

REVISTA

**R**

Nº 37

Noviembre  
y Diciembre  
Año 1997.  
275 Ptas.

# Dietética y Salud

**Cómo  
combinar  
bien los  
alimentos**

**Gimnasia  
china para  
MENTE y  
ESPÍRITU**



**"Cambié  
el tabaco  
por las  
infusiones"**

**ÁNGEL CASAS**

**CLAVES  
para ser  
FELIZ**

**COCINA  
vegetariana  
para las  
FIESTAS**

**SALUD  
Todo sobre  
los empastes  
TÓXICOS**

**Secretos y  
símbolos de  
la Navidad**

**TÉCNICAS ORIENTALES DE BELLEZA:  
acupuntura, relajación, cromoterapia...**



8 412170 010031



Desde la acupuntura a la cromoterapia

# Técnicas orientales para la belleza

*Son muchas las técnicas descritas en los milenarios tratados orientales sobre la belleza.*

*Desde la India hasta China, sin olvidarnos de la refinada cultura nipona, la exaltación de la hermosura es uno de sus emblemas más preciados. Sin embargo, en todos los casos belleza se equiparaba a buena salud, por lo que es frecuente encontrar consejos sobre higiene de vida cuando nos acercamos a sus fórmulas de estética.*

**E**n la antigua China se le daba una importancia muy grande a los ejercicios físicos de **taichi** y **qi gong** para equilibrar las energías corporales. En la India se practicaba el **yoga**, y en el Japón antiguo se efectuaban meticolosos ejercicios de **do in**. Pero no siempre el concepto de belleza estaba asociado a bienestar físico, y un ejemplo de ello es el caso de los pies deformados de las antiguas mujeres chinas: como el pie pequeño era considerado un rasgo de belleza, desde los cuatro años se vendaban los pies de las niñas, apretando hasta el límite de lo soportable. Cada noche se deshacían las vendas y se apretaban un poco más, no sin que antes la niña diera algunos pasos para evitar la gangrena. Torturas parecidas fueron practicadas en occidente hace poco más de cincuenta años, cuando existía la moda de la cintura "de avispa", y para alcanzarla se utilizaban apretados corsés que producían degeneraciones hepáticas.

Los métodos para potenciar la belleza, según la medicina tradicional china o la medicina ayurvédica de la India, solamente pueden ser utilizados por un profesional.

Acupuntura, extractos de plantas y otros medicamentos forman parte del arsenal empleado, sin olvidar los extraordinarios masajes energéticos. Pero antes de

prescribir ningún remedio, los médicos orientales efectuaban un minucioso diagnóstico basado en técnicas milenarias de observación y exploración. Estas técnicas son conocidas únicamente por los especialistas, no obstante, vamos a citar algunas de ellas con el fin de orientar al lector sobre su estado físico, ya que uno de los lemas más importantes de la medicina de todos los tiempos es que "más vale prevenir que curar".

### La salud está escrita en su cuerpo

Pruebe de efectuar las observaciones que le proponemos a continuación. Si alguna cosa no le parece normal, no se alarme. Repita la observación con más calma y tome nota de todas las alteraciones que pueda observar. Si el problema persiste, hable con su médico y solicite su diagnóstico, aunque coincida con lo que ya conoce de su estado de salud. Un ejemplo sería observar que tiene manchas de color oscuro en el entrecejo que pudieran indicar que su hígado no funciona bien. Si lo que observa no sabe interpretarlo, puede dirigirse a un especialista en medicina tradicional china, a un homeópata o a un especialista en medicina natural y preguntarle sobre su problema y sobre cuál sería la terapia natural más adecuada.

Arrugas, manchas en la piel, bolsas bajo los ojos... son indicaciones de nuestro estado de salud. La medicina tradicional china le ha dado una importancia muy grande a la observación del rostro, sobre todo teniendo en cuenta que en la China antigua el pudor impedía al paciente desnudarse delante del médico. El estado de los riñones, el hígado, el estómago o de cualquier otro órgano puede quedar reflejado en el rostro.

- ▶ Manchas marrones en los párpados indican problemas de vesícula biliar.
- ▶ Arrugas horizontales muy profundas en la frente significan que la función intestinal está afectada por un exceso de grasas saturadas que dificultan la absorción de minerales.
- ▶ Arrugas verticales en el entrecejo indican que la persona tiene problemas de hígado, sobre todo si son profundas y la piel tiene un color marrón y un aspecto graso.
- ▶ Las ojeras son un inequívoco signo de estrés, lo que implica un sufrimiento renal y una disfunción de las suprarrenales, las glándulas de la energía.
- ▶ La nariz hinchada y contraída indica que los pulmones no funcionan bien.
- ▶ La punta de la nariz redonda y rosada es indicativo de que el corazón está padeciendo, probablemente por un aumento de la tensión arterial o

## El estado de los órganos internos se refleja en el rostro

por abuso de alcohol.

- ▶ Flacidez en las mejillas indica una laxitud generalizada del aparato gastrointestinal.
- ▶ Cuando las mejillas están pálidas quiere decir que existe una alteración en el aparato respiratorio y, en el caso de las mujeres, una predisposición para la fibrosis del seno.
- ▶ Las arrugas verticales sobre el labio superior son un signo de atrofia de los órganos genitales femeninos y de existencia de dismenorreas. Son normales después de la menopausia.
- ▶ La hinchazón del labio superior puede ser indicativo de un envejecimiento de la próstata.
- ▶ Cuando el labio inferior está hinchado indica que existe una dilatación intestinal por una fermentación anormal.

## Uñas: qué nos dicen

La onicoscopia es la facultad de diagnosticar mediante la observación de las uñas. Era muy practicada en la antigua China, y también en la época de Hipócrates. El color, la forma o el aspecto de las uñas son elementos que se deben tener en cuenta a la hora de establecer el diagnóstico.

- ▶ Cuando las uñas son pálidas significa que existe anemia, mientras que si están muy oscurecidas, pueden indicar una intoxicación hepática.
- ▶ Si las uñas son cóncavas, indican carencia de hierro o alteraciones nerviosas, mientras que las uñas convexas sugieren problemas pulmonares.
- ▶ Las manchas blancas en las uñas indican carencia de vitamina A o de zinc.
- ▶ Cuando son quebradizas suelen indicar carencia de calcio.
- ▶ Las arrugas longitudinales en las uñas suponen problemas intestinales.



# Color

## contra las arrugas

Existe un tratamiento para prevenir y tratar las arrugas incipientes mediante la aplicación de colores sobre puntos de acupuntura. El principio de funcionamiento es muy simple: una arruga se produce porque se rompe el equilibrio de fuerzas entre un músculo y su antagonico. Gracias a la proyección puntual de un color "tonificante" sobre el músculo hiperlaxo y un color "sedante" sobre el músculo hipertenso, logramos restablecer el equilibrio de fuerzas.

Una relación entre los colores y el metabolismo basal la encontramos a mayor escala en las personas con exceso de peso o que, por el contrario, están demasiado delgadas. Las primeras tienen una falta de color rojo, mientras que a las segundas les falta el color azul. El exceso de peso es el resultado de un desequilibrio entre los rayos rojos y los azules que el cuerpo extrae, principalmente, del alimento y de otras fuentes. El individuo que pesa mucho y desea perder peso, trabajará con este principio: el cuerpo sufre de una insuficiencia de rayos rojos, porque tiene superabundancia de rayos azules.

### ¿Cómo compensar la deficiencia de rojo?

#### ► Exposición del cuerpo a un baño de luz roja.

1. Reúna el material necesario: una lámpara con una bombilla roja; otra lámpara de luz blanca corriente; un reloj temporizador; y música rápida o excitante, que estimule la acción.

2. Disponga el material alrededor de una cama o de un lugar donde estirarse o sentarse cómodamente y desde donde esté al alcance todo el material: interruptores, temporizador, música, etcétera.

3. Ponga en marcha el aparato de música y échese en la cama, relajando el cuerpo desnudo; intente apartar de su mente cualquier tipo

de pensamiento molesto. Escuche durante dos o tres minutos la música.

4. Ajuste el temporizador para cinco minutos y encienda la luz blanca, de forma que bañe su cabeza y todo el cuerpo al tiempo que escucha la música.

5. Cuando finalicen los cinco minutos, ajuste el temporizador para otros diez, apague la luz blanca y encienda la luz roja. Que la luz roja bañe todo su cuerpo, sobre todo la cabeza, el estómago, la espalda y los pies.

6. Cuando suene la señal de los diez minutos, apague la luz roja inmediatamente.

7. Encienda a continuación la luz blanca durante quince minutos más, dejando que ilumine todo su cuerpo mientras sigue escuchando la música.

**Precaución:** si después de utilizar la luz roja durante algún tiempo, se siente exhausto y con fiebre, deberá cambiar a una bombilla naranja. Si, definitivamente, tiene fiebre y diarrea durante más de un día, debería cambiar a una luz azul durante cinco minutos, seguida de quince minutos de luz blanca. El día después de remitir las molestias, debería volver al uso de la luz roja.

Los individuos que sufren hipertensión o taquicardia deberían sustituir la bombilla roja por una de color naranja. El rojo aumenta la presión sanguínea, mientras que el naranja estimula y aumenta el ritmo de pulsaciones sin aumentar la presión arterial.

Este proceso de música y exposición a dos rayos diferentes de luz (blanca y roja) deberá seguirse durante 45 días seguidos como mínimo y 60 como máximo.

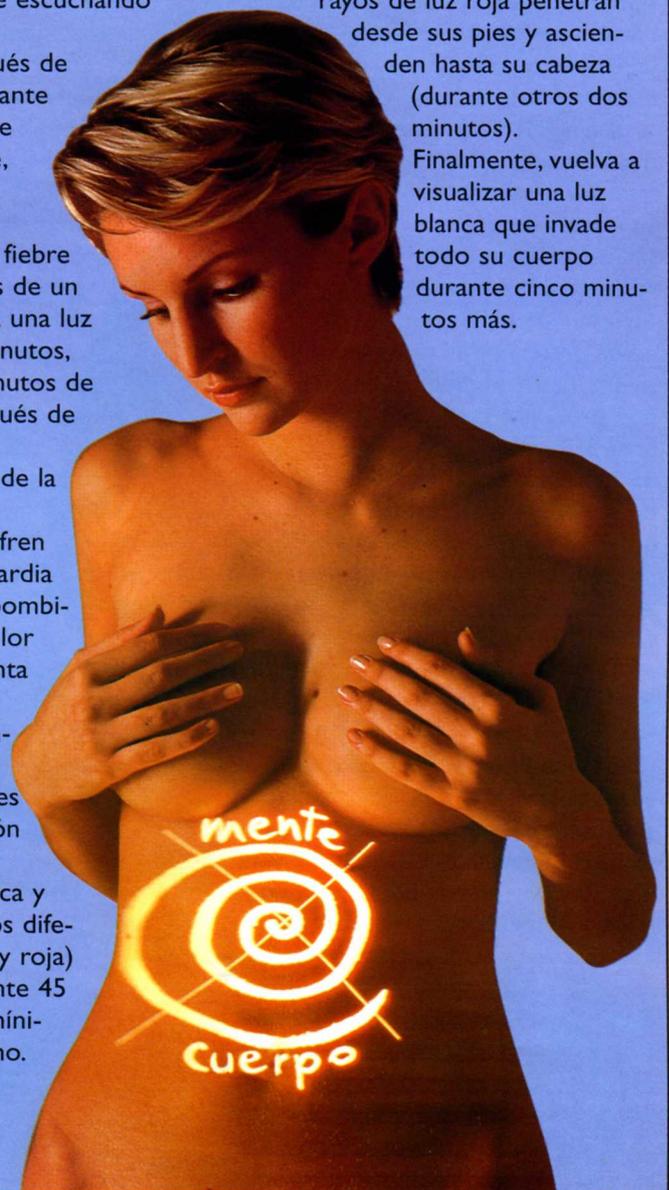
► **Ingestión de alimentos ricos en color rojo.**

Berenjenas • Cebollas • Cerezas • Ciruelas rojas • Coles rojas • Fresas • Frutas rojas • Naranjas • Pimientos rojos • Tomates • Verduras rojas • Zanahorias • Remolacha roja • Sandía • Rábanos.

Ingestión de agua solarizada en rojo que ha sido expuesta a los rayos rojos durante más de una hora (por ejemplo, dentro de una botella de color rojo).

#### ► Visualización de rayos de luz blanca y roja.

Colóquese en una posición cómoda en el suelo, con la columna recta, o siéntese en una silla sin respaldo. Con los ojos cerrados, sienta que los rayos de luz blanca le penetran desde su cabeza hasta los pies (durante dos minutos), y luego sienta cómo los rayos de luz roja penetran desde sus pies y ascienden hasta su cabeza (durante otros dos minutos). Finalmente, vuelva a visualizar una luz blanca que invade todo su cuerpo durante cinco minutos más.



## Análisis 'por los pelos'

Un método eficaz para poder conocer la cantidad de minerales presentes en nuestro organismo es analizando una pequeña muestra de cabello. La técnica nace en China en los años 40, aunque es perfeccionada por los americanos David Watts y Paul Eck. En la práctica presenta un pequeño inconveniente, y es que las personas que habitan en ciudades muy contaminadas pueden retener partículas atmosféricas en el cabello que darían un error en el análisis, como el plomo que emiten los vehículos o los humos industriales. Sin embargo, podemos sospechar la existencia de carencias minerales o vitamínicas si nuestros cabellos se caen o se quiebran con facilidad, si se despuntan o si su aspecto no es suficientemente lustroso y brillante. En ese caso deberemos acudir a un especialista que determinará si requiere algún tipo de análisis específico.



## Los mensajes del inconsciente

Muchos de nuestros males son en realidad mensajes que el inconsciente envía a nuestro cuerpo y debemos saber descifrarlos. Se trata de las conocidas enfermedades psicosomáticas.

- La cabeza es el símbolo de la consciencia. A través del cerebro estamos en comunicación con el mundo exterior, gracias a los órganos de los sentidos que nos ponen en contacto con el medio ambiente. Problemas como la miopía o la sordera, que aíslan al individuo, pueden ser el signo de un refugiarse en sí mismo, un aislarse del entorno. De igual forma, los dolores de cabeza pueden suponer un deseo de evadir el contacto con la realidad.
- El tronco es la zona del cuerpo donde se fabrica la energía para vivir. La parte inferior es donde se

encuentran los órganos de reproducción y eliminación; la alteración de estas zonas puede evidenciar problemas de relación y posesión (egoísmo, rencor, envidia...). Las alteraciones intestinales pueden significar que uno no se quiere liberar del pasado. En la zona media se encuentran los órganos que transforman y procesan los alimentos, y por tanto el lugar donde se produce la energía vital. Por su parte, la caja torácica es el lugar donde se alojan los pulmones y el corazón, por lo que es la parte del cuerpo más sensible a las emociones. Palpitaciones o asma pueden tener un origen en problemas de afectividad.

- Los brazos son los instrumentos mediante los cuales nos ponemos en contacto con el entorno. Si duelen, habrá que analizar cuál es la relación con los demás. Un hombro que se bloquea puede indicar una herida afectiva. Si el hombro está muy rígido, indica un excesivo

sentido de la responsabilidad.

- La pelvis es el símbolo de la sexualidad. Una pelvis dolorosa o rígida, así como dolores en las vértebras lumbares, indica problemas con el sexo contrario.

## Meditar unos minutos al día es un buen truco de belleza

- Las piernas son el motor y el símbolo de nuestro caminar por la vida. Alteraciones como la artritis o la artrosis son el símbolo de una actitud fatídica y de desánimo frente a la vida.
- Las alteraciones de los tobillos indican una falta de equilibrio y de serenidad.

## Meditar

Tanto si hemos descifrado la señal que nos envía nuestro inconsciente como si no, el mejor remedio para liberarnos de esa "mancha", de la "sombra" que habita en nuestro inconsciente y nos tiene apriisionados es practicando diariamente unos minutos de meditación. Para ello basta que adoptemos una posición cómoda, procurando mantener la columna vertebral recta y los ojos cerrados. Concentrémonos solamente en el flujo de nuestra respiración: el aire entrando y el aire saliendo. No hemos de tratar de dejar la mente en blanco, sino de dirigir nuestros pensamientos hacia el fluir de la respiración. Al cabo de algunos minutos, una gran paz interior se irá apoderando de nosotros. ■



Fotos: Interstampa

Texto: Juan R. Villaverde (acupuntor y especialista en medicina biológica)