

COLECTIVA  
**ACTORAS  
DE CAMBIO**

**Compilación de documentos  
y ejercicios para fortalecer  
el sistema inmunológico**

---

## Compilación de documentos y ejercicios para fortalecer el sistema inmunológico

colectiva actoras de cambio  
liduvina méndez garcía

© colectiva actoras de cambio 2023  
investigación y redacción liduvina méndez garcía  
diseño gráfico e ilustración laura sánchez cortés  
impresión serviprensa

Esta publicación puede ser empleada acreditando a la **Colectiva Actoras de Cambio**.  
Todas nuestras publicaciones son creadas en favor de nuestra vida y libertad de todas las mujeres.

“La presente compilación y su publicación se enmarcan en la iniciativa Construcción de Territorios Libres de Violencia Sexual para las Mujeres, con el apoyo del Fondo Centroamericano de Mujeres (FCAM) y Fondo CAMY. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de **Colectiva Actoras de Cambio**”.

## Compilación de documentos y ejercicios para fortalecer el sistema inmunológico

---

# tabla de contenidos

4

colectiva actoras de cambio

PRESENTACIÓN	[ 06 ]
1. ¿Qué es el sistema inmunológico?	[ 08 ]
2. ¿Cómo está conformado el sistema inmunológico?	[ 10 ]
3. Desequilibrios del sistema inmunológico	[ 12 ]
4. Como fortalecer el sistema inmune según la medicina tradicional china	[ 14 ]
4.1. Síntomas de frío o calor	[ 16 ]
4.2. El concepto de inmunidad: Wei Qi	[ 16 ]
A. Recomendaciones generales para reforzar el Wei Qi	[ 17 ]
B. Alimentos que ayudan a fortalecer nuestra sangre	[ 17 ]
C. Alimentos para potenciar la energía de los pulmones	[ 18 ]
D. Inhalaciones de hierbas antisépticas	[ 19 ]
E. El bazo y la importancia del sistema digestivo	[ 19 ]
F. Consejos generales para mantener en buen estado la energía del bazo	[ 20 ]
E. Alimentos que ayudan a limpiar la flema caliente	[ 21 ]
G. El cultivo de la salud mental y emocional para fortalecer el sistema inmune	[ 21 ]

5. Ejercicios energéticos para fortalecer el sistema inmunológico	[ 26 ]
5.1. Técnicas para trabajar ansiedad y miedo con acupresión, tapping y otras terapias energéticas	[ 28 ]
A. Craneopuntura	[ 28 ]
B. Sostener los dedos	[ 29 ]
C. Técnica de liberación emocional (Tapping/Golpecitos)	[ 30 ]
D. Acupresión para la ansiedad y el miedo	[ 32 ]
5.2. La importancia de limpiar toxinas con acupresión o desintoxicación	[ 32 ]
5.3 razones importantes para la desintoxicación	[ 33 ]
5.4 Los 7 puntos de acupresión para la desintoxicación completa del cuerpo	[ 34 ]
5.5 Limpiar toxinas con TFT	[ 36 ]
5.6 Serie TFT para equilibrar y desbloquear resistencias y fortalecer el sistema inmunológico	[ 36 ]
5.7 Técnicas para fortalecer el sistema inmunológico con Acupresión	[ 38 ]
5.8 Estimular el sistema inmunológico con posiciones de manos	[ 38 ]
6 Serie de TFT para limpiar bacterias, hongos y virus	[ 40 ]
7. Técnica para trabajar duelos y tristezas	[ 44 ]
8. Técnicas para mejorar el sueño	[ 47 ]
8.1 Acupresión para el insomnio	[ 48 ]
8.2 4 Consejos para conciliar el sueño naturalmente	[ 49 ]
8.2 Ejercicios para el insomnio y la paz interior	[ 50 ]
GLOSARIOS Y BIBLIOGRAFÍAS	[ 51 ]

5

Compilación de documentos y ejercicios para fortalecer el sistema inmunológico

# PRESENTACIÓN

Como **Colectiva Actoras de Cambio** nos complace poner al servicio de la vida la presente compilación de documentos y ejercicios para mejorar y fortalecer nuestro sistema inmunológico. El objetivo de la misma es compartir prácticas y técnicas que nos proponen sabidurías milenarias, ancestrales, que, como la cosmovisión maya, abundan en una visión de la salud que cuida y atiende el equilibrio y armonía adentro y afuera de nosotros y nosotras mismas.

La pandemia que vivimos en los años recientes nos deja la lección de lo imprescindible que es retomar la responsabilidad sobre nuestra salud, tal como nos lo enseñan las sabidurías milenarias que nos insisten en el autoconocimiento, en mantener y cuidar el equilibrio y la armonía con todo lo que existe, comer sano, respirar aire libre, dormir bien, caminar, moverse, hacer ejercicio, tomar con calma la vida, hidratarse.

Como dijimos arriba, la compilación fue realizada, no como una investigación exhaustiva, si no como respuesta a la necesidad inmediata de contar con materiales que nos ayudarán a tener un mejor control de nuestra salud, a mejorar nuestros cuerpos y condiciones para afrontar la pandemia.

Esperamos que la compilación sea una fuente de autoayuda y de ayuda mutua para fortalecer el sistema inmunológico, cuidar nuestros cuerpos y cultivar el equilibrio y la armonía en los mismos y con todo.

Encontrarán una diversidad de prácticas que, si lo eligen, puede abrir la puerta a nuevos conocimientos o intereses o ser un documento que les ayude a cuidar su salud, física, emocional, mental, energética y espiritual.

# 1. ¿Qué es el sistema inmunológico?

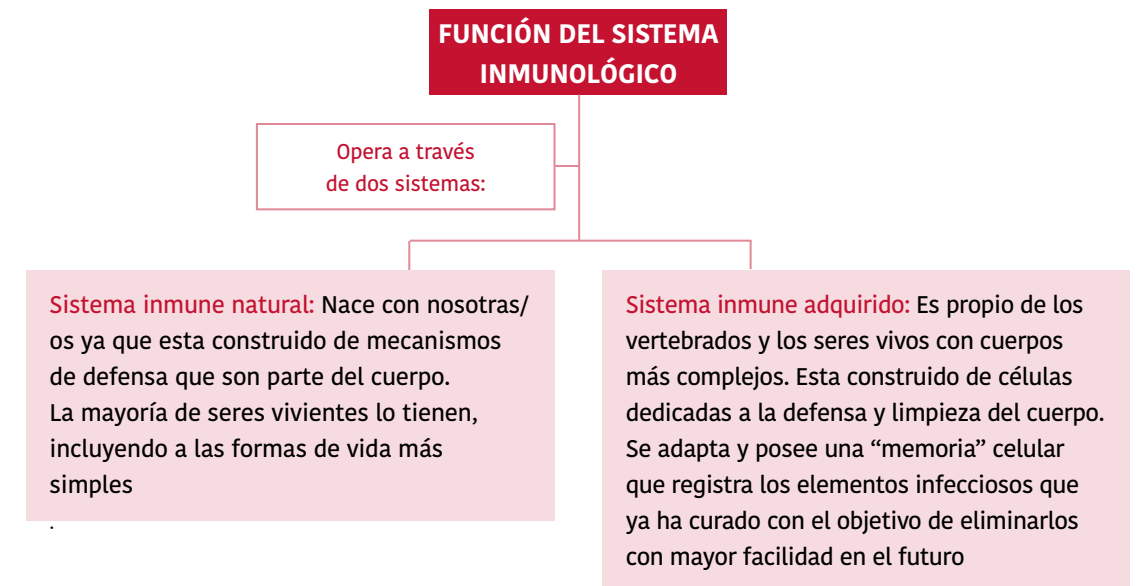
## 1. ¿Qué es el sistema inmunológico?

Es un mecanismo que defiende al cuerpo humano y el de otros seres vivos a través de reacciones corporales, químicas<sup>1</sup> y celulares<sup>2</sup>. Mantiene el organismo libre de elementos extraños y potencialmente dañinos, como pueden ser toxinas<sup>3</sup>, venenos, infecciones virales o bacterianas y de otros elementos dañinos.

Estos elementos ajenos para el cuerpo desatan una reacción muy especializada que impide que se rieguen y que permanezcan en el cuerpo.

El sistema inmunológico también tiene estrategias, como la hinchazón después de un golpe, la fiebre que aumenta la temperatura del cuerpo para debilitar a los elementos dañinos que entran a él.

Este sistema está compuesto por células y órganos del cuerpo, sobre todo los productores de glóbulos blancos<sup>4</sup>, pero también un grupo de fluidos (como los mocos) y barreras aislantes que impiden la entrada de elementos extraños.



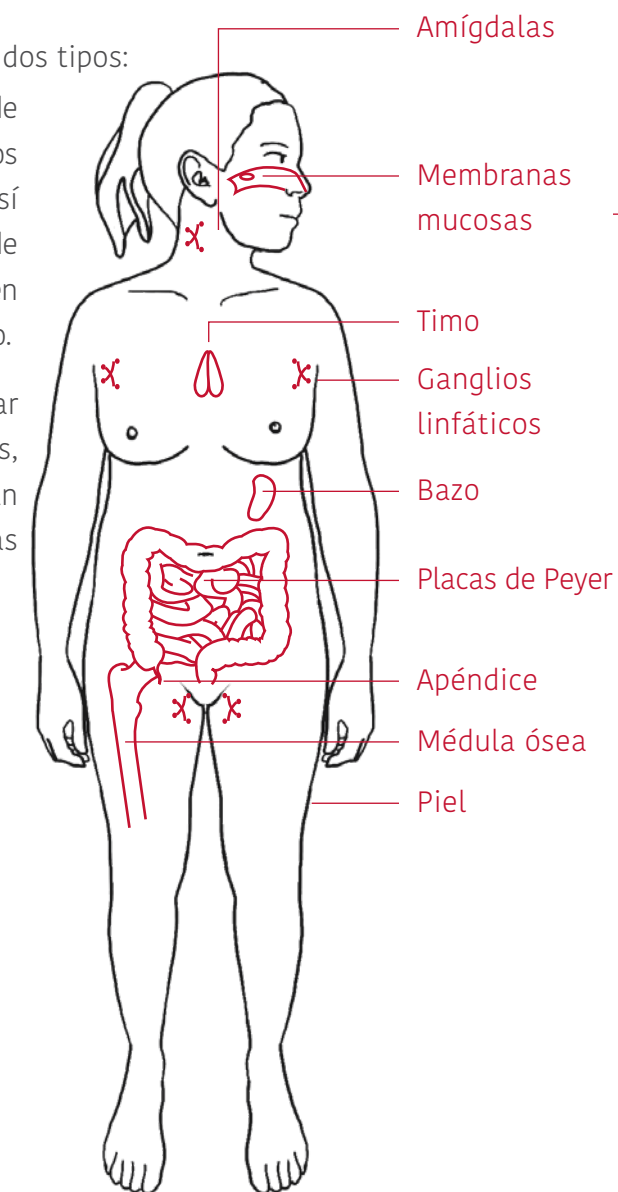
# 2 ¿Cómo está conformado el sistema inmunológico?

## 2. ¿Cómo está conformado el sistema inmunológico?

El sistema inmune se compone de una red de glóbulos blancos que viajan por todo el cuerpo y que tienen presencia en la sangre, médula ósea<sup>5</sup> y otras sustancias del organismo como el sistema linfático<sup>6</sup> que usa para moverse a lo largo de los órganos de filtrado del cuerpo, como el bazo.

Dichos glóbulos blancos pueden ser de dos tipos:

- 1. Linfocitos:** Son los encargados de detectar y reconocer a los cuerpos extraños que entran al organismo, así como de guardar las características de estos cuerpos para reconocerlos en caso de que vuelvan a entrar al cuerpo.
- 2. Fagocitos:** Se encargan de expulsar del organismo a los cuerpos extraños, los capturan en su interior y los sacan a través de los mocos, orina u otras secreciones.



# 3

## ¿Desequilibrios del sistema inmunológico?

### 3. Desequilibrios del sistema inmunológico

El sistema inmunológico muchas veces necesita ayuda externa para proteger al cuerpo y requiere de medicamentos. Estos casos son:

- **Alergias:** Reacción del sistema inmunitario que responde a la entrada de un cuerpo no dañino como si se tratara de uno.
- **Enfermedades autoinmunes:** El sistema inmunológico ataca células o tejidos sanos y necesarios para el cuerpo identificándolos por error como enfermos o ajenos.
- **Enfermedades inmunosupresoras:** El cuerpo se queda sin defensas, por lo mismo está expuesto a gran escala de enfermedades que puedan sacar ventaja de dicha condición. Un ejemplo de esto es el SIDA cuyos elementos infecciosos atacan a los glóbulos blancos encargados de defender el cuerpo.

# 4

## Cómo fortalecer el sistema inmune según la medicina tradicional china

### 4. Cómo fortalecer el sistema inmune según la medicina tradicional china

Hablamos de la medicina China y no de otras, ya que encontramos amplia información sistematizada y cercana a nuestra cosmovisión.

Para la medicina tradicional china<sup>7</sup> es muy importante la prevención de las enfermedades, ya que de nada sirve “cazar a los microbios<sup>8</sup>” si las causas que provocaron el desequilibrio siguen actuando. Mantener un sistema inmunológico fortalecido nos ayuda a que los cuerpos dañinos no encuentren condiciones para vivir y crecer en el cuerpo.

Las y los especialistas de la medicina china proponen que para la prevención debemos alimentarnos nutritiva y equilibradamente, ya que una dieta consciente nos ayudara a fortalecer nuestro cuerpo o por lo menos a no debilitarlo, con el fin de crear una buena capa de protección. Las recomendaciones y tratamientos en la medicina china siempre son personalizados, ya que dependen de los síntomas que tiene la persona en el momento presente y de su interacción con el entorno, pero si conocemos nuestro cuerpo y nos damos cuenta de los alimentos que nos hacen sentir bien, sin pesadez, livianos podemos alimentarnos bien, por ejemplo consumiendo los productos que la tierra que produce naturalmente en las estaciones.



## 4.1 Síntomas de frío o calor

Según la medicina china los síntomas de frío como los escalofríos se acompañan con preparaciones como sopas e infusiones calientes y los síntomas de calor como la fiebre y la flema caliente con alimentos frescos, como las frutas.

## 4.2 El concepto de inmunidad: Wei Qi

En la medicina tradicional china a la energía que defiende el cuerpo se le llama Wei Qi. Su papel es principal en la defensa del cuerpo de manera que es fundamental para prevenir gripes y enfermedades infecciosas. Cuando la energía Wei Qi está debilitada nos puede producir vulnerabilidad a los ataques externos y estados de tristeza.

El Wei Qi es gobernado por los pulmones y tiene relación con el intestino grueso. El pulmón representa el conjunto de las vías respiratorias incluyendo la nariz, la tráquea<sup>9</sup>, los bronquios<sup>10</sup> y los pulmones, extrae el Qi del aire. Es decir, extrae del aire la parte que nos alimenta, y junto con él y la sustancia extraída de los alimentos, forman el conjunto nutritivo que circula por el cuerpo a través de los meridianos<sup>11</sup> alimentándolo en su totalidad.

La energía del Wei Qi se cultiva y promueve a través de una alimentación que fortalezca la energía del pulmón, bazo y riñón. El Qi es la fuerza vital de todo el cuerpo. Potenciando el Qi reforzamos nuestra capacidad de defensa y aumentamos la vitalidad general.

### A. Recomendaciones generales para reforzar el Wei Qi

A continuación, se presenta una lista de hábitos alimenticios que ayudan a reforzar la energía del cuerpo (Wei Qi):

<b>Alimentación demasiado rica en grasas</b>	Demasiadas mezclas y condimentos dificultan la actividad y el tono de los pulmones y de la energía defensiva.
<b>Dieta por unos días</b>	A base de sopas de verduras, arroz integral, caldos, infusiones y verduras. Es una forma simple y efectiva de reforzar la energía defensiva.
<b>Recetas con ajo, cebolla, puerro y cebollines</b>	Este conjunto de verduras se conoce como Allium destruyen el estancamiento, refuerzan los pulmones y ejercen una acción antiinfecciosa y protectora.
<b>Rábano</b>	Ayuda a disolver la flema y mocos persistentes, también previene infecciones virales.
<b>Alimentos moderadamente picantes en pequeñas dosis</b>	Los alimentos picantes y calientes, como el jengibre y la pimienta en pequeñas dosis, ayudan al inicio de la gripe a abrir los poros y a eliminar los patógenos hacia afuera. Los alimentos picantes y frescos como la mejorana, el pepino, el berro o la menta ayudan a eliminar la flema de los pulmones.
<b>Linaza y fenogreco</b>	Ayudan a regenerar las mucosas <sup>12</sup> que recubren el pulmón y el intestino.
<b>Miel cruda</b>	Tonifica la energía Qi del pulmón.
<b>Alimentos ricos en Vitamina A</b>	Son protectores de las mucosas, incluyendo la mucosa intestinal y ayudando también a reforzar la inmunidad: zanahoria, calabaza, brócoli, perejil, col, mango, albaricoques, algas, etc.

### B. Alimentos que ayudan a fortalecer nuestra sangre

Estos alimentos tienen una fuerte cantidad de hierro que fortalece la sangre, podemos ingerirlos diariamente.

- Frijoles negros
- Semillas de calabaza
- Lentejas
- Papa hervida

### C. Alimentos para potenciar la energía de los pulmones

Caldos de verduras o huesos	Ayudan a fortalecer la condición base del cuerpo. Al caldo se le puede añadir estos ingredientes para potenciar su acción: apio, zanahoria, perejil, nabo o jengibre..
Arroz integral y avena de grano	Ayudan a regenerar y reconstruir la energía de los pulmones, especialmente si están bien cocinados.
Perejil	Fortalece la sangre y es recomendable usarlo como condimento todos los días en caso de debilidad.
Eliminar los alimentos que generan mucosidad	Leche, quesos, exceso de cítricos, alimentos crudos y fríos, como la harina.
Infusiones	<p><b>Jengibre:</b> La raíz de jengibre ya sea en infusiones, caldos o como condimento ayuda a calentar los bronquios y los pulmones, ayuda a la sudoración y resulta muy útil en la prevención de resfriados o gripes.</p> <p><b>Orégano:</b> Estimulan la sudoración, armonizan la energía del Qi y eliminan la humedad, también es un gran antiséptico.</p> <p><b>Tomillo:</b> Tanto en infusión como en sopa, tonifica los pulmones, elimina el frío y la humedad, también es un gran antiséptico.</p> <p><b>Canela:</b> La canela en rama junto con el jengibre ayudan a eliminar el frío del cuerpo, también ayudan a promover la circulación de la sangre y la sudoración, lo cual es muy beneficioso en los primeros síntomas de resfriado.</p> <p><b>Anís estrellado:</b> Aumenta las defensas. Se usa como especie preventiva de la gripe.</p> <p><b>Menta:</b> En infusión tiene un efecto refrescante, favorece la sudoración y activa la circulación de la sangre. Es adecuada en síntomas de fiebre y dolor de garganta, también ayuda a eliminar toxinas.</p>

### D. Inhalaciones de hierbas antisépticas

Estas inhalaciones permiten que las hierbas entren profundamente al cuerpo, resultan una técnica eficaz para eliminar cuerpos dañinos de las vías respiratorias. Se recomiendan para la prevención a los primeros síntomas de gripe o resfrío.

#### Receta:

#### Ingredientes

- 2 o 3 gotas de aceite esencial de eucalipto
- 1/2 cebolla partida
- 6 cucharaditas de orégano
- 1 rama de canela

#### Preparación

Pon a hervir en 1 litro de agua la cebolla, el orégano y la canela durante 10 minutos, al terminar añade el aceite esencial de eucalipto y apaga el fuego. Realizar inhalaciones con el agua caliente durante unos minutos con una toalla sobre la cabeza que impida que el vapor salga, realizarlo de 2 a 4 veces al día. Descansar tras la inhalación.

### E. El bazo y la importancia del sistema digestivo

La función del sistema digestivo está relacionada con el sistema inmune a través del bazo, ya que la energía nutritiva que se extrae de los alimentos es la que genera la inmunidad y la vitalidad. Su papel es central y consiste en regular y armonizar la actividad de todos los sistemas de órganos para generar la energía del Qi y la sangre.

## F. Consejos generales para mantener en buen estado la energía del bazo

- **Evitar la acumulación de alimentos:** Producen estancamiento en el sistema digestivo, también debilitan el sistema inmune y producen más humedad y frío en el cuerpo produciendo de esta forma un sistema inmune vulnerable a enfermedades. Es recomendable comer menos, con menor frecuencia, de forma simple y sin mezclar muchos alimentos.
- **Tomar caldos de verduras:** Benefician al bazo y ayudan a equilibrarlo, al caldo se le puede agregar arroz, zanahorias, coliflor y jengibre para reforzar su beneficio.
- **Verduras cocidas:** La zanahoria, güicoy, coliflor y cebolla cocidas ayudan a calentar y aportar seguridad al cuerpo.
- **Evitar alimentos fríos o congelados:** Los alimentos fríos debilitan la energía del bazo y a la larga la fuerza vital, ya que no poseen elementos nutritivos porque los pierden al congelarse o enfriarse.
- **Evitar cenar tarde:** Cenar mínimo dos horas antes de irse a dormir.
- **Evitar alimentos procesados:** Estos alimentos están llenos de químicos innecesarios para el cuerpo y que muchas veces son difíciles de digerir para el estómago.
- **Si hay acumulación de humedad y frío (flema, tos, lengua pálida):** Evitaremos el trigo (harina), el plátano, embutidos, frutas tropicales y jugos comprados.
- **Masticar bien los alimentos:** Una buena masticación es clave para una buena salud digestiva.
- **Evitar los excesos dulces:** Un poco de dulce nos reconforta, pero si nos excedemos se debilita la energía del bazo.
- **Evitar el tabaco y el alcohol:** El tabaco obstruye los pulmones y genera flema caliente, el alcohol intoxica el hígado y la sangre, provocando problemas en todos los órganos del cuerpo.
- **Estar en contacto con la naturaleza:** Cualquier contacto con la tierra nos ayuda a armonizarnos.
- **Si hay síntomas de frío:** Tomar infusiones de semillas de cardamomo junto con jengibre.

## G. Alimentos que ayudan a limpiar la flema caliente

En casos de acumulación de flema para ayudar a su expulsión podemos utilizar:

- **Piel de mandarina seca:** En infusiones ayuda a secar la humedad eliminando la flema.
- **Almendra:** En forma de leche o remojadas, tonifican la energía del pulmón, calman la tos y ayudan a disolver la flema.
- **Melocotón:** Estimula los intestinos y los pulmones. Si no es temporada se puede consumir en compotas.
- **Pera:** Lubrica los pulmones e intestinos, refresca y ayuda a disolver la flema. Se puede consumir al vapor, al horno, en compota o en jugo.
- **Nabo:** Ayuda eficazmente a disolver la flema y los mocos.
- **Jugos frescos:** De zanahoria, rábano, remolacha y apio.
- **Menta y mejorana:** En infusiones son beneficiosas para la limpieza de la flema.
- **Apio:** Refresca el calor del cuerpo, es depurativo y disuelve el estancamiento.
- Practicar ejercicio físico ayuda a fortalecer el sistema inmune.

## H. El cultivo de la salud mental y emocional para fortalecer el sistema inmune

Cultivar la alegría y la tranquilidad es de suma importancia, el miedo, pánico, ansiedad y angustia debilitan el sistema inmunitario y digestivo, lo cual nos vuelve vulnerables promoviendo el desequilibrio y facilitando las infecciones e inflamaciones. Por ejemplo el estrés afecta los órganos y funciones de todo el cuerpo.

Otros consejos de salud para fortalecer el sistema inmune:

- Dormir y descansar bien es un factor clave.
- Tomar el sol todos los días por 10 o 15 minutos ayuda a estimular el sistema inmune.
- Aplicar calor sobre los riñones ayuda a potenciar la fuerza vital. Aplicar calor sobre el bajo vientre ayuda a mejorar la calidad de la sangre y energía.
- Mover el cuerpo diariamente nos ayuda a circular la energía por el cuerpo y mejora su funcionamiento. Busca alguna actividad física que te guste y practícala, como el yoga, danza, cardio, etc.

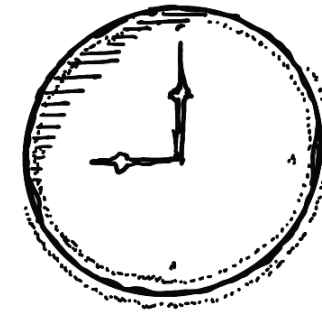
# 8 maneras de aumentar las defensas naturales del cuerpo



**Dormir lo suficiente:** El sueño y el sistema inmune están relacionados, ya que al no dormir bien nuestro cuerpo es más susceptible a contraer una enfermedad. Los adultos deberían dormir 7 horas o más cada noche, mientras que los adolescentes necesitan 8 a 10 horas, y los niños más pequeños y bebés hasta 14 horas.

**Comer alimentos integrales de origen vegetal:** Los alimentos como las frutas, vegetales, nueces, semillas y legumbres son ricos en nutrientes y antioxidantes<sup>13</sup> que pueden ayudar en la defensa del cuerpo. Los antioxidantes en estos alimentos ayudan a disminuir la inflamación. La inflamación crónica está relacionada con muchas enfermedades cardíacas, Alzheimer y ciertos tipos de cáncer. Las fibras en los alimentos vegetales alimentan la microbiota intestinal<sup>14</sup>. Un microbioma o microbiota intestinal resistente puede mejorar la inmunidad del cuerpo y ayudar a evitar que elementos dañinos entren en el a través del tracto digestivo.

**Comer grasas saludables:** Las grasas saludables, como las que contiene el aceite de oliva, pueden aumentar las defensas del cuerpo disminuyendo la inflamación. Si bien la inflamación de bajo nivel es una respuesta normal al estrés o a una lesión, la inflamación crónica puede suprimir el sistema inmunológico. El aceite de oliva ayuda a combatir afecciones crónicas como enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2. Además, sus propiedades antiinflamatorias pueden ayudar a tu cuerpo a combatir las bacterias y los virus dañinos que causan enfermedades. Los ácidos grasos omega-3, como el pescado y las semillas de chía también combaten la inflamación.



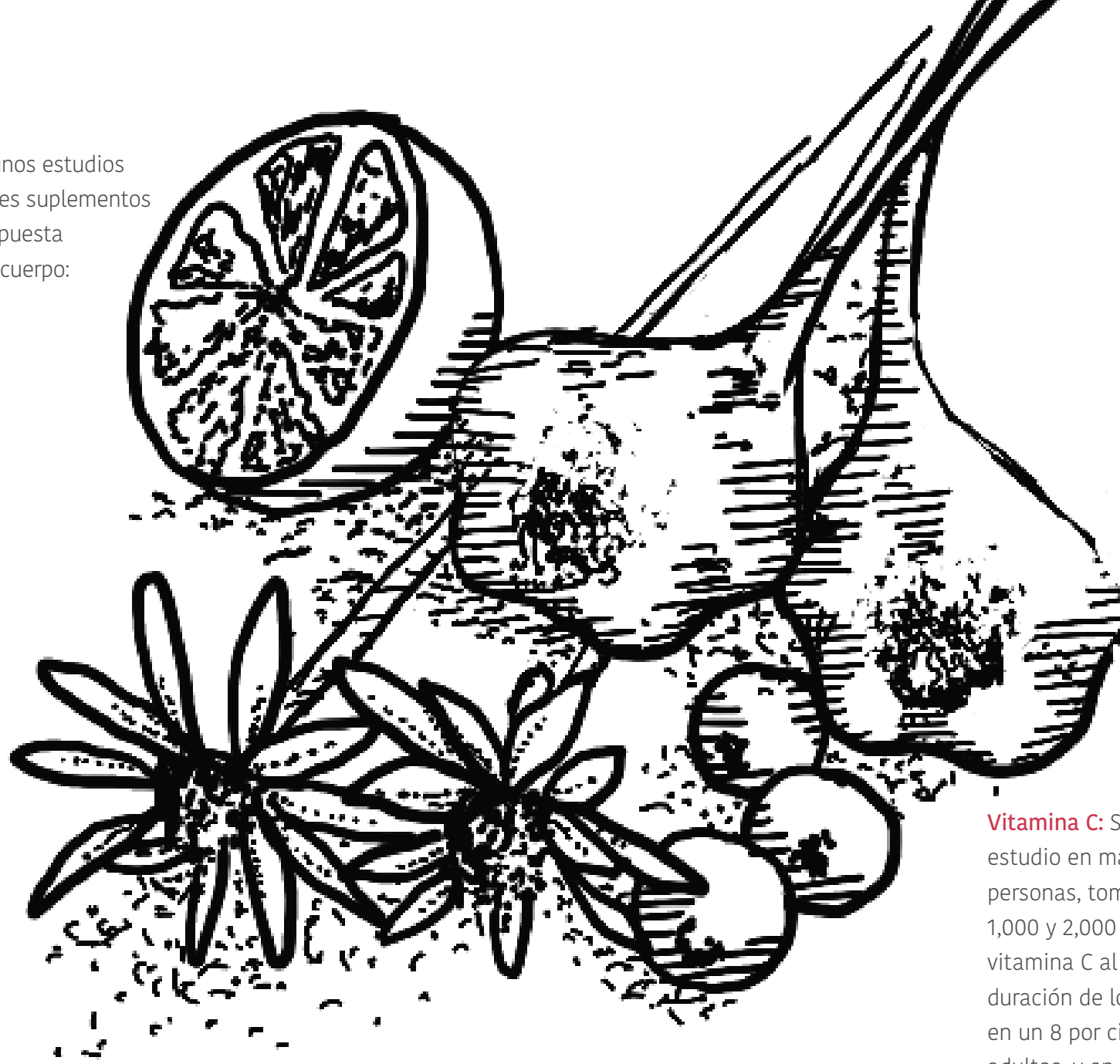
**Comer alimentos fermentados o tomar un suplemento probiótico:** Los alimentos fermentados son ricos en bacterias beneficiosas llamadas probióticos, que se encuentran en gran cantidad en tu tracto digestivo. Investigaciones sugieren que una red floreciente de bacterias intestinales puede ayudar a tus células inmunitarias a diferenciar entre células normales y sanas y organismos dañinos. Si no comes regularmente alimentos fermentados, los suplementos probióticos son otra opción.

**Limitar los azúcares añadidos:** Nuevas investigaciones sugieren que los azúcares añadidos y los carbohidratos refinados pueden contribuir de manera desproporcionada al sobrepeso. Reducir el consumo de azúcar puede disminuir la inflamación y ayudar a perder peso, reduciendo así el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. Dado que la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas pueden debilitar el sistema inmunitario, limitar los azúcares añadidos es una parte importante de una dieta que fortalezca el sistema inmunitario.

**Hidratación:** La hidratación no necesariamente te protege de gérmenes y virus, pero es importante para la salud en general. La deshidratación puede causar dolores de cabeza y dificultar el rendimiento físico, la concentración, el estado de ánimo, la digestión y la función cardíaca y renal. Estas complicaciones pueden aumentar la susceptibilidad a enfermedades. Para prevenir la deshidratación debes beber suficiente agua diariamente para que tu orina sea de color amarillo pálido. El agua se recomienda porque no tiene calorías, aditivos, ni azúcar. Como regla general se debe beber agua cuando hay sed y dejar de hacerlo cuando ya no la hay. Es posible que se necesite más líquidos si se ejercita intensamente, se trabaja al aire libre o se vive en un lugar caluroso.

**Controla tus niveles de estrés:** Aliviar el estrés y la ansiedad es clave para la salud inmunitaria. El estrés prolongado promueve la inflamación, así como los desequilibrios en la función celular inmune. En particular, el estrés psicológico prolongado puede suprimir la respuesta inmune en la niñez. Realizar actividades como el yoga, ejercicio, meditación, llevar un diario y otras prácticas de consciencia plena pueden ayudarte a controlar el estrés. También visitar a una/un consejero o terapeuta.

**Usar suplementos:** Algunos estudios indican que los siguientes suplementos pueden fortalecer la respuesta inmunitaria general del cuerpo:



## Suplementos que fortalecen la respuesta inmunitaria

**Vitamina C:** Según un estudio en más de 11,000 personas, tomar entre 1,000 y 2,000 mg de vitamina C al día redujo la duración de los resfriados en un 8 por ciento en adultos, y en un 14 por ciento en niños. Aun así, para empezar, tomar suplementos no previno el resfriado.

**Ajo:** Un estudio de 12 semanas de alta calidad con 146 personas encontró que suplementar con ajo redujo la incidencia del resfriado común en aproximadamente un 30 por ciento. Sin embargo, se requiere más investigación.

**Vitamina D:** La deficiencia de vitamina D puede aumentar las probabilidades de enfermarse, por lo que se sugiere tomar el sol 15 minutos diarios o tomar suplementos puede contrarrestar este efecto. Sin embargo, tomar vitamina D cuando los niveles están en equilibrio en el cuerpo no parece proporcionar beneficios adicionales.

**Equinácea:** Un estudio con más de 700 personas encontró que aquellos que tomaron equinácea se recuperaron de los resfriados un poco más rápido que quienes recibieron un placebo o ningún tratamiento.

**Saúco:** Un pequeño estudio encontró que el saúco podría reducir los síntomas de las infecciones respiratorias superiores virales, pero hacen falta más estudios.

**Zinc:** En una revisión de 575 personas con resfriado común, suplementar con más de 75 mg de zinc por día redujo la duración del resfriado en un 33 por ciento.

# 5 Ejercicios energéticos para fortalecer el sistema inmunológico

## 5. Ejercicios energéticos para fortalecer el sistema inmunológico

En esta parte del documento mencionaremos diferentes técnicas propuestas y otras creadas por terapeutas y sanadoras/es:

- TFT (Terapia del Campo de pensamiento) creada por Roger Callahan;
- la técnica para sanar alergias, hongos y bacterias creada por Joanne Callahan. EFT (Técnica de Liberación Emocional), creada por Gary Craig;
- también se incluyen ejercicios propuestos e investigados por Capacitar Internacional y por su fundadora Patricia Mathes quien, frente a la pandemia, elaboró boletines dedicados a sanar emociones como miedo, ansiedad, duelo y para fortalecer el sistema inmunológico.
- Otros de diversos autores, compilados por Actoras de Cambio y que son parte de su metodología.
- Aunque en este documento no se hable de la respiración a profundidad, **es fundamental practicarla** y acercarse a métodos milenarios para su ejercitación y mantener un sistema inmunitario fortalecido.

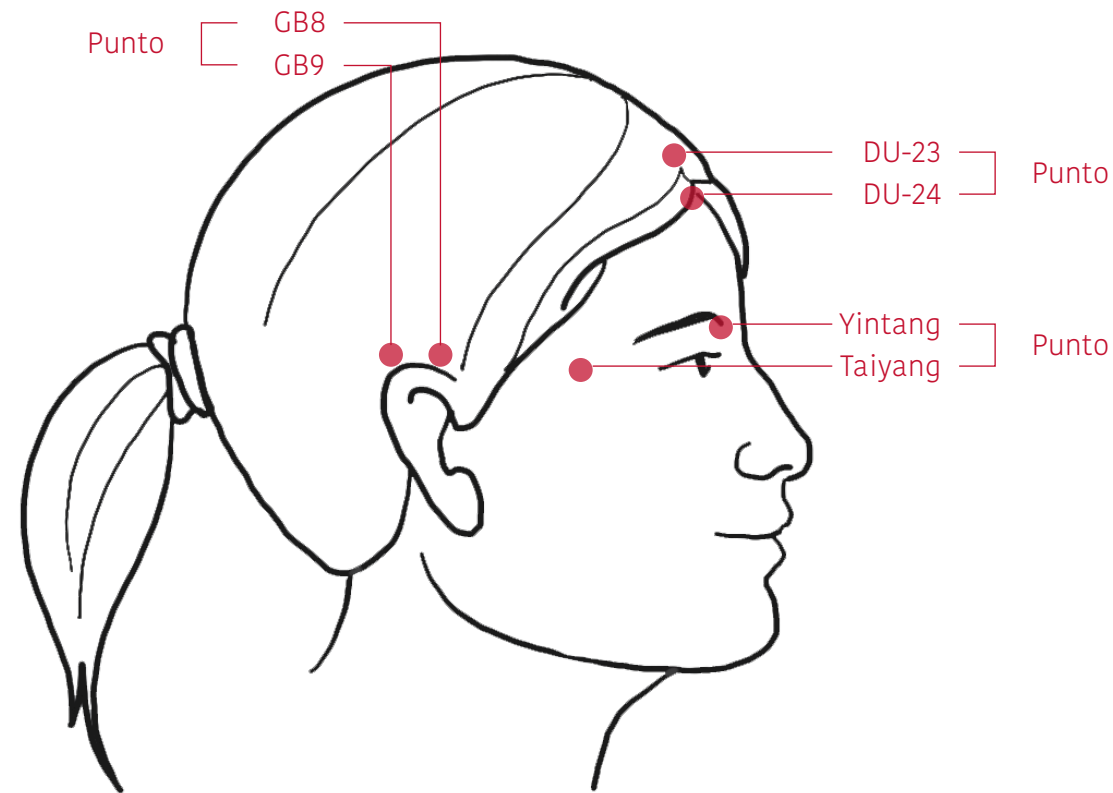
## 5.1 Técnicas para trabajar ansiedad y miedo con acupresión, tapping y otras terapias energéticas

### A. Craneopuntura:

Es importante recordar que cada vez que realicemos estos ejercicios necesitamos estar hidratadas, así que procura tomar un vaso de agua antes de comenzar.

#### Puntos de craneopuntura (presión) para la ansiedad:

Este ejercicio se puede realizar con masajes en los puntos indicados o presionándolos, también puede ser con tapping (golpecitos) hasta notar algún cambio.

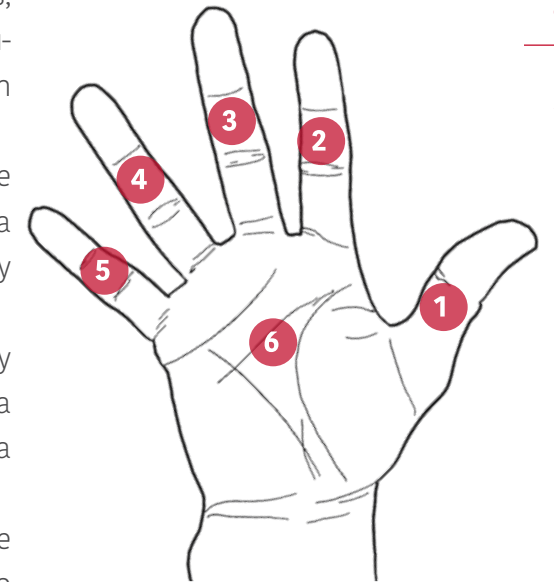


### B. Sostener los dedos

Esta práctica es una manera simple para conectarnos con la sabiduría interior y transformar las emociones fuertes. Muchas veces juzgamos los sentimientos como “buenos” o “malos” en vez de reconocerlos como mensajes sabios del cuerpo guiando nuestra respuesta a los desafíos, peligros o personas en nuestro alrededor. Con las emociones fuertes, la energía del cuerpo puede bloquearse o reprimirse, resultando en dolor o congestión en el cuerpo. Sostener cada dedo y respirar lenta y profundamente por varios minutos puede liberar y equilibrar los sentimientos reprimidos.

Las siguientes emociones están asociadas con los dedos:

1. **Pulgar:** Presionar cuando hay lágrimas, duelo, tristeza, dolor emocional, ayuda a transformar estas emociones en sabiduría y compasión.
  2. **Dedo índice:** Presionar cuando se siente miedo, pánico o terror, esto ayudará a transformar esas emociones en valor y la claridad de actuar.
  3. **Dedo medio:** Presionar cuando hay enojo, rabia o resentimiento para ayudar a transformarlas al enfoque, la acción y la pasión.
  4. **Dedo anular:** Presionar cuando se siente ansiedad, preocupación o nervios para ayudar a transformarlas a la paz y fuerza interior.
  5. **Dedo pequeño:** Presionar cuando hay falta de autoestima o victimización para ayudar a transformar a autoestima y empoderamiento.
  6. **Centro de la palma:** Presionar para despertar la paz, armonía, equilibrio y bienestar.
- **Para centrarse:** Juntar las puntas de los dedos, cruzar los tobillos y respirar profundamente desde el vientre para centrarse cuando se siente abrumada/do.



### C. Técnica de liberación emocional (Tapping/Golpecitos)

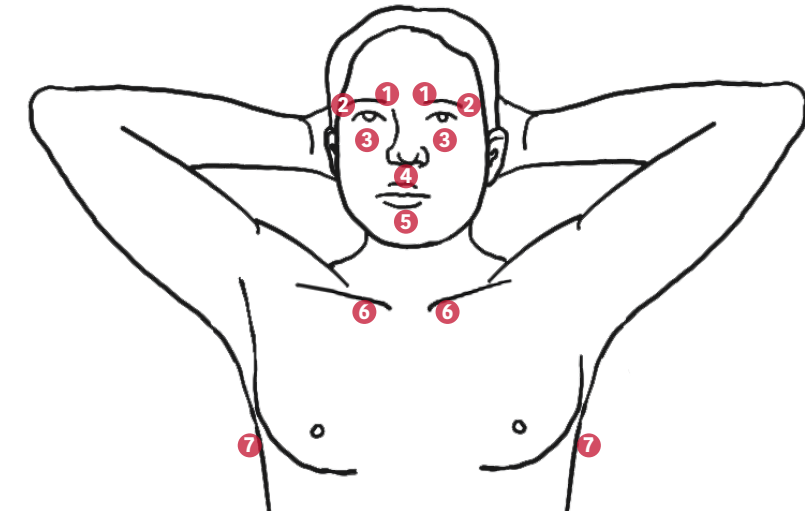
La práctica de esta técnica es muy útil para desbloquear y sanar emociones fuertes como el miedo, ansiedad, enojo, memorias traumáticas y adicciones. También ayuda a aliviar síntomas y dolor del cuerpo.

Los problemas, traumas, ansiedades y dolores pueden causar un bloqueo en el flujo sano de energía del cuerpo. Golpetear o presionar puntos en canales o meridianos de energía puede ayudar a mover bloqueos en áreas congestionadas y promover la salud y bienestar en personas con ansiedad, pánico y miedo o síntomas físicos del cuerpo. Se puede hacer la práctica de golpecitos sin pensar en un problema para liberar y equilibrar la energía del cuerpo. Niñez y personas jóvenes pueden hacer Tapping (golpecitos) como un juego para calmarse, equilibrarse y enfocar su energía.

#### La práctica

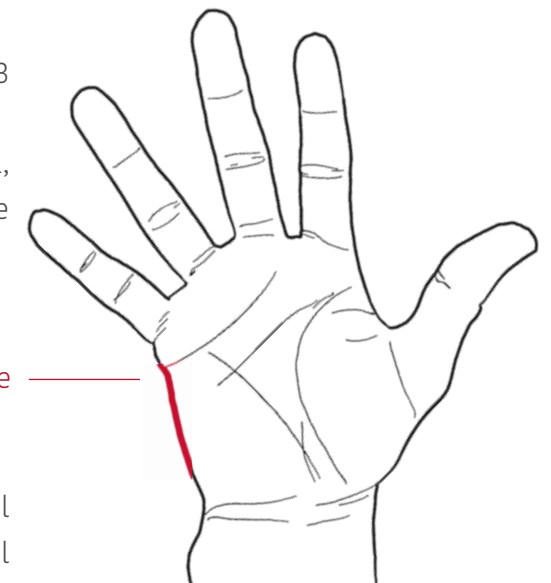
Pensar en un problema en el que tenga que trabajar y medir el nivel de ansiedad:

- a. Escoge un problema, preocupación, miedo, ansiedad, recuerdo traumático o un concepto propio negativo.
- b. Usando una escala de 0 a 10, mide el nivel de ansiedad que sientes cuando piensas en el problema que elegiste. (0 significa no ansiedad, 10 significa un nivel ex-tremadamente alto de ansiedad). Si es difícil medir con un número, usar una simple escala como: nada, poco, medio, mucho; o de grande a pequeño; o alto y bajo. A menudo la gente que ha sufrido grandes traumas cree que nunca cambiarán. La razón para medir el nivel de ansiedad es para mostrar el cambio.



- c. Golpear las secuencia de los puntos de acupresión 9 a 12 veces:
  1. Puntos arriba donde las cejas comienzan (crisis, frustración y trauma)
  2. Puntos al lado de las cejas (enojo y rabia)
  3. Puntos debajo de las pupilas de los ojos (culpa, ansiedad y adicción)
  4. Punto debajo de la nariz (crisis, trauma, mareo, hipertensión, epilepsia)
  5. Punto debajo de los labios en la barbilla (vergüenza)
  6. Puntos debajo de las clavículas al lado del esternón. (miedo, ansiedad, crisis)
  7. Puntos debajo de las axilas aprox. 10 cm o 4 pulgadas (crisis, ansiedad, trauma)

- d. Golpear el Punto Karate y repetir 3 veces diciendo:  
 “A pesar de que tengo este problema, estoy bien, me acepto” u otra frase apropiada para la sanación.



- e. Repetir la secuencia:  
 Repetir los golpeteos hasta que el nivel de ansiedad provocada por el problema haya disminuido a 0 o 2.



#### D. Acupresión para la ansiedad y el miedo:

##### 1. Punto en la muñeca exterior::

Sostener suavemente el punto de ansiedad en la muñeca exterior y respirar profundamente para descargar energía estancada y para aliviar dolor o sentimientos fuertes.



##### 2. Puntos sobre los hombros:

Con los dedos de las manos, suavemente presione los puntos encima de los hombros. Se puede cruzar los brazos si eso es más cómodo. Respire profundamente desde el vientre e imagine que está liberando sus preocupaciones, ansiedades y cargas.



## 5.2 La importancia de limpiar toxinas con acupresión o desintoxicación

Las enfermedades recurrentes y las crónicas como el dolor en las articulaciones y la artritis son a menudo la causa de la sobrecarga tóxica en el cuerpo. La dependencia excesiva de alimentos procesados, la contaminación y los químicos alimentarios aumentan el nivel de toxinas en el cuerpo y dificultan las funciones propias de los órganos principales.

La desintoxicación se puede conseguir bebiendo mucha agua, en ayunas o haciendo cambios en la dieta. Pero una de las mejores y duraderas formas de desintoxicación es la acupresión y reflexología. Los beneficios de la reflexología son innumerables, ayuda en el lavado de las toxinas del cuerpo al estimular el flujo de la energía Qi a través de los órganos importantes que intervienen en la desintoxicación del cuerpo (hígado, riñón, colon, pulmones y la piel).

## 5.3 Razones importantes para la desintoxicación

Es importante la desintoxicación para deshacerse de toxinas dañinas que saturan el cuerpo y ralentizan su funcionamiento, y así los órganos puedan funcionar correctamente. Algunas de las razones más importantes para la desintoxicación son las siguientes:

- **Lavado de toxinas:**

Limpiar constantemente nuestro cuerpo de la contaminación ambiental, pesticidas, productos químicos y los residuos que se almacenan en nuestro cuerpo es necesario, ya que estos factores afectan directamente al sistema inmune y pueden conducir a enfermedades mortales como el cáncer, artritis, enfermedades cardio vasculares, etc.

- **Mejorar el sistema inmunológico:**

La desintoxicación periódica de los órganos más importantes como los pulmones, hígado, riñón, colon y piel ayuda a mejorar el sistema inmunológico, por lo que el cuerpo puede combatir las bacterias y virus que causan infecciones, resfriado, gripe y fiebre.

- **Bajar de peso:**

Cuando el cuerpo está sobrecargado de toxinas su capacidad para metabolizar la grasa almacenada y el equilibrio de la glucosa en la sangre se pierde, lo que hace lento el metabolismo y provoca aumento de peso, enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes y otras enfermedades.

- **Prevención de las enfermedades crónicas:**

La acumulación de toxinas en el cuerpo es una de las principales causas de diversos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y derrames cerebrales, asma, bronquitis aguda, etc. La desintoxicación periódica del cuerpo ayuda a reducir el riesgo de estas enfermedades.

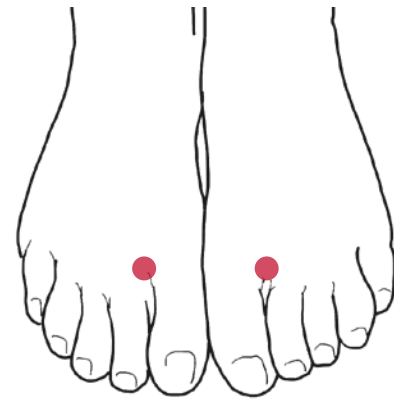
- **Mejorar la claridad mental**

Cuando el cuerpo consume menos energía en la defensa contra las enfermedades, puede utilizar esa energía para mejorar la claridad mental y emocional y así aumentar la eficiencia, el rendimiento y la precisión de trabajo. También ayuda a tomar mejores decisiones y aumenta el poder de análisis.

## 5.4 Los 7 puntos de acupresión para la desintoxicación completa del cuerpo

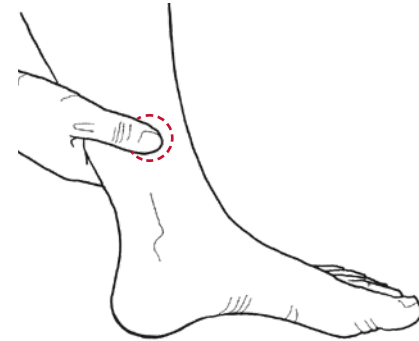
- **Gran corredor:**

Este punto se encuentra entre los primeros dos dedos de los pies. Estimular este punto ayuda en la regulación del organismo y limpia el hígado, el órgano desintoxicante más importante del cuerpo. Estimular este punto también ayuda a curar problemas de la visión, calambres menstruales, dolores de cabeza, dolor de espalda, trastornos del sueño, controlar la diabetes y el insomnio.



- **Crece de tres yin:**

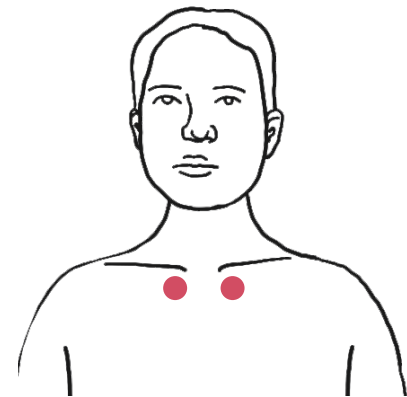
Este punto se encuentra a tres dedos por encima del hueso del tobillo interior a lo largo de la parte posterior de la tibia. Estimular este punto en ambas piernas alternativamente las ayuda en el flujo adecuado de la energía y la sangre por todo el cuerpo. También ayuda a reducir el dolor de rodilla, dolor de espalda baja, el tratamiento de problemas ginecológicos como el síndrome premenstrual, menstruación dolorosa o irregular, insomnio, mareos y ayuda a reducir el estrés.



**NOTA IMPORTANTE:** Este punto no debe ser estimulado durante el embarazo.

- **Shu mansión:**

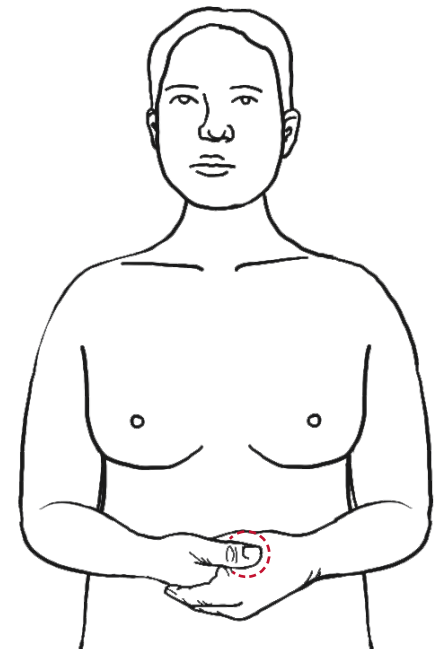
Estos puntos se encuentran justo debajo de la clavícula. Estimular este punto en ambos lados alternativamente ayuda en la regulación de las funciones del riñón, un órgano de desintoxicación importante. Además, también ayuda en la limpieza de la congestión y los problemas de la respiración, asma, opresión en el pecho, ansiedad, agotamiento y fatiga nasal.



- **Unión valle:**

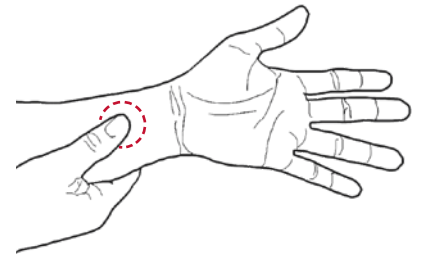
Este punto se encuentra entre el pulgar y el dedo índice. Estimular este punto en ambas manos alternativamente ayuda en el lavado de las toxinas a través de los intestinos. También ayuda en el tratamiento de trastornos de la piel y el acné, alergias, dolor de cabeza, fiebre, dolor de dientes y problemas oculares.

**NOTA IMPORTANTE:** Este punto no debe ser estimulado durante el embarazo.



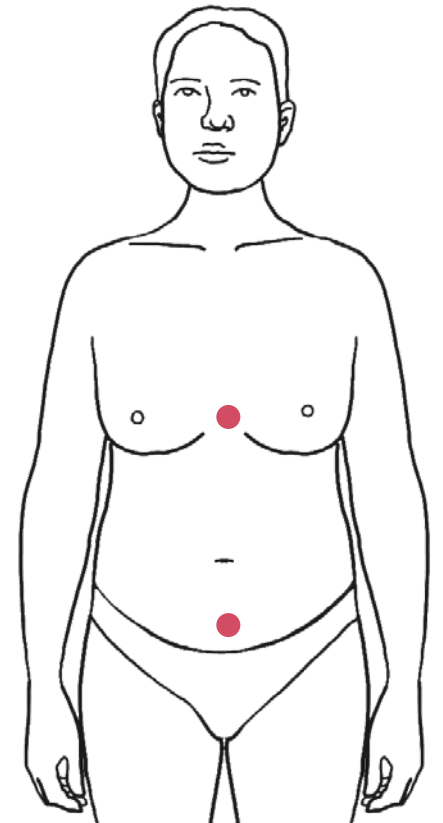
- **Puerta interior:**

Este punto se encuentra en el lado de la palma de la mano, tres dedos anchos por encima del pliegue de la muñeca, en el medio del brazo. Estimular este punto en ambos brazos alternadamente ayuda en la regulación de estómago, el corazón y la energía del hígado. También ayuda en el alivio de la tos persistente, congestión en el pecho, dolor cardíaco, ansiedad, mareo, irritabilidad y asma.



- **Mar superior de Qi (Timo):**

Este punto está situado ligeramente por debajo del centro del pecho. Estimular este punto ayuda a despejar el pecho, lo que permite que la energía fluya libremente a través de los pulmones. También ayuda a estimular el sistema inmunológico y la capacidad del cuerpo para combatir la enfermedad, aliviar la ansiedad y el estrés.

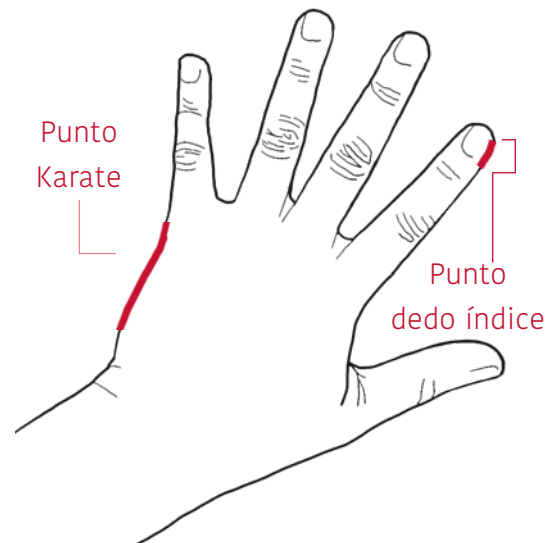


- **Baja mar de Qi (Tantien):**

Este punto se encuentra 3 dedos por debajo del ombligo. Estimular este punto ayuda a aliviar la fatiga y mejorar el sistema inmunológico. También ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, aliviar dolores de cabeza, dolor de cuerpo, dolor abdominal, estreñimiento, calambres menstruales, insomnio y debilidad general.

## 5.5 Limpiar toxinas con TFT

Dar 15 golpecitos (Tapping) en la orilla de la uña del dedo índice y en lateral de la mano, repitiendo mentalmente o diciendo: “desbloqueando o liberando completamente las toxinas de mi cuerpo y sistema...” nombrando las toxinas que deseamos liberar, por ejemplo de alimentos, maquillaje, cremas, jabones, shampoo, insecticidas, olores del medio ambiente o lo que nos provoca alergias.

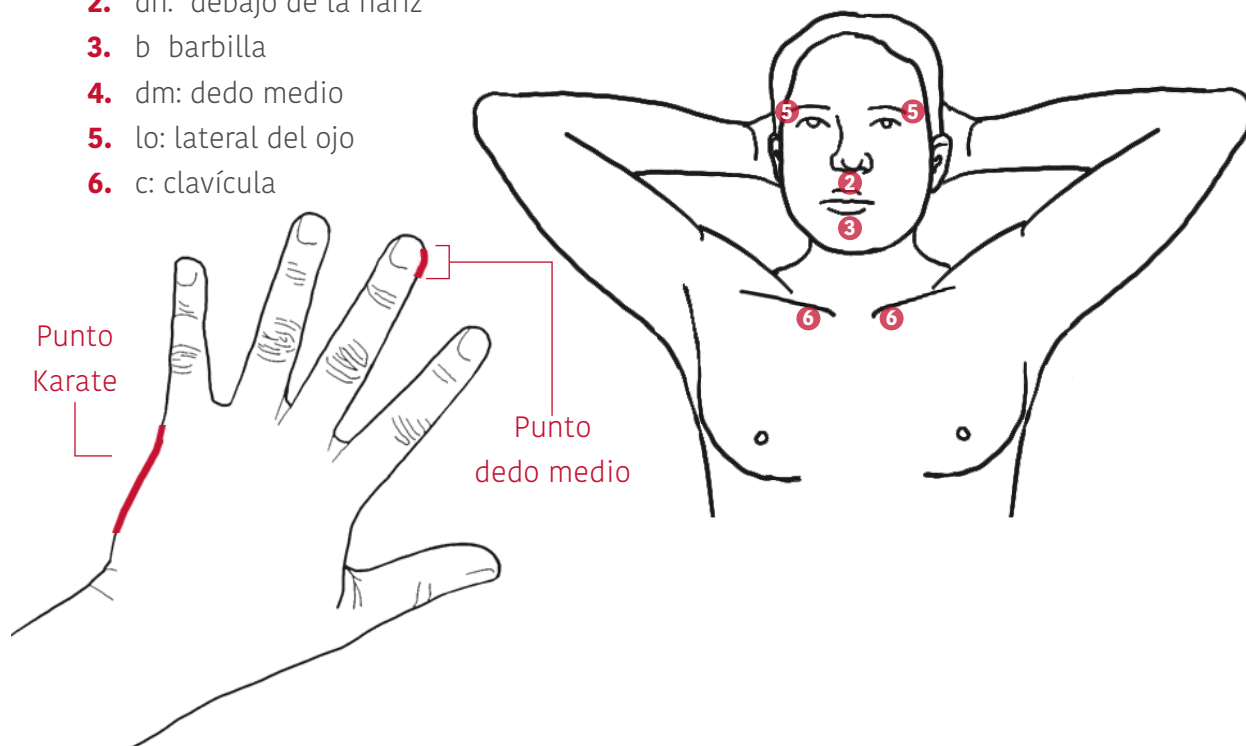


## 5.6 Serie TFT para equilibrar y desbloquear resistencias y fortalecer el sistema inmunológico

La siguiente serie sirve para remover o desbloquear límites mentales que no permiten realizar el trabajo de sanación, como auto sabotajes, creencias o miedo.

En esta serie de TFT se usan estos 6 puntos de Tapping (golpecitos):

1. lm: lateral de la mano o punto karate
2. dn: debajo de la nariz
3. b: barbilla
4. dm: dedo medio
5. lo: lateral del ojo
6. c: clavícula



### Paso 1

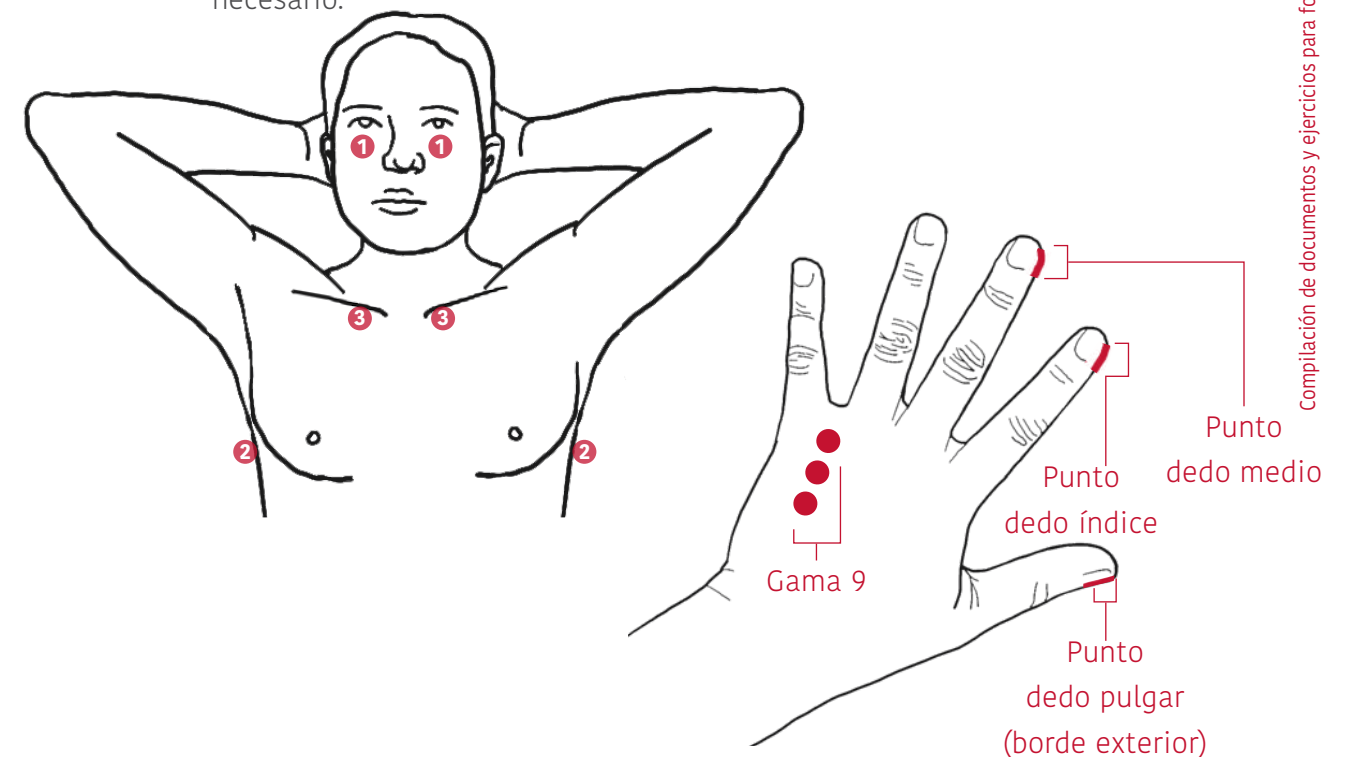
Mientras nos damos golpecitos en los puntos mencionados anteriormente lm, dn, b, dm, lo y c pensamos en el miedo que sentimos repitiendo: “estoy desbloqueando de mi sistema el miedo que siento a...” decimos lo que necesitemos trabajar. Realizar esta secuencia sucesivamente hasta que la emoción baje.

### Paso 2

Al terminar de trabajar el miedo, se realiza otra secuencia de golpecitos (Tapping) para fortalecer el sistema inmunológico. En esta secuencia se trabaja con los siguientes puntos:

1. do: debajo del ojo
2. db: debajo del brazo
3. c: clavícula
4. dm: dedo del medio
5. p: pulgar
6. di: dedo índice
7. g9: gama 9

Mientras realizamos la secuencia de golpecitos se repite mentalmente o en voz alta: “tengo un sistema inmune fuerte”. Repetir la secuencia las veces que sea necesario.



## 5.7 Técnicas para fortalecer el sistema inmunológico con Acupresión

### Estimular el sistema inmunológico

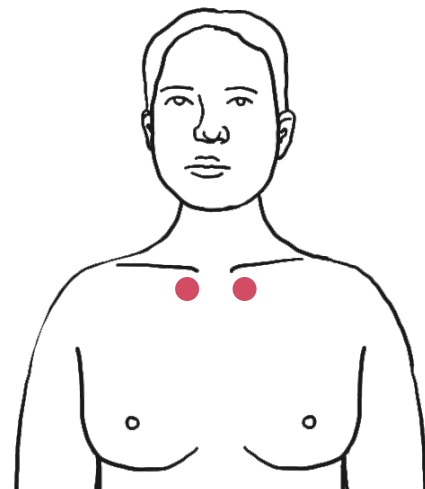
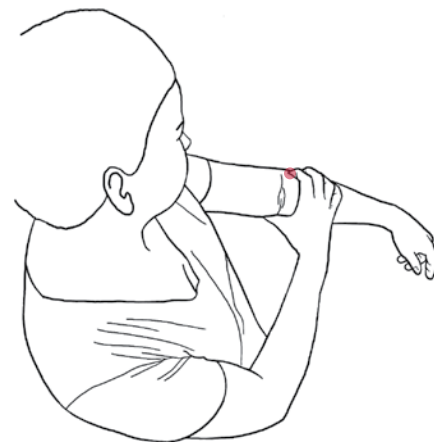
Estos puntos aumentan la función del sistema inmunológico para la resistencia del cuerpo.

### Puntos al lado de los codos:

Con los dedos índices y pulgar presione los puntos a los lados de los huesos que forman los codos para aumentar la función del sistema inmunológico.

### Puntos del pecho debajo de las clavículas:

Presionar los puntos debajo de las cabezas de las clavículas a los lados del esternón.



## 5.8 Estimular el sistema inmunológico con posiciones de manos

Capacitar Internacional adaptó con permiso de Susana Hovland, quien creó la práctica siguiente<sup>15</sup>:

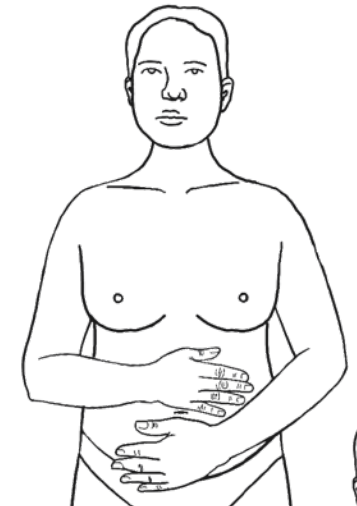
Las posiciones de las manos estimulan la función del sistema y fortalecen la resistencia natural. Se puede hacer la práctica como meditación imaginando luz sanadora que irradia de las manos hacia tres órganos diferentes: las placas de Peyer<sup>16</sup>, ubicadas adentro de las paredes de los intestinos, el bazo y el timo.

Sostenga cada posición por 2 a 3 minutos respirando profundamente. Imagine luz o energía saludable llenando estas partes del cuerpo trayendo salud a todo el sistema. Esta es una práctica beneficiosa que puede realizarse a

cualquier hora, se recomienda realizarla en la cama por la noche antes de dormir.

### Posición 1

Ponga la palma izquierda debajo del ombligo y la palma derecha sobre el ombligo. La mano derecha estimula las placas de Peyer ubicadas adentro de las paredes de los intestinos.



### Posición 2

Deje la mano derecha sobre las placas de Peyer y mueva la mano izquierda al bazo ubicado al lado izquierdo del cuerpo debajo del pecho y las costillas izquierdas. Esta posición estimula las placas de Peyer y el bazo.



### Posición 3

Deje la mano derecha sobre las placas de Peyer y mueva la mano izquierda al timo ubicado debajo de la garganta y el esternón. Esta posición estimula las placas de Peyer y el timo.



### Posición 4

Deje la mano izquierda sobre el timo y mueva la mano derecha al bazo ubicado al lado izquierdo del cuerpo debajo de las costillas. Esta posición estimula el timo y el bazo. Para terminar, respire profundamente por varios minutos imaginando luz, paz y fuerza fluyendo por el cuerpo, mente y espíritu.



<sup>15</sup> CAPACITAR Internacional. [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org). Boletín Vol. 28 Número. 1 Primavera 2020. Las fotos fueron tomadas por Sheila Grady de su familia y de participantes en la clase de Encino facilitadas por Capacitar.

# 6 Serie de TFT para limpiar bacterias, hongos y virus

## 6. Serie de TFT para limpiar bacterias, hongos y virus

Esta serie fue creada por Johana Callagan para aportar a la emergencia por el Covid, sin embargo es de utilidad para fortalecer nuestro sistema inmunológico frente a bacterias, hongos y virus.

En esta serie se empieza eligiendo la frase, según sea, que estemos enfermas o si estamos sobrellevando secuelas que nos hayan dejado las bacterias, hongos o virus.

- **La frase para personas enfermas a causa de virus, hongos o bacterias:**  
“Estoy removiendo todos los bloqueos para superar completamente el virus, el hongo o la bacteria...” (Nombrarla). En el caso de hongos o bacterias decir los hongos o bacterias dañinos para mi cuerpo, esto tiene que ser así porque tenemos hongos o bacterias que habitan y son parte de nuestro sistema.
- **La frase para personas con secuelas del virus, hongos o bacterias repetir:**  
“Estoy removiendo todos los bloqueos para superar completamente todos los efectos del virus, hongo o bacteria”.

### Paso 1

Repitiendo la frase elegida según sea el caso hacemos tapping o damos golpecitos en los siguientes puntos:

1. lm: lateral de la mano o punto karate
2. dn: debajo de la nariz
3. b: barbilla
4. dm: dedo medio
5. lo: lateral del ojo
6. c: clavícula

- **Para el caso de personas con virus, hongos o bacterias:**  
“Estoy removiendo todos los bloqueos para superar completamente el virus, el hongo o la bacteria...” (Nombrarla). En el caso de hongos o bacterias decir los hongos o bacterias dañinos para mi cuerpo, esto tiene que ser así porque tenemos hongos o bacterias que habitan y son parte de nuestro sistema.

- En el caso de tener secuelas del virus, hongos o bacterias repetir:  
“Estoy removiendo todos los bloqueos para superar completamente todos los efectos del virus, hongo o bacteria”.

### Paso 2

Hacer 7 respiraciones de la siguiente manera:

Con la mano derecha delante de la frente y la mano izquierda atrás de la cabeza. Al inhalar soltamos y al exhalar apretamos, repetir la secuencia durante 7 respiraciones. A la vez que respiramos repetimos: “Estoy fortaleciendo cada vez más mi sistema inmune. Mi sistema inmune está muy fuerte ahora”.

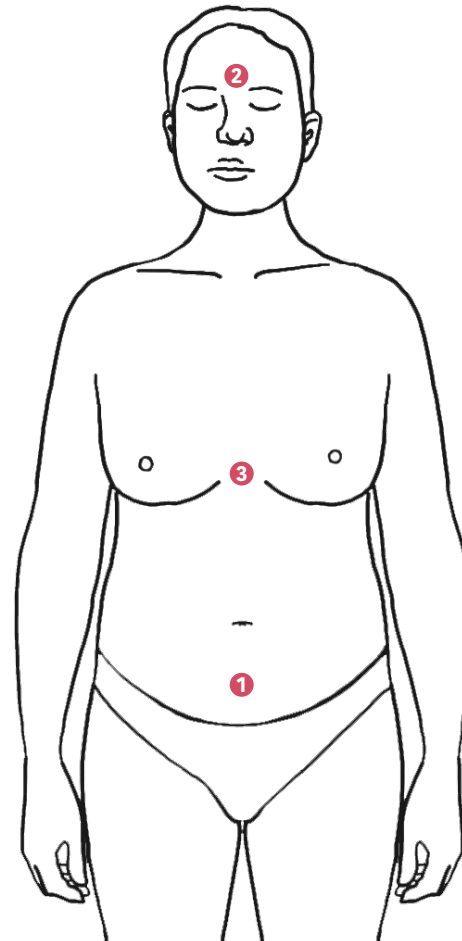
### Paso 3

Combinamos esta respiración del paso 2 con la concentración de nuestra atención en los siguientes puntos, llamados los 3 Dan tiens.

**Primero:** Seguimos con otras 7 respiraciones colocando nuestra atención en el punto debajo del ombligo, tres dedos abajo del mismo (1). Se realizan 7 respiraciones con las manos colocadas, una, la derecha, en la frente y la otra, la izquierda, atrás de la cabeza. Al inhalar soltamos y al exhalar apretamos. no olvides poner tu atención en el punto debajo del ombligo y repetir la frase: “Estoy fortaleciendo cada vez más mi sistema inmune. Mi sistema inmune está muy fuerte ahora”.

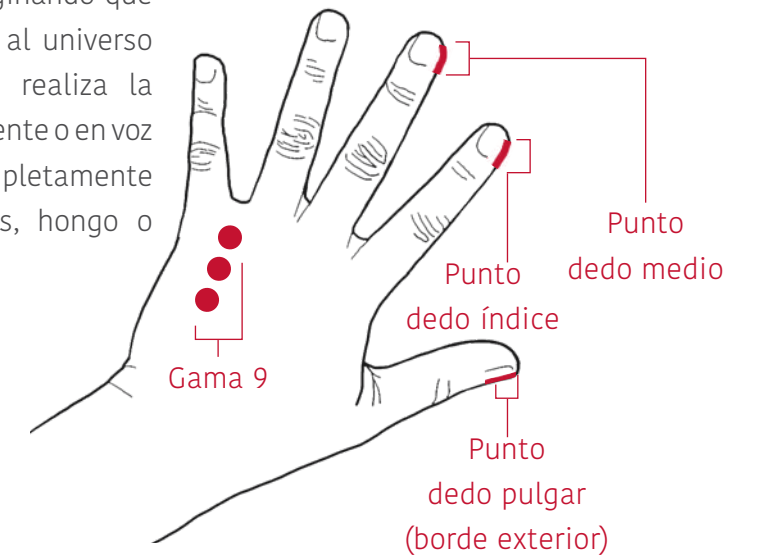
**Segundo:** Seguimos con 7 respiraciones más con atención en el punto del Tercer Ojo (2) siguiendo las mismas indicaciones de arriba.

**Tercero:** ...y luego 7 respiraciones más con la atención en el punto del Timo (3), en el centro de tu pecho. Y siguiendo los mismos pasos indicados arriba.



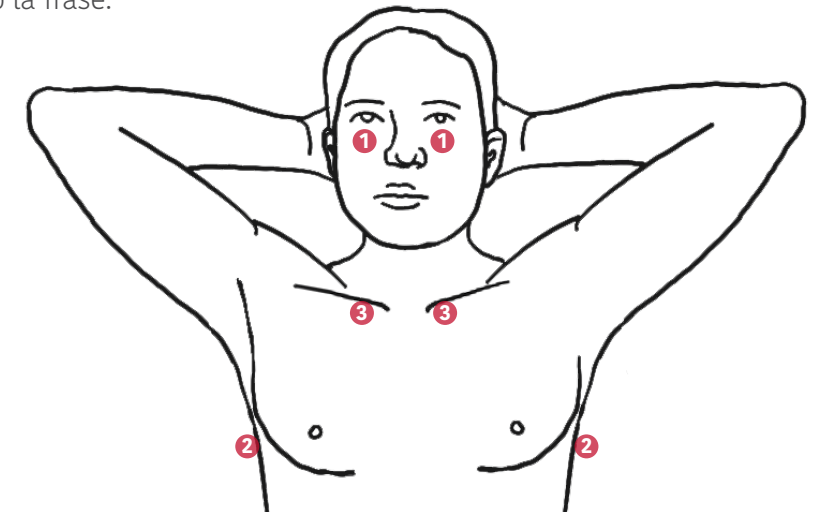
### Paso 4

Rodar de ojos (RO): Dándole golpecitos al punto gama, se visualiza mentalmente en el suelo una imagen de los residuos del virus en nuestro cuerpo, y poco a poco vamos subiendo los ojos imaginando que los residuos del virus se van al universo y desaparecen, mientras se realiza la visualización repetir mentalmente o en voz alta: “Estoy eliminando completamente todo lo que queda del virus, hongo o bacteria en mi cuerpo”.



### Paso 5

Con pensamientos positivos damos golpecitos en los puntos: debajo del brazo (db) y clavícula (c) mientras se repite mentalmente o en voz alta: “mi sistema inmune está fortalecido”, sintiendo la frase.



# Técnica para trabajar duelos y tristezas

## 7. Técnica para trabajar duelos y tristezas

### Acupresión para el duelo

Para realizar esta técnica se presionan los puntos mencionados a continuación mientras se respira profundamente desde el vientre. Esta práctica ayudará a liberar la energía congestionada, aliviar dolor y síntomas físicos o emocionales.

### Mar de tranquilidad (Centro del pecho)

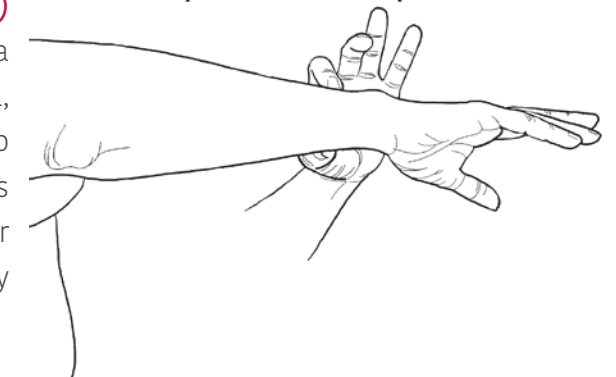
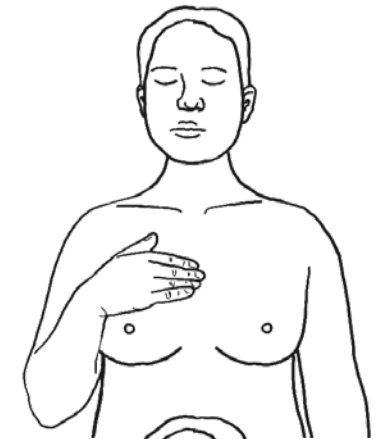
Sostener suavemente con una mano el punto en el centro del pecho o poner las palmas sobre él. Respirar profundamente imaginando que su corazón se llena de paz y amor nutriendo su espíritu. Se puede imaginar este centro como un espacio seguro o un refugio.

### Puntos al lado de las coyunturas de brazos

Cruzar las manos en frente del pecho. Con las puntas de los dedos ubicar los puntos ubicados a los lados de las coyunturas<sup>16</sup> de los brazos. Estos puntos pueden aliviar sentimientos de duelo y miedo, también liberar congestión de los pulmones y del pecho. Se puede golpear suavemente como las alas de una mariposa para calmarse.

### Antebrazo (puertas interiores y exteriores)

Aproximadamente 3 pulgadas de distancia afuera de la coyuntura de la muñeca, ubicar 2 puntos en el centro del antebrazo entre los huesos. Sostener los 2 puntos con el pulgar y el dedo índice. Respirar profundamente y despacio para relajar y armonizar el cuerpo entero.



### Punto debajo de la nariz para calmarse

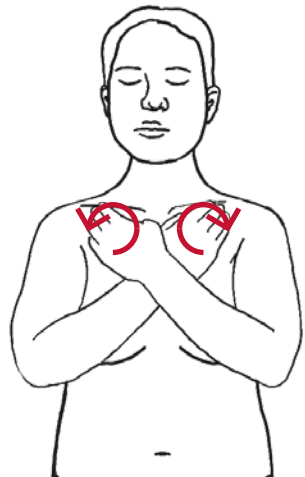
Con la punta del dedo índice, sostener el punto debajo de la nariz para calmarse y equilibrar sentimientos abrumadores y para estabilizarse a sí misma/o u otra persona. Este punto es bueno también para alta presión de sangre.

Inhalar profundamente por la nariz y exhalar despacio por la boca mientras se presiona.



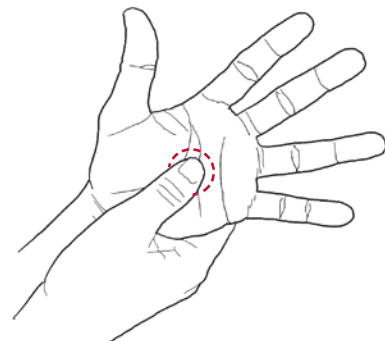
### Puntos del pecho para el duelo

Aproximadamente 4 o 5 pulgadas debajo de las clavículas y 3 pulgadas de distancia a los lados del esternón, hay dos puntos sensibles para trabajar el duelo y la tristeza. Presionar los puntos mientras respira profundamente y despacio. Imaginar que el dolor puede salir de su ser. Inspirar paz profunda llenando su corazón con autocompasión.



### Centro de la palma

Con el pulgar de una mano suavemente sostener el centro de la palma de la otra mano para promover un sentido de paz y bienestar y para equilibrarse en momentos difíciles.



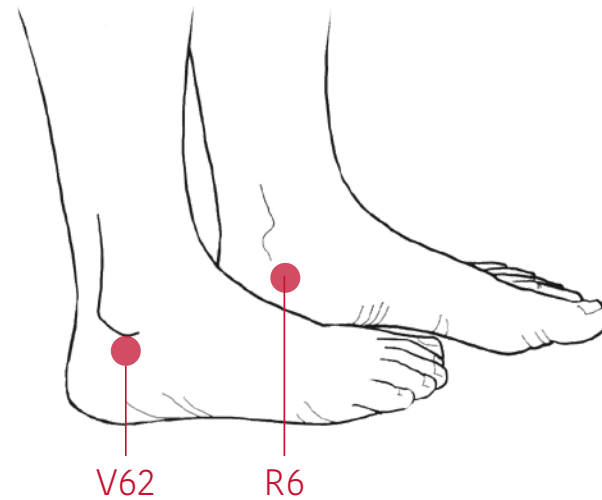
# 8 Técnica para mejorar el sueño



## 8. Técnicas para mejorar el sueño

### A. Acupresión para el insomnio

Los puntos de acupresión R6 y V62 entre el talón y tobillo (en ambas piernas) se usan tradicionalmente para aliviar y prevenir el insomnio. El punto V62 en el interior del talón debajo del hueso del tobillo interno se llama Alegre Sueño. Pulsar este punto del tobillo mientras se respira profundamente durante unos minutos antes de ir a la cama ayuda a tener un sueño más placentero.



Los puntos de acupresión R6 en la parte exterior del talón, por debajo del hueso del tobillo externo se llaman Calma del Sueño. Al pulsar estos puntos del tobillo juntos colocando el pulgar en un lado y los dedos en el otro lado del tobillo, puede aliviar el dolor de la cintura para abajo y permitir que su cuerpo se relaje profundamente para una buena noche de sueño.

### B. Consejos para conciliar el sueño naturalmente

- **El estiramiento suave:** Antes de ir a dormir, estirar suavemente los brazos, piernas, codos y masajear los hombros y el cuello.
- **Estiramientos ojos:** Con los ojos abiertos, mover los ojos lentamente en un círculo grande, tres veces en cada dirección. Repita esta rotación ocular lentamente con los ojos cerrados mientras respira profundamente. Por último estirar los brazos hacia arriba y hacia atrás mientras toma unas cuantas respiraciones profundas.
- **Bostezar:** Exagerar varios bostezos, a medida que estira sus brazos y piernas.
- **Relajar el cuerpo:** Párate cómodamente en una posición muy relajada. Toma varias respiraciones lentas y profundas, mientras disfrutas de relajarte. Céntrate en tomar respiraciones lentas y profundas. Relájate completamente.

## C. Ejercicios para el insomnio y la paz interior

### Puntos en la frente y el pecho

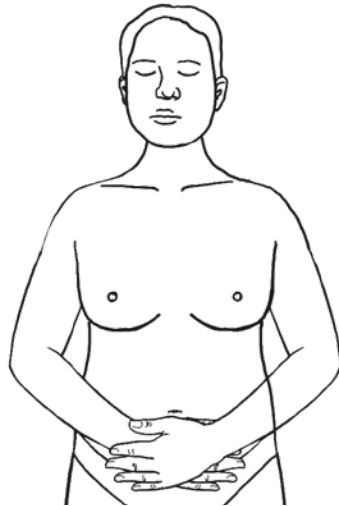
Estos puntos promueven la calma y el sueño o también se pueden usar cuando no se puede dormir. Con los dedos presione el centro de la frente y el centro del pecho mientras respira profundamente. El punto en el pecho se llama “mar de tranquilidad”.



### Respiración para aterrizar en el momento

Cuando tenemos poco control de nuestras emociones, respirar profundamente y despacio desde el abdomen nos ayuda a aterrizar en el momento y calmarse, para así reconocer lo que es más importante en la vida. La respiración es una práctica simple para descargar emociones fuertes y para dejar ir el estrés.

También puede ayudar poner las manos debajo del ombligo e imaginar que respira desde su centro. Exhalar lentamente, a su ritmo natural, y sentir el cuerpo relajado. Haga esta práctica en la naturaleza con los pies sobre la tierra. Inhalar la energía de la tierra por los pies, exhalar despacio y dejar ir el estrés.



# GLOSARIOS Y BIBLIOGRAFÍAS

# Glosario

1. **Reacciones químicas:** Proceso en el que dos o más elementos químicos del cuerpo se transforman.

**Ejemplo:** Reacción del agua oxigenada en las heridas: Cuando tenemos una herida y nos aplicamos agua oxigenada, observamos casi de inmediato la aparición de burbujas. Esto se produce porque las células sanguíneas contienen una enzima llamada catalasa, que acelera la reacción de descomposición del peróxido de hidrógeno en agua y oxígeno.

2. **Reacciones celulares:** Conjunto de químicos del cuerpo que intercambian energía y materia.

**Ejemplo:** Cuando el cuerpo metaboliza, ya sea a través de la respiración, circulación sanguínea o la regulación de la temperatura corporal. Un ejemplo de esto es el intercambio de dióxido de carbono por oxígeno en la respiración.

3. **Toxinas:** Veneno producido por organismos vivos.
4. **Glóbulos blancos:** Parte importante de la defensa del cuerpo. Ayudan a combatir infecciones y otras enfermedades.
5. **Medula ósea:** Tejido encargado de elaborar las células de la sangre.
6. **Sistema linfático:** Tejidos y órganos que producen, almacenan y transportan los glóbulos blancos que combaten las infecciones y otras enfermedades.
7. **Medicina tradicional china:** Se originó hace más de 2.000 años, se basa en la filosofía de que las enfermedades son consecuencia del flujo inadecuado de la fuerza vital (Qi). Se mantiene

la circulación de Qi mediante el equilibrio de las fuerzas opuestas del yin y el yang, que se manifiestan en el cuerpo como frío y calor, interno y externo, y deficiencia y exceso.

8. **Microbios:** Organismo que solo puede verse bajo un microscopio. Pueden ser bacterias, hongos, protozoos o algas.
9. **Tráquea:** Conducto de las vías respiratorias que va desde la laringe a los bronquios.
10. **Bronquios:** Canales que conectan los pulmones con la tráquea.
11. **Meridianos:** Canales a través de los cuales circula el Qi (energía vital) y la sangre.
12. **Mucosa:** Membrana del organismo que elabora una sustancia densa y pegajosa para proteger un órgano o una parte del cuerpo.
13. **Antioxidantes:** Son sustancias naturales o fabricadas que pueden prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células del cuerpo.
14. **Microbiota intestinal:** Se denomina microbiota intestinal, flora bacteriana o flora intestinal al conjunto de bacterias que viven en el intestino.
16. **Placas de Peyer:** Regiones que se sitúan por debajo de la mucosa del intestino delgado.
17. **Coyunturas:** Articulación movable de un hueso con otro.

# Bibliografía del Glosario

- Antioxidantes. (2003). Food and Nutrition. <https://medlineplus.gov/spanish/antioxidants.html>
- Diccionario de cáncer del NCI. (2011, febrero 2). Instituto Nacional del Cáncer. <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/medula-osea>
- La medicina tradicional china en viñetas (IV). (s/f). Com.cn. Recuperado el 23 de marzo de 2023, de [http://www.chinatoday.com.cn/ctspanish/se/txt/2011-04/15/content\\_351196.htm](http://www.chinatoday.com.cn/ctspanish/se/txt/2011-04/15/content_351196.htm)
- Manuales, M. S. D. (2023, enero 16). Glóbulos blancos (leucocitos).
- Oxford Languages and Google - Spanish. (2020, mayo 20). Oup.com. <https://languages.oup.com/google-dictionary-es/>
- Papalia, F. B. G., & Soares Ferreira, L. (2021). Trabalho pedagógico e docência universitária nos Cursos de Direito na perspectiva da Resolução CNE/CES 05/2018. Revista diálogo educacional, 21(68). <https://doi.org/10.7213/1981-416x.21.068.ds10>
- PNIpedia: ¿Qué son las placas de Peyer? – HEALTHY INSTITUTE. (s/f). Healthyinstitute.es. Recuperado el 23 de marzo de 2023, de <https://healthyinstitute.es/que-son-las-placas-de-peyer/>
- Wikipedia, F. (2011). Reacciones Químicas: Combustion, Fuego, Complejo Activado, Grupo Activante, Termita, Reduccion-Oxidacion, Proteccion Catodica. Books LLC, Wiki Series.
- (S/f). Rae.es. Recuperado el 21 de marzo de 2023, de <https://dle.rae.es/toxina>
- Millstine, D. (s/f). Medicina tradicional china. Manual MSD versión para profesionales. Recuperado el 2 de mayo de 2023, de <https://www.msdmanuals.com/es/professional/temas-especiales/medicina-integradora-alternativa-y-complementaria/medicina-tradicional-china>

## Bibliografía del documento

- Esencial Natura -. (s/f). - Esencial Natura -. Recuperado el 28 de marzo de 2023, de <http://www.esencialnatura.com>
- Healing ourselves, healing our world. (2019, septiembre 26). Capacitar International. <http://www.capacitar.org>
- Lirola-CONASI, A. (2020, marzo 30). Fortalecer el sistema inmune según la Medicina China. Blog Conasi. <https://www.conasi.eu/blog/colaboradores-especiales/macrobioica-aida-lirola/fortalecer-sistema-inmune-medicina-tradicional-china/>
- Redaccion. (2016, enero 17). Craneopuntura: protocolo de tratamiento de acupuntura para los trastornos de ansiedad: reporte de un caso. - Esencial Natura -. <https://esencialnatura.com/craneopuntura-protocolo-de-tratamiento-de-acupuntura-para-los-trastornos-de-ansiedad-reporte-de-un-caso/>
- Redaccion. (2020, abril 23). Trastornos del sueño puntos de acupresión y consejos. - Esencial Natura -. <https://esencialnatura.com/trastornos-del-sueno-puntos-de-acupresion-y-consejos/>
- Shoemaker, S., MS, RDN, & LD. (2020, abril 1). 9 consejos para fortalecer tu sistema inmune naturalmente. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/como-mejorar-la-salud-inmunologica>
- Sistema Inmunológico - Concepto, función, partes y enfermedades. (s/f). Concepto. Recuperado el 28 de marzo de 2023, de <https://concepto.de/sistema-inmunologico/>

**Como Colectiva Actoras de Cambio** nos complace poner al servicio de la vida esta compilación de documentos y ejercicios para mejorar y fortalecer nuestro sistema inmunológico. El objetivo es compartir prácticas y técnicas que nos proponen sabidurías que, como la cosmovisión maya, abundan en una visión de la salud que cuida y atiende el equilibrio y armonía dentro y fuera de nosotros y nosotras mismas.

Es imprescindible retomar la responsabilidad sobre nuestra salud, tal como nos lo enseñan las sabidurías milenarias que nos insisten en el autoconocimiento, en mantener y cuidar el equilibrio y la armonía con todo lo que existe.

Esperamos que ésta compilación sea una fuente de autoayuda y de ayuda mutua para fortalecer el sistema inmunológico, cuidar nuestros cuerpos y cultivar el equilibrio y la armonía en los mismos y con todo.

COLECTIVA  
**ACTORAS  
DE CAMBIO**



COLECTIVA  
**ACTORAS  
DE CAMBIO**

Con el apoyo de:

