

LA SALUD EN SUS MANOS

Devendra Vora



La Terapia de Digitopuntura
(Reflexoterapia)

El cuerpo humano es una máquina perfecta que se puede regular a sí misma, si se cumplen las reglas naturales de comida, trabajo y descanso. Cuando transgredimos estas reglas, creamos en el cuerpo toxinas de las cuales intenta librarse el cuerpo. Este intento se considera como enfermedad y se le da diferentes nombres según los distintos síntomas. Si la transgresión de las reglas es superada con los métodos naturales disponibles a todo ser humano, es posible la curación completa sin ninguna otra ayuda.

El libro escrito por Devendra Vora sobre la Terapia de Digitopuntura (Reflexoterapia), pone al alcance consejos sencillos para preservar la salud y curar la enfermedad si esta llegara, usando la Terapia de Digitopuntura.

NOTA DEL EDITOR DIGITAL

He añadido la numeración de las páginas de la edición original como notación marginal a la derecha del texto.

*Dedicado con el debido respeto
a la Madre Naturaleza*

Nota:

El tratamiento sugerido en este libro es para el beneficio de todos, sin ninguna responsabilidad legal.

Prólogo

9

La centenaria higuera repleta de frutos se expande generosa

y con su frondosidad crea un espacio de frescor y fragancia.

La vieja palmera no se mueve.

Su altísimo tronco pelado deja ver al final un poco de verdor

que hace que todavía se mantenga viva.

Las plantas tropicales y los trinos de los pájaros abundan en este jardín salvaje.

Un gato somnoliento acaba de tumbarse y me mira.

La vida es sagrada para la arcaica tradición hindú. Todas las formas en las que aparece le merecen honra y son acogidas como manifestaciones diferentes de única divinidad. Para nuestra cultura occidental es difícil comprender esta conexión transpersonal con el entorno, que hace al individuo oriental tan permeable a la Naturaleza circundante.

Nuestra cultura con la creación del mito de la persona como ente individual, separado y diferenciado del entorno, ha mantenido una situación ciertamente tensa para la psique que a punto está de acabar con el propio ser humano.

Y esto es así porque mientras, por un lado, el cerebro debido a su conexión biológica capta de manera no verbal la magia, el misterio de *Pamnetér*, la Madre

de Todo, por contra, a través de la palabra, crea una compleja red descriptiva de la realidad en la que la persona como ente separado y separador es el culmen de esta artificiosidad de la mente.

Pero los tiempos están cambiando y entre oriente y occidente, entre estas dos cosmovisiones de la realidad aparentemente enfrentadas, se está produciendo y cada vez con mayor intensidad un flujo continuado de información que está sirviendo para enriquecer ampliamente la experiencia vital de los diferentes colectivos.

Las fronteras han caído y un nuevo ser humano se está gestando de esta *Conjunctio oppositorum* que está teniendo lugar en el vaso receptor (la mente) del nuevo alquimista.

10

Este libro que tengo el gusto de presentar es una muestra manifiesta del tránsito de mensajes que unifica culturas y que, como si del cerebro humano se tratara, atraviesan el cuerpo calloso enlazando el hemisferio izquierdo con el derecho colaborando en la creación de la Visión Unitaria de la realidad.

Para el hindú la vida humana es un precioso don que se debe cuidar con delicadeza, no en vano es una gran suerte el poseerlo, pues haber nacido como tal representa un privilegio, teniendo en cuenta la cantidad de posibles formas en las que se puede renacer dentro del círculo del Samsara (la rueda de las formas existenciales).

Por ello, y desde los albores de su cultura, han estado presentes la investigación y la puesta en práctica de cuantos remedios son necesarios para mantener la salubridad del organismo. La medicina *Ayurvédica* es un claro exponente de lo anterior y puede ser considerada como la más antigua de las ciencias médicas que se han conservado en el tiempo siendo operativas.

Si tenemos en cuenta que la aproximación de la mente oriental hacia el entorno precisa de una sensible atención para poder usar *la energía del cambio continuo que es la vida* de manera positiva, entenderemos por qué las gentes de los pueblos orientales jamás se decidieron a diseccionar un cuerpo muerto, ni a interferir directamente en los ritmos de la Naturaleza, para encontrar los principios curativos necesarios que devuelvan a un cuerpo enfermo el fluir adecuado de sus corrientes vitales.

La mente hindú a través de sus sabios (*Rishis*) describe el organismo humano como un microcosmos que es un reflejo fiel de la totalidad o macrocosmos. En él existen ciertos centros de energía (*Chakras*) y una serie de canales (*nadis*) por los que transcurre.

¿Qué será por tanto la enfermedad? Todo desarreglo existente bien en un centro de energía o en alguno de sus canales de distribución.

¿Qué hacer para resolver esta situación? Promover la activación del centro debilitado y estimular la circulación de la energía por los canales convenientemente.

Y... ¿Cómo llevarlo a cabo eficazmente? Actuando sobre las zonas reflejas de los órganos correspondientes que están situados precisamente sobre las palmas de las manos y pies, terminales exteriores del cuerpo. El sistema nervioso, las glándulas y todos los órganos vitales podrán contactarse y manipularse para resolver los problemas detectados.

Para ello, se actuará presionando convenientemente sobre los interruptores correspondientes situados en las centrales de mando de los pies y las manos, desde los que salen los meridianos hacia los órganos genitales, el ombligo, el corazón y la garganta, poseyendo propiedades estimulantes o sedantes en función del sentido de la corriente energética.

Ascendente desde los pies y manos hacia la cabeza *de la tierra al cielo* o descendente de la cabeza hacia abajo *del cielo a la tierra*.

Pero la ciencia hindú de la salud, no se detiene ahí y propone también pautas alimentarias, el uso adecuado de metales, infusiones de variadas plantas medicinales y ciertas prácticas de *hatha* yoga y *pranayama*, así como otras técnicas para lograr la fertilidad y una vida familiar óptima.

Quiero advertir al lector en castellano, que si bien la validez de estas técnicas y prácticas están suficientemente demostradas y comprobadas a lo largo de muchos siglos de aplicación, su uso no debe ser llevado a cabo sin una adecuada preparación y el consejo preciso de un iniciado en la materia.

No es este el caso para las prácticas de REFLEXOLOGÍA objeto fundamental de este libro, cuyas sencillas técnicas y su fácil realización son de sobra conocidas y aplicadas en occidente desde hace algún tiempo y con bastante éxito por cierto.

Así pues, aprenda a conocer más de sí por medio de la TERAPIA DE LA DIGITOPUNTURA y úsela diariamente como método sencillo de autocuración que le ayudará a mantener en un estado óptimo su energía vital, para de esta manera poder vivir amorosa y positivamente colaborando con el plan general de la Madre Naturaleza.

*El sol de mediodía
se mezcla con el suave palpitar de la mar próxima.*

Juan Bautista Gracia
Armação de Pera
Agosto de 1991

Prólogo

13

He leído el libro escrito por Devendra Vora sobre la Terapia de Digitopuntura (Reflexoterapia), que pone al alcance consejos sencillos para preservar la salud y curar la enfermedad si esta llegara, usando la Terapia de Digitopuntura.

El cuerpo humano es una máquina perfecta que se puede regular a sí misma, si se cumplen las reglas naturales de comida, trabajo y descanso. Cuando transgredimos estas reglas, creamos en el cuerpo toxinas de las cuales intenta librarse el cuerpo. Este intento se considera como enfermedad y se le da diferentes nombres según los distintos síntomas. Si la transgresión de las reglas es superada con los métodos naturales disponibles a todo ser humano, es posible la curación completa sin ninguna otra ayuda. Este Tratamiento de Curación Natural incluye los siguientes métodos:

1. Ayunar durante tanto tiempo como sea necesario, y después seguir una dieta adecuada, usando, mascarillas de barro, vapor y baños de frotamiento.
2. Usar germinados de trigo y su zumo junto con una dieta cruda.
3. Vivir solo a base de vegetales frescos y crudos, tomándolos regularmente de una manera adecuada.
4. Usar imanes para curar enfermedades, como prescribe la Magnetoterapia.

5. Adoptar la Terapia de Digitopuntura, descrita en este libro, con un lenguaje sencillo y claras instrucciones.
6. Adoptar la terapia de (Auto) Orina que puede curar todas las enfermedades y mantener la salud física y mental.

Cualquier persona puede usar uno o más de estos métodos según su convicción y conveniencia. Lo que se necesita es tener fe en el tratamiento adoptado. Me alegro de que el Sr. Vora publique este útil e importante manual de Terapia de Digitopuntura para que cualquier persona que esté interesada en el Tratamiento Natural pueda ser su propio médico. Espero que este libro sea traducido a todas las lenguas indias.

*Morarji Desai
Bombay
26/4/1982*

Prefacio

15

Aunque en este momento estoy ocupado con los negocios internacionales mi segundo campo de conocimiento es el de la medicina. El interés por la Ciencia de la Salud se despertó en mí desde la infancia, y solía aprender cuanto podía sobre ella. Mi curiosidad fue ampliamente recompensada en 1977 cuando tuve la oportunidad de estudiar la Ciencia de la Salud durante mi viaje por los EE. UU. Vine a saber que se había puesto a prueba la Terapia de Digitopuntura y que se había encontrado muy útil. Me metí en la materia y encontré sus raíces en India hace tres mil años. La tabla de las plantas de los pies dada en este libro está basada en los escritos de *Sushrut*. La digitopuntura es solo una descendiente de la propia ciencia de la naturaleza instalada en nuestro cuerpo y dada como un gran favor a la humanidad. La Terapia de Digitopuntura fue seguida de diferentes formas en distintos países, e incluso los indios americanos en el siglo XVI curaban enfermedades presionando diferentes puntos de las plantas de los pies de los pacientes. El Dr. William Fitzgerald y otros, de EE. UU., han investigado sobre ella y han traído a la luz esta ciencia en el siglo XX.

Esta terapia es capaz de resolver los problemas de salud del mundo actual y propone medios para mantenerla.

Desde el punto de vista de la salud el mundo podría dividirse en:

(a) Un 60% aproximadamente: La gente (incluidos los que van a nacer) que están sanos pero que corren el riesgo de coger enfermedades. Con el tratamiento regular de digitopuntura, pueden evitar la enfermedad.

(b) Un 25% aproximadamente: Gente que está sufriendo en el momento actual pero que puede ser curada sin costo alguno con la ayuda de esta ciencia y evitar que enfermen de nuevo.

(c) Un 15% aproximadamente: Los que necesitan ayuda médica, medicinas o cirugía. Hay suficientes médicos y hospitales en el mundo que se pueden ocupar de esta gente. Después también se les puede ayudar en la prevención de salud, con el uso de la Terapia de Digitopuntura.

16

Así que, con la adecuada propagación y enseñanza de esta ciencia, se puede resolver el problema de la salud en el mundo. Esto se puede hacer fácilmente como se indica debajo:

(1) Esta terapia debería ser aprendida por profesores y catedráticos de nivel universitario, y se debería enseñar como materia optativa. Por su parte estos alumnos propagarían esta terapia no solo en sus hogares sino también en la comunidad cercana durante sus vacaciones.

(2) Los profesores, catedráticos, funcionarios y otras personas con educación, una vez retirados, pueden aprenderla e impartir clases para enseñar a otros.

(3) La prensa puede ayudar mucho publicando artículos sobre varios aspectos de esta terapia y sobre experiencias de sus lectores.

(4) También puede ser propagada por medio de la radio, la televisión y el cine.

(5) Los filántropos y las organizaciones de caridad, la gente con ideas religiosas y las instituciones religio-

sas pueden aceptar esta terapia como dada por Dios y trabajar para su propagación.

La gran cantidad de dinero que se está gastando en salud se puede dirigir mejor hacia una mayor higiene, y un mejor y más barato suministro de comida nutritiva a la gente, y crear así un ciclo de buena voluntad para traer salud y felicidad a todos.

Ahora, la Organización Mundial de la Salud ha prestado atención a esta terapia. Occidente ha aceptado la Acupuntura. Muy pronto el mundo aceptará esta Ciencia de la Salud que es la madre de la Acupuntura, *Shiat-su* o Terapia de Presión Dirigida.

Regalos de la naturaleza como el brillo del sol, el aire y el agua son gratis, y así lo es también esta ciencia. Incluso un niño puede entenderla y practicarla fácilmente. Cualquiera puede practicarla por su cuenta en beneficio de su propia salud. Si así se desea se pueden usar dispositivos caseros baratos.

Siempre estaremos agradecidos a esos desconocidos *Rishis*-Sabios que descubrieron los puntos, instalados en las palmas y en las plantas de los pies, que hay que presionar para el tratamiento con esta terapia, y que nos hicieron ser capaces de conocer estos puntos. También les damos las gracias a todos aquellos que conservaron esta ciencia a través de los siglos y a esos que han ayudado a fomentar esta ciencia.

Estos *Rishis* han enseñado que el cuerpo consiste en cinco elementos, a saber, Tierra (*Prithvi*), Agua (*Jal*), Fuego (*Agni*), Aire (*Vayu*) y Espacio (*Akash*), y todos estos están gobernados por la Bioelectricidad o Batería Vital. Para mantener un equilibrio correcto de estos elementos en el cuerpo, deberíamos tomar comidas y bebidas dependiendo de la estación. Alguna comida útil en una estación puede ser dañina en otra, por ejemplo, el yogurt líquido y la cuajada que son útiles en verano no son aconsejables en el monzón, o los ve-

17

getales frescos que son útiles en verano o invierno pueden ser causa de enfermedad en el monzón, debido al exceso de contenido de agua y a la posibilidad de que el agua se contamine durante el monzón. De modo similar, el exceso de cualquiera de estas sustancias conduce a un problema nacional de salud, por ejemplo, en Japón, el catarro es muy común. Es debido a (i) la humedad del aire, (ii) y un mayor contenido de agua en su comida básica de arroz y pescado. La frecuencia del catarro indica que la naturaleza quiere expulsar del cuerpo el exceso de agua, y cualquier retención llevaría a más enfermedades. La mejor cura para la gente de Japón es tomar más comida como el trigo, más baños de sol, beber agua hervida templada, practicar más el [Pranayama Solar](#) y aprovecharse de esta ciencia. En Afganistán hay el elemento fuego en el cuerpo. El aire seco, la comida habitual, los frutos secos y el abrasador sol llevan al exceso de calor, lo que produce el sangrar por la nariz. Esto se puede tratar tomando más frutos con contenido líquido como el melón, la sandía, etc., evitando el consumo de frutos secos en verano, y tomando yogurt líquido y cuajada, y practicando el [Pranayama Lunar](#). Del mismo modo, gente de diferentes países puede tener exceso de diferentes elementos (Tierra, Agua y Fuego) de diferentes modos. Por lo tanto, deberían tomar comida que no agrave estos excesos en su cuerpo. El *Ayurveda*, conocido como la Ciencia de la Vida, ha investigado mucho sobre los efectos de diferentes tipos de comida, vegetales, medicina, etc., en el cuerpo y la mente humanos. Es muy esencial para el mundo moderno el aprender sobre ello.

Por supuesto, la Batería Vital es capaz de controlar estos elementos, pero cuando tiene que trabajar en exceso, se debilita y el cuerpo se hace propenso a las enfermedades. Al menos durante la enfermedad, uno