

SERIE "SABIDURÍA DE ESTAR POR CASA"

TU CUERPO SABE

Una visión
actualizada
del mito de
Perséphone



TU CUERPO SABE

Una visión actualizada del mito de Perséfone

ANA ÁVILA

Primer libro de la serie "Sabiduría de estar por casa"

©Ana Ávila

Copyright © 2016, [Ana Ávila](#)

Todos los derechos reservados

Diseño portada: [Finder Desing](#)

1ª edición electrónica

En este texto los consejos aportados no sustituyen el diagnóstico y terapia de un profesional de la salud. Si el lector tiene alguna duda, se debe dirigir a un terapeuta.

Se consiente la reproducción total o parcial de esta obra incluido el diseño tipográfico y de portada, sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico, siempre que se cite la fuente.

***«Este libro es para ti, que aspiras a mantenerte sano
y en forma hasta el final de tus días.»***

Índice

Una visión actualizada del mito de Perséphone

**Mito de Perséphone:*

Que la comida y el ejercicio sean tu medicina

El cuerpo sabe

No se trata igual a un cuerpo sano que a uno enfermo

Claves para recuperar el equilibrio

Principales hábitos de salud

¿Animal, vegetal o mineral?

La observación produce los cambios

Dinámica externa. Concepto de observador

1. Sistema óseo-circulatorio
2. Músculos - Sistema nervioso-respiratorio
 - a) A propósito de abdominales
 - b) Ejercicio y vida adulta
 - c) Vida natural, vida equilibrada
 - d) Mantenimiento del sistema muscular
3. Sistema hormonal-digestivo (*piel, pelo y uñas*)

¿Cómo cuidas tu piel habitualmente?
Datos de interés

Dinámica interna. Concepto de auto-escucha

1. Respiración
2. Nutrición
 - a) Principios inmediatos
 - b) Datos de interés
 - c) Carga y descarga energética
 - d) ¿Cuándo y cómo se debe de tomar un suplemento alimenticio?
 - e) Biorritmos y alimentación
 - f) Comida, cantidad y calidad
 - g) Resumen de actitudes básicas:

Aprendizaje consciente

La función genera al órgano

Biorritmos humanos

Dinámica de invierno: Descansar

Dinámica de la primavera: Actualizar

Dinámica del verano: Gozar

Dinámica del otoño: Integración

Catarros y eliminación

Dinámica de transición: centramiento

Viajes en el tiempo. Un plan para la evolución humana

Crisis por sorpresa

¿Cómo sentirse nómada en un sistema estable?

Punto partida fichas

Ficha de hábitos de salud

Ficha de estado orgánico

¿Punto final?

Ficha de autoconciencia.

Estimado lector:

INTRODUCCIÓN

Una visión actualizada del mito de Perséfone

A través del mito de Perséfone, la mente humana trató de explicar los diferentes misterios y actitudes que la interpenetraban. Este mito puede y debe aplicarse al tiempo biológico, aquél al que todos los humanos estamos expuestos por el hecho de poseer un cuerpo regido por los ritmos de la naturaleza (*radiaciones cósmicas, telúricas, meteorológicas, etc.*). Ritmos que ningún ser vivo puede evitar sin perjudicar su equilibrio físico.

Han pasado los siglos y los mitos ya no traducen nuestra realidad, pero seguimos expuestos a los ciclos cambiantes de la naturaleza y parece que lo hayamos olvidado. Seguimos percibiendo la realidad por medio de nuestro cuerpo, de las emociones y sensaciones que éste nos transmite. Nuestra mente es la encargada de escucharlo, comprender sus señales y decodificarlas. Tenemos la responsabilidad de alimentarlo, asearlo y dejarlo descansar adecuadamente. Y debemos conocer y respetar los diferentes tiempos y ritmos a los que nuestro cuerpo debe adaptarse para mantenerse sano. Sin embargo, en nuestra ignorancia, culpamos a nuestro cuerpo, al tiempo o a la naturaleza de los cambios o fenómenos que nos desagradan, en vez de escucharlos y respetarlos como señales de que algo está cambiando.

La mente humana está sujeta o limitada por el cuerpo que la alberga y éste, a su vez, está sujeto o limitado a los ciclos cambiantes y rítmicos de la naturaleza. Conocerlos y observarlos nos facilita el aprendizaje y la supervivencia. He querido dejar constancia de ello y poner de manifiesto que si fluimos con estos ciclos nuestra conciencia evolucionará a la par que el planeta al que pertenecemos y eso nos dará la justa medida de equilibrio y de paz. También he querido aclarar la relación entre conciencia y coherencia, esto es, la capacidad de comunicar los cambios de tu conciencia a las personas con las que convives, te relacionas y amas.

Como conciencia biológica que es, el cuerpo alberga sentimientos y emociones cambiantes, rítmicos y percederos en cada uno de nuestros días, y a la vez, está sujeto a los ritmos solares estacionales en los que la luz emerge y asciende durante seis meses para descender y sumergirse durante otros seis.

La idea que animó la publicación de este texto fue descubrir el orden de la naturaleza, cíclico, cambiante y, a la vez, lógico, coherente e inteligente.

Transmitir que el azar sólo es fruto de la inconsciencia e ignorancia y que no estamos inmersos en el caos o la desolación, por mucho que a veces pueda parecerlo. Día a día, labramos nuestro destino y nada de lo que nos acontece es ajeno a nuestra voluntad o conciencia, por lo que podemos remediar todo aquello que nos cause dolor, temor o tensión, síntomas que se manifiestan al estar alejados de nuestro tiempo o conciencia personal. A lo largo del libro se exponen los códigos comunes

entre cuerpo y naturaleza y cómo ponerse en contacto con ellos para poder reconocer nuestro estado físico y anímico de forma sencilla y natural.

***Mito de Perséfone:**

Hija de Zeus y Démeter. Recibió primero el nombre de Coré (en griego doncella). Después de ser raptada por Hades, se convirtió en su esposa y reina de los Infiernos, cambiando entonces su nombre por el de Perséfone. Démeter es la Diosa de la tierra cultivada, la que alimenta a los hombres, la que permite pasar del estado salvaje a la cultura y a la civilización y se diferencia de Gea que representa a la tierra en sentido cosmogónico.

Mediante este mito se explicaban la alternancia de las estaciones, el misterio de la germinación y el ciclo vegetativo, afirmando al mismo tiempo el estrecho vínculo existente entre el alimento, fuente de toda vida y la muerte. En un nivel más profundo y esotérico, el mito dejaba constancia del ciclo de muerte y renacimiento de la conciencia humana, del alma

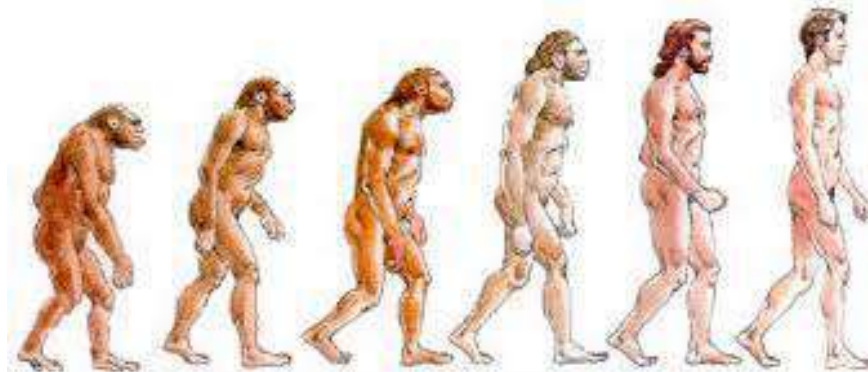


PRIMERA PARTE

Que la comida y el ejercicio sean tu medicina

El cuerpo humano es una entidad biológica con capacidad para la autogestión y autorregulación. Las apetencias o necesidades biológicas son los índices que marcan las actividades a regular. Por desgracia, son muchas las personas que se ven obligadas a ignorar estas señales desde edades muy tempranas ya que el grueso de la sociedad vive bajo parámetros que podríamos llamar *inhumanos* al negar la satisfacción de los ritmos biológicos de la especie. En los países desarrollados, las necesidades básicas (*descanso, sueño y comida*) son ignoradas constantemente en aras de un bienestar social mayor mientras que en los demás países apenas se llega al nivel mínimo de subsistencia fijado para la especie.

El ser humano ha evolucionado a la par que su cultura y ésta, en su origen, dependía de la forma en la que se conseguían los alimentos.



Primero fuimos *cazadores-recolectores*, más tarde *agricultores-ganaderos*, creando un sistema de clases para distribuir y regular el uso de excedentes y, por último, *obreros-empresarios*, desarrollando una industria que pretendía optimizar los recursos del planeta con el fin de procurar riquezas para todos. Durante siglos, el ejercicio/deporte como método de regulación físico-anímica no se consideró necesario pues el trabajo en su vertiente física era crucial para la supervivencia. *A nadie se le hubiera ocurrido 'hacer ejercicio' después de trabajar duramente, de sol a sol.*

Así pues, la comida y la enfermedad eran las únicas formas conocidas de regular la salud. Los conocimientos terapéuticos eran pocos y basados en la práctica cotidiana más que en el saber científico. La humanidad era regulada globalmente pues el individuo era víctima de su *clase* o tiempo socio-cultural. Las epidemias eran frecuentes y los índices de natalidad y mortalidad elevados. La esperanza de vida corta, considerándose excepcionales las personas que llegaban a la madurez (*40-50 años*) o

que incluso la sobrepasaran. Cuando había hambrunas, las clases inferiores las padecían en mayor grado pero las enfermedades causadas por la ignorancia y por las condiciones en las que vivió la humanidad desde que se unificó en pueblos y ciudades, afectaban a todas las clases por igual. La vida nómada del cazador-recolector fue la que nos construyó y formó como género humano propiamente dicho. Este proceso duró millones de años en los que nuestro organismo, nuestros sentidos, cerebro y mente fueron evolucionando guiados por las necesidades climatológicas, guiados por nuestra *madre tierra*. No teníamos conciencia de ello, ni falta que nos hizo y bien podríamos considerar el inicio de la vida agrícola-sedentaria como el parto o toma de conciencia de nuestra realidad como especie. La consecución de alimentos de forma voluntaria e independiente de los ritmos de la *madre tierra*, junto con la evolución de la vivienda, hábitos y cultura, que el sedentarismo (*la vida estable*) trajo consigo, hizo creer al hombre que por fin era dueño de su destino.

El resto ya es historia pero siguiendo con la analogía, la humanidad ya ha superado su primera infancia, su niñez, adolescencia y juventud y está dando los primeros pasos en busca de la madurez y, básicamente, adolece en su conjunto de los mismos problemas que la mayoría de las personas que la componen en forma individual. La única forma de equilibrar y sanar al planeta es sanar al individuo, es decir, que éste recupere los ritmos que le hicieron humano. Y esto, en las condiciones que se encuentra actualmente nuestra sociedad, no es posible hacerlo sin la ayuda de personas expertas en regular el tiempo y la biología humana de forma natural, tal y como fue construido el ser humano.

Por natural se entiende que las únicas *medicinas* que el cuerpo va a aceptar de buen grado son los alimentos y el trabajo adecuado, esto es, la realización de actividades que reflejen de algún modo las cualidades de una vida nómada. A lo largo del texto vamos a ver cómo, *las ganas de comer*, son el reflejo en el exterior de la acción, de las cargas adquiridas, del ambiente en el que nos desenvolvemos diariamente. Por tanto, es lógico pensar que la primera regulación es la prevención: conseguir un empleo o profesión que nos permita vivir –en esencia– como nuestros primeros padres biológicos. De esta forma nuestros *apetitos* se regularían de forma automática. Sabemos que esto no es posible hoy día para la mayoría de personas, por tanto, al margen del tiempo laboral, la sociedad entera se plantea la necesidad de llevar una *vida sana*: hacer deporte, practicar ejercicio regularmente, disfrutar de tiempo libre, etc. Además de regular, a veces de forma drástica, la alimentación. Pese a todo, en las sociedades desarrolladas se sigue enfermando y, de no ser por las costosas medidas de higiene y seguridad social, las epidemias seguirían matando a mucha gente; aunque ahora hay otras formas de epidemias (*accidentes de tráfico, adicciones de todo tipo, tráfico de personas, enfermedades crónicas, degeneración social, etc.*) ya que al evolucionar el modo de vida de una sociedad la enfermedad también evoluciona. El equilibrio es tan precario que la espada de Damocles pende continuamente sobre nuestro sistema político-sanitario y, en consecuencia, sobre el ciudadano.

¿Qué puede hacer una persona que no tiene la libertad de gestionar su tiempo laboral, que se levanta a toque de corneta, come al ritmo que le marca la empresa, (*instituto, colegio, etc.*) y no tiene ni siquiera la opción de vestir libremente porque la sociedad le obliga a cumplir con ciertas expectativas?

Crecer, crecer y desarrollarse. Reaprender de nuevo los códigos que están inscritos

en nuestra biología; recuperar y respetar la sabiduría que nuestros genes depositaron en la memoria emocional de nuestros antepasados y que gracias a ello ha podido ser rescatada por personas que han recuperado su libertad. Mientras tanto, es mucho lo que podemos hacer para mantener el equilibrio y no pagar un precio demasiado alto por el tipo de esclavitud en la que se ha transformado la vida actual.

La única forma de equilibrar y sanar al planeta es sanar al individuo, es decir, que éste recupere los ritmos que le hicieron humano.

El cuerpo sabe

En principio, hay que saber que el cuerpo sabe y no se le puede engañar. Sabe cuando estamos contentos y cuando tristes. Sabe si el trabajo que hacemos nos gusta o si, por el contrario, lo odiamos o estamos aburridos de él. Sabe cuando estamos cansados y no le gusta que le *arreen* un café para seguir en marcha. Sabe cuando no estamos preparados para una relación o salida al exterior y no le gusta que le llenen de alcohol o drogas para desinhibirlo. En fin, lo sabe todo de nosotros, nos conoce más que nosotros mismos y aun así, no nos juzga, es totalmente neutro. Eso sí, valora cada detalle, cada minuto, cada segundo, cada momento de salud y felicidad y puntúa a la baja cada vez que nos alejamos de nuestro estado óptimo de equilibrio. Es lo único que hace, valorar y valorar, pues su labor es encargarse de precisar, de reflejar los costes, las necesidades diarias para seguir funcionando a pleno rendimiento. Es objetivo y totalmente imparcial, repito, no se entromete en nada, nos deja libre albedrío pero si necesita parar porque tiene que regenerarse, nos dirá: *tengo sueño, me pican los ojos, estoy de mal humor*. Si le falta combustible nos indicará de qué tipo, calidad y cantidad y, si está sobrecargado o muy caliente, nos pedirá una pausa para mear y / o beber agua.

Cuando esté aburrido, esto es, cansado de la misma actividad, dando vueltas en círculo y perdiendo energía, nos lo indicará con señales de abatimiento y dejadez. Si lo bloqueamos o dejamos parado más tiempo de lo necesario, se obturará y se oxidará pues, salvo para descansar o dormir, estamos hechos para el movimiento y la creatividad física y mental.

En fin, el cuerpo sabe, es mayor, muy mayor, ya que tiene millones de años de experiencia y evolución condensados en su biología genética *¿cómo podemos ni siquiera pensar en engañarlo un poco?* Es lo que más le irrita, lo que más le enfada o enferma, como lo queramos interpretar. Nuestro cuerpo tan sólo quiere que le respetemos, que lo conozcamos y disfrutemos de sus prestaciones. Fue creado para darnos total autonomía respecto al sistema en el que vivimos, tiene capacidad de evolucionar a la par que el medio, siempre y cuando lo hagamos como ya hemos indicado al principio, utilizando las únicas herramientas que él reconoce, *una actividad y una nutrición adecuadas*.

En principio, hay que saber que el cuerpo sabe y no se le puede engañar.



No se trata igual a un cuerpo sano que a uno enfermo

El cuerpo manifiesta su necesidad de equilibrio constantemente. El porqué no somos educados para responder a sus demandas no va a ser expuesto aquí, pues no resulta de ninguna utilidad. Tan sólo seguiremos paso a paso el proceso de conocer y recuperar las claves de una vida ordenada; claves que un día se perdieron en el camino, dejando de actualizarse. Hoy día, los humanos buscan actualizar la salud perdida por medio de costosos estudios y tratamientos y recurren a organismos políticos y sociales en demanda de caridad y auxilio para sus cuerpos-mentes enfermos. Han olvidado y se resisten a creer que algo tan sencillo y natural como su propia voz interior, les permitirá recuperar la armonía y la salud que corresponden por derecho al ser humano.

La mayoría de remedios terapéuticos, naturales o no, se han desarrollado y utilizado durante siglos en función de los síntomas o señales que el organismo manifiesta durante el transcurso de la enfermedad. No se buscan ni se utilizan remedios cuando una persona está sana o apenas tiene molestias. Ahora bien, este texto quiere dejar claro algo que prácticamente nadie se ha parado a pensar antes de prescribir cualquier remedio o receta *¿Cuándo se considera realmente enferma a una persona? ¿Cuándo es necesario utilizar un remedio específico? ¿Cuándo hay que pedir ayuda especializada?* Se dice que una persona u órgano está enfermo cuando no puede ejecutar la actividad propia de su función. A partir de aquí, todo son grados. Una persona puede sentirse indispuesta durante unos segundos, minutos, horas, días, etc.

¿En qué momento la indisposición se convierte en enfermedad? Toda indisposición que no te permita estar en pie y consciente de tus obligaciones cotidianas durante más de tres horas, se puede considerar enfermedad y además de cierta importancia, por lo que habría que consultar con un especialista en salud. Por lo general, los casos agudos jamás se presentan sin haber dado antes señales reiteradas de alarma, pequeñas molestias y síntomas de aviso que tienen como finalidad evitar que aparezcan crisis severas. Si tan sólo son molestias pasajeras que fluctúan a lo largo del día, hay que observar y poner el remedio adecuado.

Dichas molestias tienen que ver con el mantenimiento de hábitos saludables en las