



SALUD ZEN

ESCUELA DE LUZ Y CONSCIENCIA

Escuela Macrobiótica, Medicina Natural y Oriental
Escuela Terapias Naturales y Artes Orientales
Consulta de Nutrición Holística y Salud Natural
Consulta de Terapias Naturales Integradas
Qi Gong, Tao, Meditación
Conferencias y Talleres

SANAR MIS PATRONES PARA REGENERAR Y LIBERAR A MIS CÉLULAS

Nuestro cuerpo está en constante regeneración. Las células con las que nacimos ya han sido hace tiempo sustituidas por otras nuevas. Cada día el cuerpo se renueva transformándose gracias a una regeneración celular innata a nuestra condición de ser vivo. Es sorprendente observar como estamos influenciados por unas fuerzas sobrenaturales que nos permiten remplazar las células para sanar nuestros tejidos viejos o dañados.

Cada uno de estos tejidos tiene su propio tiempo de renovación. Por ejemplo, nuestro plasma sanguíneo se cambia en 10 días, los glóbulos rojos en 120 días, renovándose de esta manera las células sanguíneas y la calidad de la sangre en unos 4 meses. Sin embargo, las células del estómago sólo duran 3 días. Las células de la epidermis se reciclan más o menos cada 15 días y la piel entera cambia en 28 días. La musculatura profunda y el S.N. Periférico entre 2 y 3 años aproximadamente. Las células hepáticas entre 1 y 2 años. El S.N.C. se puede regenerar pasados 7 años. Para que esto se produzca tenemos que mantener una buena calidad de la sangre a través de la alimentación, el sueño, el ejercicio, el control del estrés y la gestión de emociones y pensamientos. Si esto no está con un cierto equilibrio se afecta directamente la calidad de la sangre y con ello toda la regeneración y comunicación celular.

Desde que nacemos y durante nuestra vida todas nuestras células están influenciadas por los patrones de comportamiento que adquirimos de nuestros ancestros, padres, madres, familia, amigos... heredando así formas de pensar, sistemas de creencias, formas de alimentarnos, de gestionar las emociones, etc. De esta manera las células de todo nuestro cuerpo están regidas por nuestras costumbres de vida que se pasan de generación en generación, instaurando en nosotros estructuras internas más o menos rígidas, reflejando el patrón de comportamiento heredado o la pauta transgeneracional que traemos.



SALUD ZEN

ESCUELA DE LUZ Y CONSCIENCIA

Escuela Macrobiótica, Medicina Natural y Oriental
Escuela Terapias Naturales y Artes Orientales
Consulta de Nutrición Holística y Salud Natural
Consulta de Terapias Naturales Integradas
Qi Gong, Tao, Meditación
Conferencias y Talleres

Si estas estructuras internas son muy rígidas, nos pueden bloquear y dividir convirtiéndonos en seres compartimentados con miedos, dudas y preocupaciones, perdiéndose la comunicación intercelular y dificultando la regeneración de nuestros tejidos. Para romper con estos patrones y comportamientos que nos bloquean y dividen a nuestras células, hace falta salir de la zona de confort para cambiar ciertas formas de vida, como mi manera de ser y estar en el mundo. Hace falta tomar consciencia de mi manera de comer, pensar, sentir o hacer las cosas. Situarnos en el momento presente disuelve una por una todas esas estructuras, creencias o bloqueos que tantas veces nos limitan y no permiten nuestra transformación. Mientras sano mis patrones, se liberan mis células, permitiendo que se produzca una buena comunicación y regeneración celular a todos los niveles. Y liberando mis células se disuelven mis prejuicios, mis diferencias y mis barreras, recuperando la integridad de mi ser para unirme con la Energía del Universo, con el Todo.

Con atención plena al momento presente, tomo consciencia de mis costumbres y patrones dando las gracias a mis células, órganos y sistemas por ese gran trabajo que hacen por y para mí cada instante de mi vida.

Desde el corazón GRACIAS.



Txiki Soto

*Terapeuta Holístico - Coach de Salud
Experto en Terapias Naturales Integradas
Director y Profesor de Salud-Zen
Escuela de Macrobiótica, Medicina Natural y Oriental
Escuela de Terapias Naturales y Artes Orientales
Escuela de Qi Gong, Tao, Zen & Meditación*

Copyright © 2017 Salud-Zen, Escuela de Luz y Consciencia S.L

<<El Texto que contiene este artículo, publicado en internet,
tiene derecho de autor, siendo Salud-Zen la propiedad intelectual
y la única que puede usar este texto en publicaciones de libros y obras posteriores>>