

TRATAMIENTO INTEGRAL DEL VPH

Terapias ancestrales y homeopáticas



Presentación.

La medicina tradicional alópata se ha apropiado de nuestros cuerpos, ha construido un poder incuestionable, donde lxs médicos son dioses, son también los patriarcas. La ciencia ha separado la mente del cuerpo, la razón de la emoción. Ataca el síntoma no la causa, utiliza métodos sintetizados, invasivos y violentos y hace mercancías de nuestras cuerpos, tratándonos como objetxs e instrumentos de medición.

Queremos alejarnos de todo lo que nos domina. Tomar la salud con nuestras propias manos. Recuperar los saberes milenarios y ancestrales de transmisión oral. Así como conocimientos que han desarrollado personas que se han alejado de la medicina alópata por no resolver los problemas desde sus orígenes psicosomáticos.

Este fanzine es una invitación a aproximarse a los posibles orígenes del VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO, tan común y silencioso en la humanidad, principalmente en las mujeres. Así como aportar a la creación de tratamientos no tradicionales, ni invasivos.

No somos expertxs, ni médicxs, ni hierbaterxs, aprendemos de nuestra experiencia, la colectivizamos, la des-mercantilizamos y practicamos la solidaridad y el apoyo mutuo con el fin de autogestionar espacios y sistematizaciones de salud radical, alejadas de la dominación, para seguir minando hacia nuestra liberación y sanación individual, que es parte de la deseada liberación total.



VPH desde la medicina tradicional-alópata

Desde la medicina tradicional-alópata el Virus del Papiloma Humano (también conocido como VPH) es la infección de transmisión sexual (ITS) más frecuente. Hay más de 100 tipos de VPH. Alrededor de 40 pueden infectar las zonas genitales. Estos tipos de VPH también pueden infectar la boca y la garganta.

El VPH puede causar verrugas genitales y cáncer cérvico-uterino en las mujeres. En la mayoría de los casos, el VPH desaparece por sí solo antes de que cause cualquier problema de salud y la mayoría de las personas infectadas por el VPH ni siquiera saben que lo tienen. El 90 % de las infecciones desaparecen por sí solas dentro de dos años. Pero algunas veces permanecen y pueden causar una variedad de problemas de salud, que incluyen:

- ❖ verrugas en áreas genitales
- ❖ papilomatosis respiratoria recurrente (PRR), una afección poco frecuente en la que se forman verrugas en la garganta;
- ❖ cáncer de cuello uterino (cáncer en el cuello del útero de la mujer), y
- ❖ otros cánceres menos frecuentes, incluidos cánceres genitales (cáncer de vulva, vagina, pene o ano) y un tipo de cáncer de cabeza y cuello llamado cáncer bucofaríngeo (cáncer en la parte de atrás de la garganta, incluida la base de la lengua y las amígdalas).

El VPH se transmite por contacto genital, más a menudo por relaciones sexuales vaginales y anales. El VPH también se puede transmitir durante las relaciones sexuales orales y el contacto entre los genitales; así como entre parejas heterosexuales, lésbicas, transexuales, travestis y homosexuales, aun cuando la persona infectada no tenga signos ni síntomas. Aunque la mayor posibilidad de contagio es en parejas heterosexuales.

La mayoría de las personas infectadas no se dan cuenta de que lo están ni de que le están transmitiendo el VPH a su pareja sexual. Una persona todavía puede tener el VPH incluso si han pasado años desde que tuvo contacto sexual con alguien infectado. También es posible contraer más de un tipo de VPH (información extraída de Centros para el control y prevención de enfermedades).

El Virus del Papiloma Humano es una enfermedad de contacto piel a piel que afecta a un gran porcentaje de la población humana. Dependiendo del tipo de cepa, las infecciones por VPH se resuelven por la regeneración celular natural en el cuerpo, en la mayoría de casos casi el 90% de las infecciones; y es el mismo sistema inmunológico quien elimina el virus del cuerpo, por lo que mantener un sistema inmunológico sano es fundamental. Aunque hay cepas mucho más agresivas que pueden causar crecimiento canceroso.



- ❖ El VPH genital se transmite por contacto de piel a piel, NO a través del intercambio de fluidos corporales. El VPH puede transmitirse por sexo vaginal, anal y, probablemente, por el oral.
- ❖ Si bien, el uso de condón ayuda a proteger contra el VPH, no se puede prevenir totalmente por el uso del condón.
- ❖ El VPH por lo general no presenta síntomas y no causa malestar, es por esto que las personas no saben que lo tienen.
- ❖ El VPH se puede contraer con una pareja, se mantiene latente, y luego se transmite, sin saberlo, a otra pareja sexual.
- ❖ Si contraes el VPH no te culpes a ti ni a tu pareja. El VPH no es un indicador de tu comportamiento sexual ni el de compañerxs.
- ❖ El VPH, generalmente, es inofensivo, pero algunos tipos de pueden causar cáncer en el cuello uterino o de otro tipo, en casos excepcionales.
- ❖ Es muy probable que las personas tendrán el VPH en algún momento de sus vidas, de ellas, son pocas las mujeres que desarrollan el cáncer de cuello uterino. El sistema inmune de la mayoría de la gente puede suprimir o eliminar el VPH.
- ❖ Sólo una infección de VPH que no desaparece durante muchos años puede causar cáncer cervical. El cáncer cervical se puede prevenir. La detección temprana de los cambios anormales en las células (a través del Papanicolaou) ha reducido las tasas de cáncer de cuello uterino.

Detección del VPH

La detección del VPH se puede realizar a través del PAP (Papanicolaou), examen tomado por ginecólogos o matronas, en centros de salud públicos (gratuito) y privados, que se obtiene a través de una muestra de flujo vaginal, introduciendo un espéculo, llevando el examen a estudio citológico. El resultado que determina si hay presencia de VPH es POSITIVO PARA CÉLULAS NEOPLÁSICAS. Que pueden variar en NIE 1, NIE 2 o NIE 3. Estas dos últimas, 2 Y 3 implican lesiones de alto grado, para lo cual recurrentemente ginecólogos o matronas sugieren realizar una colposcopia y posteriormente una biopsia, para precisar el lugar donde se sitúan las células precancerosas. Si éstas células avanzan se pueden transformar en cancerosas, pero el NIE 1, 2 O 3, AÚN NO LO SON, por lo que se puede evitar su progresión.

Varios estudios han abordado la evolución natural de la NIE (Neoplasia Intraepitelial), haciendo hincapié en la regresión, la persistencia y la progresión de la enfermedad (McIndoe et al., 1984; Ostor et al., 1993; Mitchell et al., 1994; Melinkow et al., 1998; Holowaty et al., 1999). Han revelado que la mayoría de las lesiones de bajo grado son transitorias; que en la mayoría de los casos vuelven a la normalidad en plazos relativamente cortos o no progresan a formas más graves. En cambio, es mucho más probable que la NIE 2 o 3 (Neoplasia de alto grado) se convierta en cáncer invasor, aunque también algunas de estas lesiones persisten como tales o retroceden. El intervalo medio para que los precursores progresen a cáncer invasor va de 10 a 20 años.

Colposcopia: introducen un espéculo, y aplican un líquido azul, ácido úrico para observar si éste reacciona en el útero, cuello, o vulva. Si es así, se procede a realizar la biopsia.

Biopsia: Se extraen trozos de la zona donde se presentan las lesiones neoplásicas (NIE) para precisar lugar y cantidad de éstas.

Tratamientos alópatas para la erradicación de células neoplásicas precancerosas (NIE 2 o 3)

Cuando el diagnóstico de Colposcopia y biopsia arrojan como resultado NIE 2 O 3, de alto riesgo, desde la alopátia se sugiere realizar los siguientes tratamientos:

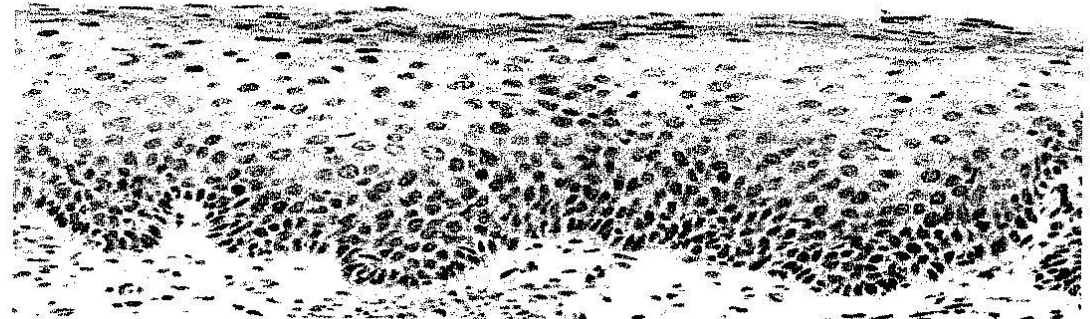
LEEP: escisión electroquirúrgica con asa.

Láser: a través de un rayo láser destruyen y eliminan los tejidos anormales.

Crioterapia: en la crioterapia, un químico extremadamente frío destruye el tejido anormal por congelación.

Biopsia cónica: en esta práctica, se recorta un segmento de tejido en forma de cono del cuello del útero. Luego dicho segmento se analiza en el laboratorio. La biopsia cónica se usa para diagnosticar y tratar anomalías que se presentan en una zona más profunda del cuello del útero. Generalmente, se hace en el quirófano y se debe usar anestesia.

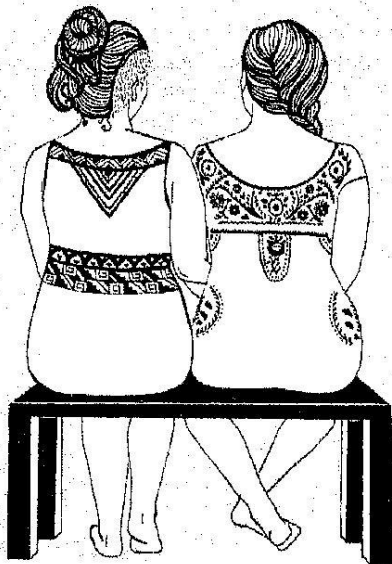
Intervenciones violentas que si bien, desde la medicina alópata son efectivas en cuanto a la destrucción de las células precancerosas en la zona intervenida, son dolorosas, pueden producir espasmos, molestias, y difíciles cicatrizaciones posteriores. Desde una mirada holística, no alópata, que entregan las medicinas ancestrales y homeopáticos, estos tratamientos no resolverían el problema de raíz, sino que su consecuencia, es decir, el síntoma: la lesión, ni tampoco detienen la producción de células que está generando la propagación del Virus en nuestro organismo.



Concepción no occidental de enfermedad

Queremos ir más allá de la medicina tradicional alópata que entiende la enfermedad y el cuerpo humano desde el plano celular situado en lo material, para comprender las múltiples causas energéticas de las enfermedades que tienen orígenes emocionales, físicos, alimenticios, y muchas veces responden a bloqueos psíquicos a nivel inconsciente, manifestándose en nuestro soma, cuerpo.

Trascendemos la escisión occidental de mente-cuerpo, para integrarlos como un todo interrelacionado, donde nuestro estado de ánimo, nuestra alimentación, nuestras emociones, relaciones personales socio-afectivas, la actividad física, entre otros, van a nutrir o contaminar nuestra sangre (QI), oxigenar nuestras células y permitir o bloquear el flujo armónico de nuestra energía. Para ello nos hemos basado en la Medicina China, en el Yoga y en terapias tales como Biomagnetismo, Reiki y Flores de Bach.



La enfermedad no la vamos a comprender como un enemigo, sino que como un/a guía o elemento de alerta que nos está dando aviso de que algo está sucediendo en nuestro cuerpo y que tiene particularmente una raíz emocional. Es por ello que no nos adentraremos en el síntoma o consecuencia de la enfermedad, sino que en las causas que están generando este estado, así como en las debilidades, sufrimientos, traumas, incomodidades de la historia de vida de la persona que la llevaron a contraer el Virus (además del componente físico del contagio)-, para así trabajar sus potencialidades y fortalezas. En el fondo el foco es la persona y no la enfermedad.

Así mismo, dar un tratamiento no invasivo, ni violento que agreda a la persona, sino que sane desde lo profundo de su inconsciente y permita, el bienestar y la liberación en su completitud.

El tratamiento con el Virus del Papiloma Humano (VPH) debe significar comprender y trabajar las causas emocionales, físicas y espirituales que permiten que el Virus se aloje en nuestro cuerpo, ingrese y se expanda.

El VPH no sólo se contagia porque sí vía transmisión sexual (sexo oral, vaginal y anal), creemos que el organismo de la persona que porta el virus se encuentra debilitado, su inmunidad es deficiente y por tanto genera un ambiente propicio para que el virus viva y se reproduzca. Es un agente externo patógeno que ingresa a nuestro cuerpo, y que algún aspecto interno permite esta intervención.

Según la International Agency Research on Cancer, existen factores de riesgo que favorecen la aparición del VPH. Entre ellas las relaciones sexuales a una edad temprana, la multiplicidad de compañerxs sexuales, la multiparidad, el uso prolongado de anticonceptivos orales, el consumo de tabaco, la infección por Chlamydia trachomatis, la carencia de micronutrientes y un régimen alimentario con pocas frutas y verduras (CIIC, 1995; Bosch et al., 1995; Schiffman et al., 1996; Walboomers et al., 1999; Franco et al., 1999; Ferenczy y Franco, 2002 en International Agency for Research on Cancer.

El VPH desde sus Orígenes Psicósomáticos



De acuerdo a la medicina ancestral y a terapias alternativas a la medicina alópata, tales como biomagnetismo, flores de bach, reiki y bioenergía, **el VPH es la somatización de un trauma**, es decir una herida psíquica y experiencia vivida que afectó la emocionalidad de la persona y se manifiesta través del cuerpo. Terapeutas de estas áreas lo vinculan principalmente a experiencias de inseguridad, sometimiento y violencia vivida (sexual, física, psicológica) con parejas sexuales, algún familiar o bien personas desconocidas, puesto que el VPH se manifiesta físicamente en la vagina, vulva, ano, pene y/o útero lo cual se vincula con un bloqueo en el chakra sexual.

El **chakra sexual** se localiza en el plexo hipogástrico, genitales y matriz, donde sus correspondencias corporales son la cavidad pélvica, los órganos genitales, riñones y vejiga. Se vincula a la sexualidad, a la creatividad, a los deseos y al placer, por lo cual algún bloqueo en estos aspectos implicará una repercusión en alguna zona del cuerpo.

Este centro se relaciona no sólo con las fuerzas sexuales, sino que con la *capacidad reactiva o de oposición ante toda clase de dificultades*. Con la estimulación que se siente con relación a otrxs. Es el centro de las emociones no filtradas, de las fuerzas creativas y energías sexuales (Pepa Vidal, Evolución a través del sistema de chakras, 2006).

La rabia y la angustia son emociones que juegan un papel fundamental en la propagación del VPH, puesto que se manifiestan en energías que bloquean el chakra sexual. Es por ello, que es muy importante en primer lugar, concientizar, reflexionar y comprender las causas que pueden haber originado la manifestación del Virus en tu organismo, haciéndote preguntas tales como: ¿me he sentido bien conmigo mismx?, ¿he sentido inseguridades con alguna pareja sexual-afectiva?, ¿he vivido algún tipo de experiencia traumática en cuanto a violencia/agresión?, ¿cuál es la valoración que tengo de mí mismx?, ¿me gusto?, ¿me siento cómodx con mi cuerpo y mis capacidades?

Una vez realizada esta reflexión introspectiva creemos necesario realizar alguna terapia de sanación integral para comenzar a:

- ❖ desbloquear la energía sexual y emocional,
- ❖ sacar la energía densa si existiese (como el stress, angustia y la rabia),
- ❖ iniciar una sanación profunda de liberación de esta energía y esto implicaría, posiblemente, la desaparición o detención del VPH.

****Si bien no tenemos un conocimiento acabado de cada una de estas terapias, relataremos a partir de la experiencia personal, sesiones, relación con lxs terapeutas, alimentación y autoformación, tratamientos que pueden ser realizados de forma paralela, con el fin de colectivizar y seguir profundizando la información entregada ****

...Algunas Terapias aplicadas a tratamiento de VPH...

Biomagnetismo

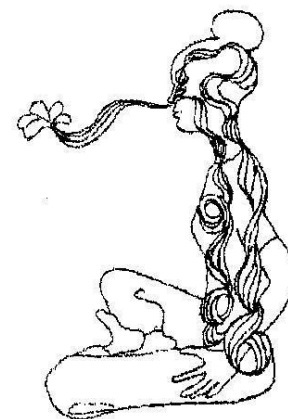
Existen alrededor de 10 a 12 pares de imanes que trabajan directamente sobre el VPH. El impacto que genera esta terapia es a nivel fisiológico, puesto que interviene el pH regulando las cargas químicas positivas y negativas de tu organismo. Es recomendable realizar alrededor de 4 sesiones y hacer de forma paralela Flores de bah y Reiki, aunque puede fluctuar el tiempo en varios meses de tratamiento. Terapeutas recomiendan que las sesiones no se realicen una vez a la semana, sino cada dos semanas y las últimas casi una vez al mes.

Flores de Bach

Las flores de bach realizan cambios efectivos en personas, plantas y animales, trabajando a nivel energético: físico, emocional y espiritual; utilizando flores específicas para aspectos concretos de la persona que porta el VPH, haciendo un trabajo de sanación local en el útero y las energías sexuales-afectivas. Así como para superar eventos de traumatización, sellar procesos, aceptar cambios, superar miedos, entre otros aspectos. Algunas flores que se utilizan son las siguientes, aunque pueden variar de acuerdo a la historia de vida, personalidad y traumas particulares de la persona:

Cardosanto	Cicatriz del Útero
Aracuña	Dolores físicos y del Alma
Crab apple	Limpieza por abuso sexual, sensación de suciedad.
Mustard	Depresión
Wild oat	No saber qué camino seguir
Chesnut bud	Aprender de la experiencia
Water Violet	Falta de comunicación, orgullo
Centary	Sufrimiento

NO se recomienda tomar flores como forma de medicamento, sino que acompañadas de una terapia, entrevista inicial y relación con la/él terapeuta, no de manera aislada. Des-enmarcándose de la idea que la/él terapeuta transforme a la persona, sino que le ayude a entregar herramientas que puedan aproximarse a su sanación y liberación. Este cuadro muestra algunas flores que podrían ser necesarias para personas que han vivenciado abuso sexual y bloqueos en el chakra sexual.



Reiki

Es muy efectivo para generar un trabajo emocional y espiritual, que desbloquea y saca la energía densa y estancada (bloqueada) en los distintos chakras. También ayuda a alinearnos, es decir, a mantener lo más equilibradas posibles nuestras emociones, evitar inseguridades que nos dañen y estanquemos en sentimientos de rabia, ansiedad y angustia, principalmente.

Alimentación

El alimento es medicina. Qué introducimos en nuestro cuerpo es muy importante, ya que los alimentos son transportados a la sangre y ésta es un elemento fundamental en la sanidad de nuestro organismo; su color, su textura y su densidad nos permiten leer si tenemos un organismo sano o hay altos elementos tóxicos. Por ejemplo las frituras, el excesivo consumo de azúcar y los alimentos refinados (harina blanca, sal, azúcar), obstaculizan el proceso de regeneración celular y es precisamente un incremento de éste lo que necesitamos para la desaparición del VPH.

La Medicina China y mujeres indígenas de México plantean que el Virus del Papiloma Humano podría ser provocado por fríos en el útero, es decir, vacíos e inseguridades emocionales que provocan tristeza. Para revertir aquello se recomienda dar calor al cuerpo. A través de ingesta de comidas tibias y calientes, no frías ni sacadas del refrigerador, tomar sopas (espinaca, zapallo), vivir temascales, que estimulen el calor uterino.

Se recomienda comer frutas, verduras, granos y porotos, además de vegetales de hojas verdes, como espinaca. Sazonar comidas con orégano, jengibre, canela, ajo, extracto de hojas de oliva o de pepitas de uva. Comer amaranto y espirulina. También se pueden hacer infusiones con diente de león. Y puedes incluir comidas antioxidantes, buscar las más adecuadas para tu estómago.

Evita comidas muy procesadas como pan blanco, pasta y azúcar. Intenta usar aceites saludables. Reduce o elimina los aceites trans o muy refinados o comidas muy procesadas y margarinas. Evita el café y otros estimulantes como el alcohol y tabaco. Es bueno tomar 6 a 8 vasos de agua (VPH y tratamiento con plantas, Huelga Ediciones).

Anexamos un listado de Vitaminas y alimentos que deben ser consumidos en alta cantidad, ojalá a diario, en personas que portan VPH.

Vitamina A	100 gramos	Ug (miligramos)
	Zanahoria	1333
	Espinaca	942
	Melón	223
	Mango	201
	Pimiento	94
Combate infecciones ya que tiene un papel primordial en la producción de glóbulos blancos y linfocitos. Antioxidante, ayuda a la formación y mantenimiento óseo, cutáneo, tejidos blandos y membranas mucosas.		
Vitamina B	100 gramos	Miligramos
	B9 (Ácido Fólico):	
	Soja	240
	Semillas girasol	227
	Acelga, espinaca	192
	Nabo	110
	Almendra	110
	Avellana	96
	Remolacha	90
	Naranja	36
	Lentejas	35
	Pan integral	22
Ayuda al organismo a generar nuevas células y a la formación de proteínas estructurales. Síntesis ADN y ARN. Generación glóbulos rojos y blancos. Permite absorción de vitaminas B en intestino delgado. Favorece actividad hepática. Se almacena en el hígado y no es necesario ingerirlo diariamente. Evita anemia y ayuda a mantener sano el útero. El ácido fólico se pierde en los alimentos conservados a temperatura ambiente y durante la cocción.		

B6 (Pirodoxina):

Interviene en sistema inmune produciendo anticuerpos para combatir enfermedades. Producción glóbulos rojos. Descompone aminoácidos.

Se incrementa en el consumo de proteínas.

Vitamina B12:

Aporta en la dieta para prevenir el cáncer, incrementa el metabolismo celular proporcionado al sistema inmune para combatir infecciones. Favorece la formación glóbulos rojos y médula ósea, funcionamiento sistema nervioso y aparato digestivo. Su carencia puede provocar anemia, fatiga y depresión. El hígado la almacena por años. Luego de 10 años se pueden comenzar a observar deficiencias de ésta.

Se sugiere consumir tres veces al día algunos de estos productos para alcanzar niveles deseables de B12 (2.3 miligramos al día).

100 gramos	Ug miligramos
Soja	1
Nueces	0.73
Lentejas	0.60
Avellanas	0.60
Garbanzos	0.55
Plátano	0.51

Levadura de cerveza	Tofu
Leche vegetal (soya)	Hongos comestibles
Soya	Spirulina
Cereales	Noni
Germen de trigo	Avena
Maní	Nueces

Vitamina C:

Interviene en la absorción de calcio, la cicatrización de heridas y refuerza el sistema inmunológico, mantiene los tejidos sanos y fuertes. Tiene un efecto protector frente a los cambios del cuello uterino que pueden convertirse en cancerosos. Mantiene estado de piel, huesos y ligamentos. Favorece absorción de hierro. Fortalece sistema inmunológico. Es antioxidante. Degradación colesterol.

Hierro:

Ayuda al crecimiento, fortalece el sistema inmunológico, evita la fatiga física y mental.

Evita la suplementación con hierro, si vas a consumir multivitamínicos busca aquellos que no tengan hierro en sus fórmulas, un exceso de hierro nutre las células equivocadas.

Sustancias Antioxidantes:

Fortalecen el sistema inmunológico y son anti cancerígenas

100 gramos	Miligramos
Guayaba	273
Pimiento	131
Kiwi	71
Coles	67
Frambuesa	60
Naranja-limón	50
Lechuga	12

Además Alfalfa, caléndula, naranjas, manzanas, berros, ajos, cebollas, papas, perejil, nueces, verduras de hojas verdes, tomates.

Ortiga, Espinaca, Lentejas, Dientes de león, frambuesas, nueces, manzanas, pasas de uva, semillas de sésamo.

Tomate cocido, brócoli, coliflor y repollo

Proteínas: Regeneración del sistema inmunológico, aminoácidos ayudan a desencadenar la producción de anticuerpos para combatir los virus.	Frutos secos: piñones (33%), maní (25%), almendras (25%), nueces, pistachos (27%) Legumbres: habas secas, lentejas (25%), garbanzos (25%) Otros: Algas marinas (espirulina) (60%), Soja, Quínoa, Gluten, Tofu, Levadura de cerveza.
Vitamina D Producimos al exponernos al sol, es esencial para activar las células encargadas de eliminar patógenos y prevenir la proliferación de infecciones. Vitamina liposoluble responsable de la absorción intestinal de calcio de los alimentos y también del fósforo. Ayuda a mantener los huesos sanos y el corazón para reducir el riesgo de cáncer de mama y otros cánceres. Un exceso produce trastornos digestivos que se manifiestan con vómitos, diarrea, daños graves en riñones, hígado y corazón y una importante pérdida del apetito. El exceso suele ser producto de alimentos especistas: salmón, atún, queso y leches.	Leche de soya, leche de almendras.

Vitamina E:	100 gramos	Ug miligramos
Antioxidante por excelencia.	Aceite girasol	48.7
Formación de glóbulos rojos.	Avellanas	26.2
Regula nivel colesterol en la sangre y presión arterial	Almendras	20
	Aceite de soja	10.1
	Maní	8.1
También verduras de hojas verdes (espinaca, aceitunas, espárragos trigueros y brócoli), paltas, calabaza y aceite de oliva virgen extra.		

El estómago del ser humano carece de los ácidos adecuados que posee el carnívoro para digerir la carne. La producción anormal de ácidos genera úlceras y degeneración de tejidos.

La leche es un alimento inadecuado para los seres humanos. Produce descomposición con el calor intestinal y fermentación pútrida como es el tóxico ácido láctico.

El ser humano es el/la único animal que consume leche en su adultez y aún en su vejez, y más aún de otras especies (Medicina Natural al alcance de todos, Lazaeta).

Evita aceites de semillas altas en omega 6 con efecto proinflamatorio, ya que mantener un bajo nivel en omega 6 evita la división de células cancerosas.

El consumo excesivo de alcohol y drogas, cloro del agua corriente, azúcar y/o hidratos refinados, el stress, dormir menos de 8 horas son factores de riesgo que debilitan tu sistema inmunológico y por tanto la propagación del VPH

Yoga

*Información extraída de Pepa Vidal, Evolución de los Chakras, 2006, Valencia.

SEGUNDO CHAKRA

Los ejercicios para la apertura del segundo chakra requieren un trabajo de movilidad de las caderas y del bajo vientre. Algunos apuntan solo a la apertura del chakra, otros tienden a estimular y movilizar las energías de esa región o a través de ella. En otros ejercicios interviene el cuerpo entero y son de contacto y gratificación, como el masaje y la actividad sexual, sin desdeñar algunas actividades de autogratificación, como los prolongados baños calientes, las duchas, la natación, todo ello relacionado con el agua. Todas estas actividades se pueden realizar como una meditación, de forma muy consciente, percibiendo todas las sensaciones al contacto con el agua. Darse gratificación unx mismo es el primer paso para saber recibir de otrxs o darla.

BALANCEO DE LA PELVIS

Empieza de espaldas, con las piernas flexionadas. Balancea la pelvis arriba y abajo al compás de la respiración, inhalando plenamente con una respiración completa, y exhalando a fondo. Hacia el final de cada exhalación, empuja ligeramente con los pies en el suelo para que la pelvis se levante un poco, apoyando en el suelo la parte baja de la espalda.

LA POSTURA DE LA DIOSA

Túmbate de espaldas y relájate. Relaja especialmente las piernas, la pelvis y la parte baja de la espalda. Flexiona las rodillas para acercar los pies a las nalgas. Deja que las rodillas se separen poco a poco, y abre los muslos como cediendo al peso de las piernas. Procura relajarte, y no separes las piernas más de lo que te consienta la comodidad de la postura, que mantendrás durante dos minutos o más. Junta luego las rodillas. Este movimiento

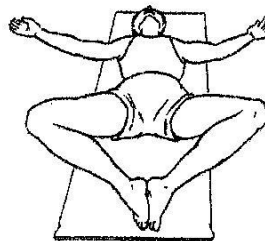


Figura 3.7
La postura de la diosa

debe ser también muy lento y suave, respirando profundamente en todo momento y procurando conservar la relajación. De esta manera, nos ponemos en contacto con nuestra vulnerabilidad sexual que paradójicamente debe ser entendida antes de que podamos abrirnos por entero a este nivel. Partiendo de esta postura, abre poco a poco y luego cierra las piernas, inhalando al abrir y exhalando al cerrar, lo que quizá suscite una especie de temblor o vibración en las piernas y la pelvis.

CÍRCULOS DE CADERA

De pie:

Flexiona ligeramente las rodillas y adelanta la pelvis hasta situarla en coincidencia con el eje que pasa por tu centro de gravedad. Manteniendo las rodillas en postura flexible, haz girar la pelvis en círculos primero pequeños, y luego cada vez más amplios. Hay que tratar de no mover la cabeza ni los pies, y realizar la rotación sólo con las caderas, procurando que el movimiento se produzca con la mayor suavidad posible.

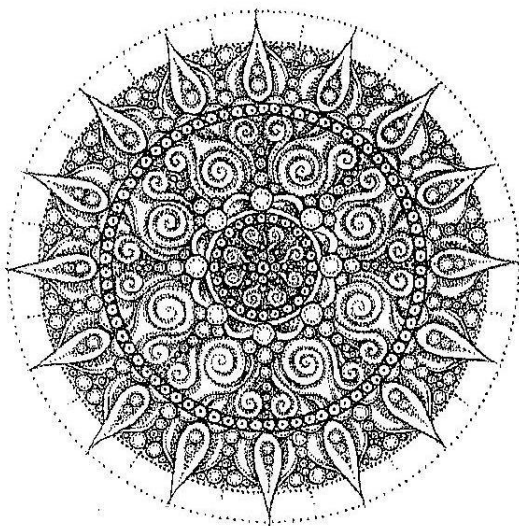
Sentada:

Siéntate en la postura sencilla. Posiciona tus manos en tus rodillas. Rota la pelvis circularmente y con vigor. Haz que sea un movimiento meditativo. Es un ejercicio que ayuda a movilizar la energía a través de la pelvis subiendo a veces hasta los chakras superiores. Es un clásico ejercicio Kundalini y tonifica. Es importante no tensionar los músculos, a fin de evitar las molestas agujetas. Procura permanecer en sintonía con tu cuerpo. Túmbate de espaldas y relájate. Eleva las piernas del suelo entre un palmo y dos, y sepáralas sin dejar de mantenerlas a esa altura. Júntalas, reposa, repite el movimiento. Seguramente querrás descansar después de unas cinco repeticiones. Después del descanso, sin embargo, levantarás las piernas juntas (y con las rodillas rectas) hasta la perpendicular, y después las abrirás hacia los lados. Repite el movimiento hasta que empieces a sentir cansancio. Hay que inhalar cuando levantes las piernas y exhalar mientras descienden hacia el suelo.

DESCARGA EMOCIONAL

Son numerosos los ejercicios que combinan la respiración, el masaje o diversas posturas para facilitar la expresión y el desahogo de emociones. Se trata de instrumentos potentes que deberían utilizarse siempre bajo el control de una/un terapeuta. Aunque también con personas afines y de confianza que puedan contenerte. La masoterapia reichiāna, la bioenergética y la terapia primal o rebirthing figuran entre estas disciplinas.

Importa recordar, no obstante, que cualquier emoción que se agite durante estos ejercicios debe ser procesada, es decir expresada. Gritar, llorar, patear o pedir que alguien te rodee con los brazos durante la sesión, todo eso con objeto de romper los posibles bloqueos residentes en este (o en cualquier otro) chakra. Es conveniente rodearse de amistades que puedan colaborar con unx y suministrar la protección necesaria durante el ejercicio de estas disciplinas.



SONIDO

Para activar el segundo chakra es adecuado cualquier tipo de música que despierte la alegría despreocupada de vivir. También los ritmos fluidos y los bailes populares y en pareja entran en esta terapia, así como cualquier música que haga aflorar tus emociones. Para tranquilizar y armonizar el chakra sacro puedes escuchar el canto de los pájaros, el murmullo del agua que fluye en la naturaleza, o el sonido cantarín de una pequeña fuente de interior. Su mantra es VAM y la vocal que lo activa es la «O» cerrada. Se canta en la clave de RE de la escala. La vocal «O» desencadena un movimiento circular. En su forma cerrada, que se aproxima hacia el sonido «u», despierta la hondura de sentimientos y te conduce al universo circular, al yin y al yang y la unidad del cosmos.

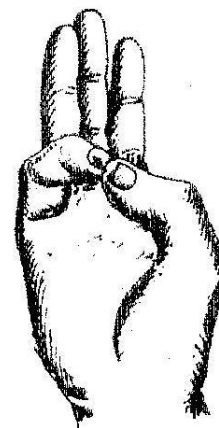
COLOR

Usaremos el color naranja en todas sus tonalidades tanto para colorear, vestir, meditar o implemente extasiarnos contemplando bellas salidas o puestas de sol y nos dejaremos impregnar por la vibración de las gemas de este color.

MUDRA

PARA FORTALECER EL ELEMENTO AGUA y EL CHAKRA SWA DHISTHANA

Este mudra estimula el sentido del gusto y refuerza la sangre (anemias y anomalías de la sangre), los líquidos vitales del cuerpo (humores, hormonas, líquido intersticial) y los líquidos reproductores (eficaz contra la esterilidad). Cuando en el cuerpo falta el elemento agua, se constatan los síntomas siguientes: sequedad de boca, deposiciones duras y secas, orina escasa, ojos secos y enrojecidos. Este conjunto de trastornos corresponde a una falta de líquidos vitales denominada «vacío de yin» en medicina china, determinada muchas veces por envejecimiento orgánico e insuficiencia renal (en el sentido amplio que le da a este término la medicina oriental). El chakra segundo es estimulado por este mudra, que "lubrifica" el cuerpo, aumentando la vitalidad de una forma lenta, pero duradera. Este mudra se realiza uniendo la punta del dedo meñique con la del pulgar (dedo del elemento fuego). En sánscrito se denomina jal-mudra.



Actividad física

Todxs sabemos que la actividad física es muy saludable para la oxigenación de la sangre, la eliminación de toxinas, la liberación de endorfinas, lo cual genera un estado de satisfacción y placer, además de ser útil para la liberación del stress y la rabia; también genera un estado mental positivo, buen ánimo y alegría. Anda hartito en bicicleta, realiza deportes, practica danzas y caminatas.

La danza afro y la danza del vientre trabajan directamente el chakra sexual, la zona de las caderas, la pelvis y el hueso sacro, lo que ayuda a desbloquear, permitiendo un mayor flujo energético de la sexualidad y energía creativa.



Plantas Medicinales

Llantén-manzanilla-matico

Esta triple acción puede ayudar al tratamiento de VPH. La combinación de estas plantas podría permitir desinflamar el útero, el cuello uterino y toda cavidad lesionada, así mismo cicatrizar y purificar la sangre.

Llantén

Planta silvestre anual, se la encuentra generalmente a orillas de las acequias y en terrenos húmedos. Crece espontáneamente, produce hojas abundantes y alargadas de un verde suave. Su recolección es a mediados de verano. Se seca a la sombra en un sitio ventilado. Sus propiedades medicinales lo caracterizan por ser expectorante y purificadora de la sangre. También astringente, cicatrizante y antihemorrágica. Uso: interno en infusión, una cucharada por taza. De dos a cuatro veces al día.

Matico

Arbusto vivaz, leñoso, sus hojas con recubiertas de una pelusilla musgosa. Habita espontáneamente en Chile, Perú y Bolivia. Se usan las hojas para infusión. Sus propiedades son astringentes: (cicatrizante, antiinflamatoria y antihemorrágica) y antihemorrágica (combate la gonorrea) y se usan contra las úlceras al estómago. Uso: hojas secas en infusión 20 gramos por 20 litros.

Manzanilla

Planta silvestre, crece espontáneamente, su flor de color blanca y al centro amarilla. Su recolección es durante la floración de la planta. Sus propiedades son: digestiva, calmante, descongestiva, sudorífica, tónica y facilita la menstruación. Se utiliza para dolores de útero y del estómago. Como para enfermedades infecciosas (gripe, resfriados). Uso: dos cucharaditas por taza. Tres veces al día.

Vacunas de echinacea y thuja cada 15 días. Se pueden comprar en farmacias homeopáticas.

Cápsulas de noni a diario para fortalecer sistema inmunológico.

Caléndula (caléndula officinalis)

Crece espontáneamente en huertas, campos y jardines. Produce flores grandes de color amarillo anaranjado. Se emplean sus flores. Se cosecha en floración. Sus hojas son menos efectivas. Se utiliza para menstruaciones dolorosas y para cicatrizaciones internas, como lo es el VPH, que causa lesiones. Uso: interno: 40 gotas al día como tintura. Infusión: una cucharada por taza tres veces al día.

EVITA SUSTANCIAS INMUNODEPRESORAS: que debilitan sistema inmunológico y otras favorecen el desarrollo del VPH

- ❖ **Dejar de fumar cigarrillos:** incluso desde la medicina tradicional alópata, ginecólogos en particular, afirman que el consumo de cigarrillos permite la reproducción de células neoplásicas, que son las responsables de la aparición del VPH. Fumar aumenta el riesgo de que las lesiones producidas por los virus se transformen en cáncer.
- ❖ **Uso prolongado de anticonceptivos:** estudios científicos han estimado que las mujeres que utilizan anticonceptivos orales por más de 5 años duplican el riesgo de contraer cáncer cérvico-uterino.
- ❖ **Embarazos:** los cambios hormonales durante el embarazo favorecen el desarrollo de los VPH.

Experiencia de VPH con Tratamiento de plantas, alimentación y homeopáticos.

El primer resultado del PAP dio células anormales, lo más probable es que sería VPH y había que realizar una colposcopia y una biopsia para determinar el tipo de VPH.

Decidí realizar tratamientos con plantas, alimentarme mejor, ya hace un año y medio atrás que había dejado de tomar alcohol, pero aún seguía y sigo bebiendo mucho café.

Empecé a comer todo los días hojas verdes como espinaca, acelga, algo de hojas de amaranto. Tome por dos meses Vitamina E, un mes y medio ácido fólico de un concentrado de hierbas y tintura de golden seal (una hierba estadounidense, que me había enviado una amiga) por 3 semanas.

Pasados 6 meses los resultados seguían siendo los mismos, alteraciones celulares.

Entonces me cambié a una casa con un gran patio y mi alimentación cambió aún más, y las ensaladas normalmente tenían borraja, órtiga, diente de león. Además, tomaba infusiones de llantén, mático y manzanilla, combinación que se encuentra publicada en el Manual de Ginecología Natural recopilado por Pabla Sanmartín. También tomé infusiones de Caléndula y Milenrama tres veces al día. Tomé Equinácea por 2 semanas.

Después de un año y medio, los resultados del PAP eran sin alteraciones. Ahora sólo había unos dolores intensos en el ovario izquierdo, lo que resultó ser Endometriosis, la cual se demoraron en detectar. La opción es operar o consumir pastillas anticonceptivas hasta que me llegue la menopausia, pero he intentado con otros métodos y utilizó un huevo de obsidiana (una piedra) y flores de Bach.



