

EL GLAUCOMA Y EL ESTRÉS

Vivimos en una sociedad donde el estrés es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades y tal como venimos explicando en los anteriores números, gran fuente de no pocos problemas de visión.

El estrés, es una reacción fisiológica de nuestro organismo en la que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar alguna situación que percibimos como una amenaza a nuestra integridad. Respuesta por otro lado natural y necesaria para la supervivencia. Entonces ¿por

generan pequeños o grandes ESTRÉS, ya qué nos obligan a adaptarnos. De ahí que este sea casi una constante en nuestras vidas.

Desde la primera publicación en el mes de Enero, hemos venido desgranando las principales causas de las distintas disfunciones visuales, haciendo hincapié primero, en la necesidad de relajar todo nuestro cuerpo y en segundo lugar, la musculatura alrededor del ojo, con el fin de recuperar éste su redondez y conseguir “enfocar adecuadamente”.

qué se le interpreta como una patología?

Cuando esta respuesta natural es excesiva, es decir, cuando el estrés nos sobrepasa, la tensión nos desborda y nos descontrolamos. Nuestro organismo también se descontrola, siendo la causa de enfermedades, anomalías y anormalidades patológicas que impiden el buen funcionamiento del cuerpo humano.

En realidad, el estrés en sí, no es nada malo, es incluso necesario para el natural funcionamiento en la vida.

Una cierta dosis de estrés nos permite agilizar muchas de las tareas que nuestra vida diaria nos exige, es el exceso de estrés el que nos perjudica. Cuando nos pasamos de la raya, nuestro cuerpo empieza a dar señales.

Hans Selye, fisiólogo y médico austriaco, director del Instituto de Medicina y Cirugía Experimental de la Universidad de Montreal, fue el primero en adaptar la palabra “estrés”, a la psicología, procedente de la física, definiéndolo como “el síndrome de la adaptación”.

En la física, estrés es sinónimo de presión, y hace referencia a la presión que ejerce un cuerpo sobre otro debido a su peso. El cuerpo que recibe dicha presión tiene un determinado nivel de resistencia, y si el peso supera ese nivel, el cuerpo se destruye.

En la vida cotidiana debemos afrontar cambios constantes, - imprevistos, tensiones, enfermedades - que

Uno de los síntomas que más acusa el estrés, el modo como la persona vive la vida, o reacciona frente al estrés, es el Glaucoma: El Glaucoma es considerado una neuropatía óptica por pérdida progresiva de las fibras nerviosas de la retina y del nervio óptico.

Los principales síntomas que provoca, son defectos en el campo visual y pérdida de visión. Uno de los principales factores que pueden influir en la aparición de glaucoma es la presión intraocular alta, aunque no existe una correlación exacta entre glaucoma y presión intraocular, pues algunas personas pueden desarrollar la enfermedad con índices de presión intraocular considerados normales y sin embargo en otras ocasiones existen cifras altas sin que se produzca ninguna repercusión ocular.

Si la principal causa de glaucoma es presión en la parte posterior el ojo, desde un punto de vista metafórico, podríamos verlo como que la persona que lo sufre está bajo presión, estresada, reacciona a los acontecimientos de la vida con mucha tensión.

La causa no son los acontecimientos, lo que provoca el estrés es el modo como la persona reacciona a esos acontecimientos, a esa presión.

Si el glaucoma afecta la visión en la parte superior del ojo, podemos leerlo como “ver el futuro” con presión. Si es la parte inferior, “ver el pasado” con presión.

También podemos considerar si el síntoma se manifiesta en un solo ojo o bien en los dos. En este caso podemos relacionarlo con los valores que se les corresponden: el ojo derecho, para las personas diestras es considerado el ojo de la voluntad, o de los valores considerados masculinos: acción, decisión, autoridad, del hombre, “ver un hombre con presión” etc... si es el ojo izquierdo, se puede relacionar con los valores femeninos: intuición, emoción, espiritualidad “ver una mujer con presión”, etc...

Para los nacidos zurdos, esta polaridad se invierte.

Considerado incurable por la medicina oficial, es uno de los síntomas que revierte con más facilidad: ¡con relajación!

Los casos en que la persona se ha implicado profundamente en realizar los cambios oportunos, en aras a vivir la vida “desde otro punto de vista” más

tranquilo, los resultados han sido muy satisfactorios.

Te animo, amigo lector, a que cada día dediques unos minutos de tu valioso tiempo a la relajación, no tan sólo para mejorar tu visión, sino también para mejorar tu calidad de vida.

Te avanzaba en números anteriores que estaba escribiendo un pequeño libro en el que aúno todos los conceptos que he ido compartiendo contigo a lo largo de estos seis meses, ampliando algunos de los síntomas y enumerando varios ejercicios que favorecerán el que puedas recuperar visión, ¡dentro y fuera!

Estará disponible a partir de mediados de este mes bajo el título: ¿Cómo ves? Abre los ojos y ¡mira!

El objetivo: ¡acompañarte en el camino hacia la claridad! Deseo que lo disfrutes tanto como yo lo hice escribiéndolo.

Gracias por haberme acompañado a lo largo de estos seis meses. Y no quisiera terminar, sin dar un especial agradecimiento a Ana Claret, directora de esta revista, por haberme brindado la oportunidad de llegar hasta todos vosotros.

¡Hasta siempre!

Carme Llimargas
carme@novavisio.org

NOVA VISIO

CURSOS

Abre los ojos y ¡mira!

SANA TU VISTA, SANA TU VIDA

CONFERENCIAS GRATUITAS:
LOVE HEALS - EL AMOR SANA
2 DE JUNIO - NOVA VISIO - SABADELL (Bcn)

PRÓXIMOS CURSOS:
4, 5 y 6 DE JUNIO - LIGHT PROJECT- CASTELLEDIFELS (Bcn)
19 Y 20 DE JUNIO - ABRE LOS OJOS Y ¡MIRA! - SABADELL (Bcn)
2, 3 y 4 DE JULIO - LOVE HEALS - SABADELL (Bcn)
17 y 18 DE JULIO - ABRE LOS OJOS Y ¡MIRA! - RUBI (Bcn)

MÁS INFORMACIÓN: CARMÉ LLIMARGAS
Tel. 93 780.36.86 - Móvil. 636 42.31.97 - www.novavisio.org

Alfeon

Cultura Integral
Cari Inhibent
Hurt
Dipuzonoz
España

Cursos Octubre

Acupuntura
Masaje integral
masaje ayurveda
Craneo-sacral
Naturopatía
Kinesiología
Reflexología podal
Talleres de autoestima

tlf: 943615494
mov: 620034843

www.alfeon.net
www.alfeon.info
alfeon@alfeon.net