

Dos claves para ti. Tu Estómago se beneficia.

Muy buenos días, buenas tardes o buenas noches, según cuándo estés leyendo este eBook gratuito y, sobretodo, enhorabuena. Considero que el primer paso es el complicado y acabas de dar tu primer paso para adentrarte en la charla gratuita en la que vamos a ver con mayor profundidad algunas de las claves aquí reflejadas.

Este eBook es para que, además de la charla, tengas claras ciertas claves importantes y/o interesantes a la hora de mantener una salud digestiva óptima.

Para todos nosotros es importante ver la unicidad que nos rodea. El problema que tenemos hoy en día es que nos sueltan datos inconexos y eso carece de honestidad. Esos datos inconexos hacen que nos viertan una información pero no nos digan por qué la emiten, ni para qué - *intereses ocultos* - ni qué voy a conseguir después de tener dicha información, ni por qué me es útil o en qué áreas lo son.

Lo único que se emite es el consejo. Después, apáñatelas tú, bonito o bonita.

Entonces, para el sistema digestivo te pueden decir que ayunes y te argumentan que el ayuno favorece la autofagia - *un proceso por el cuál el cuerpo "se come" así mismo y con ello elimina lo residual del cuerpo para que el cuerpo funcione sólo con lo óptimo* - y mejora la digestión. Te muestran 10 estudios actuales pero no te dicen ni por qué te lo muestran (resulta que el que te lo cuenta tiene un libro de ayuno intermitente), ni para qué hacer ayuno (solo te dicen que lograrás mejoría pero no te dicen el proceso por el que pasarás ni a dónde te llevará, ni si es una buena estrategia para ti o no lo es...), ni si va a ser la solución para tus problemas (tan solo te dicen que es una buena estrategia).

Este eBook NO va a cometer esos errores ni va a fomentar más esa falta de honestidad.

Todo lo contrario. Pongo dos claves por hacer énfasis tan solo en dos, ya que en la masterclass te cuento más. Y dentro de todo ello existe una unicidad en la que están tejidos unos hilos que le dan sentido a la unidad.

Comencemos:

Clave 1: Árbol y bosque

Esta primera clave es para ti, tanto si sufres o has sufrido de algún síntoma digestivo como si eres un profesional sanitario o no sanitario y echas una mano a personas que han sufrido estos síntomas.

¿A qué me refiero? Entremos en materia.

Estamos hablando del sistema digestivo y, en este caso, el árbol sería el propio síntoma del sistema digestivo. Imagina que, por ejemplo, sufres de reflujo - *notas que comes y parece que te sube o incluso te sube la comida, a veces con ardor* - y también suele acompañarse de hinchazón abdominal - *notas la tripa hinchada* -.

Normalmente, cuando algo nos *duele* o, en este caso, tenemos estos síntomas, ¿en qué pensamos? Solo en el árbol, es decir, solo en los síntomas. ¿Verdad?

Lo peor es que vamos al médico o a cualquier otro profesional y ¿en qué piensa? En el síntoma. En cómo atajarlo. En cómo luchar contra ello.

Por estadística, en algún momento vas a mejorar cuando luchas contra el síntoma. Date cuenta de lo siguiente: un reloj averiado acierta dos veces al día. Por eso, también cuando se matan moscas a cañonazos, a veces, aciertas.

En cambio, no es la mejor estrategia.

Observar tan solo el árbol (síntoma) es un burdo intento de separar el cuerpo, el organismo. A veces para entender y, otras, en cambio, con la esperanza de que así mejore. Pero, ¿cómo va a mejorar realmente si se olvida la esencia?

La esencia, es el bosque. Un árbol que pertenece a un bosque mantiene su individualidad y, a la vez, está unido a los demás árboles conformando la preciosa e indestructible unidad que podemos ver desde fuera.

Eso mismo eres tú: precioso/a e indestructible, visto desde fuera. ¿Te ves a ti mismo/a así? Por aquí ya podemos empezar a cambiar la perspectiva y, con ello, tus síntomas desaparecerán. GARANTIZADO.

Aquí tienes una clave, de regalo. Pero esta no era la idea inicial. Esta te la llevas de regalo porque, como no escribo yo sino que simplemente pongo la información que me transmiten, pues era necesario dejar esta clave por aquí. Así que, lo primero, **observa cómo te miras a ti mismo/a**.

Lo segundo, y ahora sí entramos en la clave que pretendía escribir y que va intrínsecamente ligada a la anterior, es lo siguiente: **observa el bosque, no el árbol**.

Me encanta esa frase que repito una y otra vez y hasta tengo patentada: somos una unidad compuesta de diferentes sistemas. Esto quiere decir que cada sistema NO es autónomo sino que hace una función para darle sentido al sistema. Todos los sistemas están conectados entre sí. De algunos vemos dichas conexiones, como por ejemplo podemos observar las distintas venas y arterias que llegan a los diferentes órganos, o los nervios que inervan cada parte de nuestro cuerpo. Otros sistemas y sus entramados, en cambio, no los podemos ver, como por ejemplo el sistema emocional. ¿Seguro que la falta de confianza en uno mismo sólo afecta al estómago? Te aseguro que no.

Entonces, repito, la propuesta en esta clave es que observes todo tu cuerpo. ¿Cómo está tu circulación? ¿Notas cansancio? ¿Descansas bien? ¿Te sientes sobrecargado/a? ¿Cómo está tu sistema nervioso? ¿Te sientes ansioso/a, nervioso/a o irritado/a? ¿Cómo está tu sistema músculo-esquelético? ¿Te levantas con dolor y/o rigidez?

A esto, añade la siguiente clave o el siguiente Tip que en infinidad de ocasiones se olvida. Observa la siguiente idea, considero que es muy bonita. ¿Cuántos años lleva el bosque siendo bosque? Tradúcelo a tu cuerpo, a tu organismo, a ti mismo/a. ¿Cuántos años tienes? Por lo que...¿qué te hace pensar que tu síntoma viene de ahora?

Al observar solo el árbol la vista se nos nubla y no vemos la profundidad del bosque: su edad, su pasado y su futuro. La invitación es que observes todo, que le quites las orejas al burro para que te permita ver otra perspectiva y, con ello, la solución. Porque la solución nunca está donde está el problema porque la solución es Salud y el problema o síntoma es mirar hacia otro lado, no a la Salud.

Este trabalenguas, lo explico más detalladamente a continuación.

La Salud es lo que Somos. No hay más. Cualquier otra cosa es un simple adorno. Entonces, cuando surge un síntoma digestivo, lo que sucede es que por la razón que sea (depende de cada caso) hemos ido mirando hacia otro lado: comparaciones con los demás, creencias, alimentación no adecuada para ti mismo/a, etc. Con ello, la Salud sigue estando en el mismo sitio - *en nosotros* - pero nosotros hemos decidido mirar hacia afuera. Como resultado, obtenemos diferentes síntomas que vemos.

Y yo me pregunto...¿y si los síntomas los tenemos porque los hemos visto fuera? Si miramos dentro, estamos sanos.

Curiosa reflexión que dejo por aquí, pero no voy a profundizar.

Sigamos para concluir, es decir, para cerrar, estas dos claves: observa cómo te miras y observa el bosque, no solo el árbol.

El bosque es que, si tienes 35 años y llevas con problemas de estómago o digestivos desde los 30, observes cómo te sentías a los 15, si hubo un cambio de colegio a instituto, si tus amistades hicieron algo o tú sentiste tu primer amor. Si tus padres se divorciaron. Si en el equipo de baloncesto no te cogieron y escogieron a otra persona pero tú creías que eras mejor que él/ella. Da igual. Simplemente observa cómo estabas y qué pasó en tu vida cuando desdoblas el tiempo, es decir, en la mitad de la edad en la que empezaron los síntomas.

Este es un buen inicio.

También puedes coger y doblar una vez más el tiempo y en vez de mirar y observar a tus 15 años, hacerlo a los 7-8 años. ¿Cómo estabas en ese momento? **¿Qué pasó en tu vida que no digeriste, se hizo bola o notaste congoja, es decir, un nudo en el estómago?**

¿Ves lo que estoy haciendo? Tan solo estoy tirando del hilo lanzando preguntas que van en relación. No se trata de simplemente lanzar preguntas que nos lleven a porqués. Si solo hacemos esto, estaremos entrando en un bucle sin salida. En cambio, estas preguntas son potentes porque te hacen llegar a diferentes clics.

Y, lo mejor, es que son extrapolables para cualquier clase de síntoma. Solo tienes que querer hacerlas.

Con esto, entramos en la siguiente clave, ¿te parece bien?

Clave Dos: Emoción y Rumiación

Acabamos de ver y observar que el bosque no solo son los diferentes sistemas físicos. También el bosque tiene una red tejida por debajo de cada árbol, llamadas raíces, que no se ven pero son la base, el sustento y el alimento de lo que sí se ve en la superficie. Esto puede ser un buen símil de lo que es el sistema emocional-energético para nosotros.

En realidad, no nos componemos de materia sino de esa parte no visible que algunos llaman energía y otros vibración. Por mi parte, de momento, me mantengo al margen de intentar atrapar con una palabra Aquello que no veo pero sí Veo. (Por si eres nuevo o nueva en esta nomenclatura que utilizo, cuando digo Ver me refiero a Sentir lo que no veo con los ojos, y cuando utilizo la palabra ver con v minúscula me refiero al verbo ver, el del sentido de la vista).

Aclarado este punto, continuemos.

Veamos una breve aproximación a la esfera emocional y energética del estómago y del sistema digestivo.

Si observamos la medicina china, esta filosofía es clara al respecto de qué aspecto emocional altera la digestión. Lo denominan **rumiación**. Es decir, el hecho de darle demasiadas vueltas a la cabeza o tener siempre cosas a resolver en nuestra mente. Otra de las palabras que utilizan para asociar esta emoción es la palabra **preocupación**.

Para verlo con detenimiento, pongamos dos ejemplos similares:

Si tienes un hijo, es normal que te preocupes cuando sale de fiesta. En cambio, el exceso de preocupación conllevaría que tu vida se parase hasta que él regrese a casa. Si esto sucediera, tu sistema digestivo está en alerta, igual que todo tu cuerpo, y si necesitas hacer la digestión... difícilmente la podrás hacer porque tus células entienden que hay otras prioridades: salvar a tu hijo del mal que acecha.

La preocupación se convierte en salvación. Porque las emociones siempre las vemos como una carga o como un camino nefasto, pero una emoción puede ser una herramienta y puede ser elegida para lo que consideramos el "bien".

El segundo ejemplo es por si no tienes hijos. Imagina que tienes un padre y/o una madre. Dichos progenitores o uno de ellos se ha hecho mayor por el curso normal de la vida y, en vez de vivirlo desde la normalidad de lo que implica la vida, lo vives desde una preocupación extrema de qué pasará, de intentar aliviar el sufrimiento, etc.

Entonces, con estos dos ejemplos, ¿qué observamos?

- Las emociones tienen su parte útil.
- Podemos utilizar esa parte útil.
- El estómago come y traga, pero también tiene que digerir.
- El proceso de digerir no tiene por qué ser físico.
- La digestión significa aceptación.

Quizá he ido demasiado rápido. Voy a ver si me explico mejor y un poco más detallado.

Dicen que cada parte de nuestro cuerpo alberga una emoción o varias. Lo que he visto durante muchos años de práctica es que esto no es así. No hay una relación tan directa entre estómago-rumiación sino que una emoción puede influenciar al estómago, pero también lo puede hacer otra. Por ejemplo, la falta de confianza en un momento concreto puede afectar también al

estómago y no tiene nada que ver con digerir una situación. Dicha situación no se resuelve con la aceptación sino con recuperar la confianza perdida.

Espero haberme explicado. Sino, pregúntame cualquier duda que tengas.

Sigamos.

Vuelvo a repetir, brevemente, un verbo que he comentado en la primera clave: **observa**. El estómago no da síntomas de manera repentina o, mejor dicho, no suele hacerlo. Normalmente lo que sucede es que arroja síntomas silenciosos y los achacamos a comidas copiosas o, mejor dicho, lo que han denominado copiosas últimamente: lentejas, chorizo, judías, etc.

Antiguamente, si comías lentejas y trabajabas, no pasa nada. La persona que lo comía entendía su cuerpo (sin conocimiento teórico) y hacía una cena más ligera o asociada al trabajo (movimiento) realizado durante la tarde. Hoy en día, se diaboliza la comida y se dice que las legumbres, directamente, son malas y negativas para tu salud.

Esto, te puedo asegurar con rotundidad y garantía que es...FALSO. Pero aquí no es lugar para entrar en debate.

Seguimos.

La esfera emocional nos dice que observemos. ¿Qué ha pasado para que normalmente las lentejas de mi abuela me sienten siempre de maravilla y justo este día concreto me han sentado mal? ¿Cómo estoy? ¿Qué me preocupa? ¿Dónde tengo la cabeza?

Después de esas preguntas, te recomiendo lo siguiente:

- Coge papel y boli.
- Apunta las respuestas a esas preguntas.
- Tira lo que hayas escrito.
- Vuelve a contestar a esas preguntas una vez más.
- Vuelve a tirarlo.
- Vuelve a contestarlas.
- Aquí habrás podido ver y Ver realmente qué sucede, qué te preocupa, qué mantiene tu atención retenida y no permite a tu estómago y sistema digestivo hacer su función: la digestión.

Haz este simple ejercicio. Notarás la sensación de liviandad en el acto. Algo hará un clic en tu mente que hará que tu cuerpo se libere al instante. No es magia, es saber qué sucede y cómo funciona el cuerpo y, para eso, no necesitamos tanto conocimiento específico.

Ese conocimiento específico es el que te dice que las legumbres tienen una composición que se denomina antinutriente y hace que tu estómago se hinche. Como sabes eso, demonizas la legumbre que te ha sentado sumamente bien en el pasado y, de repente como por arte de magia, te comienza a sentar mal. ¿Qué ha pasado? Simple. Un conocimiento NO empírico ha entrado por tus ojos, directo a tu mente, y le has dado una credibilidad y confianza que te ha quitado a ti, de tus propias manos, tu credibilidad y confianza.

Se le llama poder personal y lo has cedido a una información que sabes que NO es veraz, y, encima, tu cuerpo ha experimentado que lo Real es que la legumbre te sienta de maravilla. Al darle el poder a esa otra información, tu cuerpo entra en disputa entre lo que siente y lo que realmente es.

Esa falta de coherencia o disputa hace que pueda generar un conflicto y tu digestión se resiente.

Así que, aquí va otra clave: **¿quién tiene tu poder?**

Creo que, hasta aquí, está bien. Tienes muchísima información que te recomiendo APLICAR y no solo leer y que puedes extrapolar a cualquier otro síntoma que padezcas o sientas.

Te llevas, como ves, no solo dos claves sino cuatro albergadas en dos títulos. Pero, como soy como soy y aunque ya te haya dado más de lo prometido...

...aquí va un extra.

Extra.

Tercera clave: Calma.

No puede haber digestión en movimiento. Igual que no puede haber ninguna función del organismo salvo las necesarias para moverse si nuestro cuerpo, mente y espíritu entiende que necesitamos estar en movimiento.

Es decir, puedes estar sentado todo el día, trabajando o haciendo lo que quieres, que si una de esas partes que te componen entiende que no estás en calma, tus células vibran a una velocidad poco saludable y hará que tu digestión, lógicamente, tampoco sea saludable.

Es de cajón, pero en muchas ocasiones no se entiende.

Además de ser de cajón este hecho que te comento, también lo es otra cosa: somos calma. En cambio, nos vemos como pollos sin cabeza yendo de un lado a otro o haciendo el día a día en piloto automático como por ejemplo: tengo que trabajar, tengo que estudiar, tengo que ir a por los niños, tengo que ir al gimnasio, etc...

Parece no haber intencionalidad en todo esto salvo por el hecho de que dicha intencionalidad es la de evitar ser quienes somos por ser quienes la sociedad, la cultura o quien sea dice que seamos: productivos, con un título, el más mejor o cualquier otro calificativo que se te ocurra.

Nos encanta encasillarnos en ciertas cosas pero no que nos encasillen los demás. Es decir, si doy una charla en la que explico los patrones de conducta, rápidamente vas a buscar cuál tienes. Si cuento las esferas de medicina china, vas a ver cuál eres. En cambio, si otra persona te dice que eres "antipático" no te gusta. ¿Ves por donde voy?

¿Y si te dijera que por nuestra naturaleza no tenemos ninguna casilla? Nuestra casilla es la calma y la Salud. Nada más.

Bien, salgamos de la rueda.

Contesta a las siguientes preguntas:

¿En qué sitios sientes calma?

¿En qué situaciones, en el pasado, has sentido calma?

¿A dónde vas corriendo o rápido?

Cuando contestes, avanza a lo siguiente.

En estas preguntas puedes encontrar el pequeño resquicio que quiere ser encontrado: tú mismo/a. Ese resquicio es el que te hace volver a la Calma que eres y, con ello, todos tus procesos biológicos/fisiológicos se regulan automáticamente.

No confundas automática con instantáneamente. En este mundo se premia la rapidez (o, a mi gusto, la absurdidad) y, en cambio, el cuerpo es denso y necesita de un proceso para que llegue cierta liberación. Así que, no corras. La Calma no entiende de prisas.

Terminamos. ¿Ahora qué?

Con esto llegamos al final de este eBook que, como yo mismo, es raro.

Raro porque un eBook suele ser escueto y explícito. En este caso es explícito pero no escueto. No quiero que te quedes a medias y, sobre todo, no quiero llenar tu mente con conocimiento teórico que no va a ninguna parte. Mi intención es que lo pongas en práctica y llegues a tener unas digestiones fantásticas.

No te mereces menos.

PD: Para más cosas, consúltame: david.terapiaresolutiva@gmail.com

PD1: Para más cosas, tienes la clase en YouTube.

PD2: Aunque tengas la clase, vuelve al email y pregúntame lo que necesites/quieras. Para eso estoy ;)