



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS
POLÍTICAS Y SOCIALES

Terapias complementarias
alternativas, técnicas ancestrales que
resurgen en nuestros días: Reiki,
Flores de Bach y Reflexología

T E S I S A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

P R E S E N T A :

HILDA ERIKA PAVÓN CAMACHO

Asesora: Dra. Josefina Hernández Téllez

México, D.F. 2007





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A HILDA, mi madre,

Porque gracias a ti existo y tu cariño y tus enseñanzas me acompañarán toda la vida. Sé que siempre estás conmigo.

A EMILIO, mi padre,

Porque tu apoyo, tu amor y tu comprensión han estado conmigo cada instante, y tu filosofía de vida es la más grande fortaleza que me has heredado.

A EMILIO, GABRIEL, GISEL Y LIZBETH, mis hermanos,

Por caminar conmigo en el sendero de la vida sabiendo que siempre podré contar con ustedes.

A ALBERTO,

Por compartir sueños y esperanzas en este tramo de mi vida. TE AMO.

A JOSEFINA HERNÁNDEZ TÉLLEZ

Por comprobarme que siempre hay ángeles en nuestro camino.

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| 1. MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA | |
| Definición y clasificación. | 8 |
| Resurgimiento de las terapias complementarias alternativas en el mundo y en México. | 14 |
| 2. REIKI: EQUILIBRIO A TRAVÉS DE LAS MANOS. | 20 |
| Qué es el Reiki | 23 |
| Antecedentes históricos | 24 |
| Las reglas y principios del Reiki | 26 |
| Que se necesita para ser terapeuta de Reiki. | 28 |
| Cómo cura el Reiki | 31 |
| Beneficios del Reiki | 39 |
| 3. FLORES DE BACH: CURACIÓN SÚTIL | 45 |
| Qué son las Flores de Bach | 47 |
| Antecedentes históricos | 48 |
| Fundamentos del sistema creado por Edward Bach | 50 |
| Bondades de las Flores de Bach | 52 |
| Las 38 flores de Bach y su utilidad | 54 |
| 4. REFLEXOLOGÍA: SALUD A TUS PIES | 62 |
| Qué es la Reflexología | 63 |
| Antecedentes históricos | 65 |
| Tipos de Reflexología | 67 |
| Fundamentos de la Reflexología | 69 |
| Los bloqueos energéticos | 74 |
| La terapia de Reflexología | 75 |
| Qué se puede tratar con Reflexología | 77 |
| CONCLUSIONES | 81 |
| FUENTES | 84 |
| ANEXO | 89 |

INTRODUCCIÓN

Según el censo de población más reciente del 2005, en México somos 106 millones 451 mil 679 habitantes, de los cuales sólo 38 millones 195 mil 706 cuentan con un seguro médico por parte del sector salud. Estas cifras demuestran que casi sólo el 36 por ciento de la población está asegurada médicamente. Es decir, 3 personas de cada 10.

Este problema de salud no termina con la falta de seguridad médica para la mayoría de la población, pues los que cuentan con ésta, se quejan de la falta de atención de calidad y de medicamentos en la clínicas y hospitales del sector salud.

Pero ¿qué pasa entonces con ese 60 por ciento de la población que no cuenta con servicios médicos?

La mayoría tiene que pagar consultas particulares con médicos para obtener una atención en caso de enfermedad. Consultas que promedian entre 200 y 600 pesos según el especialista, la zona en dónde se encuentre el consultorio y el equipo con el que cuente.

Si tomamos en cuenta que el salario mínimo vigente para el 2007 es de entre 47.60 y 50.57 pesos, según la zona, cada consulta equivale a 4 y hasta 12 días de salario mínimo para trabajadores no asegurados como lo son algunos empleados de la construcción, comerciantes, vendedores, entre otros.

Independiente de la problemática que significa pagar una consulta particular o lograr una cita en cualquier clínica del sector salud, hay un inconveniente común: la falta de interés hacia el enfermo por parte de los médicos, quienes hoy en día ven a sus pacientes sólo como un número, o un cliente más, quienes van a verlos sólo para que los receten y no como lo que son: seres humanos que necesitan que los escuchen y los atiendan con interés y respeto; Como seres humanos integrales conformados por cuerpo, mente, espíritu, sentimientos y emociones.

Sin embargo el problema de salud no es un asunto aislado, es el resultado directo del estado de nuestras comunidades, de nuestra cultura, de nuestro estilo de vida y de nuestra manera de interactuar con el entorno. Nuestra salud es un reflejo de los alimentos que comemos, el ejercicio que hacemos, el agua que bebemos, el aire que respiramos y la calidad de las viviendas y los sistemas de saneamiento.

Este estado de salud depende también de nuestras necesidades y circunstancias sociales, esto es, de la necesidad de pertenencia a una comunidad, y de desempeñar un trabajo útil para dar sentido a nuestra vida

cotidiana. Requerimos, como seres humanos, disfrutar en la vida de dignidad y amabilidad, de amor propio y esperanza y, por encima de todo, de armonía y belleza. Y eso abarca el poder del arte, las propiedades curativas del afecto en las relaciones humanas y el papel del espíritu humano.

La salud humana es la suma de todos esos factores. Si reducimos o menospreciamos esos componentes fundamentales de la vida ¿no estaremos desdeñando una parte fundamentalmente humana?

Cuando abordamos estos temas debemos estar dispuestos a pensar radicalmente, o como mínimo a trascender el marco de las ideas convencionales sobre la salud. Desde hace mucho tiempo los individuos hemos renunciado a la relación entre el medio ambiente, nuestro instinto y nuestra intuición. Ha llegado sin duda la hora de reconocer que la complejidad de las enfermedades crónicas exige soluciones mediatas y multidimensionales.

Puesto que pocas enfermedades crónicas llegan a curarse es necesario también que reconsideremos radicalmente nuestros objetivos en lo que respecta a mejorar los estilos de vida de quienes las padecen. La necesidad de prevenir el deterioro, de maximizar la calidad de vida y las capacidades funcionales del paciente, exige un planteamiento más holístico, que según el diccionario de la lengua española es: “lo relativo al todo”. Un planteamiento que respete las decisiones, la cultura y las expectativas individuales.

La medicina alópata o convencional tiene por todo esto, algo que aprender de la medicina complementaria, Occidente puede aprender de Oriente, y las nuevas tradiciones de las viejas tradiciones. Los pacientes deberían poder beneficiarse de lo mejor de los dos mundos, el complementario y el alópata, como parte de un enfoque integrado de las prácticas curativas.

Muchas de las terapias complementarias de hoy día tienen su origen en antiguas tradiciones que respondían a la intuición de que es necesario que exista equilibrio y armonía entre nuestro cuerpo, nuestra mente y el mundo natural. Desafortunadamente, gran parte de esos conocimientos, se basan a menudo en tradiciones orales, no fácil de comprobar científicamente, pero aún así, la medicina alópata tiene mucho que aprender de ellos. Es trágico que en el apresuramiento por modernizarse e incluir las nuevas tecnologías muchas opciones benéficas de probada eficacia hallan quedado relegadas porque se les considera obsoletas o inapropiadas para las necesidades actuales.

En todos los tratamientos rasgos como la compasión, la empatía, el contacto y la comunicación son inherentes al arte de las prácticas médicas y curativas como a la naturaleza humana. Un enfoque integral otorga al individuo los medios y la esperanza necesarios para contribuir a su propia curación.

Los médicos y terapeutas que adoptan esa perspectiva dedican tiempo, empatía, esperanza y palabras tranquilizadoras, el llamado afecto humano que puede dar lugar a grandes cambios en el sistema inmunológico. Esos cambios, se han demostrado mediante escáners cerebrales, aportan claves científicas para determinar cómo influyen las creencias y las emociones en nuestra salud física y nuestro bienestar. Por consiguiente, el efecto humano puede tener un papel realmente importante en el proceso global de curación.

La medicina alopática tiene su base firmemente arraigada en la cultura occidental. Los médicos enfatizan su enfoque científico y afirman que está libre de subjetividad, sin influencia de los diferentes valores culturales y que por eso es no sólo científica sino efectiva.

Por el contrario, las terapias de medicina tradicional, o complementaria alternativa, se han desarrollado de forma distinta, influenciadas por las condiciones culturales e históricas dentro de la cuales han evolucionado. Sus bases comunes son un enfoque holístico, más completo de la vida, el equilibrio entre la mente, el cuerpo y su entorno; con un énfasis en la salud en lugar de ponerlo en la enfermedad. El terapeuta se centra en la condición general del paciente individual, en lugar de hacerlo en la dolencia o enfermedad particular que está sufriendo.

Este enfoque más complejo de la salud hace que la medicina alternativa complementaria resulte una propuesta muy atractiva para muchos. De aquí el interés por documentar y ofrecer un panorama sobre este tipo de terapias en la Ciudad de México, en donde han tomado un auge importante en determinados estratos de la sociedad.

Para informar sobre el tema se eligió el reportaje como herramienta idónea debido a sus características. El reportaje investiga, describe, informa, entretiene y documenta como aseguran Vicente Leñero y Carlos Marín en su libro *Manual de periodismo*:

“El reportaje es el más vasto de los géneros periodísticos. En él caben los demás. Es un género complejo que suele tener semejanzas no sólo con la noticia, la entrevista o la crónica, sino hasta con el ensayo, la novela corta y el cuento.

Los reportajes se elaboran para ampliar, completar, complementar y profundizar en la noticia; para explicar un problema, plantear y argumentar una tesis o narrar un suceso.”

La palabra reportaje viene del francés *reportage* que significa informe de cualquier hecho, guarda su origen en el verbo del latín *reportare*: traer o llevar una noticia, anunciar, referir, de acuerdo con la definición del Diccionario Enciclopédico Océano Uno Color.

Gonzalo Martín Vivaldi en su obra, *Géneros periodísticos*, define al reportaje como “un relato periodístico, esencialmente informativo, libre en cuanto al tema, objetivo en cuanto al modo y redactado preferentemente en estilo directo, en el que se da cuenta de un hecho o suceso de interés humano; o también: una narración informativa, de valor más o menos literario, concebida y realizada según la personalidad del escritor-periodista”.

Por su parte Vicente Leñero y Carlos Marín, nos dicen que el reportaje es una creación personal, una forma de expresión periodística que además de los hechos, recoge la experiencia personal del autor. Sin embargo, impide al periodista la más pequeña distorsión de los hechos. Aunque está permitido hacer literatura, un reportaje no es, en sentido estricto, una novela ni algún otro género de ficción. El periodista, en el reportaje, es ante todo un informador que satisface el qué, quién, cuándo, cómo, dónde, por y para qué del acontecimiento de que se ocupa.

Javier Ibarrola, reconocido investigador sobre técnicas periodísticas, describe al reportaje como el género periodístico a través del cual se puede saber como surge un problema, en qué consiste y cuál es la solución que reclama.

Entre sus particularidades, apunta el investigador, como primera condición del reportaje se busca su actualidad, claridad e interés, y al preguntarse sobre las funciones que desempeña, aclara que intentará informar, describir, narrar, investigar, descubrir y educar.

El reportaje es entonces, la técnica periodística ideal para informar sobre el tema de las terapias complementarias alternativas. De las cuales seleccioné tres de ellas: Reiki, Flores de Bach y Reflexología, por considerarlas de las más populares en la Ciudad de México.

Otro criterio para elegir estas tres terapias es que cada una corresponde a un tipo diferente dentro de la clasificación que el Centro Nacional de Medicina Complementaria y alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés) dependencia de los Institutos Nacionales de la Salud de los Estados Unidos.

El Reiki forma parte de las terapias sobre la base de energía, que incluyen el empleo de campos de energía. Las Flores de Bach, son parte de las Terapias biológicas ya que emplea sustancias que se encuentran en la naturaleza. Y la Reflexología es parte de los Métodos de manipulación y basados en el cuerpo ya que hace énfasis en la manipulación o en el movimiento de una o más partes del cuerpo. Esto permitirá que el lector se de una idea de estos tres tipos de terapias dentro de la gran cantidad que existe.

Para su realización, se eligió la metodología que propone Julio del Rio en su libro *Periodismo Interpretativo. El reportaje*, en él establece los pasos que se siguieron:

- a) Elaborar un proyecto del reportaje: antes de investigar cualquier tema, se debe esbozar un plan con el fin de saber qué es lo que se busca.
- b) La segunda fase es la recopilación de datos: que tiene lugar cuando se lee sobre el asunto y luego se investiga en el terreno de los hechos.
- c) Clasificación y ordenamiento de los datos.
- d) Conclusiones.
- e) Redacción definitiva: permite la creatividad, la formación de un estilo y la expresión literaria, es la última etapa de la metodología del reportaje.

La presente investigación partió de la búsqueda bibliográfica sobre el tema: en librerías, bibliotecas y páginas de Internet, principalmente. Una vez que se documentó exhaustivamente esta investigación, se realizaron entrevistas realizadas a terapeutas alternativos como a pacientes y médicos alópatas, para lograr una visión más completa de lo que son las terapias alternativas en nuestra ciudad, su aceptación su difusión y su eficacia.

En cuanto a la investigación bibliográfica se puede decir que si bien las terapias alternativas parecen ser un tema muy popular dentro de las ediciones de bolsillo, las cuales se encuentran en cualquier tienda de autoservicio, departamental, o hasta en algunos restaurantes, en lo que respecta a las bibliotecas universitarias el tema es desconocido.

Se buscó bibliografía referente a las terapias complementarias alternativas en las bibliotecas de la Facultad de Medicina, de la Facultad de Psicología, en las Bibliotecas Central y Nacional y en ninguna de ellas se encontraron libros referentes al tema.

Sin embargo en las librerías especializadas la cantidad de trabajos sobre este tipo de terapias es innumerable. Existe todo tipo de ediciones desde los muy sencillos hasta algunos muy completos con ilustraciones y esquemas a color. La mayoría de estos libros son procedentes de España, Argentina y algunos en inglés de Estados Unidos.

Otra parte importante de la investigación se basó en búsqueda de información a través de Internet. Cabe destacar que las terapias complementarias alternativas se encuentran muy bien documentadas en este medio. Al igual que la bibliografía las mayor cantidad de páginas de Internet

que hablan de este tema en español son de España, Argentina, y México y en inglés la mayoría son de Estados Unidos y Australia.

Debido a la gran cantidad de material bibliográfico fue necesario pedir una orientación por parte de los especialistas en las diferentes terapias, que ayudara a identificar los libros que se adecuaban mejor al objetivo de este reportaje.

Por lo tanto se realizaron entrevistas a personas que estuvieran relacionadas con la salud. Lo primero fue buscar a especialistas en las diferentes terapias, que por su trayectoria, nos pudieran brindar una visión experimentada de lo que ocurre en la medicina complementaria alternativa y la evolución que ellas han podido notar a lo largo de su carrera como terapeuta.

En segundo lugar, estuvieron las entrevistas realizadas a médicos alópatas para conocer el punto de vista que tienen sobre este tipo de terapias y qué tanto saben sobre el tema.

Al final se hicieron las entrevista a personas que han hecho uso de las terapias complementarias alternativas para saber cómo les han servido para aliviar sus enfermedades. Estos testimonios nos sirvieron para conocer qué tan satisfechos están los pacientes con este nuevo estilo de medicina.

Otra técnica de investigación utilizada para la realización de este reportaje fue la observación. Considerada una técnica cualitativa que consiste en “la acción de mirar detenidamente una cosa para asimilar en detalle la naturaleza investigada, su conjunto de datos, hechos y fenómenos” según Luis Eduardo Cantero en su artículo “*Metodología de la ciencia*”, en Monografías.com .

Esta técnica y la propia experiencia fueron punto importante, pues el estudio de este tipo de terapias por varios años me permitieron no sólo conocer el fenómeno más a fondo, sino documentar periódicamente lo que realmente pasa en esta rama emergente del cuidado de la salud.

Una vez obtenida toda la información, se organizó el material de la siguiente manera. En el primer capítulo titulado “Medicina complementaria y alternativa”, se habla en general de esta disciplina, lo que es, las diferentes clasificaciones dadas y el resurgimiento que esta medicina ha tenido en el mundo, en México y en la ciudad de México, en específico.

El segundo capítulo “Reiki”, está dedicado a una de las terapias complementarias alternativas que ha tomado más popularidad en nuestro país: el Reiki. Qué es, sus antecedentes históricos, se habla sobre las reglas y principios de esta terapia, se informa de lo que se necesita para ser terapeuta, y cómo cura el Reiki y sus beneficios.

“Las Flores de Bach” es el tema del tercer capítulo, una terapia muy popular en Europa y Australia que últimamente se utiliza más en toda América, sobre todo en países como Canadá y Argentina. En México también se ha popularizado pero no de manera generalizada. En este apartado se informa qué son las Flores de Bach, sus antecedentes históricos, los fundamentos del sistema creado por Edward Bach, las bondades del sistema y su clasificación en 38 flores y su utilidad.

En el cuarto y último capítulo se trata sobre la “Reflexología”, una terapia alternativa complementaria con más de 4 mil años de práctica en culturas tan importantes como la de los egipcios y los chinos, quienes la consideraban una verdadera disciplina para ayudar a la salud. Este apartado responde a puntos como: qué es la Reflexología, sus antecedentes históricos, los diferentes tipos de que existen, qué son los bloqueos energéticos, cómo es la terapia y qué se puede tratar con la Reflexología.

Finalmente, a manera de conclusiones, presento un análisis de la situación de las terapias alternativas complementarias, cómo son vistas por la comunidad médica, por qué se consideran elitistas y cuál es la razón de su creciente auge dentro de algunos sectores de la Ciudad de México.

1. MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA

Definición y clasificación

Por definición, la medicina es la ciencia y arte de prevenir y curar las enfermedades del cuerpo humano. Se considera que la medicina es una y las modalidades terapéuticas pueden ser diversas, por lo que se busca integrarlas a favor del bienestar, la salud del individuo y la humanidad.

La Organización Mundial de la Salud es el organismo de las Naciones Unidas especializado en salud, se creó el 7 de abril de 1948. Como establece su Constitución, el objetivo de la OMS es que todos los pueblos puedan gozar del grado máximo de salud que se pueda lograr. “*Que es la OMS*”. Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/about/es/> 15 de febrero del 2007

La Constitución de la OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Se utilizan muchos términos para describir enfoques a la atención de la salud que escapan al reino de la medicina convencional.

En primer lugar tenemos que la Organización Mundial de la Salud la precisa como Medicina complementaria alternativa o medicina tradicional y la define como “Prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades”. (“*Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005*” [http:// whqlibdoc.who.int/hq/ 2002/ WHO_EDM_TRM_2002](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002). 22 de enero del 2007.)

La Organización Mundial de la Salud, como autoridad de la salud, y los profesionales y usuarios han aceptado y reconocido a la medicina complementaria por su valiosa contribución al conocimiento médico y al género humano; lo anterior tiene su razón en el hecho simple y llano de que la medicina tradicional es la base de la medicina moderna.

En segundo lugar el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés), dependencia de los Institutos Nacionales de la Salud de los Estados Unidos, define a la medicina complementaria y alternativa como “un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se considera

actualmente parte de la medicina convencional". (*¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?* <http://nccam.nih.gov/espanol/informaciongeneral/> . 20 de enero del 2007.)

Sin embargo el NCCAM hace una diferenciación en cuanto a lo que es la medicina complementaria y la medicina alternativa. La medicina complementaria la define como aquella que se utiliza conjuntamente con la medicina convencional. Un ejemplo de terapia complementaria es el uso de aromaterapia para ayudar a mitigar la falta de comodidad del paciente después de la cirugía. Mientras que la medicina alternativa es la que se utiliza en lugar de la medicina convencional. Un ejemplo de una terapia alternativa es el empleo de una dieta especial para el tratamiento del cáncer en lugar de la cirugía, la radiación, o la quimioterapia, recomendados por un médico convencional.

En el Diario Oficial de la Federación (mayo 7, México, 2002) se especifica que la Secretaría de Salud clasifica a herbolarios y curanderos en el rubro de medicina tradicional, mientras que la homeopatía y la acupuntura en el de medicinas alternativas o complementarias. La Secretaría de Salud, por su parte, también hace una diferenciación en cuanto a la definición de la medicina alternativa o complementaria y la tradicional.

“La Secretaría de Salud promueve la medicina alternativa seria, reglamentada y con fundamento en comprobaciones científicas, al ser una opción para atender problemas de salud, reconociendo que tiene limitaciones y en ocasiones efectos colaterales o nocivos cuando se practica de manera inadecuada.” (comunicado de prensa num. 003, del 4 de enero del 2005, titulado: “Impulso al enfoque intercultural en salud”. Pag. 1)

El NCCAM es el único organismo que clasifica las terapias en cinco categorías o dominios:

- Sistemas médicos alternativos
- Enfoque sobre la mente y el cuerpo
- Terapias biológicas
- Métodos de manipulación basados en el cuerpo
- Terapias sobre la base de energía

Los sistemas médicos alternativos se construyen en torno a sistemas completos de teoría y práctica. A menudo estos sistemas han evolucionado de manera separada y antes del enfoque médico convencional utilizado en los Estados Unidos. Ejemplo de sistemas médicos alternativos que se han desarrollado en culturas occidentales incluyen la homeopatía y la

naturopatía. Ejemplos de sistemas que se han formulado en culturas no occidentales incluyen la medicina china tradicional y Ayurveda.

El enfoque sobre la mente y el cuerpo, utiliza una variedad de técnicas diseñadas con el fin de afianzar la capacidad de la mente para afectar la función y los síntomas corporales. Algunas técnicas que se consideraron medicina complementaria y alternativa anteriormente se han formalizado (por ejemplo, grupos de apoyo a pacientes y terapia cognitiva y conductual). Otras técnicas para la mente y el cuerpo aún se consideran medicina complementaria y alternativa, incluida la meditación, la oración, la curación mental y las terapias que emplean soluciones creativas como el arte, la música o la danza.

Las terapias biológicas en la medicina complementaria y alternativa emplean sustancias que se encuentran en la naturaleza, como hierbas, alimentos y vitaminas. Algunos ejemplos incluyen el uso de los suplementos dietéticos, el uso de productos de herboristería, y el uso de otras terapias denominadas “naturales”, aunque aún no probadas desde el punto de vista científico (por ejemplo, el uso del cartílago de tiburón en el tratamiento del cáncer).

Los métodos de manipulación y basados en el cuerpo en la medicina complementaria y alternativa hacen énfasis en la manipulación o en el movimiento de una o más partes del cuerpo. Algunos ejemplos incluyen quiropráctica, osteopatía y masaje.

Las terapias sobre la base de la energía incluyen el empleo de campos de energía y comprenden dos tipos:

- Terapias de biocampo: procuran afectar los campos de energía que supuestamente rodean y penetran el cuerpo humano. La existencia de tales campos no ha sido probada científicamente aún. Algunas formas de terapias sobre la base de la energía manipulan biocampos mediante la aplicación de presión o la manipulación del cuerpo mediante la colocación de las manos, o a través de estos campos. Los ejemplos incluyen Chi gong, Reiki y Toque terapéutico.
- Terapias bioelectromagnéticas: implican el uso no convencional de campos electromagnéticos, tales como campos de impulsos, campos magnéticos o campos de corriente alterna o directa.

En el Distrito Federal La Librería Yug, especializada en naturismo, esoterismo y terapias alternativas desde 1973, también hace una clasificación de las terapias alternativas y complementarias. Sólo las divide en tres grandes categorías :

1. Terapias Tradicionales:

- Acupuntura
- Aryurveda
- Chopra
- Gemoterapia
- Masaje
- Meditación

2. Clásicas:

- Ejercicios
- Homeopatía
- Magnetoterapia
- Naturismo

3. Contemporáneas:

- Aromaterapia
- Cromoterapia
- Flores de Bach
- Reflexología
- Reiki

El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa de Estados Unidos, define algunas de las principales terapias. Dentro de los conceptos que maneja para las terapias tradicionales tiene las siguientes definiciones.

Acupuntura: Es un método de curación desarrollado en China hace más de 2,000 años. Hoy en día, la acupuntura comprende una serie de procedimientos que estimulan puntos anatómicos del cuerpo mediante una variedad de técnicas. Las prácticas de acupuntura en los Estados Unidos incorporan tradiciones médicas de China, Japón, Corea y otros países. La técnica de la acupuntura ha sido muy estudiada desde el punto de vista científico y consiste en penetrar la piel con agujas de metal delgadas y sólidas usando las manos o estimulación eléctrica.

Aromaterapia: comprende la utilización de aceites esenciales (extractos o esencias) de flores, hierbas y árboles para promover la salud y el bienestar.

Aryurveda: es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa que se ha practicado sobre todo en el

subcontinente de la India durante 5,000 años. Aryurveda incluye dieta y medicamentos de herboristería y hace hincapié en el uso del cuerpo, la mente y el espíritu en la prevención y el tratamiento de enfermedades.

Campos electromagnéticos (también denominados campos eléctricos y magnéticos): son líneas invisibles de fuerza que rodean todos los dispositivos eléctricos. La Tierra también produce campos electromagnéticos, los cuales se generan cuando hay actividad de tormenta eléctrica. Se considera que los campos magnéticos son producidos por corrientes eléctricas que fluyen en el centro de la Tierra.

Chi gong: es un componente de la medicina china tradicional que combina el movimiento, la meditación y la regulación de la respiración para ampliar el flujo de “chi” (un término antiguo utilizado para lo que se cree es energía vital) en el cuerpo, mejora la circulación sanguínea y afianza la función inmune.

Homeopatía: es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa. En la medicina homeopática existe una creencia en la “ley de la similitud”, lo que significa es que cantidades pequeñas, altamente diluidas de sustancias medicinales se administran para curar síntomas, cuando las mismas sustancias administradas a dosis más altas o más concentradas producirán en realidad esos síntomas.

Masaje: es una manipulación del tejido muscular y conjuntivo para ampliar la función de esos tejidos y promover la relajación y el bienestar.

Medicina china tradicional: es el nombre que en la actualidad se da al antiguo sistema de atención de la salud proveniente de China. Esta medicina se basa en el concepto de “chi” (o energía vital) equilibrado, que se cree recorre el cuerpo de la persona. Quienes practican esta medicina proponen que el “chi” regula el equilibrio espiritual, emocional, mental y físico y está afectado por las fuerzas opuestas del “yin” (energía negativa) y el “yang” (energía positiva). Según la medicina china tradicional, la enfermedad ocurre cuando se altera el flujo del chi y se produce un desequilibrio del yin y el yang. Los componentes de este tipo de medicina comprenden terapias de hierbas y alimentación, ejercicios físicos que restituyen la salud, meditación, acupuntura y masajes reparadores.

Naturopatía o medicina naturopática: es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa en la cual quienes lo practican proponen que existe una fuerza curativa en el cuerpo que establece, mantiene y devuelve la salud. Las prácticas ayudan al paciente para apoyar esta fuerza mediante tratamientos que incluyen asesoramiento sobre nutrición y el estilo de vida, suplementos dietéticos, plantas medicinales, homeopatía y tratamientos de la medicina china tradicional.

Osteopatía: es una forma de medicina convencional que, de manera parcial, hace hincapié en enfermedades que se presentan en el aparato locomotor. La convicción fundamental es que todos los sistemas del cuerpo trabajan en conjunto, y los trastornos en un sistema pueden afectar el funcionamiento en otras partes del cuerpo. Algunos osteópatas practican la manipulación osteopática, un sistema para todo el cuerpo de técnicas prácticas para aliviar el dolor, restaurar funciones y promover la salud y el bienestar.

Quiropráctica: es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa. Se centra en la relación entre la estructura (de la columna vertebral) y la función corporal y la manera en que dicha relación afecta la preservación y la restauración de la salud. Los quiroprácticos utilizan terapia de manipulación como una herramienta para el tratamiento integral.

Reiki: es una palabra japonesa que representa energía de la vida universal. Reiki se basa en la convicción que cuando la energía espiritual se canaliza por medio de un profesional de Reiki, el espíritu del paciente se cura, lo cual a su vez cura el cuerpo físico.

Suplementos dietéticos: Son productos (sin incluir el tabaco) administrados de manera oral que contienen un “ingrediente dietético” a fin de complementar la dieta. Los ingredientes mencionados pueden incluir vitaminas, minerales, hierbas u otros elementos botánicos, aminoácidos y sustancias como enzimas, tejidos orgánicos y metabolitos. Los suplementos dietéticos vienen en diferentes formas, tales como extractos, concentrados, píldoras, comprimidos, cápsulas, líquidos y polvos. Comprenden requisitos especiales para el etiquetado. Estos suplementos se consideran alimentos, no medicamentos.

Toque terapéutico: Se deriva de una técnica antigua denominada aplicación de las manos. Se basa en la premisa que la fuerza de curación del terapeuta repercute en la recuperación del paciente; se facilita la sanación cuando las energías del cuerpo están en equilibrio y al pasar las manos sobre el paciente, los curanderos pueden identificar desequilibrios de energía.

Resurgimiento de las terapias complementarias alternativas en el mundo y en México.

La Organización Mundial de la Salud cuenta con estadísticas de la utilización de terapias alternativas y complementarias en aproximadamente 80 millones de pacientes en el mundo.

Las cifras refieren que en los Estados Unidos, uno de cada tres adultos acude a estas terapias.

En Europa países como Francia, Alemania y Australia utilizan estas terapias en un 50 por ciento. En el Reino Unido un 25 por ciento, además de estar creciendo el uso exponencialmente en el resto del continente. En cuanto a los países asiáticos cuentan con evidencias por demás conocidas ya que ellos nunca han dejado de utilizar este tipo de terapias y son los que les han dado el impulso para reposicionarse.

Lamentablemente en México no se cuenta con un estudio confiable de reporte estadístico sobre el uso de las terapias alternativas y complementarias. Pero es evidente el aumento que se ha dado en los últimos 10 años.

Hay varias teorías para explicar el incremento en el uso de la medicina alternativa y complementaria en la sociedad mundial. La mayoría son debido a numerosos factores que incluyen la insatisfacción con los resultados médicos, desacuerdo con la relación doctor-paciente, cambios en creencias y valores sobre salud, incremento en el acceso a la información relacionada con temas de salud vía Internet, así como un crecimiento en la investigación que evidencia la efectividad de la medicina complementaria.

La insatisfacción con los resultados médicos se refiere a esas instancias donde la medicina ortodoxa ha sido incapaz de proveer un tratamiento o un alivio para los síntomas o que han causado efectos colaterales dañinos. Gente que ha experimentado un éxito limitado con los tratamientos de la medicina alopática, sobre todo con dolores crónicos o enfermedades como el cáncer buscan la medicina alternativa.

En lo referente al descontento de las personas en la relación doctor-paciente es porque los pacientes sienten que los médicos que practican la medicina alopática ahora ya no permiten el tiempo suficiente durante las consultas para discutir lo concerniente a su salud, no escuchan a sus pacientes y no dan explicaciones adecuadas sobre los padecimientos, los tratamientos y todas las opciones disponibles. Esto contrasta con los practicantes de medicina alternativa quienes dan consultas, generalmente, más largas y enfocadas a obtener la mayor información posible de sus pacientes, conocer su estilo de vida y cuales son sus síntomas actuales.

Varios teóricos han propuesto que el incremento en el uso de la medicina complementaria, está relacionado en conjunto con un cambio en los valores y creencias referentes a la salud, más específicamente, a una mirada más holística abarcando mente, cuerpo y espíritu. Mientras que la medicina alopática se ocupa en tratar los síntomas. La medicina complementaria ve a la persona como un todo, lo que incluye estilo de vida así como la salud física y emocional. La necesidad de los individuos por convertirse en responsables del cuidado de su propia salud es más reconocida.

Todo lo anterior se liga cercanamente con incrementar el interés en estrategias de prevención para la salud como dietas, ejercicios y manejo del estrés, lo cual incluye un cambio en los estilos de vida y comportamiento de la gente.

La facilidad en el acceso al Internet también ha contribuido a incrementar el uso de la medicina alternativa. El Internet da a las personas la oportunidad de obtener una variedad de información en diferentes tópicos de salud. Este incremento en el acceso a la información de salud tiene varias consecuencias.

Primero, puede ayudar a la gente a tener un mejor entendimiento de sus problemas de salud y los hace capaces de discutir sus dudas y preferencias en cuanto a tratamientos con sus doctores. Tener un adecuado conocimiento de sus padecimientos permite a los pacientes participar más de lleno en las consultas con sus médicos y les da la confianza de discutir la opción de algún tratamiento alternativo.

En segundo lugar, el Internet es una herramienta de mercadotecnia importante para la medicina complementaria. Un gran número de sitios están dedicados a promover la variedad de productos de medicina alternativa y complementaria, sobre todo productos herbolarios. Muchos de estos sitios incluyen evidencia anecdótica de personas que han usado los productos y han encontrado en ellos una terapia alternativa. Sin embargo, estos sitios a veces pueden dar información engañosa sobre la efectividad de los productos, los testimonios llegan a convencer a las personas de que los comprenden sin saber si son ciertos.

La popularidad de la medicina complementaria se ha intensificado por el crecimiento de investigaciones basadas en evidencia en cuanto a su seguridad y su efectividad.

La falta de sistematización válida en la medicina alternativa siempre ha sido una barrera significativa para que la medicina alopática aceptara esta clase de avances en el cuidado de la salud.

No obstante, el incremento de la investigación ha hecho que más médicos alópatas se inclinen por aceptar la medicina alternativa. Muchos médicos ahora refieren a sus pacientes con terapeutas complementarios. Igualmente muchos profesionales tanto de la medicina como de la psicología se están capacitando en terapias alternativas, reconociendo que les provee de una útil herramienta más en sus tratamientos.

Pero, ¿es efectiva la medicina complementaria y alternativa? Desafortunadamente la mayoría de las terapias alternativas carecen de pruebas clínicamente catalogadas sobre su eficacia. Sí se han hecho investigaciones han sido dentro de un marco metodológico pobre por lo que no son considerados científicamente válidos. Mucha de la evidencia que soporta la medicina complementaria es anecdótica consistente en historias de éxito narradas por los pacientes o por los terapeutas.

Los médicos alternativos explican que hay un sin número de razones del por qué la investigación científicamente fundamentada es limitada. Ellos afirman que un reducido financiamiento es disponible para la investigación sobre medicina alternativa, porque no necesitan productos patentados de la misma forma que las medicinas controladas. La inversión destinada a pruebas con medicinas alopáticas así como los costos de investigación pueden recuperarse de la venta de las medicinas cuando sean patentadas y salgan al mercado.

Los terapeutas complementarios también cuestionan la conveniencia de las pruebas clínicas seleccionadas al azar en relación a las terapias alternativas por su enfoque holístico (tratando cuerpo, mente y espíritu al mismo tiempo) y el hecho que son confeccionados específicamente para cada individuo. Los terapeutas sugieren que es inapropiada ya que sólo prueban una intervención aislada y se les da a todos los participantes de la misma manera y cantidad como ocurre en las pruebas clínicas seleccionadas al azar. Además encontrar un placebo apropiado (otra característica típica de las pruebas clínicas al azar) para ciertas terapias alternativas como por ejemplo la acupuntura, es sumamente difícil.

Los críticos de la medicina complementaria argumentan que a veces los beneficios terapéuticos reportados son debido al “efecto placebo” (respuestas positivas para una medicina o un tratamiento, las cuales no pueden ser atribuidas a propiedades psicológicas). En una prueba clínica placebo-controlada la mitad de los participantes reciben el tratamiento que está siendo probado mientras la otra mitad (el grupo de control) recibe el placebo.

Es generalmente reconocido que una proporción promedio de personas que responde al placebo es de 33 por ciento, sin embargo, esto puede ser más alto o más bajo dependiendo del tipo de tratamiento probado. Mucha de la investigación existente en medicina alternativa no incluye pruebas placebo-

controladas. Esto por lo tanto dificulta la determinación de algún efecto positivo como resultado del uso de medicina o tratamientos que son probados. Complementariamente los médicos podrían argumentar que la mente es también importante en el proceso de sanación.

En México a pesar de que no se cuenta con un estudio confiable para saber cómo se ha dado el aumento en el uso de las terapias alternativas y complementarias, las políticas implementadas por la secretaría de salud evidencian el hecho de que este tipo de medicina está tomando relevancia en nuestro país.

El artículo 25 del reglamento interior de la Secretaría de Salud señala que es facultad de dicha instancia “Proponer el diseño y desarrollo de nuevos modelos de atención a la salud en correspondencia a las necesidades y características culturales de la población, promoviendo la interrelación con propuestas y proyectos conjuntos, apoyando que su evaluación se realice a través de la visión de la cultura donde se practica”

En comunicado de prensa dado a conocer el 4 de enero del 2005, la Secretaría de Salud dio a conocer su impulso al enfoque intercultural en salud.

“Es necesario que el personal médico y de enfermería reconozca y valore la diversidad cultural de nuestro país, ya que el usuario de la unidad de salud, además de manifestar su enfermedad, también expone lo que cree y sabe de ella, así como lo que considera adecuado para su tratamiento de acuerdo con las costumbres de su comunidad.

El doctor Alejandro Almaguer González, director de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural de la Secretaría de Salud, destacó que el propósito de impulsar esta orientación en la formación de los galenos es establecer una mejor relación con el paciente para realizar un diagnóstico y tratamiento adecuados, con lo cual se logre un mayor impacto en la salud de la población en general.

Mencionó que la sociedad mexicana no es homogénea y que cada uno de sus miembros tiene sus propias concepciones en cuanto a la enfermedad, lo cual debe respetarse porque en esa medida, será más eficaz el tratamiento.

En esta diversidad, agregó, la medicina tradicional tiene un importante papel al demostrar científicamente sus efectos positivos en el mejoramiento de la salud, pero también es necesario advertir sobre las prácticas nocivas que puede tener. Si se logra una empatía con el paciente, el médico habrá avanzado mucho, de lo contrario, aunque utilice el equipo más avanzado, no logrará la confianza del usuario.

El doctor Almaguer González precisó que la Secretaría de Salud promueve la medicina alternativa seria, reglamentada y con fundamento en comprobaciones científicas, al ser una opción para atender problemas de salud, reconociendo que tiene limitaciones y en ocasiones efectos colaterales o nocivos cuando se practica de manera inadecuada.

Mencionó que la dirección a su cargo cuenta con un modelo llamado Enfoque Intercultural en Salud, que corresponde a una línea de la medicina poco conocida y de reciente incorporación a los servicios médicos, ya en operación en diez estados de la República, mediante el cual se capacita al personal para que reconozca la heterogeneidad de la población y respeten sus costumbres.

Este enfoque intercultural también se ha incluido en los planes de estudio de las instituciones educativas de nivel superior, cubriendo hasta el momento 16 facultades de medicina, como la Universidad Anáhuac y la Autónoma del Estado de México, así como 35 de las 70 escuelas de enfermería que cuentan con registro.

El especialista aclaró que el propósito de impartir esta área es formar profesionales en medicina solidamente preparados, que reconozcan y respeten la existencia de otros modelos que la gente utiliza cotidianamente.

Dio a conocer que en la actualidad se fortalecen las medicinas complementarias científicamente demostradas como la acupuntura y la homeopatía, que incluso operan en instituciones como los hospitales General y Juárez de México, así como en el Gea González y muchos otros que se encuentran en el interior del país.”

Lo anterior como parte de la estrategia para alcanzar las metas planteadas en el Programa Nacional de Salud 2001-2006 y para dar sustento efectivo al Sistema de Protección Social en Salud, establecido en la reforma de la Ley General de Salud. 15 de febrero del 2007. “*Dirección General de Planeación y Desarrollo*”. Secretaría de Salud. <http://dgplades.salud.gob.mx/>

La Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía del Instituto Politécnico Nacional, cuenta dentro de sus estudios de posgrado con la especialización en Acupuntura Humana.

Por su parte La Universidad Autónoma de Chapingo en su Centro de Educación Continua tiene un Programa de Medicina Tradicional y Terapéutica Naturista donde imparte los siguientes cursos:

- Masaje terapéutico
- Naturismo integral
- Cosmetología y estética naturista

- Medicina tradicional náhuatl-mexica
- Daruma Reiki tipo master

Cursos dirigidos a todo el público interesado en la recuperación del bienestar a través de las terapias alternativas.

En la 56ª Asamblea Mundial de la Salud del 28 de mayo de 2003, se reconoció que la medicina tradicional complementaria alternativa presenta muchos aspectos positivos, quienes la practican desempeñan una función importante en el tratamiento de enfermedades crónicas y en la mejora de la calidad de vida de quienes sufren enfermedades leves o determinadas enfermedades incurables. Y que muchos estados miembros han decidido apoyar el buen uso de la medicina complementaria alternativa y tradicional en sus sistemas de salud. (*Resolución de la Asamblea Mundial de la Salud. 56ª Asamblea Mundial de la Salud. WHA. 56.31. Punto 14.10 del orden del día del 28 de mayo de 2003*)

Lo anterior ha contribuido a que la medicina complementaria alternativa vaya poco a poco ganando terreno en la preferencia de las sociedades del mundo. En México, a pesar de sus múltiples limitantes entre los que encontramos la falta de conocimiento por un gran porcentaje de la población, su elevado costo y la renuencia de los médicos alópatas para aceptarla, esta medicina también ha empezado lentamente a posicionarse en algunos sectores de la sociedad.

2. REIKI: EQUILIBRIO A TRAVÉS DE LAS MANOS

“Llegué al Reiki de una manera poco común, después de tener una entrevista con mi Ángel, la cual se realiza a través de una persona que canaliza ángeles, esto es que los escucha y va diciendo lo que ellos quieren que sepas. En esa ocasión mi Ángel me dijo que tenía que hacer una disciplina espiritual para que me ayudara a equilibrarme y me planteó el Reiki y la Yoga como buenas opciones.” Así empieza Delia Mejía, una abogada de 37 años, a platicar su experiencia con el Reiki, después de haberse iniciado hace 7 años.

“De las dos opciones que me dio mi Ángel, me llamó más la atención el Reiki porque es una terapia que te permite curar, yo ya tenía una idea de lo que era porque mi hermana había tomado un curso y me interesó porque a lo largo de mi vida siempre me había tocado convivir con enfermos”, comenta Delia.

“Es raro –continúa Delia- pero como dicen todas las personas que se dedican al manejo de la energía y que creen en todo este mundo espiritual, los maestros aparecen cuando el alumno está listo para recibir la enseñanza. La maestra con la que tome el Reiki la conocí por una entrevista que le hicieron en una estación de radio en donde comentó la trascendencia del Reiki. Anoté su teléfono y me comuniqué con ella”.

“No hubo grandes requisitos: asistir, pagar y estar dispuestos a ver la vida desde una perspectiva diferente. Fue así como recibí mi primera iniciación, experiencia realmente inolvidable”.

“Yo no tenía idea de lo que iba a suceder, después de darnos los principios básicos del Reiki y explicarnos que tenemos 7 chackras principales o centros de energía en nuestro cuerpo, la maestra realizó una pequeña ceremonia que empezó con una meditación” , nos aclara Delia Mejía.

“Durante la meditación, la maestra nos fue guiando hacia un templo, el cual podíamos imaginar como quisiéramos: de cualquier estilo, tamaño, color y ubicación. En este templo fue donde se realizó nuestra iniciación”.

“En esa iniciación conocí a mi guía Reiki, un hombre delgado, alto, de tez morena y que usaba un turbante blanco. El guía es un ser de otra dimensión, como los ángeles, que nos ayuda a curar y nos acompaña durante toda la vida a partir de que fuimos iniciados”.

“Yo sé que para muchos es difícil de creer que existen otras dimensiones y mucho menos seres que nos cuidan y nos ayudan a lo largo de nuestras vidas. Pero es realmente esta toma de conciencia del universo en todas sus dimensiones la que nos ayuda a comprender que no sólo somos

seres físicos viviendo en un mundo tangible. Somos seres más complejos: con alma, espíritu, intuición y sensibilidad, viviendo en un universo multidimensional”, comenta convencida Delia, después de 7 años de practicar el Reiki

Delia afirma, “El Reiki nos permite abrirnos a una cosmovisión del mundo, que para muchos no existe hasta el día que toman una terapia o se inician como terapeutas. Esa cosmovisión nos hace responsables de nosotros y de nuestro entorno. Nos ayuda a darnos cuenta que todo lo que hacemos y pasa en nuestras vidas tiene un por qué y un para qué”.

“Cuando las personas están en una terapia Reiki, recostadas y totalmente relajadas, gracias a la luz de las velas, la música suave, el olor a incienso y la energía que entra a su cuerpo, logran una introspección que les permite hablar con ellas mismas y a veces comunicarse con otras dimensiones, con ese pasado que en ocasiones les lastima pero no se dan cuenta que así es”, nos describe Delia Mejía.

“Las personas se acercan al Reiki buscando una alternativa, buscando amor, buscando un acercamiento, alguien que los escuche, alguien que los pueda tocar y transmitir amor, buscando algo que no encuentran en sus vidas y que los hace sentir estresados y deprimidos”, dice convencida Gloria Mariaca terapeuta Reiki por 12 años.

Esto se confirma si consideramos que algunas de las principales causas de las enfermedades de nuestros tiempos son el estrés y la depresión. De acuerdo con estudios realizados por Organon Internacional, laboratorio especializado en fármacos enfocados a esta enfermedad, la depresión afecta actualmente a 340 millones de personas en el mundo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que en el 2020, la depresión será el tema principal de salud entre la población de los países en vías de desarrollo, y que para entonces la depresión severa será la segunda causa de muerte y discapacidad

Son de fácil de reconocimiento las causas que producen el estrés. El ritmo de vida que las grandes ciudades, como la Ciudad de México, demandan, así como las exigencias de todo tipo: sociales, laborales, familiares, culturales, las que nos imponen los medios de información y hasta las que nosotros mismos nos asignamos al querer alcanzar un estilo de vida que está muy lejano a nuestra realidad.

Todo lo anterior ocasiona que día con día soportemos niveles de estrés para los cuales nuestro cuerpo no está preparado, lo que degenera en enfermedades más graves como las del corazón, las relacionadas con el sistema nervioso y muchas más ocasionadas por el agotamiento.

Otro de los grandes males de nuestros tiempos es la depresión, y algunas de las causas que producen ésta tiene mucho que ver con el cambio de roles de nuestra sociedad, y la necesidad de que tanto el hombre como la mujer trabajen, sin que necesariamente se replanteen derechos y obligaciones. Esta realidad ha propiciado que las familias disfuncionales sean una realidad cada vez más frecuente. Hoy por hoy, quizá ni siquiera nos hemos dado cuenta del impacto que tienen estos cambios en la vida de todos y cómo influyen para que la gente sufra de depresión y otras enfermedades.

En la actualidad la dinámica de una familia que vive en la Ciudad de México, es que tanto el Padre como la Madre trabajan tiempos completos, por consiguiente los hijos pasan todo el día solos resolviendo sus asuntos como pueden. Al llegar la noche, que es cuando se pueden reunir como familia, los padres están demasiado cansados del trabajo, del tráfico, de la gente, de las presiones, etcétera, como para concentrarse en los asuntos de sus hijos, quienes por su parte, están tan acostumbrados a estar solos que no consideran a sus padres capaces de escucharlos y ayudarlos con sus problemas y prefieren ver la televisión a conversar con ellos. Los padres creen que con darles todo lo que les haga falta es más que suficiente.

En esta rutina, en la que a pesar de que se vive en familia, no existen esos vínculos de confianza y cercanía que existía en las familias de antes, todos los miembros son seres independientes, muchas veces hasta desconocidos que viven en la misma casa sin ningún tipo de apoyo emocional. Y no sólo me refiero a los hijos, sino a los mismos padres que empiezan a cuestionarse si todo el esfuerzo que hacen realmente vale la pena, la vida que viven no es vida, no se disfruta, los objetivos se pierden en la lucha por subsistir, los alicientes no son suficientes y los sueños ya no existen.

Es ahora cuando los miembros de la familia son presa fácil de la depresión, no hay ni siquiera con quién platicar esos sentimientos de desesperanza y agobio que matan a una persona en vida. No hay quién dé unas palabras de aliento y no es porque no exista cariño es simplemente porque nadie lo nota, todos están muy preocupados con sus propios problemas que es difícil darse cuenta que alguien más necesita ayuda.

Aunque estos problemas no son nuevos ahora se agudizan con el tipo de vida que la sociedad exige, los medios de información nos bombardean con estereotipos inalcanzables para el nuevo papel de la mujer en el mundo público, el del trabajo. Por ejemplo, el de la mujer ejecutiva que además de ser exitosa debe ser excelente ama de casa, cariñosa y comprensiva con los hijos, con un cuerpo de modelo y siempre dispuesta, amorosa y sexy para el marido.

Una supermujer que no existe pero que se exige y que las mujeres creen así debe ser. En este proceso de nuevos valores su identidad se pierde y

enferman. Por ello las mujeres vivimos tratando de seguir una moda que cambia minuto a minuto, nos perdemos en la vorágine de la vida para después de un tiempo darnos cuenta que no sabemos ni quiénes somos en realidad.

Y es precisamente aquí cuando terapias como el Reiki nos pueden ayudar. Sobre todo porque entienden al ser humano como un ser integral: cuerpo, mente y espíritu. Nos permite relajarnos profundamente en esos momentos de estrés elevado, pero además nos ayuda a que nuestros sentimientos afloren para ser trabajados conciente e inconcientemente.

Según Gloria Mariaca, quien se ha dedicado a dar terapias de Reiki desde hace 15 años, “definitivamente la persona nota un cambio el cual dicen es de origen divino, o simplemente algo sucedió, pero es un cambio en su vida que las hace decir “su vida es otra”. Con el Reiki la gente se vuelve más espiritual, no religiosa, en todos los aspectos de su vida”.

Y agrega, “cuando se toma en serio el Reiki es toda una filosofía de vida que tiene dos bases, primero la congruencia con lo que dices, lo que haces, lo que piensas y cómo vives: y la otra la conciencia con tu yo superior y con el amor. El amor nunca falla y hasta la persona más escéptica lo siente y lo nota”.

Qué es el Reiki

Para Gloria Mariaca de Rios, terapeuta desde hace casi 15 años, “el Reiki es la energía del amor universal que mueve al mundo y que ha existido siempre en todas las culturas aunque con diferentes nombres”. Es una de las terapias alternativas complementarias que han venido tomando mucho auge tanto en nuestro país, como en todo el mundo.

El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa lo explica de la siguiente manera: Reiki es una palabra japonesa que representa Energía de Vida Universal. Se basa en la convicción que cuando la energía espiritual se canaliza por medio de un profesional, el espíritu del paciente se cura, lo cual a su vez cura el cuerpo físico.

Paula Horan, en su libro *Reiki curación y autocuración por la energía universal* hace una descripción del Reiki como un término japonés que significa Energía Universal de Vida. Sus componentes rei y ki tienen como definición en el alfabeto japonés, espíritu universal, trascendental, poder misterioso, esencia. Esta energía universal de vida está muy próxima al Chi (o Qi) de la acupuntura china, a la energía vital de los occidentales o a la energía bioplasmática de los investigadores rusos.

Susana Borrego, terapeuta, nos dice, “el Reiki hasta la fecha, después de más de 10 años de practicarlo, no puedo explicarlo realmente con palabras qué es, hay que experimentarlo, y sentirlo, hay mucha gente que siente muchas cosas, que percibe, que ve”.

Para Susana “el Reiki, es una disciplina, es una manera de estar conmigo, de trabajar mi seguridad, mi autoestima, de que me quiero, de que me acepto antes de poder dar a los demás. Porque el Reiki es un dar y un recibir, aunque se dice y es bien cierto que uno se siente mejor al dar que al recibir.”

Antecedentes históricos

En cuanto a la historia del Reiki existe cierta controversia, ya que se manejan varias versiones. Pero la mayoría de los libros dedicados al estudio del Reiki y casi todos los terapeutas conocen la siguiente historia que ha sido transmitida de maestros a alumnos a lo largo de los años.

La Historia del sistema Usui

Walter Lubek, en su libro *Reiki el camino del corazón*, nos ofrece la historia del Sistema Usui la cual se remonta a finales del siglo pasado, cuando el sacerdote cristiano japonés Mikao Usui redescubrió el reiki. El doctor Usui dirigía la pequeña universidad cristiana de Doshisha, en Kyoto, y allí predicaba e impartía sus enseñanzas.

Un domingo, poco antes de la celebración de la misa, unos de los estudiantes le preguntó si él creía todo cuanto dice la Biblia, si creía, por ejemplo, que Jesucristo sanaba a la gente con sólo imponerles las manos. Mikao Usui le contestó afirmativamente. El estudiante le preguntó a continuación si había presenciado alguna vez algo parecido y el doctor Usui tuvo que admitir que no. El estudiante le replicó, entonces, que para un anciano como el doctor quizás fuese aceptable creer ciegamente en algo, pero que para él mismo resultaba imposible fundamentar su vida y su trabajo en algo cuya veracidad no podía ser probada. Para una persona de tan corta edad, llena de interrogantes vitales, la fe no podía ser suficiente.

Este diálogo logró conmover al doctor Usui de tal manera que al día siguiente dimitió de su cargo, con objeto de dedicarse a buscar la verdad. Ya no le bastaba creer ciegamente, ahora debía averiguar lo que había de cierto en todo aquello.

Su búsqueda lo llevó inicialmente a los Estados Unidos. Estudió lenguas antiguas en Chicago, con el fin de franquearse el acceso a las fuentes de información existentes acerca de las curaciones efectuadas por Jesucristo. Su tesis doctoral versó sobre las curaciones narradas en el Nuevo Testamento. Pese a sus concienzudas investigaciones, no halló nada que explicara los milagros de Jesucristo.

Lo que sí encontró fueron algunos indicios de que Buda había realizado milagros similares. Siguiendo esa pista, el doctor Usui regresó a su patria y visitó muchos monasterios budistas. Al no haber traducción japonesa de la mayoría de los textos que le interesaban, durante los años siguientes se dedicó a estudiar chino y sánscrito, y así, finalmente y tras una larga búsqueda, en la biblioteca de un monasterio zen, encontró ciertos manuscritos en los que un discípulo desconocido de Gautama Buda relataba con detalle qué métodos, símbolos y fórmulas había empleado aquel hombre santo en sus curaciones, y la forma de transmitir esas facultades a otras personas.

De este modo, Mikao Usui encontró por fin lo que había estado buscando durante tanto tiempo. ¡Pero todavía faltaba algo! No podía darse por satisfecho con sólo el saber académico. Necesitaba experimentar personalmente, curar realmente a alguien imponiéndole las manos. Los manuscritos no eran suficientes: describían los métodos, pero no conferían el poder de ponerlos en práctica.

Puso al corriente de sus cosas al abad del monasterio y éste le aconsejó que se marchara a un monte sagrado que había cerca de allí, y que meditara y ayunara, confiando en que Dios le revelaría los secretos de la fuerza curativa. No obstante, le advirtió del peligro que corría: el abad temía que pudiera llegar incluso a perder la vida en el intento. El doctor Usui decidió arriesgarse, dar el último paso, y se encaminó hacia el poderoso lugar, decidido a meditar, ayunar y rezar.

Meditó durante veintidós días y, finalmente, ocurrió lo que esperaba: un haz de luz clara descendió del cielo y lo llenó de fuerza y de vigor. De pronto, dejó de sentirse débil y desaparecieron las rigideces que había acumulado durante los días de meditación. En una secuencia rápida pudo ver, envueltos en campos de energía brillante, los símbolos que había encontrado en el viejo texto sánscrito, y se le quedaron grabados indeleblemente. Su acceso a la fuerza vital universal se había verificado.

Tras esta experiencia, el anciano sacerdote se levantó y emprendió el descenso del monte. Entonces tropezó con una piedra y se lesionó el pie, con lo que tuvo la primera oportunidad de probar sus recién adquiridas facultades. Colocó sus manos por encima de la herida y, en efecto, la hemorragia se detuvo y el dolor remitió.

Las reglas y principios del Reiki

El doctor Usui originalmente intentó socorrer a los mendigos y pobres con la esperanza de proporcionarles un medio para reintegrarse en la sociedad. Pero cuando vio que varios fracasaban por este camino, negándose a asumir las responsabilidades cotidianas de la vida, se impusieron a él ciertas deducciones.

Mikao Usui definió dos reglas principales, como lo expone la autora Paula Horan: La primera, que una persona debe pedir su curación, un practicante no debe tratar más que a los que han solicitado un tratamiento. Y segunda, todo cuidado prodigado ha de ir acompañado de una contrapartida. Ser deudor a un tercero por un servicio prestado es en sí anormal, por lo que es esencial se establezca un intercambio de energía, de la clase que sea, para liberar a la persona de toda obligación.

Al respecto Susana Borrego con más de 10 años como terapeuta, nos comenta: “se sugiere que no sea gratis porque cuando algo es gratis la gente no valora, y no es ponerle una cantidad pero no le puedes cobrar a una persona que gana el salario mínimo lo mismo que a alguien que vive en Bosques de las Lomas, o en Tecamachalco. Pero a veces valora más la gente que no tiene el dinero y hace un esfuerzo para conseguirlo que la gente que no le importa, que te da un cheque y va y lo toma”.

Tras sus largos años de experiencia entre los mendigos de Kyoto, Usui había tratado a muchos individuos, viendo como muchos de ellos volvían a su antigua condición. En consecuencia, decidió no tratar más que a los sujetos que mostrasen un verdadero deseo de llevar una nueva forma de vida. Comprendió e hizo suya la máxima de Cristo: “No arrojéis perlas a los puercos”. Dicho de otro modo, no malgastéis vuestro talento en quienes no lo merecen.

Definitivamente es mejor que la gente desee ser tratada con Reiki pero como nos dice Gloria Mariaca, “la energía actúa sea creyente o no, porque a mi me ha llegado mucha gente que dice: “a mí me trajeron”, muy escépticos. Sin embargo la energía funciona creas o no creas, si tú crees, tienes una fe,

bueno eso ayuda más todavía porque eso potencializa tu curación. Pero si no, de todos modos la energía ayuda de inmediato”.

Frank Arjava, en su libro *Fuego Reiki* explica los cinco principios Reiki. Principios originalmente establecidos por el Emperador Meiji de Japón como guía para una vida plena y que fueron adoptados por el doctor Usui para incorporarlos a nuestra vida y para ayudarnos a ser un canal de la energía vital universal.

- Hoy no te enojés
- Hoy no te preocupes
- Hoy sé agradecido
- Hoy trabaja duro
- Hoy sé bondadoso con los demás

Hoy no te enojés: No hay nada erróneo en la ira. Es apenas una señal de que estás tratando de nadar contra la corriente natural de los acontecimientos. Cuando la ira golpea a tu puerta, la manera más sensible de lidiar con ella es reconocerla, observarla y al hacerlo así, dejar que se vaya para siempre. No bien cesas de identificarte con la emoción, el incendio se apaga. Un método muy efectivo de lidiar con la ira y otras formas de accesos de energía antes de que se produzcan es la “Meditación dinámica”, un tipo de meditación donde debes permanecer continuamente alerta, conciente, despierto, en cualquier cosa que hagas, la cual comienza a ser utilizada por incontables psicólogos y psicoterapeutas occidentales para el alivio del estrés y la liberación emocional. Mediante la catarsis controlada, podemos librarnos de tensiones indeseables.

Hoy no te preocupes: Nos preocupa mantenernos separados del todo, tener la sensación de ser especiales y estar imposibilitados de sentir lo contrario. Nos preocupa que las cosas puedan salir distinto de lo que esperábamos, y consideramos solamente nuestras ventajas. La fuente de la preocupación es el miedo a algo de lo que nunca podremos estar seguros: el cambio.

Tendemos a ver al resto de la humanidad como competidores y tal vez como enemigos, antes que como compañeros de camino. Olvidamos que el universo es uno, y sólo el ego hace pedazos.

Hoy sé agradecido: Todos sabemos lo difícil que resulta mirar cada experiencia con nuevos ojos cada vez. Y sin embargo, cuando por azar lo hacemos, el momento parece eterno y mágico. Al apreciar conscientemente nuestro entorno, sea nuestro compañero o la más diminuta hoja de hierba, podemos nuevamente encontrar nuestro propio lugar en este hermoso relato de vida.

Lo llamado bueno y malo es parte de todo en la vida. Tendemos a mirar nuestras vidas y la de los otros desde una perspectiva muy estrecha, sin conocer el todo, sin confiar y sin regocijarnos en el instante, sea cual fuere su ofrenda.

Hoy trabaja duro: Este principio no indica que asumas algún trabajo de 12 horas diarias. El término “trabaja duro” se refiere a accionar sobre nosotros mismos, a practicar meditación y a dedicar nuestro tiempo al crecimiento espiritual. Los valores del mundo interno difieren considerablemente de los del mundo externo. En el mundo externo podemos estar trabajando hacia una meta, pero en el mundo interno lo único que existe es el momento presente, sólo tus acciones, tus pensamientos y tus sentimientos de este momento son los que cuentan.

Hoy sé bondadoso con los demás: Todas las jerarquías son obra humana. Lo que causan se encuentra a la vista: destrucción ambiental, calentamiento global, guerras interminables y cosas por el estilo. Se debe mirar el medio ambiente con un corazón amante, y el mundo se torna nuevamente un espacio milagroso que se alimenta con amor. La amigabilidad con todos los seres debe incluir a uno mismo.

Los principios son muy importantes, porque es la manera que expresamos esa energía del amor para nosotros y para los demás, es vivir en el amor día con día. Los principios nos recuerdan y nos ayudan a lograrlo. “Cuando te conviertes en un canal de energía pura tienes que tener la conciencia y tienes que actuar con congruencia y querer ayudarte a ti mismo y a los demás. La conciencia del amor es muy importante”, nos recuerda Gloria Mariaca.

Qué se necesita para ser terapeuta Reiki

Según las teorías del Reiki, como lo aseguran Brigitte Müller y Horst H. Günther en su libro *Reiki, como curar con la energía cósmica*, el espacio que nos circunda (el universo) está pleno de energía infinita e inagotable. Esta fuerza universal, original y creadora, fuente de energía inagotable, es también la que nos mantiene vivos. Reiki es esta energía curativa natural, y fluye en forma concentrada e intensa a través de las manos del canal Reiki.

Sólo son necesarias la iniciación y la transmisión de la fuerza durante el seminario por un maestro de Reiki facultado. Cualquiera puede aprenderlo con facilidad, incluso los niños. No se necesita ningún saber especial. Dado que se trata de la fuerza divina universal, pertenece a todos aquellos que estén dispuestos a aceptar el “regalo de las manos curativas”.

Para Gloria Mariaca, terapeuta desde hace 12 años, el Reiki “es energía divina, es energía universal, y todo el mundo la tenemos, pero hasta que tomas conciencia de lo que es la energía universal y lo que es la energía en tu vida y en todo el mundo y que manejas energía, es cuando entiendes la maravilla y la magia de la sanación, del amor a transmitir no nada más a ti sino a los demás”.

En realidad todos nacemos con esta energía universal de vida, pero en el transcurso de nuestras vidas se ensucia y se tapa el canal.

La capacidad de curar con Reiki puede transmitirse únicamente por medio de un maestro Reiki. Para obtener los conocimientos del Reiki, no se necesitan conocimientos previos. Se debe tener el corazón abierto, el deseo de recibirlo, y comprometerse uno mismo a dar Reiki. Si uno desea curarse a sí mismo o ayudar a su familia, a otras personas, animales o plantas, el seminario de Reiki permite que uno se convierta en canal de la fuerza curativa.

“Antes, cuando yo tomé el curso de Reiki hace como 12 años, era más espiritual, era otra conciencia, se tomaba más poniéndole atención del por qué llegué al Reiki porque significa un cambio de vida, no como ahora, en muchas escuelas lo dan como sacar las tortillas, de todas maneras ayuda porque vas tomando conciencia de lo que es tu energía. Para Occidente fue como un despertar, pero en el Oriente son más místicos, más amorosos cosa que faltaba en occidente, faltaba despertar al espiritualismo”.

Los Tres Grados Del Reiki

Reiki I (Primer Nivel)

Alicia Cabrera en su libro *“Reiki, milagro de sanación”* explica la forma en que se dan los niveles del Reiki.

En Reiki I, la sanación se va a enfocar en el plano físico del sanador. Después del alineamiento del primer nivel, comenzará un proceso de depuración y limpieza, por tanto es muy factible que tras la iniciación las personas se sientan algo incómodos, con malestares estomacales, diarrea, vómitos, dolores de cabeza, erupciones cutáneas, molestias en los huesos etc. El cuerpo está tratando de asimilar el inmenso flujo de energía ki que comienza a sentir a partir del alineamiento Reiki I. El aura y chakras buscan equilibrio y estabilidad. Es posible que tengan también pesadillas y mal humor. Es parte de la búsqueda del equilibrio.

Reiki II (Segundo Nivel)

Cuando se recibe el alineamiento Reiki II, la energía curativa que se recibe en Reiki I se repotencia considerablemente de forma tal que el trabajo de sanación se hace más potente, rápido y efectivo. Con este alineamiento, la energía repotenciada se proyecta hacia la esfera mental y emocional del nuevo reikiano, tocando también los bloqueos kármicos que éste trae.

Una vez que se recibe el alineamiento Reiki II, indefectiblemente se comenzará a revisar consciente e inconscientemente las pautas de vida mal manejadas que traen de la infancia y de vidas anteriores. Es tiempo de purificación y limpieza mental y emocional además de física.

El proceso para equilibrar todo el ser buscando la curación puede durar algunos meses. Con Reiki II los terapeutas se hacen aptos para trabajar la energía a distancia; no importando el lugar en el cual se halle la persona necesitada, la energía Reiki romperá la barrera del tiempo y el espacio para llegar hasta ella.

El conocimiento y primer contacto directo y consciente con los símbolos sagrados se logra con Reiki II. Habiendo recibido el alineamiento del primer nivel, los símbolos están de forma tácita en el cuerpo áurico del sanador, el cual los usará de forma inconsciente cada vez que imponga las manos con la intención de curar; sin embargo con Reiki II, el uso de los símbolos, los cuales deberán ser debidamente memorizados, será consciente y dirigido al paciente.

Reiki III (Tercer Nivel)

Este nivel sólo es recomendado a las personas que piensan dedicar gran parte de su vida a trabajar con la energía Reiki, a la enseñanza del Reiki y a la formación de sanadores. Es el nivel de los maestros y tras el alineamiento Reiki III el sanador deberá estar listo y conocer íntegramente todo lo relacionado con la energía Reiki para tener siempre una respuesta acertada ante las dudas de los alumnos.

En el Reiki III se aprenden numerosas técnicas para trabajar la energía Reiki. Si su afán no es la enseñanza ni la preparación de sanadores, pero quieren perfeccionar y aprender nuevas técnicas, en el Reiki III se hallará.

Con el alineamiento Reiki III los canales de energía se expanden mucho más y el proceso de curación es más efectivo. Para entonces, el reikiano deberá sentirse más pleno y feliz ante los acontecimientos de su propia vida y tendrá que haber trabajado intensamente en busca de su equilibrio físico, mental y emocional. Con Reiki III la energía de curación se enfocará

específicamente al área espiritual del nuevo maestro, proporcionando un estado de crecimiento interior, paz y felicidad plena.

Con Reiki III se añaden nuevos símbolos que el maestro deberá aprender y también la técnica para pasar los alineamientos a los nuevos sanadores.

Cada quien tiene su propia experiencia de cómo llega al Reiki. Susana Borrego, terapeuta, nos cuenta “ Yo llegue al Reiki por un amigo homeópata. El detectó que tenía mucha energía en mis manos y me recomendó una maestra para que tomara un curso de Reiki y yo le dije, de qué me estás hablando: El me dijo tu ve, es algo de energía, ve a investigar y me dio su teléfono. Desde que hable con ella su voz me latió como que hice clic. Cuando llegue a su casa y me recibe yo dije de aquí soy y entonces me quede a tomar el curso.

Entonces tomé el primer nivel de Reiki con ella y mi vida cambió, fue impresionante, me fue explicando en que consistía el Reiki, y cuando yo recibí la primera iniciación de verdad ví a un Ángel, ví un ser de luz que entró en mí y me hizo un cambio que yo dije,” Dios mío que es esto”, empecé a ver muchos colores, lloré y empecé a sentir un calor muy especial en mis manos y desde entonces no volví a dejar el Reiki. Fue en 1994 y a la fecha no lo he dejado, ha sido mi alimento de todos los días”.

Cómo cura el Reiki

“Las personas se acercan al Reiki sobre todo cansados de buscar alternativas que no encuentran en la medicina o con los médicos alópatas. Pero nosotros, -dice Gloria Mariaca-, siempre hemos dicho que no hay enfermedades como tales, hay enfermos de algo. Porque incluso una tuberculosis no es igual para ti que para mí o para un niño, aunque la hayan etiquetado como tuberculosis para cada quien es diferente y se manifiesta de manera distinta”.

“Por ejemplo, un enojo, que es un bloqueo del tercer chakra no se manifiesta igual para un niño que para una persona de 60 años que le puede atacar directamente el corazón, o para un joven que se le puede manifestar en una colitis. Cada quien lo somatiza de diferente manera. Por eso no hay enfermedad sino enfermos de”.

Lo primero para entender cómo cura el Reiki es precisar ¿Qué son los chakras? Mari Hall los define y explica, porque representan un papel tan importante en las terapias de Reiki: “Los chakras son centros energéticos que sirven como puerta de acceso para el flujo de energía y vida que se canaliza hacia el cuerpo físico”.

“A cada chakra se le asocian las glándulas y los órganos del área del cuerpo en que se halla localizado. Reaccionan y responden a la energía y la vibración. El flujo energético de algún chakra puede hallarse en desequilibrio como consecuencia de algún trastorno o del estrés del aspecto emocional, mental o espiritual de un individuo. Esta falta de armonía puede derivar en una enfermedad física. Se puede restablecer el equilibrio de los chakras imponiendo las manos en el centro energético. Ello conllevará la liberación de la energía bloqueada, por lo que tiene lugar un efecto armonizador. Una vez en equilibrio todos los chakras, los sentiremos del mismo modo”.

“La energía va a fluir a través del cuerpo del paciente nos explica Gloria, y es una energía sabia que va a irse a dónde se necesite, independientemente de que la persona crea o no, claro que ayuda el que exista una buena disposición, pero si no la hay, la energía de todos modos va a entrar y va a funcionar”.

Los Centro de Energía o Chakras

1. Chakra raíz

| | |
|-----------------------------|---|
| Localización: | Donde el sacro se une al coxis, detrás, y en la región centro inferior del hueso púbico, en la parte anterior. |
| Función: | Localización de la energía Kundalini, expresión creativa, abundancia. |
| Energía emocional: | Supervivencia, poder, agresividad, contacto con la Tierra, voluntad de vivir, hallarse activo en el mundo, confianza, fuerza, autoaceptación, vitalidad, reacciones de lucha o huida. |
| Bloqueos de estas energías: | Temor a estar en este mundo, sensación de amenaza en las áreas mencionadas. |
| Lenguaje corporal: | Cruzar las piernas, tener las piernas enroscadas como una espiral |
| Estas energías controlan: | Cápsulas suprarrenales, riñones, columna vertebral, controlador de la vejiga, todo el sistema nervioso. |
| Enfermedades: | Problemas de las piernas, caderas y nalgas |

2. Chakra sacro

- Localización: Entre el sacro y el ombligo.
Función: Centro de la actividad sexual, centro de los sentimientos/emociones.
Energía emocional: Sexualidad, sensualidad, creatividad personal, sustento, lazos familiares, pautas de conducta social, conciencia social.
Bloqueos de estas energías: Sensación de amenaza en las áreas mencionadas, falta de autoaceptación y autoestima.
Lenguaje corporal: Sentado con la cadera apoyada en el respaldo del asiento e inclinado hacia delante, de pie con las manos entrelazadas delante o detrás.
Estas energías controlan: Las gónadas (ovarios y testículos), funciones fluidas del organismo.
Enfermedades: Trastornos sexuales; tensión premenstrual y períodos irregulares en las mujeres; impotencia en ambos sexos; problemas intestinales y de la vejiga; sida.

3. Plexo solar o centro del poder

- Localización: Entre el ombligo y la base del tórax
Función: Centro de poder y sabiduría.
Energía emocional: Vínculos y ataduras hacia personas y cosas, amor con dependencias, relación con el entorno, toma de energía, eliminación del estrés, sentimientos viscerales acerca de las personas.
Bloqueos de estas energías: Temores o ansiedades en relación a todo lo que se encuentra en su entorno
Lenguaje corporal: Manos o brazos sobre el área del estómago, piernas cruzadas, codos sobre las rodillas, objetos en el regazo, manos apoyadas en el cinturón.
Estas energías controlan: Cápsulas suprarrenales, estómago, hígado, vesícula biliar, sistema digestivo.

Enfermedades: Energía reprimida en el ámbito celular, que con frecuencia deriva en cáncer; artritis; problemas en los órganos citados (nerviosismo, estreñimiento, diarrea, úlceras, trastornos digestivos); migrañas; afecciones cardíacas debidas al miedo al poder.

4. Chakra corazón

Localización: Centro del pecho, esternón.

Función: Amor, compasión.

Energía emocional: La integridad, pensamiento holístico, sentimientos impersonales y amor incondicional, centro de curación, humildad, responsabilidad, buena voluntad, tolerancia, empatía y compasión. (El plexo solar es selectivo y determina lo que se ve, en función de las propias convicciones y forma de pensar. El corazón es globalizador y ve lo que hay, toma la calidad del alma de una persona).

Bloqueos de estas energías: El aspecto más importante del corazón es el amor incondicional y la confianza en los demás. Por lo tanto, los bloqueos provienen del temor causado por heridas emocionales, falta de seguridad emocional, miedo a confiar en otras personas, así como de la protección ante la posible reapertura de viejas heridas.

Lenguaje corporal: Brazos doblados, un brazo sobre el pecho sosteniendo libros, etc.

Estas energías controlan: Glándula timo, corazón, circulación y tensión arterial, sistema inmunológico, pulmones.

Enfermedades: Infarto de miocardio, problemas de tensión arterial, trastornos del sistema circulatorio, enfermedad del sistema inmunológico (sida).

5.Chakra garganta

| | |
|-----------------------------|--|
| Localización: | Área de la garganta. |
| Función: | Comunicación. |
| Energía emocional: | Creatividad, capacidad de expresión, productividad, vitalidad personal, individualidad, acción, deseo de paz en el conflicto, confianza en sí mismo y los demás. |
| Bloqueos de estas energías: | Opresión de los aspectos citados, rigidez, actitud reacia al compromiso, comunicación frustrada. |
| Lenguaje corporal: | Tos; aclararse la voz; llevar gargantilla o corbata, collares pesados; manos en la barbilla. |
| Estas energías controlan: | Glándula tiroidea, voz, esófago, cuello, mandíbula inferior; fuerte vinculación con el chakra sacro. |
| Enfermedades: | Dolencias de la garganta y los pulmones. |

6. Chakra tercer ojo o ceja

| | |
|--------------------|---|
| Localización: | Dos centímetros y medio encima del centro de las cejas. |
| Función: | Centro intuitivo, centro de voluntad y clarividencia. |
| Energía emocional: | Función del hemisferio izquierdo (capacidad racional), equilibrio integrado de la personalidad, planificación, visión de futuro, voluntad, resolución, control, autocontrol, ambición, elección, firmeza, telepatía, superego, educación de los padres, acciones programadas, en lugar de reacciones oportunas. Función del hemisferio derecho (capacidad creativa); naturaleza creativa y artística, amabilidad, receptividad, irracionalidad e intuición. Representa nuestra relación con la naturaleza femenina, tanto con nosotros mismos como con los demás. |

- Bloqueos de estas energías: Confusión en cualquiera de las áreas citadas.
- Lenguaje corporal: Frotarse o darse golpecitos en las cejas, mano apoyada en la frente al estudiar, fruncir el ceño en caso de confusión.
- Estas energías controlan: Glándula pituitaria, la glándula principal que controla y equilibra el resto de glándulas del sistema endocrino; nariz; oídos; senos del cráneo; sistema nervioso autónomo (relacionado con el chakra raíz); hipotálamo; cerebro inferior.
- Enfermedades: Trastornos del sistema nervioso autónomo, desequilibrio hormonal, dolores de cabeza, migraña, sinusitis, vértigo, depresión, problemas oculares y de oído.

7. Chakra coronilla

- Localización: Punto superior de la cabeza (coronilla)
- Función: Nos conecta con nuestro yo espiritual.
- Energía emocional: Conciencia transpersonal; la globalidad; sistemas; calidad de conexo, relacionado; desarrollo interior; conciencia; unidad con todas las cosas.
- Bloqueos de estas energías: Sensación de aislamiento, soledad; a medida que se equilibran otros centros, éstos se activan en la coronilla.
- Lenguaje corporal: Manos sobre la cabeza; mesar el cabello; sombreros; diversas prácticas religiosas de cubrir o afeitar este chakra; corona de reyes y reinas como símbolo de apertura de este centro y de unidad con todas las cosas.
- Estas energías controlan: Glándula pineal (glándula sensible muy activa desde el nacimiento hasta los siete años, responsable de la secreción de la melatonina), problemas de horarios, ritmo circadiano, efectos del fenómeno del jet lag.
- Enfermedades: Trastornos psicóticos graves; sensación de total aislamiento, debido a una profunda aflicción; personas muy desgraciadas en instituciones psiquiátricas; shock profundo; incapacidad de enfrentarse a la realidad.

CENTROS DE ENERGIA O CHAKRAS



Una vez definido qué son los chakras y cómo funcionan en nuestro cuerpo y en nuestras emociones definamos que es la enfermedad. La enfermedad, según Frank Arjava Petter, en su libro *Fuego Reiki*, es un fenómeno complejo. Es una señal de que en algún punto de la línea de nuestro flujo de energía está bloqueado o fuera de equilibrio.

Quiere mostrarnos que alguna parte de nuestro ser precisa atención y amor. Pero debido a nuestra obsesión con el placer, no estamos listos o preparados para considerarla de ese modo y estar agradecidos por recordárnoslo. En cambio, hemos aprendido a juzgar la enfermedad como algo moralmente malo. Tratamos de evitarla o de librarnos de ella bojo todo costo y lo más rápido que podemos.

Gloria Mariaca nos platica cómo fue su experiencia al acercarse al Reiki por primera vez. “Yo llegué al Reiki, básicamente por estar cansada de buscar alternativas médicas científicas y mi hijo no sanaba. Mi hijo nació con un problema de estafilococo en la piel, pero nadie so lo podía erradicar. Pase por Centro Médico, Enfermedades Tropicales, Dermatológico, por todo lo habido y por haber. Y cuando entendí que él traía algo de mi embarazo y lo que necesitaba era amor y que todo lo que se refleja en la piel es una negación a algo que no estás conciente. Su problema de la piel era que tenía demasiado enojo a la vida, por lo mismo, de sus 25 años 20 fue estar enfermo todo el tiempo. El se curó con Reiki, fue con lo único que se pudo curar”.

Mucha gente, tanto en las culturas orientales como occidentales, cree que la enfermedad se origina por vivir inarmónicamente con las leyes del propio Dios. En Occidente, se conoce como pecado y castigo. En Oriente la llaman hechos de karma acumulado que pueden estar arraigados en vidas previas y que tienen efectos en nuestra vidas actuales.

La medicina ortodoxa a menudo trata los síntomas de la enfermedad, sin prestar atención a las raíces del problema. Debemos ampliar nuestra apreciación de la enfermedad y en cambio encontrar maneras de tratar a la totalidad del sistema cuerpo-mente.

Gabriela Jiménez, empleada bancaria de 30 años, nos comenta que “la gente busca más las terapias alternativas como el Reiki debido a los resultados que no ven con la medicina alópata, que van de médico en médico y no hay resultados, no hay cura y están peor”.

La práctica Reiki evita aislar el síntoma para tratarlo separadamente, y da energía al cuerpo entero con la ayuda de las doce principales posiciones de las manos. Esto permite que el cuerpo se sane a sí mismo. A través de los puntos de imposición de manos alrededor del sistema de chakras, que son los distribuidores de energía hacia los diferentes planos, se provee de energía y se activan las fuerzas de autosanación en el plano físico, anímico y espiritual.

“Yo he tenido testimonios muy padres -nos comenta Susana Borrego-, de mucha gente, de cómo los ha sanado el Reiki, como ha habido enfermedades que médicos no se las han podido quitar y que el Reiki, no se explican cómo les ha evitado operaciones, les ha disuelto tumores.”

Beneficios del Reiki

“Hubo una persona que me fue a ver no hace mucho, con un problema muy fuerte de pulmones, con enfisema pulmonar por todo lo que fumaba, y que estaba espantado. Cuando tenía las manos en sus pulmones empezó a sentir una energía como si algo negro, algo oscuro saliera de su cuerpo por medio de la orina y sintió un dolor muy fuerte y empezó a respirar de manera diferente. Ese realmente fue un testimonio increíble”, nos comenta Susana Borrego.

“Claro que necesitó varias sesiones porque no es lo mismo darte Reiki cuando vienes con una gripa o una depresión, y sólo necesitas unas cuantas sesiones, que cuando vienes con algo crónico, quizá una enfermedad terminal y el reiki te va a ayudar, no te va a salvar, pero por lo menos va a ayudar a que la gente se vaya más en paz”.

“Yo tuve esa experiencia palpable con mi Mamá, agrega Susana, ella murió de cáncer, pero gracias a las terapias de Reiki hicieron que sus quimioterapias, todas las radiaciones que recibió y todo el proceso por el cual ella pasó no fuera tan doloroso a pesar de estar consciente de que ella se iba a morir. La ayudé a dejar su cuerpo físico, fue una experiencia dura, difícil, pero comprobé una vez más que el Reiki funciona”.

El Reiki, siendo una energía absolutamente inteligente y perfecta, no tiene contraindicaciones y puede ser administrada a todo ser viviente, así lo asegura Alicia Cabrera en su libro *Reiki, milagro de sanación*.

Por su parte Brigitte Müller y Horsrt H. Günther autores de *Reiki, cómo curar con la energía cósmica*, afirman que equilibra el cuerpo y el corazón y actúa a todos los niveles: el físico, mental, emocional y espiritual. El Reiki favorece la autocuración, fortalece el cuerpo y la mente, libera bloqueos, purifica toxinas, equilibra los centros energéticos (chakras), restablece la armonía y fluye en cantidad ilimitada. Gracias al Reiki se experimentará un crecimiento y una transformación espiritual y beneficios mentales.

El Reiki apoya en tratamientos médicos, como por ejemplo masajes, masajes de reflexoterapia, masajes estéticos, digitopuntura, acupuntura, quiropraxia, terapia respiratoria, drenaje linfático, psicoterapias, etc., es decir ayuda en todos los campos en los que se trata con las manos. Pues las “manos Reiki” irradian en cualquier lugar, en cualquier momento energía curativa. Por ello, Reiki es una ayuda especial y un apoyo para todas las personas que practican profesiones relacionadas con el campo de la medicina, como médicos, naturópatas, enfermeras, fisioterapeutas y personal sanitario.

Bodo J. Baginski y Shalila Sharamon, en el libro *Reiki, energía vital universal* hacen una lista de los efectos que Reiki puede generar:

- Sustenta la capacidad natural del cuerpo para sanarse a sí mismo
- Vitaliza tanto el cuerpo como el alma
- Restablece el equilibrio espiritual y el bienestar mental
- Funciona en todos los niveles, sean mentales o espirituales, corporales o emocionales
- Equilibra las energías del cuerpo
- Afloja la energía bloqueada y promueve un estado de relajación mental
- Limpia el cuerpo de toxinas
- Se ajusta por sí mismo a las necesidades del receptor
- Funciona con animales y plantas
- Es un método de sanación intensamente agradable y holístico.

Además agregan que Reiki jamás puede producir algún tipo de daño, puesto que sólo fluye en las cantidades requeridas por el receptor. Aclaran que el tratamiento con Reiki puede dar como resultado la aparición de un leve o más notorio síntoma de desintoxicación en el plano físico. Estos síntomas deben considerarse como una vía de autorregulación biológicamente sensible.

Susana Borrego terapeuta Reiki, nos dice que, "grandes curaciones suceden a partir de un estado de quietud y armonía por lo que el Reiki ayuda a controlar y eliminar las enfermedades en sus etapas iniciales. Es sumamente eficaz en padecimientos provocados por la tensión como migraña, trastornos circulatorios y del corazón, males estomacales, afecciones intestinales, alteraciones del sueño, zumbido de oídos e inclusive se pueden mitigar las afecciones crónicas."

Beatriz Acosta, secretaria de 40 años, nos cuenta que cuando recibió su primera terapia de Reiki sintió unas ganas de llorar tan intensas que no lo pudo evitar y estuvo llorando por aproximadamente 15 minutos. Después de 4 sesiones más el dolor que tenía en su espalda baja, ocasionado por una operación que le habían realizado y por el cual tenía que tomar constantemente analgésicos, se le calmó de tal manera que pudo dejar los fármacos.

En cuanto a las reacciones o síntomas que pueden surgir después de un tratamiento con Reiki el autor de *El gran libro del Reiki*, Stephan Shulte, explica que "dado que el Reiki es la energía vital universal, hace bien sin excepción a todo el mundo, si bien con diferente dosificación. Sin embargo, existen personas que quieren cerrarse tanto a la vida (y por tanto, a esta energía) que el contacto les resulta desagradable y puede suceder lo siguiente: Calor, cosquilleo, relajación, estimulación, energía purificadora,

cambios en la percepción corporal, respiración, tristeza y lágrimas, dolor, enfermedades crónicas, sueño y vida psíquica”.

Calor: Casi todas las personas sienten con bastante rapidez un calor sorprendente que procede de las manos. Por una parte, este calor se debe directamente al flujo de energía, y, por otra, a una intensificación de la irrigación sanguínea. Con muy poca frecuencia ocurre que alguien percibe una sensación de frío interior en lugar del esperado calor, esto puede ocurrir en el caso de personas que tienen un enorme déficit de energía vital o de dedicación.

Cosquilleo: La mayoría de las veces es un ligero cosquilleo, casi como si una parte del cuerpo se hubiera quedado dormida. Esto se produce por el flujo de energía generado y que puede considerarse positivo.

Relajación: Muchas personas perciben una fuerte relajación y sedación. Esa pesadez es un síntoma de relajación y es completamente correcta.

Estimulación: A veces ocurre que durante una sesión de Reiki alguien recibe sensaciones sexuales e incluso una erección. Esto puede ser debido a que el cuerpo se encontraba bloqueado y cuando fluye la energía del amor que es Reiki, puede producirse esta reacción.

Energía purificadora: El Reiki tiene una intensa energía purificadora. Después de unas cuantas sesiones, la mayoría de las veces la orina se hace más concentrada, a veces cambian el color de las deposiciones, y el sudor y el olor corporal aumentan o se modifican. Todo ello son reacciones normales de excreción del cuerpo que pueden observarse en cualquier terapia natural buena.

Cambios en la percepción corporal: Muchas personas sólo sienten una parte muy pequeña de su cuerpo. Con el tiempo, mediante el trabajo con reiki, la mayoría de las personas desarrollan una percepción tan diferenciada que pueden hacer afirmaciones precisas sobre todas las partes de sí mismas, tanto en el plano corporal como en el plano psíquico.

Respiración: Durante un tratamiento algunas personas comienzan a respirar muy profundamente o incluso a jadear o suspirar. Se trata de una reacción reconfortante que en ningún caso se debe reprimir.

Tristeza y lágrimas: El llanto se desencadena la mayoría de las veces por una tristeza reprimida o no expresada en toda su integridad y que la terapia Reiki puede llevar al plano consciente. En el Reiki sucede que la tristeza que sentimos por las cosas se expresa sin que seamos conscientes de ello; es

decir, las cosas se procesan sin que la persona tenga que ocuparse conscientemente de ellas.

Dolor: El dolor puede tratarse muy bien con Reiki. En ocasiones, el efecto relajante y reconfortante del reiki es suficiente para eliminarlo, especialmente cuando el dolor ha surgido por tensiones y espasmos. El sujeto de la terapia también puede sentir que los dolores se hacen más intensos. En determinadas circunstancias, pueden ser tan violentos que esa persona decida terminar la terapia de inmediato. Sin embargo, es aconsejable superar este momento, puesto que la mayoría de las veces los dolores remiten transcurrido un breve periodo de tiempo o incluso desaparecen por completo.

Sueño: La mayoría de las personas tiene un sueño más profundo y se despiertan más descansadas. Los sueños agitados indican que en el interior del paciente algo se ha puesto en movimiento y se está procesando o asimilando, con independencia de que los pacientes se acuerden de los mismos o no al despertarse.

Vida psíquica: Con frecuencia, mediante el contacto con el Reiki las personas dan grandes pasos en su desarrollo anímico y espiritual. Puede ser que ahora encuentren el valor para solucionar cosas que hasta entonces habían estado aplazando. Sienten sus necesidades interiores con mayor intensidad y pueden aplicarse mejor a ellas.

Para Gabriela Jiménez, paciente, el Reiki “ me equilibró, me centró y me dio la confianza. Para mí el sentir el Reiki significó entender lo mucho que me pasaba, como el escuchar cosas raras, palabras ajenas a mi, que de una ó de otra forma me decían algo que pasaría minutos más tarde, entender porque veía cosas diferentes, como mini películas de hechos no sucedidos, mismos que pasarían minutos más tarde. Hoy se qué pasa, porque me pasó a mí. Además yo llegué con un dolor de rodillas que después de la terapia se me quitó. “

“Es muy satisfactorio que todas las personas que reciben una terapia de Reiki, hasta la gente más bloqueada, afirman que, se sienten tranquilas, relajados, se sienten muy bien, es lo mínimo que pueden sentirse”. Gloria Mariaca dice convencida “De ahí para adelante es ir equilibrando emociones, sentimientos, sacando emociones porque muchas veces la gente se duerme y así puede trabajar su ser interior, pero hay gente que está muy ávida de romper con la inercia que trae en su vida y cambiar.”

Además agrega que “hay terapias de choque, hay terapias de desbloqueo muy fuertes que pueden tener como consecuencia llorar, gritar, sudar, etc., cada quien según su temperamento, su estado físico, emocional, los bloqueos que tenga y lo que esté dispuesto a sacar, porque muchas veces

traes cosas pero no te abres, entonces la energía divina poco a poco lo va curando.”

“Definitivamente pude comprobar que el Reiki es una filosofía de vida, las personas que lo han sentido y que lo viven constantemente emanan una energía suave y dulce que se siente desde el momento que uno hace contacto con ellas. Su disposición es muy diferente al resto de la gente, no hay esa ansiedad característica de las personas que viven en una ciudad como la de México”. Afirma Gloria Mariaca.

Es importante señalar que si bien el Reiki resulta una terapia ideal para equilibrar nuestras emociones, relajarnos profundamente y entrar en armonía espiritual, no es una cura milagrosa para enfermedades graves; por lo mismo no se deben abandonar las consultas médicas y los tratamientos que se prescriban.

Si se está bajo supervisión médica, el Reiki puede ayudar como terapia complementaria para que las medicinas funcionen mejor y la recuperación sea más rápida. Es verdad que la mayoría de los terapeutas han sido testigos de curaciones increíbles pero ellos mismos dicen que trabajar en conjunto con la medicina alópata es la mejor manera de garantizar una curación integral.

Por su parte los médicos alópatas en nuestra ciudad no están muy familiarizados con este tipo de terapias que si bien han demostrado su eficacia, son reconocidas por la Organización Mundial de la Salud y son utilizadas en varios hospitales de los Estados Unidos como el Centro Médico de Tucson, el Hospital Regional de Portsmouth y el Centro Médico California Pacifico.

Esto se confirmó después de entrevistar a 10 médicos de diferentes edades y especialidades, y todos admitieron que no conocen el Reiki ni saber cual es su utilidad.

El médico cirujano Alfredo Espinosa expresó sobre el Reiki: “Pues si he oído hablar de eso, pero no se de qué se trata, realmente no es mi campo de acción. Sé muy poco sobre eso”.

Por su parte Susana Borrego, terapeuta desde hace más de 10 años, nos comentó su experiencia con médicos alópatas: “cuando yo estuve de asistente de la maestra de Reiki con la que me inicié, llegaron 2 o 3 médicos cuando mucho, y llegaron a comprobar como podían ellos en sus cirugías hasta llegar a parar hemorragias con Reiki y se impactaban. Pero les llegó a costar realmente mucho trabajo creer, hasta que vivieron su propia experiencia fue como se dieron cuenta, pero ahorita todavía no es fácil que los demás lo acepten. Sobre todo porque aquí estamos todavía muy atrasados.”

Otro problema que dificulta el conocimiento de la utilidad del al Reiki es que es una terapia elitista, ya que son pocos los que tienen acceso a ella, ya sea por falta de información como por los costos de la misma.

Al respecto Glolria Mariaca confirma que: “Definitivamente siento que el Reiki es todavía muy elitista, creo que debe haber una remuneración, pero siento que todavía no llega a los lugares y a las personas de más bajos recursos. Creo que debería de ser más accesible a todo el mundo. Si todos tuviéramos la conciencia de que somos Reiki o que podemos transmitir la energía divina, el mundo empezaría a cambiar. Pero todavía se hace mucho por moda, o porque es parte de un estatus decir “voy a mi sesión de Reiki”, cuando esto se debería de hacer masivo.”

El Reiki actualmente sólo es conocido entre personas de clase media, media alta y alta, en éstas zonas han proliferado las clínicas o consultorios que ofrecen la terapia, pero hay que asegurarse que el terapeuta sea alguien bien preparado y serio para asegurar la efectividad del método.

3. FLORES DE BACH: CURACIÓN SÚTIL

“Hace no muchos años el médico tenía un papel importante en la sociedad. Antes de que las sociedades grandes se convirtiesen, en estacionamientos inmensos, y antes de que la mayoría de los médicos generales o internistas hubiesen casi desaparecido por no poder seguirle el paso al conocimiento científico que cada vez crece más y más, algunos doctores tenían la costumbre de visitar a los enfermos en su casa. Ahí el médico además de médico, era amigo de la familia, consejero, testigo de incontables alegrías y de no pocas desventuras. Es probable que esa pérdida de la familiaridad entre médicos y enfermos explique un poco la melancolía”.

“Muchas veces se le llamaba al doctor para consultar un problema de índole familiar o moral. Se consideraba que su consejo era valioso y fundamental. Los galenos de antaño sabían de los males del cuerpo y entendían bien el significado de las heridas del alma. Confiaban más en sus manos, en su mirada y en la escucha que en los aparatos. Esa confianza permitía que la “penetración” al ser íntimo del enfermo fuese profunda y humana. Ya que tenían la oportunidad de aconsejar neutralmente, la escucha los convertía en cómplices y en amigos desinteresados. Esos consejos eran muy apreciados, pues provenían de una voz amiga. No era raro que se considerase que el médico era parte de la familia. Algunos médicos viejos, de esos que cargaban su maletín en el coche, cuentan que después de atender al enfermo en casa, se quedaban a tomar café con los familiares. No sé si curaba más la receta, el tiempo compartido o la borra del café”. Así describe Arnoldo Kraus en su libro *Una receta para no morir. Cartas a un joven médico*, la relación médico-paciente que se daba hace algunos años.

Uno de los aspectos importantes que a hecho que la gente acuda a las terapias alternativas complementarias, es porque los médicos ya no se preocupan por lo que en realidad les sucede a sus pacientes, sólo se concretan a conocer los síntomas que los aquejan y después de una breve revisión, si bien les va, recetan lo acostumbrado. Rara vez preguntan más allá de la sintomatología presente, no les interesa si hubo una situación de tensión, de enojo, de abandono o que pudo haber desencadenado la dolencia.

“Se ha visto que los médicos utilizan mucho esto de poner una barrera. Soy el médico, trato a tal enfermo y el que sigue”, así lo explica Irasema Rojas Velásquez, una joven médica de 26 años. “Los vemos como un número, ¿cómo está el 520, cómo sigue el 500 tal? Pero nunca nos ponemos a pensar que ese paciente se llama Juanito, tiene hijos y que no simplemente está ahí por su enfermedad sino muchas veces por depresión, porque su familia no los atiende, porque es mucha su soledad. Eso se da en todas partes y es algo muy característico, sobre todo en los hospitales, y es algo que el médico no se ha

puesto a pensar, que no es ni un número ni una enfermedad sino que también es una persona que siente.”

A lo mejor es comprensible que los médicos no les den tiempo a sus pacientes tomando en cuenta que si forman parte de alguna institución de salud pública tienen que atender demasiados pacientes en un día. Pero no se justifica cuando son consultas privadas, en donde parece que cobran por minuto, sus honorarios son cada vez más altos y la atención es cada vez peor.

“Cuando estuve trabajando en un Hospital de Zona perteneciente a la Secretaría de Salud atendíamos a 50 pacientes por día en urgencias de adultos” agrega la médica Irasema.

La medicina alópata se enfoca en atacar los síntomas de la enfermedad, mientras que las terapias alternativas complementarias buscan las causas de la enfermedad para tratar de eliminarlas y así erradicar de raíz la enfermedad. Cuando se tratan los síntomas y no la raíz, la dolencia aparecerá una y otra vez sin que se logre la curación.

“En la medicina alópata, hasta donde sé, de ninguna manera se consideran las consecuencias energéticas y colaterales durante el tratamiento. Al intervenir con cirugía, por lo general, la mentalidad de un médico alópata es quitar un órgano enfermo, más que hacer el último intento para que se recupere, involucrando al paciente en dicha curación. Un Terapeuta alternativo, hará lo posible por salvar de la operación quirúrgica, entre otros motivos, debido al rompimiento del flujo energético de los canales de energía, conocidos como meridianos, tomando en cuenta las consecuencias que ello conlleva.” Afirma Kathia Gutiérrez, terapeuta alternativa.

Las Flores de Bach tienen esto como uno de sus principios básicos: combatir la enfermedad en sus causas y no en sus efectos.

Para dar una terapia floral, el terapeuta se basa en la personalidad del paciente y en las emociones negativas que siente, en el entorno que lo rodea y como se siente en él. Sólo conociendo y analizando todos estos aspectos se puede dar una prescripción acertada, ya que las flores tratan personalidades y emociones y a través de éstas se llega a curar enfermedades físicas que son el resultado de los desequilibrios en las dos primeras.

Otro principio básico de las Flores de Bach, porque así las concibió el Dr. Edward Bach, según su biógrafa Nora Weeks, es el que sean accesibles a todo mundo. Esto es posible por la facilidad para que cualquiera las pueda usar y porque no tienen ninguna contraindicación, si se llegan a tomar las flores equivocadas por error o por desconocimiento el paciente no sufrirá ningún daño.

El Dr. Bach las clasificó de una manera muy simple para que cualquier persona pudiera entender como usarlas, pero muy contrario a lo que el deseaba las Flores de Bach, al igual que la mayoría de las terapias complementarias alternativas, se han vuelto terapias elitistas.

Y decimos que se han vuelto elitistas porque el acceso a ellas, al menos en nuestra ciudad está limitado a ciertas clases sociales, debido al costo de las mismas por un lado y a la falta de información por el otro. Esto es que pocos son los que tienen acceso a este tipo de terapias en una sociedad en la que a pesar de que rige la información pocos conocen la existencia, la utilidad y los beneficios de la terapias complementarias alternativas.

Qué son las Flores de Bach

“Yo vivía enferma, enferma de miedos, porque yo vivía en una paranoia horrible, al grado extremo de que no dormía, sentía que los aviones iban a caer encima de mi casa, no dormía de oír pasar un avión, era un miedo por mis hijos espeluznante, alucinaba, me daba vómito y calambres si mi hijo no llegaba a la hora que decía”, así describe Olivia Torres terapeuta desde hace 7 años, su situación antes de llegar a las Flores de Bach.

Y agrega: “Trabajaba mucho, tenía bien mi carrera, ganaba muy bien, pero no era vida, y todo se me iba al intestino, vivía en el gastroenterólogo, entonces cuando probé el primer frasco de flores, empecé a dormir, empecé a soltar, empecé a respetar el destino de mis hijos. No era vida y tanta gente vive así”.

María Luisa Pastorina en su libro *La medicina floral de Edward Bach*, define a las Flores de Bach, como la serie de 38 esencias naturales extraídas de flores silvestres de la región de Gales, en Gran Bretaña, cuyas propiedades curativas fueron descubiertas por el médico galés Edward Bach entre los años 1926 a 1934.

Estas infusiones de flores actúan sobre los estados emocionales de hombres y animales y sobre las propiedades vitales de las plantas. Forman un sistema médico cuyo axioma básico, establecido por Edward Bach, plantea que la enfermedad es el resultado de un desequilibrio emocional, que dicho desequilibrio se produce en el campo energético del ser vivo y que si éste persiste, se produce la enfermedad del cuerpo físico.

El agente curativo, por consiguiente, deberá actuar sobre las causas y no sobre los efectos, o sea corrigiendo el desequilibrio emocional en el campo energético.

Las esencias florales están clasificadas por la Organización Mundial de la Salud, como método natural de salud, inocuo y preventivo, dentro del apartado de terapias individualizadas según la guía para profesionales de métodos naturales de salud, publicada por *Esencias Florales del Mediterraneo*.

Las Flores de Bach son un medio suave para restaurar la paz mental. Solo cuando se posee la paz interior se puede dar al Ser una oportunidad para combatir la raíz de las enfermedades utilizando los propios medios de curación del cuerpo.

Es un método compatible con cualquier persona porque con un poco de práctica se puede determinar qué esencia es la que se necesita tomar

Las esencias florales se administran generalmente por vía oral. De un frasco gotero se toman unas gotas directamente debajo de la lengua, o en un poco de agua. Además de la administración oral, las esencias florales suelen ser bastante efectivas al absorberse a través de la piel en baños, o aplicaciones tópicas. Los medicamentos tópicos son los que se aplican directamente en el área afectada de la piel.

“Actualmente recomiendo las Esencias Florales, dependiendo de si la persona quiere tomarlas como parte de un compromiso y proceso de cambio interior, en su forma de ver la vida, en sus actitudes, en sus aparentes limitaciones de carácter”, dice Kathia Gutiérrez, terapeuta.

Antecedentes históricos

La utilización de las flores con fines terapéuticos se remonta a tiempos muy remotos. Así es recogido por tradiciones como la Hindi, la Celta, la Taoista o la Inca, entre otras. Posteriormente Paracelso nos habla de la utilización de las flores con fines curativos; Steiner, padre de la medicina antroposófica, hace referencia a una energía sutil y terapéuticamente poderosa por descubrir en las flores.

La persona que descubre y da la forma terapéutica moderna a las esencias florales, es el Dr. Edward Bach, quien nació en 1886 en Inglaterra. El resumen a la biografía del Dr. Edward Bach realizada por Nora Weeks y María Luisa Pastorino, nos permitirá tener una mejor comprensión del sistema por él creado.

A los 20 años comenzó sus estudios de medicina. Tras un tiempo ejerciendo la medicina mediante los métodos tradicionales comenzó a sentirse

cada vez más insatisfecho y decidió comenzar a investigar, interesándose en la enfermedad crónica.

Sus investigaciones lo llevaron a relacionar la enfermedad crónica con la toxemia intestinal, de modo que decidió preparar una vacuna basándose en dichos gérmenes. Su éxito en este empeño le animó a continuar sus investigaciones sobre la toxemia intestinal y en 1920 publicó sus resultados en las actas de la Real Sociedad de Medicina. Tras aceptar un puesto como bacteriólogo en el Hospital Homeopático de Londres, entró en contacto con la medicina homeopática.

Posteriormente Integró las ideas de Hahnemann con las propias, al preparar sus vacunas mediante la técnica homeopática, creando así una vacuna oral (nosode). De este modo preparó siete vacunas, sobre la base de siete tipos de bacterias que Bach aisló en el intestino de enfermos crónicos. Sus siete nosodes tuvieron una amplia aceptación tanto dentro de la medicina homeopática como entre la medicina tradicional (o alopática).

Conforme utilizaba los nosodes se dio cuenta de que a cada uno de ellos le correspondía un tipo diferente de personalidad humana y comenzó a indicarlos según las características temperamentales de sus pacientes. Sin embargo, los nosodes no curaban todas las enfermedades, sino sólo cierto tipo. Además, se sentía insatisfecho con el tipo de remedios que usaba, la bacteria intestinal, pues pensaba que deberían utilizarse medios más puros. Así fue como comenzó a interesarse por las plantas y encontró algunas que tenían efectos similares a los grupos bacterianos.

Gran observador como era de la naturaleza humana, llegó a la conclusión de que toda la humanidad podía clasificarse dentro de un número definido de tipos, de modo que los individuos del mismo tipo, aunque no padeciesen las mismas enfermedades, sí reaccionarían de la misma forma ante ellas.

En el año 1929 Bach tenía 43 años, investigaba en su laboratorio y publicaba sus resultados en las mejores revistas científicas británicas. Era respetado por alópatas y homeópatas, tanto en su país como en el extranjero y estaba en pleno éxito profesional. Aún así, a finales de ese año, convencido de que la medicina tradicional no era su camino, decidió abandonarlo todo, cerró su consulta y su laboratorio y partió para Gales, dispuesto a buscar más remedios y convencido de que los encontraría entre las plantas.

Pensó que toda la vida de las plantas se encuentra concentrada en sus flores, de modo que centró su atención en ellas. Entre 1930 y 1934 descubrió los 38 remedios florales que constituirían su terapia floral. En la preparación de los remedios usó el mismo método utilizado en la actualidad: se cortan las flores de floración más perfecta y se colocan al sol en un recipiente de vidrio delgado lleno de agua, en el mismo lugar donde se han cortado, y se dejan allí,

en el campo, durante algunas horas. De esa manera el agua queda impregnada de la energía de la flor.

Dos años después, sus fuerzas comenzaron a flaquear, y un día les dijo a sus colaboradores: "Mi tarea está cumplida, mi misión en este mundo está terminada". Dos semanas después, en noviembre de 1936, muere Edward Bach mientras dormía. Desde entonces, en su casa de Mount Vernon funciona el Centro Bach, dedicado a la recolección anual de las flores y preparación de los remedios que luego distribuirán a todo el mundo.

Fundamentos del sistema creado por Edward Bach

Edward Bach desarrolló su profesión guiado por dos ideas básicas, como lo explica Maria Luisa Pastorino, la primera, combatir la enfermedad en sus causas y no en sus efectos y, la segunda, curar sin agredir.

“Esa es la base de la terapia florar, curar el principio, el origen del desequilibrio y deshacerlo como decía el doctor Bach, “como el sol a la nieve”. Y para llegar a eso es muy importante en la primera sesión preguntar si el paciente sabe cómo nació, cómo fue el embarazo cuando lo estaban esperando, cómo fueron sus primeros años de vida, no nada más si tuvo varicela o que otras enfermedades. Tienes que saber como vivía, cómo sentía la vida, si era miedoso, si era agresivo, si lloraba mucho, en fin, cómo era su vida emocional y mental y cómo es su vida actual, cómo ve la vida el paciente, conforme a eso se va a tratar no como ve la vida el terapeuta, como la ve el paciente por ahí entramos a la terapia”. Afirma Olivia Torres, terapeuta de Flores de Bach.

De las causas de la enfermedad el Dr. Bach nos habla en su obra *Cúrese usted mismo*: “La principal razón del fracaso de la ciencia médica moderna es que trata los resultados pero no las causas”.

“Durante muchos siglos, la auténtica naturaleza de la enfermedad ha quedado enmascarada por el materialismo, y así la enfermedad ha tenido todas las oportunidades de extender sus estragos, puesto que no se han atacado sus orígenes”.

La situación es como la de un enemigo poderosamente fortificado en las colinas, enviando continuas guerrillas por el territorio de alrededor, mientras la gente descuidando la guarnición fortificada, se contenta con reparar los daños causados en las casas y con enterrar a los muertos provocados por los guerrilleros. Así es, en términos generales, la situación en la medicina actual:

se hace un remiendo en los atacados y se entierra a los degollados, sin pensar en la verdadera fortaleza.

Nunca se erradicará ni se curará la enfermedad con los actuales métodos de la medicina alópata, por la sencilla razón de que la enfermedad no es material en su origen. Lo que nosotros conocemos como enfermedad es el último resultado producido en el cuerpo, el producto final de fuerzas profundas y duraderas, y aunque el tratamiento material sólo sea aparentemente eficaz, es un mero alivio temporal si no se suprime la causa real.

Este es el primer gran principio en la ideología médica de Edward Bach: combatir las enfermedades en sus causas y no en sus efectos.

El segundo gran principio que encontramos en el libro de Bach, nos dice que la enfermedad, es decir el desequilibrio energético que observamos como un estado mental negativo, es el producto de un conflicto.

Este segundo gran principio según Bach, es la comprensión de la unidad de todas las cosas: el creador de todas las cosas es el amor, y todo aquello de lo que tenemos conciencia es, en su infinito número de formas, una manifestación de ese amor, ya sea un planeta o un guijarro, una estrella o una gota de rocío, un hombre o la forma de vida más inferior...Así, cualquier acción contra nosotros mismos o contra otro, afecta la totalidad, pues al causar la imperfección en una parte, ésta se refleja en el todo, cuyas partículas habrán de alcanzar la perfección en última instancia.

Así vemos que hay dos errores fundamentales posibles: la disociación entre nuestra alma y nuestra personalidad y la crueldad o el mal frente a los demás, pues éste es un pecado contra la unidad. Cualquiera de estas dos cosas da lugar a un conflicto que a su vez lleva a la enfermedad.

El trípode conceptual que sustenta el pensamiento del Dr Edward Bach según María Luisa Pastorino, comprende: la idea de la base energética de los seres vivos; la idea de dos aspectos disociados del ser humano, que llamó alma y mente y, por último, la idea de la unidad de todas las cosas.

La aguda percepción del psiquismo humano, la vocación de servicio, el amor al hombre y a la naturaleza, la libertad interior y el coraje moral son las virtudes de este médico galés, que dejó un sistema médico para curar la enfermedad en su raíz primera, para curar sin dañar, para curar sencillamente, a través de flores silvestres. Medicina simple, medicina delicada, medicina superior.

A este respecto Olivia Torres, terapeuta floral, nos comenta: “Yo desde que empecé a trabajar averigüé costos de la terapia floral en otros lugares y la mayoría cobran mucho más caro que yo, en ese tiempo la mayoría costaba

360, 400 y hasta 2000 pesos una terapia en las Lomas. Obviamente como en todo te encuentras terapeutas deshonestos, supe de casos por pacientes que llegaron a mí con sus frascos que se los daban en goteros de plástico, cosa que no debe ser porque inmediatamente pierde la vitalidad la terapia vibracional. Me he encontrado de todo. Esos costos dejan fuera a mucha población, que es lo contrario a la filosofía del Dr. Bach”.

“Es muy importante el ser congruente con lo que esta haciendo uno, y si estamos para ayudar y para servir tenemos que abarcar a todos los que puedas. Ojalá que se den a conocer más, que haya gente, la ha de haber pero que hubiera más gente conciente en sus precios para dar flores por todos lados y accesible a todo mundo.”

Bondades de las Flores de Bach

“Yo empecé a tomar la Flores por mi embarazo y me recuperé asombrosamente de mi cesárea, aunque fue una operación muy difícil y dolorosa, a la semana ya andaba caminando y haciendo mis actividades”, cuenta Fabiola Robles de su experiencia con esta terapia.

Las Flores de Bach se utilizan tanto para enfermedades físicas y psicosomáticas como para trastornos psicológicos o emocionales.

La enfermedad física es, en gran parte, el resultado de un estado de estrés y desequilibrio emocional que persiste a través del tiempo, debilitando el organismo y el sistema inmunitario, así como la capacidad de defenderse ante agentes patógenos. Esto es debido a que respuestas como la ansiedad o el estrés, por ejemplo, van acompañadas de respuestas fisiológicas que a la larga pueden dar lugar a síntomas físicos o alteraciones que conforman las bases de todo tipo de enfermedades.

Por este motivo, para aplicar los remedios florales en el tratamiento de una determinada enfermedad, se basan en características de personalidad y estados emocionales negativos que está sintiendo esa persona (miedo, irritabilidad, depresión, ansiedad, apatía, agresividad, odio, etc.) para seleccionar el medicamento más apropiado.

Las flores de Bach pueden utilizarse simultáneamente con otros tratamientos médicos. También pueden utilizarse junto a una psicoterapia, para potenciar sus efectos.

Los remedios florales no presentan efectos secundarios ni toxicidad. A veces, las personas tratadas con este sistema sueñan más y puede que

necesiten dormir un poco más, debido a que su subconsciente está haciendo un esfuerzo especial de autocuración. Este efecto suele aparecer a los pocos días de empezar el tratamiento (aunque no siempre).

“Siempre había sufrido de cólicos menstruales, pero cuando tomé las Flores de Bach desaparecieron, no sé en qué consiste pero ahora yo no padezco esos molestos dolores de cada mes y ya no tengo que tomar analgésicos que además me lastimaban el estómago”, así nos platica Claudia García su experiencia.

Los resultados serán diferentes dependiendo de cada persona y del tiempo que ha pasado desde que aparecieron sus problemas o síntomas. A veces se trata de un trastorno agudo, de unas pocas semanas de duración. En otras ocasiones, es algo que venimos arrastrando de hace años. En el primer caso, el tratamiento será más corto, mientras que en el segundo puede durar varios meses.

Según Patricia Kaminski, en su obra *Seleccionando Esencias Florales*, los estados físicos son indicadores importantes de los conflictos que ocupan el alma Sin embargo, como las esencias florales son remedios para el alma, no deberían usarse como fármacos ni aún como remedios herborísticos para el tratamiento directo de síntomas o enfermedades físicas. Es por lo tanto engañoso correlacionar las esencias florales con curas para enfermedades físicas específicas.

Las esencias se eligen de acuerdo a los temas y experiencias particulares y de carácter único para cada individuo, personas con un mismo síntoma físico pueden tener patrones emocionales y temas de vida bastante diferentes.

Aun cuando las flores de Bach no son curas para enfermedades físicas en particular, los cambios emocionales y de actitud engendrados por las esencias florales pueden facilitar cambios notorios en la salud física.

Médicos calificados informan sobre muchos casos en que las esencias florales juegan un rol principal en los programas de tratamiento de diversas enfermedades. Un conjunto de investigaciones crecientes en el campo de la psiconeuroinmunología, continúa demostrando una interrelación clara entre la enfermedad física y la actitud mental emocional.

El uso de las flores de Bach no debe en ningún caso ser una excusa para dejar de lado la ayuda médica por parte de un profesional que posea el entrenamiento y la experiencias adecuadas. Las esencias florales pueden ser muy benéficas en el tratamiento de problemas serios de salud, pero debe haber un médico calificado que supervise cualquier problema de salud importante y provea el tratamiento de ser necesario.

Las 38 Flores de Bach y su utilidad

El Dr. Bach agrupó los 38 remedios en los siguientes 7 grupos, cada uno de los cuales se refiere a un estado emocional característico.

1. Remedios para los que sienten temor: En este grupo se encuentran las flores para todas las gamas del miedo.

“A mi bebé lo están tratando para el trauma que significa el nacimiento. Es sacarlo de un ambiente donde siempre estaba calentito y seguro a uno que desconoce totalmente: donde siente frío, hambre, miedo y muchas sensaciones totalmente nuevas para él. También los miedos que yo le transmití cuando estaba en mi vientre a que algo no saliera bien durante el nacimiento, creo que ahora duerme más tranquilo y llora menos”. Así es como siente Fabiola el tratamiento que recibe su hijo recién nacido.

- Helientemo: En caso de miedo extremo, temor exagerado a la muerte, terror, pánico, etc. En temores desmesurados y profundamente anclados en el subconsciente. Mejora todo proceso emocional que tenga que ver con crisis de angustia, ansiedad, etc. Preventivo frente a conflictos repetitivos de pánico.
- Mímulo: En los temores de origen y causa desconocida. Para las personas sensibles y excesivamente tímidas. Útil en rehabilitaciones, cuando se tiene miedo al movimiento y al dolor que este puede producir.
- Álamo Temblón: Ayuda a superar y comprender los miedos de origen desconocido: miedo a la muerte, a lo sobrenatural, a lo que no se ve, a la oscuridad, a los presentimientos, a dormirse y no despertarse, etc. En las pesadillas y los terrores nocturnos infantiles. En los conflictos emocionales asociados a las fobias.
- Cerasífera: Miedo a hundirse, a perder el control, a perder la razón o el conocimiento. Frente a miedos a cometer actos incontrolados. Útil en miedos a incontinencias involuntarias como la de orina, eyaculación precoz, tics nerviosos, etc
- Castaño Rojo: Para las personas que se preocupan demasiado por los demás. Ayuda a no interferir en los procesos ajenos. Ayuda a vivenciar el aquí y el ahora fortaleciendo el sentido de ocupación frente al estado

de pre-ocupación. De utilidad en lugares muy convulsionados por la preocupación colectiva.

2. Remedios para quienes sufren de incertidumbre: En este grupo se encuentran las flores para todos aquellos que postergan el camino de vida porque no están seguros de lo que tienen que hacer.

Concepción Rivera, comerciante de 53 años nos comenta: “A mi las flores me ayudaron a tomar la decisión de divorciarme, mi matrimonio no iba nada bien y yo lo sabía, pero tenía mucho miedo a que iban a decir mis familiares y mis amigos además de un pavor a tomar las riendas de mi vida sin que nadie me dijera que hacer, habían sido 17 años de matrimonio y yo no sabía lo que era vivir sola. Ahora me pregunto porque aguanté tanto, me siento realmente bien, tengo más vida social y las flores me ayudaron a ver la vida totalmente diferente”

- Ceratostigma: Para los que necesitan la opinión de los demás porque no confían en su propio juicio. Para los que el que dirán tiene un peso importante en sus vidas. Ayuda a oír la voz interior y a revalorizarse adecuadamente
- Scleranthus: Ayuda en los estados de indecisión y oscilantes. Para los que son incapaces de decidir y aún decidiendo, dudarán siempre sobre lo que decidieron. En el miedo al vértigo o al mareo.
- Genciana: Ayuda a superar la tristeza y los estados de desánimo cuando estos son debidos a causas conocidas. Anima y da confianza en el futuro. Útil en tristezas de tipo exógeno. Devuelve la alegría y la esperanza.
- Aulaga: Para el desaliento y la desesperanza profunda. Para saber vencer las dificultades, cuando parece que todo es en vano. Para quienes carecen de fe. Para cuando se está tentado a arrojar la toalla. Ayuda a levantar el ánimo en largas convalecencias y en dolencias crónicas.
- Hojarazo: En las personas con cansancio continuo, cuando el origen de este es Psicológico. Cuando es toda una hazaña comenzar las tareas diarias. En la fatiga mental. Para todo proceso en el que cueste trabajo comenzar. De utilidad en la enfermedad de lunes por la mañana.
- Avena Silvestre: Frente a la incertidumbre y la insatisfacción de la propia vida. Para las personas que no saben definir ni canalizar sus ideales. Ayuda a discernir las metas de vida. Da claridad y lucidez mental.

Estimula la búsqueda del propio camino, de la vocación y atenúa las tensiones derivadas de la desubicación.

3. Remedios para los que no muestran suficiente interés por el presente:

En este grupo se encuentran las flores para todos aquellos que manifiestan una falta de interés por su presente, manteniéndolos al margen de sus vidas.

“Estos síndromes que están tan de moda de la “atención dispersa”, de hiperactividad en los niños que los adultos no los entienden y enseguida les dan sedantes como el Ritalin, con las Flores yo los trabajo muy bien nos comenta Olivia Torres, terapeuta desde hace 7 años, y les sirven para la concentración, para el estudio y la atención”

- Clematide: Eficaz con aquellas personas excesivamente soñadoras que no viven con los pies en la tierra. Ayuda en situaciones donde hay exceso de ensoñación e inconsciencia; para niños que están en las nubes, para la dificultad de concentración. Útil en manifestaciones de ausencia.
- Madreselva: En la nostalgia. Para personas que viven en el pasado. Ayuda en problemas emocionales propios de la senilidad o conflictos que amarren al pasado. Útil en el entendimiento y aceptación de enfermedades congénitas.
- Rosa silvestre: Para superar la indolencia , la apatía y la resignación. Cuando hay una sensación de atascamiento de dificultad para avanzar. Ayuda en la transformación interna ante los cambios importantes de la vida. Útil cuando otros remedios no actúan. Comunica con la alegría de vivir. De ayuda en el estímulo de meridianos y centros energéticos.
- Olivo: Cuando se cree llegar al límite del cansancio y agotamiento físico y psíquico; cuando no se puede ni con el alma. Permite recobrar ánimo y fuerza. Útil en situaciones de desgaste moral y anímico.
- Castaño blanco: En los pensamientos parásitos y repetitivos. En el exceso de actividad o estimulación mental y la sensación de disco rallado o ideas repetitivas u obsesivas. Útil en insomnios debidos a excesiva preocupación mental.
- Mostaza: En los desánimos y abatimientos de tipo endógeno. Para la tristeza y el desaliento cuando no tienen causa conocida. Indicada en las personas inmersas en una gran transformación interior y espiritual.

- Brote de castaño: Para los que repiten siempre los mismos errores. Para los que tienen dificultades en aprender bien por falta de atención, bien por deficiencias psíquicas. Útil en desequilibrios que se repiten una y otra vez. Para problemas que tengan que ver con el desarrollo y la madurez de todo orden. Para la comprensión de los aprendizajes de la vida.

4. Remedios para los que se sienten solos: En este grupo se encuentran las flores para aquellos que por diversas razones se sienten aislados.

- Violeta de agua: Es el remedio para “los elegidos”, los que se sienten superiores a los demás y se mantienen a distancia para no mancharse. Para los que se sienten distintos y distantes. Ayuda en la comprensión de la humildad y en el entendimiento del propósito de las cosas. Favorece la apertura espiritual y suaviza el temperamento
- Impaciencia: Para personas impacientes que no suelen respetar el curso natural de los acontecimientos y odian la rutina; siempre tienen prisa y todo les parece lento. Útil en emociones y situaciones que aparezcan repentinamente o explosivamente (colitis, cistitis, ira, etc).
- Brezo: Para el egocentrismo. Para personas que necesitan tener siempre cerca de alguien para que le escuche; son personas que siempre hablan de sí mismos y no soportan la sociedad llegando a ser verdaderos ladrones de energía. Ayuda en el discernimiento de la compasión. Útil en pérdidas súbitas de energía.

5. Remedios para los que sufren hipersensibilidad a influencias e ideas: En este grupo se encuentran las flores para aquellos que utilizan máscaras para sobrellevar sus problemas.

“Tenía yo poco de haber empezado a dar terapias cuando llegaron a mi varias personas con el mismo problema de rompimientos afectivos o que el marido las había dejado o que lo cacharon con otra, la mayoría de mis primeras pacientes eran mujeres en intenso sufrimiento, algunas se querían hasta matar por problemas de amor. Tomando las Flores de Bach a los dos meses las veía muertas de risa y hasta con nuevas parejas, cambios que se veían en una semana”.

- Agrimonia: Para el sufrimiento y la tortura interior; sobre todo si se esconde tras una apariencia indiferente y feliz. Alivia la turbación o ansiedad producidas por la falta de auto-aceptación. Elimina tensiones

que suelen alentar el sentido de auto-destrucción. Para las tendencias al escapismo y a refugiarse en adicciones. Para la honestidad con uno mismo. Ayuda a mostrar lo oculto.

- Centaura: Frente al servilismo. Para los que no saben decir no y se extralimitan en servir para ser aceptados. Para las personas atrapadas en dependencias sentimentales o de cualquier otra índole. Para los que se dejan avasallar y pierden su centro. Refuerza la autoestima. Eficaz en estados de decaimiento general. Útil en jardinería, para revitalizar las plantas.
- Nogal: Para la armonización emocional en todo lo que implique cambio; como puede ser de país, trabajo, boda, pubertad, menopausia, separaciones, etc. Ayuda a reubicarse y a cortar amarras que imposibiliten el cambio. Útil frente a influencias externas negativas.
- Acebo: Facilita el entendimiento del amor. Para estados negativos opuestos al amor: cólera, envidia, celos, ira, resentimiento. Para cuando el desamor y el odio envenenan los pensamientos. Para acrecentar la capacidad de amar.. tranquiliza a las personas preocupadas por el corazón. Catalizador previo, en caso de que los tratamientos vibracionales no respondan adecuadamente a causa de estados de ánimo negativos.

6. Remedios para el desaliento y la desesperación: En este grupo se encuentran las flores para aquellos que se sienten imposibilitados para salir de su estado paralizante y doliente como le sucedió a Katia Gutiérrez quien nos platica su experiencia: “Llegué a las Flores de Bach dentro de una crisis existencial, con fe en Dios pero sin fe en mí, casi llegando a mi límite para poder seguir adelante con mi vida”.

“Las Esencias Florales me han servido para recuperar mi equilibrio emocional e incluso mi equilibrio mental y físico”.

- Alerce: Para el sentimiento de inferioridad. Para la falta de confianza en uno mismo. Para las personas que abandonan sus propósitos antes de haberlos iniciado porque no se suelen sentir capaces de relizarlos. Para las actitudes negativas sobre la propia valía que pueden atraer el fracaso. En el miedo a la incapacidad en todo tipo de actividades y de todo orden.
- Pino silvestre: Para el sentimiento de culpa. Para aquellos que se reprochan continuamente sobre actos pasados y piden disculpas

reiteradamente. Para cuando las normas establecidas chocan con el sentimiento íntimo. Ayuda a encontrar la propia ética y auto-aceptación.

- Olmo blanco: Cuando la persona se siente sobrepasada o abrumada por la responsabilidad, la vida cotidiana, el dolor, etc. En todo proceso en el que intervenga el sentimiento de abrumación o agobio.
- Castaño dulce: Para los que se sienten al límite de la resistencia física, psíquica y espiritual. Para cuando se vivencia la noche oscura del alma y no queda nada, salvo la destrucción. En estados de extrema desesperación. Útil en situaciones terminales tanto si son reales como imaginarias. Alinea y estimula todos los centros energéticos. De gran ayuda en los procesos de muerte.
- Estrella de Belén: Especialmente indicada en casos de trauma o shock. Tanto si es pasado como si es una previsión de shock futuro (ir al dentista, cirugías, etc.). Equilibra y tranquiliza el nivel energo-emocional ayudando a que no degenera en enfermedad. Realinea los centros energéticos y el campo electromagnético.
- Sauce: Para la amargura y el resentimiento. Para los que se sienten perseguidos por el resto del mundo y siempre responsabilizan a los demás de todo lo que les sucede. En todo proceso asociado a la rabia.
- Roble: ayuda a recuperarse después de un gran esfuerzo. Es el remedio de los adictos al trabajo, de los obsesos por el trabajo que pierden el sentido de la proporción de sus propias fuerzas y llegan fácilmente al agotamiento. Útil en tensiones por exceso de trabajo o abatimiento por esfuerzo físico.
- Manzano silvestre: Para la sensación de impureza o suciedad. Tanto si es física como si es emocional; para los que se sienten manchados, por ideas, sentimientos, enfermedades, o apariencia física. Para los escrupulosos que piensan que todo es un océano de bacterias. Útil en cualquier proceso de purificación o desinfección emocional.

7. Remedios para la preocupación excesiva por el bienestar de los demás:

En este grupo se encuentran las flores para todos los que se preocupan en exceso por los actos y pensamientos de los demás, lo cual tiene por finalidad evitar pensar en ellos mismos.

“ Yo de plano ya no dejaba salir a mis hijos a la calle solos porque sentía que algo les iba a pasar, hasta en la misma casa siempre estaba con la angustia, bueno ya no quería ni que fueran a la escuela, una amiga me recomendó las flores de Bach y no sabes como ha cambiado mi vida. Ahora ya siento que mis hijos están seguros aunque yo no esté con ellos, comenta Bertha Martínez madre de familia de 47 años.

- Achicoria: Para las personas excesivamente posesivas y que suelen crear dependencias sentimentales. Para las personas que se sienten poco queridas o atendidas por los demás. Útil en niños que reclaman atención constante bien de forma directa o a través de pequeñas afecciones repetitivas.
- Verbena: Ayuda a equilibrar el exceso de entusiasmo. Para los extremistas y fanáticos que creen estar en posesión de la verdad y quieren arrastrar a los demás porque la razón está de su parte. Para los excesivamente vehementes que quieren cambiar al mundo. Para el atolondramiento o la precipitación.
- Vid: Para las personas dominantes, autoritarias e inflexibles que quieren imponerse siempre en todo y a todos, les asista o no la razón. Ayuda a utilizar las posibles cualidades de liderazgo de una manera constructiva.
- Haya: Para las personas críticas e intolerantes que se creen en posesión de la verdad. Para temperamentos obstinados y dogmáticos y con muy poca capacidad de flexibilidad para con los demás. Cuando solo se ve la paja en el ojo ajeno. Útil en todo tipo de tensiones reflejadas en la parte superior del cuerpo. Alivia los excesos de tensión.
- Agua de roca: Para los que son excesivamente estrictos y rigurosos especialmente consigo mismo. Para los perfeccionistas y moralistas a ultranza con predisposición al autocastigo, la autonegación y la represión a causa de sus ideas rígidas. Para los que precisan ser tomados como ejemplo. Remedio para el fanatismo. En la predisposición al dogmatismo y la rigidez.

Patricia Kaminski, aclara que es importante comprender que las esencias florales no son drogas y tienen propiedades notoriamente diferentes a las de los fármacos psicoactivos como son los tranquilizante, antidepresivos, o drogas psicodélicas. Desde el punto de vista de la medicina materialista, contienen solo ínfimas cantidades de sustancia física. Las flores de Bach son en realidad la impronta energética que permanece en un medio acuoso, que le habla a la psique o al alma human en un lenguaje sutil.

Olivia Torres, terapeuta floral, nos comenta que “en pacientes que van a terapia con psiquiatras o psicólogos está comprobado que tomando Flores las terapias se reducen a la mitad del tiempo, en ese reconocimiento de sí y en ese cambio de apreciación de la vida. Son sorprendentes las mejoras”.

Las Flores de Bach permiten al individuo la libertad de responder de acuerdo a sus ritmos y necesidades internas. Es por esto que las esencias florales son tan seguras de usar y al mismo tiempo extraordinariamente eficaces. Su acción no es bioquímica, sino vibracional.

Más que abrumar o enmascarar la conciencia, las esencias ejercen una acción suave acompañando el desarrollo de la misma. No actúan como un factor externo de modificación de nuestra conducta, sino que más bien nos ayudan a evocar nuestra libertad de hacer los cambios desde adentro, al traer a la conciencia las figuras arquetípicas nucleares que se encuentran presentes en la psique.

Pero para que funcione bien una terapia floral Olivia Torres hace hincapié en la perseverancia, la constancia, y aunque las flores sirven hasta en aquellas personas que no creen y que se leas van a tomar para demostrar que no sirven, a todo mundo le sirven porque actúan en la energía del campo energético de las personas, entonces quieran o no les sirven, les sirven a un bebé, a un perro, a un gato, a una planta, que se la toman sin tener conciencia de qué están tomando, y les sirven porque equilibran su campo energético, las frecuencias vibracionales de cada órgano, de las glándulas, Entonces te las tomes como te las tomes, te van a servir, obviamente con constancia, con ganas de ese cambio te van a servir más rápido.

Además nos explica que un buen tratamiento va de 6 meses a 2 años, “las personas cuando empiezan una terapia hasta se ríen porque dicen que se vuelven gota adictas, porque ya se les va a terminar un frasco y ya están aquí por el que sigue, porque no quieren quedarse ni un día sin las gotas.”

“Conforme avanza la terapia la gente se va sintiendo bien, cada vez se enferman menos, cada vez se enojan menos o si se enojan se dan cuenta, o en el momento que te vas a enojar te das cuenta. Eso me ha impresionado tanto, quieres enojarte y te das cuenta que no vale la pena”.

4. REFLEXOLOGÍA: LA SALUD A TUS PIES

“El cuerpo es una farmacia viviente, tiene todas las sustancias químicas que requiere para autorregularse, sin embargo eso se ha dejado de lado, lo que favorece que el cuerpo se vuelva “perezoso”, un cuerpo pasivo que espera que con una píldora, una cápsula o una inyección le resuelvan el problema de salud”, afirma Antonio Estrada Pineda.

Antonio Estrada estudió psicología y desde 1983 se interesó por la reflexología y la ha estado aplicando a sus pacientes desde esa fecha, ahora es director de la Universidad Holística donde se enseñan varias terapias complementarias alternativas y nos comenta, “la medicina alternativa tiene 207 métodos que están registrados en la Organización de Medicinas Alternativas. Hay una gran cantidad de métodos para que el paciente no reciba un tratamiento agresivo y pueda corregir enfermedades menores que no requieren de tanto antibiótico, ni de tanta medicina o fármacos”

“Tenemos el criterio de que se debe de utilizar otro tipo de herramientas para lograr un equilibrio en el organismo de las personas logrando con ello que su metabolismo trabaje y despertar las fuerzas curativas del cuerpo”.

“En la Reflexología nos preocupa más la salud que la enfermedad, va orientada en otro sentido, aquí el responsable de la salud es el propio paciente, en medicina alternativa el paciente no es un ente pasivo, es un ente activo que coopera, que participa dentro de su estado de salud.” Nos explica Antonio Estrada Pineda.

Un problema de salud presente en nuestra sociedad es la falta de prevención de enfermedades. No estamos acostumbrados a hacernos revisiones para saber cómo anda nuestro estado de salud. Normalmente esperamos a que algo nos duela o a sentirnos mal para acudir al médico.

Y esto ha sido fomentado por un lado por las instituciones de salud, las cuales no atienden al menos que uno llegue realmente mal y por otro a la situación económica de México, nunca tenemos dinero suficiente para podernos hacer un chequeo médico programado cada determinado tiempo, con dificultad para las necesidades básicas.

Otro aspecto importante que nos ayudaría a prevenir las enfermedades y que el ajetreo de las ciudades no nos permite hacerlo es escuchar, sentir y entender las señales que nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestros sentimientos nos dan durante toda la vida y de las cuales hacemos caso omiso

Si conociéramos más acerca de la cosmovisión del ser humano que las terapias alternativas complementarias manejan. Nosotros somos un ser

completo formado por cuerpo, mente, alma y espíritu, y cuando cualquiera de éstos sufre un desequilibrio las otras partes lo recienten.

La Reflexología se basa en el principio de que en las manos, los pies y las orejas se encuentran puntos reflejos que están relacionados con las glándulas y los órganos internos. Al hacer presión sobre un punto reflejo se actuará sobre el órgano del cuerpo que se encuentre en la misma zona.

Este principio tan sencillo y tan conocido a través de los siglos por médicos orientales nos permite darnos cuenta de que algún órgano de nuestro cuerpo no está muy bien con sólo palpar los puntos reflejos que tenemos en los pies. No estamos hablando de enfermedades como las conoce la medicina alópata, que también las puede detectar, sino que la detección es más sutil, el masajista puede darse cuenta antes de que la enfermedad como tal se manifieste.

Pero aunque la utilidad de ésta y de casi todas las terapias alternativas complementarias ha sido comprobada con el paso del tiempo, existe muy poca o nula aceptación por parte de los médicos alópatas. Se rehúsan a que sus pacientes las utilicen y las tachan de charlatanería sin tener ninguna información sobre ellas.

Terapias que seguramente en unos cuantos años veremos que se utilizan cada día más, porque si bien los médicos alópatas se niegan a tomarlas en serio, la población se interesa en ellas con más frecuencia. Las investiga, estudia y practica para darse cuenta que pueden constituir una alternativa más de salud a sus vidas. Una opción para evitar las enfermedades que azotan a las sociedades modernas y que da prioridad a la prevención en vez de la curación.

Qué es la Reflexología

Beryl Crane, en su obra *Reflexología, guía ilustrada de la salud*, define a la reflexología como una terapia alternativa que consiste en aplicar presión sobre los puntos reflejos de las manos, los pies y las orejas. Se basa en el principio de que esos puntos están relacionados con las glándulas y los órganos internos.

De hecho, a cada zona del pie, de las manos o de las orejas, le pertenece alguna parte del cuerpo. Entonces, al presionar un punto reflejo se

puede equilibrar el flujo de energía y así corregir el mal funcionamiento del organismo.

Antonio Estrada Pineda, terapeuta reflexológico, nos explica: "En los pies se encuentra un microsistema que refleja todo el organismo, se llama áreas reflejas, porque en los pies como en otras áreas del cuerpo representan un holograma. La palabra holograma quiere decir holo=total, esto es, que la parte contiene al todo o el todo está en la parte."

En las plantas de los pies, por ejemplo, hay cerca de 70.000 terminaciones nerviosas. Estas son parte de las "zonas longitudinales" por donde pasa la energía.

Para la reflexología el cuerpo se divide longitudinalmente en diez zonas, cinco de cada lado. Van desde las puntas de los dedos de los pies hasta la cabeza y luego hasta la punta de los dedos de las manos (o viceversa). La primera zona va desde el primer dedo del pie hasta el centro de la cabeza y luego hasta el dedo pulgar. La segunda zona va desde el segundo dedo del pie hasta la cabeza y hasta el dedo índice, así sucesivamente con el resto de las zonas.

Al hacer presión sobre un punto reflejo se actuará sobre el órgano del cuerpo que se encuentre en la misma zona.

Los reflexólogos pueden trabajar sobre el sistema endocrino, constituido por las glándulas endocrinas que son las que producen hormonas. También, esta terapia actúa en el sistema digestivo y en los órganos reproductores del hombre y la mujer. Y muy especialmente trabaja sobre el sistema musculoesquelético y el sistema nervioso.

La reflexología puede definirse como la ciencia de los reflejos, según el libro *el placer del masaje*, en referencia a zonas corporales en correspondencia con determinados órganos que se hallan en otro lugar.

De los órganos internos parten líneas energéticas que llegan a la superficie del cuerpo y que en muchos casos, cuando hay dolor en dichos órganos, puede manifestarse con cambios de tensión de la epidermis. Se puede afirmar que todo el cuerpo humano es sede de puntos reflejos. Sobre algunos es posible actuar para aliviar el dolor y las tensiones; existe pues zonas en las cuales las concentraciones nerviosas son mayores.

Estas zonas se sitúan en las partes más periféricas del cuerpo: la cabeza, las manos y los pies, constituyendo por tanto una clase de terminales de este maravilloso ordenador que es el organismo.

Está claro que, si en el recorrido de uno de estos conductos hay atascos u obstrucciones la energía no logrará alcanzar su punto de llegada. Por consiguiente, y utilizando una metáfora, si no llega más corriente a la central toda la instalación se detendrá.

Del mismo modo, si un órgano deja de recibir las sustancias que necesita, en poco tiempo perderá vitalidad y, obviamente, la capacidad de defenderse de los gérmenes patógenos que lo atacan desde el exterior.

Es por eso de capital importancia que no se formen bloqueos en los conductos energéticos y que la circulación de la linfa vital sea siempre fácil y fluida.

Uno de los sistemas más antiguos, del que hasta los animales participan, usado para restablecer y estimular este flujo está constituido seguramente por el masaje, que nace como un gesto instintivo, primordial.

Antecedentes históricos

Las raíces de la reflexología se remontan a la época precristiana según Gerhard Leibold en su libro "Reflexología". Su cuna se encontraba probablemente en la antigua China, donde ya hace aproximadamente 5 milenios se trataban las enfermedades compresión y masajes en ciertos puntos de la piel.

En aquellos tiempos también surgió el primer concepto de la filosofía naturista china de los meridianos o líneas de energía que pasan por el cuerpo. En este caso no se trata de vías en su significado anatómico, como los vasos sanguíneos y los nervios, sino de flujos de energía de dirección fija.

En la antigua China se desarrolló el simple masaje de ciertos puntos en la piel utilizando para el tratamiento primero piedras puntiagudas y trozos de madera, y luego agujas de metal, con preferencia de oro y plata. Así nació la acupuntura, que en los últimos 10 a 15 años también adquirió renombre en los círculos culturales de Occidente y que es examinada con mucha atención por los científicos.

Todas las demás técnicas de la reflexología surgieron directa o indirectamente de las experiencias de los chinos, que probablemente fueron los primeros que comprobaron que las enfermedades de los órganos internos podían ser tratadas y curadas desde afuera, a través de determinadas zonas de la piel.

Aún cuando ya no se basan en los conceptos tradicionales de la medicina china de los meridianos de energía, sino, ante todo, en la investigación del sistema nervioso y de los reflejos posibles a partir de allí, las investigaciones posteriores fueron estimuladas en parte por la acupresión, que es considerada la antecesora de la reflexología.

Hoy en día ya no se puede reproducir los intrincados caminos por los cuales la forma china de la reflexología llegó a la India y después a Europa y América. Con seguridad se sabe que los hindúes ya practicaban una cierta clase de acupresión poco después de que lo hicieran los chinos. Pero con el correr del tiempo esta ciencia pasó al olvido.

Según Antonio Estrada, terapeuta reflexólogo, “Los egipcios ya practicaban la reflexología, también los ancestros en América ya la practicaban porque sentían un gran alivio aunque ellos no la llamaban cómo se llama ahora”

En Europa aparecieron por primera vez informes serios sobre el tratamiento de órganos internos con masajes y otros métodos de la reflexología en el siglo XVI.

Presumiblemente en esta época hace ya tiempo que se conocía la reflexología en Norteamérica. Los aborígenes la aplicaban tradicionalmente contra diversas enfermedades, y estos conocimientos fueron celosamente guardados y transmitidos en forma oral por los curanderos de la tribu.

La reflexología moderna con fundamentos científicos comenzó en el siglo XIX. En particular participaron de su desarrollo los siguientes investigadores:

F.y W. Huneke, los descubridores del fenómeno secundario (1841), que llegó a ser la base de la terapia en campos perturbadores. Ambos investigadores comprobaron que al aplicar una inyección con una anestesia local en un campo perturbador (cicatrices, focos patógenos en las raíces de los dientes o en las amígdalas) tenía efecto sobre el sistema nervioso inmediatamente, y por lo menos por 20 horas desaparecían los dolores en otras partes del cuerpo mediante un efecto remoto y reflexivo. Al repetirse el tratamiento a menudo los dolores desaparecían para siempre.

Iwan P. Pawlow, Premio Nobel del año 1904, quien junto con su asistente y posterior sucesor Alexei D. Speranski identificó los reflejos y comprobó que, en casos de enfermedad, el sistema nervioso tenía una importancia muy grande o quizás predominante. Con sus famosos experimentos ayudó a crear las bases científicas para la reflexología.

Sir Henry Head, el neurólogo inglés, que nos brindó el “Mapa” de las regiones de reflejo de la piel que ahora se conoce.

William Fitzgerald, quien a principios del siglo XX comenzó con el desarrollo de su “Terapia de zonas” dividiendo el cuerpo en 10 zonas verticales. Con esto llegó a ser el antecesor de la reflexología del pie. Probablemente con su trabajo Fitzgerald también se remitió al tesoro de experiencias de las tribus aborígenes de su patria norteamericana.

Eunice Ingham, la masajista norteamericana que transfirió las zonas corporales de Fitzgerald a los pies y que desarrolló técnicas especiales de masaje para el tratamiento de sus diferentes zonas.

En los últimos siglos la reflexología ha probado su eficacia millones de veces y puede ser desarrollada hasta llegar a ser una terapia de la medicina biológica bien fundamentada, adaptable individualmente a cada enfermedad y a cada paciente. Por sus a veces asombrosos resultados goza de gran estima entre pacientes y terapeutas.

Tipos de Reflexología

“Así como en los pies se ha encontrado que hay innervaciones o terminaciones nerviosas muy importantes, -nos comenta Antonio Estrada, terapeuta,- estas pueden estar en la oreja o en el iris de los ojos. Entonces se considera un microsistema donde el organismo tiene un mapa que se ha ido desarrollando con el estudio de estas zonas”

La Reflexología tiene su base en el conocimiento de la localización de una serie de zonas que se manipulan para, mediante una reacción refleja, restaurar las corrientes energéticas linfáticas y sanguíneas y liberar mediante el masaje una serie de impulsos eléctricos que activan y vitalizan el tono de los órganos sobre los que tienen influencia. *Curso de Reflexología*. Centro educativo enplenitud.com. www.enplenitud.com febrero 2007.

La Reflexología moderna ha sido clasificada dependiendo del sitio en donde se estudien o traten las zonas micro reflejas; el *Curso de Reflexología* proporciona la siguiente clasificación:

Reflexología del iris: Es el conocimiento y aplicación en el diagnóstico de enfermedades, de las zonas micro reflejas en el iris de los ojos, las cuales corresponden a los órganos internos, y mediante la modificación de las estructuras y el color visibles del iris, es posible obtener información del estado de salud que tiene cada órgano del cuerpo. Este método es útil solo para fines

diagnósticos; ya que al iris del ojo no tenemos acceso como para producir estimulación alguna desde ese sitio.

Reflexología auricular: Es la teoría de la Reflexología aplicada al pabellón de las orejas. Este método es frecuentemente utilizado por los acupunturistas, sobre todo en tratamientos prolongados en los que la portación de agujas en otros sitios de la piel resultaría muy molesta para cualquier persona con actividad cotidiana.

Reflexología podálica: Son las zonas micro reflejas de todos los órganos del cuerpo, localizadas en el área de los pies. Este es el método más frecuentemente utilizado y el más popular de la Reflexología. Cuando nos referimos a los masajes de la zona del pie, es importante diferenciar en este tipo de acciones bien definidas: primero, la rehabilitación de la zona del pie y el tobillo de dolencias de la zona propiamente dicha y, segundo, la reflexología podal, o la aplicación de masaje en determinadas partes del pie con el fin de aprovechar sus efectos reflejos sobre los distintos órganos o partes del cuerpo. Las posibilidades que nos brinda la reflexología son de gran importancia, ya que no sólo nos permite localizar trastornos orgánicos, sino que mediante la activación de las zonas reflejas de los pies es posible eliminar la enfermedad.

Reflexología de la mano: Exactamente lo mismo que el anterior, pero aplicado a las manos.

Reflexología del cuero cabelludo: En la zona donde normalmente todo ser humano tiene cabello, en la cabeza, existen un gran número de zonas micro reflejas de órganos y estructuras corporales internas.

Reflexología facial: Al igual que en el área de la cabellera, en la cara también se han descubierto una gran cantidad de zonas micro reflejas de un número igual de órganos, glándulas y estructuras corporales.

Reflexología en los dedos y uñas: Este es un método utilizado en un tipo de medicina oriental llamado Su Jok en el que se utilizan imanes o vegetales aplicados en áreas específicas para conseguir estimulación en zonas micro reflejas localizadas en dedos y uñas.

Reflexología del abdomen: Este sistema es muy popular en Japón y Corea y esta basado en el mismo principio de todas las anteriores.

Reflexología en la Piel: En la piel de casi todo el cuerpo están localizadas una inmensa cantidad de áreas micro reflejas, las cuales tienen su mayor aplicación en el sistema de curación de origen oriental llamado

Acupuntura. De este sistema se desprenden otros métodos utilizados popularmente, tales como la Dígito-puntura o Dígito-presión.

La reflexología presenta muchos de los principios de la acupuntura y el masaje. Emplea el masaje de algunos puntos del pie basándose en la creencia de que corresponden a diferentes funciones corporales y de órganos. Se cree que la energía fluye por el organismo a través de meridianos que tienen su punto terminal en los pies.

Se interpreta que, el responsable en última estancia, de la salud del paciente es un flujo sano y equilibrado de energía a través de esos meridianos. Se cree que los puntos reflejos desde el talón a la punta de los dedos de los pies se corresponden con 720 mil terminaciones nerviosas, que a su vez están conectadas con partes y órganos internos del organismo de las mayores cavidades del cuerpo, así como de la cabeza y el cuello.

A su vez, la reflexología también puede servir como un instrumento diagnóstico. Se supone que si un órgano funciona como es debido, su punto reflejo correspondiente del pie también está bien. Si un órgano está enfermo, entonces la región refleja del pie será hipersensible al tacto, permitiendo un posible diagnóstico. Este trabajo se va a enfocar en la reflexología podal.

Fundamentos de la Reflexología

La palabra “reflejo” deriva del latín *reflectere*, donde *re* significa: repetición de una acción desde un nuevo punto de partida, y *flecto* “curvar, plegar”, el término significa pues reenviar hacia atrás algo. *Teoría de la Reflexología*. Instituto de Reflexología integral a.c. www.reflexologias.com febrero, 2007.

El reflejo más conocido es sin duda el de la luz solar sobre la superficie del agua o de un espejo.

En biología el reflejo es un tipo de respuesta involuntaria que el cuerpo da ante un estímulo.

En fisiología se habla de “acto reflejo”: la excitación de una neurona sensitiva activa una neurona motora conectada a la primera, lo que desencadena un movimiento autónomo, independiente de la voluntad.

Cada parte del cuerpo ofrece interés reflexológico en cuanto que el cuerpo es proyectado hacia su parte periférica de modo tal que su situación general está siempre integrada en la totalidad del cuerpo y repercute en ella.

La reflexología del pie parte de la suposición de que los pies son una reproducción en miniatura del cuerpo entero y de sus órganos. Por ende, a las diferentes partes del cuerpo y a sus órganos les corresponden determinadas zonas de los pies.

Gerhard Leibold, en su libro "Reflexología", explica que al efectuar el masaje de estas zonas, las partes del cuerpo y los órganos internos respectivos pueden ser influenciados por sus reflejos irradiados. Además, las zonas de los pies tienen una gran importancia para el diagnóstico, porque los dolores originados por la presión en distintas zonas pueden indicar trastornos funcionales y enfermedades de las correspondientes zonas del cuerpo.

Hoy se acostumbra dividir el cuerpo en 10 zonas verticales y en 4 zonas horizontales. También podemos ubicar estas zonas en los pies. Ellas dividen el pie en un reducido cuadro longitudinal-diagonal del cuerpo, en el cual pueden ser asentadas todas las partes del cuerpo y los órganos de acuerdo a su ubicación. Así, reproducido en el pie, se obtiene un mapa de todo el organismo, que permite una reflexoterapia del pie dirigida.

Las 10 zonas longitudinales del cuerpo.

Debemos la teoría de las 10 zonas verticales del cuerpo al médico norteamericano Dr. William Fitzgerald (1872-1942), que pertenece a los iniciadores de la reflexología moderna. Fitzgerald partía de la base que el organismo está dividido de pies a cabeza y de los hombros a los brazos en 10 zonas iguales, verticales. En los hombros y en el vientre se separan de tal forma, que cada brazo y cada pierna tiene 5 zonas cada uno. Estas zonas pasan por todos los tejidos y los órganos.

La reflexología de los pies transfiere las 10 zonas del cuerpo a los pies, o sea que divide las plantas de los pies y el empeine en un cuadro. Esto posibilita un ordenamiento en el pie de las partes del cuerpo y de los órganos de acuerdo a su posición vertical en el cuerpo. Esto significa en la práctica que la zona de reflejo de un determinado órgano se puede encontrar fundamentalmente en la parte longitudinal del pie que corresponde a la zona vertical del cuerpo.

Las 4 zonas transversales del cuerpo.

Las 10 zonas longitudinales solas no bastan para registrar correctamente en el pie todos los órganos y partes del cuerpo, sino que sólo permiten un registro previo en la parte vertical. Sólo con las 4 zonas transversales que dividen el cuerpo en forma horizontal se hace posible una anotación anatómicamente correcta de las distintas zonas, lo que es imprescindible para una buena reflexoterapia en el pie.

Estas zonas transversales se orientan en el cinturón escapular, en el arco costal inferior y en los músculos inferiores de la pelvis. Esto da los siguientes 4 segmentos del cuerpo.

- Segmento 1: comprende la cabeza, el cuello y la nuca hasta la línea transversal en el cinturón escapular.
- Segmento 2: Llega desde el cinturón escapular hasta el borde del arco costal inferior; o sea que a él pertenecen los órganos pectorales y de la parte superior del abdomen, así como los brazos hasta el codo.
- Segmento 3: Comprende el bajo vientre y la cavidad periana hasta los músculos de su parte inferior, que limitan el tronco hacia abajo, y finalmente los antebrazos y las articulaciones de la cabeza.
- Segmento 4: comienza en los músculos inferiores de la pelvis, comprende las piernas.

Se puede transferir este cuadro transversal a los pies y posibilita, junto con el cuadro longitudinal de 10 partes, la confección de un mapa preciso del cuerpo en los pies. Las 3 líneas transversales en el cinturón escapular, en el arco costal inferior y en los músculos inferiores de la pelvis transcurren en el pie en el mismo lugar donde se puede subdividir con corrección anatómica en dedos, huesos metatarsianos y tarso.

- 1ra línea transversal en el pie: Corresponde a la línea transversal del cinturón escapular y transcurre a través de la falanges proximales de los dedos del pie. Los dedos corresponden al segmento 1, con los órganos de la cabeza, del cuello y de la nuca.
- 2da línea transversal en el pie: esta línea horizontal corresponde a la línea transversal del arco costal inferior. En el pie transcurre a través de las articulaciones posteriores de los 5 huesos metatarsianos ubicadas hacia los talones, que comprenden una gran parte del arco del pie. O sea que la región de los huesos metatarsianos comprende el segmento 2 con los órganos pectorales y la parte superior del abdomen, así como también los brazos hasta los codos.
- 3ra línea transversal en el pie: la última línea transversal, que corresponde a la línea corporal de los músculos inferiores de la pelvis, se encuentra en la zona del tarso. Transcurre entre los dos maléolos. En

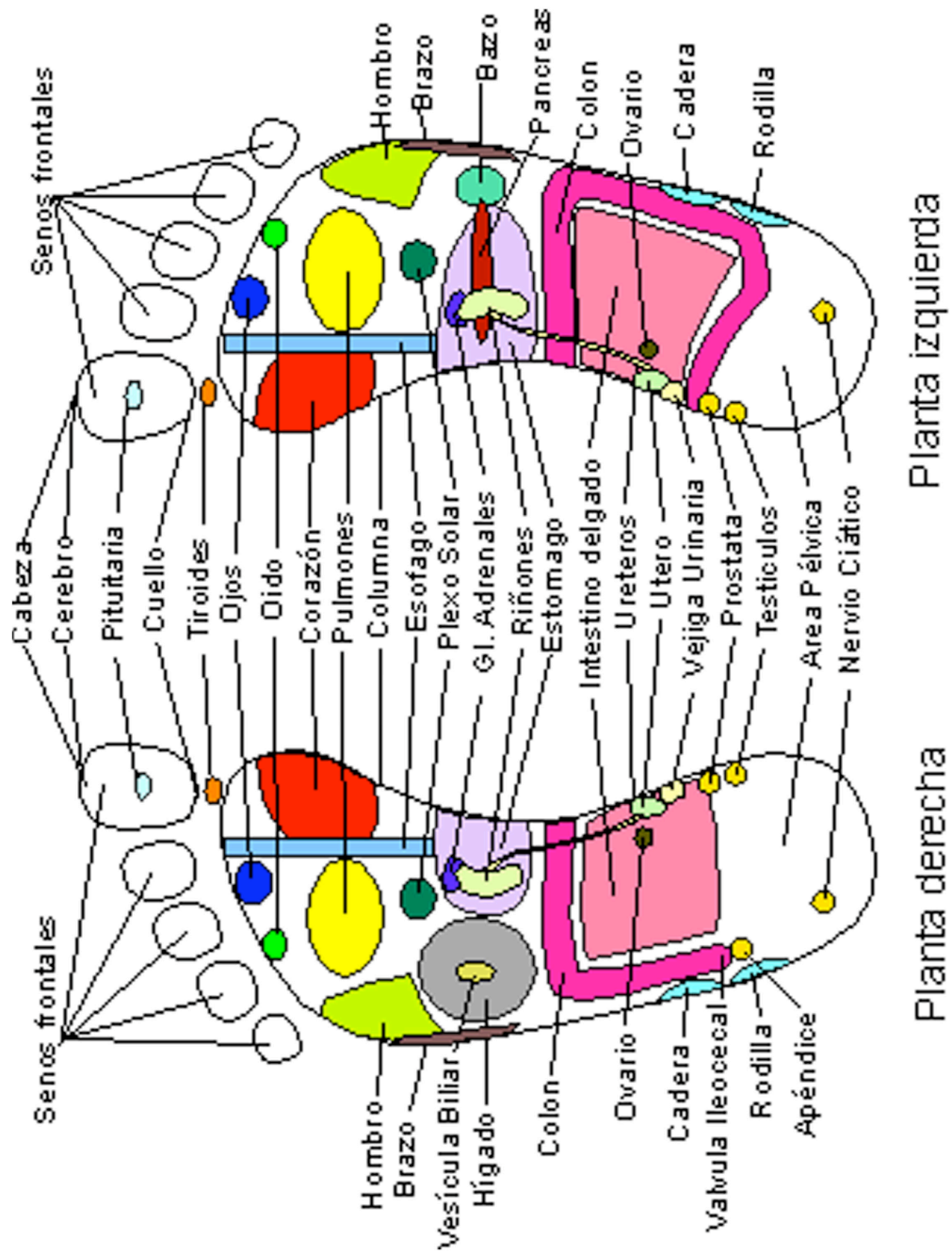
el centro del tarso, compuesto por los 3 huesos cuneiformes, el escafoides, el estrágalo y el calcáneo quedan las zonas de las partes del cuerpo y de los órganos del segmento 3.

A ello se une en el pie el 4to segmento con las piernas.

La representación de la zonas transversales y longitudinales del cuerpo y sus equivalentes en el pie erradicaron un error ampliamente propagado. Durante mucho tiempo sólo se habló de la reflexoterapia de la planta del pie. Pero las zonas de reflejos nos e encuentran solamente en las plantas de los pies, sino también en los costados internos y externos de los pies y en el empeine. No sólo la planta del pie sino el pie entero conforma una reproducción en miniatura del cuerpo y de sus órganos.

El doctor Nicola Gentile, estudioso de la reflexología en los años treinta, afirmaba a este respecto: “Cada zona puede tener su propia longitud de onda en el cuerpo electromagnético propio de la forma humana y por eso, al estimular un punto de dicha zona, sólo los tejidos que se encuentran en ella, y que están sintonizados con esa longitud de onda, pueden percibir y responder”.

ZONAS REFLEJAS DEL PIE



Los bloqueos energéticos

La obra *El placer del masaje* nos explica que las obstrucciones de la líneas y de las zonas energéticas pueden producir dolores o limitación funcional. Los bloqueos interfieren también con la circulación sanguínea, lo que genera síntomas claros en la extremidad: pies y manos están rígidos, fríos y resultan a menudo dolorosos.

Las toxinas se acumulan poco a poco en el punto más bajo de nuestro cuerpo, bajo la planta del pie, sedimentándose en forma de pequeños cristales perceptibles en los dedos gordos y en otros dedos. Cuando los sedimentos y los depósitos cristalinos se rompen por la presión, la sangre los remueve, permitiendo a la corriente energética alcanzar de nuevo el punto final de la extremidad del circuito. De este modo se restablece la armonía de la polaridad y del equilibrio energético.

Para Antonio Estrada, terapeuta reflexólogo, “La reflexología me ha hecho comprender que el cuerpo y la salud tiene otro tipo de concepto y un modelo distinto al que nos han enseñado, poder aplicar la salud a la vida diaria ser más felices, quitar el estrés, eliminar totalmente ese mal de finales del siglo pasado que el estrés nos acaba y acaba con nuestra salud porque de ahí se desencadenan otras enfermedades”

El masaje de los reflejos en las zonas del pie coopera así con las fuerzas naturales del organismo para restablecer la salud.

La reflexología del pie mejora en personas sanas la fuerza de resistencia a muchas enfermedades según afirma Gerhard Leibold en su obra *Reflexología*, debido a que elimina perturbaciones de la energía, coordina armónicamente las funciones corporales y estimula y fortalece las reacciones de defensa. A ello se agrega la incrementada eliminación de toxinas con las deposiciones y la orina. Estos resultados recomiendan la reflexología del pie como un medio de alta eficacia, inofensivo y natural para la prevención regular de las enfermedades como autoayuda.

Los puntos del pie, cuando se tocan, a menudo resultan duros y dolorosos por los bloqueos y el estancamiento energético. Pero el dolor causado por la presión empieza siendo fuerte y después de algunos momentos comienza a disminuir de intensidad, hasta resultar soportable. Cuanto más extenso y profundo sea el bloqueo más largo e intenso será el dolor durante el tratamiento.

Para Margarita Alonso, enfermera de 46 años, las primeras terapias fueron muy dolorosas “El terapeuta me explicó que era porque traía demasiados bloqueos de hecho me dijo que no iba a presionar tanto hasta que se quitaran. Después de algunas terapias el dolor disminuyó mucho y ahora es deliciosa la forma en que me relaja es como si nunca quisiera que se terminará”.

La terapia de Reflexología

“La verdad es que no se cómo lo hace pero yo salgo de la terapia totalmente renovado, es cómo olvidarme de todos mis problemas mientras me están dando el masaje. Me ha ayudado mucho en mis problemas de colitis, antes tenía que estarme medicando y ahora con la terapia es suficiente, claro que me controlo un poco en lo que como pero la diferencia es mucha, ya no necesito medicamentos”, así nos platica Rafael García, ingeniero en computación de 35 años, su experiencia con la Reflexología.

Son diversas las teorías respecto al masaje de la zona refleja. Hanne Marquardt en su libro *Terapias de las zonas reflejas de los pies* dice que es sumamente importante el preciso conocimiento de los puntos de correspondencia de un órgano ya que esto permite moverse libremente en el área contigua a la zona de tratamiento.

Los órganos que encontramos a la izquierda del cuerpo están reflejados en pie y mano izquierda, mientras que los órganos de la parte derecha se reflejan en pie y mano derecha; los órganos dobles están representados en ambos lados.

Por su parte Gerhard Leribold en su obra *Reflexología* explica que el trabajo en las zonas de reflejos del pie se realiza en las zonas que corresponden a los órganos y partes del cuerpo enfermos o con trastornos. Las zonas de reflejos tienen la misma ubicación que los órganos en el cuerpo.

Ambos pies no se consideran en forma separada, sino como una unidad, así como el cuerpo tampoco se separa en una mitad derecha y una mitad izquierda, aisladas una de otra, sino como una unidad indivisible.

Las zonas de reflejos básicamente se encuentran siempre en aquel pie que corresponde a la mitad del cuerpo en la cual anatómicamente se encuentra el respectivo órgano. Todos los órganos dobles que se encuentran en el cuerpo aparecen también en ambos pies con una respectiva zona de reflejos. A los

órganos individuales le corresponde una zona del lado derecho o izquierdo del pie, de acuerdo a la ubicación anatómica en el cuerpo. Todos los órganos y partes del cuerpo que se encuentren en el centro aparecen en los lados internos de ambos pies, con una zona cada uno.

Algunas zonas de reflejos se pueden superponer. En general esto corresponde a las mismas superposiciones de órganos que también tienen lugar en el cuerpo. Generalmente las zonas de los pies se asemejan, en sus proporciones, a las proporciones de los distintos órganos y partes del cuerpo en el organismo.

Los brazos y las piernas tienen una posición especial. Ambos son atravesados por 5 zonas longitudinales cada uno. Pero las piernas se encuentran debajo de la 3ra línea transversal del cuerpo que se encuentra en los músculos inferiores de la pelvis, o sea que conforman el 4to segmento corporal. Esta región no puede ser influenciada directamente desde las zonas del pie.

Los hombros y la parte superior de los brazos hasta el codo tienen sus correspondientes zonas en los pies, los antebrazos y las manos, al igual que las piernas, no obtienen un tratamiento directo al aplicarse la reflexología.

Para los brazos se considera que las zonas de reflejos de la parte superior del brazo hasta el codo se encuentra sin lugar a dudas en el borde del hueso superior del brazo hasta el codo se encuentran en el borde del 5to hueso metatarsiano, las del codo se vislumbran en parte en el borde del cuboides. Al masajear esta zona indirectamente se influyen también los nervios y los músculos que llegan desde el codo hasta las manos.

Cualquier tratamiento de reflexología va precedido de una serie de masajes efectuados en correspondencia con el aparato urinario que sirven para abrir las vías de descarga de las toxinas.

“Eso si ahora voy al baño más seguido, nos comenta Rafael Sánchez, antes siempre sufría de estreñimiento, el terapeuta dice que porque así deshecho todo lo que el cuerpo no necesita y ya no se queda dentro de mi haciéndome daño”

El término masaje significa manipular con las manos en la parte del cuerpo que se quiere tratar. El éxito del tratamiento depende en sumo grado de la adecuada aplicación de la técnica. Esto vale también para la reflexología de los pies, cuya iniciadora, la masajista norteamericana Eunice Ingham, ha desarrollado una técnica especial de masajes.

Al comienzo Eunice Ingham trabajaba con una técnica especial, para la cual los dedos se movían de forma tal como si se quisiera triturar algo con el

pulgar y los otros dedos de la mano. A raíz de experiencias prácticas adquiridas, esta técnica fue modificada y mejorada varias veces por la señora Ingham y sucesores.

Durante el masaje las manos tienen la misión de mantener relajado el pie a tratar y darle apoyo. Este apoyo es muy importante, pues sostiene el pie contra la presión de los dedos de la otra mano que ejercen el masaje. Sólo si se obtiene esta presión de apoyo de una mano, la presión de la otra puede introducirse profundamente en el tejido.

Para el tratamiento generalmente se usa el pulgar como el más fuerte y más ágil de los 5 dedos. Si es necesario el terapeuta también puede trabajar con los otros dedos, pero para el automasaje el pulgar es suficiente.

Qué se puede tratar con Reflexología

Para Antonio Estrada, director de la universidad Holística y reflexólogo, “La Reflexología es más preventiva y educativa que curativa, a diferencia de la medicina alópata, lo que le interesa es que el paciente aprenda buenos hábitos de salud, de nutrición, que haga ejercicio, que descanse lo suficiente para lograr un equilibrio y mantener la salud”.

Según Gerhard Leibold la reflexología del pie mejora en personas sanas la fuerza de resistencia a muchas enfermedades porque elimina perturbaciones de la energía, coordina armónicamente las funciones corporales y estimula y fortalece las reacciones de defensa. A ello se agrega la incrementada eliminación de toxinas con las deposiciones y la orina.

Estos resultados recomiendan a la reflexología del pie como un medio de alta eficacia, inofensivo y natural para la prevención regular de las enfermedades como autoayuda.

La reflexología preventiva es posible prácticamente a cualquier edad, hasta en niños y personas mayores. Precisamente los niños muestran una predisposición extraordinaria. Los niños pequeños y las personas mayores requieren una aplicación muy sensible para evitar reacciones muy fuertes.

“Yo logré controlar mi presión con los masajes, fue increíble porque ya tenía que estar tomando pastillas todos los días, el médico me había dicho que no las podía dejar porque me podría dar una embolia, pero desde que empecé con los masajes la presión se me controló, ya no me sube como antes y la

cabeza ya no me duele. Mi médico se sorprendió cuando le dije que era por los masajes no me creyó y solo dijo que si me volvía a doler la cabeza me tomara de nuevo las pastillas”, cuenta Margarita Alonso.

En el transcurso de la reflexología preventiva puede suceder que dolores más fuertes en distintas zonas indican el comienzo de enfermedades. Al continuar con la terapia en el ritmo acostumbrado o con más frecuencia se puede lograr eliminar la enfermedad en esta etapa previa. Pero las molestias difusas deben ser el motivo de un pronto examen efectuado por un profesional.

La reflexología del pie está indicada en la mayoría de las enfermedades por lo menos como complemento de otros métodos de tratamiento y como ayuda inmediata ante molestias que aparecen en forma aguda. Es imposible enumerar las múltiples y variadas indicaciones de terapia aunque sea en forma aproximada, pero algunas de las enfermedades más importantes y mas frecuentes que se pueden tratar son las siguientes:

“Mejorar la salud de la persona, al eliminar el estrés mejora mucho el rendimiento y el buen funcionamiento de los órganos del cuerpo y del todo el organismo en general, hay mejor oxigenación, mejor circulación, y con ello va poco a poco corrigiendo desordenes que no son tan graves”, dice convencido Antonio Estrada, terapeuta.

Enfermedades cardiovasculares

- Presión sanguínea elevada
- Presión sanguínea baja
- Trastornos circulatorios
- Enfermedades cardiacas
- Varices-flebitis
- Úlceras varicosas
- Ataque de apoplejía

Enfermedades de la vías respiratorias

- Asma bronquial
- Catarro bronquial
- Bronquitis
- Fiebre de heno
- Tos
- Amigdalitis
- Infecciones de los senos paranasales
- Resfrío

Enfermedades de los órganos digestivos y de la funciones metabólicas

- Diarrea
- Afección biliar
- Afecciones hepáticas
- Afección estomacal
- Indigestión
- Acidez
- Constipación y estreñimiento
- Trastornos digestivos
- Diabetes

Enfermedades de los órganos de secreción y genitales

- Enuresis
- Cistitis
- Deformaciones de los testículos
- Dolores menstruales
- Afecciones renales
- Vejiga irritada
- Enfermedades de la próstata

Enfermedades del circuito reumático

- Desgaste e inflamación de las articulaciones
- Gota
- Trastornos de la vértebra cervical
- Lumbago, ciática y dolores lumbares
- Reumatismo

Enfermedades de los ojos y de los oídos

- Catarata
- Glaucoma
- Dolor de oídos

Enfermedades nerviosas

- Dolores de cabeza
- Migraña
- Dolores neurálgicos
- Nerviosismo-distonía vegetativa
- Trastornos del sueño

Otras enfermedades

- Eczemas
- Alergias cutáneas
- Enfermedades de la tiroides
- Dolores de muelas

Contraindicaciones de la reflexología

No hay remedio que esté indicado para todos los casos, prácticamente todos los métodos de tratamiento en casos determinados son menos convenientes o no sirven. Esto también vale para la reflexología del pie, pero sólo hay que tener en cuenta unas pocas contraindicaciones en casos de:

- Micosis
- Enfermedades infecciosas con fiebre
- Infecciones de las venas y de las linfas
- Gangrena en el pie
- Enfermedad de Sudeck
- Embarazos de riesgo

Para Antonio Estrada, terapeuta desde 1983, la actitud mental del paciente es muy importante. “Hay pacientes que tienen el síndrome del paciente que no se quieren curar y que van de doctor en doctor buscando una solución y dicen, no pues nadie me puede curar. Y esto aparentemente le da sentido a su vida, el estar enfermo, o el sentirse mal entonces ya es una actitud patológica. Pero cuando hay una actitud abierta o una buena disposición el resultado es mucho mejor.

Es por eso que hay que hacerse responsable de su propia curación y cambiar lo que se tenga que cambiar favorablemente para su propia salud. No nada más es venir a las terapias, es un cambio en el estilo de vida, un sistema de vida que hay que modificar. Evitar los alimentos chatarras, esos que no aporta realmente beneficios para nuestra salud, sino al contrario generan una serie de enfermedades. La nutrición debe darnos energía, comer para tener energía suficiente no para que nos enferme o nos engorde.”

CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo fue dar a conocer de una manera sencilla y con un lenguaje accesible la situación de las terapias complementarias alternativas en nuestra ciudad. Por esta razón se utilizó el reportaje como medio idóneo para cumplir con dicho objetivo.

Las técnicas del reportaje permitieron realizar una investigación periodística de este tema con la profundidad necesaria para responder a: qué son las terapias complementarias alternativas, quienes son sus protagonistas, cuándo surgieron, por qué se están volviendo populares, dónde son más conocidas, y cómo han llegado a posicionarse en el lugar que actualmente ocupan.

Estas diferentes visiones obtenidas a través de entrevistas se conjuntaron con la investigación bibliográfica para dar como resultado un panorama general y actual desde distinto ángulos como lo son: el de los médicos alópatas, el de los propios terapeutas complementarios y el de los pacientes que han podido utilizar los dos tipos de medicinas durante sus tratamientos.

Pero no nada más las herramientas que da el reportaje es lo que permitió realizar esta investigación, sino la formación integral que recibí a lo largo de la carrera. La formación universitaria es muy amplia y está enfocada a que el individuo cuente con una cultura general que permita abordar cualquier tema. Esta preparación nos hace personas capaces de identificar los temas de actualidad que a la sociedad le interesan y saber dónde buscar las fuentes idóneas que nos permitan allegarnos la información necesaria para dar un panorama, ya sea muy general o muy específico de estos temas.

Las herramientas que nos da la carrera universitaria nos sirven para toda la vida, porque nos ayuda a formarnos criterio y sentido común para tratar a la gente, para poder acercarnos a las personas como fuentes de información, de la manera más pertinente y al mismo tiempo despertando su interés y respeto por lo que hacemos, en esto radica el éxito para que nos otorguen una entrevista o proporcionen información relevante a nuestro tema de interés.

La formación universitaria, más que otra cosa, nos hace seres pensantes, críticos, analíticos, sensibles y racionales, que sabemos que todo aspecto de la vida tiene varias facetas y que si realmente queremos saber la verdad tenemos que investigar, no nada más conformarnos con lo que dicen los medios de información, que hoy en día se han convertido en el “Dios” de nuestras sociedades.

Es ésta última parte la más importante, porque no sólo nos acompaña en nuestro desempeño profesional, sino que está con nosotros en cada momento de nuestra vida, en esa búsqueda por llegar a ser mejores y totalmente integrales, es decir, donde cuerpo, mente, espíritu, sentimientos y emociones se manifiestan congruentemente con un mismo objetivo: vivir en armonía con el entorno, pero sobre todo con nosotros mismos.

Con respecto a la medicina complementaria alternativa, puedo concluir que ha logrado un lugar importante en el cuidado de la salud en países desarrollados en los que ya se utiliza para ofrecer a los pacientes tratamientos integrales que ofrezcan una mejor calidad de vida durante sus padecimientos o para evitar que situaciones de crisis se conviertan en graves enfermedades.

Son las exigencias del mundo actual lo que han contribuido a que este tipo de terapias hayan logrado resurgir y complementarse con otras disciplinas y estudios, para situarse como una alternativa habitual en el alivio de los principales malestares de las sociedades modernas: la depresión y el estrés.

En nuestro país la medicina complementaria alternativa todavía es vista por la medicina alópata como superchería, como una práctica que no tiene ningún estudio que la apoye y que no cuenta con bases científicamente comprobadas.

Sin embargo, tiene que darse un cambio en cuanto a la visión de los médicos alópatas con respecto a estas terapias, no podemos seguir con fármacos todo el tiempo, curando una gripa con altas dosis de antibióticos pero al mismo tiempo enfermando el estómago y bajando las defensas de las personas. Los galenos deben de entender que el paciente busca un consejo de salud diferente, buscan orientar su vida.

Los criterios de salud tradicional no ponen atención en el equilibrio de todas las partes que comprende el organismo, ven al cuerpo de manera parcial, haciendo a un lado los problemas emocionales y sin dar importancia a una parte trascendental del ser humano: el espíritu.

Es este alejamiento de la parte humana de los pacientes por parte de los médicos lo que ha favorecido que las personas acudan cada vez más a las terapias alternativas, las cuales tienen un enfoque holístico de la vida: equilibrio entre mente, cuerpo, sentimientos, emociones y su entorno, además de un énfasis en la salud en lugar de ponerlo en la enfermedad.

Las terapias complementarias alternativas están basadas en las necesidades de las personas, para ellas hay enfermos no enfermedades. Distintas personas pueden recibir distintos tratamientos, incluso si, para la medicina alópata tienen la misma enfermedad, se basan en que cada persona

tiene su propia constitución y circunstancias que dan como resultado distintas reacciones y por consiguiente distinto tratamiento.

A pesar del auge mundial de las terapias alternativas, en la Ciudad de México se ha dado únicamente en un determinado sector de la sociedad, como es el de la clase media, media alta y alta. Lo anterior las convierte en terapias elitistas, ya que sólo las personas que tienen acceso a información especializada y que cuentan con un nivel de ingresos que les permita pagar estas terapias son las que pueden acceder a ellas.

Lo cierto es que las medicinas alternativas no pretenden ni oponerse ni desplazar a la medicina oficial. Por el contrario permiten complementar y enriquecer los tratamientos alópata, incorporando métodos de comprobada eficacia y de gran utilidad social, en una importante área de la salud que todavía la medicina oficial no cubre.

Es de esperarse que, debido a la efectividad que ofrece la medicina complementaria alternativa, y a que ahora se ve con más seriedad y se investiga científicamente, dentro de poco tiempo ocupará un lugar más relevante dentro de la concepción de la medicina en la sociedad en general. En un futuro la medicina alópata y la medicina complementaria alternativa tendrán que trabajar conjuntamente. Tendrá que ser una medicina integral que trabaje desde todos los ángulos para el bienestar del paciente.

Después de realizar esta investigación se concluyó que la persona que desee usar la medicina alternativa debe tener en cuenta ciertos factores. Si tiene un problema de salud que nunca ha sido diagnosticado por un médico, es importante que consulte primero a uno para descartar cualquier enfermedad seria. Después debe consultar un terapeuta alternativo calificado para obtener un diagnóstico y un programa de salud personalizado.

Para elegir un terapeuta alternativo apropiado a sus necesidades hay que tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Elija un terapeuta dispuesto a trabajar con su médico alópata si es necesario.
- Conozca los resultados que se esperan del tratamiento y pregunte al terapeuta cuanto tiempo es necesario antes de alcanzar estos resultados.
- Sea cauteloso con terapeutas que prometen curar viejos problemas de salud de la noche a la mañana o que sugieran tratamientos que parecen ser extremadamente costosos.
- Escoja un terapeuta con principios confortables, que le inspire confianza. Esto puede tomarle tiempo y puede implicar el probar algunos diferentes tratamientos y terapeutas antes de encontrar el más adecuado.

Definitivamente, “Por mi raza hablará el espíritu”

FUENTES

Bibliografía

Anika. 1998. *La cura planetaria. La flores: un vehículo hacia la luz*. Editorial Kier. Buenos Aires.

Bach Edward. 1993. *Bach por Bach*. Ediciones Continente. Buenos Aires.

Baena, Guillermina y Sergio Montero. 1990. *Tesis en 30 días. Lineamientos prácticos y científicos*. México. Editores Mexicanos Unidos.

Baginski, Bodo J. Y Sharamon, Shalila. 2000. *Reiki energía vital universal*. Uriel ediciones. Argentina.

Cabrera, Alicia. *Reiki, Milagro de Sanación*. 2003. México. Alfaomega Grupo Editorial.

Del Rio Reynaga, Julio. 1992. *Teoría y práctica de los géneros periodísticos informativos*. México. Editorial Diana.

Emilson Becket, Paul. 2002. *Reflexología la salud por tus manos*. México. Editorial Pax México.

Espeche, Bárbara. 1995. *Flores de Bach*. Ediciones Continente. Buenos Aires.

Grijelmo, Alex. 1997. *El estilo del periodista*. Madrid, España.

Hall, Mari. 1999. *Guía fácil de Reiki*. México. Editorial Oceano, Robin Book.

Horan, Paula. 1993. *Reiki curación y autocuración por la energía universal*. Editorial Ibis. España.

Howard, Judy. 1995. *Los remedios florales del Dr. Bach para Mujeres*. Editorial Edad. España.

Kaminski, Patricia. 1998. *Seleccionando esencias florales*. Editado por Flower Essence Society. Estados Unidos.

Kathrein, Satyam S. 2002. *Reiki nuevos ejercicios*. Agama. Argentina.

Kraus, Arnoldo. 2005. *Una receta para no morir. Cartas a un joven médico*. Alfaguara. México.

Leibold, Gerhard. 2004. *Reflexología*. Buenos Aires, Argentina. Albatros.

Leñero Vicente y Marín Carlos.1986. *Manual de periodismo*. Tratados y Manuales. Grijalbo. México.

Lübeck, Walter. 1991. Reiki. *El camino del corazón*. Editorial Sirio. España.

Lübeck, Walter; Arjava Petter, Frank; Lee Rand, William. 2001. *El espíritu de Reiki*. Uriel ediciones. Argentina.

Müller, Brigitte y Günther, Horst H. 1993. *Reiki, como curar con la energía cósmica*. Ediciones obelisco. España.

Pastorino, María Luisa.1989. *La medicina florar de Edward Bach*. Barcelona, España. Ediciones Urano.

Petter Arjava, Frank. 1998. *Fuego Reiki*. Ediciones Uriel. Argentina.

Scheffer, Mechthild. 1992. *La terapia floral de Bach*. Ediciones Urano. España.

Scheffer, Mechthild y Wolf-Dieter Store. 1993. *Flores que Curan el Alma*. Ediciones Urano. España.

Schmelkes, Corina. 2006. *Manual para la presentación de anteproyectos e informes de investigación*. México. Oxford University Press.

Stern, Claudia. 2004. *Todo lo que las Flores de Bach pueden hacer por ti*. México. Tikal ediciones.

Schulte, Stephan. 1997. *El gran libro del Reiki*. Editorial EDAF. España.

Susaeta ediciones. 1999. *El placer del masaje*. España.

Torres Macias, Olivia. 2005. *Repertorio de síntomas para terapeutas florales*. México.

Veilati, Susana. 2000. *Tratado completo de Terapia Floral*. Editorial Edad. España.

Waites, Hill y Naharo, Master. 2003. *Reiki. Guía Práctica*. Grupo editorial Tomo. México.

Wheeler, F.J. 2000. *La curación por las flores*. Editorial Edad. Buenos Aires.

Entrevistas

Acosta, Beatriz. Paciente de terapias alternativas desde hace 8 años. 2007

Alonso, Margarita. Paciente de terapias alternativas desde hace 3 años. 2007

Benitez, Francisco. Médico Urólogo. Egresado de la UNAM. 39 años ejerciendo. 2007

Borrego, Susana. Terapeuta Reiki desde hace 13 años y Profesora de yoga. 2007

Estrada Pineda, Antonio. Maestro y terapeuta reflexólogo desde hace 23 años. Actualmente es director de la Universidad Holística. 2007

García, Claudia. Paciente de terapias alternativas desde hace 2 años. 2007

Gutiérrez, Kathia. Terapeuta y paciente de terapias alternativas desde hace 6 años. 2007

Jiménez Banderas, Gabriela. Paciente de terapias alternativas desde hace 5 años. 2007

Mariaca de Rios, Gloria. Maestra y terapeuta Reiki desde hace 15 años. 2007

Robles Pimentel, Fabiola. Paciente de terapias alternativas desde hace 4 años. 2007

Rojas Velásquez, Irasema. Médica General, ha trabajado en el Hospital de Zona de Ecatepec de la Secretaría de Salud, en Urgencias adulto en una clínica del ISSSTE, y actualmente trabaja en Consulta Externa en Medicina general de la Clínica Londres. 2007

Sánchez, Rafael. Paciente de terapias alternativas desde hace 5 años. 2007

Torres Macias, Olivia. Terapeuta floral desde hace 8 años y autora del libro Repertorio de síntomas para terapeutas florales. 2007

Tovar Espinosa, Alfredo. Médico Cirujano. Egresado de la UNAM. 30 años ejerciendo. 2007

Internet

<http://www.who.int/es/> 10/01/07

Organización Mundial de la Salud.

Nuevas directrices de la OMS para fomentar el uso adecuado de las medicinas tradicionales

<http://nccam.nih.gov/> 12/01/07

National Center for Complementary and Alternative Medicine

What Is CAM?

<http://www.imss.gob.mx/imss> 9/01/07

Información Estadística en Salud

Población Total (CONAPO)

Población Derechohabiente según condición de Aseguramiento

<http://www.issste.gob.mx/> 9/01/07

Consultas Frecuentes Estadísticas de Población

Población amparada por grupos de edad, sexo y tipo de derechohabiente, Distrito Federal y área foránea.

<http://www.ohani.cl/> 24/01/07

Centro Holístico de Sistemas de Salud Natural y Terapias Energéticas

Reiki, Esencias Florales de Bach, Reflexología

<http://www.universoenergetico.com.ar/> 24/01/07

Terapias Alternativas

Reiki, Flores de Bach, Reflexología.

<http://www.salud.bioetica.org/terapialter.htm> 25/01/07

Terapias Alternativas

Reflexología

<http://www.enplenitud.com/> 25/01/07

curso gratis de Terapia floral

<http://es.wikipedia.org/wiki/> 28/01/07

Categoría: Terapias Alternativas

Flores de Bach, Reflexología, Reiki.

<http://www.ecovisiones.cl/ecosalud/terapias/index.html> 28/01/07

Nuevas Terapias
Terapias Corporales: Reflexología
Terapias Complementarias: Flores de Bach
Terapias de la Tradición: Reiki

<http://www.enbuenasmanos.com/seccion/terapias.asp> 30/01/07

Esencias Florales: Flores de Bach
Terapias a fondo: Reiki

http://www.sanacionysalud.com/hospitales_estudios.htm 2/02/07

Estudios sobre Reiki en Hospitales

http://www.solocursos.net/reiki_en_hospitales-slcurso1058286.htm 2/02/07

Reiki en hospitales

<http://www.reiki.org/> 2/02/07

Teaching Reiki in The New Millennium

<http://www.reflexologias.com/> 5/02/07

Instituto de Reflexología A.C.
Reflexología

<http://www.reflexologia.com.es/> 5/02/07

Un poco de historia

<http://www.biocyber.com.mx/index.htm> 12/02/07

flores de Bach

<http://www.floresdebach.info/> 12/02/07

¿Que son las Flores de Bach?

<http://www.esenciasflorales.net/> 13/02/07

Las 38 flores de Bach

<http://www.floresdebach.org/> 13/02/07

Biografía de Edward Bach
Las Flores de Bach y la enfermedad
La terapia

<http://www.efmediterraneo.com/> 13/02/07

Qué son las esencias florales
Esencias tradicionales de Bach

ANEXO

EXPLORACIÓN DEL MATERIAL DE DIVULGACIÓN Y ESTUDIO SOBRE TERAPIAS ALTERNATIVAS Y COMPLEMENTARIAS.

Este es un panorama del material bibliográfico que podemos encontrar en las principales librerías de la ciudad de México referente a terapias complementarias y alternativas, sobre todo en lo que se refiere Reiki, Flores de Bach y Reflexología.

FLORES DE BACH

- Eneagrama y Flores de Bach. Eliane Ganen
- Experiencias con la terapia Floral de Bach. Mechthild Sheffer
- La medicina floral de Edward Bach. Luisa María Pasterino
- Las flores de Bach, preguntas y respuestas. Mechthild Sheffer
- Nuevos mapas corporales de las Flores de Bach. Dietmar Kramer y Helmut Wild
- Flores de Bach. Destinar
- Flores en cuerpo y alma: integración de la reflexología y la terapia floral. Mayite Hernández
- Flores de Bach para principiantes. Eduardo Gonder
- Los secretos de las Flores de Bach. Jeremy Hardwood
- Estabilidad emocional con las Flores de Bach. Mireille Rosselet-capt
- Todo sobre las Flores de Bach: para el equilibrio de las emociones. Bruno Brigo
- Tipologías y Flores de Bach: Teoría de las Estructuras. Luis Jiménez
- Inteligencia emocional y Flores de Bach: tipos de personalidad en psicología contemporánea. Boris Camilo Rodríguez Martin
- Las Flores de Bach. Giuliana Lomazzi
- Manual de aplicaciones locales: Flores de Bach. Ricardo Orozco
- Diagnóstico Diferencial: Flores de Bach. Ricardo Orozco y Clemente Sánchez
- Manual para terapeutas locales: Flores de Bach. Ricardo Orozco
- Taller de Flores de Bach: curso con ejercicios para aprender a utilizar todo. Stefan Ball
- Las Flores de Bach. Mechthild Scheffer
- La terapia floral de Bach. Mechthild Scheffer
- Curación por medio de flores. Philip M. Chancellor
- Curarse con las flores de Bach. Saonia Mantovani
- Edward Bach: la luz que nunca se apaga. Eduardo H. Greco
- El ramo de Flores de Bach. Friederike Maschmann de Ringe
- Enfermedades de la piel y terapia floral. Eduardo H. Greco

- Esencias Florales. Barbara Espeche
- Esencias Florales del Desierto Florido de Chile. Teresita Prieto y Eduardo Greco.
- Flores de Saint Germain, repertorio-diccionarios. Neide Margonari
- Fires de Bach, Maual para terapeutas Avanzados. Ricardo Orozco
- La curación por las flores. Dr. Edward Bach
- Los remedios Florales. Dr. Edward Bach
- Los remedios florales del doctor Bach para mujeres. Judy Howard
- Los remedios florales del doctor Bach para niños. Judy Howard
- Obras completas del doctor Edward Bach. Julian Barnard
- Terapia floral y estimulación psicosensoial en el niño. Boris C. Rodríguez
- Todo lo que las flores de Bach pueden hacer por ti. Claudi Stern
- Tratado completo de terapia Floral. Susana Veilati

REIKI

- Manual práctico de Reiki. Karina Aisha
- La abundancia a través del Reiki. Paula Horan
- Reiki el legado del Dr. Usui. Frank Arjava Setter
- Reiki, la farmacia en casa. Walter Lubeck
- Reiki viviente, enseñanzas de Takata. Fran Brown
- Reiki energía vital universal. Bodo J. Baginski y Shalila Shaamon.
- Reiki: el camino del corazón. Walter Lubeck
- Reiki: Guía práctica para el sendero del amor curativo. Walter Lubeck
- Reiki medicina energética. Lobby Barnett , Magie Chambers, y Susan Davidson
- Reiki y el Buda de la sanación. Maureen J. Nelly
- Tu Reiki. Claudio Márquez
- Reiki, la nueva historia del Kurama Yama. Liliana Maresca Inguarsson
- Que es el Reiki. Mónica S. Simone, Jorge R. Bertuccio.
- Reiki: Técnicas y consejos. Katia Losi
- Reiki: El poder infinito de la Energía. Mónica Simona
- Reiki Penélope Quest
- Manual completo de Reiki: Sistema Usui. Urs Rieben
- El gran libro del Reiki: la energía que cura . Máximo Mantovani
- Los secretos del Reiki. Anne Charlish
- Reiki tradicional para nuestros tiempos. Amy Z. Rowland
- Reiki esencial, la guía más completa del antiguo arte curativo. Diane Stern
- Reiki: recuperar la energía sanadora. Mauricio López Lumi
- Reiki, la energía vital. Chang Tsung Li
- Reiki, sabiduría del universo y luz del corazón. Thais Moline
- Compartiendo Reiki con los niños. Nancy Anne Chappell

- El gran libro del Reiki. Stephan Schulte
- La curación con las manos. Georgina Regan y Debbie Shapiro
- Reiki. Giuliana Lomazzi
- Reiki, El despertar de la conciencia. Antonio Jiménez
- Reiki, Energía y curación. G. Tarozzi
- Reiki del Arcoiris. Walter Lubeck
- Reiki Lyashi No Te- manos curativas. Toshitaka Mochizuki
- Reiki para principiantes. David Venells
- Reiki universal. J. De'Carli
- Reiki y los siete Chakras. Richar Ellis
- Sanar a distancia. José Antonio Argente
- Vivir Reiki, el arte de ser feliz en el presente. Claudio Márquez.

REFLEXOLOGÍA

- Reflexología total. Mildred Carter y Tammy Weber
- El libro de la Reflexología. Valerie Poner
- Reflexología. Rosalind Oxenford
- Terapia de la Reflexología, Manos y Pies. Jeremy Allen
- Reflexología Holística. Alicia López Blanco
- Reflexología, "la salud a tus pies". Paul Emilson Becket
- Reflexología Facial Básica. Lone Sornesen López
- Curso básico de Reflexología del pie y de la mano. Dalia Piazza
- Reflexología sexual: Too, cuerpo y libertad. Silvia Novelli
- Reflexología. Chris Stormer
- Reflexología: salud y equilibrio a través del masaje zonal. Isabel López

OTRAS TERAPIAS

- Medicina tradicional china. Daniel Reid
- Medicina tradicional china. José Antonio Gallardo Arce
- Aryurveda, medicina milenaria de la India. Robert Svoboda
- Su vida está en sus manos. Dr Krishan Chopra
- Como utilizar los cristales. Aryan Zahck
- El libro del cristal (poder del cuarzo). Da El Walter
- El libro de la curación por cristales. Liz Simpson
- 101 maneras de relajarse. Cathy Hopkins
- Atención plena momento a momento. Subin S Navato
- Meditación, método y práctica. Orden Ramakrishna
- El arte de meditar, una guía teórica y práctica. Ramiro Calle
- Tratamientos de la lumbalgia mediante Shiatsu.
- Tao Yin. Mantak Chia

- El libro de la magnetoterapia. Roger Coghill
- Acupuntura China. Wu Wei-P'ing
- Acupuntura japonesa. Masae Hashimoto
- Alternativa al uso del estrógeno. Raque Martin y Judi Gerstung
- Amaranto, historia y perspectiva. Ricardo Ortiz
- Amor, sexo y nutrición. Bernard Jensen
- Cocina mágica. Bernar Jensen
- Conciencia corporal. Thomas Hanna
- Curación con orina y otros métodos. Arthur Lincoln Pauls
- Curación magnética, guía práctica. Dr H.L. Bansal y Dr. R.S. Bansal
- Curación por medio de gemas. Benoytosh Bhattacharya
- Drogas endógenas. Josef Zchentbauer
- Iridología simplificada. Bernard Jensen
- Jugoterapia. Bernard Jensen
- Limpieza de los tejidos a través del intestino. Bernard Jensen
- Los poderes curativos del ajo. Bernard Jensen
- Manual de urinoterapia. Dr. Atom Inove
- Manual naturista del Dr. Jensen. Bernard Jensen
- Medicina natural agradable. Dr. Atom Inove
- Mi sistema naturista. Bernard Jensen
- Nutrición infantil, como lograr que los niños coman bien. Katy Szamos
- Remedios desconocidos. J.V. Cerney
- Respirar bien para vivir mejor. Stella Weller
- Respire otra vez naturalmente. Bernard Jensen
- Sábila, salud, belleza y vitalidad. Skousen, Max B.
- Semillas y germinados. Bernard Jensen
- La equinacea. Steven Foster
- La solución para la hipertensión. Dr. Richard D. Moore
- Me preocupa mi salud. Andrew Well
- Las energías curativas de los árboles. Patrice Bouchardon
- Medicina natural para mujeres. David E. Hidalgo Ramírez
- Ciencia y práctica de la Iridología. Bernard Jensen
- Masaje chino. Dr. Yoshio Manaka y Dr. Ian A, Yrquhart
- El Tekh, ejercicios para el cuerpo y la mente. Profesor Mass
- Rejuvenecer en la zona. Barry Sears
- Do-in, El arte del rejuvenecimiento a través del automasaje. Jaques de Langre
- Recetario vegetariano 2. Ed. Yug
- Recetarios Yug. Rebeca Muñoz, Gail Greenberg y Filemón Ramírez
- La naturaleza tiene el remedio. Bernard Jensen
- Todo se puede curar. Sir Martin Bofman
- El gran libro de las curas milagrosas. Corine T. Netzer
- Kinesiología. Tu cuerpo responde. José Luis Godoy Muelas
- Aromaterapia de la a a la z. Patricia Davis
- Aromaterapia. Libro práctico. Marcel Lavabre