos cavernarios, donde la supervivencia (en un mundo muy hostil) era lo esencial.

El paleo encéfalo o cerebro reptil sustenta una parte de la mente “inconsciente” donde se graba, se aloja y se desarrolla el **trauma Psicológico**, aquello que determina la mayoría de miedos y fobias que conforman la mente reactiva, la cual en, en algunas ocasiones, lleva al ser humano a comportarse como un animal salvaje.

Este primer cerebro es el que permite el movimiento de Actuar y Hacer.

Su carácter más específico desde el punto de vista temporal es su adecuación al presente. Da respuestas automáticas a una situación **real** que pueda amenazar contra nuestra integridad.

Es el almacén de las limitaciones conformadas como: Miedo, la emoción básica del ser humano que permite su supervivencia.

Meso encéfalo - Sistema Límbico – Mesoderma antiguo y nuevo

El cerebro se empieza a desarrollar incipientemente en las aves y totalmente en los mamíferos. El meso encéfalo o cerebro mamífero, dotado de un sistema límbico, físicamente ubicado encima del sistema reptiliano permite al mamífero un desarrollo sentimental que opera, fundamentalmente desde la estructura conocida como la Hipófisis, y es ello lo que permite establecer relaciones de mayor fidelidad que los réptiles.

El sistema límbico está asociado a la capacidad de **sentir y desear**. Está constituido por seis estructuras: el tálamo (placer-dolor), la amígdala (nutrición, oralidad, protección, hostilidad), el hipotálamo (cuidado de los otros, característica de los mamíferos), los bulbos olfatorios, la región septal (sexualidad) y el hipocampo (**Memoria de largo plazo**). Este sistema es el principal regulador del sistema endocrino y en él se encuentran dos de las glándulas más importantes para el ser humano: pineal y pituitaria. En este sistema se dan los procesos emocionales y estados de calidez, amor, gozo, depresión, odio, rabia, etc. y procesos que tienen que ver con nuestras **motivaciones básicas**.

A través del hipocampo, y la memoria de largo plazo, ésta parte del cerebro es capaz de poner el pasado en el presente (presente + pasado) y por tanto se produce el aprendizaje y se activa cuando nos “emocionamos”. Facilita la calidad de la vida que da calidez en las relaciones humanas. (este sería el objetivo principal). Es razonable pensar que en el desarrollo de la memoria se asocia a momentos emocionalmente intensos, ya sean estos positivos o negativos. La memoria almacenará estos momentos (situación + emoción).

La parte oscura es el exceso del peso del pasado que facilita las exageraciones emocionales llamadas **neurosis**.

A diferencia de los réptiles que son organismos independientes y no crean grupos, el mamífero, para su supervivencia debió agruparse y crear sociedades, teniendo características gregarias, lo que explicaría la necesidad de generar emociones distintas al miedo (confianza, amor, empatía, etc.) para la elaboración de relaciones a largo plazo, como grupo, que permitieran la supervivencia. No todas las especies mamíferas presentan los mismos grados sociales, pero como tampoco presentan el mismo desarrollo del cerebro. El tamaño y desarrollo del cerebro está estrechamente ligado al comportamiento social de las especies.

Cabe destacar que toda emoción tiene dos polaridades distintas, una positiva y una negativa. El sistema límbico funciona en un sistema binario, Desear o Rechazar y de este surgen los polos opuestos emocionales como: alegría-tristeza, amor-odio (ira), felicidad-infelicidad, ilusión-desilusión, moral (alta)-desmoralizado, etc. Cuando almacenamos en nuestra memoria una emoción (situación + emoción), uno de los polos lo guardaremos en forma consciente pero el otro queda en forma inconsciente en nuestro cerebro, este recuerdo inconsciente de todas formas afectará en nuestro comportamiento y es la base del trabajo efectuado por el Psicólogo Carl Gustav Jung, que denominó como **La Sombra**. Tema que veremos más adelante.

Como vimos, en este sistema reside la sede de todas las fuerzas emotivas que darán lugar a todos tus deseos (o rechazo) y sentimientos. Es donde subyacen las inteligencias de capacidad de dejarnos afectar por algo o alguien. Proporciona el afecto que los mamíferos necesitan para sobrevivir, por tanto, se introducen los sentimientos: dar o recibir, afecto, recibir atención, consideración, escucha, compasión, ternura, empatía. (y todos los polos opuestos respectivos).

En este segundo cerebro existe la capacidad de sentir, pues de los tres es el que más se deja afectar por los demás y por el entorno, por ello quienes más tienen este segundo cerebro “enfermo”, por decirlo de alguna forma, son todas aquellas personas incapaces de dejarse afectar por el entorno, así como también quienes se afectan demasiado. La realidad que percibimos a través de la nariz, la boca, los genitales, etc. se relaciona estrechamente con este segundo cerebro.

Su función principal es la de controlar la vida emotiva, lo cual incluye **los sentimientos, la regulación endocrina, el dolor y el placer**. Puede considerarse como el cerebro afectivo, el que energiza (neurotransmisores-hormonas) la conducta para el logro de las metas. El desbalance de dicho sistema conduce a estados agresivos, depresiones severas y es la base de muchas enfermedades, como por ejemplo la Diabetes Mellitus.

Este segundo cerebro es el que permite Sentir.

Su carácter más específico desde el punto de vista temporal es la capacidad de poner el pasado en el presente (aprendizaje, memoria)

Es el almacén de las limitaciones conformadas como: Sufrimiento.

Debemos considerar, porque es la causa principal del conflicto y enfermedad del ser humano, que el sistema límbico es incapaz de reconocer entre una situación real o irreal. Para él lo que ocurra en forma real en el entorno y lo que tenga almacenado en su memoria es lo mismo, en ambos casos y frente a una situación que ocurra en tiempo presente en el entorno o un recuerdo que asociamos con esta situación (que sería irreal), preparará al organismo para hacerle frente y adaptarse a él, enviando señales a través de los neurotransmisores a las glándulas para la liberación de hormonas que permitan al organismo de actuar en forma efectiva y así asegurar la supervivencia. Frente a una situación real esta automaticidad del sistema es efectiva, pero frente a una situación irreal, que sólo para nuestro cerebro es real (EGO), no tiene mucho sentido, ya que nuestro organismo se llenará de hormonas que no necesitamos en ese minuto.

Desde este punto de vista, el EGO, no es más que la percepción que tenemos de la realidad condicionado por la memoria (ideas, experiencias, aprendizaje) que al no reconocer una situación como real o irreal, de todas formas, nos suplanta y toma la conducción de nuestras vidas, en términos de comportamiento, pero también biológicos, que permitan nuestra supervivencia. En este sentido el ego no es intrínsecamente malo, de echo lo necesitamos, el problema se da cuando actúa sobre una polaridad de la emoción y no en el equilibrio de éstas. Por eso es importante descubrir la polaridad, tema que abordaremos en el capítulo de la Sombra.

Telencéfalo (Neocortex)

Los mamíferos modernos, y algunos cetáceos tienen un cerebro mucho más desarrollado que los mamíferos primitivos, por lo cual, además de los sentimientos, manejan un proceso de mayor **entendimiento**, que está directamente relacionado con el desarrollo de la corteza (neocortex), donde se encuentran uno de los mayores desarrollos del cerebro dentro de la escala animal. La ciencia ha demostrado la relación directa entre el desarrollo del neocortex y el desarrollo social. Hay en los primates una correspondencia directa entre los aspectos, de manera tal que, a mayor desarrollo de la corteza, mayor es el desarrollo social: sociedades más complejas y organizadas.

Los humanos poseen un cerebro incluso más desarrollado que los primates y más especializado, por lo cual, además de sentimientos, manejan un proceso racional de entendimiento y de análisis, ampliamente superior al de todos los mamíferos y específicamente en su región frontal, hemisferio derecho e izquierdo, que le permitieron adquirir el lenguaje, conocimientos, desarrollar sociedades, culturas, tecnologías y lo más importante, en esta fase evolutiva: comprender las leyes que rigen el universo.

En este sistema se llevan a cabo los procesos intelectuales superiores (atributo de los seres humanos), estructurados por el hemisferio izquierdo y derecho. El hemisferio izquierdo está asociado al proceso de razonamiento lógico, funciones de análisis, síntesis y descomposición de un todo en sus partes. El hemisferio derecho, en el cual se dan procesos asociativos, imaginativos y creativos, se asocia con la posibilidad de ver globalidades y establecer relaciones espaciales.

La función de este sistema es la de filtrar las emociones para su reconocimiento, identificación (lenguaje), razonamiento, discernimiento y toma de decisión consciente. Es decir, nos da la posibilidad de escoger y decidir sobre un comportamiento adecuado frente a una situación. (y no automático como en los sistemas reptiliano y Límbico). Tenemos la capacidad de decidir lo que es bueno o malo, lo que es real de lo irreal.

El neocortex representa la adquisición de la consciencia y se desarrolló a través del lenguaje. La voluntad consciente. Las tareas no sensoriales se realizan en los lóbulos frontales. La aparición de los calendarios implica que los seres humanos comenzaron a desarrollar progresivamente la capacidad de anticipar, planificar y visualizar, de poner un futuro posible en el presente.

Mientras que los animales, sobre todo los mamíferos son capaces de desarrollar emociones y aprender, la capacidad de poner el futuro en el presente (presente + pasado + futuro), de formas muy elaboradas resulta específicamente humana.

El hecho de tomar como real algo que no está en el presente (una proyección del futuro), de modo irreductible y sin distanciamiento es lo que se denomina psicosis.

Este tercer cerebro es el que permite el razonamiento.

Su carácter más específico desde el punto de vista temporal es la capacidad de anticipar, de poner el futuro en el presente.

Es el almacén de las limitaciones conformadas como: Estrés.

A través del neocórtex se desarrollan las capacidades cognitivas como: memorización (consciente), concentración, autorreflexión, resolución de problemas, habilidad de escoger el comportamiento adecuado. Es la parte consciente de la persona, tanto a nivel fisiológico como emocional.

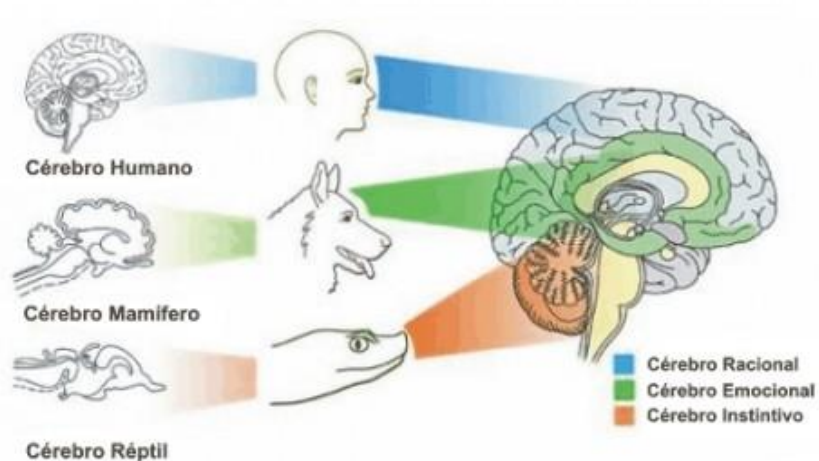


Imagen 5: El cerebro y sus 3 partes

Conclusión:

Para hacer más fácil y comprensible, agruparemos el primer y segundo cerebro y lo llamaremos cerebro emocional inconsciente, y al tercero, lo llamaremos cerebro racional consciente.

El cerebro emocional nos permite a través de los sentidos “captar” una información que viene del exterior (y de algunos órganos interiores también), para poner a nuestro organismo en estado de alerta para la toma de una acción específica. Este proceso es automático (inconsciente) y actúa sobre la premisa de la supervivencia. El primero es netamente instintivo y actúa sobre una amenaza real del exterior, y el segundo es activado a través de la memoria como experiencias en la niñez, aprendizaje de nuestros padres, situaciones traumáticas que experimentamos, etc. recordemos que son mecanismos de supervivencia, por lo tanto, lo que busca es dar respuestas en este sentido y asegurar de esta forma la vida. La implicancia del sistema límbico en nuestra salud es que activa un sistema endocrino (neurotransmisores y hormonas) ante situaciones reales e irreales, que no puede diferenciar.

El cerebro racional consciente nos permitiría filtrar la información del cerebro emocional inconsciente para determinar si la situación es real (actuar) o bien irreal (no actuar). Para desde el punto de vista químico del organismo, evitar la liberación de hormonas por las glándulas y de esta

forma “economizar” energía y evitar en el organismo hormonas que no vamos a utilizar, ya que no hay necesidad de actuar.

El cerebro y las partes que lo componen es, en conclusión, una interfaz entre el mundo exterior y el mundo interior, es decir entre el psiquismo, que son los programas de adaptación al mundo exterior alimentados por los 5 sentidos (olfato, gusto, vista, oído y kinestésico) y los órganos, que son el conjunto del cumplimiento de sus operaciones, en el mundo interno. Nada se escapa al cerebro y no se pueden ver en forma separada, lo psíquico, el cerebro y los órganos son un todo, el uno no puede ser concebido sin el otro.

Buena parte de responsabilidad en conseguir un buen estado de salud integral recae en la estructura llamada amígdala del sistema límbico, que condiciona nuestros sistemas ejecutivos y de autocontrol emocional (neo córtex) a la vez que condiciona nuestra salud física (reptiliano). Cuando el miedo se apodera de nosotros (real o irreal), la amígdala se activa, no funciona con normalidad y esta alteración provoca que el cerebro no procese adecuadamente la información sensorial que le llega a través de los sentidos. Es entonces cuando la persona reacciona con impulsividad y se bloquean las funciones del neo córtex: los sistemas ejecutivos y de autocontrol emocional, que influyen negativamente en nuestro bienestar y, en consecuencia, en nuestra salud y rendimiento. Esta situación puede explicarse muy bien por una patología que comenzó a estudiarse durante la década de los 80: **la alexitimia**.

Alexitimia

La alexitimia ha sido abordada por una serie de especialistas en los campos de la psicología, psiquiatría y neurología, pero aún no es considerada como una enfermedad, sino más bien como una patología cognitiva “normal” entre los seres humanos.

Se caracteriza por una deficiente “mentalización” de las emociones: las sensaciones corporales aparecen escasa o nualmente asociadas a estados mentales. Es muy válido pensar que sus causas deben buscarse en los primeros años de la infancia. El niño pequeño, que no posee todavía estados mentales jerarquizados y asociados a conceptos o palabras (lenguaje), aborda el mundo de las emociones por intermedio de su cuerpo. En un estado posterior, los sentimientos de deseo o de cólera se manifiestan mediante sensaciones somáticas. Más tarde llega la edad en que resulta necesario ordenar ese conjunto de sensaciones orgánicas en un todo coherente, aprender que los otros experimentan cosas parecidas y encontrar un código común para identificarlas, tanto en uno mismo como en los demás, para poder convertirse en un ser social y reflexivo. Los padres desempeñan un papel fundamental en esta evolución del niño, canalizando con “sus palabras” o “actos” las sensaciones físicas hacia la mentalización, esto es, hacia la adscripción de etiquetas a esas sensaciones, que servirán para identificarlas y comunicarlas. Estos intercambios lingüísticos es probable que sean determinantes para la formación de amplios repertorios de sensaciones asociadas a las palabras y/o pensamientos.

También a su vez, quienes padecen de Alexitimia mantienen una posición agresiva hacia su entorno, pero aún más hacia ellos mismos, ya que al no poder verbalizar sus sentimientos tienen la tendencia a sentirse inútiles y anhedónicos (incapacidad para experimentar placer, la pérdida de interés o satisfacción en casi todas las actividades). Algunos lo representan como narcisismo laboral, en la que nadie en su trabajo es mejor, tendencia a ser dictador, se hace intimidar por sus pares.

En el cerebro infantil, la información pasa desde los centros de percepción de las emociones (sistema límbico) hasta los centros de categorización, de reflexión, de lenguaje y de percepción auditiva (el neocortex).

Si los padres, por alguna razón (depresión, personalidad frágil, traumas, inestabilidad emocional o incluso alexitimia) no le aportan al niño suficientes indicaciones verbales sobre las emociones que experimenta, este puede encontrarse falto de palabras, reflejo de la pobreza de sentimientos identificados.

Es probable que más adelante se refiera sistemáticamente a sus sensaciones corporales, sin lograr que la sensación tenga acceso al nivel de estados mentales superiores, del neocortex, del lenguaje, muchas veces es asintomático a pesadillas ya que el individuo no sabe reaccionar a sentimientos diarios y el cuerpo reacciona de forma conjunta con un mal dormir. Se duerme a saltos.

La alexitimia es un constructo hipotético que puede describirse como la dificultad para verbalizar estados afectivos y diferenciarlos de sensaciones corporales; falta de capacidad introspectiva, y tendencia al conformismo social y a las conductas de acción frente a situaciones conflictivas (R. Sivak, 1997).

La alexitimia es inicialmente observada en pacientes con trastornos alimentarios, psicopatías y estrés postraumático, y constituye un factor de vulnerabilidad somática frente a situaciones de sobrecarga psíquica. En la década de 1970, P. Sifneos y J. Nemiah, observaron en pacientes psicósomáticos una dificultad para expresar sus estados afectivos con palabras, así como para diferenciar sensaciones corporales de afecto. Lo consideraron una perturbación cognitivo – afectiva, que denominaron Alexitimia (del griego a: falta; lexis: palabra; thymos: afecto), que significa literalmente “ausencia de verbalización de afectos”. Se refiere a un estilo cognitivo caracterizado por la inhabilidad para verbalizar sentimientos y discriminarlos, por el cual el sujeto presenta una tendencia a la acción frente a situaciones conflictivas.

Las causas pueden deberse a situaciones que vivimos cuando niños que fueron traumáticas, por la herencia emocional, por un daño cerebral causado por un accidente o por una mal formación congénita.

Al conocer los distintos niveles de nuestro cerebro, podemos entender que la alexitimia se debe a una “no comunicación” entre el sistema emocional inconsciente y el sistema racional consciente, es decir la persona no es capaz de tomar consciencia de sus emociones para luego identificarlas, procesarlas y tomar decisiones conscientes. Es decir, viven en función de un sistema automático producto de las emociones y no de un razonamiento superior llevado a cabo por la consciencia.

Hemos ahondado en este síntoma, porque siendo que aún no ha sido estudiado en profundidad, estadísticamente lo padecen el 10% de la humanidad, y en el caso del tema central de este libro, la Diabetes Mellitus, varios estudios comprueban su presencia en el 100% de los pacientes, en distintos niveles.

Algunos de estos estudios:

<http://conferenciasindromemetabolico.org/wp-content/uploads/2013/02/0903Evaluacion.pdf>

[http://www.diabet-metabolism.com/article/S1262-3636\(10\)00145-X/abstract](http://www.diabet-metabolism.com/article/S1262-3636(10)00145-X/abstract)

https://www.researchgate.net/publication/6877586_Alexithymia_in_Diabetes_Mellitus

<http://trastornosalimentarios.jimdo.com/descargas/relaci%C3%B3n-con-otras-enfermedades/>

Lamentablemente y por la incapacidad misma de la persona de no poder reconocer sus emociones y porque es asintomática (no presenta síntomas físicos), es muy poco probable que quien padezca de esta "enfermedad" pueda reconocerlo por ella misma. Son las personas con las que mantiene relaciones frecuentes, familia, trabajo, amistades, etc. quienes pueden reconocer los síntomas para que la persona pueda ser tratada, tema que se verá en la segunda parte de este libro.

Los principales síntomas de la alexitimia son:

- Seriedad y rigidez en los rasgos faciales (no expresan emociones)
- La incapacidad de poder expresar emociones, tanto en gesticular como por el lenguaje oral, ya que no pueden identificarlos.
- Pueden llegar a confundir emociones como el amor, el odio, la rabia, la tristeza, etc.
- Conversación limitada, no disfrutan de hablar con los demás
- Pensamiento muy racional y práctico que busca la resolución de asuntos concretos
- Imaginación y creatividad limitadas
- Alto nivel de impulsividad, pueden reaccionar de forma extrema e incoherente frente a las emociones de los demás
- No se sienten atraídos por ningún tipo de placer. La alexitimia en edad adulta incluye también la falta de deseo sexual, conduciendo en algunos casos a padecer anorgasmia o impotencia.
- Extrema intolerancia al frío (la sensación de frío le asusta, sin saber porque)
- Excesiva sudoración, sin causa definida
- Falta de empatía (egoísmo). No logra reconocer y conectar con las emociones de otros.
- Escasa capacidad de simbolización: poca o nula capacidad de fantasía o actividad imaginativa
- Preferencia de ocuparse de eventos externos más que de experiencias internas (temen mirar hacia adentro)

- Alto grado de conformismo. Que se puede confundir con normalidad, pero que es un comportamiento rígido sujeto a reglas convencionales.
- Aislamiento sin sensación de soledad (lo utilizan para huir y no sentir emociones)
- Falta de proyección. Se sienten más cómodos haciendo trabajos a corto plazo y les dificulta la colocación de objetivos a largo plazo. No arriesgan, necesitan la inmediatez.
- Falta de compromisos a largo plazo. Temen a comprometerse porque temen a sus emociones.

En el año 1992 en Toronto, Canadá, se comenzó a desarrollar un test que permite, en función de una serie de preguntas, detectar el grado de Alexitimia presente en la persona a consultar. Se basa en una serie de rasgos que se presentan en enfermos psicóticos: pobre conciencia emocional, dificultad para expresar verbalmente los sentimientos, escasa vida imaginativa, pensamiento concreto centrado en detalles externos y con poca creatividad y distorsión de la autoevaluación. La característica más importante de la alexitimia es la incapacidad para expresar las vivencias internas en palabras, ensueños y fantasías.

La Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) de 20 preguntas fue desarrollada por Bagby, Parker y Taylor

<http://www.depresion.psicomag.com/aleximiaa.php>

El sistema endocrino:

El sistema endocrino es el conjunto de las glándulas endocrinas o glándulas de secreción interna. Las glándulas endocrinas son órganos de origen epitelial especializados en la secreción, que carecen de conductos excretores. Sus secreciones, denominadas hormonas, difunden hacia la sangre y viajan por el torrente circulatorio.

Las hormonas son mensajeros químicos que producen efectos específicos en uno o varios tipos celulares u órganos a los que se les llama células u órganos "blanco" (cómo una diana). Los "blancos" de una hormona son aquellas estructuras que poseen un receptor específico para la misma.

Se podría decir que existen dos sistemas endocrinos, uno es a través de las distintas glándulas que componen el sistema endocrino, pero hay un segundo grupo que está formado por células y tejidos, que no siendo glándulas tienen la capacidad de liberar señales químicas.

Las glándulas endocrinas son:

- Hipotálamo
- La hipófisis o pituitaria
- Glándula pineal
- La tiroides
- Timo
- Las glándulas adrenales o suprarrenales
- Una porción del Páncreas. (la otra es exocrino)
- Las glándulas sexuales. (ovarios-mujer; testículos-hombre)

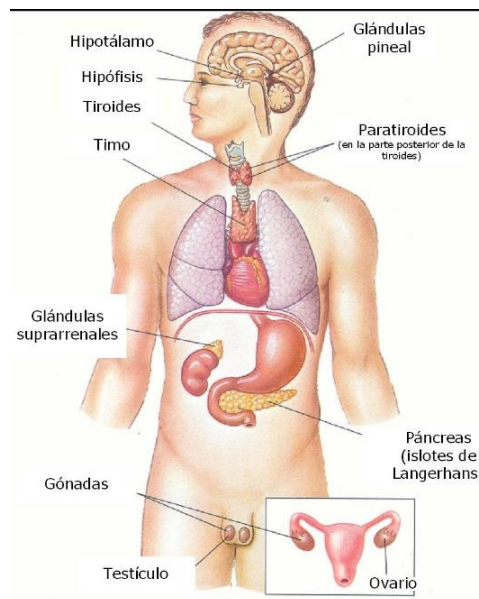


Imagen 6: Sistema Endocrino y sus glándulas

La secreción hormonal es regulada de forma que las concentraciones de hormonas en sangre sean las apropiadas para desencadenar la respuesta necesaria. Las glándulas endocrinas son reguladas directamente por estímulos nerviosos procedente de nervios autónomos.

También son importantes, y más en la comprensión integral de la diabetes, los estímulos bioquímicos, como es el caso de la secreción de insulina, que es disparada por un aumento de la glucemia.

El sistema endócrino trabaja estrechamente ligado al sistema nervioso autónomo o cerebro emocional inconsciente. De hecho, el sistema endocrino se activa en función de las señales que envía el cerebro. Existen muchos mecanismos por los cuales uno afecta la función del otro y en algunos casos sus funciones se solapan.

Los dos tienen características comunes. Ambos actúan por intermedio de mensajes químicos, los neurotransmisores y las hormonas, aunque estos “viajan” de manera distinta por el organismo.

Tanto los neurotransmisores como las hormonas inducen efectos en células “blanco” donde se localizan receptores específicos.

Las respuestas endocrinas son relativamente lentas, pero prolongadas. Las respuestas nerviosas son muy rápidas y también más fugaces.

El sistema nervioso permite dar respuestas a estímulos externos e internos y gobierna la relación del individuo con su medio ambiente. El sistema endocrino también está sometido a la influencia del medio ambiente, pero de manera indirecta, por intermedio del sistema nervioso. El sistema endocrino ejerce fundamentalmente el control del medio interno. Regula el metabolismo, la presión arterial, el crecimiento, el desarrollo, la reproducción, la supervivencia y aspectos de la conducta del ser humano.

Desde este punto de vista, que nos integra como sistema y no sólo viendo en forma sesgada un mal funcionamiento del páncreas (donde se produce o no la insulina), podemos entender que en el desarrollo de la enfermedad posiblemente intervinieron otras glándulas y sistemas, y que su posible sanación sería recorrer el camino a la inversa para descubrir la causa inicial que desordenó su funcionamiento. Al “mejorar” o “extirpar” la causa podríamos re ordenar el funcionamiento de todos los sistemas involucrados y lograr la sanación.

Este camino a la inversa nos lleva directamente al cerebro emocional inconsciente, que cómo vimos es la herramienta que tenemos para preparar el organismo, a través del sistema endocrino, para hacer frente a algún cambio en el medio ambiente. Recordemos que este sistema tiene un problema, no reconoce cuando una situación es real (atributo del sistema reptiliano, instintivo) de una situación irreal, que está alojada en nuestra memoria (hipocampo) a partir de una experiencia traumática pasada. (creencia, idea, experiencia, situación de estrés).

El camino inverso, desde el efecto a la causa:

En los que nos concierne, el efecto final de alguna causa, por el momento desconocida, es la enfermedad declarada, en este caso la Diabetes Mellitus.

¿Pero qué es la Diabetes Mellitus?

“La diabetes mellitus es un conjunto de trastornos metabólicos, cuya característica común principal es la presencia de concentraciones elevadas de glucosa en la sangre de manera persistente o crónica, debido ya sea a un defecto en la producción de insulina, a una resistencia a la acción de ella para utilizar la glucosa, a un aumento en la producción de glucosa o a una combinación de estas causas. También se acompaña de anormalidades en el metabolismo de los lípidos, proteínas, sales minerales y electrolitos.

Por lo tanto, sabemos que es un trastorno en las células receptoras de la insulina y glucosa, quienes la resisten y de un mal funcionamiento del páncreas para la liberación de insulina, cuando el organismo la requiera.

El Páncreas es una glándula mixta. El páncreas exocrino secreta enzimas digestivas que, mediante los conductos pancreáticos, se vuelcan en el intestino delgado. El páncreas endócrino está conformado por grupos de células endócrinas distribuidos entre el tejido exocrino de la glándula. Las agrupaciones de células endócrinas se conocen como **Islotes de Langerhans**.

En los islotes de Langerhans, distintos tipos celulares (alfa, beta, delta y F) se especializan en la síntesis de diferentes hormonas, para diferentes funciones fisiológicas.

- **Células Beta: Insulina – hipoglucemiante y anabólica**
- **Células Alfa: Glucagón – Hiperglucermiante**
- Células Delta: Somatostatina – Regula motilidad gástrica y secreción endócrina intestinal
- Células F: Polipéptidos pancreáticos – Regula procesos digestivos

La función de la insulina, no es exclusivamente reducir el nivel de glucosa de la sangre, como se piensa, más bien su función es la de permitir, como una llave, el ingreso de la glucosa a las células blanco (receptoras), para que esta pueda ser utilizada como energía, vital para nuestro desarrollo y vida. Si no hay insulina o bien las células blanco la resisten (resistencia a la insulina, primera etapa de la diabetes), el exceso de glucosa en la sangre puede causar complicaciones a largo plazo en órganos y otros tejidos.

Cuando hay un exceso de azúcar en la sangre, porque las células “blanco” resistieron su ingreso, una parte de la glucosa será almacenada como grasa por el organismo (generalmente abdominal) y otra será eliminada por los riñones por medio de la orina. Es por ello que los diabéticos, generalmente, presentan exceso de grasa abdominal y en algunas otras partes, orinan con mayor frecuencia, presentan cansancio frecuente, sed y alto sudor.

En el diabético, el páncreas funciona en forma defectuosa o sencillamente no funciona, pero sólo una parte de él. El efecto se da sobre las células beta, insulina y las células alfa, glucagón. Es decir, en todo lo que tenga que ver con la glucosa en el organismo.

Altos contenidos de glucosa en la sangre pueden destruir células y órganos, los que nos provocaría la muerte. Por lo tanto, la liberación de Insulina a la sangre además es un mecanismo interno de supervivencia, reducir los niveles de glucosa en la sangre a niveles aceptables e impedir que células y órganos sean dañados, y que puedan finalmente llevar a la muerte al organismo.

Al contrario, el glucagón nos permite incrementar los niveles de azúcar en la sangre, para tener energía suficiente para las funciones fisiológicas de nuestro organismo. Un muy bajo nivel de azúcar también podría producirnos la muerte, ya que nos quedamos sin energía.

Las hormonas de la insulina y glucagón no se dan como respuesta del sistema nervioso sino más bien por un estímulo bioquímico. Es decir, al existir un aumento de la glucemia en la sangre o la baja de esta, el páncreas se activa y libera insulina o glucagón, para su reducción o eliminación o incremento respectivamente.

Cuando la enfermedad está declarada, el paciente tendrá que artificialmente disponer de insulina en la sangre, ya que su organismo no es capaz de producirlo. Pero además de ser insulino dependiente, tendrá que llevar una estricta dieta para evitar la ingesta de azúcares en alimentos, ya sean altos en glucosa o carbohidratos, que elevan el nivel de glucemia en la sangre, evitar el stress y hacer deporte, para quemar estas azúcares del organismo. (es la receta típica que se le da a los diabéticos, que buscan reducir el azúcar, ya que esta no es sintetizada por la, inexistente, insulina).

Las reservas de glucosa las podemos obtener en los alimentos y a través del hígado, quien tiene la función de almacenar y liberar glucosa cuando se requiere.

Pero, ¿de qué nos sirve la glucosa en el organismo?

La glucosa, es el compuesto orgánico más abundante de la naturaleza. Es la fuente primaria de síntesis de energía de las células, mediante su oxidación catabólica, y es el componente principal de polímeros de importancia estructural como la celulosa y de polímeros de almacenamiento energético como el almidón y el glucógeno.

La glucosa la necesitamos en el organismo porque es nuestra fuente primaria de energía. Sin ella no podríamos vivir. Es a través de la insulina que podemos "ingresar" la glucosa a las células. Al no existir insulina o bien ante un rechazo de las células blanco a la glucosa, esta quedara libre en la sangre, aumentando su concentración, poniendo en peligro a nuestro organismo. La regulación de concentración de glucosa en la sangre se logra a través del páncreas y sus hormonas insulina y glucagón. La insulina reduce el nivel de glucosa de la sangre (hipoglucemiante) y el glucagón lo eleva (hiperglucemiante), es decir estos dos grupos de células, que forman parte del páncreas y se alojan en las islas de Langerhans, tienen la misión de controlar y regular la cantidad de glucosa en la sangre en sus niveles normales y permitir que la glucosa disponible llegue a su destino, las células "blanco".

Lo que podemos concluir es que el páncreas no funciona directamente comandado por el sistema nervioso (cerebro emocional inconsciente) sino por estímulo bioquímico, ante la necesidad de glucosa (energía) por las células receptoras y/o la detección de niveles muy altos o muy bajos de glucosa en la sangre. La insulina es la encargada de disminuir este nivel de azúcar introduciéndolo en las células y el glucagón de elevarlo.

La disminución es tarea de la insulina, pero para su aumento nos encontramos con otras variables, que además del glucagón, el hígado y su obtención en los alimentos, hay presencia de otras hormonas, que influye en las células alfa y beta del páncreas y por lo tanto en la producción y liberación de insulina y glucagón: **La adrenalina y el cortisol.**

La adrenalina (o epinefrina) y el cortisol (o hidrocortisona) son hormonas del estrés secretadas por las glándulas suprarrenales que se asientan encima de los riñones. Aunque ambos productos químicos son hormonas del estrés, la adrenalina y el cortisol juegan diferentes funciones bioquímicas. La adrenalina se une principalmente a los receptores y vasos del corazón, esto aumenta la frecuencia cardíaca, la fuerza de la contracción muscular y la respiración. Pero además tiene un efecto en las células Beta del páncreas. El cortisol se une a los receptores en las células de grasa, el hígado y el páncreas, lo que aumenta los niveles de glucosa disponibles para la utilización por parte de los músculos. También inhibe temporalmente otros sistemas del cuerpo, incluyendo la digestión, el crecimiento, la reproducción y el sistema inmunológico.

Estás dos hormonas son segregadas bajo situaciones de miedo, que ponen en peligro nuestra integridad y en momentos de máxima tensión como el estrés. **Su biosíntesis se encuentra exclusivamente controlada por el Sistema Emocional Inconsciente.**

Funciones vitales que surgen cuando la adrenalina y el cortisol hacen que el sistema nervioso se hiperactive:

- Se acelera el ritmo cardíaco (necesitamos el máximo de sangre para aportar más oxígeno y nutrientes a todos los órganos).
- Aumenta la respiración para que la sangre se oxigene lo antes y mejor posible.
- Dilata las pupilas ya que necesitamos la mejor visión posible para "ver el peligro".

- Aumenta la presión sanguínea. Los vasos sanguíneos de los órganos más importantes se ensanchan para recibir más sangre mientras que los vasos más pequeños se estrechan ya que no son imprescindibles durante unos momentos (orejas, nariz, manos, etc.) Por eso en momentos de liberación de adrenalina nos quedamos pálidos.
- Detiene, momentáneamente, el movimiento intestinal ya que en momentos de peligro tener ganas de ir al baño sería todo un problema.
- Saca nuestras reservas de glucógeno (glucosa) para que nuestros músculos tengan el máximo de combustible... para salir corriendo o luchar.

La adrenalina y el cortisol son agonistas no selectivos de todos los receptores adrenérgicos, incluyendo los receptores Alfa y Beta, ubicados en el páncreas. La unión de la epinefrina a estos receptores origina una serie de cambios metabólicos.

La unión con los receptores adrenérgicos Beta inhibe la secreción de insulina en el páncreas; estimula la glucogenólisis en el hígado y estimula el glucólisis en el músculo.

La unión con los receptores adrenérgicos Alfa provoca la secreción de glucagón en el páncreas, acrecienta la secreción de la hormona adrenocorticotropa (ACTH) en la glándula pituitaria e incrementa la lipólisis en el tejido adiposo.

Juntos, estos efectos llevan a un incremento de la glucemia y de la concentración de ácidos grasos en la sangre, proporcionando sustratos para la producción de energía dentro de las células de todo el cuerpo.

Cómo vemos estas dos hormonas, secretadas por las glándulas suprarrenales, buscan elevar la cantidad de glucosa en la sangre, para ser utilizada como energía “adicional” en algunos órganos y tejidos específicos, como un grupo de músculos, corazón, pulmones, etc., para hacer frente a la emoción del miedo y permitirnos huir o atacar. No es de extrañar que estas hormonas neutralicen la acción de la insulina, impidiendo que la glucosa ingrese en las células blanco, ya que la glucosa la necesitaremos en un grupo específico de órganos y músculos, para hacer frente a la necesidad de ese minuto, y qué bajo una acción prolongada, inhiba la función del páncreas, ya que no necesitaremos de insulina y por lo tanto no la vamos a producir.

“El objetivo final de cualquier organismo es la vida misma, la supervivencia, por lo tanto, frente a cualquier amenaza, interna (sistema endocrino) como externa (sistema nervioso) el organismo pondrá en funcionamiento todos sus mecanismos de defensa, activándolos o desactivándolos, en forma automática (no consciente) para que el organismo sobreviva.”

Y aquí surgen otras preguntas:

¿Qué factor induce a nuestro organismo a necesitar más energía (glucosa) disponible?

¿Quién envía las señales a las glándulas suprarrenales para la liberación de adrenalina?

¿Porqué?

Como vimos anteriormente, la adrenalina y el cortisol tienen la función de prepararnos frente a una amenaza para huir o atacar, y para esa acción nuestro organismo requiere de energía adicional.

Está “amenaza” algo tuvo que detectarla y enviar la señal a las glándulas, lo que nos lleva al tercer capítulo de este libro, al cerebro y principalmente al sistema límbico o cerebro emocional inconsciente.

Dentro del sistema límbico nos encontramos con la Amígdala, que regula los temas relacionados con la protección y/o la hostilidad. Es decir, es la encargada de “decidir”, frente a la emoción del miedo, cuando “huir o atacar” frente a una amenaza para nuestra supervivencia.

Como ya comentamos anteriormente, el problema que existe en el sistema Límbico es que no es capaz de reconocer una amenaza o miedo real de uno irreal.

El sistema endócrino está diseñado para las amenazas reales, por lo tanto, son un mecanismo de emergencia, que se entiende no debe estar en funcionamiento constante, ya que no se requiere. Sólo se va a activar cuando un león nos ataque, cuando un auto nos pueda atropellar, cuando una ola gigante en un tsunami nos obligue a correr, etc.

Pero ante miedos irreales, que se basan en experiencias traumáticas pasadas (propias o heredadas) que se almacenaron en la memoria con la “etiqueta” de amenaza, frente a cualquier situación similar, vivida por el individuo, se activará el sistema emocional y endócrino para asegurar la supervivencia. Este trabajo constante de los órganos, glándulas, neurotransmisores y hormonas terminan dañando al organismo, o bien se adapta a una situación constante (crean un programa nuevo), ya que el organismo posee una inteligencia propia. Es decir, es el propio organismo que se adapta a una condición constante de amenaza y en el caso de la diabetes mellitus, elimina la función del páncreas ya que no necesitamos de la insulina porque requerimos constantemente niveles altos de glucosa o energía para sobrevivir a la “amenaza constante”.

Este recorrido desde el efecto, la diabetes, a la causa nos llevó directamente al cerebro emocional inconsciente, y nos permite comprender que la causa primera de la diabetes se encuentra en él y tiene que ver con situaciones de miedo o amenaza.

Podríamos concluir en una nueva definición para la diabetes:

El alimento que ingerimos es procesado por nuestro sistema digestivo y transformado en glucosa, la cual es liberada en la sangre y otra almacenada por el hígado.

La glucosa es sintetizada por la insulina, permitiendo de esta forma su ingreso a las células blanco, para ser utilizada como energía, necesaria para nuestra vida.

Por alguna causa que viene del exterior, un miedo a “algo”, por el cual el organismo se siente amenazado, el cerebro envía señales a las glándulas suprarrenales para la secreción de adrenalina y cortisol, y de esta forma preparar al organismo para hacer frente al problema y dar una respuesta biológica que asegure su sobrevivencia.

El efecto de la adrenalina es la de inhibir el páncreas para la producción de insulina, y neutralizar la capacidad de síntesis de la insulina y el ingreso de la glucosa a las células “blanco”. Las células se resisten a la insulina/glucosa, para que toda la glucosa y energía vaya destinada a los órganos y tejidos específicos que necesitamos para dar respuesta a ese instante de stress.

Esta función biológica, autónoma e inconsciente, es un mecanismo de urgencia de nuestro organismo comandado por nuestro cerebro que hace de interfaz entre la psique y la biología, para hacer frente a problemas en tiempo presente, dar respuestas inmediatas a un acontecimiento en un instante preciso. Por alguna razón, el sistema completo, psique-cerebro-biología, se acostumbra a funcionar así y crea un programa nuevo de funcionamiento, dando como resultado la diabetes.

El efecto final biológico es la enfermedad, el cerebro es incapaz de reconocer un miedo real de uno irreal, sólo obtiene información de la psique y envía señales a las funciones biológicas. Por lo tanto, el problema o causa de la diabetes se encuentra en la psique, que se predispone a una constante situación de miedo, tiene una percepción de la realidad condicionada con emociones que le producen stress.

“La causa primera de la diabetes es el miedo, que proviene de una experiencia propia o heredada que almacenamos en la memoria inconsciente pero que está presente en forma constante en nuestro comportamiento, tanto social, emocional como fisiológico”.

La medicina tradicional (occidental) no ha logrado sanar a los enfermos de diabetes, sólo dan soluciones, a través de la insulina, alimentación acorde, ejercicio y sugieren actividades que reduzcan el stress del organismo. Todas estas medidas no apuntan a sanar al enfermo y sólo controlar una enfermedad ya declarada que impida otros tipos de daños al organismo. Y es fácil de entenderlo desde una visión un poco más consciente, la medicina occidental ve en forma sesgada las enfermedades, sólo busca solucionar un problema puntual del órgano enfermo, pero no ven el organismo como un sistema integral donde interactúan la energía, las emociones, la neurología y la

biología. La diabetes para ellos es biológica, una glándula que no funciona. Pero hoy vemos que el no funcionamiento es el efecto de un desorden íntegro, donde participan una serie de otros factores y cuya causa inicial se encuentra en nuestra psique (emociones, pensamientos, percepción de la realidad, etc.) y en un nuevo programa biológico, en desequilibrio, que creamos en algún minuto.

Cómo logramos descubrir esta causa, es la siguiente pregunta y talvez de ella se desprenda la solución y sanación del enfermo.

Debemos considerar que la somatización física de la enfermedad, el no funcionamiento del páncreas y la resistencia a la insulina en este caso, es sólo una parte del todo. El enfermo además de padecer este problema seguramente tiene problemas psicológicos, de comportamiento, neurológicos y todos los referentes a una emoción, en este caso el miedo. (¿a qué?)

Si la causa es real, una situación traumática vivida y recordada por el individuo, encontrarla sería muy simple, tan sólo preguntarle a la persona. Y desde ahí trabajar mediante la psicología cognitiva para que el individuo pueda eliminar el trauma y de esta forma no mirar la vida con miedo.

El problema es, y que por lo general es así, descubrir la causa que se encuentra alojada en nuestra memoria, en forma inconsciente, pero que afecta nuestra forma de ver la vida y controla nuestro sistema límbico y endocrino. Esta causa puede encontrarse en el EGO, que como explicamos es la percepción que tenemos de la realidad condicionada a experiencias, situaciones traumáticas o vivencias, propias o heredadas, transformadas en emociones y pensamientos, que almacenamos en nuestra memoria inconsciente.

Teorías para abordar la sanación:

La sombra:

"no nos convertimos en seres iluminados visualizando figuras de luz, sino volviéndonos conscientes de nuestra oscuridad".

C.G. Jung

La sombra es una teoría que Carl Gustav Jung trabajó durante muchos años, en ella está la clave de lo que somos como seres humanos y su trabajo, personal, de reconocimiento, podría darnos las claves de eso que nos falta. Ese vacío que todo ser humano siente alguna vez. Su autodescubrimiento podría llevarnos a la sanación.

La sombra no es algo patológico, ni algo que debe ser remediado, es una parte integral de la naturaleza humana compuesta por los aspectos personales que no registramos como propios. Todo lo que no deseamos ser y todo lo que desconocemos que somos.

A medida que transcurre el proceso de socialización se produce una adaptación de nuestra forma natural de ser a las reglas y demandas del mundo externo. Adoptamos cualidades, actitudes y conductas que conforman nuestra máscara: la forma en que nos mostramos frente a los demás, resaltando los rasgos que aceptamos y creemos que nos proporcionan el mayor grado de seguridad y aprobación externa; al mismo tiempo, excluimos aquellas características que creemos serán rechazadas, que pasarán a formar parte de nuestra sombra.

La sombra es el polo opuesto de nuestra máscara. Nuestro lado oscuro incluye todo lo que es desconocido para nuestra consciencia, que puede ser de naturaleza positiva como negativa, términos que siempre son subjetivos y relativos a un contexto.

Todo lo que rechazamos y admiramos en otros existe en nuestro interior. La técnica más útil y reveladora para descubrir la sombra es observar nuestras reacciones hacia las personas, los objetos y los acontecimientos del mundo exterior.

Descubrir a nivel interno las características que nos hacen reaccionar a nivel externo modifica nuestras actitudes. Al percibir que poseemos los mismos rasgos que criticamos, y que realizamos las mismas acciones que reprobamos, comenzamos a desarrollar un nivel de consciencia más maduro, abarcativo y evolucionado.

La integración de la sombra es un requisito indispensable para la transformación personal, el único remedio posible para la sanación del mundo fragmentado y violento en el que vivimos. Cada paso que damos para expandir nuestra consciencia influye en el entorno y lo modifica. Es tarea de cada uno descubrir la propia sombra e iluminarla con la luz de la consciencia, y este es un proceso que dura toda la vida. Independiente de las distancias recorridas, en el camino espiritual nos encontraremos siempre en el inicio.

La noche oscura del alma:

La noche oscura del alma es el título de un poema escrito por el poeta español del siglo XVI Juan de la Cruz, místico católico, así como de un tratado que escribiría más tarde, haciendo comentarios sobre el poema. San Juan de la Cruz era un sacerdote de la Orden de los Carmelitas. Su poema narra el viaje del alma desde su casa corporal hasta su unión con Dios.

Para algunos místicos un periodo de tristeza, miedo, angustia, confusión y soledad, que es necesario afrontar para acercarse a la divinidad.

Muchos de nosotros, tenemos en ocasiones la sensación de que cuando queremos abandonar un espacio denominado "nuestra identidad", entramos en otro lleno de dudas de ambigüedad de incertidumbre, donde nos sentimos perdidos y pensar con claridad resulta muy complicado.

Nuestra mente pretende que volvamos al redil, que dejemos de explorar y volvamos a nuestro lugar de partida, de donde tal vez pensemos que nunca debíamos de haber salido. Es la temida resignación, el conformismo de considerar que nuestra transformación personal, no puede ser más que una utopía.

Para evolucionar y crecer como personas, necesitamos experimentar "noches oscuras", donde emociones como la ansiedad o la desesperación se apoderarán de nosotros, perturbando nuestra mente y nuestro ego. Debemos mantenernos expectantes en estas "noches", pues si claudicamos y abandonamos, podemos sufrir las consecuencias de las pérdidas que habíamos adquirido escapando de nuestro hábitat de confort.

La búsqueda de uno mismo, lleva implícita la firmeza de continuar siempre para adelante, implica aprender a superarse reiteradamente, para ir aumentando lentamente los límites de la propia identidad. Nosotros exclusivamente, somos los únicos que podemos definir lo que queremos hacer de nosotros mismos. Los únicos que podemos contemplar las cosas desde un lugar privilegiado, siendo capaces de ver lo que otros no pueden observar a ras de suelo.

Seguro que todos en algún momento necesitemos saltar, escapar, perdernos y desorientarnos, seguro que otras dimensiones perturbarán nuestro concepto de "identidad" y escapar del redil se convierta en una opción válida, pero no olvidemos que no tiene por qué ser la única salida definitiva.

En la noche oscura del alma, es nuestra propia alma que nos vienen a avisar que hemos perdido el camino del propósito de nuestra vida. Nos obliga, en cierta forma, a través de dolor, la angustia y la desesperanza a retomar nuestro camino, replanteando todo lo que hemos hecho hasta aquí y obligándonos a salir de la zona cómoda, que no es más que el espacio que creo nuestro ego para él sentirse seguro, suplantando nuestro verdadero ser.

La palabra "pecado", mal utilizada por la iglesia católica, tiene un significado de "errar", "No dar en el blanco". Es decir, equivocar el camino. Nuestra alma en sus "noches oscuras", nos viene a avisar que vamos por el camino equivocado y que debemos cambiar de dirección. Pero para cambiar de dirección, debemos necesariamente destruir una estructura que nos permitió sobrevivir, de buena o mala forma, en nuestra vida y estamos obligados a integrar en nuestro Ser, nuevas emociones, comportamientos y sentimientos que no conocemos, ya que no nos fueron enseñados, y que nos causan miedo, o más bien amenazan a nuestro Ego.

Las Virtudes:

Ambas teorías descritas pueden tener una correspondencia entre sí. Tenemos una sombra que esconde en nosotros aspectos de nuestra personalidad y luego tenemos las noches oscuras del alma que nos llevan a la necesidad de llevar luz a esas sombras, para que podamos desarrollarnos completamente como seres y no sólo un aspecto de nosotros.

Podríamos llevar esto a la eterna lucha del bien y del mal, lo bueno y lo malo, la luz y la oscuridad. Donde la sombra que a través del miedo nos obliga a ocultar información de nosotros mismos para una sobrevivencia imaginaria, basada en experiencias previas, y el alma que nos invita a sanar, desarrollando todos los aspectos de nuestro ser.

En nosotros reside todo el potencial de la raza humana, está inscrito en nuestro propio ADN, nacemos con él y podemos desarrollarlo plenamente, pero lamentablemente, es a través de la propia experiencia, que nos limitamos. Un sistema de creencias inconsciente creó nuestra propia estructura tanto psíquica, mental como biológica, y condiciona y limita nuestra vida, hasta tal punto que puede enfermarnos, adaptando nuestro organismo a "ideas" que nada tienen que ver con la realidad.

Las emociones son mecanismos energéticos que nos permiten a nivel biológico adaptarnos a las situaciones que se produce en el entorno. El ego es el mecanismo "aprendido" de adaptación, que nos hace actuar de igual forma frente a cambios similares en el entorno, inscritos en la memoria inconsciente de cada uno de nosotros, que condiciona las emociones.

Lo que creemos ser no es más que una percepción que tenemos de nuestra propia realidad, no somos nosotros en realidad y ese es el problema que lleva al conflicto de la vida. Creemos ser algo que no somos y derrumbar esta creencia nos aterra. Pero si no logramos derrumbar esta creencia, será muy difícil desarrollar nuestro verdadero ser, oculto en la sombra y exigido por las noches oscuras del alma, y menos lograr la ansiada salud y felicidad.

Para lograrlo, debemos entender, que espero los capítulos anteriores lo hayan logrado y creer que podemos mejorar. Para este cometido, es la misma alma que nos regala una serie de herramientas, que son energías potentes y el motor de la misma: las virtudes.

Una vez que hayamos comprendido como actúa nuestro ser a través de la inconsciencia, que en realidad no somos quien creemos ser, cuando entendamos que las frases como "yo no puedo cambiar", "así soy yo", "yo no me enamoro", "no tengo miedo, pero no sé porque no puedo hacer esto", que vienen de nuestro propio ego que impide que salgamos de una zona cómoda, para él, cuando creamos y queramos cambiar, tendremos que hacer un gran esfuerzo, el cual requerirá de una energía adicional que sólo puede ser provista por la propia alma, tendremos que aceptar el hecho de morir en vida para volver a nacer y es en esta etapa que tendremos que poner a nuestra disposición las virtudes, serán ellas las que nos permitan levantarnos y nos darán la energía suficiente para llevar a cabo este trabajo, el cual todo ser humanos está destinado a hacer.

Virtudes como la fe, la voluntad, el valor, la resiliencia, la confianza, el sacrificio, la esperanza, serán las que tendremos que poner a disposición de nuestra vida en busca del objetivo planteado. Estás nos obligarán a vivir en consciencia, en cuestionarnos las situaciones del día a día, filtrando las emociones a través de estas virtudes, que nos irán acercando a la verdad, a quienes somos, que lo que creíamos era imposible hoy comienza a serlo.

Es a través de las virtudes que podremos desarrollar todo nuestro potencial, el que está inscrito en nuestro ADN, el que está oculto en nuestra sombra y aquel que la propia alma nos exige a que lo desarrollemos. Es tarea de cada quién buscar cuál es su virtud que le permitirá recorrer este camino. Todos tenemos desarrolladas virtudes, unas más que otras, y por lo general la virtud clave debemos buscarla en la sombra. Quien tiene voluntad, tendrá que buscar el valor, quien tiene valor, tendrá que buscar la voluntad. Probablemente la mayor virtud, y es la que nos piden los grandes maestros de la humanidad, es la FE. Esa confianza absoluta que todo puede ser, y el sólo hecho de practicarla nos lleva a una posición de humildad, que nos permite entender que el universo, dios o energías no humanas interceden por nosotros en busca de nuestra propia felicidad.

Los caminos para la sanación:

En este capítulo abordaremos distintas formas de conseguir la sanación. Hay enfermedades que por su cronicidad talvez nunca podamos recuperar el órgano, pero como entendemos, la enfermedad no sólo es el órgano en cuestión, sino también están involucrados el pensamiento, las emociones, los sentimientos y el comportamiento de quien la tenga. La sanación apunta a mejorar esa parte nuestra, que es la que produce el síntoma físico. Si logramos sanar la parte emocional, haciendo consciente estas emociones ocultas, podremos algunas veces sanar el aspecto físico también.

La diabetes, desde el punto de vista que hemos planteado no es una enfermedad. Sólo es una respuesta física de un mal funcionamiento del sistema mental y endocrino, provocado por un shock en una situación traumática. Este shock desordenó todo nuestro organismo que se rige por los planos físico, emocional y energético. Por lo tanto, el camino de sanación será la de re ordenar estos tres planos con herramientas específicas.

La diabetes, según Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahke, autores de “La enfermedad como camino”

“Mediante la función Endocrina, el páncreas produce insulina. El déficit de producción de estas células da lugar a una afección muy frecuente: la diabetes (azúcar en la sangre). La palabra diabetes deriva del verbo griego diabainain, que significa echar o pasar a través. En un principio en Alemania, se llamó a esta enfermedad Zuckerharnuhr, es decir, literalmente, diarrea de azúcar. El simbolismo que se le da a la alimentación con aporte de glucosa es de amor. Por lo tanto, podríamos traducir literalmente la diarrea del azúcar por diarrea del amor. El diabético (por falta de insulina) no puede asimilar el azúcar contenido en los alimentos; el azúcar escapa de su cuerpo por la orina. Sólo sustituyendo la palabra azúcar por la palabra amor habremos expuesto con claridad el problema del diabético. Las cosas dulces no son sino sucedáneos de otras dulzuras. Detrás del deseo del diabético de saborear cosas dulces y su incapacidad para asimilar el azúcar y almacenarlo en las propias células está el afán no reconocido de la realización amorosa, unido a la incapacidad de aceptar el amor, de abrirse a él. El diabético – y esto es significativo – tiene que alimentarse de “sucedáneos”: sucedáneos para satisfacer unos deseos auténticos. La diabetes produce la hiperacidulación o avinagramiento de todo el cuerpo y puede provocar incluso un coma. (coma diabético). Ya conocemos estos ácidos, símbolo de la agresividad. Una y otra vez, nos encontramos con esta polaridad de amor y agresividad, de azúcar y ácido (mitología: Venus y Marte). El cuerpo nos enseña: el que no ama se agria; o, formulado más claramente: el que no sabe disfrutar se hace insoportable.

*Sólo puede recibir amor el que es capaz de darlo: el diabético da amor solo en forma de azúcar en la orina. El que no se deja impregnar no retiene el azúcar. El diabético quiere amor (cosas dulces), pero no se atreve a buscarlo activamente (“¡A mí lo dulce no me conviene!”). Pero lo desea (“¡Qué más quisiera yo, pero no puedo!”). **No puede recibir, puesto que no aprendió a dar**, y por lo tanto no retiene el amor en el cuerpo: no asimila el azúcar y tiene que expulsarlo. “*

La Consciencia:

“Muy a menudo amamos las cosas y usamos a las personas, cuando deberíamos estar usando las cosas y amando a las personas”

Abraham Lincoln

Cómo hemos visto a través de las páginas de este libro, y desde distintos puntos de vista, el cerebro como artífice central de nuestro desenvolvimiento, es quien controla nuestra vida, al ser el receptor y emisor de la información que nos permitirá adaptarnos, día a día, con nuestro medio ambiente que nos rodea.

El cerebro evolucionó desde un sistema arcaico instintivo a uno emocional, para luego terminar en uno racional como es el neocortex. Los programas de adaptación de los sistemas reptiliano y Límbico, como sabemos son inconscientes, automáticos y sirvieron al hombre para su evolución y llegar a ser lo que somos hoy, dominadores absolutos de todas las especies de la tierra, unos cuasi dioses. Estos programas se basaban en un estado raíz de las especies como es el miedo, y su principal objetivo era la perpetuidad de la especie. Estos 2 cerebros controlan las funciones vitales, las de protección y las de movimiento del ser humano, como vimos en el desarrollo embrionario. Pero el cerebro mamífero y sobre todo el humano tuvo una tercera evolución como es el Neocortex, del cual se desprende el razonamiento, la conciencia y las relaciones con nuestro medio ambiente interno, externo, personas, animales, cosas, etc.

Una vez que los programas de sobrevivencia arcaicos estaban resueltos, el hombre necesitó agruparse en sociedades y por ende obligado a generar relaciones con otros de su especie, relación con otras especies, tanto animales como vegetales, ya sea para su domesticación (por alimentos o compañía) y agricultura, los objetos utilizados como herramientas y relación con uno mismo, entendiendo y razonando sobre nuestro comportamiento, el cual ya no podía ser automático, sino que consciente. Es decir, las relaciones y el lenguaje, nos llevaron a la toma de consciencia, que es el atributo más importante de diferenciación con respecto a las otras especies.

Como sabemos, las emociones tienen dos polaridades, una negativa y otra positiva. Las negativas están más cerca del miedo y adaptan al ser humano a la individualidad. Las positivas, en cambio, están basadas en la necesidad de relacionarse, ya que requiere de los otros para su sobrevivencia. Estas emociones positivas basan su existencia en el estado contrario al miedo, en el amor.

La consciencia es entonces aceptar el amor como parte fundamental de nuestra existencia y será este el estado que nos permitirá, en esta etapa de la humanidad, la perpetuidad de la especie. Para ello debemos dejar de temer y comenzar a vibrar en los polos positivos de las emociones, que busquen y fomenten el hecho de relacionarnos de buena forma con todo. Esta relación debe ser en busca del bien común y ya no en busca del beneficio individual, ya que detrás de él sólo hay miedo.

Algunas de las acciones humanas inconscientes como el Egoísmo, orgullo, insensibilidad y juicio, se basan en el miedo y obligan al ser humano a vivir en la individualidad, creyendo en la omnipotencia y omnipresencia del ego. Donde los otros no afectan en nuestra vida, ni nosotros en las de ellos. Volvemos al comportamiento de la forma de vida más arcaica, a un organismo unicelular, que sólo lucha por la supervivencia, sin interactuar de ninguna forma con otros organismos.

En cambio, las acciones contrarias o polos positivos serían la empatía, la humildad, la compasión y el perdón, acciones que se basan en el amor, dejando el miedo atrás. Siendo en este caso la conciencia del neocortex y la relación con los otros, integradora, respetuosa y compasiva, quienes tomen el mando de nuestra vida.



Desde esta perspectiva podemos ver cuán equivocados estamos los seres humanos, siendo que hoy por hoy, utilizamos a las personas en busca de beneficios personales, para conseguir de esta forma bienes materiales a los cuales amamos, porque nos dan seguridad.

Nos identificamos más por lo que hacemos y lo que tenemos que por lo que realmente somos, producto de la inconsciencia en la cual vivimos que nos impide incluso ser conscientes de nosotros mismos, viviendo en base a condicionamientos y creencias que no nos pertenecen.

Le sugeriría a cada uno de los lectores hagan un trabajo personal y vean cuál es su relación frente a los integrantes de su familia, sus amistades, sus colegas de trabajo, vecinos y cómo se comportan con extraños. Y por otra parte vean cuál es su relación con las cosas materiales, con el dinero, con el trabajo que desempeñan. Vean si su relación está basada en el miedo y las emociones negativas, que buscarán únicamente el beneficio personal, o bien en el amor y sus emociones positivas, que buscará el beneficio de la comunidad.

Este pequeño ejercicio, no sencillo de hacer, porque es la misma mente y su ego quien lo intentará impedir, les permitirá conocerse mejor y comenzar así el primer paso hacia la sanación, la toma de consciencia de uno mismo.

Descubriendo la causa: La Descodificación Biológica:

La ciencia y medicina tradicional, como vemos, es incapaz de descubrir, a través de su método científico las causas de las enfermedades, aunque reconocen que muchas enfermedades tienen un origen en las emociones.

Debido a esto tendremos que utilizar nuevas técnicas cuyo origen vienen de la psicología, psiquiatría, neurología y médicos que empezaron a preguntarse algunos porqués y vieron ciertas similitudes entre enfermedades, comportamientos y asociación con algunos conflictos emocionales. Estas ciencias ven la enfermedad de una forma integral y al ser humano como un ser tridimensional con un plano espiritual (psíquico-energético), un plano emocional (mental) y un plano físico (biológico), donde los tres interactúan para formar al ser.

Las teorías de psicólogos tan influyentes como Sigmund Freud, Victor Frankl o Carl Gustav Jung, entre otros, quienes fueron los primeros en reconocer y estudiar las emociones y su importancia en la conducta del ser humano, dieron pie para que nuevos sistemas terapéuticos aparecieran en el mundo actual.

El trabajo del Dr. Ryke Geerd Hamer, oncólogo y radiólogo de procedencia alemana, permitió por primera vez asociar la enfermedad con los estados emocionales y la actividad cerebral. Su descubrimiento y luego desarrollo, comienza cuando hace un enlace de un cáncer testicular de él, cáncer de los ovarios de su mujer y la muerte de un hijo (herido de bala saliendo de una discotheque). A través del scanner detecta que junto la aparición del cáncer, aparecieron ciertas manchas en el cerebro (foco de Hamer), que pudo asociar estaban conectadas con el impacto emocional que le produjo la pérdida de un hijo. Recordemos que cada grupo de órganos, por su función biológica están conectados directamente con ciertas partes del cerebro. En este caso el foco de hamer apareció en la zona del endodermo o cerebro reptiliano, ubicado en el tronco cerebral, que como ya sabemos interfiere en los sistemas digestivos, respiratorios y en este caso reproductivos.

Después de este descubrimiento empezó a trabajar con un gran número de pacientes, pudiendo demostrar su teoría en una gran cantidad de enfermedades. Todas las enfermedades tenían un desarrollo tanto a nivel biológico como cerebral (una aureola fácilmente detectable por una tomografía computarizada (TAC)) y emociones involucradas, lo que le permitió descodificar una serie de enfermedades y su relación con las emociones que las provocaban. Da comienzo a la escuela de la nueva medicina germánica (NMG).

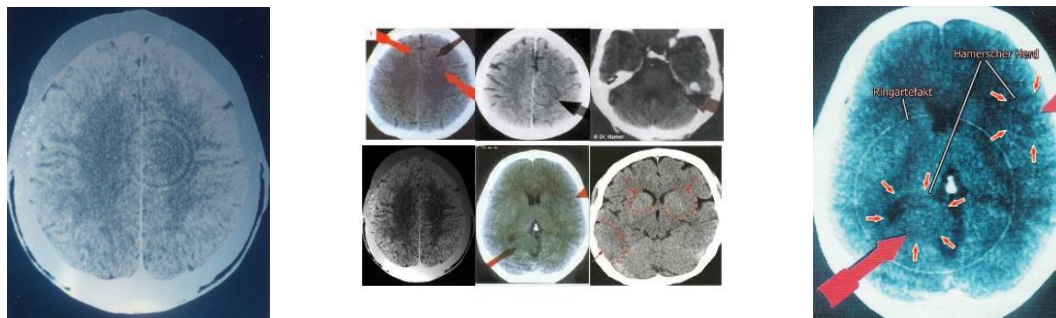


Imagen 7: Muestras de distintos “Focos de Hamer” obtenidos por TAC, atribuidos a variadas enfermedades.

Este trabajo influyó luego en otras personas como Marc Fréchet, quien pudo descodificar emociones en la línea transgeneracional y formó la escuela “proyecto sentido” y Christian Flèche, que desarrolla una serie de herramientas basadas en los trabajos de Hammer, de Fréchet, de la programación neurolingüística y el hipnotismo Ericksoniano, y da origen a la escuela Décodage Biologique; descodificación biológica.

A través de las herramientas creadas por la escuela de descodificación biológica se han podido determinar las causas y sanar, una gran parte de las enfermedades, patologías y alergias que padecen los seres humanos, dentro de las cuales la Diabetes Mellitus también forma parte.

La terapia consiste, a través de distintas herramientas terapéuticas creadas y en un ambiente de máxima contención al paciente, descubrir los conflictos que pudieron programar y desencadenar en nuestro organismo la enfermedad.

Si recordamos los estudios de la Ortogénesis, en el segundo capítulo, la enfermedad es un proceso autónomo de nuestra biología para satisfacer una necesidad biológica no satisfecha en cuatro planos cerebrales, que están relacionados con su fase evolutiva. Cada plano está conectado directamente a cierto grupo de órganos cuya relación es la función biológica de los mismos:

- Endodermo (sistema reptiliano): Lo relativo a las funciones vitales y sobrevivencia: Respirar, comer, eliminar y reproducirse. (sistema digestivo, lengua, dientes, hígado, estómago, etc.)
- Mesodermo antiguo (límbico): Lo relativo a la protección. (piel)
- Mesodermo nuevo (límbico): Lo relativo al movimiento. (músculos, huesos)
- Ectodermo (neocórtex): Lo relativo a las relaciones sociales. (sistemas endocrinos).

La enfermedad, comúnmente, surge en dos instancias.

- Un primer conflicto traumático, que generó una fuerte emoción, a la cual le dimos un sentido específico, puso en peligro nuestra biología. Al no encontrar esta una solución para satisfacer la necesidad, enviará una señal al cerebro. Este programa puede encontrarse en las primeras etapas de la vida, en la gestación o incluso en la línea transgeneracional (herencia), o bien de adulto, si el conflicto fue muy intenso.
- En función del sentido que le demos a la emoción (sistema de creencias, educación, cultura, experiencia, herencia, cultura familiar, etc.) la señal llegará a alguno de los cuatro planos y esta quedará impregnada en él, como un circuito nuevo.
- Cada plano está conectado con un grupo de órganos específicos, asociados por la función que cumplen en el organismo. Ejemplo, Respirar con todos los órganos que forman parte del sistema respiratorio.
- La biología en forma autónoma y previniendo un nuevo conflicto que la ponga en peligro, generará un programa, que tendrá repercusiones en el plano cerebral y órgano asociado.
- Ante un conflicto posterior (que puede ser muchos años después), el cual vivamos en forma similar y donde la biología se sienta nuevamente amenazada, el programa se activará, para encontrar de esta forma la solución y satisfacer la necesidad biológica. La enfermedad se declara.

Por ejemplo: Ante una emoción de miedo a la muerte, provocada por un accidente y donde el sentido que le damos a la sobrevivencia es el oxígeno. El organismo va a generar un programa a través del primer plano, de funciones vitales con respecto a la respiración. Un conflicto posterior, el cual vivamos de forma similar va a desencadenar la enfermedad. En este caso, para no morir, necesitamos más aire. Los alveolos pulmonares se van a reproducir velozmente. La enfermedad asociada sería el cáncer pulmonar.

Por lo general, el conflicto programante ocurre entre la concepción y los 3 años de edad, ya que es en ese período de nuestra vida, cuando somos absolutamente dependientes de nuestros padres y no tenemos los recursos emocionales ni cognitivos, que nos permitan identificar o reconocer las emociones (no somos conscientes de ellas), y darles una respuesta satisfactoria. Nuestro organismo frente a estos conflictos y su grado de magnitud, va a programarnos para el futuro. Cuando un conflicto, que le demos un sentido similar, vuelva a repetirse, la enfermedad va a aparecer.

Es importante aclarar que todo este proceso es autónomo y totalmente inconsciente. Surge de la propia necesidad de nuestra biología por la sobrevivencia. Nuestra mente deja estos programas, los pensamientos, sentimientos, sentido y emociones, que lo componen, ocultos de nuestra consciencia.

La diabetes mellitus, como se sabe, está asociada a la destrucción de las células Beta del Páncreas. La zona endocrina del páncreas está conectado al sistema ectodermo del cerebro (neocortex) y básicamente en el lóbulo frontal. Ante un shock emocional, asociado al sentido que le demos, será esta parte del cerebro que se vea afectada y es donde se generará el programa que terminará provocando la diabetes.

En la corteza cerebral, cómo última evolución de nuestro cerebro, es donde se programan todos los procesos sociales más complejos (característica de los mamíferos más desarrollados), aquello que ocurre en un grupo, una manada, un clan, una familia.

La zona específica del lóbulo frontal que almacena los programas asociados a la diabetes es la Corteza Pre-Motora, que recibe conflictos de "miedo frontal", "susto frontal", bloqueo de movimiento con susto (miedo a dirigirse a una situación peligrosa, miedo constante sobre el futuro, lo que viene o está adelante). Conflictos de "sentirse impotente, sin control". Ligados a: recubrimiento de los ex-conductos excretores de la tiroides (ahora atrofiados); epitelio escamoso de la mucosa de los arcos branquiales; motricidad de la musculatura laríngea y bronquial; células Alfa y Beta de Langerhans en el páncreas (centro de glucosa).

Con el desarrollo evolutivo más avanzado, los temas de conflicto también evolucionaron. En la Corteza Cerebral estos hacen referencia a temas sociales, tales como: conflictos territoriales (amenaza, pérdida, sometimiento, injusticia, rencor o marcaje del territorio); conflictos sexuales (rechazo sexual o frustración sexual); conflictos de identidad (no saber a dónde pertenecer o cuál es el rol en el grupo); conflictos de separación (pérdida inesperada de contacto físico con una pareja, hijo o con el grupo); conflictos motores (movimiento impedido, no ser capaz de escapar o sentirse atrapado); conflictos de "mal olor" o miedo a lo que pueda suceder; conflictos de mordida; conflictos de audición; conflictos visuales; conflictos de miedo frontal; conflictos de miedo con asco y repulsión; y conflictos de miedo con resistencia y oposición.

Posterior a un conflicto (shock biológico), la primera etapa de la diabetes es la **resistencia** a la insulina por parte de las células receptoras para su síntesis y distribución de la glucosa, como fuente de energía, por el organismo. Al existir esta resistencia, nuestra biología "entenderá" que ya no requerimos de insulina, ya que necesitamos glucosa disponible en la sangre constantemente para hacer frente a alguna amenaza externa. Por lo tanto, como la biología se adapta, el Páncreas dejará de funcionar y se destruirán las células Beta. El sentido biológico nuevo será, **No necesitamos insulina, necesitamos disponibilidad de glucosa permanente en la sangre.**

Por lo tanto, podemos concluir que la Diabetes es una enfermedad provocada por un shock emocional que involucra un miedo frontal, miedo a dirigirse a una situación peligrosa o miedo constante sobre el futuro, al cual "debemos" resistirnos y que está relacionado al plano social (grupo, clan, familia).

Para la nueva medicina germánica y la descodificación biológica, la Diabetes Mellitus, que tienen fases de híper e hipoglucemia, se basa en conflictos de "miedo con asco" – "repulsión" en la fase de hipoglucemia (células alfa-glucagón) y "oposición" y "resistencia" a una situación, en la fase hiperglucemia (células beta-insulina).

Después de largos años de experiencia y el haber trabajado con muchos pacientes de Diabetes (muchos de ellos hoy sanos), han podido biodescodificar algunos de los principales conflictos de la enfermedad, que recordemos dependerán de las emociones, pensamiento y sentido de cada individuo.

- Vacío vital relacionado con la familia
- Los islotes pancreáticos, que fabrican las hormonas, las células Beta (insulina), se corresponden con un sentimiento de miedo, de peligro al que nos resistimos: "Me preparo para la acción, pero no paso al acto (hiperglucemia)". La otra hormona, el glucagón, corresponde al conflicto de miedo + repugnancia, desagrado (hipoglucemia).
- El páncreas guarda los conflictos más intensos relacionados con la familia y el dinero.
- Mala alimentación afectiva.
- Vivir con personas que nos "amargan" la existencia.
- Sensación de haber recibido la dulzura equivocada (tocamientos, violación, etc.).
- Separación afectiva puerca, repugnante (orfandad, padres divorciados, padre que abandona).
- "Todo lo que me dan a nivel afectivo, no me gusta".
- El azúcar no entra en la célula "Debo resistir porque hay un peligro".
- "La ternura es peligrosa para mí".
- "No quiero que entre el amor dentro de mí".
- "Horror al frío".
- "El amor es toxico, peligroso (tocamientos sexuales, familiares que te quieren, pero te pegan, etc.)
- Etc.

Queda claro, por lo tanto, que el origen de la Diabetes está relacionado con temas afectivos y de convivencia familiar, pudiendo ser padres, hermanos o tal vez en la línea trans-generacional, abuelos, etc. Este trauma está oculto en nuestra memoria y es a través de estas técnicas que podremos descubrirlo y encontrar las llaves, si así lo queremos y estamos dispuestos, a la sanación, tanto física como emocionalmente. Al integrar la emoción oculta en nosotros además de mejorar, podremos sentirnos más completos y desarrollarnos de forma más integral.

Si recordamos, la Alexitimia, es un padecimiento cognitivo (cerebro), cuya sintomatología es similar a los de la diabetes (y está presente, en casi un 100% de los casos de diabéticos estudiados.) La Alexitimia también es llamada "la enfermedad de no poder decir te quiero", no creo sea esta una coincidencia.

<http://www.efesalud.com/noticias/cuando-decir-te-quiero-no-es-posible/>

Los conflictos biodescodificados para la diabetes podrían explicar que, bajo circunstancias de guerras, la tendencia a contraer diabetes, por parte de hijos y nietos de los involucrados, sean estos victimarios o víctimas, se acrecienta en forma exponencial. Muchos estudios así lo demuestran para los períodos post guerras como la segunda guerra mundial, la guerra civil española o bien la represión que tuvieron pueblos originarios como los indios americanos (95% de ellos padece diabetes) o mapuches en Chile.

Claro que la ciencia argumenta que se debe a motivos alimenticios, pero podemos considerar que quienes participaron en una guerra se les fue impuesto que la compasión y la empatía eran peligrosas y que su vida dependía de no sentir las, "hay que desconfiar del otro", por lo que no enseñaron, a través de sus actos (basados en el miedo) o directamente a través de palabras, a sus hijos estos conceptos. El padre militar no podía estar en contacto amoroso con sus hijos por miedo a que el enemigo lo viera y pudiera, de esta forma, ponerlos en peligro. El resultado es que el "aprendiz" dejó fuera de su mente las emociones positivas, y ante la ausencia de éstas el resultado es el egoísmo y la separación del otro. El amor, y todo lo que conlleva, nos puede matar.

Otra patología fuertemente asociada a la diabetes, por lo que vale la pena mencionar, es el vitíligo. Una enfermedad cutánea que afecta 5 veces más a las personas con diabetes.

Aunque la medicina occidental no pueda descubrir el origen, este padecimiento si ha sido evaluado por la biodescodificación y las causas, están directamente relacionadas a los síntomas de la Alexitimia y de la Diabetes. Lo que nos podría acercar más al conflicto emocional de aquellas personas que tienen diabetes y han padecido del vitíligo.

El vitíligo es una enfermedad de la piel caracterizada por la presencia de manchas blanquecinas que delatan la ausencia total o parcial de melanocitos, las células responsables de la pigmentación. Estas manchas aparecen en forma de parches de tamaño y forma irregulares cuando, por la destrucción total o parcial de melanocitos, la producción de melanina se reduce notablemente.

El vitíligo aparece con mayor frecuencia en personas jóvenes, sobre todo menores de veinte años; pero, en general, puede afectar a personas de cualquier edad. Se calcula que su prevalencia oscila entre el 0,5 y el 3 % de la población mundial, sin que se hayan observado diferencias en razón de sexo o raza.

La medicina clásica occidental considera que la aparición del vitíligo obedece a factores genéticos y a una reacción defensiva del sistema inmunitario frente a situaciones de estrés, cambios hormonales, quemaduras, etc. Esta reacción del sistema inmunitario tiene como resultado la producción de unos anticuerpos que destruyen los melanocitos, afectando, en consecuencia, a la pigmentación cutánea.

El vitíligo es una de esas enfermedades para las que la medicina occidental no ha encontrado todavía un tratamiento realmente eficaz y satisfactorio.

Vitíligo: secretos, traumas y manchas familiares.

La descodificación biológica del vitíligo nos lleva a poner el foco de atención en las causas emocionales que lo provocan y su inequívoco sentido biológico en lugar de limitarnos a contemplar la mera manifestación física o cutánea.

De forma genérica, las enfermedades de la piel implican conflictos de separación, de pérdida de contacto corporal con nuestros seres queridos y habituales. El común denominador de todas las enfermedades de la piel es el amor. Sentirse o no tocado hace referencia de forma inequívoca a sentirse querido, comprendido, apoyado, amado. De esas situaciones, de la falta de ese contacto pueden surgir estados emocionales de miedo, angustia o sensación de estar bajo amenaza.

Por otra parte, la piel simboliza y representa nuestra identidad, nuestra individualidad. Por tanto, los problemas de piel atentan o ponen en duda nuestra imagen y, con ello, nuestra propia identidad en un mundo en el que imperan, sobre todo, las apariencias externas.

Cuando hay problemas de piel también suelen ser conflictos de sentirse sucio, manchado, desprotegido, deshonrado, atacado en la integridad y la dignidad. Por tanto, puede haber situaciones vividas y sentidas con vergüenza, con mancillamiento, sobre todo en personas muy sensibles que dan demasiada relevancia a las palabras, juicios y opiniones que sobre ellas hacen los demás.

Todos estos aspectos genéricos, de la descodificación biológica de las enfermedades de la piel, deben tenerse muy en cuenta a la hora de afrontar en terapia el vitíligo; pero esta enfermedad presenta matices muy precisos. El vitíligo pone en evidencia que la persona afectada sufre de manera muy profunda y con culpa la separación. Es posible que sienta como un rechazo personal la distancia y la pérdida de contacto. Puede sentirse culpable por no haber sido capaz de evitar una separación vivida y sentida como brutal, llegando incluso a desvalorizarse por ello. Es así como se genera el sentimiento de mancha con respecto a esa circunstancia concreta.

El cambio físico externo y estético que provoca la aparición de las zonas des pigmentadas crea la sensación angustiosa de pérdida de identidad. Las inequívocas manchas blanquecinas generan un sentimiento inconsciente de ser distinto, de estar marcado, de no pertenecer al clan o a la familia. De esa marca externa también surgen sentimientos de mancha y, por ende, de una impureza y una suciedad que no se puede ocultar.

Por otra parte, la persona enferma de vitíligo puede estar expresando en su cuerpo un conflicto de suciedad del clan. En ese caso, se debe estudiar con detenimiento el Árbol Genealógico y el Proyecto Sentido para detectar el origen y naturaleza de ese conflicto porque es probable que la persona afectada haya recibido, por lealtad y afinidad transgeneracional, el mandato inconsciente de “limpiar” esa suciedad pretérita. El vitíligo tiene, por tanto, el sentido biológico de limpiar, de propiciar que entre más luz para diluir la mancha familiar. Simbólicamente, el vitíligo representa un anhelo inconsciente de volverse transparente para que la luz ilumine aquello que, por mucho tiempo, incluso durante generaciones, estuvo oculto, escondido en lo más recóndito, por resultar traumático o vergonzoso.

La persona que sufre vitíligo ha asumido el mandato trans-generacional inconsciente y la responsabilidad de limpiar la mancha del clan. Ha aceptado ser ella quien abra las ventanas de par en par para que los secretos salgan a la luz. Esa persona debe analizar y tomar conciencia de los conflictos, de los secretos y de las suciedades familiares.

Además del sentido biológico que entraña el vitíligo, en terapia resulta fundamental analizar el Proyecto Sentido y, sobre todo, el trans-generacional, ya que esta enfermedad casi siempre se gesta en las generaciones previas. En definitiva, el vitíligo es la manifestación inconsciente de traumas trans-generacionales no resueltos que deben ser comprendidos e integrados emocionalmente por la persona afectada para desactivar esos programas inconscientes y, así, poder liberarse de manera definitiva de la enfermedad.

La diabetes pertenece a la lista de enfermedades “autoinmunes”, donde los anticuerpos son la memoria de lo que había alrededor de uno mismo (perfumes, ruidos, temperatura, ambiente, etc) en el momento cuando ocurrió el shock emocional. Para los anticuerpos estas memorias están inscritas en nosotros, como un contrato firmado con nuestras creencias.

Son mensajeros internos producidos por nosotros mismos, transportadores de memoria.

La conexión entre el anticuerpo y el órgano significa solamente que los dos funcionan por el mismo raíl (término utilizado por la biodescodificación para describir carril, vía).

Cada raíl es como un antígeno, y cada vez que nos encontramos en contacto con ese raíl, los anticuerpos se reactivan para prevenirnos: ¡Cuidado, peligro, estás en el entorno donde sufriste tu Shock!

En las enfermedades autoinmunes, los glóbulos blancos producen anticuerpos contra un órgano específico (tiroides, páncreas, cartílago).

Se trata de personas que viven en el CONDICIONAL: "Sólo tengo derecho a vivir a condición de:"

- De ser lento: destrucción de la toroides, enfermedad de Hashimoto
- De bloquear mis movimientos: destrucción del cartílago, poliartritis reumatoide evolutiva
- De resistir: destrucción de las células beta del páncreas, diabetes.

Las enfermedades autoinmunes presentan un sistema de creencias muy arraigado, en forma inconsciente en los pacientes. Son estas creencias de, "Sólo si xxxxxx puedo sobrevivir", como verdaderos contratos escritos a fuego, que condicionan la salud y el comportamiento de quienes las padecen. En el caso del diabético la resistencia biológica a la glucosa es la otra cara de la moneda a la resistencia, en el comportamiento social y relacional, de lo dulce, el cariño, el amor.

Hemos podido asociar la diabetes con otros padecimientos, cuyos síntomas y causas son, en apariencia, similares. Detrás de la enfermedad existe un conflicto que nos llevó a generar un nuevo programa biológico. El hecho de descubrir el origen de ese conflicto, el pensamiento, como lo vivimos, el sentimiento, la emoción y el sentido que le dimos, nos permitiría eliminar el programa biológico que se formó y reemplazarlo por otro, que nos permita sanar. Debemos considerar que el programa además de condicionar nuestra salud, lo hace también en nuestro comportamiento y forma de ver la vida. Por lo tanto, al cambiar el programa, podremos reducir o eliminar los síntomas de la enfermedad, tendremos una nueva manera de mirar el mundo que implicará en una nueva forma de comportarnos, tanto social como íntimamente.

Desde la perspectiva de estas nuevas escuelas terapéuticas, la enfermedad nos muestra un camino para la sanación. Una vez conociendo la verdad de lo que nos ocurrió, que dejamos escondido en nuestra psique en forma inconsciente, nos permitirá tener una coherencia entre lo que pensamos, sentimos y actuamos, lo que nos liberará y nos permitirá vivir una vida por quien somos y no condicionada por las emociones de otros.

Adicciones:

El origen de todas las enfermedades tiene un componente emocional, por lo tanto, no podemos dejar fuera de este análisis el tema de las adicciones, que son más frecuente de lo que creemos en personas con desordenes emocionales o enfermedades físicas.

Las adicciones están asociadas a la huida (evasión) y búsqueda. Por un lado, estamos buscando algo que nos falta, nuestro cerebro nos oculta la verdad en el inconsciente, pero una parte nuestra sabe o siente que está. Y otra parte está huyendo de algo que le molesta, que sin tener consciencia no puede o no se atreve a enfrentar.

El alcohólico ansía un mundo sin penas ni conflictos. El objetivo en sí no es malo, lo malo es que trata de conseguirlo rehuyendo de los conflictos y problemas. El, no está dispuesto a encararse con la conflictividad de la vida y resolverla con esfuerzo. Con el alcohol, sea en pequeñas o grandes dosis diarias, adormece sus conflictos y problemas y se pinta un mundo sano.

La marihuana tiene una temática similar a la del alcohol. El individuo huye de sus problemas y conflictos a un estado agradable. EL THC le quita las aristas duras a la vida y suaviza su contorno. Todo es más suave y los desafíos desaparecen.

La cocaína y estimulantes, tienen el efecto contrario. Mejora el rendimiento y puede proporcionar mayor éxito, pero es una forma artificial de aumentar la fuerza creadora.

Una vez terminado el efecto de la sustancia, el organismo vuelve a su estado normal y tendrá que enfrentar por sí sólo, nuevamente, todos sus miedos y conflictos. No podrá evadir su realidad.

La causa o conflicto que generó la enfermedad, puede ser la misma que el adicto intenta buscar y evadir a través del uso de drogas. El hecho de encontrar la fuente, nos permitirá eliminar la necesidad de búsqueda y evasión, sanando el organismo y por otra parte evitar el consumo de sustancias, que finalmente atraen otros tipos de problemas al organismo y puede ser causas, ellos mismos, de otras patologías.

El trabajo consciente de las emociones, La psicología transpersonal:

La psicología transpersonal es una rama de la psicología que integra los aspectos espirituales y trascendentes de la experiencia humana con el marco de trabajo e investigación de la psicología moderna. El término transpersonal significa "más allá" o "a través" de lo personal, y se refiere a las experiencias, procesos y eventos que trascienden la habitual sensación de identidad, permitiendo experimentar una realidad mayor y más significativa.

Sus investigadores estudian lo que consideran los potenciales más elevados de la humanidad y del reconocimiento, comprensión y actualización de los estados modificados de consciencia, unitivos, espirituales y trascendentes.

La psicología transpersonal surge como "cuarta fuerza" tras la Psicología Humanista, que estudia el Desarrollo Personal y el Potencial Humano. Constituye una comprensión diferente del psiquismo, la salud, la enfermedad y el desarrollo personal y espiritual. Es la única escuela de psicología que estudia directamente y en profundidad, el funcionamiento del ego y la dimensión espiritual del ser humano.

El desarrollo cognitivo y la creación de las nuevas redes de comunicación en nuestro cerebro, son básicas para el lograr la sanación. A través de la terapia transpersonal podremos entrenar al cerebro para que podamos integrar en nuestra memoria aquellas emociones que dejamos fuera y romper la estructura condicionada por las creencias que alimentan nuestro ego, para de esta forma optar a una nueva identidad para vivir una vida en coherencia con quien somos.

Al tener certeza del bloqueo emocional que provocó la enfermedad, a través de la biodecodificación, tendremos más claro cuales, son aquellas emociones que debemos integrar, lo que facilitaría el trabajo del psicólogo en diseñar un plan de trabajo específico que constará de terapia, imagería y algunos ejercicios prácticos que el paciente llevará a cabo en su intimidad o vida diaria.

El plano físico, El poder del cerebro:

El siguiente planteamiento se basa en los estudios y experiencias, desarrolladas en el libro “Conecta tu cerebro, la neurociencia de la iluminación”, de los autores David Perlmutter (neurólogo) y Alberto Villoldo (con formación chamánica).

Como vimos al principio del libro, el cerebro se compone de tres partes, el sistema reptiliano instintivo, el sistema límbico emocional y el neocortex consciente. Si ya sabemos que la diabetes es provocada por el sistema límbico a través de las emociones de miedo, procesadas en la amígdala. Lo que debemos hacer es llevar esas emociones a ser procesadas por la consciencia del neocortex. Por otra parte, aprendimos de una nueva patología, clasificada como tal hace muy poco tiempo, la alexitimia. Que su causa es precisamente la desconexión del sistema neocortex con respecto al sistema límbico, lo que nos impide identificar las emociones y poder de esta manera expresarlas a través del lenguaje para su liberación e integración. Tanto la alexitimia, como el vitíligo, están profundamente asociadas con los síntomas de la diabetes. Por lo tanto, en este camino de sanación, una de las principales tareas es la de lograr conectar el sistema neocortex, que nos permitirá tomar consciencia de las emociones y el control de nuestras vidas.

El cerebro tiene la capacidad de la neuroplasticidad, de la creación de nuevas redes neuronales e incluso de eliminar las antiguas. Para poder conectar el neocortex, tendremos que generar nuevas redes neuronales y eliminar las antiguas. Este proceso se lleva a cabo a nivel celular, y precisamente en nuestras células se encuentra la clave. Existe en ellas una pequeña amiga que tiene el poder y la misión de generar nuevas células y de eliminar las antiguas. La mitocondria.

La mitocondria ejerce un papel fundamental en entregar la energía vital a nuestras células, es la responsable de la neurogénesis (creación de nuevas células), sinapsis (creación de nuevos circuitos cerebrales) y por otra parte es la creadora de radicales libres, que su función, cuando está en equilibrio es la de provocar la apoptosis, la eliminación de células que ya no sirven.

La mitocondria por otra parte es dueña de un ADN propio, bastante más complejo que el ADN nuclear mayormente estudiado. Todo el ADN mitocondrial del cuerpo es herencia del linaje de la madre. Eso significa que la fuente de energía que sustenta la vida deriva exclusivamente de las mujeres de tu árbol genealógico, tu matrilineaje. El género de la mujer, dadoras de vida, que fue castigado y oprimido por el hombre durante siglos, hoy es la clave para la vida. La toma de consciencia.

La energía vital y necesaria para el desarrollo celular que produce la mitocondria es almacenada en una molécula llamada adenosina trifosfato (ATP). Esta molécula puede ser transportada a través de las células y liberar energía cuando se requiera, en presencia de enzimas específicas. Es el combustible que necesita nuestro organismo para su desarrollo. Lo ventajoso de esto es que nosotros podemos influir en el desarrollo del ATP y está en nuestras manos.

Además de la ATP, la mitocondria tiene la función de generar otros 3 componentes claves para nuestro organismo:

- La proteína FNDC (factor neurotrófico derivado del cerebro) fundamental para crear nuevas neuronas, proteger las existentes y fomentar la sinapsis, es decir la conexión de neuronas entre sí.
- La proteína Nrf2, que permite la producción de antioxidantes corporales muy importantes, enzimas desintoxicantes y sustancias químicas desinflamatorias.
- El Glutatión, una enzima que ayuda a transformar una multitud de toxinas en formas que son hidrosolubles para su eliminación del organismo. **Una deficiencia de esta enzima está relacionada con problemas de la diabetes.**

El desarrollo de estas importantes proteínas, enzimas y sustancias químicas en nuestro organismo podrá ser efectuado a través de una alimentación específica. Lamentablemente, la presencia de estos en forma directa en los alimentos, son destruidos rápidamente por nuestro sistema digestivo, lo que nos lleva a la utilización de suplementos alimenticios, que permitan a la propia mitocondria producir, estos elementos claves, para su propio bienestar y desarrollo del organismo.

Algunos de estos suplementos y alimentos que intervienen en el bienestar de la mitocondria y el desarrollo celular, tendrían beneficios directos en la diabetes, como lo han comprobado algunos de los últimos estudios de laboratorio.

Los suplementos y alimentos que debemos introducir en la dieta, para “alimentar” las mitocondrias y a su vez beneficiosas para la diabetes son los siguientes:

ADH de origen vegetal: Es un ácido poliinsaturado que el organismo es incapaz de producir. El cerebro está formado en un 70% de grasa y este tipo de ácidos permiten una mayor protección. El ADH es uno de los conocidos Omega 3. Una dieta rica en ADH contribuye al desarrollo cerebral y ocular, previene las enfermedades cardiovasculares; también puede ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer.

El Omega 3 lo podemos encontrar en cápsulas, que básicamente son aceites de pescado, pero su origen vegetal más poderoso lo encontramos en la Chía. La chía además de aportar un contenido alto en Omega 3, es una importante fuente de fibras, proteína, vitamina b y antioxidantes.

En comparación con otros alimentos tiene de proteína dos veces más que cualquier semilla, cinco veces más calcio que la leche entera, dos veces la cantidad de potasio en los plátanos, tres veces más antioxidantes que los arándanos, tres veces más hierro que las espinacas y siete veces más omega 3 que el salmón.

Acido Alfa Lipoico (ALA): Es un ácido graso que contiene azufre. Se puede formar de manera natural en el hígado y en otros tejidos, además ayuda a las vitaminas del complejo B en la conversión de carbohidratos, proteínas y grasas en energía. **El ALA es una parte clave de la maquinaria metabólica que transforma la glucosa en energía para las necesidades del cuerpo.**

El ALA es un antioxidante, neutraliza los químicos conocidos como radicales libres. A diferencia de otros antioxidantes, que funcionan sólo en agua o en tejidos grasos, el ALA funciona tanto en agua como en grasa. Gracias a su solubilidad combinada al agua y grasa, el ALA puede entrar a todas las partes de una célula nerviosa y potencialmente protegerla.

Un cuerpo saludable fabrica suficiente ácido alfa lipoico para suplir sus requerimientos; no son necesarias fuentes externas. Sin embargo, varias enfermedades parecen estar acompañadas de bajos niveles de ALA específicamente, **la diabetes**, cirrosis hepática y aterosclerosis lo cual sugiere que la complementación sería útil.

La neuropatía diabética es una de las complicaciones más comunes que provoca la diabetes a largo plazo y que afecta a un 50% de los diabéticos. Es un problema relacionado con el daño neuronal por radicales libres causado por los altos niveles de glucosa en sangre de los diabéticos.

En estos casos, el estrés oxidativo provoca una disminución del flujo sanguíneo que conduce a una hipoxia dentro del nervio, con la consiguiente disfunción del mismo, con resultado final de dolor, hormigueo y falta de sensibilidad en las extremidades, particularmente en las extremidades inferiores. Además, es la principal causa de amputación de extremidades inferiores en diabéticos. Se ha utilizado ALA en gran cantidad de estudios que han demostrado su efecto protector en neuropatía diabética.

Su efecto positivo se debería a la combinación de diversos factores: Neutralización de radicales libres, disminuyendo el estrés oxidativo. Al disminuir el estrés oxidativo, mejoraría la respuesta a insulina, disminuyendo el exceso de glucosa en sangre. Se ha observado que también incrementa la traslación de transportadores de glucosa GLUT 4 en las membranas celulares. Estos receptores son insulino dependientes, es decir que, en respuesta a la insulina, se aumenta su presencia en la membrana celular e incrementan la captación de glucosa por parte de adipocitos y células musculares. Estudios con diabéticos que se les administró 600mg de ALA oral durante 4 semanas, mejoraron la sensibilidad a insulina en un 25%.

Otra complicación de la diabetes es la neuropatía autonómica cardiovascular, que se da en un 25% de los diabéticos. Se caracteriza por una variabilidad del ritmo cardiaco reducida y se asocia con mayor riesgo de mortalidad. El ALA ha demostrado mejorar esta sintomatología tras 4 meses de tratamiento, enfermedad Vascular y Diabetes.

La función endotelial muchas veces está alterada en diabéticos e incrementa el riesgo de enfermedad vascular. Se ha observado que 300mg oral mejoran la vasodilatación endotelio dependiente (relacionada con un aumento de Óxido Nítrico) en pacientes diabéticos en un 44% en tan sólo 4 semanas. Los diabéticos también presentan un mayor riesgo de enfermedades micro vasculares, lo que puede contribuir a la neuropatía diabética. En este aspecto, el uso de ALA durante 6 semanas mejoró la perfusión capilar de los dedos de pacientes diabéticos con neuropatía periférica.

Diabetes mellitus: ALA influye en los procesos bioquímicos, en los que reacciona espontáneamente junto con proteínas como el colágeno, destruyendo la glucosa en sangre.

Cuando la insulina disminuye, ALA puede sustituirla en su trabajo hasta cierto punto, igual que a la vitamina C y E. Así, ALA puede evitar las peligrosas subidas de glucosa en sangre, mediante su absorción en las células.

Pterostilbeno: El pterostilbeno se encuentra presente en los arándanos y uvas. Pertenecce al grupo de las fitoalexinas, sustancias producidas por las plantas para combatir las infecciones. Posee propiedades antiinflamatorias, antineoplásicas, antioxidantes, anticancerígenas, antihipercolesterolémicas y antihiperlipidémicas, un efecto fungicida y antiviral, y la capacidad de frenar y mejorar el declive cognitivo. Se piensa que el compuesto tiene también propiedades antidiabéticas.

El pterostilbeno tiene una gran biodisponibilidad y es fácilmente transportado al interior de las células al ser resistente a la degradación y la eliminación.

Se ha visto que el pterostilbeno es capaz de disminuir los niveles de glucosa, a la vez que aumenta los niveles de insulina y hemoglobina en sangre a niveles normales. *Pterocarpus marsupium*, un árbol que contiene niveles altos de pterostilbeno en la parte central de su tronco, también ha mostrado un efecto antidiabético, con el 67% de participantes tras un estudio clínico de 12 semanas con una reducción de 32 mg/dl en niveles de glucosa en sangre.

Se ha visto que el pterostilbeno es un activador del Nrf2 y su papel potencial en la intervención terapéutica para combatir el daño de las células- β pancreáticas a través del control de la diabetes.

Las fuentes alimenticias del Pterostilbeno incluyen la piel de las uvas (y en el vino tinto), arándanos, frambuesas, moras y en Chile una fuente mayor de este componente se encuentra en la Murta y Maqui.

Sulforafano: El sulforafano es un químico que se encuentra en los retoños del brócoli, así como en otras verduras, como la col de Bruselas, col, coliflor, y col rizada. De acuerdo a especialistas británicos, el consumir brócoli podría ayudar a eliminar los daños que ocasiona la diabetes en los vasos sanguíneos cardíacos. Esta afirmación aparece publicada en la revista Diabetes y se basa en un estudio realizado en la Universidad de Warwick, ubicada en el Reino Unido, en este artículo se afirma que la clave del efecto beneficioso para la salud está en un componente de este vegetal llamado “sulforafano”.

La función principal de este compuesto es estimular la producción de enzimas protectoras de los vasos sanguíneos y ayuda a reducir los altos niveles de moléculas que afectan peligrosamente a las células.

En referencia a la investigación se afirma que el sulforafano activaría una proteína conocida como nrf2, cuya función sería proteger las células y los tejidos al activar enzimas antioxidantes y detoxificantes.

Los pacientes diabéticos son cinco veces más propensos que el resto de la población a sufrir enfermedades cardiovasculares y ataques cardíacos.

Usualmente los vegetales del tipo Brassica, como el brócoli, se han considerado beneficiosos para la salud, ya que reducen el riesgo de padecer ataques cardíacos y apoplejías.

La mayor fuente de Sulforafano se encuentra concentrada en los brotes de brócoli y col de Bruselas.

Curcuminia: El principio activo de la cúrcuma es el polifenol curcumina. La cúrcuma es conocida por sus funciones antitumorales, antioxidantes, antiartritis, neuroprotectoras, antiinflamatorias y puede ser útil para tratar la malaria, la prevención del cáncer cervical y también puede interferir en la replicación del virus del SIDA.

En las últimas décadas ha habido estudios profundos, principalmente originados por el Dr. Bharat Aggarwal y su equipo de investigadores en el hospital M.D. Anderson (Houston, Texas), para establecer las actividades biológicas y farmacológicas de la cúrcuma. Los efectos anti cáncer parecen derivar de la habilidad de la cúrcuma de inducir apoptosis en células cancerígenas, sin producir efectos citotóxicos en las células sanas. La cúrcuma puede interferir con la actividad del factor de transcripción NF- κ B, que ha sido ligado a través de múltiples estudios científicos, a un número de enfermedades inflamatorias, incluyendo cáncer y más recientemente fibrosis pulmonar.

Existe información circunstancial que la cúrcuma podría mejorar las condiciones mentales de adultos mayores. Ha habido algunos estudios científicos recientes sobre los beneficios que las curcuminas, los compuestos activos medicinales de la cúrcuma, pueden proporcionar a los diabéticos.

Es beneficiosa para los diabéticos, de acuerdo con los últimos estudios. Tomar cúrcuma puede reducir el daño oxidativo en el cerebro y proteger las células del daño causado por los altos niveles de glucosa en sangre crónicamente. También puede mejorar la secreción de insulina y reducir la producción de glucosa. Además, La curcumina mejora la función hepática y renal.

Aceite de Coco: Los hechos y estudios recientes, han revelado que las propiedades únicas del aceite de coco, puede ayudar a los pacientes diabéticos no sólo mantener su salud, sino también para revertir los síntomas de la diabetes. En muchos casos, tomando de 2 a 3 cucharadas de aceite de coco virgen se han podido revertir los síntomas de la diabetes tipo 2. El aceite de coco mejora la regulación del azúcar en la sangre y reduce el hambre y los antojos.

La estructura química única de aceite de coco ayuda a actuar como la glucosa, en la que el cuerpo se puede alimentar a nivel celular. Esto permite alimentar al sistema inmunológico con propiedades curativas. Se mejora la circulación sanguínea en el cuerpo y reduce entumecimiento, que son los dos principales problemas de salud observados en los pacientes con diabetes tipo 2.

En caso de que su cuerpo no puede controlar los niveles de azúcar en la sangre, que conduce a muchas complicaciones, incluyendo los antojos de alimentos, hambre constante, la obesidad y la hipoglucemia. El aceite de coco suministra la cantidad requerida de energía sin insulina; reduce la absorción de azúcar en el torrente sanguíneo. Su bajo índice glucémico se asegura de que se evitan las fluctuaciones de azúcar en la sangre. El aceite de coco ayuda a equilibrar la cantidad de azúcar en la sangre, invirtiendo así la resistencia a la insulina y mejorar el control de glucosa.

La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune que restringe la producción de insulina. De acuerdo con un estudio realizado en mayo de 2009, los ácidos grasos de cadena media presentes en este aceite mejoran la función cerebral en pacientes diabéticos tipo 1. El estudio dice que los triglicéridos de cadena media proporcionan una ventaja terapéutica de preservar el funcionamiento del cerebro en las condiciones de hipoglucemia, evitando así la aparición de hiperglucemia deletéreo.

Extracto de té verde: El té verde se elabora a partir de hojas de la planta *Camellia sinensis*, cultivada hace siglos en China y la India. Contiene una amplia gama de fitoquímicos. Gran parte de sus beneficios para la salud se derivan de los polifenoles que contiene, entre los que sobresale el epigalo catequina galato (EGCG), que no sólo favorece el control del peso, sino que ayuda a reducir el nivel de glucosa en sangre.

Según expertos, este té medicinal es beneficioso para controlar el nivel del azúcar en la sangre sin causar las reacciones adversas. El papel del té verde en el mantenimiento de la glucosa en la sangre se produce por la acción de los polifenoles, que ayudan en el proceso del metabolismo del azúcar. Estimula la producción de la hormona de la insulina indirectamente, y contrarresta la asimilación de las moléculas de la glucosa en el torrente sanguíneo. De esta manera, el consumo del té verde es beneficioso para el nivel de la glucosa menor para los pacientes con la diabetes.

En un estudio médico, el té de las hierbas verdes se administra a los pacientes diabéticos, justo después de las comidas. Después de esto, las muestras de la sangre se extraen del paciente para comprobar el nivel del azúcar postprandial. Sorprendentemente, los resultados son más bajos que los que fueron antes. Por lo tanto, la conclusión es, que el té verde es eficaz para reducir la hiperglucemia posprandial. Usar el té verde en combinación con la dieta y el ejercicio es eficaz para mantener los niveles de la insulina, que a su vez reduce la necesidad de los medicamentos.

Para los pacientes que tienen la condición de la diabetes, una de las principales quejas es la cicatrización lenta de las heridas y las lesiones, que es básicamente debido a un sistema inmunológico debilitado. El té verde contiene los antioxidantes y es eficaz para combatir los efectos negativos de los radicales libres, promoviendo así la recuperación rápida de las heridas de la piel. Otros de los beneficios del té verde son la reducción de la flatulencia, la solución de la indigestión, el aumento de la secreción de la orina, mantiene la temperatura corporal, controla el estrés y garantiza el funcionamiento normal del corazón.

Hoy en día, muchos médicos sugieren el té verde como una bebida saludable para los pacientes diabéticos.

Como vemos, estos suplementos alimenticios, además de tener una serie de beneficios para los diabéticos, potencian la producción de importantes sustancias por la mitocondria que permitiría un mejor desarrollo y conexión del sistema neocortex.

Una terapia integral para el desarrollo de la mitocondria y sus funciones, claves en el desarrollo y conexión del neocortex y la toma de consciencia, son lo que postulan los autores, a través de su sistema www.powerupyourbrain.com y en su libro "Conecta tu Cerebro, la neurociencia de la iluminación".

El sistema postula una serie de temas que debemos poner en práctica:

- 1- El uso de cámaras hiperbáricas, que permitirían una oxigenación mayor de las mitocondrias, para sus procesos de síntesis y oxidación. Las mitocondrias al ser aeróbicas requieren de altas tasas de oxígeno. Los problemas medioambientales de las grandes ciudades han reducido la disponibilidad de oxígeno, requerido por la mitocondria, para su normal desarrollo y actividad.

- 2- Una dieta compuesta por Fito nutrientes específicos que permitirán a la propia mitocondria elaborar las proteínas FNDC, Nrf2, la molécula ATP y la enzima Glutación:

- **ADH de origen vegetal: 1.000 mg al día.** Se encuentra disponible en la Chía o puede reemplazarse con cápsulas de aceite de pescado Omega 3.

- **Acido Alfa Lipoico: 600 mg al día.** En Chile se vende en farmacias ahumada, bajo la marca GNC.

- **Aceite de Coco virgen orgánico: 1 cuchara sopera por las mañanas.**

- **Pterostilbeno: 50 mg mañana y noche.** Disponible en vino tinto, arándanos y en Chile, maqui liofilizado en venta por <http://www.nativforlife.cl/maquiberry/>

- **Sulforafano: 30 mg mañana y tarde.** Disponible en el brócoli y sobre todo en los brotes de este. En Chile, <http://broteschile.orlando.canalcero.com/content/2-brotes-y-germinados>

- **Curcumina: 200 mg mañana y noche.** En Chile extracto de Curcumina, vendido por farmacias Knop, bajo la marca Turmerik.

- **Extracto de té verde: 200 mg mañana y noche.** Vendido en farmacias Knop y otras.

En Estados Unidos existe el suplemento alimenticio Nrf2 activator del laboratorio Xymogen que contiene todos estos elementos.

- 3- Reducción importante de nuestra dieta de calorías. Activa el FNDC
- 4- Ejercicio de 30 minutos, con intención y de forma voluntaria. Activa el FNDC.
- 5- La meditación y respiración consciente, como ejercicio de relajación de por lo menos 30 minutos al día, en un lugar tranquilo, destinado como un espacio sagrado. Para respirar conscientemente sólo debemos contar hasta 4 en la inspiración y hasta 4 en la exhalación, siendo conscientes como el aire entra y sale de nuestro organismo. De esta forma estamos relajando el sistema cerebral emocional inconsciente y tomando consciencia, lo que desarrolla la conexión hacia el neocórtex y lo activa.
- 6- Baño chámánico, consiste en un baño de tina con 2 tazas de bicarbonato, 2 tazas de sal marina y 10 gotas de aceite esencial de salvia, durante 20 minutos. Las veces que quieran.

El plano energético, Reiki y los 7 chakras:

“El día que la ciencia comience a estudiar los fenómenos no físicos, hará más progresos en una década de los que hizo en todos los siglos anteriores”

Nikola Tesla

La existencia de nuestra aura invisible en el plano físico ya está reconocida hace muchos años por los Yoguis, Teósofos, esotéricos y de muchos otros estudiosos y corrientes filosóficas y religiosas que datan de miles de años. Hoy en día es posible, incluso, fotografiarla a través del método de fotografía Kirliam. Durante los últimos años la gente se ha ido familiarizando con las energías del mundo invisible comprobadas científicamente, como la radiactividad, la electricidad, el magnetismo, los rayos X, la energía nuclear, los rayos infrarrojos, los ultravioletas y los ultrasonidos. Ya no queda la menor duda de la teoría de Einstein de que la materia se transforma en energía. La ciencia ya sabe que el ser humano no es solamente materia, y que se ve influenciado por energías que todavía son desconocidas. El cuerpo físico es una masa de energía, y las enfermedades constituyen su desequilibrio. La forma de conseguir la salud está ligada a la recuperación de dicho equilibrio.

El ser humano es, esencialmente, la unión de cuerpo, mente y espíritu. Resulta imposible intentar separarlos. La manera de encontrar la salud y la felicidad es tratar a las personas en toda su plenitud. No podemos querer la salud si nos llenamos de medicinas y nos limitamos a tratar solamente los síntomas.

Como vimos en capítulos anteriores, la psique al recibir la información del exterior, traduce esta información en energía, que recorre el camino hacia el cerebro, luego hacia las glándulas, hormonas y termina en las células de nuestro organismo. Probablemente la información recibida por los sentidos, también sean expresiones de energía en distintas frecuencias.

Todo el desarrollo de nuestro organismo es a nivel celular. El funcionamiento de la célula es de energía pura (protones, electrones y neutrones), misma energía que se encuentra en todo el universo y que da vida a todas las especies.

Todo organismo físico responde a la energía y distintas frecuencias de ellas. Los chakras son aquellos receptores energéticos que tenemos los seres humanos (los animales también) de la energía presente en el universo. El bloqueo de estos chakras, por traumas, enfermedades, stress, genera que nuestro organismo pierda su funcionamiento normal y se desestabilice.





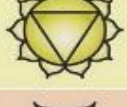

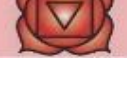
El Reiki es la técnica de canalizar a través de las manos y la intención esta energía universal hacia el cuerpo de otra persona y básicamente a los chakras y algunos meridianos (receptores menores).

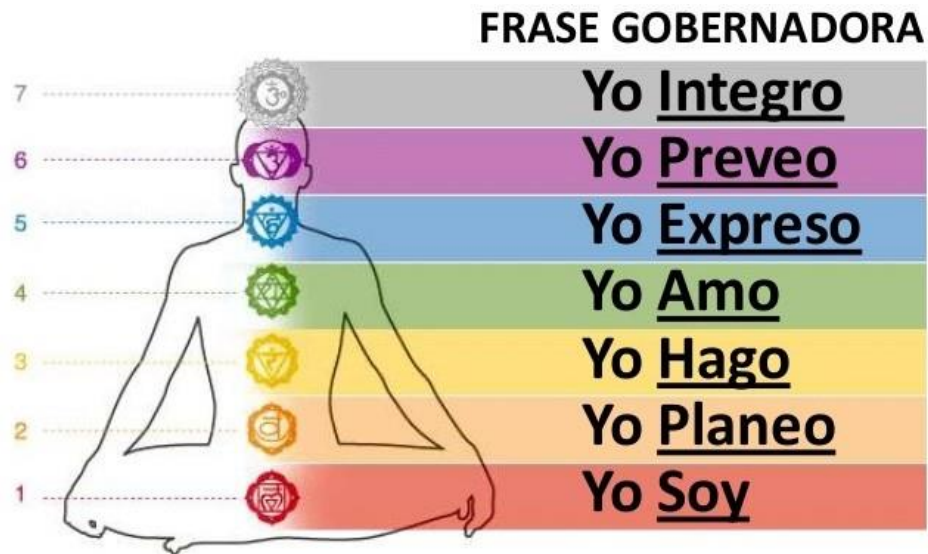
El Reiki fue re-descubierto en Japón por el sensei Mikao Usui, quien creó la primera escuela de Reiki en el mundo en el siglo XIX. Al impartir clases y formar nuevos maestros, esta técnica fue llevada a los Estados Unidos y desde ahí a todo el mundo. Desde el año 2000 REIKI ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una terapia complementaria de sanación y se emplea en algunos de los mejores hospitales del mundo con gran éxito, ya que los pacientes que reciben tratamiento Reiki mejoran con más rapidez que aquellos que no lo reciben.

Cualquiera tiene la facultad de dar Reiki, pero es a través de la formación implantada por Mikao Usui, que se enseñan los distintos aspectos de la terapia que incluye el aprendizaje, la posición de las manos, mantras de intención y algunos símbolos poderosos de implantación, que tienen sus orígenes en el Sánscrito.

Los 7 chakras principales se basan en la anatomía de la energía e influyen directamente en ciertos grupos de órganos, manifestaciones emocionales, mentales y disfunciones físicas.

Vamos a asociar los Chakras con otras técnicas terapéuticas como son la cromoterapia, la aromaterapia y la gemoterapia. Tanto los colores, aromas y piedras están asociadas a la vibración energética de cada Chakra y recepcionadas por los sentidos de la vista, el olfato y el tacto, por lo que su aplicación durante o complementaria al Reiki, permite un trabajo más profundo y con mejores resultados. Para activar energías por la audición se pueden utilizar distintas melodías específicas para el Reiki o bien descargar música en frecuencia 432 Hz, que es la vibración del universo.

CHAKRA	COLOR	FUNCIONES	ELEMENTO ASOCIADO	DIOS Y MANTRA	ÓRGANOS	SÍMBOLO
CORONILLA (SAHASRARA)	BLANCO O VIOLETA; PUEDE ADQUIRIR EL COLOR DEL CHAKRA DOMINANTE	TRANSCENDENCIA, CONEXIÓN CON LA DIVINIDAD	EL ESPACIO	PARAMASHIVA OM	CEREBRO, GLÁNDULA PITUITARIA, CUERPO ENERGÉTICO	
TERCER OJO (AJNA)	INDIGO O AZUL	INTUICIÓN, PERCEPCIÓN EXTRASENSORIAL	LA LUZ	SAMBHU KSHAM	SISTEMA ENDOCRINO, OJOS, SENOS, PARANASALES, GLÁNDULA PINEAL, SISTEMA NERVIOSO	
GARGANTA (VISHUDHA)	AZUL	EL HABLA, AUTO-EXPRESIÓN	EL ÉTER	SADASHIVA HAM	TIROIDES, SISTEMA LINFÁTICO, PULMONES, BRANQUIOS, CUERDAS VOCALES, OÍDO	
CORAZÓN/ PULMÓN (AHAHATA)	VERDE	DEVOCIÓN, AMOR, COMPASIÓN, SANACIÓN	EL AIRE	ISHA YAM	CORAZÓN, SISTEMA CIRCULATORIO Y INMUNOLÓGICO, PULMONES, HÍGADO	
PLEXO SOLAR (MANIPURA)	AMARILLO	MENTE, PODER, CONTROL, LIBERTAD PROPIA	EL FUEGO	RUDRA RAM	APARATO DIGESTIVO SUPERIOR, PÁNCREAS Y VESÍCULA BILIAR	
SACRO (SVADHISTHANA)	NARANJA	EMOCIÓN, ENERGÍA SEXUAL, CREATIVIDAD	EL AGUA	VISHNU VAM	SISTEMA URINARIO, BAZO, GÓNADAS, PRÓSTATA, OVARIOS, TESTÍCULOS	
RAÍZ (MULADHARA)	ROJO	INSTINTO, SUPERVIVENCIA, SEGURIDAD	LA TIERRA	BRAHMA Y GANESH LAM	APARATO DIGESTIVO INFERIOR, GLÁNDULAS SUPRARENALES, COLUMNA VERTEBRAL	



Aunque los chakras mayormente involucrados en la diabetes son 3:

- El primero, raíz, que tiene influencias en las glándulas suprarrenales y la producción de adrenalina y cortisol.
- El tercero, plexo solar, que tiene su influencia en el páncreas y la producción de insulina y glucagón
- El sexto, tercer ojo, que tiene la conexión del neocortex cerebral y los hemisferios derecho e izquierdo y además influye sobre la glándula pituitaria, que es la productora de la hormona Oxitocina.

El tratamiento del Reiki busca equilibrar todos los chakras, ya que se influyen unos con otros, y se busca que la energía reiki o Kundalini, fluya desde el chakra raíz hasta la coronilla sin obstrucciones.

Descripción y comportamiento de los distintos chakras:

Primer Chakra: (Muladhara). Chakra Raíz, fundamento.

Mensaje espiritual: Todos somos uno

Ubicado en el perineo, entre el ano y los genitales. Coxis.

Glándulas asociadas: Cortico adrenales. Suprarrenales

Cromoterapia: Color Rojo

Aromaterapia: Aceite esencial de jengibre, Árbol de té, Clavo, Jazmín, Sándalo, Vetiver

Gemoterapia: Calcita, cuarzo ahumado, jaspe rojo, ónix

Está relacionado con la cantidad de energía física y el deseo de vivir en la realidad física. Es el emplazamiento de la primera manifestación de la fuerza vital en el plano físico.

Chakra abierto: Cuando la fuerza vital está en pleno funcionamiento, la persona muestra un poderoso deseo de vivir en la realidad física. Cuando la fuerza vital está en pleno funcionamiento a través de los chakras inferiores, en combinación con un poderoso flujo que desciende por las piernas, con éste llega una afirmación clara y directa de la potencia física.

El cóccix actúa como bomba de energía en el nivel etéreo, ayudando a encauzar el flujo energético hacia arriba por la columna vertebral.

Esta afirmación de la potencia física, combinada con la voluntad de vivir, da al individuo una “presencia” de poder y vitalidad. Declara estar aquí y ahora y tiene los pies bien afirmados sobre la realidad física.

La “presencia” del poder y vitalidad emanan de él en forma de energía vital. Frecuentemente actúa como un generador, dando energía a quienes le rodean y recargando sus propios sistemas energéticos. Tiene una fuerte voluntad de vivir.

Chakra cerrado: Cuando el centro coccígeo está bloqueado o cerrado, la mayor parte de la vitalidad física queda bloqueada y la persona no produce una fuerte impresión en el plano físico. No está “aquí”.

Evitará la actividad física, su energía estará baja y puede incluso sea “enfermiza”. Carecerá de poderío físico.

Si no se abre este chakra antes de atender a los demás, habríamos crecido sin echar raíces, faltos fundamentos y no habrá estabilidad.

La verdadera trampa del mundo físico estriba en la creencia de que éste sea la realidad esencial única de que estamos hecho y no un nivel entre otros varios: pero no hay que caer en el extremo contrario de negar el yo físico, porque entonces la unidad coherente de la conciencia no es posible

y el primer chakra se cierra porque no se aceptan las limitaciones y la disciplina esenciales para la manifestación en la materia.

Segundo Chakra: (Swadhisthana). Chakra sexual, Dulzura.

Mensaje espiritual: "Respetaos mutuamente"

Ubicado en los genitales, matriz. Compuesto por apertura frontal y posterior.

Glándulas asociadas: Gónadas.

Cromoterapia: Naranja

Aromaterapia: Cedro, Salvia, Ylang, Benjuí, Bergamota, Jazmín, Sándalo, Pachulí

Gemoterapia:

Chakra frontal abierto: Cuando está abierto, facilita el dar y recibir placer sexual y físico. Lo más probable es que la persona disfrute con el coito y tenga orgasmos. El orgasmo revitaliza y limpia el cuerpo en un baño energético. Despeja el sistema corporal de la energía atascada, los productos de desecho y la tensión profunda. El orgasmo sexual es importante para el bienestar físico de la persona. No obstante, el orgasmo total del cuerpo requiere que todos los centros energéticos estén abiertos. Habrá quienes ya han accedido a la experiencia de unión de los aspectos físicos y espirituales entre dos seres logrando la comunión y han pasado a otras fases a lo largo del sendero espiritual, algunas disciplinas espirituales como el kundalini yoga y la tradición tántrica, aseguran que esta descarga ya no es necesaria para el bienestar de la persona (pero la mayoría de los humanos no entran en esa categoría y han de lograr primero la comunión de su pareja)

Chakra frontal cerrado: El resultado del bloqueo del centro púbico puede ser una incapacidad para lograr el orgasmo en la mujer que es incapaz de abrirse a la alimentación sexual de su pareja y recibirla. Probablemente no podrá conectar con su vagina y quizá no disfrute con la penetración. Tal vez se sentirá más inclinada a gozar con la estimulación clitoriana que con la penetración y puede que incluso desee ser siempre la parte activa o agresiva en el coito. Cuando es el varón quien sufre el bloqueo, probablemente ello irá acompañado de orgasmo prematuro o la incapacidad para lograr la erección.

Chakra Posterior, centro sacro, cantidad de energía sexual.

Chakra posterior abierto: Con este centro abierto la persona siente toda su energía sexual. Todo deseo pone en marcha una energía. Negarlo solo serviría para bloquear la salida de esa energía, que tratará de expresarse de nuevo en otro lugar. El elemento asociado a este chakra es el agua, que nos enseña a ser fluidos y dúctiles en nuestros deseos. La fuerza del deseo es la raíz de nuestra pasión y llega a serlo también de nuestro poder de entendimiento si la energía fluye por este chakra abierto expresándose de una manera armoniosa.

Chakra posterior cerrado: Si bloquea este chakra en particular, su fuerza y potencia sexuales serán débiles y decepcionantes. Probablemente no tendrá mucho impulso sexual y tratará de evitar el sexo negando su importancia y su placer, lo que dará lugar a la desnutrición del área citada.

Dado que el orgasmo se encarga de inundar el cuerpo de energía vital, el organismo no será alimentado y no recibirá la nutrición psicológica de la comunión y el contacto físico con otro cuerpo. Hay un temor, en algún nivel profundo, de dar rienda suelta a toda su potencia sexual.

Relación entre las dos facetas del segundo chakra:

El chakra sacro actúa como pareja del chakra púbico y en los puntos en que se unen estos centros delanteros y posterior, en el corazón el chakra espina dorsal, la fuerza vital muestra su segundo impulso físico y su finalidad más poderosa: la del deseo de unión carnal. Esta poderosa fuerza rompe las barreras autoimpuestas entre dos personas y las acerca. Por tanto, la sexualidad de cada persona está conectada con su fuerza vital. (esto se aplica naturalmente a todos los centros; cualquiera de ellos que esté bloqueado, bloquea también la fuerza en el área relacionada).

Cuando un hombre tiene bloqueado este chakra es frecuente que el flujo energético se interrumpa, se atasque o se reencause hacia la espalda, al exterior el chakra sacro, de manera que el orgasmo, se disparará la energía por la parte posterior del chakra en vez de por el pene. Esta experiencia es dolorosa en ocasiones y ello produce aversión al orgasmo y evitación del coito, lo que a su vez provoca dificultades en otros niveles con su cónyuge, como sucede con la mujer no orgásmica. Naturalmente, a causa de la ley de vibración en la que los iguales se atraen, estas personas suelen juntarse y compartir problemas. Con demasiada frecuencia una falsa solución ha consistido en culpar a la otra persona y buscar otra pareja. Lo único que consigue con ello es perpetuar la situación hasta que la persona reconozca que posee un problema y pueda empezar el trabajo de desenterrar las imágenes o creencias originarias.

No es inusual que uno de los centros esté abierto y el otro no, muchas veces es la forma en que los pares (frontal y posterior) de chakras funcionan en la mayoría de las personas. Lo cual produce un exceso de funcionamiento en uno y un defecto en otro, ya que la persona no es capaz de hacer que los dos aspectos del chakra funcionen al mismo tiempo.

Frontal abierto y posterior cerrado: Por ejemplo, para algunas personas es muy difícil combinar una enorme potencia sexual con una actitud abierta a dar y recibir en el coito.

Es frecuente que la potencia sexual se convierta en fantasía, en vez de permitir el momento del despliegue por el cual se sumerge el yo en las profundidades y los misterios personales de la pareja.

En caso de que el centro posterior esté fuertemente bloqueado, es posible que el impulso vaya acompañado de imágenes negativas, quizá violentas fantasías sexuales. Esto, por supuesto, dificulta aún más la satisfacción del impulso, y el poseedor, de tal configuración puede evitar por completo el asunto del sexo debido a la vergüenza o el miedo que le producen estos sentimientos interiores.

Frontal bloqueado y posterior abierto: Por ejemplo, cuando el centro posterior es fuerte y el delantero está cerrado, la persona tendrá un fuerte impulso sexual y probablemente una gran necesidad de relaciones sexuales. El problema es que esa gran cantidad de energía sexual no va

acompañada con la capacidad de dar y recibir sexualmente y, por tanto, será muy difícil de satisfacer ese impulso.

Puede que la persona tenga muchos compañeros sexuales, perdiendo entonces la posibilidad de la profunda comunicación entre dos almas en el acto sexual.

Puede que rompa sus compromisos o que no sea capaz de establecerlos en relación con el sexo. Cuando nuestra pasión nos ciega para toda otra perspectiva sobre lo que estamos haciendo, el empeño nos desequilibra. Nuestra atención ya no está con nosotros sino centrada en un objeto externo.

TERCER CHAKRA: Manipura, Chakra del plexo solar. La voluntad del guerrero

Mensaje espiritual: "Respétate a ti mismo"

Ubicado en el plexo solar. Compuesto por apertura frontal y posterior.

Glándulas asociadas: Páncreas

Cromoterapia: Amarillo

Aromaterapia: Sándalo, Lavanda, Albahaca, Bergamota, Limón, Hinojo

Gemoterapia: Ágata naranja, Jade, Maraquita, Turmalina

Chakra Frontal: (plexo solar - páncreas): Autoestima, acción, vitalidad, placer y extroversión, sabiduría espiritual y conciencia de la universalidad de la vida y del propio sitio dentro de ella.

El centro del plexo solar es muy importante en lo que se refiere a la capacidad de conexión humana. Cuando nace un niño se mantiene un cordón umbilical etéreo conectado entre él y su madre. Estos cordones representan una conexión humana. Cuando una persona crea una relación con otro ser humano, crecen cordones entre sus respectivos chakras del plexo solar. Cuanto más fuertes son las conexiones entre ambas personas, mayor fuerza y número tendrán esos cordones. En los casos en que se está terminando la relación, los cordones se van desconectando lentamente

Chakra frontal abierto: Aunque el chakra del plexo solar es mental, su funcionamiento saludable está directamente relacionado con la vida emocional del individuo. Esto es así porque la mente o los procesos mentales sirven como reguladores de la vida emocional. La comprensión mental de las emociones sitúa a éstas en un marco de orden y define aceptablemente la realidad. Si este centro está abierto y funciona de forma armoniosa, el individuo tendrá una vida emocional profundamente satisfactoria y libre de agobios. Se acepta a sí mismo y a los demás. Tiene firme autoestima.

Una persona que tenga este chakra delantero abierto puede mirar al cielo estrellado y sentir que pertenece a él. Está firmemente enraizado en su lugar dentro del universo. Es el centro de su propio y exclusivo aspecto de expresión del universo manifiesto, y de ello obtiene sabiduría espiritual.

Sin embargo, cuando este chakra está abierto, pero tiene rasgada la membrana protectora que lo cubre, sufrirá emociones extremas incontrolables. Podría sentir la influencia de fuentes exteriores del astral que lo confundirían. Se perderá tal vez en el universo y las estrellas. Llegará un momento en el que el abuso de dicho chakra le provocará dolor físico en esa área, lo cual puede desembocar en una enfermedad, por ejemplo, agotamiento adrenal.

Chakra frontal cerrado: Si este centro se encuentra cerrado, la persona bloqueará sus sentimientos, quizá hasta no sentir nada. No tendrá conciencia de un significado más profundo de las emociones que preste otra dimensión a la existencia. Puede no estar conectado con su propia exclusividad dentro del universo y de su mayor propósito. No sentirá amor y aceptación por sí mismo.

La acción, el poder y la vitalidad están ausentes o seriamente menguados cuando este chakra está cerrado.

El poder del tercer chakra es poder de vida, de vitalidad y de conexión, no el poder frío de control y dominación. El estado de las estructuras corporales físicas del aspecto frontal de este chakra refleja la postura de la persona frente al poder. El estómago acalambado y duro, el vientre hinchado o hundido, el diafragma colapsado son indicios de problemas frente a la necesidad de ostentar el poder, ejercer control e influencia sobre los demás, protegerse del poder externo o temor a asumir el propio poder, repliegue en uno mismo y miedo a destacar.

El exceso de peso en general es un indicio del mal funcionamiento de este centro, puesto que regula el metabolismo corporal y es evidente que si hay sobrepeso existe un desequilibrio entre la asimilación y la depuración en el proceso de convertir los alimentos en energía y desechar los excedentes.

Chakra posterior (centro diafragmático): Voluntad para manifestar nuestras intenciones mediante acciones concretas, conservar la propia salud y capacidad de sanación.

Está asociado con la fuerza de voluntad y la actitud que se tenga respecto a la propia salud física. También se conoce con el nombre de centro de curación y está relacionado con la curación espiritual. Se dice que este centro es muy grande y se halla muy desarrollado en algunos sanadores.

Chakra posterior abierto: El poder de la voluntad cuando este centro está abierto es el poder de la conexión, de la unión, de la fusión. El poder de unir las polaridades para manifestar una unidad integrada. Este poder es la única fuerza capaz de llevarnos a manifestar nuestras más puras intenciones en acciones concretas, ya que la voluntad de la mente se alinea con la voluntad del espíritu en un mismo centro y con ello se alcanza el equilibrio.

La energía por sí sola no constituye el poder, hay que darle una dirección. Poder viene de potere que significa "ser capaz". El sentimiento íntimo de poder, de estar conectados con la fuente de poder, es indispensable para estar seguro de uno mismo y aventurarse con confianza a lo desconocido.

Si la persona siente un fuerte amor hacia su cuerpo y tiene intención de mantenerlo saludable, este centro está abierto. Normalmente este centro está abierto si el centro el plexo solar lo está, pues la

aceptación de sí mismo se manifestará a nivel físico como salud corporal. La salud total (mental, emocional y espiritual) requiere que todos los centros estén abiertos y equilibrados.

Chakra posterior cerrado: Si este centro se encuentra cerrado, hay sentimientos de rechazo personal y desinterés por la propia salud.

Cuando tenemos miedo o nos sentimos impotentes, emprendemos la retirada, reducimos nuestra movilidad, empleamos una parte de nosotros mismos en controlar el resto. Bloqueamos nuestra propia fuerza, nuestras propias expresiones.

El que se encierra en sí mismo se muestra al exterior frío y controlado. Este control necesita energía para mantenerse y no la produce, de modo que nos sentimos fatigados al cabo de algún tiempo, agotados, vacíos. Disminuye nuestro deseo de actividad y nos vemos en la necesidad de suministrarnos energía artificial en forma de golosinas o estimulantes que van directamente al tercer chakra y lo incitan momentáneamente, aunque a la larga lo dejen agotado. Algunos, en cuanto conciben el poder como algo ajeno, buscan siempre estímulos externos, aprobación de los demás, excitación y actividad fuera de sí mismos. Entonces pierden la capacidad de detenerse, de pararse a buscar el poder dentro de sí.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL TERCER CHAKRA

Frontal abierto y posterior cerrado

El poder como control o "poder sobre", implica separación. El abuso de la voluntad personal amenaza con atrápanos en ese nivel, especialmente cuando la voluntad no está en armonía con la Voluntad Cósmica superior, de la que ella es una parte.

CUARTO CHAKRA: Anahata, 'No hay mejor invitación al amor que amar primero': San Agustín

Mensaje espiritual: "El amor es poder divino"

Ubicación: Corazón.

Glándulas: Para ganglios supra cardiacos / Timo

Cromoterapia: Verde y rosado

Aromaterapia: Rosa, Albahaca, Palmarosa, Pino, Lavanda, Sándalo

Gemoterapia: Cuarzo cítrico, ámbar, Jaspe atigrado, Ágata fuego

La apertura de este centro es directamente correlativa a la merma del ego, pues es el centro a través del cual amamos; a través del cual fluye la energía de la conexión con toda forma de vida. Cuanto más abierto está este centro, mayor es nuestra capacidad de amar un círculo de vida cada vez más amplio. Cuando este centro se halla en funcionamiento, nos amamos a nosotros mismos y a nuestros hijos, cónyuges, familiares, animales domésticos, amigos, vecinos, compatriotas y extranjeros, a todos nuestros semejantes y a todas las criaturas de la tierra.

Chakra frontal (centro del corazón): Sentimientos cordiales de amor por otros seres humanos, apertura a la vida.

A través de este centro conectamos los cordones con los centros del corazón de aquellos con quienes tenemos una relación amorosa, lo que incluye a los niños y a los padres igual que a los amantes y a los cónyuges. Los sentimientos amorosos que fluyen a través de este chakra suelen hacer que las lágrimas acudan a nuestros ojos.

Chakra frontal abierto: Cuando este chakra está abierto, la persona puede ver en cada individuo a su prójimo y amarlo incondicionalmente, por el simple hecho de existir. Puede ver la exclusividad de la belleza y la luz interna de cada individuo.

El amor del cuarto chakra no está vinculado a un objeto, es un amor que irradiamos hacia todo lo que nos sale al paso, porque lo sentimos dentro como un estado del ser.

El amor del corazón es por esencia duradero, eterno y constante. Se expresa como aceptación gozosa de uno mismo y de los demás, del lugar que nos ha correspondido dentro de la totalidad de las cosas.

Se experimenta como una profunda paz que dimana de la ausencia de conflictos y de estar en armonía con todo lo que nos rodea, todo lo cual apreciamos profundamente al punto de sentirnos agradecidos por su existencia.

Vivir en amor es vivir en equilibrio, en un estado permanente de gracia, delicadeza, flexibilidad, tolerancia y amabilidad. Es vivir y dejar vivir apreciando el sagrado don de la vida en todas y cada una de sus manifestaciones.

Chakra frontal cerrado: La persona tiene dificultades para amar, en el sentido de dar amor sin esperar nada a cambio.

Con este centro cerrado se experimenta un desequilibrio y una ausencia de propósito y significado de nuestra propia existencia y del mundo en general.

No hay una capacidad de establecer relaciones duraderas, pues todas las pautas duraderas son resultado de un equilibrio entre las partes. Para poder amar hay que consentir cierto grado de pérdida de autonomía a fin de experimentar una unidad superior, y con este centro cerrado no hay la capacidad de ceder en favor del otro.

La ecuanimidad sólo se alcanza en la plenitud del corazón, como centro del ser, y sin ecuanimidad no es posible percibir los patrones de orden del cosmos, de la naturaleza ni de nuestras propias pautas y ritmos de crecimiento y evolución. Debido a ello se experimenta desolación, soledad, sentimientos de desconexión, falta de unión, de trascendencia y de sacralidad de las personas, la naturaleza, los animales y la vida misma.

Chakra posterior (entre los omóplatos): Voluntad de impactar el mundo exterior y voluntad de amar. Es el centro desde el cual actuamos en el mundo físico y perseguimos lo que deseamos. El centro de la pasión, podría llamarse.

Chakra posterior abierto: Si este centro gira en sentido de las manecillas del reloj, nuestra actitud acerca de la consecución de las cosas en la vida será positiva, y consideraremos a las demás personas como soportes para nuestros logros. Entonces tendremos las experiencias que apoyen nuestra voluntad y sentiremos que la Voluntad Divina y la nuestra están de acuerdo. También percibiremos la voluntad de nuestros semejantes alineada con la nuestra. Por ejemplo, si la persona desea escribir un libro, tendrá la visión de sus amigos ayudándole y de la aceptación de la obra por los editores y el público al que va dirigido.

El mundo se percibe como unidad interrelacionada, coherente y significativa, por lo que la apertura de este centro genera sentimientos de compasión, conexión y comprensión hacia quienes nos rodean; lo cual conduce también al afán de ayudar, enseñar y sanar a otros.

El entendimiento de que todos somos uno, nos lleva a darnos cuenta de que no podemos seguir progresando mientras otros sufren, como en el caso de los Bodhisattvas, personas que habiendo avanzado espiritualmente hasta la iluminación, posponen su liberación del cuerpo físico para dedicarse a enseñar.

Chakra posterior cerrado: Si este centro se mueve en sentido contrario a las manecillas del reloj, es aplicable lo opuesto. Tendremos la idea equivocada de que la voluntad de Dios y la de otras personas se oponen a la nuestra. Nos parecerá que la gente forma bloques que se oponen al logro de aquello que deseamos y que tendremos que atravesarlos o saltarlos.

para obtener lo que deseamos en vez de considerar su posible ayuda. Creeremos que la voluntad de Dios es ajena a la nuestra. En este caso están implícitas fuertes creencias erradas acerca del funcionamiento del universo. En ocasiones la imagen de un universo hostil donde sólo sobrevivirán los agresores más fuertes, harán creer a la persona que su supervivencia está en juego.

La persona funciona por control y trata de dar mayor seguridad a su mundo controlando a los demás, actuando de forma desconsiderada, injusta y cruel. La solución consiste en que la persona se dé cuenta de que está creando un ambiente hostil con su agresión y se exponga entonces al azar de dejarse ir y ver si es posible la supervivencia sin control. Si afronta este riesgo, con el tiempo llegará experimentar un universo benigno, abundante y seguro en el que la existencia de la persona está apoyada por el todo.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL CUARTO CHAKRA:

Frontal cerrado y posterior abierto: Si el centro posterior es súper activo, esto es con una medida muy amplia en el sentido de las manecillas del reloj con un chakra delantero bloqueado o girando en sentido contrario, la voluntad de la persona no es entonces particularmente negativa, pero la usa para suplir la función que desempeñaría el centro cardíaco. En vez de ser capaz de dejarse ir y confiar y amar dejando pasar más energía por el centro frontal del corazón, la persona busca la compensación en su voluntad. Esta persona funciona principalmente a través de su voluntad y no tanto por el amor, o mediante el poder de la fuerza más que el poder del amor. Esta deformación da lugar también a que uno quiera ser "propietario" de su pareja en lugar de su igual.

QUINTO CHAKRA: Vishuda, purificación

Mensaje espiritual: "Entrega tu voluntad a la voluntad divina"

Ubicación: Garganta

Glándulas asociadas: Tiroides / paratiroides

Cromoterapia: Azul, celeste

Aromaterapia: Sándalo, Enebro, Menta, Mirra, Petit Grain, Salvia, Árbol de té

Gemoterapia: Turmalina azul, Celestina, Rubí, Turquesa

El quinto chakra es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la consciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto con nuestra sabiduría interna como con los demás. Entre sus atributos figuran el escuchar, el hablar, el canto, la escritura y todas las artes que tienen que ver con el sonido y la palabra. Es también el centro de la creatividad dinámica, la clarividencia y la telepatía, pues la comunicación es una clave esencial para acceder a los planos internos y poder utilizar nuestros niveles mentales multidimensionales.

Chakra Frontal (centro de la garganta): Toma y asimilación, comunicación.

Se halla asociado a la comunicación y a la toma de responsabilidad en las necesidades propias. El recién nacido se acerca al pecho, pero deberá mamar antes de lograr nutrirse. Idéntico principio es aplicable a lo largo de la vida. A medida que la persona madura, la satisfacción de sus necesidades depende cada vez más de sí misma.

Chakra frontal abierto: El funcionamiento de este chakra es apropiado cuando se alcanza la madurez y dejamos de culpar a los demás de nuestras propias carencias vitales y nos dedicamos a crear lo que necesitamos y deseamos.

El proceso de crear, es inherente a la comunicación y ésta requiere que entremos en resonancia con aquellos a quienes deseamos transmitirles nuestras ideas, pensamientos y/o sentimientos para impactar la realidad, por lo que la apertura del quinto chakra conlleva el logro de la empatía y la sintonía con los demás.

La esencia de la comunicación es la creatividad, ya que con la alteración de las pautas existentes nos convertimos en creadores que damos origen a la realidad y al porvenir de nuestras vidas momento a momento

Conforme se avanza en la apertura de este centro, el sujeto adquiere el entendimiento del mundo en el plano "vibracional", que es un plano situado más allá de las formas y los movimientos del plano material.

También se adquiere la capacidad de la telepatía, definida como "el arte de comunicarse a través del tiempo y del espacio sin recurrir a ninguno de los cinco sentidos normales".

Chakra frontal cerrado: Si se mide este centro como contrario a las agujas del reloj, la persona no toma o que se le da. Esto suele ser así porque considera que el mundo es un lugar negativo, y generalmente hostil, dado lo cual será cauta y sus esperanzas sobre lo que habrá de recibir serán negativas. Seguramente espera hostilidad, violencia o humillación en vez de amor y alimento. Como la negatividad de sus esperanzas le hace crear un campo de fuerza negativo, atraerá hacia sí lo negativo. Es decir, si tiene expectativas de violencia, ésta se encontrará en su interior, y la atraerá según la ley de que los iguales se atraen, de acuerdo con la naturaleza del campo energético universal.

La comunicación no fluye, no se logra, ya que no hay resonancia con los demás y, por lo tanto, la creatividad se dificulta y no es posible cambiar la realidad.

Otra cuestión asociada la obstrucción de este centro es la falta de tranquilidad y silencio interior, indispensables para poder ensanchar la capacidad de percepción y canalizar o recibir comunicaciones telepáticas.

Chakra posterior (base del cuello): Voluntad de aportar nuestra contribución a los demás. Sentido del yo dentro de la sociedad y de la profesión de cada cual.

El aspecto de asimilación y creación que se produce en la parte posterior de este chakra se denomina a veces centro profesional, pues está asociado con la sensación del yo de la persona con respecto a la sociedad, a su profesión y a sus iguales. Si una persona no se siente cómoda en esta área de su vida, puede que su disconformidad se revista de orgullo para compensar la falta de autoestima.

Chakra posterior abierto: El centro de la parte posterior del cuello se abre normalmente cuando uno tiene éxito y se adapta bien en su trabajo, además de sentirse satisfecho con éste al considerarlo como su tarea en la vida y un medio de expresión.

Si la persona ha elegido una profesión u ocupación que le permite utilizar sus talentos y habilidades, le resulta excitante, le permite realizarse y entregar lo mejor de sí a los demás, este centro estará en plena floración. Tendrá éxito profesional y recibirá del universo el apoyo para nutrirse pues estará ejerciendo su voluntad a través de su capacidad creativa.

Un proceso creativo no es necesariamente artístico, sino que cualquier cosa que manifieste materialmente nuestros pensamientos, sentimientos y propósitos, es una creación que pone de manifiesto nuestra voluntad. Establecer una ONG, dirigir una compañía, escribir una novela, dar clases, prestar servicios o poner en marcha un negocio son cosas que se logran al tener este centro abierto.

La creatividad pone en marcha fuerzas interiores por eso es que los procesos creativos resultan terapéuticos al permitir drenar frustraciones íntimas y ensanchar nuestra capacidad de innovación. Por eso es que ejerciendo nuestra creatividad de forma constante y en niveles que impliquen un desafío cada vez mayor, mantenemos abierto este chakra.

Chakra posterior cerrado: Si este centro está bloqueado, la persona se mostrará reacia a dar lo mejor de sí. Fracasaré y ocultaré en el orgullo su falta de éxito. Sabe en su interior que saldría beneficiado si diera lo mejor de sí mismo encontrando una actividad, un trabajo o un puesto en el que pudiera desarrollar sus verdaderos intereses o si fuese más allá del nivel al que ha llegado y adquiriera nuevos retos y compromisos.

Sin embargo, nunca hace ninguna de esas cosas y mantiene la defensa del orgullo para evitar la desesperación real que subyace en su interior. Siente que, en realidad, no tiene éxito en la vida. Probablemente interpretará el papel de víctima, quejándose de que la vida no le ha dado oportunidades para permitirle desarrollar su gran talento o sus intereses. Cuando se libere de ese orgullo, con el desaparecerán el dolor y la frustración.

En este centro desvelaremos, además, el miedo al fracaso que bloquea el impulso de salir y crear lo que tanto se desea, lo cual es aplicable, además, a las amistades personales y a la vida en general. Al rehuir el contacto, esta persona también evita revelarse a sí misma y sentir, por una parte, el temor de no gustar y, por otra, la competencia y el orgullo expresado como "soy mejor que tú" o "no eres lo bastante bueno para mí".

Como nuestros sentimientos de rechazo se originan en el interior y los proyectamos luego hacia los demás, evitamos a la otra persona para ahorrarnos el rechazo. Afrontar el riesgo de buscar la profesión que se desea, avanzar hacia los contactos que se añoran y revelar los propios sentimientos al respecto son formas de liberar esos sentimientos y, por tanto, de abrir ese chakra.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL QUINTO CHAKRA:

Frontal abierto y posterior cerrado: Cuando la persona abre su centro de la garganta, va atrayendo gradualmente lo que requiere, hasta que sea capaz de recibir tanto que le permita mantener dicho centro abierto la mayor parte del tiempo. Entre tanto, poco después de abrir este centro, puede atraer algo negativo a causa de su convicción de que esto es lo que ha de llegar. Cuando sea capaz de pasar por alto esta experiencia, conectar con la causa original en su interior y hallar de nuevo la propia confianza, reabrirá su centro frontal de la garganta. Este proceso de apertura y cierre se prolongará hasta que las concepciones erróneas sobre recibir o tomar se transformen en confianza en un universo nutritivo y benigno.

SEXTO CHAKRA: Ajna, saber, percibir

Mensaje espiritual: "Busca solamente la verdad"

Ubicación: tercer ojo, entre los 2 ojos

Glándula asociada: Pituitaria

Cromoterapia: Azul noche

Aromaterapia: Sándalo, Albahaca, Lavanda, Jazmín, Menta, Romero, Salvia, Eucaliptus.

Gemoterapia: Lapislázuli, aguamarina, pirita, topacio

Chakra frontal (centro de la frente): Capacidad para visualizar y entender conceptos mentales.

El centro de la frente está relacionado con la capacidad de visualizar y entender conceptos mentales. Esto incluye los conceptos del mundo y del universo de la persona, o la forma en que considera al mundo y las probables respuestas que éste le dará.

Chakra frontal abierto: Claro entendimiento y alta capacidad para visualizar y entender conceptos mentales. Capacidad creativa.

Chakra frontal cerrado: Si este centro gira en sentido contrario a las agujas del reloj, uno tiene conceptos mentales confusos o imágenes sobre la realidad que no son ciertas y sí por lo general, negativas. La persona proyecta esas imágenes hacia el mundo para crear el suyo propio. Si este centro se encuentra atascado o es débil, las ideas creativas quedarán bloqueadas simplemente porque la cantidad de energía que fluye a través de él es reducida. Para abrir este centro es necesario purificar o clasificar nuestras imágenes de creencias negativas. En el proceso terapéutico hay que sacar a la luz la imagen y hacer que se manifieste en la vida de la persona, para que la persona entienda y vea la imagen claramente como lo que es y pueda reemplazarla.

Chakra posterior (ejecutivo mental): Voluntad para desarrollar las ideas de forma práctica.

Está asociado con la puesta en marcha de las ideas creativas formuladas en el centro de la frente.

Chakra posterior abierto: Si el centro de voluntad ejecutiva está abierto, a las ideas de uno sigue la acción apropiada para hacer que se materialicen en el mundo físico.

Chakra posterior cerrado: La voluntad ejecutiva está cerrada, las ideas no tienen salida en el plano material, se convierten en frustración y la persona lo pasa mal.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL SEXTO CHAKRA:

frontal abierto y posterior cerrado: Especialmente frustrante es tener el centro frontal abierto y el posterior cerrado. La persona tiene muchas ideas creativas, pero no parece que le den resultado en ningún caso. Por lo general se plantea alguna excusa que culpa del problema al mundo exterior. Normalmente lo único que necesita esta persona es ser instruida sobre la manera de llevar a cabo, paso a paso, lo que desea realizar. Al efectuar ese trabajo progresivo, surgirán muchos

pensamientos del tipo: "No puedo soportar una espera tan larga"; "No quiero afrontar la responsabilidad de que suceda esto"; "No quiero comprobar esta idea en la realidad física", "No acepto este proceso de creación tan largo, sólo quiero que suceda sin esforzarme demasiado", "Yo pongo las ideas y tú has el trabajo". Lo más probable es que la persona careciera de formación previa sobre la forma de dar pasos sencillos en el mundo físico para lograr la finalidad que se había propuesto. También se resiste, seguramente, a estar en la realidad física y situarse en el papel de aprendiz.

frontal cerrado y posterior abierto: Si el centro delantero está bloqueado y es fuerte en sentido contrario a las manecillas del reloj, la persona tiene capacidad para generar ideas negativas fuertes. Si se combina con un centro ejecutivo energético situado en la parte posterior de la cabeza, puede causar estragos en la vida de la persona. Si el centro posterior está abierto, mientras el centro de las ideas gira en sentido contrario, la situación es altamente molesta. Aunque los conceptos básicos de la persona no se correspondan con la realidad, pese a todo procederá a desarrollar esos conceptos distorsionados con cierto nivel de éxito. Por ejemplo, si la persona piensa que "el mundo es un infierno en el que cada quien actúa según su propio interés, por lo que basta con tomar lo que uno desee", y tiene capacidad para hacerlo porque sabe cómo desenvolverse debido a que su voluntad ejecutiva funciona, puede que se comporte como un criminal. En este caso es posible que también tenga bloqueado el centro del corazón. Hasta cierto punto, su realidad le mostrará la validez de su idea y tendrá éxito, en cierta medida, hasta que le atrapen. También con este tipo de configuración es posible intentar realizar algo que simplemente es imposible de realizar en el mundo físico, o puede ser el vehículo de las ideas de otra persona, cualesquiera que sean.

SÉPTIMO CHAKRA: Sahasrara. La divinidad, multiplicado por mil

Ubicación: La coronilla

Mensaje espiritual: "Vive el momento presente"

Glándula asociada: Pineal

Cromoterapia: Lila, blanco

Aromaterapia: Sándalo, Incienso, Ciprés, Jazmín, Benjún, Palmarosa, Mirra.

Gemoterapia: Amatista, Círcón, Cuarzo blanco, Magnetita

Séptimo Chakra: (Centro de corona): Integración de la personalidad total con la vida y los aspectos espirituales de la humanidad. Está relacionado con la conexión de la persona con su espiritualidad y con la integración de todo su ser, físico, emocional, mental y espiritual.

Abierto: Es probable que la persona experimente con frecuencia su espiritualidad en forma muy personal y exclusiva. Esta espiritualidad no se define dogmáticamente, ni se expresa con palabras. Se trata más bien, de un estado de ser, un estado de trascendencia de la realidad mundana al infinito. Va más allá del mundo físico y crea en el individuo una sensación de plenitud.

Cerrado: Cuando este centro está cerrado, la persona no tiene, probablemente ese "sentimiento cósmico" y no entiende de lo que hablan otros cuando se refieren a él.

El plano emocional: Las Flores de Bach.

El nombre genérico «flores de Bach» o «remedios florales de Bach» hace referencia a su creador, Edward Bach (1886-1936), un médico y homeópata inglés que descubrió estos 38 preparados y desarrolló su utilización en una modalidad terapéutica conocida mayormente como flores de Bach.

El Dr. Edward Bach incursionó en diferentes ramas de la medicina, primero como médico clínico y cirujano, luego en la inmunología desempeñándose como bacteriólogo y patólogo y posteriormente ejerciendo la homeopatía, ramas que pueden repartirse en dos terrenos, el de la terapéutica y el filosófico.

En el año 1976, el sistema floral bach fue considerado por la OMS y hoy está aprobado y demostrado su utilidad para el tratamiento sistemático de muchas enfermedades, tanto físicas como de origen psicológico, que como ya sabemos, todas tendrían un origen emocional.

Según el Dr. Bach, el uso de las flores de Bach está destinado a aliviar desequilibrios psicoemocionales y de carácter (tales como miedo, impaciencia, angustia, incertidumbre, ira, confusión, intolerancia, timidez, entre otros), para influir o prevenir padecimientos físicos y psíquicos (enfermedades). Básicamente, Bach concibió el uso de sus remedios basándose en la hipótesis de que las enfermedades son consecuencia de trastornos o desequilibrios de la dimensión emocional-mental de la personalidad producto de un conflicto Alma-Personalidad. Este tipo de ideas forman parte de la concepción mística de Bach sobre la salud-enfermedad.

La base de las flores de Bach se da en las 38 flores que el Dr. Bach agrupó en 7 grupos distintos, lo que conformaría el trabajo sobre todas las emociones y polaridades de ellas en el ser humano.

Los grupos y flores:

Grupo 1 - Temores

ASPEN (Populus tremula) - Álamo Temblón - Trèmol

Indicaciones: Miedos y ansiedades inexplicables, irracionales, inesperados, a aquello sobrenatural, que no se pueden definir. Su razón pertenece al orden de lo desconocido. A menudo están relacionados con la muerte, la religión y el inconsciente colectivo. Presagios.

Cualidad positiva: Favorece la confianza para enfrentarse a lo desconocido y una comprensión de conceptos religiosos, esotéricos, mundos espirituales más elevados, los cuales se podrán explorar sin ningún temor ni dificultad.

CHERRY PLUM (Prunus cerasifera) - Ciruelo mirobalano - Mirobalà (prunera de fulles vermelles)

Indicaciones: Miedo a perder el control de sus actos, a enloquecer, a hacer acciones irreparables, cuando la carga emocional acumulada es muy grande (por estrés, ira, exceso de responsabilidades, etc.). Se utiliza en crisis nerviosas, enuresis en los niños, arritmias cardíacas, descontrol hormonal, etc. Todo lo que supone descontrol.

Cualidad positiva: Recuperación de la calma, la serenidad, el equilibrio, la fuerza mental, una mente racional conocedora de que incluso el miedo más terrible es controlable. Capaz de soportar las mayores torturas físicas y psíquicas.

MIMULUS (Mimulus guttatus) - Mímulo - Mímulus

Indicaciones: Miedo a cosas conocidas de la vida cotidiana y del mundo. Timidez, recelo. Suelen ser reservados y poco comunicativos en público. Se sonrojan y balbucean con facilidad. Fobias. Se angustian ante un obstáculo, pero no suelen compartir sus temores con nadie.

Cualidad positiva: Valor, confianza para enfrentarse a los desafíos de la vida y mayor comunicación con los demás. Capaces de ponerse en pie solos, avanzar por el mundo y disfrutar de la vida sin temores. Valentía personal y comprensión de los otros en situaciones similares.

RED CHESTNUT (Aesculus carnea) - Castaño de Indias rojo - Castanyer d'Índies vermell

Indicaciones: Temor y preocupación excesiva por los otros, especialmente por los seres queridos, olvidándose de sí mismo. Anticipación temerosa de problemas y desgracias, esperado siempre lo peor. Aunque no ocurra nada, surge en su mente todo lo malo que les podría haber sucedido.

Cualidad positiva: Preocupación más racional y objetiva, paz interior y confianza en el porvenir de la vida. Capacidad de irradiar en los otros, ideas positivas de seguridad, salud y valor, hasta en situaciones difíciles.

ROCK ROSE (Helianthemum nummularium) - Heliantemo (perdiguera) - Heliantem nummular (herba perdiuera)

Indicaciones: Pánico y terror paralizante. Temor desmesurado a la muerte. Estados de angustia extrema después de un accidente, robo, catástrofe, ataque violento, enfermedad inesperada y cuadros de emergencia donde predomina el terror/pánico y el miedo en extremo. Fobias. Personas con el sistema nervioso muy delicado.

Cualidad positiva: Calma el estado de ánimo, aporta perspectiva poniendo en la justa medida la causa del terror. Capacidad para valorar la situación. Capacidad para prestar ayuda en una situación límite olvidando el riesgo para sí mismos.

Grupo 2 – Incertidumbre

CERATO (Ceratostigma willmottiana) - "Ceratostigma" - "Ceratostigma"

Indicaciones: Falta de criterio y de confianza en su propia intuición, y, en consecuencia, para tomar decisiones. Buscan de forma insistente la aprobación, el consejo y la confirmación en los otros. Sus convicciones no son firmes.

Cualidad positiva: Firmeza de carácter. Seguridad y fe en la propia intuición. Confianza en el propio conocimiento interior y en uno mismo. La esencia elimina la desorientación y aporta independencia de decisión.

GENTIAN (Gentiana amarella) - Genciana amarga - Genciana amarga

Indicaciones: Personalidades tristes, pesimistas que interrumpen fácilmente lo que hacen al menor obstáculo. Anticipan el fracaso, se identifican con él, y se desaniman pronto. Depresiones leves por causas conocidas. Inseguridad y dudas por falta de fe y de confianza. Convalecencias.

Cualidad positiva: Fe en un desenlace positivo, impulso para intentarlo de nuevo y convicción de que las dificultades se superarán al final. Aporta perseverancia y confianza para llevar a cabo sus objetivos. Los pensamientos negativos desaparecen.

GORSE (Ulex europaeus) - Aulaga - Gatosa europea

Indicaciones: Total falta de esperanza, claudicación, resignación, abandono de la lucha. Se sienten condenados al destino, al dolor, a la insatisfacción, a la enfermedad, y no tienen ánimos ni fe para buscar ninguna solución más. Han llegado a este estado después de mucha lucha, sufrimiento, miedo o tortura física o psíquica.

Cualidad positiva: Participación en su proceso y restablecimiento de la esperanza, la voluntad, el deseo de lucha y la fe en un desenlace positivo, a pesar de los problemas físicos, mentales o sociales. Disposición para intentar nuevos caminos con tal de conseguir lo que se desea.

SCLERANTHUS (Scleranthus annuus) - Escleranto - Esclerant

Indicaciones: Vacilación, indecisión, confusión, duda entre dos opciones opuestas. Oscilación entre dos polaridades. Falta de equilibrio interior, humor fluctuante, vaivenes emocionales extremos. Cambio inesperado de criterio y de humor. Vértigo, mareo, patologías estacionales, fiebres recurrentes, etc.

Cualidad positiva: Capacidad para tomar decisiones rápidas, seguridad y firmeza de carácter. Integración de los opuestos posibilitando la determinación y la claridad de los objetivos en la vida. Valoración de las dos opciones opuestas. Equilibrio interior.

WILD OAT (*Bromus ramosus*) - "Avena Silvestre" - *Bromus ramós* (Civada de bosc)

Indicaciones: Personas que tienen muchas habilidades vocacionales y profesionales, y muchas aptitudes, no pudiendo decidir cómo canalizarlas ni cuál es el verdadero camino a seguir en la vida.

Dudan y se encuentran en una encrucijada sin saber qué hacer. No ven claro el propósito de su vida. No se comprometen a nada en concreto, incluso en las relaciones.

Cualidad positiva: Encontrar con seguridad el camino, la vocación que les haga sentir plenos y satisfacer sus ambiciones. Los dones y las capacidades son utilizadas de manera constructiva. Reconocimiento y despliegue del propio potencial.

Grupo 3 – Desinterés en lo actual

CHESTNUT BUD (*Aesculus hippocastanum*) - Brote de Castaño - Brot de Castanyer

Indicaciones: Incapacidad para aprender de los errores cometidos o de la experiencia propia o de los otros, por falta de reflexión. Poca observación de la situación actual, porque interiormente están acelerados. Falta de atención, impaciencia y desinterés, y en consecuencia lentitud en el aprendizaje.

Cualidad positiva: Favorece el aprendizaje de las lecciones que presentan las circunstancias de la vida, porque los errores del pasado, incluso los de los otros, sean una guía para el futuro. Vivir el presente con atención.

CLEMATIS (*Clematis vitalba*) - Clemátide - Vidalba (ridorta)

Indicaciones: Evasión de la realidad por falta de interés, soñando despierto, proyectando un futuro mejor. Poca memoria y falta de atención. Visión fantasiosa y poca práctica de las cosas. Necesidad de dormir. Sensación de estar flotando, adormecimiento.

Cualidad positiva: Tocar de pies a tierra. Dominio de las ideas. Poner atención e interés en el presente, así como en el futuro. Favorece una presencia despierta expresando su inspiración en la vida práctica.

HONEYSUCKLE (*Lonicera caprifolium*) - Madreselva - Xuclamel

Indicaciones: Nostalgia y anclamiento en el pasado. No sienten ningún interés ni ilusión por el presente. Añoranza de los buenos y viejos tiempos. Pérdidas que no se pueden olvidar, separaciones afectivas, mudanzas. Melancolía, soledad, depresión. Indicada para los ancianos.

Cualidad positiva: Vivir el presente, dando lugar al desarrollo y al cambio. Ver las posibilidades del presente, recuperando la certeza de que también hoy hay oportunidades que esperan.

HORNBEAM (*Carpinus betulus*) - Hojaranzo - Càrpinus

Indicaciones: Fatiga mental, dudas sobre la capacidad para cumplir con las tareas del día, fundamentadas a menudo por la rutina, aburrimiento y falta de alicientes. Sólo de pensarlo, sienten que no serán capaces de enfrentarse a los deberes cotidianos. Pereza, laxitud mental.

Cualidad positiva: Aporta energía, entusiasmo e interés por la vida. Se espera el día como una agradable experiencia en lugar de un tiránico trabajo. Hacer frente al trabajo diario con energía y la mente clara y fresca. Espíritu vivo.

MUSTARD (*Sinapis arvensis*) - Mostaza - Mostassa

Indicaciones: Tristeza, depresión profunda y repentina sin ninguna razón aparente, que tal como viene se va. Aparece como una nube negra que desciende encima de la persona, ocupándolo todo, destruyendo la alegría, sin poder hacer nada razonable o lógico para salir de esta situación.

Cualidad positiva: Despertar lentamente de un profundo y oscuro sueño. Felicidad y alegría de vivir. Se viven los días, tanto los claros como los oscuros, con claridad interior, serenidad y estabilidad.

OLIVE (*Olea europaea*) - Olivo - Olivera

Indicaciones: Agotamiento, cansancio extremo después de un gran esfuerzo o lucha. Exhaustos física y mentalmente, sin fuerzas ni reservas de energía, debido a un desgaste que no se podían permitir (estudios, trabajo, larga enfermedad o cuidado de alguien durante mucho tiempo). Desinterés por todo.

Cualidad positiva: Restaura el vigor y devuelve la energía e interés por la vida. Facultad de escuchar al cuerpo y reconocer sus limitaciones y necesidades. Promueve un cuerpo físico revitalizado y nutrido.

WHITE CHESTNUT (*Aesculus hippocastanum*) - Castaño de Indias - Castanyer d'Índies

Indicaciones: Cuando la mente no se puede desprender de pensamientos, ideas, imágenes, repetitivos, no deseados, persistentes, que dan vueltas y más en la cabeza. Diálogo interno torturante. Continua charla mental. Pensamientos que no se pueden controlar ni parar. Obsesión.

Cualidad positiva: Control de los pensamientos y darles una aplicación constructiva para resolver sus problemas. Quietud interior, calma y claridad mental.

WILD ROSE (*Rosa canina*) - Rosa Silvestre - Roser bord

Indicaciones: Desinterés, pasividad, apatía, resignación y falta de motivación. No hacen nada para salir de una situación desagradable (enfermedad, vida monótona, trabajo poco grato, etc.). Se conforman, sin hacer ningún esfuerzo para cambiar nada. Se rinden, sin luchar ni lamentarse. Tristeza subliminal.

Cualidad positiva: Motivación y entusiasmo por la vida. Aceptación de las responsabilidades en su vida y uso de la iniciativa para promover cambios. Fe y esperanza. Voluntad de vivir y alegría vital.

Grupo 4– Manifestaciones de soledad

HEATHER (Calluna vulgaris) - Brecina - Bruguerola

Indicaciones: Centrado y preocupado sólo en sus actividades cotidianas, enfermedades o tragedias emocionales, las cuales utiliza para atraer atención y amor, manifestando poco interés por los demás. Hablan mucho y escuchan poco. Se auto compadecen y se sienten víctimas. Miedo a la soledad. Egocentrismo.

Cualidad positiva: Escucha interior y exterior. Tranquilidad interna y autosuficiencia emocional, aunque no sea el centro de atención de los otros. Empatía e interés por los otros.

WATER VIOLET (Hottonia palustris) - Pluma acuática ("Violeta de Agua") - Milfulles d'aigua ("Viola d'aigua")

Indicaciones: Sentimiento de superioridad y orgullo. Tendencia a la soledad, al aislamiento y a evitar las relaciones sociales. Incapacidad de comprender a los otros, no se involucran emocionalmente. Dificultad para relacionarse sentimentalmente ya que todo lo analizan sólo a nivel mental.

Cualidad positiva: Empatía. Desenvolvimiento más a nivel emocional. Disfrute de la compañía de los demás, manteniendo relaciones más amistosas. Transmisión de sus valores, sabiduría y conocimientos, llegando a ser un modelo que inspire a los otros, en su mismo nivel.

IMPATIENS (Impatiens glandulifera) - Hierba de Santa Catalina - Balsamina glandulífera

Indicaciones: Impaciencia, aceleración. Irritación, tensión e intolerancia ante la supuesta lentitud de los otros. Imposibilidad de relajarse y falta de flexibilidad para adaptarse a un "ritmo más lento". Actúan, piensan y hablan rápido. Tensiones mentales y agotamiento a causa de un elevado ritmo interior.

Cualidad positiva: Promueve la paciencia, la aceptación y un fluir con el ritmo de la vida y el de los otros. Comprensión y diplomacia. Paz interior.

Grupo 5 – Susceptibilidad a las influencias y opiniones de los demás

AGRIMONY (Agrimonia eupatoria) - Agrimonia - Agrimonia

Indicaciones: Aparentan despreocupación, tienen un gran sentido del humor y ocultan emociones tortuosas, problemas graves y angustia inconsciente bajo una máscara de apariencia alegre. Negación y evasión del dolor emocional. Evitan discusiones y buscan armonía. Adicción para anestesiar los sentimientos.

Cualidad positiva: Paz. Habilidad para comunicar los sentimientos reales de manera abierta. Promueve la auto aceptación y la auténtica alegría interior. Pueden resolver los problemas antes "ocultos" con la fuerza suficiente para enfrentarse.

HOLLY (*Ilex aquifolium*) - Acebo - Grèvol

Indicaciones: Estado de carencia afectiva que se manifiesta a través de sentimientos de desconfianza, ira, menosprecio, envidia, celos, deseo interior de venganza, sospechas, etc. Hipersensibles a menosprecios reales o imaginarios, se cargan de rabia hasta explotar con agresividad verbal i/o física, o en una actitud de animadversión hacia alguien.

Cualidad positiva: Amor. Promueve el sentirse amado, confiar y el amar a los otros. Compasión universal y apertura del corazón.

CENTAURY (*Centaureum umbellatum*) - Centaura - Centaura

Indicaciones: Poca voluntad, servilismo. Les cuesta decir "no", a menudo se encuentran bajo el dominio de personalidades más fuertes y se dejan persuadir para hacer cosas que no desean, con tal de agradar y ser aceptados. Sacrifican sus necesidades para quedar bien.

Cualidad positiva: Fuerza interior y capacidad para expresar y defender sus propios puntos de vista, sin estar influenciados por las opiniones de los otros. Independencia.

WALNUT (*Juglans regia*) - Nogal - Noguera

Indicaciones: Con ambiciones e ideales definidos, dispuestos a seguir adelante en la vida, puede verse influenciados por las ideas de otros o por experiencias anteriores y abandonar sus propias ideas. También se utiliza en épocas de cambio vital: dentición, pubertad, embarazo, menopausia, divorcio, mudanzas, cambio de trabajo o escuela, jubilación, nacimiento, etc.

Cualidad positiva: Protección en momentos de cambio y de las influencias externas. Adaptación a una nueva situación. Romper con el pasado y comenzar de cero.

Grupo 6– Desesperación y abatimiento

CRAB APPLE (*Malus pumila*) - Manzano Silvestre - Pomereta Silvestre

Indicaciones: Sensación de suciedad e impureza, tanto física, espiritual como energética. Exigencia patológica de limpieza, meticulosidad y orden. Obsesión, odio, asco, rechazo o vergüenza por la imperfección de su cuerpo o de otros (verrugas, granos, sudor, olor corporal, etc.).

Cualidad positiva: Ver las cosas en su perspectiva correcta. Aporta pureza interior y aceptación del propio cuerpo, de las otras personas y de mundo, con sus imperfecciones. Limpiador físico y emocional. Desintoxicador y depurativo

ELM (Ulmus procera) - Olmo - Om

Indicaciones: Abatimiento repentino, en ciertas épocas más o menos extensas, por un exceso de responsabilidades. Agotamiento, depresión, dudas sobre la propia capacidad. Picos de trabajo, épocas de exámenes. Creen que no podrán con todo. Trabajan en exceso por vocación y son perfeccionistas.

Cualidad positiva: Retorno de la fe y la confianza en su capacidad para llevar a término las tareas y para manejar la presión o el estrés. Renovación de nuevos recursos. Capacidad para delegar.

LARCH (Larix decidua) - Alerce - Làrix

Indicaciones: Inseguridad, falta de confianza en uno mismo. No intentan, convencidos de que fracasarán. Sentimiento de inferioridad. Baja autoestima. Creen que nunca lograrán el éxito. Se sienten inútiles e impotentes. También indicado para estados transitorios de falta de confianza: exámenes, divorcio, entrevistas, etc.

Cualidad positiva: Confianza y fe en las propias aptitudes y capacidades. Al aumentar su autoestima, son capaces de tomar la iniciativa, correr riesgos y no preocuparse por el fracaso. Perseveran a pesar de los reveses. Encaran los hechos con sentido realista. La frase "no puedo" es borrada del repertorio.

PINE (Pinus sylvestris) - Pino silvestre - Pi roig (rojalet)

Indicaciones: Desesperación por sentimientos de culpa y reproches a sí mismos, nunca están satisfechos con sus esfuerzos, creen que lo podían haber hecho mejor. Se responsabilizan de las faltas de los otros y cualquier situación que salga mal. Cargo de conciencia. Menosprecio de uno mismo.

Cualidad positiva: Aceptación realista de la responsabilidad y de sí mismo. Arrepentimiento sincero sin quedarse anclados en la culpa y el auto reproche. Pueden aceptarse, perdonarse y dejar ir el pasado.

STAR OF BETHLEHEM (Ornithogalum umbellatum) - Leche de Gallina - Llet de Gallina

Indicaciones: Impacto psicofísico y secuelas traumáticas. Para superar todas las secuelas de choques físicos, espirituales o mentales, sin importar que el trauma se haya producido en el pasado, incluso en la etapa prenatal, o en el presente. Desencanto, tristeza, pesar paralizante después de un hecho traumático.

Cualidad positiva: Aceptación y remisión de la herida. Paz y consuelo. Reemplaza las redes energéticas dañadas por el shock. Calma, aligera y cura el estado emocional después de un shock o trauma.

SWEET CHESTNUT (*Castanea sativa*) - Castaño - Castanyer

Indicaciones: Angustia y desesperación profundas, extremas. Estado transitorio que coloca a la persona al límite del sufrimiento y de la resistencia mental o física, debido a una pérdida, separación, momentos de intensa transformación interior, etc. El futuro parece incierto, ha tocado fondo. Total desesperanza.

Cualidad positiva: Aceptación del destino y posterior sentimiento de renacimiento. Optimismo y paz. Ver la luz al fondo de un oscuro túnel. Nadar del fondo más profundo hacia la superficie. Promueve la fe y el coraje para comenzar de nuevo.

OAK (*Quercus robur*) - Roble carvallo - Roure pèrol

Indicaciones: Tienen un gran sentido del deber. Son el puntal sobre el cual se apoyan los otros, sobre todo de su entorno afectivo. Cumplidores en exceso, trabajan demasiado. Se sienten agotados, pero siguen luchando, no se quejan ni se permiten sentirse débiles. No se desaniman ni ceden nunca.

Cualidad positiva: Recuperación del respeto por sí mismo, poniendo límites a las obligaciones y sabiendo cuándo abandonar la lucha, permitiéndose disfrutar del descanso y de los seres queridos. Replanteo del concepto "obligación", que la vida no es una dura lucha sino un acuerdo.

WILLOW (*Salix vitellina*) - Sauce - Salze

Indicaciones: Sentimientos de amargura, autocompasión, resentimiento, injusticia y rencor. Víctimas del destino, tienen la sensación de haber sido engañados por la vida. La culpa de sus problemas siempre es de los otros. Ira contenida, aunque discuten a menudo. Disfrutan contagiando tristeza.

Cualidad positiva: Capacidad de aceptar, perdonar interiormente, olvidar pasadas injusticias y disfrutar de la vida. Asumir la responsabilidad de las circunstancias de la propia vida de forma positiva y no culpar a los otros de sus dificultades.

Grupo 7 – Sufren por los demás

BEECH (*Fagus sylvatica*) - Haya - Faig

Indicaciones: Intolerancia, crítica. Juzgan sin sensibilidad ni comprensión. Les cuesta ver lo bueno que hay en los otros y aceptarlos en lo que son diferentes a ellos. Se irritan fácilmente por los "defectos" o costumbres de los demás. Se expresan a menudo a través de la ironía. Arrogancia.

Cualidad positiva: Capacidad de ver lo positivo de los otros. Aceptación de las diferencias e imperfecciones. Potencia la tolerancia, la indulgencia y la compasión.

CHICORY (*Cichorium intybus*) - Achicoria - Xicoira

Indicaciones: Expresión es de amor exigentes, posesivas y egoístas, con tal de atraer la atención, sobre todo, de los seres queridos. Para conseguirlo pueden ser chantajistas, controladores, agobiantes, manipuladores. Autocompasión por no ser amadas "después de todo lo que han hecho por...".

Cualidad positiva: Promueve amar desinteresada e incondicionalmente. Dan sin esperar nada a cambio, permitiendo que sus seres queridos crezcan y sean ellos mismos.

VERVAIN (*Verbena officinalis*) - Verbena - Berbena

Indicaciones: Personas con exceso de entusiasmo y tendencia al fanatismo. Tienen fuertes principios e ideas fijas, están seguras de tener la razón y no suelen cambiar. Gran deseo de "convertir" a los demás. Aceleradas, impulsivas y súper activas, se hacen cargo de mucho trabajo. Tensión general.

Cualidad positiva: Ecuanimidad y relajación. Conceden a los demás el derecho a su propia opinión y decisión. Permite su energía apasionada y carismática, e ideales y convicciones fuertes, pero con elasticidad.

VINE (*Vitis vinifera*) - Vid (parra) - Vinya (cep)

Indicaciones: Personas muy eficientes, seguras de sí mismas, decididas, de fuerte voluntad y ambición, constructivas y con grandes dotes de mando. Cuando estas cualidades se desvirtúan, pueden llegar a ser déspotas, duras, dominantes, autoritarias, tiránicas, codiciosas y crueles.

Cualidad positiva: Empatía y compasión a través del reconocimiento de la propia debilidad. Servicio desinteresado y tolerancia por la individualidad del otro. Utilizan la fuerza y el talento de forma positiva para ayudar, no como un arma.

ROCK WATER (*Aqua petra*) - Agua de Roca - Aigua de Roca

Indicaciones: Imposición de normas rígidas. Suelen ser muy estrictos y duros en su manera de pensar de vivir, con un acentuado afán de perfección, hasta llegar a sacrificarse. Quisieran ser ejemplo para los otros. Imposición de elevadas metas y reproches a sí mismos cuando no pueden lograrlas.

Cualidad positiva: Habilidad para mantener ideales elevados, pero de manera relajada, permitiéndole una vida más placentera. Promueve la flexibilidad física y mental, y una fluida receptividad en contacto con la vida emocional.

La receta de las distintas flores a utilizar debe ser a través de un terapeuta especialista, quien a través de su entrevista e intuición podrá detectar la mezcla exacta de flores que el paciente requiere e ir generando los cambios a través de la terapia.

Sin embargo, para casos de diabetes y por las causas emocionales anteriormente descritas, las flores que debieran incluir, por sus características y ámbitos de sanación, son las siguientes:

Grupo 1, Miedos:	Cherry Plum, Mimullus
Grupo 2, Incertidumbre:	Gorse
Grupo 3, Desinterés:	Mustard, Wild Rose
Grupo 4, Manifestación de soledad:	Water Violet
Grupo 5, Susceptibilidad:	Agrimony, Holly
Grupo 6, desesperación:	Star of Behtlehem, Willow
Grupo 7, Sufren por los demás	Beech

Además de las 38 flores y los 7 sistemas, el Dr. Bach creo un compuesto con 5 flores, que permite sacar rápidamente al paciente de un problema grave, de crisis o estados emocionales fuertes.

RESCUE REMEDY - Remedio Rescate - Remei Rescat

Indicaciones: Remedio formado por cinco flores, indicado para situaciones puntales de emergencia, shock o de crisis, tanto a nivel físico como mental o emocional (accidentes, caídas, catástrofes, malas noticias, trabajo en ambiente estresante, etc.) Remedio para primeros auxilios.

Cualidad positiva: Estabilidad y equilibrio para potenciar la inmediata puesta en marcha del poder natural del cuerpo para restaurarse. Capacidad para manejar las situaciones estresantes con más control y equilibrio emocional.

Hoy existen otros sistemas florales que permiten abarcar otros tipos de sintomatologías. El Dr. Bach basó su investigación y sistema en flores encontradas en Inglaterra, luego otros seguidores del sistema Bach encontraron atributos en Flores de otros partes del mundo y se fueron formando estos nuevos sistemas. Estos vienen a completar y reforzar el sistema original.

El terapeuta floral podrá, en función de su observación, conocimiento y experiencia, disponer de la mezcla de las flores y sistemas en función de las necesidades del paciente.

Los otros sistemas son: Esencias Florales del Mediterráneo; Esencias Florales del Alba; Esencias Trinidad; Flores de Saint Germaine; Diosas Mitológicas y Fes Quintessentials- Esencias de flores de América del norte.

Actividades complementarias:

Como complemento al sistema de sanación de las cinco etapas descritas, podríamos incluir la práctica de disciplinas que permitan reducir el stress, ejercitar y estirar los músculos, que trabajen sobre el equilibrio y ejerciten la respiración consciente. Dentro de estas disciplinas se encuentran muchas de origen Oriental como pueden ser el Yoga, en cualquiera de sus formas, escuelas o técnicas, El Shikung, Taichi, entre otras.

Practicar la meditación consciente por lo menos 40 minutos al día. Esta práctica nos permite equilibrar la respiración y centrar nuestra atención dentro nuestro, lo que conlleva a un mejor conocimiento de nosotros mismos y ya su práctica habitual ayuda en el proceso de sanación y la conexión de las redes neuronales para dar mayor actividad al sistema neocórtex, que recordemos es donde reside la consciencia.

Pedir con intención y pensamientos positivos; recordemos que para la biología no existe el pasado-presente-futuro, para ella todo es presente. Por lo tanto, todo lo que pensamos o pedimos, lo creamos en nosotros. Es por ello que es imprescindible estemos siempre en pensamientos positivos y pidiendo con una intención positiva, ya que nuestra biología, en contacto directo con el universo, hará que tanto lo malo o bueno que pensemos se haga realidad. Aquí es donde influyen las profecías auto cumplidas, que generalmente a través de nuestros pensamientos estamos influenciando que ocurran. Por eso es mejor pensar y pedir en positivo, en una actitud de agradecimiento por todo lo que tenemos y humildad, entendiendo que no tenemos el poder de controlar nada.

Nunca más digas, SOY DIABETICO, ya que la biología termina por convencerse. Cuando se presenten a personas, digan me llamo xxxxx y padezco de una enfermedad que se llama diabetes.

Tú no eres la diabetes, la diabetes está en ti..... y no por mucho tiempo más!

La hormona del amor, la sanación para la diabetes:

La conexión del neocortex cerebral y la reprogramación de nuestro sistema endocrino, nos abrirá un nuevo mundo, nos permitirá tomar consciencia de quienes somos y no necesitaremos vivir nunca más en función del ego y de las emociones de terceros. Podremos filtrar las emociones para que no sean estas las que tomen las riendas de nuestra vida. Podremos integrar aquellas emociones que teníamos ocultas en la sombra, que tanto daño nos hacían. Podremos vivir en nuestra propia verdad.

El trauma que nos produjo la desconexión entre el sistema límbico y el neocortex, y la dependencia del sistema emocional inconsciente de tomar el control de nuestra vida, a través, en el caso de la diabetes, de la amígdala y sus mecanismos de huir o atacar, frente a un miedo irreal, hoy podemos conocerlo y sólo este hecho ya te abrirá las puertas para la sanación. No hay camino atrás.

“Et Veritas Liberabit Vos”

La verdad te hará libre, Juan 8:31

En el neocortex habitan las emociones superiores que se basan en el amor incondicional y sus virtudes de la empatía, la humildad, la unión, la fe, la aceptación, etc., su conexión y funcionamiento correcto nos permite la producción de hormonas alineadas al amor incondicional.

El Neocortex esconde un gran regalo para los diabéticos, es el encargado de enviar las señales a las glándulas pituitaria y pineal, llamadas las glándulas de la felicidad, para la producción de una hormona, la Oxitocina, también llamada la hormona del amor.

La oxitocina está presente en todas las actividades o funciones que implican amor:

- 1- En el trabajo de parto (dar a luz), la oxitocina produce las contracciones y dilatación de la mujer para que su hijo pueda nacer. Falta de esta hormona en el trabajo de parto explica las cada vez más frecuentes cesáreas.
- 2- En la producción de la leche materna. Esta se activa con el contacto de la boca del bebé con el pezón, y permite que la leche se produzca y que baje.
- 3- Cuando se hace el amor, la oxitocina se presenta fuertemente en el organismo para permitirnos sentir con mayor fuerza.
- 4- Cuando nos abrazamos o acariciamos a otras personas, la oxitocina se activa para que nuestra piel se sensibilice y reciba mayor placer.

Y Lo que es realmente importante en el caso de la diabetes:

"La Oxitocina tiene la capacidad de activar el páncreas y producir insulina"

Estudios recientes así lo demuestran y ya son varios los endocrinólogos que están trabajando en esta línea.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21153237>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3658979/>

<http://www.diabetesselfmanagement.com/blog/love-hormone-treats-diabetes/>

En términos holísticos la emoción primaria es el miedo. Que nos permitió poder sobrevivir e ir adaptándonos a los cambios del ambiente externo. La emoción contraria al miedo es el amor, que sería la clave para hacer frente a los cambios actuales y permitir que sobrevivamos.

A través del miedo creamos el EGO, que es la percepción que tenemos de la realidad y que en su construcción estuvimos "obligados" a desarrollar emociones que nos permitieran sobrevivir como el Egoísmo (exacerbación del EGO), La rabia (mecanismo de defensa que activa la adrenalina), El odio (separación, no reconocemos al otro como un igual), etc. Estas emociones hoy nos están poniendo en peligro y amenazan con nuestra vida. Los problemas económicos, la concentración de las riquezas, la ambición de las clases políticas, económicas e incluso eclesiásticas, la contaminación, el poco respeto por las otras especies, por el extranjero, por el vecino, por el hermano e incluso por el hijo, forman parte de este mix de emociones que fuimos construyendo, que hoy amenazan nuestra sobrevivencia.

Bajo una amenaza real, estamos obligados a evolucionar, producir cambios como mecanismo de supervivencia. Este cambio es la consciencia, para lo cual debemos conectar el sistema neocortex y que la emoción superior del amor incondicional tome las riendas de nuestras vidas.

Como dijimos anteriormente, la diabetes es la enfermedad del miedo al amor y,

"La enfermedad del miedo al amor solo puede ser sanada con el mismo amor, amor incondicional"

Sana tu mente, sana tu corazón y comienza a recorrer un nuevo camino.....

Un camino hacia la iluminación!!!!

Terapias en Chile

DESCODIFICACIÓN BIOLÓGICA

ESCUELA DESCODIFICACIÓN BIOLÓGICA, CHILE.

COPIHUE #2815, PROVIDENCIA

WWW.DESCODIFICACIONBIOLOGICACHILE.CL

SR. GUTBERTO FLORES NARRIAS

TELÉFONO: 23269753

COORDENADOR: CONTACTO@DESCODIFICACIONBIOLOGICACHILE.CL

FLORES DE BACH

UNIVERSO FLORAL

WWW.UNIVERSOFLORAL.CL

SRA. MARCELA WINDERLICH

TELÉFONO: 92271306

SANACIÓN CHAMANICA

WWW.LOSCUATROCAMINOS.COM

OLMUE CHILE

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

CENTRO DE PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL Y COGNITIVA DE CHILE

SRA. ANA MARÍA NOE, PSICÓLOGA TRANSPERSONAL

TELÉFONO: 976086700

TAROTISTA

CENTRO DE PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL DE CHILE

SR. PATRICK CACERES

TELÉFONO: +569 98505990 (ATIENDE POR WASAP)

REIKI

HERNÁN LEPELEY MUZARD

SISTEMA USUI TRADICIONAL

TELÉFONO: +569 99177139

CORREO: HERNANLEPELEY@GMAIL.COM

Bibliografía

La Enfermedad como camino

Un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades
Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke
Decimo novena edición, 2015
Editorial Random House S.A

Conecta tu cerebro, la neurociencia de la iluminación

David Perlmutter y Alberto Villoldo
Segunda edición, 2011
Editorial sirio

El Cuerpo como herramienta de curación

Descodificación psicobiológica de las enfermedades
Christian Flèche
Quinta edición, 2014
Editorial Obelisco

Biodescodificación

El código secreto del síntoma
Enric Corbrera y Rafael Marañón
Primera edición
Editorial Indigo

Curso de practitioner en PNL

Salvador A. Carrión
Tercera edición, 2001
Editorial Obelisco

Reiki

Sistema tradicional Japonés
Johnny De'Carli
Octava edición, 2011
Editorial Edaf

Anatomía del Espíritu

La curación del cuerpo llega a través del alma
Caroline Myss
Primera edición, 2006
Editorial B S.A

La Sombra

Nuevas reflexiones y prácticas para iluminar aspectos ocultos

Alicia Schmoller

Segunda edición, 2015

Editorial Kier

Siete Maestros un camino

Secretos de meditación de los grandes maestros espirituales: Buda, Gurdjieff, Jesús, Krishnamurti, Lao-Tse, Mahoma y Pantajali.

John Selby

Primera edición, 2004

Ediciones B S.A

Una tierra Nueva

Un despertar al propósito de tu vida

Eckhart Tolle

Primera edición, 2008

Editorial Norma

El arte de aprender juntos

j. Krishnamurti

Quinta edición, 1992

Editorial Sirio S.A

Las siete moradas

Encuentra tu alma, escucha tu voz y vive su poder. Una guía para el crecimiento espiritual

Caroline Myss

Segunda edición, 2008

Editorial B S.A

Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz

Walter Riso

Primera edición, 2015

Editorial Planeta S.A