

Centro de Psicología
y Grafología
~ Peritos Calígrafos ~

REVISTA DIGITAL

PSICOLOGÍA Y GRAFOLOGÍA

Nº12

EDITORIAL

Estimado lector, en este mes de Marzo de 2.014 te envío un nuevo número de la Revista Digital de Psicología y Grafología.

Motivos personales me han tenido alejada de vosotros, pero ya estamos aquí otra vez.

Ahora estamos metidos en toda la vorágine de la primavera y todos deseamos disfrutar del buen tiempo y del nuevo año que empezamos recientemente para salir al campo a revolotear como mariposas. Os deseo una buena primavera.

Os había echado mucho de menos, os quiero.

DESCARGO LEGAL SOBRE DERECHOS DE AUTOR DEL CONTENIDO PUBLICADO EN LA REVISTA:

Todos los contenidos difundidos en esta revista constituyen artículos de opinión de su directora. En cuanto a la información adicional, artículos e imágenes utilizados para su realización han sido extraídos de sitios públicos de Internet, razón por la cual todo el contenido es considerado de libre distribución. Sin embargo, rogamos nos informen lo antes posible si detecta cualquier violación de derechos de autor que se haya producido inadvertidamente.

SUMARIO

PSICOLOGÍA

Efecto Placebo y Efecto Nocebo 4

ECOLOGÍA MENTAL (3)

El beneficioso Jengibre..... 12

CASO REAL

Ya no necesito gafas 15

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MIS HIJOS?

Sus primeros garabatos.....17

HABLANDO CLARO

El gran negocio de adelgazar.....18

ALGO PARA REFLEXIONAR

10 síntomas de una sociedad despierta20

PSICOLOGÍA

Efecto Placebo y Efecto Nocebo



Hoy tenemos entre manos un hecho que se produce en el terreno médico que es el efecto **placebo**, y de otro mucho menos conocido como es el efecto **nocebo**.

Antes vamos a explicar la diferencia entre ambos, ya que el primero es archiconocido, sin embargo el segundo hay quien ni siquiera sabe que existe. El **placebo** en el ámbito de la medicina es un **tratamiento, terapia o fármaco** (pastilla, cápsula, jarabe, inyectable, etc) **carente de principio activo**, es decir, que tiene la capacidad en algunas personas de curar un trastorno o aliviar un dolor tomando una medicina o recurriendo a una terapia, **inocua** o poco eficaz, debido a que creen en los beneficios de dicho tratamiento. Mientras que el **nocebo** se trata del caso contrario, es decir, una medicina, tratamiento o terapia, **previamente reconocido como eficaz** en la mayoría de personas, sin embargo a una persona en particular, debido a sus ideas previas de que no le va a resultar beneficioso, efectivamente no le resulta eficaz en modo absoluto, es más, incluso le puede perjudicar porque lo está tomando con **recelo**.

El efecto placebo

La palabra “**placebo**” viene del latín de la palabra “**placere**”, que significa complacer.

El placebo es una sustancia que no es medicamento, pero funciona como si lo fuera, haciendo que la persona se sienta mejor. Incluso la presencia de un médico cuando estamos enfermos nos tranquiliza y hace que nos sintamos mejor.

En las investigaciones que efectúan los laboratorios en fases de prueba de los medicamentos, a un grupo se le administra la sustancia real (grupo de experimentación) y a otro grupo (grupo de control) se le administra un placebo, una **sustancia inocua** (por ejemplo de harina y azúcar) y se les dice que deben informar si se han sentido mejor de la dolencia. Si entre ambos grupos no hay diferencias significativas seguramente el fármaco no es efectivo. Pero la mayoría de las veces habiendo diferencias, el grupo que recibió el placebo experimenta alguna mejoría por el solo hecho de creer que estaba tomando algo que suponía que era un **medicamento real**.

También se ha comprobado que el medio sanitario influye en la mejoría: efectuar una consulta médica en un hospital influye positivamente dado que se asocia con un mayor conocimiento y experiencia. El conocer la explicación de la enfermedad, del tratamiento y el pronóstico contribuyen a su asimilación y colaboración por parte del paciente; las exploraciones físicas que efectúe el profesional y los estudios complementarios también influyen en forma positiva dado que los pacientes asocian tecnología con diagnóstico y medicación apropiados. También está comprobado que las consultas a nivel hospitalario, son más efectivas para calmar la incertidumbre del paciente, que lo que nos manda el médico de cabecera a nivel de ambulatorio, que por más conocido se le presuponen conocimientos más genéricos.

¿Pero qué sucede en nuestro cerebro cuando tomamos un **placebo**?

Neurólogos de la Universidad de Michigan han estudiado y desarrollado los mecanismos cerebrales que intervienen en el efecto placebo cuando algunas personas tienen la capacidad de curarse o aliviar un dolor sin saber que se les ha administrado una sustancia inocua o falsa medicina.

Cuando una persona va a tomar una medicina que le ha prescrito un médico, en su cerebro ya se activa la región vinculada con la posibilidad de experimentar un beneficio/recompensa. Esta zona es el **Núcleo Accumbens** que segrega **dopamina**, sustancia que colabora a la disminución del dolor. El núcleo accumbens está ubicado en la parte interna del cerebro y forma parte del **sistema límbico**: son un conjunto de estructuras que se ubican alrededor del tálamo, debajo de la corteza cerebral, aunque también conectado a ésta. El sistema límbico comprende algunos núcleos más internos, relacionados con los impulsos básicos de supervivencia animal: la alimentación, el miedo (ataque, huida o defensa), la sexualidad y las emociones.

Si rastreamos de dónde viene el placebo, detectamos que desde niños, lo que creemos que nos va a aliviar, efectivamente nos alivia. Todos recordamos que de pequeños, cuando te hacías un tremendo deslodón en la rodilla y te salía sangre, todo se curaba con la sola presencia de la mano de la madre sobre el área afectada untado de saliva (“sana, sanita, culito de rana, si no te curas hoy te curas mañana...”) ¿qué de especial puede ser el culito de una rana, que para hemorragias y cura infecciones?

Lo que ocurre en el ámbito clínico ocurre también en el ámbito **psicoterapéutico**, con mayor razón ya que se está trabajando directamente sobre el cerebro. **La palabra** actúa como elemento curativo y sanador. Por eso es tan importante la calidad del vínculo psicólogo-paciente. No sólo un tratamiento será efectivo por el conocimiento del profesional y las técnicas que utilice, además de la ética e integridad que demuestre, sino también por el juego de expectativas entre paciente y terapeuta en el cual la palabra es el elemento principal interviniente para un buen tratamiento, que puede

funcionar como **placebo** o **nocebo**.

Este efecto se produce porque la simple creencia en que un determinado tratamiento o medicamento va a hacernos bien, incide realmente en que nos haga bien. El efecto placebo es el poder curativo de la mente en acción.

Parece que ya dimos una interesante vuelta por el cerebro, pero aún no respondemos a la pregunta:

"¿Por qué una cápsula vacía habría de tener algún efecto?"

La respuesta es muy sencilla no tiene ningún misterio:

"La cápsula vacía tiene efectos porque nosotros esperamos que los tenga".

Algo curioso es que distintos placebos tiene distintos efectos, lo cual va en relación a la expectativa que generen en el individuo.

Por ejemplo se cree que las inyecciones son más efectivas y más rápidas que el medicamento tomado, pues efectivamente así lo será si así lo crees y es lo que estás esperando, por cierto que no sé si os habréis dado cuenta de las poquísimas inyecciones que se recetan en la actualidad. Si son más rápidas y efectivas ¿por qué no se recetan más?

La extensión del efecto placebo va más allá de una mejora de la sintomatología. Un placebo no sólo mejora la forma en la que se siente una persona, también se observa una mejora medible y **cuantificable** de forma objetiva. Un ejemplo relevante de esto en la historia de la medicina es el caso de las operaciones para ligar la arteria mamaria interna con el propósito de mejorar la **isquemia cardíaca**.



Se hicieron estudios no controlados en pacientes con isquemia cardíaca a los que se les ligó la arteria mamaria interna como tratamiento. Los resultados fueron satisfactorios y mostraron una mejoría en estos pacientes tanto en sus síntomas como en resultados de pruebas diagnósticas (electrocardiogramas...). Incluso se observó mayor supervivencia en los pacientes a los que se les hacía este procedimiento. No fue sino hasta dos décadas después que el Dr. Cobb Leonard y sus colegas decidieron hacer un estudio controlado y sorprendieron al mundo médico. Cobb decidió comparar el procedimiento de ligar la arteria mamaria interna con un procedimiento placebo. A un grupo de pacientes les hizo la operación real y a otro grupo los anestesió y les hizo una incisión pero no les ligó la arteria mamaria interna. Al comparar ambos

grupos se dio cuenta de que ambos tenían el mismo grado de mejoría, lo cual demostraba que el procedimiento quirúrgico no tenía un efecto real sino un **efecto placebo**. Poco tiempo después de la publicación de sus resultados, las operaciones para ligar la arteria mamaria interna en pacientes con isquemia cardiaca dejaron de existir. Sin embargo, hay muchos problemas éticos en torno a realizar cirugías ficticias en personas enfermas, por lo que este tipo de investigaciones suelen estar muy limitadas.

Otra derivación del efecto placebo es el "**efecto cuidados**" que consiste en el efecto que tienen las **pruebas diagnósticas** sobre la salud del paciente. A pesar de que una radiografía, una resonancia, un ultrasonido o un electrocardiograma no son de ninguna forma cosa que alteren o modifiquen las enfermedades, es decir ni mejoran ni empeoran al paciente, por alguna razón se ha visto que los pacientes **mejoran** por el sólo hecho de que les hagan alguna de estas pruebas. Esto tiene que ver con el paciente y no con el procedimiento diagnóstico, casi mejor diríamos que tiene que ver con el efecto "tranquilidad" ya que al darles los resultados, cuando son buenos, el paciente resuelve su incertidumbre y respira aliviado sin haber tomado tratamiento alguno. Algo interesante es la magnitud del efecto en relación a la complejidad del estudio. Cuantos más estudios se le hagan al paciente y más complicados sean los nombres y la apariencia de las máquinas, mayor será el efecto.

También asociado al "efecto cuidados" se encuentra el "**efecto del cuidador**". El efecto del cuidador comprende el efecto que tiene la atención y actitud del personal de salud sobre la salud del paciente. Es un efecto por el cual los pacientes pueden tener diferentes progresiones en sus enfermedades, no por el tratamiento en sí sino por la atención de la persona que los cuida.

El placebo es un agente de primer orden implicado en las "**medicinas alternativas**", el éxito de éstas no es su eficacia, la homeopatía, acupuntura, quiropráctica, etc, no tienen verdaderos efectos reales más allá del placebo, el verdadero éxito de estas "terapias" son **las personas que las imparten** pues tienen un perfil y una atención que contiene los aspectos ya descritos más arriba. Ir a una consulta de hospital por ejemplo donde debes esperar media hora para entrar cuando previamente solicitaste cita con meses de antelación para una consulta de 10 minutos con un médico apresurado que hace preguntas como en un interrogatorio, es muy diferente que ir a un consultorio, esperar 30 minutos y ser atendido por una persona tranquila, agradable y atenta que escucha durante una hora los relatos del paciente sobre su enfermedad y preocupaciones. Ante circunstancias así no es difícil entender por qué hay personas que prefieren ir al homeópata que ir al médico, aún cuando la homeopatía no sea mucho más que agua. El efecto placebo explica también los beneficios de los tratamientos homeopáticos, en los casos en los que se producen. Así lo han demostrado estudios científicos muy sólidos, realizados desde hace años. Por qué sigue creyendo y usándose la homeopatía, además

de por los pingües beneficios que genera a algunos (el precio por gramo de medicamento homeopático es cercano a infinito), es algo que escapa a toda comprensión.

Los estudios médicos para validar los medicamentos y tratamientos para cualquier enfermedad o dolencia utilizan **placebos**. De esta forma, se puede controlar cuando los síntomas mejoran mediante este fenómeno y analizar adecuadamente la eficacia del tratamiento. Cuando un tratamiento no funciona significativamente mejor que el placebo, se considera ineficaz e inadecuado para dicha enfermedad y no puede recetarse. En España, los tratamientos homeopáticos son la excepción y, según la legislación vigente, modificada en 1994, no han de demostrar ninguna eficacia. Es decir: pueden funcionar sólo como placebos.

Aquí os indico una dirección web:

<http://rafabravo.wordpress.com/2013/12/09/nosinevidencia/> donde podéis encontrar la carta que han dirigido profesionales de la Medicina al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en relación con las declaraciones de la directora de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) asegurando que “no todos los medicamentos homeopáticos tienen que demostrar su eficacia” y que “la seguridad no se tiene que demostrar con ensayos clínicos específicos”, cuestión ésta totalmente contradictoria a todas las normas para poner a la venta medicamentos sin cumplir ningún requisito.

El efecto nocebo



Algunas personas albergan **expectativas negativas** sobre los efectos de una terapia o un medicamento, y eso puede llegar a empeorar la enfermedad y dificultar su curación: es el **efecto nocebo**.

Este efecto es muy conocido desde la antigüedad, aunque ahora tiene unas formas bien diferentes de actuar como corresponde a todo cambio de época, recordemos por ejemplo el Vudú y los cientos de historias que hemos conocido de tribus perdidas en la selva en las que cuando el brujo de la tribu señalaba a alguien con su vara de mando, aquella persona por muy bien que estuviera acababa muriendo ya que éste era el designio de los dioses. Cómo moriría no se sabía, pero la persona a partir de aquel momento empezaba su perdición acompañado por lo que todos los demás esperaban de él...que se muriera.

Un aspecto más cercano en nuestra cultura pero en el que aún se cree, es el “mal de ojo”, antes había personas “expertas” en este tipo de trabajos a los que se les encargaba el asunto de fastidiar con sus artes a quien le cayera mal por algún motivo, generalmente de tipo sentimental o por envidia, y la verdad

o la mentira de estos asuntos realmente estaba en el grado que la persona “tocada” creyera en ello, ya que si se enteraba que alguien le había hecho un trabajo de estos y creía profundamente en ello, el mal rollo la iba a perseguir durante mucho tiempo, pues se sabía de alguna manera maldita.

Y es que nuestras creencias pueden disminuir la eficacia de los medicamentos y de cualquier tratamiento en el que no depositemos nuestra confianza. Decíamos más arriba cuando hablábamos del placebo, que cuando una persona cree que va a tomar una medicina eficaz, en su cerebro se activa una región relacionada con la habilidad de experimentar un beneficio o una recompensa (el núcleo accumbens) y segrega una sustancia denominada **dopamina**, que produce un efecto analgésico. Sin embargo, ese mismo poder del cerebro humano para inducir una curación o un alivio físico a partir de una creencia positiva, tiene su lado contrario. Según el **neurólogo** alemán Magnus Heier, autor del libro “Nocebo”: “La expectativa, es decir, lo que esperamos que suceda, influye en el desarrollo de nuestra enfermedad, provocando incluso que los síntomas desaparezcan o que surjan otros nuevos”. Por ejemplo, señala Heier, “los pacientes de cáncer comienzan a sentir fuertes náuseas cuando entran en las salas en las que serán tratados con quimioterapia porque intuyen, a nivel inconsciente, que sentirán esas náuseas después”. “Si a un paciente se le diagnostica una leve constricción de la arteria carótida, cuando se sienta mareado, siempre lo atribuirá a ese problema, y ya no podrá sacarse el diagnóstico de la cabeza porque está anclado en su inconsciente”, indica. Según el especialista germano, en principio “placebo” y “nocebo” se relacionan con el mismo efecto, solo que uno es positivo y el otro es negativo, aunque “ambos nos afectan allí donde menos podemos controlarlos: en nuestro inconsciente”.

Los doctores Luana Colloca y Damien Finis nos dicen que actualmente se acepta la existencia de los efectos nocebo que aparecen durante los tratamientos de rutina, afectando negativamente a los resultados clínicos, a pesar de no haberse administrado el placebo. Los efectos nocebo y los efectos placebo son el resultado directo del contexto psicosocial o del medio ambiente terapéutico en la **mente** del paciente, el **cerebro** y el **cuerpo**. Ambos fenómenos pueden ser producidos por múltiples factores, como las sugerencias verbales y las experiencias pasadas. En el caso de algunos efectos nocebo, la información negativa previa de tratamientos sin éxito puede ser particularmente importante en la mediación de los resultados indeseables de los tratamientos de rutina. Por lo tanto, la consideración de los efectos nocebo en el contexto de la relación médico-paciente y la divulgación en la práctica habitual puede ser valiosa para minimizar tanto los componentes negativos del nocebo como mejorar los resultados terapéuticos. Las respuestas nocebo demuestran la poderosa **interacción** entre el contexto terapéutico y la interacción entre la mente y el cerebro del paciente. Incluso la información negativa dada en una sola oportunidad puede inducir un efecto negativo de larga duración.

Pero las expectativas negativas no solo son experimentadas **antes de la administración** de un tratamiento. En efecto, informar a los pacientes acerca de la interrupción de la morfina en un momento determinado del postoperatorio se ha asociado a un aumento significativo del dolor comparado a la suspensión de la morfina **sin información previa**. En este estudio, los pacientes de un grupo estaban al tanto de que se suspendería la infusión de morfina, pero no sabían el momento exacto en que esto iba a suceder ya que el tratamiento estaba controlado por una bomba computerizada. En el otro grupo, el cese del tratamiento se dio a conocer a los pacientes en el mismo momento en que se produjo, cuando clínico les informó. Las instrucciones verbales negativas y la forma en que se detuvo la terapia alteraron los resultados clínicos, no sólo en términos de dolor objetivo sino también en el rendimiento motor y la ansiedad.

La importancia de **cómo se brinda la información** y se alerta acerca de los eventos adversos potenciales en el ámbito hospitalario se ha puesto en evidencia en algunos ensayos clínicos, con respuestas nocebo significativas. Los estudios han demostrado que diferente información sobre los eventos adversos provoca **respuestas clínicas diferentes**. Por lo tanto, los médicos de cualquier disciplina pueden obtener beneficios considerando la relación entre la transmisión de la información y los **efectos nocebo**.

En el siguiente enlace del programa Redes para la Ciencia <http://www.redesparalaciencia.com/8034/redes/redes-135-nocebo-el-hermano-malvado-del-placebo> se habla del nocebo como el hermano malvado del placebo, y entre mucha información se narra la historia de un joven que estaba participando en un estudio de un nuevo fármaco, las cosas se le pusieron mal, había discutido con su novia y se tomó las 29 pastillas que tenía para hacer el estudio. Poco después tuvo que ser ingresado sin apenas tensión arterial y casi sin respirar; cuando supieron de la medicación que estaba probando y que estaba participando en un estudio, supieron que las suyas eran capsulas rellenas tan sólo de azúcar, y en cuanto se le comunicó al joven este extremo en 15 minutos ya estaba repuesto. El efecto nocebo dejó de funcionar para él en cuanto se enteró de que había tomado 29 pastillas de azúcar y que no había peligro alguno para él.

Una de las dolencias donde se ha constatado el efecto nocebo es en la **fibromialgia**, que se caracteriza por dolor crónico generalizado que el paciente localiza en el aparato locomotor, y suele acompañarse de fatiga intensa, rigidez articular, alteraciones del sueño, depresión y cefaleas, entre otras manifestaciones clínicas. “Los pacientes con fibromialgia presentan muchos más efectos adversos a diversos fármacos que otros enfermos, aunque se desconoce si es por un síntoma de la enfermedad, alguna causa psicológica o su sensibilización central (su red neuronal procesa los estímulos cotidianos banales como si fueran dolorosos) “, según la revista médica ‘Médicos y pacientes’.

El efecto nocebo no cuenta con tan numerosas evidencias científicas como el efecto placebo, ya que mientras sí se administra un placebo a los pacientes cuando se realizan ensayos clínicos de nuevos fármacos, no hay forma posible de administrarles un nocebo, ya que éste efecto sólo puede producirlo la mente del propio paciente. Sin embargo, los estudios clínicos han demostrado la existencia de este efecto, ya que muchos pacientes a quienes se administraba placebo se sentían **peor**, no mejor ni igual, como consecuencia de dicha administración. Dos recientes estudios (meta-análisis) han investigado la existencia del efecto **nocebo** en ensayos clínicos realizados con fármacos contra la migraña. Estos estudios revelaron que un 5% de los pacientes tratados con placebo se retiraron voluntariamente de los ensayos clínicos debido a efectos adversos, que sólo pudieron ser generados por sus creencias negativas, ya que a ellos **no se les administró** medicamento alguno. Parece ser que el conocimiento que los pacientes poseen sobre el tipo de medicamento de que se trate, afecta a las experiencias subjetivas adversas **que ellos mismos generan**.

Pero el efecto nocebo va más allá. En un estudio realizado a comienzos de 2011, investigadores ingleses y alemanes demostraron que una simple **sugestión** en contrapuede neutralizar los efectos beneficiosos reales de un analgésico. Es decir, si no creemos que el medicamento que nos prescriben va a funcionar, nuestra mente puede, en efecto, **bloquear** su funcionamiento, aunque éste sea eficaz. Uno de los factores que pueden inducir el efecto nocebo es la **desconfianza** en la seguridad de los medicamentos y en el sistema de salud general. La **desconfianza del paciente**, no ya en el medicamento, sino en el médico que lo prescribe, o en los medios aplicados para el diagnóstico, podría también anular sus efectos beneficiosos. El efecto nocebo se presenta normalmente más en personas que tienen antecedentes de haber presentado efectos adversos y alergias a medicamentos en el pasado. Se sospecha que esto hace que las personas tengan una expectativa de volverlos a presentar, lo que hace que sean más susceptibles a presentar efectos adversos incluso cuando se les administra un placebo. La asociación entre medicamento y efectos adversos debida a las experiencias pasadas puede tener un papel importante en la probabilidad de que una persona desarrolle un efecto nocebo. Ahora hay tantos enfermos como hubo siempre –aunque los síntomas sean otros–. Esta cruda verdad es disfrazada con estadísticas que se refieren sólo a unos grupos de síntomas determinados. Por ejemplo, se pregona el triunfo sobre las enfermedades infecciosas, sin mencionar qué otros síntomas han aumentado en importancia y frecuencia durante el mismo período.

Ciertamente, se abre un espacio para la **reflexión** en los actuales momentos de recortes y de desánimo generales, de temor de muchos por perder lo conseguido en el área de la salud pública. En cualquier caso, si necesita ir al médico, tomarse un medicamento o someterse a un tratamiento, intente hacerlo con el **mejor ánimo y confianza** posibles: habrá recorrido así un buen camino hacia su curación.

ECOLOGIA MENTAL (3)

El beneficioso Jengibre



Hoy hablamos de una planta que se ha hecho muy popular en muy poco tiempo, debido a sus **múltiples y beneficiosas propiedades**. El jengibre es una de las plantas más populares en la medicina tradicional china, hoy día se cultiva por casi todas las regiones tropicales, desde la India a Malasia y China, y en América del Sur, especialmente en Jamaica. Se dice que el cultivado en Jamaica es de

mejor calidad que el resto.

Por su sabor picante y aromático se recomienda consumirlo con moderación y acompañando a otros alimentos. Como es algo picante, si no lo resistes en tisana puedes añadirle miel, que sea de buena calidad. Para gozar de los beneficios de este tubérculo puedes ingerirlo a través de infusiones, en licuados, jugos, ensaladas, guisos o en postres; ya sea en polvo, fresco, disecado, en cápsulas o jarabes. Gracias a que es muy rico en aceites esenciales, vitaminas, minerales, antioxidantes y aminoácidos, otorga muchos beneficios al cuerpo humano, como los siguientes:

1.- Es un gran **analgésico y antiinflamatorio natural** que actúa tanto a nivel interno como externo. A nivel **externo**: aplicado en forma de compresa suele ayudar muchísimo en dolores articulares (lumbagos, ciáticas, reumatismos, etc). La Medicina Tradicional China dice que es especialmente eficaz cuando hay síntomas de **frío** en la zona (palidez, baja temperatura, etc). Sin embargo no lo aplicaremos por la misma causa cuando se trata de una zona roja o caliente (fiebre). A nivel **interno**, una **infusión de jengibre** también es eficaz en dolores artríticos o reumáticos. Suele mejorar la movilidad de la zona afectada y disminuye el dolor. Media cucharadita de jengibre picado en una taza de agua dos veces al día (en infusión o en las comidas) suele ser suficiente.

También es eficaz en los **dolores menstruales** ya que ayuda a estimular la circulación, a la vez que alivia los **calambres**.

En forma de gárgaras, resulta muy aliviante para el dolor de **garganta**.

El jengibre es también uno de los remedios naturales más eficaces en caso de **cefaleas, jaquecas y migrañas**. Incluso un trozo de jengibre fresco masticado puede **aliviar el dolor de muelas**.

2.- Resfriados y gripe: el jengibre es muy eficaz ante cualquier resfriado y otras infecciones relacionadas con los catarros como otitis, anginas, bronquitis, etc, y especialmente cuando la persona siente que cogió frío. Alivia la tos y tiene un efecto mucolítico por lo que **favorece la expectoración**. Una infusión de jengibre ayuda también en caso de dolor corporal, de articulaciones y malestar en general a causa del resfriado. Si se toma cuando se empiezan a notar los primeros síntomas en el inicio de un resfriado o gripe, es capaz de prevenir que llegues a tenerlos disminuyendo la gravedad del episodio catarral. Se puede combinar la infusión de jengibre con limón y miel para potenciar los efectos de los tres ingredientes.



La misma infusión de jengibre que se utiliza contra el resfriado y la gripe se puede utilizar para mejorar los síntomas de la **sinusitis**.

3.- En problemas digestivos: facilita la digestión de los alimentos y es muy útil en caso de gases, hinchazón abdominal, pesadez, espasmos digestivos, etc. Personas afectadas de colon irritable también comentan observar mejoría de sus síntomas. Favorece la secreción gástrica.

Una **infusión de jengibre** tomada como aperitivo, resulta tener un efectivo digestivo, ya que estimula los jugos gástricos. Su poder antibacteriano resulta eficaz al prevenir numerosos problemas intestinales que se producen por alteraciones de la flora intestinal.

Hoy en día el jengibre se está probando también para las náuseas y vómitos de la quimioterapia. Una infusión de jengibre con un poco de miel u otro endulzante suele producir un gran alivio.

4.- Aligera el flujo sanguíneo, por lo que previene las enfermedades cardiovasculares y es un tónico circulatorio ya que mejora el riego sanguíneo por su efecto vasodilatador. Las personas con manos y pies fríos notarán siempre una gran mejoría.

El jengibre limpia las arterias de colesterol y evita que se adhieran las plaquetas, también tiene un suave efecto anticoagulante. Puede mejorar las varices y hemorroides. Debido al **efecto anticoagulante** del jengibre, su consumo se encuentra contraindicado en personas que ya reciben medicación anticoagulante, ya que el jengibre podría potenciar aún más dicho efecto.



5.- Elimina el **mareo**, el **vértigo** y las náuseas por lo que se recomienda en los mareos por transporte. El jengibre actúa eficazmente sobre la motilidad gastrointestinal. Esto se traduce en una acción antiemética (contra el vómito) más eficaz que la de la mayoría de los medicamentos “clásicos” para mareos por viajes.

También es muy útil en trastornos que cursan con mareos, especialmente los vértigos asociados con **artrosis cervical**.

6.- Es un antidepresivo natural por su contenido en **triptófano**, un aminoácido esencial que sólo se obtiene a través de la alimentación, ya que el propio organismo no lo puede sintetizar por sí mismo. El triptófano es el precursor natural de la **serotonina** directamente implicada como hipótesis química en la depresión.

7.- Es un tranquilizante suave por lo que reduce los niveles de **estrés**.

8.- Posee un beneficioso efecto sobre la **fertilidad**, pues aumenta el volumen de esperma y mejora la movilidad de los espermatozoides.

9.- También es ligeramente adelgazante, tomado con asiduidad contribuye a la eliminación de las grasas de un modo natural, y a calmar las ansias por comer.

Contraindicaciones y precauciones

Aunque está muy recomendada en trastornos del aparato digestivo, su consumo está desaconsejado en caso de úlcera gastroduodenal cuando ésta se encuentra en período activo. No se recomienda durante el embarazo y la lactancia ni en niños menores de 6 años.

Diferentes presentaciones

Normalmente se aprovecha el rizoma fresco de la planta, que debe conservarse entero o troceado, en lugar seco, alejado de focos de calor y del contacto directo con la luz del sol. En fresco podéis encontrarlo en fruterías. También se puede encontrar jengibre o extractos de jengibre en infusiones o cápsulas.

CASO REAL

Ya no necesito gafas



He decidido escribir este artículo para dar a conocer mi caso, porque creo que es algo muy sorprendente. Yo misma reconozco que si me lo contara alguien al que no conozco demasiado, probablemente me costaría mucho creerlo.

Para empezar, yo llevaba utilizando gafas desde hacía aproximadamente 12 - 15 años, desde el instituto, para mejorar mi visión de lejos. Tenía miopía, menos de una dioptría en ambos ojos, no era demasiado pero lo suficiente para tener que empezar a utilizar gafas porque cuando me tocaba sentarme al final de la clase no veía la pizarra del todo bien. Al principio era un incordio, me las ponía cuando era estrictamente necesario, para ver la pizarra y punto, mientras no tenía que mirar no las usaba, en las semanas que me tocaba sentarme delante tampoco, ni en asignaturas en las que el profesor no utilizaba la pizarra, ni por la calle...

Con el tiempo empecé a utilizarlas más, después del instituto, reconozco que quizás influenciada un poco por las modas, me compré dos pares de gafas preciosas, de mi color preferido y muy modernas, que me quedaban genial e incluso pensaba que me daban un look más “interesante”. Entonces prácticamente no me las quitaba, me las ponía cuando iba a salir a la calle y me las quitaba cuando llegaba a casa. Si por algún motivo algún día se me olvidaba ponérmelas me sentía como si fuera “desnuda”, con toda la cara destapada todos mis defectos quedaban al descubierto, por no mencionar que con el uso continuado de las gafas parece como si los ojos se fueran hundiendo y me veía la mirada un poco triste, me sentía incómoda además de insegura por el hecho de no ir viendo todo a la perfección.

Cuando empecé a ir a la consulta con Carmen (a la que acudí por otros motivos...), yo llevaba siempre mis apreciadas gafas pese a que en la consulta no las necesitaba. Un buen día, mientras me tomaba muestras de escritura, me dijo: ¿necesitas las gafas para escribir? Reconozco que esa pregunta me dejó un poco descolocada al principio, pero rápidamente le contesté que no, mi problema visual era para ver de lejos pero de cerca veía perfectamente. Entonces ella insistió en que por qué no me las quitaba para escribir, puesto que no era necesario. A esas alturas, conociendo ya como conocía a Carmen y ella a mí, yo sabía perfectamente que aquella pregunta no era baladí, sabía

que en el asunto de las gafas había un trasfondo en el que ella estaba intentando profundizar, y aquel primer intento suyo al principio me incomodó un poco, ¿qué problema había con mis gafas? ¡Con lo bien que me quedaban! Yo no quería dejar de ponérmelas por nada en el mundo y me agarraba a ellas como a un clavo ardiendo. Finalmente accedí a quitármelas cuando llegaba a la consulta, y poco a poco empezamos a descubrir la enorme dependencia psicológica que tenía hacia ellas. Carmen me hizo ver que si no veía del todo bien de lejos, ello estaba evidenciando que yo no veía del todo bien mi vida “de lejos”, mi futuro, mi trabajo, es decir, todo lo que se saliera de mi ámbito más cercano e inmediato, que sería la visión de cerca. Dio la coincidencia por aquella época, (ya sabemos que las casualidades no existen) que un amigo óptico me aconsejó que dejara de utilizar las gafas a diario, ya que esto iba a mejorar mi visión, dadas las dioptrías que yo tenía.

Aquello ya me acabó de convencer, viniendo de un especialista en problemas visuales, por lo que me decidí a hacerlo y empecé a dejar de ponerme las gafas días salteados hasta que llegó un punto que dejé de usarlas completamente. Al principio observé que cuando me las quitaba, había un rato que veía un poco borroso, hasta que mis ojos se “acostumbraban”. ¿No es esto lo mismo que te dicen cuando te compras unas gafas nuevas y ves un poco raro? “Es que te tienes que acostumbrar”. Fue entonces cuando Carmen me dijo, ¿igual que los ojos se tienen que acostumbrar a utilizar unas gafas nuevas con una graduación diferente, no se podrían acostumbrar a ver sin ellas? Y la respuesta es Sí, ella ya lo había comprobado y llevaba ya unos años sin utilizar gafas, y yo también pude comprobarlo. No sólo no veía borroso, sino que según iba pasando el tiempo veía cada vez mejor. Muchas veces pienso que nosotros, “seres inteligentes”, tenemos muchos de nuestros sentidos dormidos. Fui dándome cuenta de que hay muchas otras formas de “ver”, por ejemplo cuando ves a alguien que conoces por la calle, generalmente no lo reconoces porque le veas perfectamente la cara a lo lejos, sino que la gran mayoría de las veces reconocemos a las personas que conocemos por muchas otras cosas, su peinado, su ropa, su forma de caminar, etc.

Antes de finalizar, me gustaría contar una pequeña anécdota, demostrativa de hasta qué punto ha mejorado mi visión. Después de varios años ya sin utilizar gafas, llegó el momento de renovar mi carnet de conducir. En el antiguo estaba anotado el código que indica que necesitaba corrección visual, además de que en la foto llevaba gafas. Acudí al centro de reconocimiento médico para hacer la renovación, y como era previsible, me hicieron las pruebas necesarias entre las que se encontraba la de graduación de la vista. Cuando finalicé, la persona encargada de hacer la renovación, con todos los datos de las pruebas que me había realizado el personal médico, me preguntó: ¿Por qué pone en el carnet antiguo que necesitaba gafas y en la prueba que le acabamos de hacer ha visto perfectamente sin ellas? ¿Se ha operado? Yo le contesté que no, y le conté brevemente el motivo de por qué ya no las necesitaba. Esta persona después de escucharme atentamente se quedó asombrada, pero es más, incluso me dijo que

la persona que me había graduado había anotado que tenía una agudeza visual muy elevada, notablemente superior a la media. Lo que verdaderamente me dejó a mí perpleja, fue cuando me indicaron que, pese a que acababa de pasar allí mismo la prueba de la visión y había sido certificado por un médico que veía a la perfección e incluso tenía mayor agudeza visual que la media, no podían renovarme el carnet sin marcar el código indicativo de que sí necesito corrección visual si no presentaba un justificante de haberme operado para corregirlo, ya que Tráfico no contempla una mejora “espontánea” de la visión. Vamos, que realmente no importaba cuál fuera la realidad, sino que tuviera una explicación “científica” para demostrarlo. Vivir para “ver”.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MIS HIJOS?

Sus primeros garabatos

Si tienes curiosidad por saber interpretar los primeros garabatos que hace tu hijo, aquí te indico un DVD muy interesante, indicado para padres realmente curiosos. Aunque yo personalmente no le he visto, me lo han recomendado como muy interesante para los padres atraídos por este tema.

Esta es la presentación del DVD y os dejo el enlace donde podéis ampliar información:

GARABATEANDO DVD MULTIMEDIA

Dentro de las especialidades de Grafología, uno de los apartados más interesantes es el análisis e interpretación de los primeros grafismos de los niños.

El dibujo en los niños, es una forma inconsciente de expresar sus emociones. En este CD, se muestran técnicas sencillas de análisis de los garabatos infantiles, facilitando la comprensión de sus motivaciones y sentimientos.

El CD consta de cuatro partes diferenciadas, con las que aprenderemos de forma sistemática la razón por la que el niño utiliza un determinado espacio en el papel, los colores, las formas, el movimiento sobre el papel, etc., observaremos la simbología interna del garabato, y, finalmente, poder conocer lo que los niños nos están expresando.

http://www.rerumnatura.es/catalogo/info_producto.asp?ID=86563&ISBN=9788461650309&titulo=GARABATEANDO+DVD+MULTIMEDIA&autor=BERMEJO,+MARILU+;+RANERA,+MARIA+LUISA&seccion=DVD+y+MULTIMEDIA

HABLANDO CLARO: El gran negocio de adelgazar



La **obesidad** se ha convertido al mismo tiempo en una epidemia mundial y en el gran negocio del siglo.

Es lógico que la **obesidad**, como problema que es, mueva una **gran cantidad de dinero**, sobre todo por parte de los gastos en que incurre el sistema sanitario para paliar sus efectos secundarios. El problema es que una parte importante de este dinero se dirige a negocios fraudulentos o al menos dudosos que, además del daño económico que producen, pueden suponer importantes problemas para la salud de quien los

prueba. Ya sabemos que el dinero es el principal motor que mueve al mundo, pero es muy lamentable cuando se juega con la salud física y sobretodo, no lo olvidemos, cuando se juega con el bienestar **psicológico** de la gente.

Gran número de personas obesas o con sobrepeso intentan poner fin a su situación, ya sea por problemas de salud, estéticos, de autoestima, o por una mezcla de ellos. A eso colaboran, en gran medida, los patrones de belleza idolatrados por nuestra sociedad. El problema es que muchas de estas personas, movidas por la angustia y la dificultad objetiva del empeño, son víctimas de personas o empresas que unen a su búsqueda de beneficios una evidente falta de escrúpulos.

Pero estos efectos de los productos y tratamientos "**milagro**" para adelgazar no nos afectan únicamente al bolsillo y a la salud, hay otro daño mucho más importante, que no siempre se tiene en cuenta, y es **la confianza en nosotros mismos y en nuestras propias fuerzas a la hora de abordar el problema**. Después de probar unas cuantas dietas "infalibles", productos "con resultados absolutamente demostrables" y haber acudido a algunos "sitios especializados", y todo para obtener siempre el mismo resultado, primero perder peso y después recuperarlo, ¿quién tiene fuerzas y ánimo para seguir intentándolo? ¿Quién puede continuar creyendo en sí mismo y en el montón de potenciales facultades que ni siquiera sospechamos tener?

Desde mi punto de vista el proceso de adelgazamiento debe empezar en el psicólogo en primer lugar, y en la educación nutricional y de salud a continuación.

El profesional psicológico, es el más indicado para que explore por qué estamos realmente gordos, él nos podrá ayudar a indagar por qué nosotros mismos

colaboramos a sentirnos realmente mal con nuestro aspecto físico y seguir esa carrera de aumento de kilos que nos acompañará durante muchos años e incluso durante toda la vida.

Sé que muchos piensan que a ellos les es muy difícil porque en su familia hay muchos obesos y que es por genética, nada más tonto que echar la culpa a la herencia familiar de las grasas sobrantes, no hay que olvidar que el estilo de alimentación de una casa es en general para todos el mismo, así como las costumbres heredadas de madres a hijas en los aspectos de cocinar y en el uso de determinados alimentos.

Una vez hemos solucionado el problema con nosotros mismos, debemos encaminar nuestros pasos a enterarnos de cuales son las necesidades de verdaderos nutrientes que tenemos, y así actuar en consecuencia.

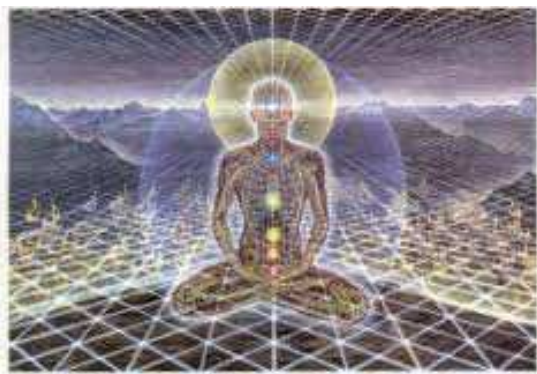
Por ejemplo, actualmente se nos encamina a que tomemos de forma diaria lácteos en sus mil formas (leche, queso, yogur, batidos, etc), sin embargo el ser humano sólo necesita leche en su época de lactante como su nombre indica. A partir de ahí hay muchas formas de obtener el calcio que sí necesitamos, puesto que es un mineral esencial para nosotros. Entre otros podemos encontrarlo en los frutos secos, en legumbres y vegetales verdes oscuros, como acelgas o espinacas.

Otros sectores a los que se encamina a beber lácteos e incluso tomar suplementos en forma de tabletas es la tercera edad, sabiendo el peligro que entraña para la calcificación de las arterias, ya un poco deterioradas y no tan flexibles por el sólo hecho de la edad que tienen.

El exceso de azúcar blanca refinada y de hidratos de carbono, convertibles posteriormente en glucosa, también están muy presentes en nuestra dieta, de forma escondida o visible, sin embargo faltan los nutrientes básicos que nuestro cuerpo no puede encontrar en los productos procesados. La falta de nutrientes en los alimentos actuales, los agregados adictivos y tóxicos en nuestra comida y el sistema de dietas para tenernos enganchados y consumiendo, es lo que nos mantiene en esa malnutrición generalizada.

ALGO PARA REFLEXIONAR

10 síntomas de una sociedad despierta



La madurez de una sociedad, puede alcanzarse en la medida en que esta se da cuenta de **las circunstancias que obstaculizan su desarrollo** y la consecución de la verdadera libertad.

Cuando pensamos en la evolución humana, nuestra mente tiende a **vagar** de vuelta a los miles de años que le llevó a la selección natural para producir el hombre de hoy en día. Pero existen

pruebas de que seguimos actualizándonos como especie. Una nueva investigación sugiere que, a partir de la tecnología moderna y la industrialización, los seres humanos no sólo estamos evolucionando, sino que lo hacemos más rápido que antes. En ésta era de la información, el ritmo de nuestra evolución se ha acelerado, ha sido el escenario óptimo para una rápida evolución del cerebro y de cómo procesamos datos. Hoy día estamos tratando de asimilar tanta cantidad de datos en 24 horas como la gente solía hacerlo en toda una vida. Esto ha generado a una sociedad altamente crítica, hiperactiva e hipersensible a la información. Está claro que **estamos realizando una transición como especie.**

En los últimos años se han realizado diversos estudios que comprueban una revolución de la consciencia colectiva, y se han sugerido diversas teorías para explicar el fenómeno, algunas con sustento científico y otras volcando la atención a las interpretaciones que han surgido de las predicciones de otras culturas. Mientras muchos continúan investigando la exactitud de las diversas explicaciones que se atribuyen a éste **“despertar” colectivo**, no puede pasar desapercibido que muchas personas están finalmente tomando conciencia de cosas que aparentemente permanecían ocultas durante tanto tiempo. Por supuesto, este despertar no es un proceso repentino. Se necesita tiempo para ir descubriendo las muchas capas ilusorias para finalmente llegar a la esencia de las verdades últimas.

A continuación los diez síntomas que sugieren el despertar de la sociedad:

1. El poder de cambiar el mundo depende de nosotros: Por mucho tiempo las personas se han concebido a sí mismos como agentes de cambio muy débiles, o que necesitan de más personas para cambiar su propio mundo. Sabremos que estamos totalmente despiertos cuando nos demos cuenta que tenemos **un poder individual infinito** para cambiar el mundo, simplemente por vivir el cambio que queremos ver. En primer lugar, tenemos que identificar los principios en los que

creemos y después salir y vivir por ellos. Si tan sólo una pequeña minoría tomara medidas para generar éste nivel de consciencia, se sacudiría el establecimiento hasta su núcleo.

2. Reconocemos que hay fuerzas universales que funcionan a favor de nuestro mundo físico: No importa que seamos personas religiosas, espirituales, científicas o simplemente curiosas, sabemos que existen muchas teorías acerca de una fuerza invisible y poderosa que rige nuestro Universo. Sólo al mantener una mente abierta a ésta posibilidad, estaremos continuamente atentos y agradecidos por las cosas que podemos ver, oír, gustar y tocar. La ciencia actual ha puesto de manifiesto que sólo podemos “ver” lo que el espectro de luz visible revela, lo que equivale a la más pequeña fracción de todo lo que teóricamente se puede ver en el espectro de energía. Parte de todo el despertar es darse cuenta que hay mucho más que es posible que imposible.

3. Sabemos que el objetivo del poder es el control total del planeta Tierra: Una vez entendemos que el fin del juego para la élite gobernante es tener control completo de todos los aspectos vitales de la sociedad a través de un gobierno mundial, moneda mundial, fuerzas armadas internacionales, etc, es fácil de ver a través de las mentiras y la propaganda que rodean los acontecimientos mundiales más confusos. Nunca más volveremos a estar dormidos una vez aceptamos ésta realidad.

4. Conocemos que los medios de comunicación se manipulan por la elite gobernante: Un número cada vez menor de personas cree lo que escuchan en los medios como si fuera un evangelio, incluso cuando conocen que son comprados y pagados por los controladores de la élite. Reconocer que son sólo una máquina de propaganda y una forma de control mental, es el primer paso para ser capaces de pensar críticamente más allá del mensaje que emiten y que en definitiva tratan de imponerte.

5. Entendemos que el gobierno no puede, ni debe legislar moralidad: Cuando nos damos cuenta que la función del gobierno es sólo proteger nuestra libertad y trabajar por el bienestar de los ciudadanos, despertamos. Debería existir tan sólo una ley moral: **No hacer daño**. Por tanto, es imposible que el gobierno obligue el cumplimiento de la moralidad con armas de fuego, cárceles e impuestos, porque claramente causan daño severo a nuestra libertad y bienestar.

6. Tenemos conocimiento de los intentos sistemáticos para intoxicarnos: Es cierto que hay mucho que aprender en términos de cómo estamos siendo sutil y progresivamente envenenados. Es probable que con propósito deliberado de embrutecimiento social y, en última instancia, para el sacrificio de la población. Pensemos: ¿Existe alguien tan peligroso que quiera hacer esto a gente inocente? Cuando comenzamos a buscar respuesta a esa pregunta, estamos un paso más cerca del despertar.

7. Conocemos que no hay diferencia significativa entre los principales partidos políticos: Es muy fácil quedar atrapado en el debate entre izquierda-derecha y creer que hay una diferencia entre los principales partidos políticos. Sin embargo, el debate es una cosa, mientras que las acciones son otra. “Por sus obras los conoceréis”, y es indiscutible que no hay una diferencia significativa entre los partidos políticos al momento de la acción sobre los temas más importantes.

8 Conocemos que los bancos centrales e internacionales son el motor de nuestros problemas económicos: La esclavitud a la deuda es la fuerza totalitaria que amenaza a toda la humanidad. Cuando un pequeño grupo de personas tiene capacidad de **crear riqueza de la nada y cobrar interés sobre la misma**, adquieren la capacidad de esclavizar al planeta a pesar del tipo de gobierno que un país diga tener.

9. Conocemos que las guerras preventivas no son necesarias: Cuando nos damos cuenta que la legítima autodefensa es la **única** forma aceptable de violencia, nos convertimos en seres humanos despiertos. Sugerir una guerra porque alguien es diferente a nosotros, o por que pueden **suponer** una amenaza en el futuro es simplemente absurdo. Nadie quiere una guerra, excepto por los poderes inmorales que se benefician de ella.

10. Sabemos que nuestros vecinos no son nuestros enemigos, incluso si tenemos diferentes ideologías: Ésta es, quizá, la cosa más difícil de superar en el proceso del despertar. Pero es vital entender que nuestros vecinos han sido adoctrinados e hipnotizados tal como lo hemos sido nosotros, hasta que de alguna forma logramos reconocer las inconsistencias en nuestros pensamientos y creencias. La mayoría de sus ideas no son suyas. Ellos están sufriendo igual que nosotros. En algunos casos sus acciones nos pueden parecer perjudiciales, pero tanto la empatía como la compasión nos ayudan a eliminar los **prejuicios** que ponemos sobre **lo que no entendemos**. Ninguno de nosotros nació “despierto” y todos, siempre podemos aprender aún más de los otros.