

Dietética



y salud

2,10 € n° 86

Levántate
como una rosa

Menús
de 2 a 6 años

Cosmética
natural
contra el frío

Plantas que
te ayudan
a respirar

Colesterol
Qué comer

Dormir bien
para vivir mejor

Masaje
con cristales

La dieta de los músculos

Adelgaza sin flacidez



Masaje

con cristales y piedras

Utilizando correctamente las piedras podemos aliviar dolencias, recuperar la vitalidad, estimular la mente y defendernos de energías negativas que pueden venir desde el exterior. Texto: Juan R. Villaverde

El reino mineral y los cristales que éste contiene constituyen las bases de toda la materia física y de la propia vida sobre el planeta. La estructura molecular de los cristales supone la forma más ordenada de la materia en el universo. Tanto su belleza como sus admirables colores siempre han llamado la atención de los seres humanos. Los cristales y minerales han sido venerados por muchas culturas a lo largo de

la historia, porque se les atribuyen cualidades espirituales y curativas, y porque se les considera un vehículo para aumentar el conocimiento. Desde sus orígenes, a través de las diferentes eras, la Tierra ha estado en un continuo proceso evolutivo y en constante transformación. Debido a los movimientos en el interior de la Tierra, los minerales (componentes de la corteza terrestre) se han ido formando como consecuencia de erupciones volcánicas,

Cómo se hace el masaje

En general, los masajes con piedras y cristales se aplican sobre zonas reflejas o puntos de la acupuntura tradicional, así como sobre los trayectos de los meridianos, y por lo tanto se emplea una técnica diferente en cada uno de los casos.

En los puntos de acupuntura efectuaremos dos tipos de acciones diferentes:

1. Tonificante: con el extremo más fino del cristal o de la piedra se realiza una especie de "picoteado" sobre el punto a tratar, con el fin de crear un estímulo y reactivar la llamada de la energía Qi.

2. Sedativo: el masaje se efectúa con la parte más amplia del cristal o la piedra, y la acción consiste en un movimiento de "vaivén" rotando a derecha e izquierda, de forma suave y profunda, para crear un efecto de calma y dispersión de la energía Qi.

Sobre los trayectos de los meridianos, la maniobra más frecuente es el deslizamiento lineal sobre un determinado recorrido del meridiano. El deslizamiento se efectúa en la dirección de la energía cuando deseamos "tonificar", es decir movilizar el Qi, y en el sentido contrario de la energía cuando lo que deseamos es "dispersar" el flujo energético.

En las áreas reflejas se emplean indistintamente presiones, movimientos de vaivén o deslizamientos, según la superficie o "forma" que tenga la zona refleja a tratar.

magma plutónico y enfriamientos de lava hirviendo de los ríos volcánicos.

Tres tipos de rocas

En la naturaleza encontramos tres tipos de rocas:

• **Magmáticas:** tienen su origen en el magma plutónico o en gases del interior de la tierra y en las corrientes de lava volcánica que ascienden a la superficie del planeta. Entre los minerales magmáticos, cabe mencionar al cuarzo, formado por la masa de roca fundida. A medida que se enfría y endurece, los átomos se unen hasta lograr la regularidad necesaria para determinar la forma y composición del cristal.

• **Sedimentarias:** las rocas sedimenta-

rias se originan en soluciones acuosas o crecen con ayuda de organismos existentes en la superficie o cerca de ella.

El agua, el viento y el hielo son los principales factores de erosión que participan en la disolución de las materias que acaban consolidándose y cristalizando, como por ejemplo la calcita.

• **Metamórficas:** nacen de la recristalización de los minerales o cristales existentes bajo presión y temperaturas altas en las regiones más profundas de la corteza terrestre. Estos minerales experimentan cambios naturales y químicos. Estas alteraciones reorganizan los átomos creando nuevas estructuras de composición y cristales dispares (por ejemplo, el diamante y el granate).

El uso de los cristales en beneficio de la salud

Los cristales poseen una fuerte capacidad sanadora que está científicamente comprobada. Si tomamos una fotografía Kirlian de la mano derecha de varias personas, y luego les damos a cada una de ellas un cuarzo, para que lo sostengan en su mano derecha durante 15-20

minutos y volvemos a tomar otra foto Kirlian, veremos en las placas nuevas una extraordinaria transformación del campo energético. Esto se debe a que el cuarzo ayuda a que la energía circule con más armonía y equilibrio.

Esta experiencia tan sencilla, que puede parecernos maravillosa, confirma lo que muchos pueblos antiguos sabían: que las piedras constituyen una milenaria fuente de energía y poseen un gran poder sobre los seres vivos, el cual puede ser utilizado en beneficio de la salud de los seres humanos, animales, plantas, etc.

Para empezar a practicar

Una de las maneras más eficaces de curación con la piedras es utilizarlas en zonas reflejas corporales y sobre los tradicionales puntos de acupuntura. De la gran variedad de piedras existentes, hemos elegido 4 por sus características especiales: la aventurina verde, la calcita amarilla, el jaspe rojo y la sodalita azul. Para realizar correctamente los masajes reflejos existen en el mercado masajeadores especiales de piedras.

Sodalita para calmar

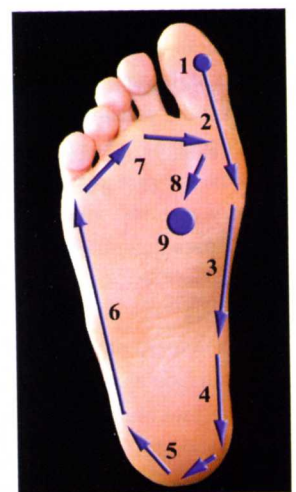
La sodalita se origina en rocas plutónicas subsaturadas asociadas a otros minerales. Es también uno de los componentes del lapislázzuli, del que se diferencia a simple vista por los puntos de pirita que no tiene la sodalita.

Es sedante y tranquilizante y nos ofrece una protección suave. Entre sus muchas propiedades, cabe destacar su capacidad de proporcionar confianza en la armonía cósmica. Está indicada para favorecer el equilibrio del pensamiento lógico y resulta ideal para reforzar la sensibilidad.

MASAJE PSICOSOMÁTICO

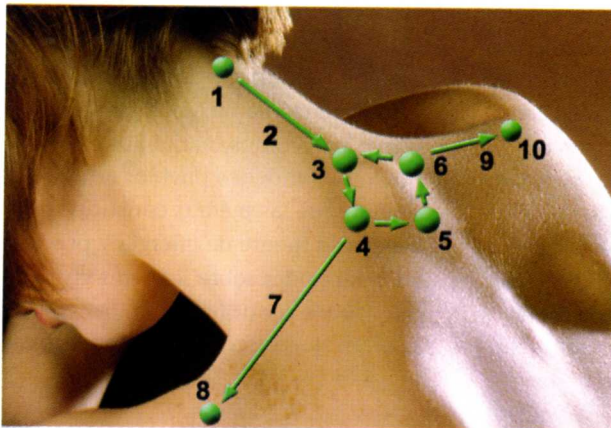
Éste es un masaje que posee un potente efecto sedativo. Comenzaremos haciendo un movimiento circular durante 1 minuto aproximadamente en la zona de la hipófisis (1), y luego descendemos con la sodalita a lo largo del raquis cervical (2), dorsal (3) y lumbar y sacral (4). Debemos realizar este recorrido 14 veces. A continuación giraremos por el talón (5) para ascender por el lado plantar externo (6), siguiendo el recorrido que marcan las flechas en la ilustración. Efectuaremos 14 pases.

Seguidamente realizaremos un deslizamiento horizontal (7), desde la zona refleja correspondiente a la articulación del hombro hasta la zona de la tiroides (8). Debemos realizar este recorrido 14 veces. Finalizaremos con un masaje de 1 minuto sobre el punto reflejo del cardíaco (9) bilateralmente.



terapias alternativas

Aventurina para la nuca



La aventurina no es demasiado popular, pero sus propiedades son muy poderosas. Conocida tradicionalmente como la "piedra de la eternidad", es el cristal guardián de los secretos del tiempo. Nos ayuda a no tener miedo del tiempo ni de la vejez, transmitiéndonos serenidad y paciencia, pues sabe que el tiempo no es más que una ilusión. Además, con gran delicadeza, nos hace sentir su sabiduría y la más profunda paz.

Debido a su tono verdoso, con tantos matices como los de la propia vegetación, los indios sudamericanos creían que en ella estaban contenidos los dioses y las entidades del bosque.

Para aquel que vive exclusivamente en la ciudad, la aventurina puede serle de gran ayuda, ya que con sus vibraciones del bosque es capaz de neutralizar el nerviosismo que generan las grandes urbes y, además, supone una gran ayuda para defenderse contra la contaminación del ambiente, del agua y de los alimentos.

Regula nuestro ritmo mental y resulta muy indicada en problemas cardíacos o vasculares, enfermedades pulmonares, asma y virus.

MASAJE PARA ALIVIAR LAS TENSIONES CERVICALES

Un masaje de gran eficacia que podemos realizar con la aventurina es el que nos permite aliviar las tensiones cervicales. Se trata de un masaje muy relajante que se inicia en el punto 15TM

situado en la línea media posterior de la nuca, inmediatamente por debajo de la inserción del cabello. En este punto realizaremos una rotación a derecha e izquierda durante 1 minuto aproximadamente (punto 1). A continuación, descendemos lentamente hasta el punto

14TM, situado entre las vértebras C7 y D1 (punto 2). En este punto realizaremos una rotación a derecha e izquierda durante 1 minuto aproximadamente (punto 3).

Efectuaremos un deslizamiento hacia el lateral izquierdo hasta situarnos a la altura de la vértebra D1, donde se encuentra al punto 11V izquierdo. En este punto realizaremos una rotación a derecha e izquierda durante 1 minuto aproximadamente (punto 4).

Desde el punto 11V volveremos al centro del raquis, descendiendo hasta el punto 13TM, situado por debajo de la vértebra D1. Aquí realizaremos una rotación a derecha e izquierda durante 1 minuto aproximadamente (punto 5). Volveremos a ascender para situarnos en el lateral derecho de la vértebra D1, donde se encuentra al punto 11V derecho, y realizaremos una rotación a derecha e izquierda durante 1 minuto aproximadamente (punto 6).

Ahora volveremos a situarnos en el punto 11V izquierdo (punto 4) y efectuaremos un deslizamiento (punto 7) hasta el punto 21VB (punto 8). Repetiremos el proceso 14 veces.

Una vez finalizados los 14 pases, realizaremos una rotación a derecha e izquierda sobre el punto 21VB durante 1 minuto aproximadamente (punto 8). Luego repetiremos el mismo proceso en el lado derecho. Nos situaremos sobre el punto 11V derecho (punto 6) y efectuaremos los 14 desplazamientos lineales hasta el punto 21VB del lado derecho (punto 9), para finalizar con el masaje de 1 minuto sobre dicho punto (punto 10).



Jaspe para tonificar

Los indios americanos utilizaban el jaspe rojo en ceremonias para atraer la lluvia, lo llamaban "el que provoca la lluvia", y sobre todo lo usaban en la adivinación.

En el antiguo Egipto se empleaba como protector y para resolver problemas físicos. En general, el jaspe está asociado directamente con el valor y la fortaleza de ánimo, y es un reforzante de la energía mental y espiritual. También se usa o se lleva para reprimir los deseos o caprichos peligrosos, aparte de ser una piedra que protege contra riesgos, tanto físicos como emocionales.

Se usa para aliviar el dolor, en especial en el parto, durante el cual se recomienda que la madre sostenga un jaspe en una mano para protegerse a ella y al bebé.

En terapias físicas resulta especialmente indicado para solventar trastornos estomacales e intestinales y corregir afecciones asociadas con el hígado y el páncreas.

MASAJE TONIFICANTE EN LOS PIES CON EL JASPE ROJO

Este masaje comienza en la zona refleja de las glándulas suprarrenales (1), estimulando esa zona con el jaspe rojo durante 1 minuto aproximadamente. Luego se desciende a lo largo de los uréteres (2) hasta la



Calcita contra la retención de líquidos

La calcita amarilla, por su composición química, igual a la de las perlas marinas, y su procedencia sedimentaria, es una piedra "delicada" que resulta adecuada para estabilizar las emociones. Aumenta la tolerancia y la flexibilidad y aporta relajación en momentos de tensión y frustración.

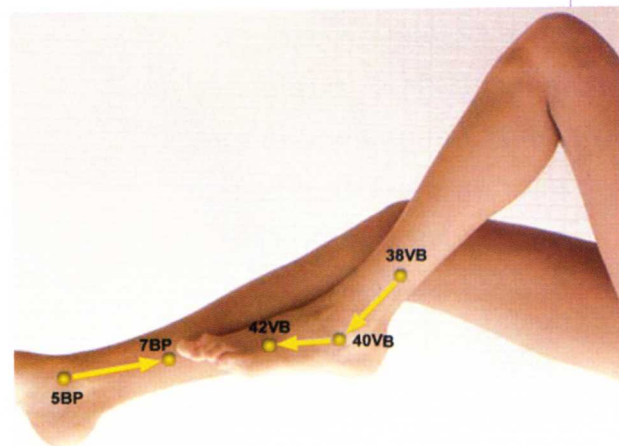
Mejora las funciones digestivas, así como el metabolismo de las "aguas" y líquidos corporales en general. Por ello se utiliza cuando existen problemas asociados con el sistema linfático y las retenciones de líquidos (ascitis, edema maleolar, etc.).

constante durante cada recorrido.

Paso 1: realizaremos 10-15 pases entre los puntos 5BP y 7BP.

Paso 2: realizaremos 10-15 pases entre los puntos 38VB y 40VB.

Paso 3: realizaremos 10-15 pases entre los puntos 40VB y 42VB.



MASAJE CON CALCITA PARA TRATAR EL EDEMA

Como generalmente se trata de un edema que afecta al maléolo en su totalidad, es decir, tanto en la parte externa como interna, deberemos efectuar el masaje por ambos lados de las piernas.

Localización de los puntos de la zona interna:

- 5BP: se encuentra inmediatamente por delante y por debajo del maléolo interno (parte interna del tobillo).
- 7BP: se encuentra a unos 5 centímetros (3 cuns o pulgada china) por encima del maléolo interno.

Localización de los puntos de la zona externa:

- 38VB: a unos 7-8 centímetros (4 cuns) por encima y delante del maléolo externo, en el borde anterior del peroné.
- 40VB: situado en la parte anteroinferior del maléolo externo.
- 42VB: situado entre el cuarto y quinto metatarsiano.

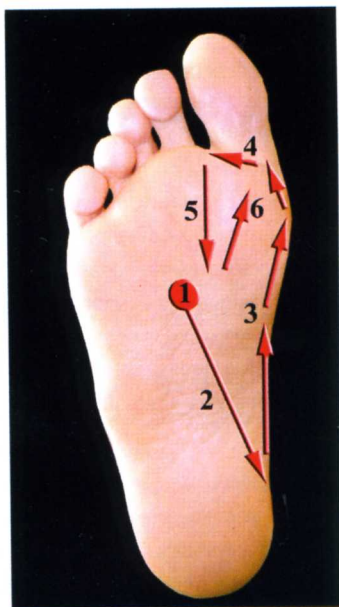
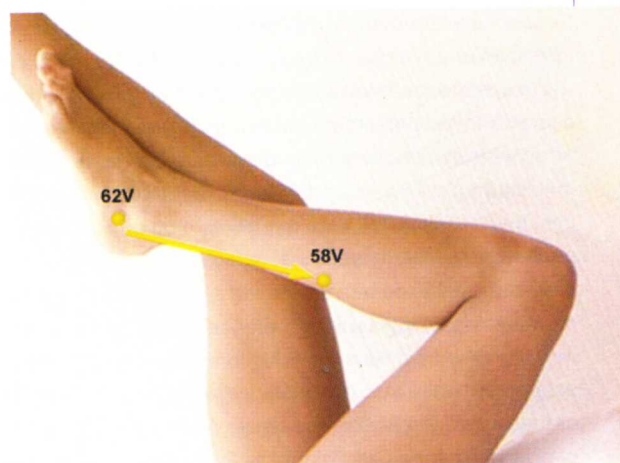
Técnica: procuraremos mantener una presión constante durante todo el recorrido e iremos aumentando esa presión en los pases sucesivos, pero siempre manteniéndola



Foto inferior, localización de los puntos:

- 58V: situado a unos 12-14 centímetros (7 cuns) por encima de la línea que une el maléolo externo y el tendón de Aquiles, en el borde posterior del peroné.
- 62V: situado en una depresión situada debajo del peroné.

Paso 4: realizaremos 10-15 pases entre los puntos 58V y 62V. ■



proyección de la base del raquis, y seguidamente se recorre el área refleja del raquis en su totalidad (3), siguiendo la dirección que marcan las flechas. Al llegar a la zona cervical nos desviaremos hacia el interior del pie, para estimular el área correspondiente a las amígdalas (4) y las zonas linfática cervical (5) y tiroidea (6), sucesivamente.