

## Auto-Curación y el 100% de su cerebro

Todo lo viviente viene equipado con todo lo necesario para tener una vida completa, autosuficiente y saludable. A menos que se le niegue lo que sus necesidades esenciales puedan requerir o haya sufrido lesiones irreparables, el organismo viviente está intrínsecamente preparado para estar libre de enfermedades. El proceso curativo de un organismo está *dentro de sí mismo*, así como lo están, por ejemplo, sus procesos de respiración y digestión. La salud es un estado natural, porque es armonía y equilibrio entre los componentes del ser vivo. Es homeostasis. En cambio, la enfermedad es un estado antinatural. ¿Qué diferencia, en cuanto a la salud se refiere, hay entre el *Homo sapiens* y las demás criaturas vivientes? La respuesta es, principalmente, su actitud mental y emocional.

En junio de 1971, un artículo publicado en *Psicología Hoy* habló de la existencia de dos tipos de personas: aquellas que creían que su vida era controlada por las influencias externas y los que creían que lo que les sucedía era, en su mayor parte, auto-generado e internamente controlable.

Los “internos” tienden a estar más seguros de sí mismos, son mejor educados y más capaces de evitar o dejar adicciones dañinas. En cambio, los “externos” sienten que su destino está en manos de otros, de su entorno o que simplemente dependen de hechos casuales. Estos tienden a ser más desconfiados, menos agresivos y menos inclinados al liderazgo que los “internos”. Hay una mayor cantidad de “externos” que de “internos” en la población general. Quizá para entrapar a los individuos externamente orientados, los modernos curanderos persisten en promocionar la idea de lo “externo” por encima de lo “interno”.

A veces, los doctores se molestan cuando el efecto *placebo* interrumpe sus experimentos, es decir, cuando sus pacientes reaccionan favorablemente, tanto a las píldoras azucaradas como a la verdadera medicina. Sin embargo, ¿Acaso no ilustra esto el dramático efecto que la mente y el poder de la fe pueden tener sobre el cuerpo?

El efecto *nocebo* es algo que ilustra el efecto negativo del poder de la fe. El nocebo resulta cuando se le da a un paciente un remedio normal y no le hace ningún efecto, bien sea porque el doctor ha convencido al paciente de que la droga quizá no funcionaría o que solo se trataba de agua pura. Cualquier cosa puede servir como nocebo, tal como cualquiera puede servir de placebo - los medicamentos, la fama del doctor, sus modales, etc. - Por ejemplo, si le dijeran que usted tiene una enfermedad del corazón y usted se lo cree, fácilmente podría morir de ello. Será posible que la buena salud se deba a algo tan sencillo como: “Si usted cree que merece estar saludable y da por hecho estarlo, ¡lo estará!”. Supóngase por un momento que el efecto “curativo” de una terapia sólo depende de la fe que se le tenga.

Aunque los estudiantes de medicina aprenden muy temprano que el 40% o más de todos sus futuros pacientes tendrán síntomas principalmente psicosomáticos, a menudo le restan importancia al poder que tiene la mente del paciente para ayudarles a sanar su cuerpo. Desde los tiempos de Mesmer, los hipnotizadores han demostrado el poder de la mente para controlar el dolor y la aflicción del cuerpo. Desdichadamente, como la mayoría de las personas creen que sus vidas son controladas por influencias externas, también creen que deben buscar una fuente externa para tratar o curar cualquiera de sus dolencias físicas. Es por ello, que la auto-sanación y las curaciones de fe tienen algo en

común. Los “internos” creen que su curación se debe principalmente a algo de su propio ser, y a los “externos” se les hace más fácil creer que la causa primaria de su curación se debe a algo o alguien fuera de ellos mismos. Por supuesto, ambos están obteniendo lo que necesitan de la misma fuente interior, pero lo ven desde perspectivas distintas.

Con el poder de la visualización mental, usted puede ayudar a reestructurar las células de su cuerpo y ayudar a producir una condición saludable. Usted puede conscientemente sentir, integrar y manipular la estructura celular mediante el poder de sus pensamientos. Usted puede visualizar que el padecimiento va disminuyendo cada vez más, hasta que finalmente queda disuelto y que su sistema excretor lo saca de su cuerpo. Este tipo de visualizaciones se tiende a convertir en realidad. Las fervorosas plegarias de otros también pueden ayudar a consolidar el proceso, para que la curación sea más completa. En oriente, los yoguis y lamas usan similares visualizaciones para lograr el mismo resultado.

En 1975, el Dr. Robert Ader, de la Universidad de Rochester, acuñó la palabra *psiconeuroinmunología* (PNI) para describir la técnica en la cual la mente influye sobre el bienestar del cuerpo. La PNI explica como los caminos neuronales enlazan al sistema inmune con el cerebro. Para él, cuando hay disonancias entre la mente y el cuerpo, éste comienza a manifestar la enfermedad en el ámbito físico.

¿Por qué varían tanto las personas en su modo de reaccionar a una enfermedad? Recientes investigaciones han demostrado que hay que tomar en cuenta las diferencias genéticas, nutritivas y mentales. Aunque la ingeniería genética está haciendo grandes avances, los cambios en la nutrición y en la actitud mental pueden ser llevados a cabo por uno mismo. Con solo cambiar sus hábitos nutricionales y su actitud anímica ante la vida, algunas personas afectadas de cáncer o SIDA *han podido curarse de tales enfermedades*. Muchas de estas personas también han tenido que aprender a dejar de reprimir sus emociones y para luego expresarlas de manera más sincera. En lugar de permanecer en un trabajo o en una relación que no les gusta, deciden ser honestos consigo mismos y con los demás, buscando otras alternativas. Al ocuparse de buen agrado de lo que deben, no generan emociones destructivas que puedan ayudar al desarrollo de enfermedades físicas o de desordenes mentales. La expresión de sus emociones se convierte en una descarga de tensiones, una catarsis. Se reemplazan miedos, bloqueos y limitaciones por ganas de vivir y de responder positivamente ante los desafíos de cada nuevo día. Al poner en práctica actividades que fortalecen al sistema inmune (SI) - la meditación, visualización guiada, auto-sugestión, afirmaciones positivas, respiración profunda y el conocerse y expresarse mejor - usted puede volverse super-saludable.

El expresar sus sentimientos de un modo más sincero y el aceptarse a sí mismo, con todos los defectos que usted crea tener, puede rápidamente fortificar su sistema inmune natural. Un SI mejorado puede a su vez vencer a los invasores patógenos del cuerpo, evitar o disolver tumores y ayudar a aceptar los desafíos de la edad. En 1986, un estudio hecho por el psicólogo James W. Pennebaker, de la Universidad Metodista del Sur, confirmó que los estudiantes más contentos y más saludables eran los que podían confiarles sus traumas personales a otros; ellos rendían mucho más que aquellos que no podían comunicarse o que solo hablaban de trivialidades.

Puesto que la actitud emocional tiene una relación directa con el SI, una persona que normalmente expresa felicidad, amor, amistad y positivismo es mucho menos propensa a contraer una enfermedad grave que alguien que siempre está enfadada, temerosa, enojada, deprimida o aprensiva. ¿Por qué? Porque la actitud emocional positiva

armoniza mejor con la buena salud que una actitud negativa. También es interesante notar que este concepto es simple sentido común para una persona impulsada por sus mecanismos “internos”, aunque será absolutamente ridículo para una persona del tipo “externo”.

¿Qué afecta al SI? ¿Qué lo reconstruye? Si eso pudiera medirse con un instrumento, se vería que el SI muestra variaciones de un día para otro, de una comida a otra e incluso de un pensamiento al siguiente. Por ende, su susceptibilidad a enfermarse también varía junto con su sistema inmune.

Los iones de signo negativo, las comidas naturales integrales, la visualización e imaginación guiada, las afirmaciones positivas, los tratamientos con hierbas y una actitud emocional estable, todos pueden afectar de manera benéfica y natural a su sistema inmune. Considere también que la iluminación de espectro completo (bombillos incandescentes) es mejor que la iluminación fluorescente ordinaria.

En un estudio hecho en mujeres con cáncer de mama, se vio que aquellas que recibían el apoyo de sus seres queridos tenían una actividad inmune mucho mayor que las que no tenían ese respaldo. En cambio, las mujeres sin apoyo y las que tenían un estrés emocional mayor mostraron una actividad inmune más débil, según lo indicaba la medición de sus células “natural killer” (NK), las exterminadoras de células cancerosas.

Durante el siglo 21, deben adoptarse medidas que repotencien nuestra capacidad de luchar contra las enfermedades, medidas que equilibren y armonicen el buen funcionar de nuestros cuerpos y nuestras mentes. La PNI es la nueva ciencia que muy bien puede revolucionar el tratamiento médico. Tal y como lo dijo Hipócrates, “es más importante saber qué clase de persona tiene una enfermedad, que saber qué clase de enfermedad tiene una persona”.

¿Usa un mayor potencial cerebral una persona feliz, segura, amorosa y positiva que otra enfadada, temerosa, deprimida y negativa? Aunque la función del cerebro está apenas empezando a ser comprendida, la investigación ha demostrado que las áreas más refinadas del cerebro están más involucradas con los estados mentales positivos que con los estados negativos. Robert Ornstein y David Sobel proponen en su libro, *El Cerebro Sanador*, que la principal función del cerebro es “atender al cuerpo y mantener la salud”. ¿Acaso hay un vínculo entre el potencial cerebral sin usar, el estilo de vida negativo y la mala salud? Los exámenes del cerebro por tomografía por emisión de positrones (TEP), tomografía axial computarizada (TAC) y resonancia magnética nuclear (RMN), han revelado una menor actividad metabólica, debido a la menor ingestión de glucosa y al menor flujo de sangre hacia la corteza cerebral, en individuos tremendamente deprimidos o mentalmente enfermos. El cáncer del cerebro, Alzheimer, Parkinson y la senilidad precoz son enfermedades del cerebro con un auge desproporcionado con respecto al aumento de la población en los Estados Unidos. ¿Es ello afectado por la falta de uso de ciertas áreas del cerebro? Aún no lo sabemos.

Como ejercicio para revitalizar su condición global, asuma una posición cómoda, relajada y haga varias respiraciones abdominales profundas. Cierre sus ojos y afloje sucesivamente todos los músculos de su cuerpo, desde los dedos de sus pies hasta su cabeza. Empiece respirando despacio, a través de la nariz, y dígame sí mismo “Estoy respirando una vitalizante y saludable energía positiva”. Visualice una positiva corriente de energía luminosa, amarilla y poderosa como los rayos del Sol, que fluye a través de todo su ser, surgiendo de cada poro en su cuerpo, provocándole una agradable sensación de bienestar. Siéntase lleno de amor, apreciación, alegría, compasión, perdón y felicidad. Ahora, exhale lentamente a través de su boca y dígame sí mismo “Estoy

sacando toda la energía negativa, rancia e inerte que pueda haber en mí”. Visualice una corriente de energía negativa que sale de su cuerpo. Sienta que permite irse a todo el miedo, cólera, culpa, depresión, preocupación, soledad y cualquier otra emoción dañina que pueda tener. Visualícese con un cuerpo y una mente fuerte y saludable. Tome nota de su claridad mental, de su buena memoria y saboree la experiencia de total libertad. Disfrute de la alegría y del poder personal que lo envuelve. Haga este ejercicio durante unos 10 minutos, todos los días o siempre que se sienta decaído. De inmediato obtendrá los beneficios que de ello se derivan.

Por Melvin D. Saunders; traducción libre de Frank Desmedt Van Dyck