

# TERAPIAS ALTERNATIVAS O COMPLEMENTARIAS

La Naturopatía abarca una amplia gama de terapias naturales que buscan el equilibrio del cuerpo, tanto físico como mental.

El dilema está en que muchas enfermedades físicas, son de origen psicológico, esto quiere decir que por un estado mental de preocupación, estrés, tristeza etc. que perdura en el tiempo, llega a somatizarse en el cuerpo como enfermedad física. La medicina natural o alternativa cuida especialmente el origen de la enfermedad.

Los Remedios Florales del Dr. Bach son especialmente interesantes en estos casos. Con las Flores del Dr. Edward Bach, prestigioso médico inglés cirujano y bacteriólogo, se consigue corregir las actitudes mentales negativas y liberar a la persona de sus sufrimientos psicológicos.

El Dr. Bach decía: "la enfermedad es, en esencia, el resultado de un conflicto entre el Alma y la Mente".

Él clasificó sus remedios en siete grupos:

Para los que sienten temor; Para quienes sufren de incertidumbre; Falta de interés por las actuales circunstancias; Soledad; Hipersensibilidad a las influencias y opiniones; Para el abatimiento o la desesperación; Sobreprotección y excesiva preocupación por el bienestar de los demás.

Hoy en día nadie duda de la importancia de la nutriterapia, terapia por los alimentos. Este tratamiento aporta los nutrientes necesarios para mantener un buen equilibrio nutricional, con ello conseguimos que el organismo tenga todo lo necesario para un buen funcionamiento.

Nuestras necesidades nutricionales no son siempre las mismas durante todo el año tenemos que adaptarnos a cambios estacionales. Demostrado está que los cambios estacionales afectan directamente a nuestro organismo así como a nuestra psiquis.

El equilibrio psicósomático lo podemos encontrar también en algunas actividades como el Tai-Chi o el Qi Gong, por su suavidad en los movimientos y por el equilibrio psicológico que aporta.

Qi Gong significa en términos generales trabajar con la energía, para potenciar el cultivo interno del Qi o energía vital. Con la práctica del Qi Gong regulamos el flujo del Qi por nuestro organismo. Partiendo del principio de que la energía controla la materia, al regular esta, se va a producir un efecto beneficioso en nuestro cuerpo que se traducirá en un mantenimiento y mejora de la salud en

general.

El Tahi-Chi es una forma de meditación en movimiento. Es la coordinación de los movimientos de piernas y brazos. El movimiento empieza desde los pies y sube en forma de espiral por todo el cuerpo. Con cada movimiento ayudamos a la energía (Qi) a circular por los canales y desbloqueamos la energía estancada que provoca las enfermedades. Hay varias ramas de práctica, el estilo Yang y el estilo Chen son los más practicados.

En el estilo Chen de Tahi-Chi Quan destacan los movimientos en torsión y los retorcimientos, lo que activa y potencia los elementos elásticos de las articulaciones abriendo los canales energéticos e por estas zonas.

El Tah-Chi Quan corrige defectos posturales, previniendo contra dolores crónicos de la columna y las otras articulaciones.

Aumenta la circulación linfática y sanguínea.

Activa el metabolismo celular, favoreciendo los intercambios con las células, absorbiendo nutrientes y eliminando residuos.

Estimula el bombeo del líquido cefalorraquídeo que recorre el sistema nervioso central por el interior de la columna y la bóveda craneana.

Los estiramientos sobre músculos y tejidos conjuntivos, evitan sobrecargas, adherencias y contracturas descargando tensiones.

La práctica del Tahi-Chi Quan proporciona un masaje que activa todo el organismo, conduciéndolo a un estado óptimo de equilibrio corporal.

Hay una frase que bien entendida y aplicada a nuestra vida cotidiana es la clave de muchos remedios. **Somos los responsables de nuestra salud.** Con esto aprendido, debemos procurar no perjudicar con nuestros actos cotidianos, nuestra propia salud que es nuestro bien más valioso que solo se aprecia cuando lo perdemos.

Asunción Varela  
Herboristería Milfulles.

## **LOS BENEFICIOS DE LA PRACTICA DEL TAI CHI**

El equilibrio psicomatico lo podemos encontrar en algunas actividades como el Tai-Chi o el Chi Kung, por su suavidad en los movimientos y por el equilibrio psicológico que aporta.

Chi Kung significa en términos generales trabajar con la energía, para potenciar el cultivo interno del Qi o energía vital. Con la practica del Chi Kung regulamos el flujo del Qi por nuestro organismo. Partiendo del principio de que la energía controla la

materia, al regular esta, se va a producir un efecto beneficioso en nuestro cuerpo que se traducirá en un mantenimiento y mejora de la salud en general.

El Tai-Chi es una forma de meditación en movimiento. Es la coordinación de los movimientos de piernas y brazos. El movimiento empieza desde los pies y sube en forma de espiral por todo el cuerpo. Con cada movimiento ayudamos a la energía (Qi) a circular por los canales y desbloqueamos la energía estancada que provoca las enfermedades.

Hay varias ramas de practica, el estilo Yang y el estilo Chen son los mas practicados.

En el estilo Chen de Tai-Chi Chuan destacan los movimientos en torsión y los retorcimientos, lo que activa y potencia los elementos elásticos de las articulaciones abriendo los canales energéticos que circulan por estas zonas.

El Tai-Chi Chuan corrige defectos posturales, previniendo contra dolores crónicos de la columna y las otras articulaciones. Aumenta la circulación linfática y sanguínea.

Activa el metabolismo celular, favoreciendo los intercambios con las células, absorbiendo nutrientes y eliminando residuos.

Estimula el bombeo del liquido cefalorraquídeo que recorre el sistema nervioso central por el interior de la columna y la bóveda craneana.

Los estiramientos sobre músculos y tejidos conjuntivos, evitan sobrecargas, adherencias y contracturas descargando tensiones.

La practica del Tai-Chi Chuan proporciona un masaje que activa todo el organismo, conduciéndolo a un estado óptimo de equilibrio corporal.

Hay una frase que bien entendida y aplicada a nuestra vida cotidiana es la clave de muchos remedios. Somos los responsables de nuestra salud. Con esto aprendido, debemos procurar no perjudicar con nuestros actos cotidianos, nuestra propia salud que es nuestro bien mas valioso que solo se aprecia cuando lo perdemos.

Asunción Varela

Herboristeria Milfulles.