

Tratamientos Alternativos Para Su Salud



Temas Tratados

Medicina Alternativa: ¿Vale la Pena el Riesgo? _____	3
Medicina Alternativa Para La Salud De La Mujer _____	7
Tratamientos Alternativos Para La Salud Masculina _____	10
Tratamientos Alternativos Para Niños _____	13
Medicina Alternativa Para El Tratamiento del Cáncer _____	16
Perder Peso Con La Medicina Alternativa _____	19
Tratamiento De Lesiones De Cuello y Espalda _____	22
Cinco Consejos Para Reunir Cuerpo, Mente y Espíritu _____	25

Medicina Alternativa: ¿Vale la Pena el Riesgo?

Ha habido un aumento en los últimos años de gente buscando tratar sus enfermedades con medicina alternativa. Es una práctica que genera una gran tema de controversia tanto en el interior como en las afueras del mundo de la medicina tradicional, y un asunto que algunos expertos consideran que no recibe suficiente atención.

¿Qué es la Medicina Alternativa?

La definición más comúnmente aceptada de la medicina alternativa es que se trata de un tratamiento o sustancia que no está testeado o probado usando estándares científicos aceptados. Los tipos de medicina alternativa mas comunes incluyen hierbas, suplementos, terapias, y programas de actividades que se salen de la práctica médica tradicional y son cuestionables en términos de seguridad y eficacia. Por ejemplo, la acupresión masaje, meditación, té herbales, y extractos de plantas son formas populares de medicina alternativa que muchos doctores médicos dicen ser inefectivos y peligrosos en el peor de los casos en algunas condiciones.

¿Por qué la Medicina Alternativa es tan Popular?

La Medicina Alternativa ha crecido en popularidad mientras más y más personas enfrentan los inevitables dolores, sufrimientos y enfermedades que vienen con el envejecimiento. En algunos casos, la medicina tradicional ha fallado en producir una cura y los pacientes van en la búsqueda de otras opciones para el tratamiento de sus enfermedades. En otros casos, los

pacientes creen firmemente que los métodos naturales de tratamiento de enfermedades son superiores a la medicina tradicional entonces buscan tratamiento en médicos de medicina alternativa en vez de doctores médicos tradicionales.

Los riesgos de la Medicina Alternativa

Algunos de los mayores riesgos asociados a la medicina alternativa provienen del uso de sustancias no probadas, inefectivas y algunas veces inseguras. Los fabricantes de tales sustancias muchas veces hacen exageraciones sobre la efectividad de las mismas o tergiversan los resultados científicos relacionados con la sustancia. En función de convencer a los consumidores en comprar sus productos, aún si el uso de los mismos pone en riesgo la salud o bienestar de los consumidores.

Por ejemplo, algunos remedios herbales son promovidos de tener la habilidad de mejorar la memoria, acelerar el metabolismo o incluso curar enfermedades como cáncer o enfermedades del corazón. En la práctica, de hecho, algunos remedios pueden causar daños psicológicos cuando se toman en cantidades excesivas, como por ejemplo la efedra, reciente y bien publicitada. Otro riesgo es que una persona con una condición seria como el cáncer enfermedades del corazón o enfermedades crónicas va a renunciar a los tratamientos más tradicionales que se han demostrado eficaces a favor de los tratamientos alternativos que son de dudoso valor. Ellos estarían literalmente poniendo en riesgo su vida por tratar enfermedades con medicinas alternativas no probadas en vez de medicina tradicional científicamente validada.

Otro riesgo común asociado a la medicina alternativa es cuando un paciente usa ambos métodos de tratamiento (tradicional y alternativo) pero no le revela esto a su médico. Es muy común que los medicamentos recetados produzcan interacciones negativas cuando son tomados al mismo tiempo que las medicinas alternativas como hierbas y extractos de plantas. Estas interacciones van desde disminución de la eficacia hasta la intoxicación causando un grave daño. Si el doctor médico no está al tanto de cualquier otra sustancia que el paciente esté tomando, le prescribirá una medicación que produce una interacción dañina o no deseada.

Cómo Reconocer Medicinas Alternativas Potencialmente Peligrosas

Una buena regla a seguir es que si el producto, sustancia o terapia suena demasiado buena para ser verdad es que probablemente sea peligrosa. Aun cuando ya está familiarizado con este cliché, vale la pena repetirlo porque normalmente es verdad cuando se trata de medicina alternativa. Tenga cuidado con cualquier producto que dice ser “milagroso” un “avance científico”, “asombrosamente efectivo”, “un remedio ancestral”, “una formula secreta”, o posee algún otro atributo que supuestamente lo hace superior a la mayoría de la medicina tradicional.

Si usted esta considerando una forma alternativa de terapia, como la reflexología, acupuntura, biofeedback o similar, cheque cuidadosamente la calificación del profesional de terapia antes de someterse al tratamiento. ¿Qué clase de entrenamiento ha recibido, y es ese entrenamiento proveniente de una fuente confiable? Investigue el tratamiento para determinar si se trata de algo que ha sido científicamente probado, evaluado, y encontrado efectivo. No tome la palabra del médico para ella, y

no acepte al pie de la letra las afirmaciones de cualquiera que desea obtener dinero o beneficios de algún tipo si elige hacerse el tratamiento.

Finalmente, pregunte a su doctor acerca de cualquier forma de medicina alternativa que está considerando. Si no se siente cómodo haciéndolo entonces encuentre a otro doctor con el que se sienta más cómodo y discuta con él la forma de medicina alternativa que tiene pensado realizarse. Recuerde que un médico profesional entrenado tiene la educación y la experiencia para ayudarlo a tomar buenas y seguras decisiones acerca de si usar o no medicina alternativa.

Medicina Alternativa Para La Salud De La Mujer

Dado que la salud de la mujer es un tema bastante amplio, he elegido concentrarme en un aspecto de la salud de la mujer que continúa siendo un problema. Existen acerca de cien síntomas asociados con SPM (síndrome premenstrual). Desafortunadamente, a causa de que cada mujer es diferente, no hay un acuerdo acerca de la causa o tratamiento de los efectos del SPM dentro de la comunidad científica.

En lo que sí todos están de acuerdo es que un ciclo menstrual regular es signo de una buena salud. ¿Acaso no es eso especial? No sirve saber que un está saludable si tiene dolor o cambios de humor que le causan tener que tomar la decisión de quedarse en su casa todo el día o correr el riesgo de tener que llamar a su mejor amigo para el dinero de la fianza.

La medicina convencional puede ofrecer pastillas para el dolor, píldoras, terapia hormonal, pero las alternativas a estas formas de alivio pueden ser más confortantes y tener menos efectos secundarios. Y mientras por mi parte no voy a “correr con los lobos”, me gustaría lograr una especie de equilibrio entre ver a los calambres como un “problema médico” y “un regalo de la madre tierra”. Déme un respiro, solamente no quiero no llorar y andar pegándole a la gente por cualquier cosa por una semana cada mes.

Exploremos estas opciones:

La Acupuntura alivia el dolor y el estrés, y puede dejar sintiendo tan relajada que se sentirá demasiado bien como para querer pegarle a alguien. Lo mismo va para el masaje, y su masajista puede demostrarle como realizarse auto masaje en su región abdominal baja en cualquier momento que necesite calmar sus calambres. No hay medicina involucrada, y ambas terapias alternativas son no-invasivas.

Las hierbas medicinales chinas son usadas para inventar té y cataplasmas para el alivio de síntomas SPM. Estos incluyen el té Kava Kava Chai y el Gin Seng. Los té más recomendados están hechos de Viburnum y ayudan con los calambres, irritabilidad e hinchazón. Los dientes de león ayudan con los pechos inflamados, espasmos musculares y el acné. Su herbalista puede recomendarle la combinación apropiada para sus síntomas individuales, como también baños y masajes en los pies.

La Osteopatía es una medicina alternativa que puede ayudar con las enfermedades de los órganos internos y luchar contra la osteoporosis. El centro de salud de la mujer en la Universidad Estatal de Oklahoma (fundada por la sociedad de Osteopatía) patrocina el programa “hágase cargo”, que promueve la educación sobre la salud y foros de terapias alternativas para mujeres en todo el país.

Los Chakras y las energías de cristales sanadores son usados en una gran variedad de maneras para incrementar el flujo sanguíneo (irónicamente, si lo piensa bien) que disminuye el dolor de cabeza y síntomas de tensión causados por el SPM. Esto parece resultar, pero para mí suena un poco raro, prefiero yoga y té herbales, pragmáticos y van al grano.

Aunque no son considerados una terapia alternativa, el ejercicio es una gran manera de aliviar síntomas y reducir la fatiga. Una forma de ejercicio que puede considerarse alternativo es el yoga. Los movimientos de estiramiento suaves y de bajo impacto cardíaco son muy buenos para los síntomas menstruales.

La hipnosis está volviéndose rápidamente la medicina alternativa que eligen las que padecen SPM. La hipnosis se orienta hacia la búsqueda de causas y condiciones de los síntomas, para aliviar el dolor holísticamente, lo que quiere decir, eliminando la raíz causante de la irritabilidad y el estrés.

Mientras que es obviamente de naturaleza hormonal, los cambios de ánimo del SPM pueden controlarse con hipnosis liviana que se focaliza en enseñar al paciente que estos cambios son temporales, y no tomárselos muy a pecho. Ahora, yo no se usted, pero yo soy más de creer a un hipnotista cuando dice “va a estar bien, ya lo va a superar, es temporal” que cuando mi esposo me dice “¿estas en tu período? Ah, eso lo explica”

Tratamientos Alternativos Para La Salud Masculina

Existen muchos métodos de tratamiento en el mundo actualmente, y muchos están dirigidos a los hombres directamente. Para los hombres, usted se quiere asegurar que está usando el mejor método alternativo. Hay tres grandes métodos alternativos que funcionan bien en hombres y sólo hombres. Los tratamientos alternativos están hechos para hombres y mujeres, pero en algunos casos ciertos métodos de tratamiento son efectivos en hombres.

Hierbas para Hombres

Las hierbas pueden usarse en hombres para diferentes propósitos. Para tratamiento de próstata, el sistema reproductor masculino o infertilidad. Existen muchas hierbas diferentes que pueden tratar y ayudar estos problemas masculinos. Hay un específico programa de hierbas masculino que puede ayudar con todos estos problemas. El programa incluye: hierbas relajantes, afrodisíacos, potenciadores de testosterona, estimulantes del sistema circulatorio y adaptógenos. Estos tipos de hierbas, usadas regularmente, pueden curar los problemas que los hombres encuentran todos los días.

Medicina China para Hombres

La acupuntura es la más grande y popular de todas las medicinas chinas en la actualidad. La Acupuntura se está usando en todo el mundo más y más con cada año que pasa. Muchos hombres prefieren la acupuntura a todos

los demás tratamientos médicos alternativos. Esta forma de medicina china fue creada para tratar todos los tipos de enfermedades y problemas y tiene resultados sorprendentes en cualquier área. Este es un arte de liberación, y hay muchos hombres y mujeres en el mundo que necesitan una liberación de algún tipo. ¡La acupuntura es la forma que ellos eligen y funciona! Es una de las formas de tratamiento médico alternativo más fuerte.

Yoga Para Hombres

El Yoga no es sólo un tratamiento para mujeres, los hombres pueden formar parte de esta increíble terapia de saneamiento y liberación. Es un gran tratamiento para el estrés y la liberación de sentimientos negativos que su cuerpo está teniendo. El Yoga puede ser un arte si lo hace correctamente. Es fácil de aprender y algo que querrá continuar diariamente. Los resultados que verá son increíbles y sólo pueden mejorar cuanto más practique yoga. Los hombres tienden a guardar sus emociones en muchas maneras diferentes. El Yoga puede curarlo y tratarlo a usted en más de un aspecto de u vida. Es un tratamiento holístico que trata su mente, cuerpo y espíritu.

Los hombres tienen el mismo estrés y emociones en sus mentes que las mujeres. Estas necesitan ser liberadas. Los tratamientos alternativos como los listados anteriormente tienen el poder de hacer esto de la forma más natural posible. Cada año hay más hombres que forman parte de estos efectivos tratamientos alternativos para sus problemas y enfermedades. Cuanto más comfortable se vuelve la sociedad con estos métodos de tratamientos alternativos, verá a más hombres que toman ventaja de sus increíbles e instantáneos resultados.

La salud de los hombres es muy diferente a la de las mujeres, aunque los mismos tratamientos pueden usarse en una manera diferente. La mejor manera de tomar ventaja de estos tratamientos es encontrar a un practicante que lo asista en su búsqueda de métodos de curación alternativos. Cuando usted empieza sus tratamientos alternativos quiere asegurarse de que está usando los métodos correctos para usted. Estos métodos correctos varían con hombres y mujeres. Diferentes métodos son usados para cada uno, y al usar el correcto se encontrará con resultados asombrosos luego de la primera sesión.

Tratamientos Alternativos Para Niños

Existen muchas enfermedades que afectan a los niños y que son difíciles de tratar. Esto ocurre porque es más difícil administrar los tratamientos convencionales a un niño o porque el niño se rehúsa a tomar su medicación. Aquí es cuando los tratamientos y medicaciones alternativas toman lugar. Los niños aceptan fácilmente este tipo de tratamientos porque no los asocian con medicina. Estos tratamientos son algo nuevo y emocionante para ellos.

El asma es una enfermedad que es particularmente difícil de tratar en niños. Ellos no disfrutan usando inhaladores o cualquier tipo de tratamiento que se le dé. Antes de empezar a elegir el tratamiento para su hijo, debe recordar tener en cuenta que esos tratamientos no tienen aval científico y no son equivalentes a las medicaciones convencionales. Igualmente estos tratamientos funcionan hasta cierto punto.

Acupuntura:

Esta es una técnica en la cual unas agujas especiales son introducidas en la piel en áreas que son puntos clave del cuerpo. La evidencia sugiere que estas agujas liberan endorfinas en el cerebro, lo que ayuda a reducir el dolor. Los niños con asma que se realizan este tratamiento pueden encontrar más fácil el respirar más calmadamente y de forma relajada.

Hipnosis:

Es un tratamiento que puede darles a los niños más auto-disciplina para continuar con su medicina de una manera más regular.

Masaje y Técnicas de Relajación:

Ha sido sugerido que el estrés o ansiedad puede constreñir las vías respiratorias en los niños más que en los adultos que sufren de asma. El masaje ayuda a reducir el estrés, ayudando al niño a que le sea más fácil respirar. También puede aprender muy buenas técnicas para hacerse usted mismo para ayudar a controlar sus propios patrones de respiración. Esto le da confianza al niño de que puede controlar su propia asma por sí solos.

Hay muchas otras enfermedades que tienen los niños las cuales pueden tratarse con tratamientos alternativos, usados a veces conjuntamente con métodos convencionales. Niños con enfermedades serias como cáncer o diabetes pueden necesitar de las ventajas que ofrecen el masaje o la meditación. Niños con enfermedades que ponen en riesgo su vida son propensos a retener todo el estrés y esto muchas veces puede empeorar su enfermedad. Mediante el uso de tratamientos alternativos junto con los remedos que su doctor le receta puede lograr una muy buena combinación. Los niños enfermos necesitan de toda la ayuda que se les pueda dar.

Como padres, son necesarias investigaciones y diversas opiniones de doctores. Dependiendo de lo que tenga su hijo, debe investigar cuidadosamente todos los tratamientos alternativos que tiene en consideración. Debe asegurarse que los tratamientos ayudarán a su hijo y

no lo dañarán de ninguna forma. Se encontrará con tratamientos como la acupuntura la cual su hijo será reacio a probar. Esto es la razón por la cual la investigación es algo en la que el niño querrá participar. Estos tratamientos tratan sobre la relajación y de darles a sus hijos la confianza de que pueden controlar su enfermedad y que no se encuentran solos ante ella.

Los niños son más propensos a necesitar tratamientos alternativos porque son más reacios a seguir con la medicación que le recetaron. Ellos son difíciles de tratar, pero si les agrada el tratamiento, ¡entonces todo se vuelve más fácil! Una buena manera de hacer que su hijo se emocione con su nuevo tratamiento es describirlo como un regalo. Emociónelos. Cuanto más emocionados están de intentar algo nuevo, más ansias tendrán de volverlo parte de su rutina diaria o semanal. Como padre, debe saber que su hijo necesita disfrutar lo que hace, ¡sino será vencido!

Preste atención a este consejo, pero asegúrese que todas las ideas que tenga se las comente a su doctor, para estar seguro. ¡Los tratamientos alternativos pueden hacer una gran diferencia en la salud y actitud de su hijo!

Medicina Alternativa Para El Tratamiento del Cáncer

Si usted tiene cáncer o conoce alguien que lo padezca, entonces sabe que a veces el tratamiento puede ser tan desalentador como la misma enfermedad. Los efectos de la quimioterapia pueden reducir células cancerígenas, pero los efectos secundarios son náuseas, pérdida del apetito, pérdida del cabello, para nombrar algunos.

No es de extrañar que las víctimas del cáncer busquen formas alternativas de tratamiento, y la medicina alternativa ofrece algunas opciones cuya función es ser complementarias a las formas más “modernas” de tratamiento. De todas formas, no parece haber un punto intermedio aquí, mientras que la comunidad de medicina alternativa es acusada de exagerar la validez de la medicina alternativa, los proveedores de tratamiento “convencional” tienden a subestimar los efectos de las terapias alternativas en personas con cáncer.

Mientras que por el momento no existe una cura para el cáncer, el NCCAM (Centro Nacional para la Medicina Alternativa y Complementaria) ha conducido estudios demostrando que la acupuntura alivia la fatiga, náusea, y síntomas dolorosos asociados al cáncer de colon y mamas, como también dolores de cabeza y dolor de cuello asociados a la cirugía de tumores cerebrales o cáncer de garganta. El jengibre es un rico tratamiento para las náuseas y vómitos, efectos secundarios causados por la quimioterapia. La terapia del oxígeno hiperbárico está siendo actualmente estudiada como un alivio al cáncer de laringe en los pacientes. Esta terapia consiste en inhalar oxígeno con una presión atmosférica superior a la del nivel del mar. Está siendo estudiada como un complemento a la terapia de radiación. El masaje está siendo usado para aliviar la fatiga que produce cualquier forma de cáncer.

Otra forma de terapia alternativa usada para luchar contra los síntomas del cáncer es el acoplamiento de enzimas pancreáticas con quimioterapia para el uso en el tratamiento de cáncer de páncreas. Las enzimas pancreáticas son proteínas secretadas por el páncreas que ayudan en la digestión de los alimentos.

Existe una diferencia entre la medicina complementaria y alternativa. La medicina complementaria es usada conjuntamente con la medicina convencional; mientras que la alternativa se usa en vez de la convencional. Los estudios demuestran que se obtuvieron mejores resultados a largo plazo con medicina complementaria en etapas avanzadas de cáncer, mientras que la medicina alternativa parecía ayudar en etapas más tempranas del cáncer. El estudio se llama MAC, (Medicina Alternativa Complementaria) y las estadísticas demuestran que el 36% de los adultos en varias etapas del cáncer usan ambas terapias. Si incluye la terapia de mega vitaminas en esta estadística los números casi se multiplican al 62%. El 72% de unos 500 pacientes con cáncer usan alguna forma de terapia alternativa o complementaria para síntomas de cáncer.

Posiblemente la parte más beneficiosa de la terapia MAC es que los pacientes sienten alguna forma de control sobre su enfermedad, y eso incrementa la calidad de vida y las posibilidades de sobrevivir. Traer alivio al dolor y dar más esperanzas a los pacientes de cáncer es una razón suficiente para estas fundaciones para continuar recibiendo subvenciones y continuar con sus estudios.

Si usted está considerando la terapia MAC, hay algunas preguntas que debe hacerle a su proveedor de salud antes de empezar con el tratamiento. Una de las más importantes es ¿el tratamiento está cubierto por la obra

social y si es así, hay alguna cláusula que debería conocer? Si la terapia está siendo patrocinada como parte de un ensayo clínico, averigüe quien lo está patrocinando así usted sabrá si el ensayo está siendo conducido por una empresa imparcial sin créditos de comercialización que se pueden obtener por el resultado.

También querrá preguntar si la terapia interferirá con cualquier tratamiento convencional que esté recibiendo al mismo tiempo. Normalmente la respuesta es no – pero debe tener toda la información antes de acceder a cualquier tipo de tratamiento. También pregunte si habrá algún efecto secundario adverso, o si los beneficios documentados superan a los riesgos involucrados en su caso.

Perder Peso Con La Medicina Alternativa

La pérdida de peso es un tema bastante importante, que es tratado muchas veces en la televisión. Si hace zapping luego de las 11 PM, se encontrará con varios comerciales de píldoras para perder peso y suplementos dietarios, cada uno prometiendo ayudarlo a rebajar esos indeseables kilos de más y acabar con los rollitos de una vez por todas. Enfrentémoslo, si estas píldoras funcionaran América no estaría al tope en la lista de países con obesidad del mundo.

Existen tipos de medicina alternativa que pueden ayudar a perder peso y con grandes resultados. Mientras que ninguna medicina alternativa es una solución mágica, practicando estos principios pueden ayudarlo a volverse más ágil, sentirse más energético, y al final el resultado o efecto secundario si lo quiere es la pérdida de peso.

Tome yoga como ejemplo. El estiramiento de alto impacto involucrado en el yoga lo ayudará a sentirse menos estresado, y como resultado no tender a sobre alimentarse debido a la depresión o enojo. La acupuntura tiene puntos de presión exactos en la oreja que reduce la ansiedad, y té desintoxicantes y hierbas lo pueden ayudar a sentirse más saludable, y el efecto secundario sería pensarlo dos veces antes de decidir “contaminarse” de nuevo con alimentos saturados en grasas. En este punto, la medicina alternativa es maravillosa para la pérdida de peso.

La mayoría de las medicinas alternativas para la pérdida de peso vienen en forma de té desintoxicantes, suplementos de energía y vitaminas. El ejercicio y el plan dietario son la base para una pérdida de peso segura y a largo plazo. No existe una poción mágica para la pérdida de peso. Peder

kilos y mantenerse en peso requiere ejercicio regular y un cambio en los hábitos alimenticios.

De todos modos, para prepararse para la pérdida de peso, aquí hay algunos tés desintoxicantes como medicinas alternativas y unos suplementos interesantes;

Tome cúrcuma, jengibre, y limón, Aprox. Media cucharadita de cada uno y el jugo de medio limón, hiérvalo todo en 2 tazas de agua. Tómelo cada mañana como un desintoxicante antes de que empiece su dieta.

Todas las dietas consisten en frutas y vegetales frescos, y comprando un una juguera es una gran manera de crearse el hábito de comer sano. Por favor visite su doctor antes de empezar cualquier tipo de plan dietario.

Omega tres es una fina fuente de nutrientes, y puede ser agregada a cualquier smoothie o jugo que esté tomando.

Visite su local de comidas de su barrio o herbalista, ellos pueden surtirlo con gran variedad de tés alternativos y consejos nutricionales, y pueden recomendarle a un buen doctor homeópata que evaluará el tipo de nutrición que necesita según sus necesidades.

Cartílago bovino y de tiburón son dos suplementos dietarios que están teniendo éxito en el mercado alternativo. Ambos han sido usados por años afuera de estados unidos y Gran Bretaña, pero ahora son un gran negocio en las tiendas de alimentos saludables.

La forma más popular de medicina alternativa para la pérdida de peso no es realmente medicina en sí, sino más bien modificación del comporta-

miento mediante hipnosis. La hipnosis no lo hace apoyarse en el poder de la voluntad, esa es una de las razones por la cual es tan popular. La hipnosis trabaja investigando que es lo que lo ata inconscientemente a los hábitos de pensar en comida y comer que lo hacen subir de peso.

Los hipnotistas creen que si la causa raíz de la obesidad puede ser aliviada, el paciente naturalmente empezará a perder peso. Realmente es una forma de medicina alternativa muy efectiva y en general suelen costar mucho menos que viajes a spás y las carísimas píldoras de pérdida de peso. Mediante la hipnosis puede dejar ir los miedos que le impiden comer sanamente, y empezar a dejar fluir por su cuerpo una energía positiva, causando que quiera apegarse a la nueva manera de comer y hacer ejercicio.

Tratamiento De Lesiones De Cuello Y Espalda

Muchas personas experimentan lesiones de cuello y espalda frecuentemente, relacionados con el trabajo o tan sólo por una postura o movimiento incorrecto. Su cuello y espalda son fáciles de dañarse. Existen muchas píldoras que le recetarán para aliviar el dolor, pero no arreglan el problema, lo único que hacen es “tapar” el dolor por un período de tiempo. Más frecuentemente, los tratamientos alternativos son usados para curar estas lesiones.

Lesiones en el cuello o espalda pueden ser una de las lesiones más dolorosas y se encontrará debilitado por ese período de tiempo hasta que las píldoras le hagan efecto. Esta no es forma de vivir.

Los tratamientos alternativos son muy confiables es este campo y arreglarán su lesión y aliviarán su dolor. Estos métodos no son tan oscuros como solían ser. Se están volviendo más y más populares. Aquí están los tratamientos alternativos que serán mejores para los problemas con el cuello y espalda en particular:

- Masaje
- Acupuntura
- Meditación

Estas formas de tratamiento pueden ser usadas de forma separada o combinadas con una o dos. La acupuntura debe ser la primera que debe probar. Si no está familiarizado con esta técnica, déjeme explicarle.

La acupuntura es el arte de insertar agujas en ciertos puntos clave del cuerpo. Se cree que estos puntos clave liberan el estrés y tensión del cuerpo, que son la raíz de todo el dolor. Una vez que se deshace de ellos, empezará a sentirse mejor de forma instantánea. La acupuntura no involucra dolor, sino alivio.

El masaje es otra forma de aliviar dolor. El arte del masaje es algo que ha sido dominado por muchas personas hoy en día. El masaje liberará toda la tensión de sus músculos y pondrá en equilibrio su cuerpo. Será algo que necesitará usarse varias veces en un mes para que resulte efectivo. Dependiendo de la severidad de la lesión, deberá ser más frecuente que esto. El masaje puede ayudar e incluso puede ser una buena idea combinarlo con acupuntura.

La meditación es un método de curación muy fuerte que es usado como tratamiento alternativo. Es un método que cura el alma y la mente. Esto puede sonar a que no hará nada para curar las lesiones de su cuello y espalda, pero asumir esto sería equivocado. La condición de su mente y alma son tan importantes como su condición física. La meditación es un arte. Requiere mucha auto-disciplina y concentración.

Puede funcionar, si pone su esfuerzo en hacer que funcione. Con respecto a las lesiones, lo mejor es combinar la meditación con la acupuntura o masaje. La meditación es algo que querrá empezar a practicar diariamente. Puede ayudarlo con las lesiones pero no sólo en esto, sino con otras enfermedades que pueda tener.

Los tratamientos alternativos son muy buenos para curar lesiones. Recuerdo que puede ser mejor combinar uno o dos de estos tratamientos para lograr el máximo efecto. También puede combinar los tratamientos médicos convencionales con alguno de estos grandes tratamientos alternativos. Su objetivo es el máximo efecto. Será mejor para usted consultar con un doctor de medicina alternativa antes de empezar con alguno de estos tratamientos. Puede recibir buenos consejos y aprender más y más sobre estos métodos alternativos y sentirse más seguro al usarlos. Encontrar a un buen practicante es algo que le ayudará a obtener el efecto completo de los tratamientos alternativos. Puede aprender más de lo que pensaba acerca de estos métodos y aprender cómo usarlos para su beneficio. Los tratamientos alternativos pueden hacer la diferencia y curar las lesiones con un gran poder sanador.

Cinco Consejos Para Reunir Cuerpo, Mente y Espíritu

Estas formas de tratamiento pueden ser usados cada uno separadamente o combinar uno o dos de ellos. La acupuntura debe ser el primero que debe probar. Si no está familiarizado con esta técnica, déjeme explicarle: la Acupuntura es el arte de insertar agujas en ciertos puntos clave del cuerpo. Se cree que estos puntos clave liberan el estrés y tensión de su cuerpo, que son la raíz de todo el dolor. Una vez que se deshace de esto, empezará a sentirse mejor instantáneamente. La acupuntura no involucra dolor sino alivio.

El masaje es otra forma de aliviar dolor. El arte del masaje es algo que ha sido dominado por muchas personas hoy en día. El masaje liberará toda la tensión de sus músculos y pondrá en equilibrio su cuerpo. Será algo que necesitará usarse varias veces en un mes para que resulte efectivo. Dependiendo de la severidad de la lesión, deberá ser más frecuente que esto. El masaje puede ayudar e incluso puede ser una buena idea combinarlo con acupuntura.

La meditación es un método de curación muy fuerte que es usado como tratamiento alternativo. Es un método que cura el alma y la mente. Esto puede sonar a que no hará nada para curar las lesiones de su cuello y espalda, pero asumir esto sería equivocado. La condición de su mente y alma son tan importantes como su condición física. La meditación es un arte. Requiere mucha auto-disciplina y concentración. Puede funcionar, si pone su esfuerzo en hacer que funcione. Con respecto a las lesiones, lo mejor es combinar la meditación con la acupuntura o masaje. La meditación es algo que querrá empezar a practicar diariamente. Puede ayudarlo con las lesiones pero no sólo en esto, sino con otras enfermedades que pueda tener.

Los tratamientos alternativos son muy buenos para curar lesiones. Recuerdo que puede ser mejor combinar uno o dos de estos tratamientos para lograr el máximo efecto. También puede combinar los tratamientos médicos convencionales con alguno de estos grandes tratamientos alternativos. Su objetivo es el máximo efecto. Será mejor para usted consultar con un doctor de medicina alternativa antes de empezar con alguno de estos tratamientos.

Puede recibir buenos consejos y aprender más y más sobre estos métodos alternativos y sentirse más seguro al usarlos. Encontrar a un buen practicante es algo que le ayudará a obtener el efecto completo de los tratamientos alternativos. Puede aprender más de lo que pensaba acerca de estos métodos y aprender cómo usarlos para su beneficio. Los tratamientos alternativos pueden hacer la diferencia y curar las lesiones con un gran poder sanador.

¿Cuál es su pasión? ¿Qué es lo que reúne a su cuerpo, mente y espíritu? Ya sea la meditación diaria o el rezo, un sistema de dieta rígido, o sólo un buen libro, el resultado de ser capaz de combinar estos tres aspectos de sí mismo puede traer el balance que la mayoría de las personas desean tener en sus vidas.

Aunque hablemos mucho acerca del balance, la mayoría de la gente dejan de lado el concepto del alma, mayormente porque no es algo muy bien entendido por los occidentales. Yo supongo que lo que hace mover su alma es también lo que causa el sentir el tipo de energía que sólo puede describirse como apasionada.

Eso no significa pasión sexual, sino pasión espiritual y el mejor ejemplo que conozco es escuchar la música gospel de Bautista del Sur. Eso es para mí. Este tipo de música me eleva y me recuerda que hay un mundo mucho más grande que el mío propio allá afuera, entonces le pregunto nuevamente, ¿qué es lo que los apasiona? Aquí hay cinco consejos que lo ayudan a decidir:

Establecer Metas para el Futuro

Las metas futuras se suponen que inspiran pasión, ¿son las de usted dignas de su cuerpo, mente y espíritu?

Por favor no me diga que tiene que ver con dinero, que es bueno, si eso es lo que le importa, pero el proceso de perseguir estas metas debe ser lo que cause pasión, porque lo que hace el objetivo mucho más dulce es el viaje que hizo para lograrlo. Póngase como objetivo explorar tres nuevas formas de espiritualidad esta temporada, por ejemplo.

Recuerde Sus Logros

Una de las mejores maneras de nutrir su cuerpo, mente y espíritu es recordar cuánto hace de bueno, no desanimarse por cada pequeño error.

La forma más rápida de aplastar su alma es decirse a sí mismo constantemente que no sirve para nada, que lo arruinó todo. Su alma y mente eventualmente lo creerán, y su cuerpo se enfermará.

Crea Escenas de Alegría

Esta es una forma de meditación en la que usted practica el llevar a su mente a un lugar alegre y seguro que lo crea o planea ir algún día. Cuando el estrés ataca su cabeza, vaya a su lugar seguro por un minuto. (Sí, este consejo es parodiado en las películas todo el tiempo, pero sí que funciona.)

Espere a Algo, Planee una Escapada

Nada parece nutrir más el cuerpo, mente y espíritu que irse físicamente y encontrar un nuevo lugar para explorar, aunque sea por un fin de semana. Planee un viaje de fin de semana y váyase a las montañas o la playa, en cualquier dirección que su corazón lo lleve. Y ahora aquí está la mejor parte – ir solo. ¿Cuándo fue la última vez que pasó un tiempo afuera con nadie más que usted mismo? Esto puede ser muy relajante, y no tiene que preocuparse por entretener a nadie más que a usted.

Practique Afirmaciones, Encuentre un Alivio para el Estrés y Practíquelo

Ya hemos hablado un poco sobre esto en el número dos, pero tome tres afirmaciones y dígalos en voz alta en frente al espejo cada día. ¡Esto ha sido probado que funciona! Si usted se dice algo sobre usted suficientes veces, lo hará realidad. Parece tan fácil para las personas creer cuando se trata de cosas negativas sobre nosotros mismos, ¿entonces por qué es tan difícil creer que funcionará de la otra manera también?

Aquí hay tres simples afirmaciones para que usted pueda empezar:

"Siempre estoy seguro y a salvo."

"El universo me provee de todo lo que necesito."

"Mis ingresos son cada vez mayores."