Ritu Jain
Control De La Tensión Arterial Con Terapias Alternativas

Extrait du livre

Control De La Tensión Arterial Con Terapias Alternativas
de Ritu Jain
Éditeur : B. Jain

http://www.editions-narayana.fr/b17095

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Capítulo 13

Otras Terapias Alternativas

Muchas terapias alternativas para la hipertensión se enfocan en la técnica de relajación. Otras constituyen un intento de acercarse a las raíces fisiológicas del problema, ya sea cambiando los hábitos o el estilo de vida de la persona, o influenciando la operación del corazón y los vasos sanguíneos.

Diferentes tipos de terapias alternativas son:

- Acupresión
- Herbolaria china
- Terapia de jugos
- Terapia herbal

Masaje corporal

- Yoga
- Aromaterapia
- Respiración y relajación
- Medicina mental y corporal: biorretroalimentación, meditación, hipnosis.
- Remedios caseros.

"Control De La Tensión Arterial Con Terapias Alternativas"
La lectura de: R. Jain
Editor: B. Jain
Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

ACUPRESION

Un antiguo sistema de masajes buscaba motivar el *chi* (energía de la vida) circulando por todo el cuerpo. Regularmente se practica por muchos chinos, particularmente en el autotratamiento de padecimientos comunes.

La aplicación de ligera presión sobre varios puntos clave en el cuerpo puede ayudar a mejorar la circulación y reducir la hipertensión. El practicante estimula los *acupuntos* utilizando los dedos de las manos, los pulgares e incluso los pies y las rodillas.

La presión se aplica directamente sobre la piel o los ángulos en la dirección del flujo del meridano y se masajea el *acupunto* sobre ambos lados del cuerpo para equilibrar el flujo del *chi.* El paciente puede sentir una ligera incomodidad cuando se presiona el *acupunto.*

Aplicar presión sobre un punto seleccionado del cuerpo cuidadosamente puede ayudar a aliviar los síntomas relacionados con la hipertensión.

Los siguientes puntos son útiles en la hipertensión:

- **Pericardio 3**: la presión del pericardio 3 puede ayudar a relajar el sistema nervioso. Es importante localizar el punto a lo largo de los tendones del bíceps en el doblez del codo, en una línea directa con el dedo anular. Usar el pulgar, aplicar presión firme por espacio de un minuto, luego repetir sobre el otro brazo.

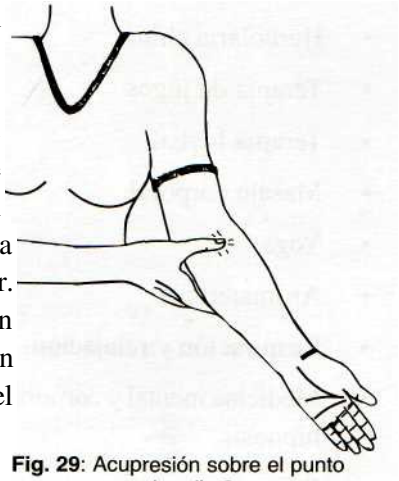

Fig. 29: Acupresión sobre el punto pericardio 3

"Control De La Tensión Arterial Con Terapias Alternativas"
La lectura de: R. Jain
Editor: B. Jain
Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Punto bazo 6: la presión sobre el punto bazo 6 se hace con el cuarto dedo desde el hueso interno del tobillo hacia toda la zona del tobillo. Presionar suavemente con el pulgar por espacio de un minuto, luego repetir sobre la otra pierna.

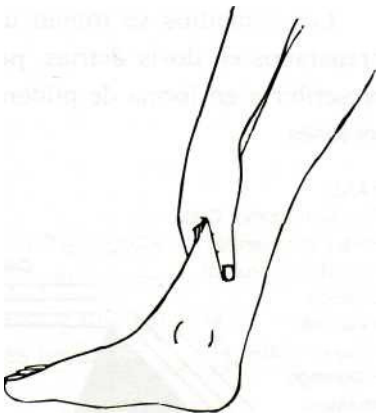

Fig. 30: Acupresión sobre el punto bazo 6

HERBOLARIA CHINA

La medicina tradicional china considera los síntomas como parte de un "patrón de desarmonía" el YIN/YANG y la teoría de los cinco elementos (fuego, tierra, metal, agua y madera) se utilizan. Los órganos Yang son considerados "canales" de energía - dolor agudo, esguinces y cefaleas indican exceso de Yang. Los órganos Yin "detienen" la energía - dolorimiento, sensibilidad y fatiga son los signos de Yin excesivo. La mayoría de la gente muestra una mezcla de síntomas *Yin/Yang*.

Los remedios herbales chinos se utilizan para reequilibrar las fuerzas en el cuerpo. Las hierbas se clasifican bajo los cinco elementos, de acuerdo con su sabor, cada una denota una acción medicinal: dulce, amargo, ácido, pungente y salado.

Las hierbas se prescriben raramente de forma aislada, pero por lo general se toman con base en una fórmula. Una preparación estándar podría incluir una mezcla de 10 a 15 hierbas con una historia de tratamiento de un patrón particular de desarmonía. Cada hierba en la fórmula tiene un rol diferente, y cada una se clasifica de acuerdo con su sabor y su temperatura.

Los remedios se toman usualmente como tés herbales, preparados en dosis diarias, pero las hierbas también pueden prescribirse en forma de pildoras, polvos, ungüentos, cremas y lociones.

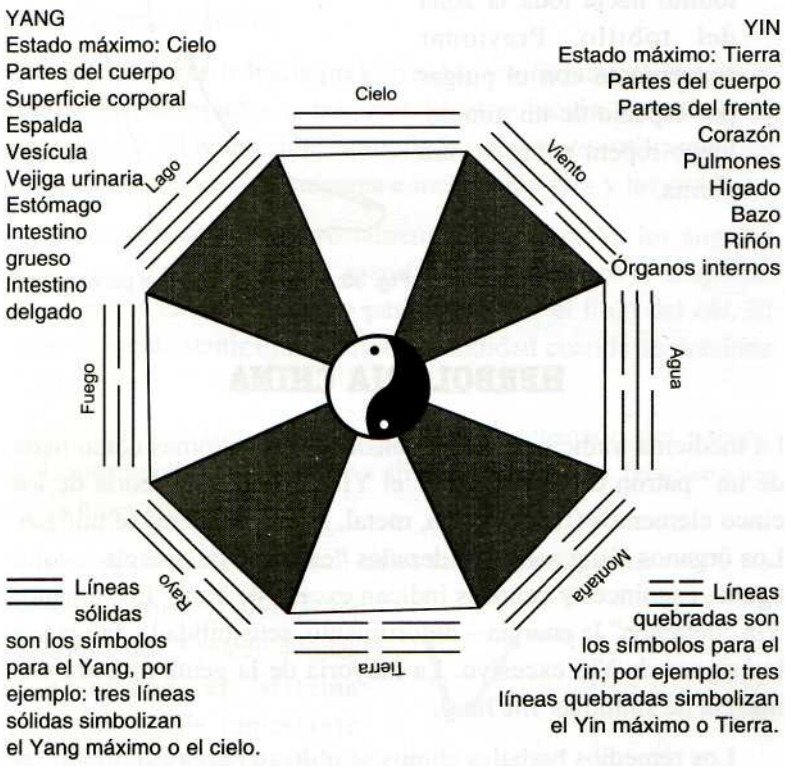

Fig. 31: Yin y Yang

Hierbas Para la Hipertensión Arterial

Los tradicionales curanderos chinos tratan la hipertensión mezclando técnicas de acupuntura y acupresión con la terapia herbal. Las siguientes hierbas son útiles para la hipertensión:

Peonía

Corteza de eucommia

Prunella

Tian ma

Rehmannia

Precauciones

Siempre consultar a un médico calificado que prescriba los remedios herbales adecuados. Recomendamos buscar consejo médico antes de tomar hierbas durante el embarazo, o incluso si la persona ha tenido hepatitis u otras enfermedades hepáticas.

TERAPIA DE JUGOS

El jugo de frutas y verduras frescas constituye la fuente alimenticia más rica en vitaminas, minerales y enzimas. Usualmente, la gente no puede comer tanta fruta y verdura en un solo día para nutrir al cuerpo. En la mayoría de los días la gente probablemente no encuentra el tiempo suficiente para comer las frutas necesarias. Pero ciertamente pueden encontrar el tiempo para beber su equivalente nutricional en un delicioso vaso de jugo. Es por ello que los jugos son una importante adición al ocupado estilo de vida. El jugo permite a nuestro cuerpo asimilar fácilmente muchos de los nutrientes encontrados en los alimentos. La digestión rápida y fácil de estos alimentos se hace posible por las enzimas que nos proporcionan más energía y salud.

Ventajas de la Terapia de Jugos

Los jugos constituyen uno de los mejores suplementos alimenticios actuales. Están llenos de nutrientes. La mezcla de jugos se denomina "cóctel de vitaminas y minerales". El cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para la desintoxicación. Los tejidos del cuerpo absorben dichos nutrientes. Si uno no toma estos nutrientes en su dieta, ésta puede volverse deficiente.

Ritu Jain

Control De La Tensión Arterial Con Terapias Alternativas

258 pages, broché
publication 2010

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr