

REVISTA

UNAY+KAN



4^a UNAY+KAN
Cumbre

Salud Femenina

0c t-23

A top-down view of various natural and medicinal products including herbs, flowers, pills, and oils. The items are arranged on a light-colored surface. There are several round, light-colored pills with small holes in the center. There are also several small, round, amber-colored capsules. A small glass jar contains sliced, light-colored pills. A small brown glass bottle with a white cap is visible. There are several green herbs and flowers, including a large green leafy herb, a cluster of white daisies, and a sprig of lavender. The overall composition is a collage of natural and medicinal elements.

Bienvenidos a la

Revista Unay Kan

Explorando la Medicina

Alternativa para un

Bienestar Integral



Presentación

Estimados lectores...

Nos complace darles la bienvenida a la primera edición de la "Revista Unay Kan", una publicación dedicada a explorar y promover la medicina integrativa en la búsqueda de un bienestar integral.

En nuestra revista, nos embarcamos en un viaje hacia enfoques terapéuticos diversos y naturales que buscan equilibrar cuerpo, mente y espíritu. Creemos en un enfoque holístico de la salud, donde la conexión entre el individuo y su entorno es fundamental para alcanzar el bienestar pleno.

A lo largo de estas páginas, nos dedicaremos a explorar y compartir el conocimiento acerca de estas prácticas, desde la organoterapia y la alimentación, hasta la aromaterapia y la meditación, entre muchas otras.

Nuestra misión es brindar información precisa, actualizada y basada en evidencia sobre prácticas de medicina integrativa, para que nuestros lectores puedan tomar decisiones informadas sobre su bienestar integral.



Contenido



PRESENTACIÓN

Equipo Unay Kan	6
Salud Integrativa	8
Medicina Preventiva	10
Tristeza, Depresión Y Melancolía	12
Orgonitas	16
Aromaterapia	18
Terapia Craneosacral / Sacro Craneal	20
Terapias Alternativas	22

SALUD FEMENINA

Enfoque a la Prevención en Salud Femenina	26
Alimentación y salud femenina	28
Herbolaria Integrativa en la salud femenina	30
Cómo pueden contribuir el uso de Orgonitas a la salud Femenina	32
Flores Bach	34
Aceites Esenciales, Chakras y Orgonitas	36

BONUS

RECETAS NATURALES PARA MEJORAR TU ESTADO DE ÁNIMO	40
---	----





Equipo

Unay Kan

Unay Kan es un grupo de terapeutas y empresas dedicadas a la medicina integrativa que ofrecen cursos cortos y cumbres sobre temas de salud.

Nuestro enfoque siempre será integrador y multidisciplinario, respetuoso e incluyente, proveyendo de herramientas que permitan que las personas tomen decisiones por sí mismas de forma informada y consciente para mejorar o mantener su salud o la de su familia.

Nuestro interés principal es proporcionar información para mejorar el entendimiento de las personas sobre su responsabilidad en el proceso de salud-enfermedad.



Las empresas que integran este equipo de trabajo son:

Bindi

Herbolaria Integrativa

Empresas de D. Sc. Anantli Martínez Munguía que se dedican a la difusión y uso de la herbolaria científica y nanotecnología, en forma de productos que pueden adquirirse en su tienda en línea o cursos cortos y diplomados que son la formación básica para personas interesadas en ser usuarios responsables de herbolaria o terapeutas en formación. Reside en Cuautla Morelos, todos sus servicios son en línea.

Tecalli

Saberes y sabores

Empresa integrada por la psicóloga Abigail Martínez Navarrete y la cocinera tradicional Nadya Navarrete Martínez, además de la bióloga Isabel Martínez Navarrete. Este grupo de trabajo ofrece experiencias que incluyen gastronomía y paseos por la naturaleza para dar a conocer el legado de los pueblos originarios de la zona de Teotihuacan. También ofrecen charlas y consultoría psicológica. Residen en San Pablo Tecalco, Tecámac, estado de México.

Freedom

Empresa de nutrición enfocada a fitness y antiaging de la Dra. Paola Garza. Ofrece medicina cuántica, alimentación consciente y aporte nutricional. Ya sea a través de su tienda en línea o consulta personalizada, siempre puede orientar a las personas que quieren mejorar su salud de forma precisa y metódica. Reside en San Luis Potosí, todos sus servicios son en línea.

Salus Vitalis

Empresa integrada por el Terapeuta Tonatiuh Salazar y la nutrióloga Fanny Nevarez, comparten clases de cocina, nutrición, organizan cursos para otros terapeutas, consultas de nutrición, acupuntura y masaje. Residen en Culiacán, Sinaloa, servicios presenciales y en línea.

Itzamná

Empresa de la terapeuta Laura Román Saavedra que distribuye suplementos y aceites esenciales, nanotecnología y proporciona servicios de consulta iridológica, flores de Bach, masaje y terapia hidrocolónica. Reside en Cuautla, Morelos, casi todos sus servicios son también en línea.

Revoluciona Tu salud

Empresa de la Dra. Alejandra Tejeda, organiza congresos de salud multidisciplinarios, ofrece consultas y suplementos especializados en neurología. Reside en CDMX, servicios presenciales y en línea.

Jaqueline Levy

Terapeuta Sacrocraneal, distribuye productos naturales y es especialista en nanotecnología. Reside en CDMX, servicios presenciales y en línea.

Baby Shaman

Empresa de Ingrid Fernandez, distribuye productos naturales como cremas sólidas con cuarzos, jabones mágicos y plantas medicinales de alta calidad. Organiza cursos para otros terapeutas en Japón. Está en proceso de instalarse en México, ofrece algunos servicios en línea.



Salud Inte- grativa

Por: Revoluciona Tu Salud

*Ver al
ser humano
como un todo*

La Salud Integrativa es la respuesta a un gran vacío que estaba cada vez siendo más evidente en nuestro sistema de salud occidental, ciertamente no es un tema nuevo, pero si ha tomado un gran empuje suscitado por los retos en el área de salud y los procesos de cambio que estamos pasando como humanidad.



La Medicina Integrativa es un enfoque holístico para la atención médica que aborda la salud de la persona en su totalidad, considerando tanto los aspectos físicos como los mentales, emocionales, sociales e incluso espirituales.

Aquí hay algunos puntos básicos que te quiero compartir sobre el enfoque integrativo de la salud:

Se centra en encontrar la causa subyacente de los síntomas en lugar de simplemente tratarlos. Se busca entender la raíz del problema para poder abordarlo de manera efectiva y duradera.

Utiliza una variedad de enfoques de tratamiento: La salud integrativa no se limita a un solo enfoque de tratamiento, sino que utiliza una variedad de técnicas, desde la medicina occidental convencional hasta las terapias complementarias y alternativas.

Se enfoca en la prevención de enfermedades y en la promoción del bienestar en general. Se alienta a los pacientes a tomar medidas proactivas para mantener su salud y prevenir enfermedades.

Valora al paciente como un individuo único, con necesidades y circunstancias únicas. Se trata a cada paciente de manera personalizada y se tiene en cuenta su historia médica, estilo de vida y preferencias de tratamiento.

Aborda la salud en su totalidad, no solo en la enfermedad. Se considera la conexión entre la mente, emociones, el cuerpo y el espíritu, por ello se trabaja para optimizar la salud en cada una de estas áreas.

Fomenta la colaboración entre el paciente y el equipo de atención médica, así como la comunicación abierta y honesta. Se alienta a los pacientes a ser parte activa de su propio cuidado y se les brinda la información y la educación necesarias para tomar decisiones informadas sobre su salud.

Sea por prevención o por tener una enfermedad, abordar la salud de forma integrativa tiene grandes ventajas. ¿Has utilizado diversas técnicas para tratar un problema físico? Te leo en los comentarios.

Medicina Preventiva

Por: Freedom

La verdadera prevención

Se puede definir la medicina preventiva como dar preferencia a la aplicación de medidas sanitarias para prevenir enfermedades o lesiones, respecto a las medidas para su curación.

Prevenir enfermedades no es estar al pendiente de cuándo aparecerán sino evitar que se manifiesten.

Es más recomendable una medicina preventiva que una medicina curativa; la cual se utiliza una vez que la enfermedad se ha desencadenado.





La medicina preventiva tradicional

(La detección temprana)

- Para un médico la prevención consiste en recomendar a sus pacientes un chequeo físico de rutina que permita mantener la salud.
- Lo que se intenta hacer es detectar la enfermedad lo más tempranamente posible. Exámenes de laboratorio, de gabinete y físicos.
- Mientras más pronto se identifica la enfermedad, es mejor para el pronóstico del paciente.
- Se hace énfasis en el tiempo y esfuerzo tan limitados que los médicos brindan a los pacientes para enseñarles a proteger su salud.
- Los médicos se dedican a combatir la enfermedad y no se preocupan por educar a los pacientes en la manera en que pueden vivir una vida saludable que les ayude primeramente a impedir el desarrollo de cualquier enfermedad degenerativa.



La verdadera medicina preventiva

- Usar el calificativo de “preventivo”, es porque se ha de anticipar a algo.
 - Consiste en promover y brindar apoyo a los pacientes para que adopten un modo de vida enfocado a tres aspectos: comer saludablemente, practicar un programa de ejercicio de manera constante y tomar suplementos alimenticios de alta calidad.
 - Se podrá llamar verdadera prevención aquella en la que, antes que nada, se ayuda a los pacientes a evitar alguna enfermedad degenerativa.
- La base de la medicina preventiva está en la gestión emocional, la alimentación consciente personalizada, una nutrición profunda adecuada y la actividad física dirigida. Por lo que es un manejo multidisciplinario el que se requiere para llegar a la función óptima del organismo y evitar un desgaste más allá de la edad cronológica que vaya a condicionar una vejez prematura; y al contrario encontrarse con una calidad de vida excelente a edades muy mayores, es decir, la longevidad.

Siempre se puede orientar a las personas que quieren mejorar su salud de forma precisa y metódica

Tristeza, Depresión y Melancolía

Por: Tecalli - Saberes y Sabores





La **TRISTEZA** es una emoción básica, natural, evolutiva y completamente normal. Gracias a la tristeza podemos detenernos en momentos donde es necesario repensar y hacernos preguntas como: ¿qué me pasó?

La tristeza es la emoción que más nos va a enseñar sobre nosotros mismos y nos prepara para tomar mejores decisiones e ir hacia el bienestar, nos ayuda a sobrevivir lo más posible, en pocas palabras promueve la vida, porque la tristeza nos indica por dónde No. Si lo pensamos funciona como nuestra brújula natural, igual que otras emociones, por ejemplo, la alegría nos dice por dónde Sí.

Forzosamente cuando atravesamos tristeza tenemos que decidir, las flores no van a decidir, el sol no va a decidir por nosotros, los aceites de plantas no van a decidir, nos van a ayudar a transitar el malestar de una forma más amena, nos van a acompañar, nos van a dar apapacho físico y nos ayudan mientras nosotros decidimos.

La tristeza es el generador de la conciencia de que un ciclo de placer ha terminado y hay que movernos por otro lado.

Hay cosas que sabemos que sí queremos pero que sentimos que nos han sido arrancadas. "Me quitaron lo que sí quería tener", "Perdí un hijo". Esto implica un duelo y tristeza no es duelo. En el duelo lo que tenemos que aprender es rendirnos porque la cabeza nos va pedir recuperar lo que perdimos, en el duelo tendremos que ser creativos, el proceso de duelo nos va a invitar a voltear a ver quién se quedó o qué si tengo y si aprendemos a soportar el vacío del duelo vamos a permitir que algo nuevo llegue.

Las preguntas durante el duelo serán, ¿qué si tengo?, ¿qué me quedo?, ¿Quién es mi equipo? Si no tengo, tendré que salir y buscar uno nuevo y si perdí casi todo y sólo me quedó mi cuerpo, afortunadamente tengo algo para trabajar.

El duelo consistirá en hacer parte de nuestra vida lo que perdimos.

*El duelo consistirá
en hacer parte
de nuestra vida
lo que perdimos*

Depresión

La **DEPRESIÓN** es un trastorno psiquiátrico, la tristeza no es un trastorno es una emoción. Cuando hablamos de trastorno es porque ya existe una disfunción. Por ejemplo, ya no hacer actividades diarias, aunque tengas que, hay ausentismo laboral, dejar de bañarse y todos los que nos rodean lo pueden notar.

La depresión suele estar vinculada a una experiencia de pérdida y separación, la depresión indica que no hemos aprendido perder.

HAY DIFERENTES NIVELES DE DEPRESIÓN

Agudo (que tiene un origen particular ligado a los sucesos imponderables de vida, como pérdidas y puede ser transitorio).

Crónico (que es constante, muy complejo y que se mantiene a lo largo de la vida).

¿Cómo puedo identificar que tengo síntomas de depresión?

Les voy a hablar de los más evidentes:

TRISTEZA extrema, constante, todo el día.

LA ANHEDONIA, esta palabra quiere decir que hay una incapacidad de sentir placer y de disfrutar de la vida.

SENSACIÓN DE DESESPERANZA, sentir como que nada va a poder ser.

Pensamientos negativos contra sí mismo, empezarse a sentir fracasado, o incapaz, empezar a sentir que la vida no tiene sentido. Empezar a jugar mentalmente con la idea del suicidio.

Estos 4 síntomas característicos se pueden acompañar de otros como:

Irritabilidad, cambios súbitos en nuestro estado de ánimo, fatiga, alteraciones del sueño como dormir demasiado o tener insomnio, falta de deseo sexual, alteraciones en la alimentación comer en exceso o comer muy poco, dificultad para tomar decisiones.

Si los síntomas anteriores se manifiestan todo el tiempo y de manera intensa durante + DE 2 SEMANAS, ya estamos hablando de un trastorno de depresión.

Recomendaciones:

- * Asistir con un psiquiatra para una evaluación precisa. Mientras más complicado sea el momento es necesario acercarse a medicina psiquiátrica.
- * Puede ocurrir que los síntomas físicos se confundan, los trastornos de sueño, de alimentación, la fatiga, también están asociados con la resistencia a la insulina, por ejemplo, y esta enfermedad tiene mucha relación con el mal manejo del estrés, pero ya es otro tema y entonces el método de tratamiento sería diferente.
- * Mantenerse en contacto con personas amadas. En un estado depresivo los otros sí o sí van a notar que no estamos funcionando y los que nos aman nos van a acercar recursos, nos van a escuchar, nos van a acompañar con su amor.

Las personas que están atravesando por la **MELANCOLÍA** no tienen claridad de qué fue lo que perdieron. Cuando hablamos de depresión y de estas pérdidas que nos ocurren a todos a lo largo de la vida si hay una noción o si identificamos qué fue lo que se perdió, la melancolía es crónica porque no se sabe bien que se perdió y tampoco se ha hecho algo al respecto.

Los síntomas pueden ser:

- * Un dolor incomunicable
- * No hay lenguaje para iniciar respuestas.
- * La persona se refugia en la inacción, hasta hacerse el muerto o hasta la muerte misma. Es como una forma de vivir.
- * No se entiende cómo lidiar con la pérdida.
- * En el duelo lloramos por un muerto, en la melancolía morimos con un muerto.

El tratamiento que ofrecemos los psicoterapeutas será en pro de que la persona que nos consulta pueda volver a reconectar con la vida y pueda volver a contemplar hacia adentro y alrededor.

Cuando hay Tristeza, depresión o melancolía nos podemos tomar de la mano de un psicólogo y todos los recursos que se quiera.

MELANCOLÍA





¿Qué son las

Orgonitas?

Por: Orgonitas y Orgonoterapia

En los años 30's un científico de nombre Wilhelm Reich tenía la teoría de que existía una energía parecida al orgasmo y de origen cósmico que lograba ayudar a recobrar el equilibrio armónico del cuerpo.

El Dr. Wilhem Reich fue capaz de detectar y medir la existencia de la energía que llamamos "eter" y la bautizó con el nombre de "orgón"

Orgón, es otra manera de decir Energía Universal, Prana, Chi, Ki, Etc.

Reich llama a la libido orgón, y la considera como la energía vital del organismo, la energía universal. Señala que la energía del orgasmo (la energía orgónica), se puede conservar y que tiene las siguientes propiedades

Está libre de masa, no tiene inercia ni peso.

Está presente en todas partes, aun en el vacío, aunque en concentraciones diferentes.

Es un medio para la actividad electromagnética y gravitacional, el sustrato de los fenómenos naturales más fundamentales.

Está en movimiento constante y se le puede observar en condiciones favorables.

Las altas concentraciones de energía orgónica atraen energía de sus alrededores menos concentrados.

La energía orgónica forma unidades que se convierten en las células de las plantas y de los animales, así como también en las nubes, los planetas, las estrellas y las galaxias.



En la década de los 90, Karl Welz creó el primer generador de orgón básico y Don y Carol Croft dieron un paso mejorado además de inventar otros dispositivos, mezclando resina con metal añadiendo cuarzo y gemas en su interior. A esto se le ha llamado Orgonita (Orgonite).

La orgonita, es una combinación de cuarzos y metales dentro de una resina y tiene el propósito de ordenar y potenciar la Energía, convirtiendo la Energía Negativa en Positiva según las tesis del Psicoterapeuta Wilhelm Reich.

En 1986, un grupo de científicos de la Universidad de Marburg, Alemania, publicó los resultados de un estudio que demostraba que el tratamiento durante 30 minutos utilizando un acumulador de orgón, generaba efectos psicofisiológicos medibles.

Las conclusiones a las que llegaron fueron:

- * El parasimpático produce efectos de expansión sobre el organismo compatibles con las emociones placenteras.
- * Sensaciones de hormigueo y calor en la superficie de la piel.
- * Aumento de la temperatura interna y externa, rubefacción (pérdida de la palidez cutánea).
- * Regulación de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca.
- * Aumento de la peristalsis intestinal y respiración más profunda.
- * Mejoramiento de la germinación, desarrollo, florescencia y fructificación de las plantas.
- * Aumento en la fuerza del campo, carga e integridad de los tejidos, así como de su capacidad inmunológica.
- * Mayor nivel energético, incremento de la actividad y la vitalidad general.
- * Una Orgonita transmuta la energía dañina en energía altamente positiva, equilibrada y saludable a nivel físico-biológico y psico-emocional.
- * Transforma la energía etérica negativa de tu hogar y vecindario en energía saludable etérica
- * Aumenta tu capacidad inmunológica, nivel energético e incrementa la vitalidad general
- * Inspira en el ambiente una sensación de optimismo y de energía positiva
- * Purifica los átomos del agua intoxicada y, por tanto, bebidas y alimentos que contienen agua.
- * Vitaliza los alimentos con pocos segundos de exposición.
- * Aumenta la tasa de crecimiento y regeneración de los tejidos, tanto en animales, seres humanos y plantas
- * Frecuentemente remedia el insomnio o problemas de sueño y alivia estados de ansiedad y depresión
- * Potencia tus sentidos psíquicos innatos y eleva la vibración
- * Te hace colaborador de un mundo más limpio, solidario y respetuoso.



*La sabia
de la Naturaleza,
concentrada en un frasco*



Aroma- terapia

Por: Itzamná

Si escuchamos Aromaterapia, irremediablemente pensamos en perfumería. Si bien es cierto que son los egipcios los que más documentaron el uso de los aceites en todos los ámbitos de su vida, también se sabe que otras culturas milenarias, usaron los aceites esenciales en sus respectivos pueblos, para beneficio humano y animal, llega hasta nuestros días una cultura desbordada de lo que es la aromaterapia, llena de glamour y banalidad, perdiendo su raíz de Sanación, de Espiritualidad....

La Aromaterapia como la Herbolaria, van de la mano, sin dejar de lado la Cocina. Las culturas milenarias han empleado las plantas para alimentarse, para curarse, para perfumarse y para halagar a los dioses. Se han hecho ungüentos, aceites esenciales, sinergias, aceites vehiculares, pomadas, etc., para poder aprovechar mejor sus virtudes, incluso, para preservar cuerpos. Hoy podemos tener algunas certezas de los beneficios de la Aromaterapia, gracias a éstas grandes civilizaciones. Dejo una pequeña muestra de lo que los aceites hacen por nosotros.





Terapia

Craneo- sacral

Por: Jaqueline Levy

Una sesión típica de Terapia Cráneo Sacral se lleva a cabo en un lugar privado y silencioso. El paciente permanece completamente vestido y se va relajando paulatinamente recostado boca arriba.

El terapeuta empieza por tocar suavemente varias partes del cuerpo con el fin de monitorear el ritmo del líquido cefalorraquídeo y va localizando aquellas áreas en las que fluye de manera débil y más restringida.

Técnicas manuales delicadas se utilizan para liberar esas áreas problemáticas y mejorar el desempeño del Sistema Nervioso Central.

Una sesión de Terapia Craneosacral puede durar una hora o más, pero en ocasiones, hasta 20 minutos pueden ayudar bastante a una persona con poco tiempo disponible.

Lo que una persona puede experimentar durante una sesión es absolutamente personal. Las sesiones son sumamente relajantes y pueden crear sensaciones de calidez de una pulsación interior muy suave y agradable en las zonas en las que el terapeuta está trabajando.



¿Cómo se descubrió la terapia Cráneo Sacral o Sacro Craneal?

En los años setentas, el Médico Osteópata John E. Upledger, entró a una operación de columna de un colega suyo, y observó que así como el aire lleva un ritmo en nuestros pulmones y la sangre en nuestras venas, el líquido cefalorraquídeo lleva un ritmo en nuestra columna, y a veces éste se ve detenido... Ninguno de sus colegas ni los textos de medicina pudieron explicar este fenómeno por él observado.

Dos años más tarde, el Dr. Upledger asistió a un breve curso de osteopatía craneal, técnica desarrollada por el Dr. William Shuterland, el cual se enfocó en los huesos del cráneo y en el hecho -en aquel momento sorprendente para la medicina norteamericana- de que los huesos del cráneo no se fusionaban a cierta

edad, como se enseñaba en las escuelas de medicina. En lugar de ello, el material de Shuterland demostraba que los huesos del cráneo siguen conservando cierta movilidad a lo largo de la vida, como si fuesen placas tectónicas de la tierra... la anterior creencia era porque al hacer autopsias se descubren fusionados estos huesos... es al morir que esto sucede.

El movimiento de líquido cefalorraquídeo en nuestro cráneo y/o columna, puede mejorar notoriamente el funcionamiento de nuestro cuerpo, drena el sistema nervioso central y al esto ocurrir, el sistema inmunológico se fortalece y todo el cuerpo comienza a verse beneficiado casi de inmediato.



Terapias

Alternativas

Por: Jaqueline Levy



Las terapias alternativas suelen apoyarse entre sí, ya que al ser naturales no se contraponen con ningún tratamiento, es decir, son totalmente inocuas.





La terapia Sacrocraneal puede ser combinada con un sinnúmero de tratamientos alternativos, en especial, yo me apoyo en Homeopatía, Flores de Bach, Acupuntura, Auriculoterapia, Medicina Natural (curación por medio de alimentos), Electromedicina y en especial con la Vacuna creada con Antígeno Propio (se procesa la orina del paciente y se aplica de manera subcutánea) también existe una cuya materia prima es la sangre del paciente, llamada Autovacuna, cuyo proceso realiza desde hace años la Doctora Anantli Martínez con excelentes resultados.

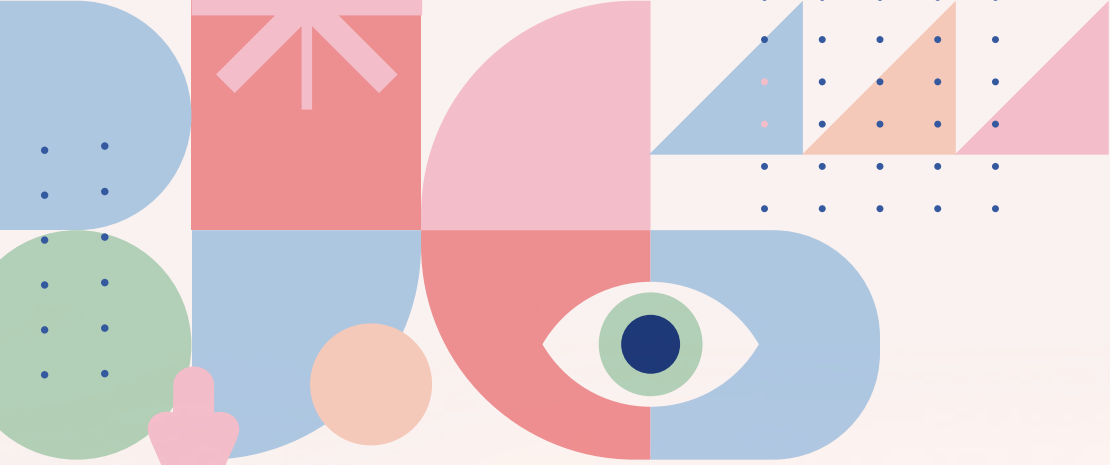
Entre las opciones de nutrición consciente, tenemos por supuesto la Jugoterapia, que debe ser compuesta principalmente por vegetales más que por frutas (utilizar solo una de éstas últimas) ya que también en sinergia con opciones tales como los Lavados Colónicos, y la alimentación crudivegana, puede llegar a limpiar el organismo de una manera importante, ya que al consumir solo líquidos se realiza una desintoxicación profunda, logrando equilibrar todos los sistemas, pero principalmente, el metabólico.

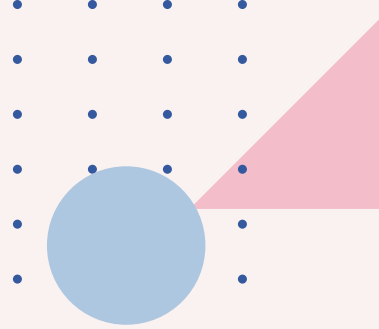
Otra forma de coadyuvar a una buena nutrición celular es por medio del consumo de alga espirulina, ya que contiene 800% más calcio que la leche fresca, 34 veces más hierro que la espinaca, 3 veces más proteína que el hígado, 20 veces más betacaroteno que la zanahoria, más vitamina B12 que el huevo, así como ácido graso y vitamina E superando cualquier otra fuente natural. En las tiendas naturistas suelen venderla mezclada con otras cosas y de todas maneras procesada químicamente. Lo ideal es cultivar y cosechar de manera fresca y así es como mejor puede asimilarse en el organismo.

Entre sus beneficios está: Regular el metabolismo, proteger contra infecciones, compensar los efectos secundarios de la cortisona y quimioterapia, regular funciones intestinales y digestivas, regular el colesterol y azúcar (diabetes), eliminar radicales libres del organismo previniendo enfermedades crónico-degenerativas y retardar el envejecimiento.

No tiene ninguna contraindicación y puede ser consumida por niños, mujeres embarazadas y en lactancia así como por adultos mayores.



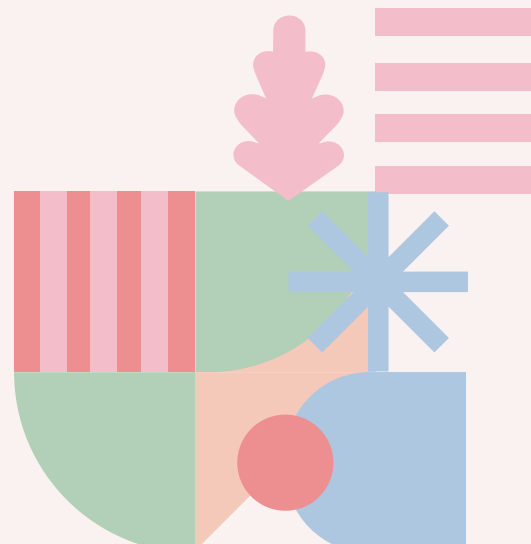




4^a UNAY•KAN
Cumbre

Salud Femenina

oct-23





Enfoque a la Prevención en la Salud Femenina

Por: Freedom

La población femenina en particular enfrenta problemas de salud específicos. Es un grupo poblacional mayormente expuesto y susceptible a factores tanto estresantes como hormonales.

En diversas ocasiones y de forma individualizada a la vida de cada mujer, los roles que representa la población femenina abarcan ámbitos profesionales, familiares, laborales o empresariales. Ya sea que representen sólo un rol o un conjunto de labores que les demande un esfuerzo extra.

Tomando en cuenta la totalidad del tiempo en que la mujer es fértil, no solamente la etapa de maternidad.

Idealmente una mujer tiene que poner atención en su salud desde la etapa de la adolescencia, ya que comienzan cambios hormonales importantes. La menarca o inicio de periodos menstruales es un evento crucial, se debe mantener en vigilancia el aporte de nutrientes específicos.

El organismo de la mujer está diseñado para dar vida y preservarla, por lo que su nivel de bienestar tiene que mantenerse óptimo; se busca que esté funcional y nutrido.



La relación entre el estrés y daño orgánico es una realidad, y como se ha mencionado, en la población femenina existe una particularidad. A pesar de que cada mujer vive una personalidad individual, y su manera de enfrentar las situaciones de estrés es diferente, el organismo es el mismo y necesita los mismos cuidados. Ya que se rige bajo los mismos principios.

El estrés daña tanto a nuestro organismo que el sistema endocrino u hormonal no es la excepción. Las glándulas pueden verse afectadas y la secreción de hormonas no será la óptima. Ejemplo de esto es el funcionamiento del hipotálamo, glándula ubicada en área encefálica la cual cumple diversas funciones como: regulación del apetito, emociones y secreción de hormonas que a su vez actúan sobre los ovarios para que a través de otras hormonas se liberan los óvulos, llevando a cabo todo el ciclo ovárico.

Cuando se está bajo mucho estrés estas funciones se ven comprometidas, lo cual puede reflejarse a nivel funcional. Si llegase a estar comprometida la función reproductiva, comienza con desregulación ovulatoria de su ciclo esperado hasta no haber ovulación en su totalidad; lo cual también llega a comprometer la calidad de esos óvulos al afectar su fecundación.

Dentro de los problemas generales de salud a los que una mujer pudiera enfrentarse durante su vida de juventud, edad fértil y senectud, están los ya mencionados. Sin embargo, es importante hacer énfasis en que así como los problemas de salud pueden cambiar con edad y etapa también lo harán los nutrientes adecuados en cada periodo.

Por lo que una valoración integral es importante, siendo el objetivo preservar las funciones y la vida misma.

Se trata de que con el manejo adecuado e individualizado se llegue a tener un organismo en su máxima potencia funcional.

El escaneo con medicina cuántica nos permitirá sentar las bases de manera individual, sabremos cómo está un organismo en el momento de la valoración; saber cuales son sus fortalezas y debilidades, cuáles son sus deficiencias y cuáles son las limitaciones.

Los planes de alimentación, nutrición específica y actividad física tienen que individualizarse. Cada paciente tendrá una identidad, un tipo de sangre, una edad y una frecuencia energética diferente. Lo cual será la base en la que se empiece a trabajar para que el organismo encuentre su equilibrio, a partir del cual su salud será óptima.

Momento en el que se podría afirmar que se está previniendo, se permite al organismo llegar a edades cada vez mayores sin que se vean sus funciones comprometidas, ni que haya una susceptibilidad a caer en enfermedades metabólicas.



Alimen- tación y salud femenina

Por: Salus Vitalis

“Nuestra dieta puede convertirse en la mejor herramienta para equilibrar nuestras hormonas”

La alimentación tiene un enorme impacto en la bioquímica hormonal. Los alimentos son la materia prima que le damos a nuestro cuerpo para que pueda construir salud



“Existe una relación directa entre una buena alimentación y una buena salud hormonal”.



“Si, por ejemplo, nuestro organismo se ve expuesto a alimentos o agua de buena calidad, podrá realizar mejor sus funciones que si, por el contrario, nuestro ambiente está compuesto de comida ultra procesada y refrescos”. Y claro, esto crea un impacto”.

Como sabrás en primerísima persona, la vida de cualquier mujer es un incesante subir y bajar de neurotransmisores y hormonas con una sincronidad perfecta. Es muy común los **brotos de acné, migrañas menstruales, retención de líquidos, antojo de dulce, altibajos emocionales...** todo esto puede ocurrir, entre una menstruación y la siguiente. Y según tu alimentación puede ser la herramienta más poderosa para que este vaivén de hormonas no se alborote en ningún momento de tu vida, ya sea la primera menstruación, la etapa de la menopausia o la concepción.

Si bien es cierto que la alimentación sola no hace milagros, si es una herramienta muy poderosa que debería formar parte en el camino de recuperación de la salud. **no es igual de efectivo tratar una endometriosis o los problemas de infertilidad si no nos alimentamos como nuestro cuerpo necesita** para dar soporte a ese tratamiento.

Nuestras fluctuaciones hormonales modulan nuestro estado de ánimo, nuestra motivación, e incluso nuestra mayor o menor dificultad para concentrarnos.

Un alimento estrella que puede traernos calma en esos días es **la avena, que además de ser muy saciante y nutritiva, nos ayudará a traer serenidad gracias a su vitamina B1.** Y el cacao puro también puede ser de gran ayuda, ya que estimula la producción de endorfinas y serotonina, sustancias que ayudan a regular el estado de ánimo. Durante la menstruación, nuestro cuerpo está liberando sangre, por lo que debemos aumentar la ingesta de alimentos ricos en hierro en esa fase. Una buena manera de hacerlo es incluir en nuestra mesa carnes magras, pescado, huevos, legumbres, hojas verdes y semillas que, durante esos días, nos ayudarán a reponer energías y a que no nos sintamos tan cansadas. Y como estos ejemplos existen un sinfín de alimentos que pueden favorecer nuestros procesos hormonales y por lo tanto nuestro estado de ánimo.

Herbolauria Integrativa en la salud femenina

Por: Bindi - Herbolauria Integrativa





Donde quiera que haya mujeres, siempre sentirán una conexión natural con las plantas. Esto se debe a que lo femenino está regido por los ciclos de la naturaleza, especialmente por la luna y las plantas también tienen esta relación tan intensamente cíclica.

Por lo tanto es inevitable que se acompañen en su paso por la tierra. Es responsabilidad nuestra proporcionar estos espacios de apertura para la medicina natural para que las mujeres que así lo sientan vayan despertando su misión natural de ser guardianas de la estabilidad física, emocional y psíquica de la humanidad. Para esto, compartimos algunas notas.

En primer lugar es importante recordar que para activar el equilibrio hormonal es necesario eliminar de la dieta, al menos durante un año, todo tipo de productos refinados, industriales y producidos mediante hormonas sintéticas, estos son el huevo, pollo, lácteos y harinas refinadas. Todos estos alimentos interfieren con el funcionamiento normal de nuestro sistema endocrino y afectan el metabolismo general, retardando la recuperación.

Una vez que está claro esto, continuamos comentando el alto valor que tiene la función digestiva en el equilibrio de las hormonas, para mejorarla es necesario consumir fermentos como la kombucha y chucrut que equilibran la flora intestinal y mejoran el sistema

inmune. Además de esto el consumo regular de té o tinturas de orégano, ruda o estafiate ayudarán a que no existan bacterias negativas en este sistema.

También es importante recordar el consumo de **alimentos promotores del equilibrio hormonal como el barbasco, ñame o camote silvestre** que van a nivelar nuestras hormonas a lo largo del mes, así como los tés de hojas de fresa o algodón y el fenogreco que maximizan la función de los estrógenos en el cuerpo.

También es importante la adición de una tintura o té concentrado al champú diario, este debe contener partes iguales de fenogreco, cola de caballo, algodón, romero, lo que reducirá la caída del cabello por razones hormonales.

Como podemos ver esta es una variedad de consejos que pueden integrarse como rutinas cotidianas que mejoran una multitud de síntomas, la labor de la herbolaria integrativa es mostrar esta diversidad de prácticas de las que podemos escoger con las que más sintonicemos, pero si son muchos nuestros males, deberemos acudir con un profesional.

A close-up photograph of various crystals and dried lavender flowers. In the foreground, there is a large, clear, faceted amethyst crystal on the left, and several smooth, rounded, light pink and purple stones on the right. In the background, there are clusters of dried lavender flowers. The entire scene is set against a soft, light purple background.

***¿Cómo pueden
contribuir el uso
de Orgonitas
a la salud Femenina?***



Por: Orgonitas y Orgonoterapia

Dentro de los 11 años que tenemos como fabricantes de Orgonitas hemos notado que la mayoría de nuestros clientes son mujeres, esto nos ha permitido darnos cuenta de cómo poder ayudar a la mujer en sus diferentes etapas y situaciones cotidianas.

Las Orgonitas sin duda alguna son un magnífico auxiliar en casos de estrés, debido a que con el uso continuo podemos observar que hay efectos saludables en nuestras usuarias, las cuales refieren que les relaja el uso tan sólo de un dije, debido a que la Orgonita es un dispositivo que genera una energía perpetua e influye no sólo en el sistema nervioso central sino que también colabora en mejorar el ánimo e incluso modificar de forma significativa la conducta de mujeres que se encuentran en un estado de estrés fuerte.

Una forma eficaz de ayudarte con Orgonitas sería el colocar una Orgonita en el timo que se encuentra en la parte superior del pecho debajo del esternón, esto te ayudará a mejorar tu estado en caso de depresión, o ansiedad.

También puedes colocarte Orgonitas en las sienas una de cada lado si estás atravesando por un dolor de cabeza moderado (recuerda que en caso de dolores fuertes es necesario acudir a tu médico).

Las Orgonitas tienen muchos usos prácticos que te permitirán estar en armonía contigo misma y también limpiarán tu ambiente de energías tóxicas que haya en él.

La energía de las Orgonitas trabaja a un nivel cuántico y esto permite que tu puedas mantener tu Orgonita a la vista de todos o tenerla guardada y aun así hacer el efecto que tu quieras.

Orgonitas

Flores Bach

Por: Itzamná



¿Te ha pasado o sabes de alguien que está más irritable, intolerante, depresiva, ansiosa, o irreconocible?





Hay varios factores que pueden interferir en los cambios de humor de las personas, sin embargo, hay cosas muy claras que nos pasan a las mujeres; cuando vamos a menstruar, cuando nos embarazamos, o cuando entramos en la menopausia. También puede ser que por factores externos, deje de funcionar adecuadamente la tiroides. Por cualquiera de estas razones, lo importante es que sepamos que los cambios hormonales sí influyen en la forma de pensar y de sentir en el momento crítico y que además, existen formas de ayudarnos naturalmente, por ejemplo con las Flores de Bach, ¿has escuchado cómo actúan y cómo te pueden ayudar?

Las Flores de Bach armonizan nuevamente tus emociones y pensamientos por medio de maceraciones que se administran sublinguales. Éstas maceraciones es lo que conocemos como tintura madre, con ellas (son 38 remedios en el método Bach) vamos haciendo una sinergia a medida de cada persona, pues las variantes de lo que pasa en la vida de cada quien, es única. Entonces puedo transformarme con Flores de Bach? Sí y no. Sí, porque el efecto de las flores al entrar en el organismo hace que los pensamientos negativos, obsesivos, agresivos... vayan diluyéndose, al tiempo que las emociones bajan de intensidad. Si los pensamientos y las emociones bajan, puedo decidir mejor mis actos, puedo ver con otros ojos lo que pasa alrededor, dándome la oportunidad de ser más asertiva al integrar lo externo con lo interno y actuar en consecuencia.

Lo que no puedo hacer con Flores de Bach, es manipular los pensamientos o actitudes de los demás, solo puedo ayudar a que con otra visión, nos transformemos a nosotros mismos.







Aceites Esenciales, Chakras y Orgonitas

Por: Itzamná

Tal vez podríamos escribir un libro que se llame **Las mil y un formas de ayudar al organismo**, o de **Mantener el Bienestar** y cuando escuchamos la palabra Bienestar seguramente pensamos en playa, sol, mar; o en caminatas explorando en bosques y junglas, o tal vez en el SPA de lujo. Pero, ¿qué significa Bienestar?

Del latín bene y stare, cuyas traslaciones al idioma actual sería algo como mantener un nivel elevado y ahora en pleno siglo XXI, deseamos tener un mejor estilo de vida. El Bienestar abarca varias áreas de nuestras vidas; tiene que ver con los gobiernos que proporcionan a sus ciudadanos diversos servicios para que sea más cómodo vivir en esas ciudades o pueblos. Tiene que ver con la cultura y los gobiernos, que pueden o no, fomentar las tradiciones del lugar y desde luego tiene que ver con la Salud, que no solo abarca el cuerpo, sino la psique y el espíritu...

Una forma de Bienestar en casa, es apapacharte después de un día aciago, con exceso de trabajo, con mucho estrés, así que toma nota. Primero prepara los elementos que vas a necesitar para que disfrutes al máximo por lo menos, de una hora de placer.

Un Kit de 7 chakras de Orgonitas	Aceites Esenciales de... y Orgonitas
<p>Tu cama libre de cualquier elemento que no proporcione descanso</p>	<p>A.E. de Progesence, Believe, o Incienso: 2 gotas en las ingles</p> <p>1er chakra, 2 Orgonitas rojas, colocalas en la parte ventral de las rodillas, con microporo</p>
<p>Ventila la habitación, que quede a tu gusto</p>	<p>A.E. de Incienso 2 gotas en bajo vientre y en el coxis. O 2 gotas de Black Pepper con lavanda en bajo vientre y 2 de Incienso en coxis</p> <p>2o Chakra, Orgonita naranja a la mitad entre el ombligo y el hueso púbico</p>
<p>Tu pijama favorita</p>	<p>A.E. de Forgiveness 2 gotas alrededor del ombligo</p> <p>3er Chakra, Orgonita Amarilla en la boca del estómago</p>
<p>Tu aparato de sonido, con música clásica, ya sea Mozart, Vivaldi, Hayden, o incluso Edward Grieg</p>	<p>A.E. de Joy, o Rosa, o Ylang Ylang, 2 gotas. En el esternón a la altura del timo</p> <p>4o Chakra, Orgonita verde, Timo</p>
<p>Si ya usas tecnología Nipponflex, coloca la faja en la cama de manera vertical, para que tu espalda se recueste sobre ella</p>	<p>A.E. de Release, o Jengibre, 2 gotas a la altura de tiroides</p> <p>5o Chakra, Orgonita color azul. ½ h de un lado de la tiroides y ½ h del otro</p>
<p>Hidrátate lo suficiente con agua estructurada</p> <p>Antes de empezar con los Chakras, coloca 2 gotas de A.E. de Valor en tu palma de mano izquierda (si eres diestra y viceversa si eres zurda), con 3 dedos de la otra mano, da 3 vueltas conforme a las manecillas del reloj. Frota, huele y aplica en las plantas de los pies, tomando planta izquierda con mano derecha y viceversa. Quédate así unos 3-5 minutos armonizandote contigo misma. Lista para empezar</p>	<p>A.E. Peace & Calming, o Lavanda, o Rosa, o Incienso, o Present Time, 2 gotas. En el entrecejo y sienes</p> <p>6º Chakra, Orgonita morada en entrecejo</p>
<p>Si tienes tina, date un baño previo, con agua caliente y pétalos de rosa, entre más olorosas, mejor</p> <p>Si no, una ducha será suficiente</p>	<p>A.E. de White Angélica, Incienso, o Harmony, o Valor, 2 gotas en el punto Bregma (fontanela en la cabeza)</p> <p>7º Chakra, Orgonita Blanca, en punto Bregma</p>



Sobre esternón a la altura del Timo

En la parte ventral, ligeramente arriba del Gastrocnemio o cabeza de rodilla



Notas

- * Huele cada uno de los aceites que vas poniendo. Disfrútalo y percibe que mensaje te entrega
- * Mientras estás poniendo los Aceites Esenciales y Orgonitas, ya tienes la música de ambiente
- * Relájate cada vez más, una vez que ya tienes todo el kit puesto
- * Entrégate con placer a la experiencia de lo que te digan todos los elementos utilizados
- * Una vez que completes la hora, retira las Orgonitas con calma, empezando del punto Bregma, hacia las rodillas, no tengas prisa, dales las gracias por haber trabajado contigo y déjate sentir la sensación de ir quitando paulatinamente cada elemento
- * Incorporate con cuidado si es que necesitas ir a orinar (puede ser una reacción), pues puedes marearte si lo haces precipitadamente
- * Puedes tomar un poco de agua estructurada a sorbitos, o una taza chica de té caliente, o un vaso de licuado relajante y recalcificante
- * Te aseguro que tendrás un Deli-des (delicioso descanso), sueño reparador, un rostro fresco por la mañana y una maravillosa sonrisa al día siguiente.





BONUS

RECETAS NATURALES

PARA MEJORAR TU

ESTADO DE ÁNIMO



“

Cúrate con la luz del sol y los rayos de la luna.

Con el sonido del río y la cascada.

Con el balanceo del mar y el aleteo de las aves.

Cúrate con menta, neem y eucaliptos.

Endulza con lavanda, romero y manzanilla.

Abrázate con el frijol del cacao y un toque de canela. Pon amor en el té en lugar de azúcar y bébelo mirando las estrellas. Sanate con los besos que te da el viento y los abrazos de la lluvia. Mantente firme con los pies descalzos en la tierra y con todo lo que proviene de ella.

Se cada día más inteligente escuchando tú intuición, mirando el mundo con la frente.

Salta, baila, canta para que vivas más feliz.

Cúrate a ti mismo con amor bonito, recuerda siempre... tú eres la medicina.

”

María Sabina



**Pará cargarlos con nuestra energía debemos tomarlos en la mano izquierda y lavar bajo el chorro de agua mentalizado qué se están purificando e impregnando con su energía, poniendo una intención. Podemos recargarlos de energía poniéndolos a la luz de la luna llena por una noche en un vaso con agua y sal de mar.*

Protección con reino mineral

El reino mineral nos regala, rocas, sales, tierras, cristales, metales. Los cuarzos conservan información y la van comunicando, nos sirven para sanación. Se recomienda portarlos y tener contacto con ellos ya sea en el bolsillo o en un dije, también podemos ponerlos en el agua que bebemos, para esto último se deja el cuarzo toda la noche en el agua que vamos a beber al día siguiente.

Minerales para mejorar estado de ánimo:



Ojo de tigre:

Aclara el pensamiento y las ideas brindando claridad, confianza, mejora la comunicación, bloquea la timidez.



Pirita:

Salud, equilibrio mental, relajante, protección de energía negativa.



Cuarzo rosa:

Autoestima, tranquilidad en el cuerpo y el alma, elimina sentimientos negativos y memorias guardadas.



Lapislázuli:

Mejora el sistema nervioso, garganta, tiroides, dolores de cabeza, migraña, mejora el sueño.



Amatista:

Nos brinda serenidad emocional, motivación, elimina tensiones físicas y emocionales.



Cuarzo blanco:

Combate el estrés, elimina el cansancio, limpia cuerpo y alma.



Cuarzo verde:

Nos brinda armonía, bienestar, equilibrio cuerpo mente, estabilidad, calmante emocional.

¿CUÁNDO REEMPLAZARLOS?

Cuando se rompen o si se pierde quiere decir que limpiaron y cumplieron su función, en el caso de estar roto se ofrenda a la madre tierra y se agradece.



Reino vegetal

El reino vegetal nos brinda la energía de sus plantas flores y frutos: ¿Cómo aprovechar?, La respuesta es comiendo vegetales de preferencia crudos. Poniendo flores en nuestra mesa de noche. Flores de alta frecuencia energética: Nardos, jazmines, rosas, orquídeas.

Baño de hierbas relajantes:

- * 1 manojo de Romero
- * 1 manojo de Ruda
- * 1 manojo de Pirul

Poner a partes iguales de las hierbas a cocer en agua dejar hervir por 7 minutos y templar al gusto podemos tomar el baño en una tina o dar una ducha de costumbre y después enjuagarnos con el agua herbal.

Baño de pétalos de rosas.

- * 10 rosas de castilla
- * 1 rajá de canela
- * 1 cucharada de miel

Poner a cocer los pétalos de rosa y la canela, cuando suelte el hervor apagamos y ponemos la miel, temperar al gusto y lavar el cuerpo con esta agua. Limpiará nuestra energía y nos brindará una sensación de tranquilidad.

Agua de rosas (sanas heridas del corazón)

- * 1 litro de agua
- * 5 rosas de castilla (libre de pesticidas)
- * 1 rajita de canela
- * Miel para endulzar al gusto.

Poner a macerar todos los ingredientes por 24 horas. Tomar cómo agua de tiempo, si se quiere puede agregar una botella de vino espumoso.



