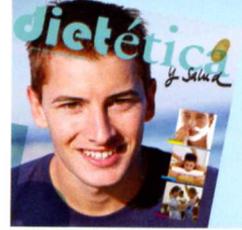


Nº 124 / 2,10 €



gemas
curativas
descubre la tuya



suplemento
hombres
fast food sano

dietética

www.dieteticaysalud.com

y Salud

BYE BYE
CELULITIS

males de primavera

astenia, alergia,
acné....

✓ **Adelgaza**
SIN PASAR HAMBRE

con la nueva
dietética saciante

ASÍ SE RELAJAN
LOS FAMOSOS

¿**Enganchada**
AL CHOCOLATE?
APRENDE A CONTROLARTE



VIENTRE PLANO
los mejores
automasajes

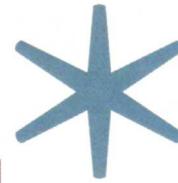
Cómo ser
vegetariano

a tu gusto

* CONSEJOS PARA PRINCIPIANTES * SUSTITUTOS DE LA CARNE * SUPLEMENTOS * COMBINACIONES DIVERTIDAS



Gemas* curativas



La terapia con gemas o gemoterapia es un modelo terapéutico que utiliza los cristales y cuarzos para equilibrar nuestro sistema energético con el fin de aliviar malestares y dolencias cotidianas, relajar la mente o aumentar los niveles de energía.

POR JUAN R. VILLAVERDE

Desde la antigüedad se han venido usando las gemas como elementos terapéuticos además de ornamentales. En Egipto, el lapislázuli otorgaba poder y realeza, y también favorecía la comunicación con los dioses. Con la obsidiana los antiguos aztecas hacían espejos para usar en la adivinación, y con ella fabricaban cuchillos, puntas de lanza o cabezas de flecha con propósitos mágicos. En China, el jade fue y es una piedra sagrada, utilizada para varios fines, entre ellos el de prolongar la vida o atraer el amor. Estas antiguas costumbres están resurgiendo con fuerza de tal manera que hoy en día son muchas las personas que creen que las

gemas les aportan verdaderos beneficios. Los entendidos aseguran que son grandes estabilizadoras de los sistemas corporales, así como de las emociones.

Equilibradoras

Según la terapia con gemas, el ser humano, además de cuerpo físico, posee otros cuerpos energéticos mucho más sutiles y difíciles de apreciar, que son: vital o etérico (el que proporciona la actividad y vitalidad al cuerpo físico), astral o emocional (el que genera nuestros deseos, sentimientos y emociones) y mental (donde se originan todas nuestras ideas y pensamientos). Al conjunto de estos cuerpos se le denomina aura. De acuerdo con la

Modo de empleo

CADA PIEDRA TIENE UNA ENERGÍA Y VIBRACIÓN PROPIA QUE SE PROYECTARÁ HACIA NUESTRO CUERPO. POR ESO DEBEMOS CONOCER CUÁLES SON LAS PROPIEDADES ESPECÍFICAS DE CADA UNA DE ELLAS. ÉSTAS SON LAS MÁS HABITUALES.



* Amatista energía

Esta piedra purifica la energía física y mental, por lo que se utiliza para la meditación y los estados de debilidad energética. También se usa para combatir el estrés y el insomnio.



* Amazonita sexo

Equilibra el sistema nervioso central y favorece la energía sexual. Mejora las relaciones amorosas. También se emplea para tratar los problemas metabólicos y la osteoporosis.



* Aventurina estrés

Considerada como la piedra de la "buena ventura", produce estabilidad y armonía en caso de confusión. Combate el estrés y los temores, en momentos de inseguridad.



* Cornalina vitalidad

Aumenta la energía vital en general y facilita el embarazo. En la India se frota las plantas de los pies con esta piedra para tratar las fiebres nocturnas.



* Cristal de roca curación

Equilibra las energías *yin* y *yang*, proporcionando coherencia en los momentos de decaimiento. Se utiliza para tratar todo tipo de dolor y para potenciar el efecto de otros minerales.



* Cuarzo citrino alegría

Aumenta la autoestima y nos motiva en los momentos de crisis. Se utiliza en los trastornos del aparato digestivo y del sistema linfático.

Encuentra tu piedra personal

■ Cada persona sintoniza mejor con una gema determinada. Para saber cuál es tu piedra personal puedes hacer esta sencilla visualización: Prepara una bolsa e introduce en ella las piedras que tengas (por ejemplo, las que hemos mencionado) o las que creas que van más conti-

go. Siéntate en una silla, lo más relajado posible y con la columna vertebral recta. Pon tu mano derecha encima de la palma de la mano izquierda, con los pulgares tocándose ligeramente. Sitúa la bolsa con las piedras sobre la palma de la mano derecha. Lo primero que debes hacer es calmar la mente. Para ello, siente cómo el flujo de aire entra y sale por la nariz y deja que fluyan los pensamientos y sonidos sin evaluarlos, para distanciarte de cualquier emoción perturbadora. A continuación, visualiza una pequeña luz en el centro de tu pecho, a nivel del corazón, y cómo gradualmente se expande por el

cuerpo, llenándolo por completo del color de tu piedra personal. Mantén ese nivel de conciencia y visualiza tu cuerpo irradiando luz hacia todas las direcciones, como si se tratase de una lámpara, al tiempo que empiezas a vislumbrar la forma de tu piedra personal. Cuando la hayas visto con claridad, respira profundamente, 2 o 3 veces, y abre los ojos. Tu piedra personal será la piedra complementaria que debes utilizar en todas las terapias, junto con la piedra específica para el desequilibrio que desees tratar. Repite este ejercicio de visualización de vez en cuando, ya que con el tiempo o según tu propia evolución, la piedra personal puede cambiar.

FOTO CAMPIGLIO



* Cuarzo láser amplificador

El cuarzo láser es un cristal de roca tal como se encuentra en la naturaleza, sin ningún tipo de manipulación. Posee la misión de potenciar y ampliar el efecto de otras piedras.



* Cuarzo rosa amor

Clarifica la mente en los estados de confusión causados por engaños amorosos. Se usa también para los conflictos emocionales.



* Fluorita concentración

Mejora la concentración en los estudios o en ambientes donde es difícil concentrarse. Posee un efecto sedante del sistema nervioso.



* Hematites memoria

Se conoce como la "piedra de la memoria" por sus propiedades para mejorar la capacidad intelectual. También es muy empleada en todo tipo de problemas circulatorios.



* Jade fortuna

Desde la más remota antigüedad el jade ha sido considerado como la piedra de la buena suerte. Muy utilizada en estética para darle textura y frescor a la piel.



* Lapislázuli armonía

Combate la melancolía y los desajustes emocionales, sobre todo por el estrés. Abre la mente a nuevas posibilidades. Ayuda en caso de migrañas y problemas respiratorios.

Uso terapéutico para aliviar...

⌚ Aplica las gemas entre 14 y 21 minutos, según la intensidad del dolor.

PARA UTILIZAR LAS GEMAS DE FORMA TERAPÉUTICA SE PUEDEN COMBINAR CON OTRAS TERAPIAS ENERGÉTICAS, COLOCÁNDOLAS SOBRE LOS DIFERENTES PUNTOS DE ACUPUNTURA, SOBRE LOS CHAKRAS (CENTROS ENERGÉTICOS CORPORALES DE LA MEDICINA AYURVÉDICA) O LAS ZONAS REFLEJAS DE LA REFLEXOTERAPIA.



* DOLOR DE CABEZA

Coloca primero 1 hematites sobre cada uno de los pliegues inguinales, y después 1 amatista en el entrecejo y 2 más sobre cada una de las prominencias frontales. Puedes reforzar la terapia colocando 1 turquesa en la base del cráneo si tienes tensión cervical, o poniendo 1 cuarzo citrino sobre el plexo solar si la cefalea va acompañada de molestias digestivas.



* DOLORES MENSTRUALES

Coloca primero 1 hematites sobre cada uno de los pliegues inguinales y de 1 a 3 cornalinas sobre la "línea kundalini". A continuación pon 1 turquesa sobre el abdomen, en la zona donde sientas más dolor (utiliza 2 si el dolor es bilateral). Si estás muy inquieta, coloca una malaquita sobre el chakra del corazón. También resulta muy eficaz poner 1 piedra luna sobre el tercer ojo.



* DOLOR DE ESPALDA

Coloca en primer lugar 1 hematites sobre cada uno de los pliegues inguinales, y a continuación 1 amatista sobre cada una de las depresiones formadas entre los hombros y las axilas. Puedes potenciar la terapia poniendo 1 turmalina en la base del cráneo.



* ESTRÉS

Pon 1 hematites sobre cada uno de los pliegues inguinales, y a continuación 1 amatista en el entrecejo y dos más sobre cada una de las prominencias frontales. Después coloca 1 cuarzo rosa en el centro del tórax (sobre el chakra del corazón) y otros 4 pequeños cuarzos transparentes (tipo láser) con las puntas mirando hacia el interior. Sobre el ombligo coloca 1 ojo de tigre y otros 4 pequeños cuarzos transparentes (tipo láser) con las puntas mirando hacia el interior.

→ gemoterapia, en el aura es donde primero se generan las enfermedades, manifestándose posteriormente en el cuerpo material o físico. Y es en el aura donde actúan las piedras y los cuarzos, adaptando nuestro campo energético con el fin de restablecer el normal funcionamiento del organismo. Lo que nos enseña la gemoterapia, en fin, es que las piedras, y sobre todo los cuarzos, también poseen un campo energético y vibraciones de una intensidad concreta que pueden sintonizar con la vibración humana y su campo energético, equilibrándolo. Por este motivo se les atribuye el poder de aliviar ciertas dolencias físicas o regular determinados estados emocionales.

* RECÁRGALAS

Tras utilizar las gemas, hay que lavarlas, dejándolas 1 minuto bajo el agua del grifo y después secarlas cuidadosamente. Cada 40 días es conveniente "recargarlas". Para ello se han de sumergir en un recipiente de vidrio con agua (si son cuarzos o cristales puede utilizarse agua salada) y dejarlas 12 horas expuestas al sol y 12 horas a la luz de la luna. De esta manera las piedras recuperan su equilibrio. □



* Malaquita "el mal quita"

Se trata de una piedra con grandes virtudes curativas para todo tipo de enfermedades. Puede servir asimismo como amuleto protector a las mujeres embarazadas y los niños pequeños.



* Ojo de tigre optimismo

Símbolo de las energías celestes y terrestres, equilibra el poder personal, induciendo a la acción. Es ideal para estimular la creatividad y para las personas tímidas e inseguras.



* Piedra luna intuición

Para muchos es considerada como la piedra "femenina" por naturaleza, ya que se le atribuye la capacidad de potenciar la fertilidad femenina.



* Sodalita relaciones

Abre la mente para solucionar los conflictos sociales y de pareja. Se utiliza en todos los procesos psicodinámicos, ya que aclara las dudas y fortalece la voluntad.



* Turmalina limpieza

La turmalina es la piedra más eficaz para limpiar y absorber cualquier tipo de negatividad, basta tenerla entre las manos unos minutos para liberarse de las energías negativas.



* Turquesa creatividad

Ayuda a alcanzar el conocimiento interior y potenciar la creatividad. Es regenerativa tisular y depurativa del organismo. También sirve para fortalecer el sistema respiratorio. □