

Terapias alternativas

Las denominan también "complementarias", porque su finalidad es complementar y enriquecer la medicina oficial. La clave de estas terapias es que reconocen una realidad multidimensional del ser humano.



Jorge Anticor (jorgeanticor@yahoo.com) es naturópata y se ha dedicado principalmente a la iridología y la quiropraxia. La naturopatía, explica, va a la causa. "Un dolor de cabeza no siempre aparece porque haya una afección en la cabeza, sino porque puede derivarse de un problema de columna, de estrés nervioso o por alteraciones emocionales -señala-. La naturopatía estudia a la persona, sus hábitos, su manera de pensar y de ser, el manejo de sus emociones, el trabajo, el estado de sus órganos, su entorno... Busca la causa de la anomalía y propone una forma de vida que lo lleve a la salud, siguiendo el precepto de "Lo que produce salud quita la enfermedad".

Entre sus algunos de sus consejos para combatir dos patologías frecuentes. Siempre recordando, aclara, que "lo que sirve para algunos no sirve para todos".

• **Gastritis:** es muy común "acidificar" el estómago con revueltos culinarios y con bebidas (gaseosas, cervezas, café y azúcares refinados). Primero hay que buscar la causa y evitarla y, luego, consumir gran cantidad de frutas, como manzanas y peras. El zumo de papas es ideal para neutralizar los ácidos estomacales.

• **Dolor de cabeza:** el dolor es una señal de alarma, no es en sí una enfermedad. Se deben depurar los emotores (piel, hígado, pulmones, riñones y aparato digestivo). Si persiste, buscar en el aparato locomotor (columna). Y si aún prosiguiera, buscar la causa en las emociones y la armonía cuerpo-mente. La compresas de barro en el vientro, las dietas de frutas y el cambio de hábitos pueden colaborar a mitigar esta reacción.

www.saludmundonuevo.blogspot.com.

ACUPUNTURA

La acupuntura postula que la enfermedad se produce debido al estancamiento prolongado del constante fluir de la energía Qi por el cuerpo. El acupunturista Mauricio Haquín (f. 5708852) entrega algunas claves de su especialidad:

La terapia: mediante la inserción de finas agujas, se desbloquean las vías por donde circula la energía sutil Qi, encargada de mantener nuestras funciones y defensas en buena forma.

Qué trata: en Occidente, es conocida por la sanación de dolor crónico e inflamación de las articulaciones, como dolores reumatoides, artritis y otras. Pero es común ver la acupuntura en el uso de adicciones, depresión, ansiedad, sobrepeso, enfermedades sicosomáticas, problemas ginecológicos, colon irritable y otros. Se usa también para disminuir las molestias de los tratamientos quimioterapéuticos.

Sesiones: La sesión terapéutica dura 30 minutos aproximadamente y, en promedio, son necesarias 10 sesiones.

En China y en Chile: En China, esta terapia se ofrece dentro de los hospitales, haciendo un trabajo conjunto con la medicina occidental. En Chile, por ley, es necesario que el paciente cuente con un diagnóstico de un médico alópata antes de ingresar a un tratamiento con acupuntura. www.psicocupuntura.cl

