

ORIGINAL	TRADUCCIÓN
<p data-bbox="360 347 887 395" style="text-align: center;"><i>TRAUMA RELEASE</i></p> <p data-bbox="331 424 916 494" style="text-align: center;">by Lawrence Wilson, MD © March 2015, The Center For Development</p> <p data-bbox="226 528 1025 646">Overcoming childhood or adulthood traumas is often difficult. This article describes what traumas are, how they affect us, and a new method of trauma release that is extremely effective, simple and builds health at the same time.</p> <p data-bbox="226 683 528 707">WHAT ARE TRAUMAS?</p> <p data-bbox="226 746 1025 834"><i>Traumas are painful incidents or events that place a special type of stress on the mind. As a result, a person decides that he or she must never revisit the incident, as it would be too painful.</i></p> <p data-bbox="226 839 1025 1018">Instead, the person feels compelled to “wall off” the event or incident so that one will not “accidentally” or haphazardly revisit the trauma, which would be extremely painful. This can mean intentionally or unconsciously forgetting that it ever happened, or altering one’s memory of it to make it seem less painful, or even concocting a lie to explain the situation. This is often done unconsciously, to some degree, at least.</p> <p data-bbox="226 1023 1025 1174">As a result of this process, however, the person stops functioning at full brain capacity. The reason is that part of the brain processing mechanism has been walled off, shut down or subtly altered in some way. As a result, it is no longer available for full use by the person. This, in a way, cripples the person, often for life.</p> <p data-bbox="226 1179 1025 1449">A somewhat more subtle understanding of trauma is that it simplifies the mind and personality. This is a special type of damage. The person often starts to think in more black-and-white terms, for example, especially about issues related to his or her trauma. It is literally a decrease in the complexity, subtle architecture and subtle bodies and brain of the individual. An extreme example of this is when violence is used to brainwash a person, the goal is to turn the person into a sort of mindless slave who does not think much, and just follows orders. This type of trauma is inflicted on people every day and serves to help control political</p>	<p data-bbox="1196 339 1957 395" style="text-align: center;"><i>LIBERACIÓN DE TRAUMAS</i></p> <p data-bbox="1283 411 1841 474" style="text-align: center;">por Lawrence Wilson, MD © marzo 2015, el Centro para el Desarrollo</p> <p data-bbox="1104 512 2016 630">La superación de traumas de la infancia o la edad adulta es a menudo difícil. En este artículo se describe lo que son los traumas, cómo nos afectan, y un nuevo método para la liberación de traumas que es extremadamente eficaz, simple y construye la salud al mismo tiempo.</p> <p data-bbox="1104 667 1451 691">¿QUÉ SON LOS TRAUMAS?</p> <p data-bbox="1104 730 2016 818"><i>Los traumas son incidentes o sucesos que ponen un tipo especial de estrés doloroso en la mente. Como resultado, una persona decide que él o ella nunca debe visitar el incidente, ya que sería demasiado doloroso.</i></p> <p data-bbox="1104 823 2016 1002">En su lugar, la persona se siente obligada a crear un muro ante el evento o incidente de modo que uno no revisitará el trauma “accidentalmente” o por azar, lo que sería muy doloroso. Esto puede significar intencional o inconscientemente olvidar que ha pasado, o alterar la memoria de ello para hacer que parezca menos doloroso, o incluso inventar una mentira para explicar la situación. Esto se hace a menudo inconscientemente, en cierto grado, al menos.</p> <p data-bbox="1104 1007 2016 1158">Como resultado de este proceso, sin embargo, la persona deja de funcionar a plena capacidad del cerebro. La razón es que parte del mecanismo de procesamiento del cerebro ha sido amurallada, apagada o sutilmente alterada de alguna manera. Como resultado, ya no está disponible para el uso completo por la persona. Esto, en cierto modo, paraliza a la persona, a menudo de por vida.</p> <p data-bbox="1104 1163 2016 1449">Una comprensión algo más sutil del trauma es que simplifica la mente y la personalidad. Es un tipo especial de daño. La persona a menudo comienza a pensar en términos más en blanco y negro y, por ejemplo, especialmente sobre temas relacionados con su trauma. Es, literalmente, una disminución de la complejidad, la arquitectura sutil y los cuerpos sutiles y el cerebro de la persona. Un ejemplo extremo de esto es cuando se utiliza la violencia para lavar el cerebro de una persona: el objetivo es convertirle en una especie de esclavo sin mente que no piense mucho, y se limite a seguir órdenes. Este tipo de trauma se inflige a la gente todos los días y sirve para ayudar al control de presos políticos, por ejemplo, o para producir</p>

prisoners, for example, or to produce prostitutes for human traffickers and pimps.

HOW TRAUMAS AFFECT US

Living with traumas is like having to drive around large boulders or large potholes in the road that you must drive every day to your workplace or home. By definition, one cannot just move through these blocks, so the mind and sometimes the body does its best to “go around them” as much as it can. In so doing, however, many vital functions are altered and usually vitality is reduced and health suffers, too.

In other words, traumas are blocks that get in the way of one’s thinking, feeling, perception, memory, and perhaps other brain functions. Also, many traumas affect physical functioning as well, such as digestion, sleep, movement if the structure is affected, heart function, immune response and many others. These are some of the major effects of traumas.

Traumas often cause people to lie to themselves and others, or intentionally block out or forget painful incidents or accidents. This sets up severe conflicts inside the mind that can lead to many other mental and physical dysfunctions. Traumas also severely lower one’s energy and self esteem, and can have many other effects upon the personality. Walling off a part of the brain also causes neuroses, such as fear of guns, for example, if one was involved in a gun incident, or fear of men if one was raped, for example. It can also cause strange behaviors, compulsions, phobias, and even psychotic episodes and conditions such as schizophrenia.

Indirectly, traumas can cause much more, such as gaining too much weight or being too thin, physical disabilities such as limping, impaired respiratory, cardiac, immune and other physical disorders and diseases. Other effects are diminished mental acuity, extreme nervousness in certain situations, bad habits to avoid feelings of panic and anxiety such as cigarette smoking, using drugs, using alcohol, biting the fingernails, eating disorders, stuttering, and many other symptoms.

Trauma is not even considered most of the time one visits a doctor, but it should be, as it is a major cause of mental and physical illness, along with nutritional deficiencies, of which trauma is one cause or a contributing factor. The importance of nutrition for healing traumas is discussed

prostitutas para los traficantes de personas y proxenetas.

CÓMO NOS AFECTAN LOS TRAUMAS.

Vivir con traumas es como tener que conducir alrededor de grandes rocas o grandes baches en el camino por el que debe ir todos los días a su lugar de trabajo o a su hogar. Por definición, uno simplemente no puede moverse atravesando estos bloques, por lo que la mente y el cuerpo a veces hacen su mejor esfuerzo para “rodearlos” tanto como pueda. Al hacerlo, sin embargo, muchas funciones vitales se alteran y por lo general se reduce la vitalidad y la salud sufre, también.

En otras palabras, los traumas son bloques que se interponen en el camino del pensamiento de uno, sensaciones, percepciones, memoria, y tal vez otras funciones cerebrales. Además, muchos traumas afectan al funcionamiento físico, así como a la digestión, el sueño, el movimiento si la estructura se ve afectada, la función cardíaca, la respuesta inmune y muchos otros. Estos son algunos de los principales efectos de traumas.

Los traumas a menudo hacen que las personas se mientan a sí mismas y a otros, o intencionadamente bloqueen o se olviden de incidentes o accidentes dolorosos. Esto crea conflictos graves dentro de la mente, que pueden conducir a muchas otras disfunciones mentales y físicas. Los traumas también disminuyen gravemente la energía y autoestima de la persona, y pueden tener muchos otros efectos sobre la personalidad.

Encerrar tras un muro una parte del cerebro también provoca neurosis, como el miedo a las armas, por ejemplo, si uno estuvo involucrado en un incidente con una pistola, o el miedo a los hombres si una fue violada, por ejemplo. También puede causar comportamientos extraños, compulsiones, fobias e incluso episodios y condiciones psicóticas como la esquizofrenia.

Indirectamente, los traumas pueden causar mucho más, como por ejemplo aumentar demasiado de peso o estar demasiado delgado, discapacidades, físicas tales como cojera, alteración respiratoria, cardíaca, trastornos físicos inmunes y otras enfermedades.

Otros efectos disminuyen la agudeza mental, producen nerviosismo extremo en ciertas situaciones, o crean malos hábitos para evitar sentimientos de pánico y ansiedad, tales como el tabaquismo, el uso de drogas, el uso de alcohol, morderse las uñas, trastornos alimentarios, tartamudez, y muchos otros síntomas.

Un trauma ni siquiera se tiene en cuenta la mayoría de las veces cuando uno visita un médico, pero debería hacerse, ya que es una de las principales causas de la enfermedad mental y física, junto con las deficiencias nutricionales, de las que el trauma es una causa o un factor contribuyente. La importancia de la nutrición para la

below. I will just say here that the better nourished and more balanced the body, the better anyone will handle all types of physical and mental traumas. Excellent nutrition helps make a person more resilient and more able to process all types of traumas, so it can literally save one's life in the event of a serious injury, accident or other trauma-inducing event.

EXAMPLES OF TRAUMAS

Traumas can be of three basic types. They can involve serious injury to the body, serious afflictions of the mind or emotions, and they can involve the soul or spirit. However, most traumas involve all three of these areas of human functioning, so I will list them together. Here are examples of common traumas:

1. Physical violence against the body. This might include being beaten, raped, screamed at, forced to have too much sex or going too long, political oppression with deprivation, being forced to go into a war zone, muggings, robberies, or animal attacks such as being bitten by a shark. It might even involve having to take a course of a drug therapy like chemotherapy with all the horrible side effects.

Other physical acts of violence include severe accidents and injuries, or even going through a severe fever or other illness. The worst illnesses are often those involving physical pain, physical disfigurement such as losing one's hair or having one's skin burned or fall off, or something else that is horrible to behold.

Other physical acts of violence involve bullying, hazing, knife and gun violence, gang violence, and fights with the loss of teeth, for example, or broken arms.

Other physical traumas include difficult births, retarded or delayed development children, birth defects, violence in children, and deaths of loved ones, even the death of one's dearly loved pets.

2. Emotional traumas of all kinds. This means harassment, embarrassment, humiliation, deprivation, or insults of some kind. For example, this may involve a parent who is too critical, who yells, who swears or punishes too harshly. It could be a school teacher who picks on a

curación de los traumas se discute a continuación. Me limitaré a decir aquí que cuanto mejor alimentado y más equilibrado está el cuerpo, cualquiera va a manejar mejor todo tipo de traumas físicos y mentales. Una excelente nutrición ayuda a que una persona sea más resistente y más capaz de procesar todo tipo de traumas, por lo que esto, literalmente, puede salvar la vida en el caso de una lesión grave, accidente u otros eventos inductores de traumas.

EJEMPLOS DE TRAUMAS

Los traumas pueden ser de tres tipos básicos. Pueden implicar lesiones graves al cuerpo, graves aflicciones de la mente o las emociones, y pueden implicar el alma o espíritu. Sin embargo, la mayoría de los traumas implican estas tres áreas del funcionamiento humano, así que voy a enumerarlos juntos. Estos son ejemplos de traumas comunes:

1. Violencia física contra el cuerpo. Esto podría incluir ser golpeado, violado, gritado, forzado a tener demasiado sexo o durante demasiado tiempo, opresión política con privación, haberse visto obligado a entrar en una zona de guerra, asaltos, robos o ataques de animales, como ser mordido por un tiburón. Incluso podría implicar haber tenido que seguir una terapia con fármacos como la quimioterapia, con todos los efectos secundarios horribles.

Otros actos físicos de violencia incluyen accidentes y lesiones graves, o incluso pasar por una fiebre severa u otra enfermedad. Las peores enfermedades son a menudo las que implican dolor físico, o desfiguración física, como la pérdida de cabello o tener la propia piel quemada o que se caiga, o alguna otra cosa que sea horrible de contemplar.

Otros actos físicos de violencia implican la intimidación, las novatadas, la violencia con armas como cuchillos y pistolas, la violencia de las pandillas, y las peleas con pérdida de dientes, por ejemplo, o brazos rotos.

Otros traumas físicos incluyen partos difíciles, niños con retraso mental o físico, defectos de nacimiento, violencia hacia los niños, y la muerte de seres queridos, incluso la muerte de mascotas entrañablemente amadas.

2. Traumas emocionales de todo tipo. Esto significa acoso, vergüenza, humillación, privación o insultos de algún tipo. Por ejemplo, puede implicar un padre demasiado crítico, que grita, que jura o castiga con demasiada dureza. Podría ser un maestro de escuela que se mete con un niño o no deja que use el baño.

child or won't let a child use the restroom. it could be a boss who picks on an employee. It often involves bullying, hazing and such – more on emotional and psychological levels.

3. Social traumas. These are many, including being ostracized or ex-communicated by your family, your community, your church or others. It might include being slandered, ruining of one's reputation or good name by others. It might also include a very bitter and prolonged divorce, getting sued, job loss, bankruptcy, foreclosing on a home, or even just extreme poverty.

4. Spiritual/religious traumas. These may include membership in certain religions, cults, voodoo, black magic, witchcraft, satanic rituals, certain other spiritual groups and organizations, guru situations in some cases, vegetarian and raw food groups, sadly, and other negative or harmful religious initiations or acts that are billed as spiritual or religious.

For example, recently several people were killed in a Native American sweat lodge ceremony that went too long. People were distracted by the religious/spiritual nature of the event and did not realize the danger they were in. Groups, in fact, can do many things to traumatize people, either consciously or unconsciously. These include strange prayers, in some cases, long events that cause sleep deprivation, various rituals, and much more.

5. Witnessing. Just observing or even hearing about the horrors of other people can be quite traumatic, especially for children. It might include witnessing murders, rapes, robberies, screaming, beatings, parents fighting each other, throwing things around the house, throwing food, living in a war zone, living in a place that has an earthquake, tsunami or other natural disaster, a terrorist attack, a building collapse, freezing cold or extreme heat, or something else.

Even witnessing violence or horror on television, on the computer, or the movies can cause trauma in susceptible individuals, especially if the person was traumatized earlier in life in a somewhat similar manner.

WHO BECOMES TRAUMATIZED?

Unfortunately, most of us have been traumatized to a degree, at

Podría ser un jefe que se mete con un empleado. A menudo implica la intimidación, las novatadas y similares - más en niveles emocionales y psicológicos.

3. Traumas sociales. Son muchos, incluyendo ser condenado al ostracismo o excomulgado por su familia, su comunidad, su iglesia u otros. Podría incluir ser calumniado, que otros le arruinen a uno su reputación o su buen nombre. También podría incluir un divorcio muy amargo y prolongado, ser demandado, la pérdida del empleo, la quiebra, ser echado de casa, o incluso simplemente la pobreza extrema.

4. Traumas espirituales / religiosos. Estos pueden incluir la pertenencia a determinadas religiones o cultos, el vudú, la magia negra, la brujería, rituales satánicos, algunos otros tipos de grupos y organizaciones espirituales, situaciones gurú en algunos casos, grupos vegetarianos y de alimentos crudos, por desgracia, y otras iniciaciones o actos religiosos negativos o perjudiciales que “se venden” (se presentan) como espirituales o religiosos.

Por ejemplo, recientemente varias personas murieron en una ceremonia nativa americana de sudación que fue demasiado larga. La gente se distrajo con la naturaleza religiosa / espiritual del evento y no se dieron cuenta del peligro que corrían. Los grupos, de hecho, pueden hacer muchas cosas para traumatizar a la gente, ya sea consciente o inconscientemente. Estos incluyen oraciones extrañas, en algunos casos, eventos largos que provocan la falta de sueño, diversos rituales, y mucho más.

5. Testimonio. Sólo observar o incluso oír hablar de los horrores de otras personas puede ser muy traumático, especialmente para los niños. Puede incluir testigos de homicidios, violaciones, robos, gritos, golpes, padres que luchan entre sí, lanzándose cosas en la casa, tirar comida, vivir en una zona de guerra, vivir en un lugar donde ocurre un terremoto, tsunami u otro desastre natural, un ataque terrorista, el derrumbe de un edificio, congelarse de frío o haber sufrido un calor extremo, y algunas otras cosas.

Incluso presenciar en la televisión violencia o terror, o en la computadora, o las películas, pueden causar traumas en individuos susceptibles, especialmente si la persona estaba traumatizada antes por algo similar en su vida.

¿QUIÉN SE CONVIERTE EN TRAUMATIZADO?

Desafortunadamente, la mayoría de nosotros hemos sido traumatizados

least. For example, children are extremely sensitive and even a simple look or harsh comment from a parent or a teacher can definitely traumatize a child easily. Adults, also, often become traumatized easily, especially when the circumstances are right and the adult is vulnerable for some reason.

In fact, just living in modern society can traumatize some people, as there is a lot of stress in most families and work situations. These are usually not severe traumas, but they do affect people's thinking and behavior. In this way, entire cultures are traumatized, at times, and this fact is not well enough appreciated. It can lead to misunderstanding, miscalculations, and even to wars based upon trauma, and not upon real information.

For example, today in some nations children are falsely taught that all Western people are "satans" or devils. This is a type of trauma for these children, both because it is false, and because the information is imparted with a very upsetting emotional force or charge. Such children grow up full of hatred and fear, which colors their thinking and their behavior for their entire lives unless they are able to see through it and undo the trauma of their upbringing and education.

TRAUMA PATTERNS ON HAIR MINERAL TESTS

While not always associated with trauma, certain hair mineral patterns are usually reliable indicators of the presence of significant trauma. Recall, however, that imbalances are layered in the body. As a result, the top or most visible layer of metabolism reflected on a hair mineral chart can sometimes appear normal, even when deeper layers are not normal. As a person retraces the deeper layers, usually the trauma will become clear on a retest hair mineral analysis.

For a complete list of trauma and abuse patterns on a hair mineral test, please read [Abuse And Trauma Patterns On Hair Mineral Tests](#). I will update this article periodically as more becomes known about trauma patterns on hair mineral charts.

RELEASING TRAUMAS – CONVENTIONAL METHODS

hasta cierto punto, por lo menos. Por ejemplo, los niños son muy sensibles e incluso una simple mirada o un comentario duro de un padre o un maestro sin duda puede traumatizar a un niño fácilmente. Los adultos, también, a menudo son traumatizados con facilidad, sobre todo cuando las circunstancias lo permiten y el adulto es vulnerable por alguna razón.

De hecho, vivir en la sociedad moderna puede traumatizar a algunas personas, ya que hay una gran cantidad de estrés en la mayoría de las familias y las situaciones de trabajo. Estos por lo general no son traumas graves, pero sí afectan el pensamiento y comportamiento de las personas. De esta manera, culturas enteras están traumatizadas, a veces, y este hecho no es lo suficientemente bien apreciado. Puede dar lugar a malentendidos, errores de cálculo, e incluso a guerras basadas en traumas, y no en la información real.

Por ejemplo, hoy en algunos países a los niños se les enseña falsamente que todos los occidentales son diablos o demonios. Este es un tipo de trauma para estos niños, tanto porque es falso, como porque la información se imparte con una fuerza emocional muy perturbadora o acusadora. Estos niños crecen llenos de odio y miedo que tiñen su pensamiento y su comportamiento durante toda su vida, a menos que sean capaces de ver mas allá y deshacer el trauma de su crianza y educación.

PATRONES DE TRAUMA EN ANÁLISIS DE MINERALES DEL CABELLO

Aunque no siempre son asociados con traumas, ciertos patrones de minerales del cabello son generalmente indicadores fiables de la presencia de traumas significativos. Recordemos, sin embargo, que los desequilibrios están depositados en el cuerpo por capas. Como resultado, la capa superior o más visible del metabolismo reflejada en un gráfico de minerales en el cabello a veces puede parecer normal, incluso cuando las capas más profundas no son normales. Cuando una persona va a las capas más profundas, por lo general el trauma se pondrá de manifiesto cuando se repita el análisis posteriormente.

Para obtener una lista completa de los patrones de trauma y abuso en una prueba mineral del cabello, por favor lea [Patrones de trauma y abuso en análisis de minerales en el cabello](#). Voy a actualizar este artículo periódicamente a medida que se conozca más acerca de los patrones de trauma en los test minerales de cabello.

ELIMINAR TRAUMAS - MÉTODOS CONVENCIONALES

Counseling. Counseling is one of the main modalities, if not the major one, used today in most nations to help people who have gone through traumas. Counseling and psychotherapy can help by 1) improving awareness and logical thinking about a trauma, 2) reducing some chaos in a person, even by forcing a person to arrive at regular counseling sessions and spend a solid hour sitting quietly, 3) providing a safe environment to talk and think about the past, 4) providing insights and information a person needs about how to live, etc., and 5) possibly establishing a healthy relationship with a more grounded and centered individual, and 6) in some cases, delving deeply into the causes and conditions around a trauma to help heal it. Unfortunately, this is usually not nearly enough to resolve traumas on deep levels.

Common psychological and counseling approaches to trauma counseling include such methods as:

1. Loving the person unconditionally. This is the most common method. It involves listening to the person, accepting as fact any assertions, claims or stories the person may tell, and supporting the person in whatever he or she wants to say or even do about the trauma. Of course, this is not always best, but it is one approach.

2. Confrontation or hating. This is somewhat the opposite of the method above. It involves challenging the person who has been traumatized to be strong, face facts, fight back, take a stand and realize how he or she may have contributed to the attack or incident or situation. This is also useful at times, and necessary in some cases to help a victim of rape, for example, to be logical and take steps to prevent a recurrence, perhaps.

3. Constant questioning. This is another common approach that is very good, when done correctly. The therapist keeps asking questions to delve more deeply, not only about the incident or trauma, but about the person's feelings about it, desires, fears, attitudes, and perhaps plans for the future. It is important that the counselor follow through with many questions to draw out the person and help him or her think through the incident very clearly and concisely, and not draw conclusions, as most counselors do. That is the key to this method.

4. Psychoanalysis. This is an older method of therapy that is very slow, but okay if one can afford it and afford the time it takes. It consists of some questioning, some word associating, such as asking the person

Terapias (*Asesoramiento psicológico, Conselling*). La terapia (*counseling*) es una de las modalidades principales, si no la más importante, que se utiliza hoy en día en la mayoría de las naciones para ayudar a las personas que han pasado por traumas. La terapia y psicoterapia pueden ayudar 1) A mejorar el conocimiento y el pensamiento lógico de un trauma, 2) A reducir algo de caos en una persona, incluso forzando a la persona a llegar a sesiones de orientación regulares y pasar una hora entera sentado tranquilamente, 3) A proporcionar un entorno seguro para hablar y pensar en el pasado, 4) A proporcionar ideas e información que necesita una persona acerca de cómo vivir, etc., y 5) A la posibilidad de establecer una relación sana con un individuo más anclado a tierra y centrado, y 6) En algunos casos, ahondar y profundizar en las causas y condiciones del trauma para ayudar a sanarlo. Por desgracia, esto no suele ser suficiente para resolver los traumas en los niveles profundos.

Los enfoques psicológicos y terapéuticos comunes a las terapias de traumas incluyen métodos tales como:

1. Amar a la persona incondicionalmente. Este es el método más común. Se trata de escuchar a la persona, aceptando como un hecho cualquier afirmación, aserción o historia que la persona pueda contar, y apoyarle en lo que él o ella quiera decir, o incluso hacer con el trauma. Por supuesto, esto no es siempre lo mejor, pero es un enfoque.

2. Confrontación u odio. Esto es algo así como lo contrario del método anterior. Se trata de desafiar a la persona que ha sido traumatizada a ser fuerte, a hacer frente a los hechos, luchar, tomar una posición y darse cuenta de cómo él o ella puede haber contribuido al ataque o incidente o situación. Esto también es útil a veces, y necesario en algunos casos para ayudar a una víctima de violación, por ejemplo, a ser lógico y tomar medidas para evitar que se repita, tal vez.

3. Cuestionamiento constante. Este es otro enfoque común que es muy bueno, si se hace correctamente. El terapeuta sigue haciendo preguntas para ahondar más profundamente, no sólo sobre el incidente o trauma, sino sobre los sentimientos de la persona al respecto, sus deseos, miedos, actitudes, y tal vez sus planes para el futuro. Es importante que el terapeuta siga haciendo muchas preguntas para "hacer hablar" a la persona, y ayudarle a pensar en el incidente de forma muy clara y concisa, y no sacar conclusiones, como la mayoría de los terapeutas hacen. Esa es la clave de este método.

4. Psicoanálisis. Este es un método más antiguo de terapia que es muy lento, pero está bien si uno puede permitírselo y permitirse el tiempo que haga falta. Se compone de algunas preguntas, algunas palabras asociadas, como preguntar a la persona "¿Qué le recuerda la palabra violación?", y muchas preguntas así para hacer

“What does the word rape remind you of?”, and many such questions to draw out the person, some dream analysis, and some listening. Sigmund Freud, MD taught and popularized this method in Europe, especially, and in America, but it is not used much today due to its high cost, mainly.

5. Jungian dream analysis. This is a potentially powerful method, but requires a very skilled therapist to monitor and interpret dreams.

6. Auditing. This is a method used to reduce traumas in Scientology. It involves the use of a type of galvanic skin response test. This is somewhat like a lie detector test to assess the truth or falsehood of a person’s answers. Professional lie detectors, however, are far more sophisticated today.

7. Gestalt, transactional analysis, client-centered therapies, heart awakening, and other more modern variants on basic cognitive therapy. These are all helpful to a degree, provided the therapist is very skilled, which unfortunately is not that common.

8. Regression therapy using hypnosis. This is another powerful cognitive method that is used professionally, at times, and should probably be used more. The person is regressed under hypnosis to the scene or time of the trauma. Then the therapist asks a lot of questions to assess the truth of the incident, and then brings the person back to the present. Then the two discuss it all, demystify the trauma, and attempt to heal it using talk or other means.

This therapy can give the most insight quickly and accurately. The problem is that just rehashing the incident does not clear it. New hypnotic suggestions can be implanted using hypnosis, but these do not always work and can make things worse. So hypnotherapy is not used too much for trauma, but can be extremely helpful if the therapist is very good.

PROBLEMS WITH ALL TALKING THERAPIES

Psychotherapeutic approaches all can work to some degree, but often leave much to be desired. Problems with almost all counseling include:

1. It is simply not powerful enough, in almost all cases, to dig deeply into buried traumas and undo them completely. This is a difficult process, at best, and very difficult just using talk therapies of any kind, even

hablar a la persona, algunos análisis de los sueños, y algo de escucha. Sigmund Freud, enseñó y popularizó este método en Europa, sobre todo, y en América, pero no se usa mucho hoy en día debido a su alto costo, principalmente.

5. Análisis de los sueños de Jung. Este es un método potencialmente poderoso, pero requiere de un terapeuta muy hábil para supervisar e interpretar los sueños.

6. Auditoría. Este es un método utilizado para reducir los traumas en la Cienciología. Esto implica el uso de un tipo de prueba de respuesta galvánica de la piel. Esto es algo así como un detector de mentiras para evaluar la verdad o falsedad de las respuestas de una persona. Los detectores de mentiras profesionales, sin embargo, son mucho más sofisticados hoy en día.

7. Gestalt, análisis transaccional, terapias centradas en el cliente, el despertar del corazón, y otras variantes más modernas sobre la terapia cognitiva básica. Todas estas son útiles hasta cierto punto, siempre y cuando el terapeuta sea muy hábil, cosa que por desgracia no es muy común.

8. Terapia de regresión utilizando la hipnosis. Este es otro poderoso método cognitivo que se utiliza profesionalmente, a veces, y probablemente se debería utilizar más. La persona es llevada a una regresión bajo hipnosis a la escena o momento del trauma. Entonces el terapeuta hace un montón de preguntas para evaluar la verdad de los hechos, y luego trae a la persona de vuelta al presente. Entonces los dos discuten todo, desmitifican el trauma, e intentan sanarlo usando la charla u otros medios.

Esta terapia puede dar una mejor perspectiva con rapidez y precisión. El problema es que solo un refrito del incidente no lo borra. Nuevas sugerencias hipnóticas se pueden implantar mediante la hipnosis, pero no siempre funcionan y pueden empeorar las cosas. Así que la hipnoterapia no se utiliza demasiado para traumas, pero puede ser muy útil si el terapeuta es muy bueno.

PROBLEMAS CON TODAS LAS TERAPIAS HABLADAS

Todos los enfoques psicoterapéuticos pueden trabajar hasta cierto punto, pero a menudo dejan mucho que desear. Los problemas con la casi totalidad de asesoramiento incluyen:

1. Simplemente no es lo suficientemente potente, en casi todos los casos, para cavar profundamente en traumas enterrados y deshacerlos por completo. Este es un proceso

hypnosis.

2. Counseling is very variable in its results, as it depends upon a) the skill of the counselor, and b) the counseling method. The method may be less important than the therapist, but results vary widely. While some counselors are wonderful, many are not that skilled or experienced with trauma, in particular even if the counselor has survived a serious trauma. Many counselors have not perfectly healed their own wounds, and this causes problems as well in many cases.

3. Traumas are layered in the body, with the most important being the oldest, and often the most deeply hidden. Most counseling can only get to the problems that a person knows about, so it tends to miss the deeper layers of trauma that are held unconsciously.

4. High cost and slow progress. Counseling tends to be very costly, especially if it is continued for some years.

5. Adverse effects. This may sound strange, but I am aware of many people who have been made more angry and more depressed by counselors and psychotherapists. This occurs frequently, in fact, and is not an easy problem to solve because counseling is so subjective and people who have been traumatized are, at times, so sensitive to a word, a phrase or even a look or a gesture. Also, while some practitioners are excellent, many simply are not as good. Saying the wrong thing to a traumatized person can be devastating and even cause suicide.

OTHER POPULAR HEALING MODALITIES USED FOR TRAUMA

Drugs for trauma. Medical doctors and psychiatrists regularly prescribe anti-depressants, anti-anxiety drugs, muscle relaxants, stimulants, and occasionally narcotics and anti-psychotic drugs. These definitely help control some effects of trauma such as depression, anxiety, fears, phobias and post-traumatic stress disorder episodes. In no way do these drugs “cure” the problem, however.

Problems with drug use for traumas includes the cost, and unwanted and toxic side effects that can include suicide, homicide, and other horrors. So please be careful using drugs of any kind, including recreational drugs, after a trauma to handle your symptoms.

Drugs have another use. They can literally dull the mind to block out all perception. This is different from dealing with specific effects of trauma. However, this use of drugs is also dangerous, since dulling the mind can

difícil, en el mejor de los casos, y muy difícil usando solo las terapias de conversación de cualquier tipo, incluso la hipnosis.

2. Las terapias son muy variables en sus resultados, ya que dependen de a) la habilidad del terapeuta, y b) el método de terapia. El método puede ser menos importante que el terapeuta, pero los resultados varían ampliamente. Mientras que algunos son maravillosos, muchos no son tan hábiles o experimentados con el trauma, en particular, aunque el propio terapeuta haya sobrevivido a un trauma grave. Muchos terapeutas no han sanado perfectamente sus propias heridas, y esto causa problemas, en muchos casos.

3. Los traumas están por capas en el cuerpo, siendo el más importante el más antiguo, y a menudo el más profundamente escondido. La mayoría de terapias sólo puede llegar a los problemas que una persona conoce, por lo que tiende a perderse las capas más profundas del trauma que se mantienen de manera inconsciente.

4. El alto costo y el progreso lento. Las terapias psicológicas tienden a ser muy costosas, especialmente si se continúa durante algunos años.

5. Efectos adversos. Esto puede sonar extraño, pero soy consciente de que muchas personas han acabado más enojadas y más deprimidas por los terapeutas y psicoterapeutas. Esto ocurre con frecuencia, de hecho, y no es un problema fácil de resolver porque la terapia es muy subjetiva y las personas que han sido traumatizadas son, a veces, muy sensibles a una palabra, una frase o incluso una mirada o un gesto. Asimismo, si bien algunos profesionales son excelentes, muchos simplemente no son tan buenos. Decir las cosas equivocadas a una persona traumatizada puede ser devastador e incluso causar el suicidio.

OTRAS MODALIDADES CURATIVAS POPULARES USADAS PARA LOS TRAUMAS

Fármacos para traumas. Los médicos y psiquiatras prescriben regularmente antidepresivos, ansiolíticos, relajantes musculares, estimulantes, y ocasionalmente narcóticos y medicamentos anti-psicóticos. Estos sin duda ayudan a controlar algunos de los efectos del trauma, como depresión, ansiedad, miedos, fobias y episodios post-traumáticos del trastorno de estrés. De ninguna manera estos fármacos “curan” el problema, sin embargo.

Los problemas con el uso de fármacos para traumas incluyen el costo y los efectos secundarios no deseados y tóxicos que pueden incluir el suicidio, homicidio y otros horrores. Así que por favor tenga cuidado con el uso de drogas de cualquier tipo, incluyendo las drogas recreativas, después de un trauma para manejar sus síntomas.

make a person far more vulnerable to accidents, rape, depression and other problems.

Other methods. These include biofeedback, use of other electronic machines, religious conversion with prayer and other rituals, and occasionally meditation, and bodywork such as yoga, chiropractic and Rolfing. These methods vary in their effectiveness, but can definitely help somewhat. Chiropractic, for example, is always needed after a rape or an accident, in my experience. It can be life-saving. It will not undo a trauma, however. It just fixes the structural damage, which can be extensive.

Rolfing and structural integration, and even deep massage, may go deeper, but also are usually not enough to restore the body and mind fully. I suggest avoiding almost all yoga. For all the reasons why this, read [Yoga, Its Benefits and Problems](#) on this website.

A NEW APPROACH TO TRAUMA RELEASE

This rest of this article describes how nutritional balancing science has proven itself over and over to be the most powerful, and a rather simple and effective way to deal with traumas. It does not just control the effects of trauma, but actually brings up and enables the release of deeply hidden memories and events.

It can do this in a non-threatening manner. Additionally, the pace and intensity of healing is under the control of the person, not a counselor or anyone else. Its cost is also far less than counseling, for example. An important “side effect” is that one’s overall health improves drastically in most cases, because it drastically increases the body’s adaptive energy level. Indeed, this is one of the keys to its success that permits and produces deep healing of the mind, and the body.

So far, this method of trauma release is extremely safe as well, and can be used by anyone at any age. Even if a trauma occurred years before, it appears to work. It can be used by children as well as those in their 60s, 70s, or even 80s to release old traumas that hold one back in one’s life. Another significant advantage is that one does not need to know what the trauma was, at all. One just follows the program, which increases the body’s energy and processing ability, and whatever traumas are there will surface in the proper order and time, using the body’s own wisdom to figure out the proper sequence and timing.

Many people report feeling not only healed, but able to perform mentally and emotionally even better than they could before their trauma, such as a

Las drogas tienen otro uso. Pueden, literalmente, embotar la mente para bloquear toda percepción. Esto es diferente de tratar con efectos específicos del trauma. Sin embargo, este uso de las drogas es también peligroso, ya que embotar la mente puede hacer a una persona mucho más vulnerable a los accidentes, la violación, la depresión y otros problemas.

Otros métodos. Estos incluyen el *biofeedback*, el uso de otras máquinas electrónicas, la conversión religiosa con oración y otros rituales, y en ocasiones la meditación, y trabajo corporal como el yoga, la quiropráctica y Rolfing. Estos métodos varían en su eficacia, pero sin duda pueden ayudar algo. La quiropráctica, por ejemplo, siempre es necesaria después de una violación o de un accidente, en mi experiencia. Puede ser que salve vidas. No va a deshacer un trauma, sin embargo. Simplemente fija el daño estructural, que puede ser extenso. El Rolfing y la integración estructural, e incluso el masaje profundo, pueden ir más a fondo, pero por lo general tampoco son suficientes para restaurar el cuerpo y la mente totalmente. Sugiero evitar casi todo el yoga. Para conocer las razones por las que sugiero esto, lea el artículo [yoga, sus beneficios y problemas](#) de esta web.

UN NUEVO ENFOQUE PARA LA LIBERACIÓN DE TRAUMAS

El resto de este artículo describe cómo la ciencia del equilibrio nutricional ha demostrado una y otra vez ser la manera más poderosa, y bastante simple y eficaz, para hacer frente a los traumas. No sólo controla los efectos del trauma, sino que en realidad trae y permite la liberación de los recuerdos y acontecimientos profundamente ocultos.

Puede hacer esto de una manera no amenazante. Además, el ritmo y la intensidad de la curación está bajo el control de la persona, no de un terapeuta ni de nadie más. Su coste es también mucho menor que las terapias psicológicas, por ejemplo. Un importante “efecto colateral” es que la salud de uno en general mejora drásticamente en la mayoría de los casos, debido a que aumenta drásticamente el nivel de energía adaptativa del cuerpo. De hecho, esta es una de las claves de su éxito, que permite y produce una profunda curación de la mente y el cuerpo.

Hasta ahora, este método de liberación de traumas es extremadamente seguro, así, y puede ser utilizado por cualquier persona a cualquier edad. Incluso si un trauma ocurrió años antes, parece funcionar. Puede ser utilizado tanto por niños como por adultos que están en sus 60, 70 o incluso 80 años para liberar traumas antiguos que llevaron a sus espaldas durante su vida.

Otra ventaja importante es que uno no necesita saber cuál era el trauma, en absoluto. Sólo sigue el programa, lo que aumenta la energía y la capacidad de procesamiento del cuerpo, y sean cuales sean los traumas saldrán a la superficie en el orden y el momento adecuado, utilizando la propia sabiduría del cuerpo para averiguar la

rape, occurred. The reason for this is that nutritional balancing actually builds health, and this enhances brain and nervous system functioning often to levels that were not possible ever before. Now let us discuss this method in much more detail.

PRINCIPLES OF THE SYSTEMS OR ENERGETIC METHOD OF TRAUMA RELEASE

The principles upon which nutritional balancing rests are very poorly understood and, in fact, largely unknown in the medical and psychological communities. However, they are very powerful and effective and are based on modern systems theory, stress theory, chaos theory, and other more modern and somewhat more esoteric understanding of the body and mind. They include the following:

1. THE ABILITY TO REVISIT, REPROCESS AND CLEAR TRAUMAS OF ALL KINDS IS HIGHLY DEPENDENT UPON HAVING A HIGH LEVEL OF ADAPTIVE ENERGY OR VITALITY. A lower overall energy level is associated with being stuck in traumas.

Increasing adaptive energy is therefore the single greatest key to healing traumas. This is subtle because adaptive energy is different from the energy a person may seem to have to carry out daily tasks and activities. The latter may appear perfectly normal. However, in most cases, a hair mineral analysis, when performed and interpreted correctly, will show severe energy loss.

Adaptive energy is the ability to flexibly adapt to stress and overcome it handily. It is a type of *vitality*, which is different, for example, from *nervous energy* that many people think is a high energy level.

2. A PRINCIPLE RELATED TO THE ONE ABOVE IS THAT IT TAKES ENERGY TO FEEL FEELINGS, EVEN FEELINGS OF DEPRESSION OR SADNESS, FOR EXAMPLE. Most people who are traumatized do not feel deeply enough, so they cannot process traumas properly, or at all. They are stuck for this reason alone. Most people do not realize this until they regain or develop a very high level of adaptive energy, at which time processing and retracing occur naturally. Many people today have not had a high adaptive energy level in years, or perhaps never experienced this their entire lives.

While this seem shocking, it is true. For example, Dr. Paul Eck, my teacher and mentor, used to speak of “burnout babies”. By this he meant children and adults who have never had a really high adaptive energy or vitality

secuencia correcta y el momento.

Muchas personas dicen que se sienten no sólo sanados, sino capaces de actuar, mentalmente y emocionalmente, incluso mejor de lo que podían antes de su trauma, como una violación, se produjera. La razón de esto es que el equilibrio nutricional en realidad construye salud, y esto mejora el cerebro y el funcionamiento del sistema nervioso a menudo a niveles que no eran posibles antes. Ahora vamos a discutir este método con mucho más detalle.

PRINCIPIOS DE LOS SISTEMAS O MÉTODOS ENERGÉTICOS DE LIBERACIÓN DE TRAUMAS

Los principios sobre los que descansa el equilibrio nutricional son muy poco conocidos y de hecho en gran parte desconocidos en las comunidades médicas y psicológicas. Sin embargo, son muy potentes y eficaces y se basan en la teoría moderna de los sistemas, la teoría de la tensión, la teoría del caos, y otra comprensión más moderna y algo más esotérica del cuerpo y la mente. Estos incluyen los siguientes:

1. LA CAPACIDAD DE REVISITAR, REPROCESAR Y BORRAR TRAUMAS DE TODO TIPO DEPENDE EN GRAN MEDIDA DE TENER UN ALTO NIVEL DE ENERGÍA DE ADAPTACIÓN O VITALIDAD. Un nivel de energía total más bajo se asocia a estar atrapado en traumas.

Por lo tanto, aumentar la energía de adaptación es la única gran clave a los traumas de curación. Es sutil porque la energía de adaptación es diferente de la energía que una persona puede parecer tener para llevar a cabo tareas y actividades diarias. Esta última puede parecer perfectamente normal. Sin embargo, en la mayoría de los casos, un análisis mineral del cabello, cuando es realizado e interpretado correctamente, mostrará una pérdida de energía severa.

La energía de adaptación es la capacidad de adaptarse con flexibilidad al estrés y superarlo fácilmente. Es un tipo de *vitalidad*, que es diferente, por ejemplo, de *la energía nerviosa* que muchas personas piensan que es tener un alto nivel de energía.

2. UN PRINCIPIO RELACIONADO CON EL ANTERIOR ES QUE SE NECESITA ENERGÍA PARA SENTIR SENTIMIENTOS, AÚN LOS SENTIMIENTOS DE DEPRESIÓN O TRISTEZA, POR EJEMPLO.

La mayoría de las personas que están traumatizadas no sienten lo suficientemente profundo, por lo que no pueden procesar traumas correctamente o en absoluto. Están atrapados por esa única razón. La mayoría de las personas no se dan cuenta de esto hasta que se recuperan o desarrollan un alto nivel de energía de adaptación, por lo que el tiempo de procesamiento y recuerdo ocurren de forma natural. Muchas personas hoy en día no han tenido un alto nivel de energía adaptativa en años, o tal vez nunca lo

level. The problem is quite common today because most babies are born with significant nutrient deficiencies, along with high levels of toxic metals in their bodies. Both are due to imbalances in their mothers.

These problems can be overcome in the future. However, conventional prenatal care and child-raising methods in Western developed nations and in Asia do not address these subtle nutritional problems very well. As a result, most babies do not have a high adaptive energy level compared to what they could have. In addition, the increasing use of vaccines, medical drugs and the atrocious diets of many infant and children quickly deplete the vitality of any young children who may have been born with a high vitality level.

3. DEPLETING A PERSON'S ADAPTIVE ENERGY LEVEL IS ONE OF THE KEYS TO TRAUMATIZING HIM OR HER. HEALING TRAUMA IS THE EXACT REVERSE PROCESS. For example, upsetting a person, hurting a person, or a serious illness always lowers vitality, and this sets one up for trauma.

Another type of trauma is oppression by a dictatorial government. This may be induced by allowing the people to starve in the midst of plenty, depriving them of basic human rights, beating and raping the women and the men, or randomly murdering people to instill fear and despair. Such methods were used in a systematic way, for example, in Hitler's Germany, the former Soviet Union, and most other police or military dictatorships. They are still used in many parts of Africa and in some Asian nations as well. Even in Western nations, unscrupulous leaders lie to confuse and confound the people, thus keeping the people off balance and in a lower energy state.

Manipulative people of all stripes also control others by depleting their energy. For example, they may continuously upset others, nag or bother others, or say things that intentionally discourage others. A very common technique is to lie to others, which is confusing and depletes energy because the other person must spend energy trying to figure out what is true and what is not. For a much more complete description of how people are manipulated and traumatized, read [How People Are Influenced Mentally](#) on this website.

In this way, depleting people's energy is a key to traumatizing them and keeping them down, while raising one's energy level is a key to healing all traumas.

4. REDUCING CHAOS HELPS ONE TO REVISIT AND RETRACE

han experimentado en toda su vida.

Si bien esto parece sorprendente, es cierto. Por ejemplo, el Dr. Pablo Eck, mi maestro y mentor, solía hablar de "burnout babies" ("*niños agotados*" "*niños quemados*"). Con esto se refería a los niños y adultos que nunca han tenido un nivel muy alto de energía de adaptación o vitalidad. El problema es muy común hoy en día porque la mayoría de los bebés nacen con deficiencias significativas de nutrientes, junto con altos niveles de metales tóxicos en sus cuerpos. Ambos se deben a desequilibrios en sus madres.

Estos problemas se pueden superar en el futuro. Sin embargo, los métodos prenatales convencionales para el cuidado y la crianza de los hijos en los países desarrollados de Occidente y en Asia no abordan muy bien estos sutiles problemas nutricionales. Como resultado, la mayoría de los bebés no tienen un alto nivel de energía de adaptación en comparación con el que podrían tener. Además, el creciente uso de las vacunas, los medicamentos y las dietas atroces de muchos niños y bebés agotan rápidamente la vitalidad de los niños pequeños que pudieran haber nacido con un alto nivel de vitalidad.

3. AGOTAR EL NIVEL DE ENERGÍA DE ADAPTACIÓN DE UNA PERSONA ES UNA DE LAS CLAVES PARA TRAUMATIZARLE, A ÉL O ELLA. CURAR EL TRAUMA ES EL PROCESO EXACTAMENTE INVERSO. Por ejemplo, cosas como perturbar a una persona, hierirla, o que sufra enfermedades graves, siempre disminuyen la vitalidad y esto sienta la base para un trauma.

Otro tipo de trauma es la opresión de un gobierno dictatorial. Esta se puede reducir a dejar a la gente a morir de hambre en medio de la abundancia, privarlos de los derechos humanos básicos, golpear y violar a las mujeres y a los hombres, o asesinar al azar a personas para infundir miedo y desesperación. Tales métodos se utilizaron de forma sistemática, por ejemplo, en la Alemania de Hitler, la antigua Unión Soviética, y la mayoría de las dictaduras militares o policiales. Todavía se utilizan en muchas partes de África y en algunos países asiáticos. Incluso en los países occidentales, los líderes sin escrúpulos mienten para confundir y aturdir a la gente, lo que los mantiene fuera de balance y en un estado de energía más bajo.

Gente manipuladora de todo tipo también controla a otros para agotar su energía. Por ejemplo, es posible que continuamente perturben, se quejen o molesten a los demás, o les digan intencionadamente cosas desalentadoras. Una técnica muy común es mentir a los demás, cosa que confunde y agota la energía porque la otra persona debe gastarla tratando de averiguar lo que es verdad y lo que no lo es. Para una descripción más completa de cómo las personas son manipuladas y traumatizadas, lea [Cómo la gente es influenciada mentalmente](#) en esta web

Así, agotar la energía de la gente es la clave para traumatizarla y mantenerla sometida, mientras que aumentar nuestro nivel de energía es la clave para la curación de todos los traumas.

TRAUMAS SAFELY AND EASILY. That which is called chaos is the sum total of discordant energy in a person. The more of it one has in one's life and in one's energy field, the more difficult it is to process traumas of all kinds.

This is a simple, but very critical concept in trauma release. It is not about the amount of energy in the body, but the **quality** of a person's energy and perhaps the direction of energy flow in the body. As chaos is reduced, the body's ability to function in many ways is enhanced.

Items in a person's life that can be controlled fairly easily that can drastically increase or reduce chaos include:

- The diet – types, amounts and proportions of various foods.
- The drinking water amount and type.
- Imbalances in the mineral levels and ratios (controlled with several nutritional supplements).
- The oxidation rate.
- Vitamin deficiencies or excesses.
- Sleep deprivation.
- Upward-moving energy.
- Allowing the body to become cold or overheated.
- Exercise and activity - too much or too little.
- Physical inflammation in the body and/or mind. This can often easily be controlled with simple dietary changes and nutritional supplements.
- Other. These might include regulating drug use and smoking cigarettes, stopping upsetting activities, changing harmful relationships and more.
- *Avoidance* of chaos-enhancing factors of all types such as medical drugs, many herbs and nutritional supplements, and unhealthy lifestyle factors such as lack of rest, and others.

Understanding chaos reduction helps one understand why imposing a healthful diet and lifestyle can be critical or at least very helpful to actually undo traumas of all kinds, and why nutritional balancing science emphasizes them so much.

Some of the items above can be controlled permanently through simple lifestyle and dietary changes. Others, such as inflammation, require more time to remove toxic metals, notably the 'amigos' (toxic oxides and other forms of iron, manganese, copper, chromium, selenium, aluminum, boron, vanadium and molybdenum). This takes longer, but also has profound effects upon chaos and overall health in the body and the mind. Anti-oxidant therapy will not work nearly as well, and makes the body too yin, whereas removing the oxidant compounds is more profound and makes the

4. REDUCIR EL CAOS NOS AYUDA A REVISAR Y RECORDAR TRAUMAS DE FORMA SEGURA Y SENCILLA.

El llamado caos es la suma total de la energía discordante en una persona. Cuanto más tiene uno en su vida y su campo de energía, más difícil es procesar traumas de todo tipo.

Este es un concepto simple, pero crucial en la liberación de un trauma. No se trata de la cantidad de energía en el cuerpo, sino de la **calidad** de la energía personal y quizás la dirección del flujo de energía en el cuerpo. A medida que se reduce el caos, la capacidad del cuerpo de funcionar mejora en muchos aspectos.

Entre los asuntos en la vida de una persona que se pueden controlar con bastante facilidad y pueden aumentar o reducir drásticamente el caos están:

- * La dieta - los tipos, cantidades y proporciones de diversos alimentos.
- * La cantidad de agua potable y el tipo.
- * Los desequilibrios en los niveles de minerales y ratios (controlados mediante varios suplementos nutricionales).
- * La tasa de oxidación.
- * Las deficiencias de vitaminas o excesos.
- * La privación de sueño.
- * El movimiento ascendente de energía.
- * Permitir que el cuerpo se enfríe o sobrecaliente.
- * El ejercicio y la actividad - demasiado o demasiado poco.
- * La inflamación en el cuerpo físico y / o mental. Esto a menudo puede ser fácilmente controlado con simples cambios en la dieta y con suplementos nutricionales.
- * Otros. Pueden incluir la regulación del uso de drogas y fumar cigarrillos, detener las actividades molestas, cambios en las relaciones dañinas y más.
- * *Evitar* los factores que propician el caos de todo tipo, tales como los fármacos, muchas hierbas y suplementos nutricionales y los factores de estilo de vida poco saludables, como la falta de descanso, y otros.

Comprender la reducción del caos ayuda a entender por qué imponer una dieta y un estilo de vida saludable puede ser crítico o al menos muy útil para deshacer realmente traumas de todo tipo, y por qué la ciencia del equilibrio nutricional los enfatiza tanto. Algunos de los elementos anteriores se pueden controlar de forma permanente a través de un estilo de vida simple y cambios en la dieta. Otros, tales como la inflamación, requieren más tiempo para eliminar metales tóxicos, en particular los llamados "amigos" (óxidos tóxicos y otras formas de hierro, manganeso, cobre, cromo, selenio, aluminio, boro, vanadio y molibdeno). Esto toma más tiempo, pero también tiene

body much more yang, as explained below.

5. MAKING THE BODY MORE YANG GREATLY ASSISTS AND ALLOWS RETRACING AND RELEASE OF TRAUMAS. This is an ancient Taoist and Chinese medical concept. It has to do with physics, and how warm or cold, contracted or expanded, centripetal or centrifugal are the energetics of the body. Almost all bodies today are much too yin, and most people are born this way today. This is due to radiation toxicity, a toxic environment with contaminated air, water and food, a nutritionally depleted food supply, electromagnetic stress, and other factors. For more on this, read [Yin And Yang Healing](#) and [Yin Disease](#) on this website.

Therefore, nutritional balancing places great emphasis upon making the body more yang using:

- Mainly the diet – animal protein daily, red meat several times weekly and even daily for a while, cooked and not raw food except for a little raw dairy products, and avoiding the nightshade vegetables (white potatoes, all tomatoes, all peppers, eggplant), avoiding all fruits, all fruit juices, and all sugars.
- The type and amounts of nutritional supplements
- The lifestyle recommendations
- The amount and type of drinking water (reverse osmosis and alkaline waters are too yin, for example),
- Enhancing the oxidation rate and the Na/K ratio, which are directly related to yin and yang.
- Even learning how to think and feel in ways that are more yang, instead of yin. For example, victim thinking of any kind is extremely yin, while sovereignty is more yang.
- Use of saunas, which are extreme yang, coffee enemas which tend to be yang, and avoidance of most other detoxification and healing methods such as chelation, hormones, drugs and others that are more yin, in general.

This is another subtle aspect of nutritional balancing, but one that we find is absolutely critical for overall health and particularly for trauma release.

6. REMOVING SPECIFIC TOXIC METALS AND TOXIC CHEMICALS AT THE DEEPEST LEVELS CAN FREE THE BRAIN AND BODY FROM PARTICULAR FEELINGS AND BLOCKS TO HEALING.

An excess of certain toxic metals and some toxic chemicals in the nervous

efectos profundos sobre el caos y la salud en general en el cuerpo y la mente. La terapia anti-oxidante no funcionará tan bien, y hace el cuerpo demasiado yin, mientras que la eliminación de los compuestos oxidantes es más profunda y hace el cuerpo mucho más yang, como se explica a continuación.

5. HACER EL CUERPO MÁS YANG AYUDA MUCHO Y PERMITE RECORDAR Y LIBERAR TRAUMAS. Este es un antiguo concepto médico taoísta y chino.

Tiene que ver con la física y cómo de caliente o fría, contraída o expandida, centrípeta o centrífuga, es la energética del cuerpo. Casi todos los organismos actuales son demasiado yin, y la mayoría de las personas nacen de esta manera hoy. Esto es debido a la toxicidad de la radiación, un ambiente tóxico con el aire contaminado, el agua y los alimentos, el suministro de alimentos nutricionalmente pobres, estrés electromagnético, y otros factores. Para más información sobre esto, lea [Sanación Yin y Yang](#) y [Enfermedades Yin](#) en este sitio web.

Por lo tanto, el equilibrio nutricional pone gran énfasis en hacer el cuerpo más yang usando:

- * Principalmente la dieta - proteínas animales a diario, carne roja varias veces a la semana e incluso a diario por un tiempo, comida cocinada y no cruda, a excepción de unos pocos productos lácteos crudos y evitar las verduras solanáceas (patatas blancas, todos los tomates, todos los pimientos, berenjenas) evitar todas las frutas, los jugos de fruta, y todos los azúcares.
- * El tipo y cantidades de suplementos nutricionales
- * Las recomendaciones de estilo de vida
- * La cantidad y el tipo de agua potable (las de ósmosis inversa y las aguas alcalinas son demasiado yin, por ejemplo),
- * Aumento de la velocidad de oxidación y la relación Na / K, (*sodio /Potasio*) que están directamente relacionadas con el yin y el yang.
- * Incluso aprender a pensar y sentir de manera que sean más yang, en lugar de yin. Por ejemplo, cualquier tipo de pensamiento víctima es extremadamente yin, mientras que la soberanía es más yang.
- * El uso de saunas, que son extremadamente yang, enemas de café que tienden a ser yang, y evitar la mayoría de los demás métodos de desintoxicación y curación como la quelación, las hormonas, fármacos y otros que son más yin, en general. Este es otro aspecto sutil del equilibrio nutricional, pero que encontramos que es absolutamente crítico para la salud en general y, particularmente, para la liberación de traumas.

6. ELIMINAR METALES TÓXICOS ESPECÍFICOS Y PRODUCTOS QUÍMICOS TÓXICOS A NIVELES MÁS PROFUNDOS PUEDE LIBERAR EL CEREBRO Y

system not only disrupts its functioning. They can also create or sustain specific bodily feelings, sensations, ideas, and attitudes. For instance, copper is associated with fear and emotionalism. Iron is associated with feelings of rage and anger. Cadmium is associated with violent, aggressive behavior, while mercury is associated with timidity and strangeness. This is a very subtle, but important aspect of human physiology and biochemistry. It is also an amazing aspect of minerals that I call the anthropomorphic aspects of minerals. It appears that particular minerals actually give the body and mind precise emotional qualities that may be helpful or harmful. It is not quite the same as toxicity. It is a way that specific minerals may color or shape human experience. These qualities of minerals can also be used therapeutically. For example, fast oxidizers often have too much iron in their bodies. This mineral is associated with hardness, toughness and strength. Many of these individuals benefit greatly from taking copper, a soft, malleable metal compared with iron. When given enough copper, the person literally softens, and this allows the person to consider new options, new strategies and new approaches to their problems. Other minerals that harden people are cadmium, nickel, lead and arsenic. Some minerals balance, such as zinc. Others energize such as selenium. Copper may help produce a detached quality of mind that is needed at times to process traumas. Still other minerals are very grounding such as calcium and magnesium. Some minerals will expand a person's consciousness, while others tend to contract a person who is "strung out" too much. Others simply nourish, while some are suppressive of enzyme activity and may be needed if the metabolism is overheated in certain ways. This is an entire science of mineral therapy that is incorporated into all the nutritional balancing programs that I set up.

7. THE BRAIN IS SELF-HEALING WHEN PROVIDED WITH ALL THE NUTRIENTS AND CONDITIONS IT REQUIRES.

This is a critical principle that we observe in action on a daily basis. However, it is not recognized much in medicine, psychology or psychiatry. It needs to be. The reason it is not acknowledged, in my view, is that medical doctors and psychologists do not know how to properly nourish, balance, and condition the human brain sufficiently to allow the brain to do its self-healing. I will give a simple example. One can observe that small children, upon

EL CUERPO DE PARTICULARES SENTIMIENTOS Y BLOQUEOS PARA CURARSE

Un exceso de ciertos metales tóxicos y algunos productos químicos tóxicos en el sistema nervioso no sólo interrumpen su funcionamiento. También pueden crear o mantener sentimientos específicos corporales, sensaciones, ideas y actitudes. Por ejemplo, el cobre está asociado con el miedo y la emotividad. El hierro se asocia con sentimientos de rabia y de ira. El cadmio se asocia con, comportamiento agresivo violento, mientras que el mercurio se asocia con timidez y extrañeza. Este es un aspecto muy sutil, pero importante de la fisiología humana y la bioquímica. También es un aspecto sorprendente de los minerales, lo que yo llamo 'los aspectos antropomórficos' de los minerales. Parece que ciertos minerales en realidad dan al cuerpo y la mente precisas cualidades emocionales que pueden ser útiles o perjudiciales. No es lo mismo que la toxicidad. Es una manera en que *ciertos* minerales específicos pueden colorear o moldear la experiencia humana. Estas cualidades de los minerales también se pueden usar terapéuticamente. Por ejemplo, los oxidantes rápidos a menudo tienen demasiado hierro en sus cuerpos. Este mineral se asocia con la dureza, tenacidad y resistencia. Muchas de estas personas se benefician enormemente de tomar cobre, un metal blando, maleable en comparación con el hierro. Cuando se le da suficiente cobre, la persona se ablanda, literalmente, lo que le permite considerar nuevas opciones, nuevas estrategias y nuevos enfoques a sus problemas. Otros minerales que endurecen a las personas son el cadmio, el níquel, el plomo y el arsénico. Algunos minerales equilibran, como el zinc. Otros energizan, como el selenio. El cobre puede ayudar a producir una calidad individual de la mente que se necesita a veces para procesar traumas. Sin embargo, otros minerales son muy "de puesta a tierra", como el calcio y magnesio. Algunos minerales expandirán la conciencia de la persona, mientras que otros tienden a contraer a una persona que está demasiado "atada". Otros simplemente nutren, mientras que algunos son supresivos de la actividad de la enzima y pueden ser necesarios si el metabolismo está sobrecalentado en ciertas maneras. Esto es toda una ciencia de la terapia de minerales que se incorpora en todos los programas de equilibrado nutricionales que he creado.

7. EL CEREBRO ES AUTOCURATIVO CUANDO SE LE PROPORCIONAN TODOS LOS NUTRIENTES Y CONDICIONES QUE REQUIERE.

Este es un principio fundamental que se observa en la acción sobre una base diaria. Sin embargo, no está muy reconocido en la medicina, la psicología o la psiquiatría. Debería estarlo. La razón por la que no se reconoce, en mi opinión, es que los médicos y psicólogos no saben cómo nutrir adecuadamente, equilibrar, y condicionar

falling to the ground and scraping a knee, often will sit and cry, perhaps become angry and despairing, and go through a series of maneuvers that eventually resolves the trauma at all levels. In ten minutes or less, they have forgotten the incident, their face turns sunny again, and they resume their play. They are able to do this because their nervous system, primarily, has the self-healing quality I am referring to here. In other words, they are able to process the trauma and move through all stages of it to its complete resolution.

This is an example of natural trauma retracing and release. If we could all do this with all types of trauma, we would be trauma free. However, if the system is overwhelmed, it literally becomes stuck in one or another stage of a trauma event, whether physical, emotional or other, and there the person remains, often for life. Methods described in this article can help to provide the conditioning, nutrition, lack of chaos and many other conditions the nervous system requires so that we can all respond to traumas as the young child above does.

Problems restoring the brain's self-healing abilities. The main reason that medical and psychiatric professions are not able to induce more self-healing of the nervous system and brain is that the organ is extremely delicate, usually extremely toxic and depleted of certain nutrients, hard to diagnose imbalances accurately, and difficult to control in many people. Nutritional balancing science can help, using very simple but powerful methods to reduce stress, basically, reduce chaos, reduce deficiency states, and enhance energy on many levels from the cells up to the systemic level. Such simple changes as a very healthful diet, a balanced and restful and prayerful lifestyle, the correct type and amount of drinking water, targeted and restrained supplementation, and especially moving energy downward out of the head area, are thus helpful in the extreme to recondition the brain and rehabilitate it sufficiently for its self-healing ability to engage.

8. AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM CORRECTION IS ALSO VITAL FOR TRAUMA RELEASE IN MANY CASES. This may include reducing fight-or-flight activity, although it can include enhancing the fight-or-flight response when needed. It also includes getting rid of a condition I call [sympathetic dominance](#). It can also include just relaxing the system, renourishing this autonomic system, removing toxins from the autonomic centers of the body, releasing nerve pressure through chiropractic or osteopathic manipulation, resting the system, releasing blocked energy using foot and hand reflexology or other methods, balancing the system using deep breathing, perhaps, which connects the voluntary and the autonomic system, and similar and very simple means.

el cerebro humano lo suficiente como para permitir que el cerebro haga su auto-sanación.

Voy a dar un ejemplo sencillo. Se puede observar que los niños pequeños, al caer al suelo y rasparse una rodilla, a menudo se sentarán y llorarán, tal vez se enojen y desesperen, y pasen por una serie de maniobras que finalmente resuelven el trauma a todos los niveles. En diez minutos o menos, han olvidado el incidente, su cara se ilumina otra vez, y reanudan su juego. Son capaces de hacer esto porque su sistema nervioso, sobre todo, tiene la cualidad de auto-sanación a la que me refiero a aquí. En otras palabras, son capaces de procesar el trauma y moverse a través de todas las etapas para su resolución completa.

Este es un ejemplo de cómo desandar naturalmente el trauma y liberarlo. Si todos pudiéramos hacer esto con todos los tipos de traumas, estaríamos libres de ellos. Sin embargo, si el sistema está abrumado, literalmente se queda atrapado en una u otra etapa de un evento traumático, ya sea físico, emocional o de otro tipo, y allí se queda la persona, a menudo de por vida. Los métodos descritos en este artículo pueden ayudar a proporcionar el acondicionamiento, la nutrición, la falta de caos y muchas otras condiciones que el sistema nervioso requiere para que todos podamos responder a los traumas como hace el niño pequeño del ejemplo anterior.

Problemas para restaurar las capacidades de autocuración del cerebro. La razón principal de que las profesiones médicas y psiquiátricas no sean capaces de inducir más auto-sanación del sistema nervioso y del cerebro es que el órgano es muy delicado, por lo general muy intoxicado y empobrecido de ciertos nutrientes, difícil de diagnosticar los desequilibrios con precisión, y difícil de controlar en muchas personas.

La ciencia del equilibrio nutricional puede ayudar, utilizando métodos muy simples pero poderosos para reducir el estrés, básicamente, reducir el caos, reducir los estados de deficiencia, y mejorar la energía en muchos niveles, desde las células hasta el nivel sistémico. Tales cambios simples, como una dieta muy saludable, un estilo de vida equilibrado, tranquilo y devoto, el tipo y la cantidad de agua potable correctos, y una suplementación dirigida y restringida, y sobre todo mover la energía hacia abajo ajeándola de la zona de la cabeza, son pues extremadamente útiles para reacondicionar el cerebro y rehabilitarlo lo suficiente como para ajustar su habilidad de auto-curación.

8. LA CORRECCIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO TAMBIÉN ES VITAL PARA LA LIBERACIÓN DE TRAUMAS EN MUCHOS CASOS. Esto puede incluir la reducción de la actividad de lucha o huida, aunque también la mejora de la respuesta de lucha o huida cuando sea necesario. También incluye deshacerse de una condición que yo llamo [predominio simpático](#). También puede consistir simplemente en relajar el sistema, renutrir este sistema autónomo, eliminar las toxinas de los centros autonómicos del cuerpo, liberar la presión del

These quite basic changes are often very helpful to reduce stress and chaos, enhance cellular and system energy production and facilitate the kind of flexible, yet strong healing response we seek. For details, read [Healing The Autonomic Nervous System](#).

9. TRAUMA ALWAYS MOVES ENERGY UPWARD IN THE BODY, FROM THE FEET TOWARD THE HEAD. HEALING TRAUMA ALWAYS REQUIRES REVERSING THIS, MOVING A SUBTLE ENERGY FLOW DOWNWARDS, FROM THE HEAD TOWARD THE FEET.

This is a very subtle, at times, but a very important aspect of healing all ailments, particularly traumas. For more on this important subject, read [Downward Motion And Healing](#).

OTHER ASPECTS OF TRAUMA RELEASE

1. CORRECT THE STRUCTURE. Traumas lodge in the body structure. Correcting the structure with therapies such as chiropractic and intense body work such as Roling of structural integration can often dislodge or break through some types of traumas.

2. LIGHT THERAPY. Certain light frequencies found in the near infrared lamp saunas appear to assist with trauma release. I do not know exactly which frequencies are needed, but the near infrared “heat lamps” that are used in near infrared lamp saunas are definitely helpful for some or even many traumatized people.

It is extremely important to do three near infrared lamp sauna sessions daily. Also, the sauna must have at least three (3) 250-watt heat lamps in it. Other sauna effects, such as sweating and driving the blood out of the internal organs and toward the periphery of the body, also seem to be extremely helpful. This may be why the Native Americans and many other groups around the world have used various forms of hot air and hot water bathing to release traumas and blockages in the body.

3. CENTERING AND GROUNDING ARE VERY HELPFUL FOR TRAUMA RELEASE. In nutritional balancing, this is done with specific foods, supplements, [sauna therapy](#), [coffee enemas](#) and the use of only the [Roy Masters meditation exercise](#). Also, see the article entitled [Healing The Autonomic Nervous System](#).

nervio medio usando manipulación quiropráctica u osteopática, equilibrar el sistema, liberando la energía bloqueada usando la reflexología de pies y manos, u otros métodos, equilibrar el sistema utilizando la respiración profunda, tal vez, que conecta el sistema voluntario y el sistema autonómico, y medios similares y muy simples. Estos cambios bastante básicos son a menudo muy útiles para reducir el estrés y el caos, mejorar la producción celular y la energía del sistema y facilitar el tipo de respuesta flexible pero fuerte, la curación que buscamos. Para más detalles, lea [Curación del sistema nervioso autónomo](#).

9. UN TRAUMA MUEVE LA ENERGÍA SIEMPRE HACIA ARRIBA EN EL CUERPO, DESDE LOS PIES HACIA LA CABEZA. CURAR UN TRAUMA SIEMPRE REQUIERE REVERTIR ESTO, MOVER UN FLUJO DE ENERGÍA SUTIL HACIA ABAJO, DE LA CABEZA HACIA LOS PIES.

Este es un aspecto muy sutil, a veces, pero muy importante para la curación de todas las enfermedades, en particular traumas. Para más información sobre este importante tema, lea [Movimiento hacia abajo y curación](#).

OTROS ASPECTOS DE LA LIBERACIÓN DE TRAUMAS

1. CORREGIR LA ESTRUCTURA. Los traumas se alojan en la estructura del cuerpo. La corrección de la estructura con terapias como el trabajo corporal quiropráctico e intenso, como el Roling de integración estructural, a menudo se pueden desprender o romper algunos tipos de traumas.

2. TERAPIA DE LUZ. Ciertas frecuencias de luz que se encuentran en las lámparas de infrarrojos cercanos parecen ayudar con la liberación de traumas. No sé exactamente qué frecuencias se necesitan, pero las “lámparas de calor” de infrarrojo cercano que se utilizan en las saunas de lámparas de infrarrojos cercanos son sin duda útiles para algunas o incluso muchas personas traumatizadas.

Es extremadamente importante hacer tres sesiones diarias de sauna de lámpara de infrarrojo cercano. Además, la sauna debe tener por lo menos tres (3) lámparas de calor de 250 vatios en el mismo.

Otros efectos sauna, como la sudoración y la conducción de la sangre de los órganos internos y hacia la periferia del cuerpo, también parecen ser de gran ayuda. Tal vez por eso los nativos americanos y muchos otros grupos de todo el mundo han utilizado diversas formas de aire caliente y baño de agua caliente para liberar traumas y bloqueos en el cuerpo.

3. CENTRADO Y CONEXIÓN A TIERRA SON MUY ÚTILES PARA LIBERAR TRAUMAS. En el equilibrio nutricional, esto se hace con alimentos específicos,

Grounding. Grounding has to do with the location in the body of one's "chi" or subtle energy. If a person's energy is mainly in the head or even the heart area, the person's center of gravity and perhaps perceptual ability is compromised. Grounding the energy by moving it downward to the stomach area enhances relaxation and better perception, and does even more than this.

Grounding may also have to do with the direction of energy flow or movement within and around the body. Grounding is moving energy *downward*, always from the head toward the feet, even when lying down. Most people have energy moving upward, and ALL TRAUMA MOVES ENERGY UPWARD. To reverse trauma energy must be reversed and flow downward, even if it must be done by force at first to help a person get used to the new feeling of moving energy downward. [The Roy Masters meditation practice](#), but not others, is most helpful for this and other trauma release benefits.

Grounding also has to do with contact with the earth in some cases. Walking barefoot, gardening, putting one's hands in water, and walking, for example, and even avoiding living and working high up in skyscrapers, can be most helpful in some cases. Electrical means can sometimes help, and one can learn about this from websites that deal with *earthing*. Just type this word into your search engine and they will appear.

Centering. Centering is also important for trauma release and is somewhat different than simple grounding. Centering has to do with the ability to focus or have the center of your being clear, and inside the self, rather than have your focus outside of yourself, which is sometimes called being "strung out". This is the situation with all who are traumatized to any significant degree.

Ways one can be uncentered are:

1. The focus can be single, but outside the body or even off to one side. This is often called a fixation or neurosis.
2. The focus can be all over the place, varying at times. This is often called "strung out".
3. The focus can move in circles, for example, or some other systematic or random pattern, causing what usually amounts to a psychosis or floating neurosis and anxiety condition.
4. The focus of thinking can literally be coming from another frequency or

suplementos, [terapia de sauna](#), [enemas de café](#) y el uso de sólo el [ejercicio de meditación Roy Masters](#). Además, ver el artículo titulado [Curar el Sistema Autonómico Nervioso](#).

Conexión a tierra. La conexión a tierra tiene que ver con la ubicación en el cuerpo del chi o energía sutil. Si la energía de una persona está principalmente en la cabeza o incluso en el área del corazón, el centro de gravedad y la capacidad perceptiva de la persona quizá se vean comprometidos. La puesta a tierra de la energía moviéndola hacia abajo a la zona del estómago aumenta la relajación y la mejora la percepción, y hace incluso más que esto.

La puesta a tierra también puede tener que ver con la dirección del flujo de energía o movimiento dentro y alrededor del cuerpo. La puesta a tierra mueve la energía *hacia abajo*, siempre desde la cabeza hacia los pies, incluso cuando se está acostado. La mayoría de las personas tienen energía que se mueve hacia arriba, y TODOS TRAUMAS MUEVEN ENERGÍA HACIA ARRIBA. Para revertirlo, la energía del trauma debe ser invertida y dirigir el flujo hacia abajo, incluso si hay que hacerlo por la fuerza al principio para ayudar a una persona que se acostumbre a la nueva sensación de mover la energía hacia abajo. [La práctica de la meditación Roy Masters](#), y no otras, es más útil para este y otros beneficios de liberación traumas.

La puesta a tierra también tiene que ver con el contacto con la tierra en algunos casos. Caminar descalzo, la jardinería, poner las manos en el agua, y caminar, por ejemplo, e incluso evitar vivir y trabajar en lo alto de un rascacielos, puede ser muy útil en algunos casos. Los medios eléctricos a veces pueden ayudar, y uno puede aprender sobre esto desde sitios web que tienen que ver con *la puesta a tierra*. Sólo tiene que escribir esta palabra en su buscador web y aparecerán.

Centrado. El centrado también es importante para la liberación de traumas y es algo diferente a una simple conexión a tierra. El centrado tiene que ver con la capacidad de focalizarse o tener el centro de su ser limpio y en el interior de sí mismo, en lugar de tener la atención fuera de sí mismo, lo que a veces se llama estar "strung out" (*¿?— dudas sobre la traducción de "strung out": según definiciones de [dictionary.com](#): 1. gravemente debilitado por el alcohol o las drogas. 2. física o emocionalmente agotado.*).

Esta es la situación con todos los que están traumatizados en un grado significativo. Formas en que uno puede estar descentrado son:

1. El enfoque puede ser uno, pero estar fuera del cuerpo o incluso a un lado. Esto a menudo se llama una fijación o neurosis.
2. El enfoque puede estar por todas partes, variando a veces. Esto es a menudo llamado estar "strung out".

dimension of reality. This is definite psychosis and schizoid, yet it is extremely common. Basically, the consciousness is split off to avoid pain of the trauma. However, this means the person is not operating in this reality and so the diet, lifestyle, thinking and ability to heal the mind and body are seriously impaired, even if the person wishes very badly to heal. This is the most common situation after a person has been traumatized, in fact.

These are ways that people who are traumatized in any way often literally “leave the body” to a degree because the body is no longer a comfortable place to live. Grounding and centering have to do with rehabilitating the body, reducing chaos in the body-mind, and forcing the consciousness back into the body even if it is uncomfortable, at times.

Forcing the consciousness back into the body, even when it is uncomfortable. This is a secret of some trauma release. This is, at times, really the only way a person can truly handle or process his or her traumas and molestation from the past. Otherwise, the person is not in reality, drifting, with free-floating anxiety and fear, and not really able to assess, evaluate, and reprocess anything very much.

This is one of the primary reasons why centering is so critical for trauma release, and why the Roy Masters exercise is helpful in the extreme, if one can do it. It will not feel comfortable because it forces one back into the body. This must be understood and tolerated, and possibly even enjoyed – like a purging pain, as Mr. Masters calls it. It is the pain of reality, or the pain of true awareness. It is a pain that heals.

Does the person need to know all about his or her traumas to heal with these methods? The answer is absolutely not. The systems or energetic method of trauma release does not depend upon sitting and talking about one’s father, mother, abusive brother or sister, etc. The latter are aspects of the analytic methods of trauma release. Instead, the energetic or systems approach depends upon activating the self-healing power of the central nervous system to a high degree.

KEY FEATURES OF THE ENERGETIC OR SYSTEMS APPROACH TO TRAUMA RELEASE

Based upon the principles above, some key features of the energetic and balancing approach, which can be used in conjunction with some talking

3. El enfoque se puede mover en círculos, por ejemplo, o algún en otro patrón sistemático o aleatorio, provocando lo que por lo general equivale a una psicosis o neurosis flotante y condición de ansiedad.

4. El enfoque de pensamiento, literalmente, puede venir de otra frecuencia o dimensión de la realidad. Esto es definido como psicosis y esquizoide, que sin embargo es muy común. Básicamente, la conciencia se separa para evitar el dolor del trauma. Sin embargo, esto significa que la persona no está funcionando en esta realidad, por lo que la dieta, el estilo de vida, el pensamiento y la capacidad de curarse de la mente y el cuerpo están seriamente deteriorados, incluso si la persona desea muy fervientemente sanar. Esta es la situación más común después de que una persona haya sido traumatizada, de hecho.

Estas son formas en que las personas que están traumatizados de alguna manera a menudo literalmente “dejan el cuerpo” en cierto grado debido a que el cuerpo ya no es un lugar cómodo para vivir. La puesta a tierra y centrado tienen que ver con la rehabilitación del cuerpo, reduciendo el caos en el cuerpo-mente, reducir el caos en el cuerpo-mente, y obligar a la conciencia a volver al cuerpo, incluso si es incómodo, a veces.

Obligar a la conciencia a volver al cuerpo, incluso cuando es incómodo. Se trata de un secreto de algunas liberaciones de traumas. Esta es, a veces, realmente la única forma en que una persona puede manejar o procesar sus traumas y abusos del pasado. De lo contrario, la persona no está, en realidad, a la deriva, con ansiedad de libre flotación y miedo, y no es realmente capaz de valorar, evaluar y volver a procesar mucho nada.

Esta es una de las razones principales por las que el centrado es tan crítico para la liberación del trauma, y por qué el ejercicio Roy Masters es extremadamente útil, si uno puede hacerlo. No va a sentirse cómodo porque le obliga a uno a volver al cuerpo. Esto debe ser comprendido y tolerado --y posiblemente incluso disfrutado- como un dolor de purga, como lo llama el Sr. Masters Es el dolor de la realidad, o el dolor de la verdadera conciencia. Es un dolor que cura.

¿Es necesario que la persona sepa todo acerca de sus traumas para sanar con estos métodos? La respuesta es absolutamente no. Los sistemas o métodos energéticos de liberación de traumas no dependen de sentarse y hablar sobre el padre, madre, hermano o hermana abusivos de uno, etc. Estos últimos son aspectos de los métodos analíticos de liberación de traumas. En cambio, el enfoque energético o sistemas depende de la activación del poder de autocuración del sistema nervioso central en un alto grado.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL ENFOQUE ENERGÉTICO O SISTEMAS PARA LA LIBERACIÓN DE TRAUMAS

therapy, include:

1. One must focus continually on increasing adaptive energy or vitality in the body/mind system. The best way I know to do this is with a nutritional balancing program that is further adapted for trauma release. The main way this is done is to increase the doses of the products somewhat.

Other modifications. Also, beware that kelp, Endo-dren, selenium, and at times Limcomin, iron, and even Megapan and Thyro-complex will bring up anger and other negative emotions even faster and may need to be reduced for a while. Increasing or decreasing these products can control and vary the speed and intensity of healing of traumas.

2. Trauma buffers. As part of a nutritional balancing program, certain nutritional supplements seem to function as trauma buffers. These nutrients reduce the intensity of the feelings that come up as one heals the trauma. These nutrients are calcium, magnesium, and zinc, primarily. Another, in a few cases, is L-aurine and a product called ICMN (inositol, choline, methionine and niacinamide). These tend to “put a lid on things”, and help keep a person more relaxed and in control of the trauma release process. This is only true, however, when these products are combined properly in conjunction with a properly performed hair mineral test and a complete nutritional balancing program.

3. One must continue to reduce stress, chaos and blockages of all types – nutritional, structural, biological such as infections, toxic and others.

4. One need not force issues to surface, in most cases. Instead, it is much safer and easier to just follow the nutritional balancing program. In some cases, the program must be continuously modified a little bit for the best results. However, do not deviate by taking other products that are not recommended, as there are important reasons why only certain products and techniques are used.

The reasons for this are explained in other articles on this website such as [Raw Foods](#), [Fermented Foods](#), [Vegetarian Diets](#), [Yoga And Its Problems](#), articles about specific products, and articles such as [Detoxification Protocols](#).

5. The client does not have to know about the source of his or her problems, an indeed, usually cannot know all the details. Traumas are processed nevertheless. One may suddenly recall the incident, but at times,

Con base en los principios anteriores, algunas de las características clave del enfoque energético y equilibrado, que puede ser utilizado en conjunción con un poco de terapia hablada, incluyen:

1. Hay que centrarse continuamente en el aumento de la energía adaptativa o vitalidad en el sistema cuerpo / mente. La mejor manera que conozco para hacerlo es con un programa de equilibrio nutricional que está adaptado, además, para la liberación de trauma. La principal forma de hacer esto es aumentar un poco las dosis de los productos.

Otras modificaciones. Además, tenga en cuenta que las algas, el Endo-dren, el selenio, y en ocasiones el Limcomin, hierro, e incluso MEGAPAN y Thyro-complex sacarán la ira y otras emociones negativas incluso más rápido y pueden necesitar ser reducidas por un tiempo. El aumento o la disminución de estos productos puede controlar y variar la velocidad y la intensidad de la curación de traumas.

2. Los amortiguadores de traumas. Como parte de un programa de equilibrio nutricional, ciertos suplementos nutricionales parecen funcionar como amortiguadores de traumas. Estos nutrientes reducen la intensidad de los sentimientos que se presentan cuando uno cura un trauma.

Estos nutrientes son el calcio, magnesio y zinc, principalmente. Otro de ellos, en algunos casos, es L- Taurina y un producto llamado ICMN (inositol, colina, metionina y niacinamida). Estos tienden a “poner una tapa sobre las cosas”, y ayudan a mantener a la persona más relajada y controlando el proceso de liberación del trauma. Esto sólo es cierto, sin embargo, cuando estos productos se combinan adecuadamente en conjunción con una prueba de mineral en el cabello correctamente realizada y junto a un programa de equilibrio nutricional completo.

3. Hay que seguir reduciendo el estrés, el caos y bloqueos de todo tipo - nutricionales, estructurales, como los biológicos, infecciones, tóxicos y otros.

4. No es necesario forzar a salir temas a la superficie, en la mayoría de los casos. En su lugar, es mucho más seguro y más fácil sólo seguir el programa de equilibrio nutricional. En algunos casos, el programa debe ser continuamente modificado un poco para mejores resultados. Sin embargo, no se aparte tomando otros productos que no se recomiendan, ya que hay razones importantes por las se utilizan sólo ciertos productos y técnicas.

Las razones de esto son explicadas en otros artículos en este sitio web, como [los alimentos crudos](#), [alimentos fermentados](#), [dietas vegetarianas](#), [Yoga y sus problemas](#), artículos sobre productos específicos, y artículos tales como [Protocolos de desintoxicación](#).

this does not occur and one simply wakes up one day and feels much freer.

6. Healing reactions, purification reactions, or vigorous systems responses occur. One must be prepared for these and handle them correctly. See below for details about them.

7. The therapist or healer or doctor is not as in control. For example, change can occur very quickly, or months may go by with no apparent shifts because a part of the brain or even the body needs healing first.

8. Success depends on a multi-modality approach to literally break vicious cycles in many places at once. This approach almost always requires a more healthful diet, more sleep and rest, the proper nutritional supplements, sauna therapy, coffee enemas, meditation, perhaps chiropractic and foot reflexology, and maybe more, in the proper combination to break certain stressors and patterns quickly and safely and efficiently.

9. Issues and traumas will surface in their own order, and in their own time frame. This, by the way, is often upsetting and difficult for the doctors and therapists. Surprises will arise as the body and brain unwind layers of trauma. These will catch all doctors and therapists off guard, at times. For example, a trauma that no one knew about may surface, with vigorous symptoms. Doctors and patients must learn how to use their “tool box” to mitigate the symptoms, and to “roll with the punches”. Knowing how to use chiropractic, foot reflexology, simple changes in the supplements, and more rest usually suffice in almost all cases.

10. One must learn consciously to trust the process of the energetic and balancing approach. This can be difficult for some doctors, counselors, nutritionists, and other health professionals who are trained in the diagnose-and-treat, more linear approach to healing.

With the energetic approach of nutritional balancing, we work with the whole body system. The system then begins to unwind and heal in unusual ways that are really quite amazing, but somewhat unpredictable. Repeat hair mineral analyses and consultation about how to alter the programs is often imperative to facilitate the process and to keep it perfectly safe. This is a new type of understanding, and is another reason nutritional balancing is not more popular, I believe.

5. El cliente no tiene que saber sobre el origen de sus problemas, y de hecho, por lo general no puede saber todos los detalles. Los traumas son procesados, sin embargo. Uno de repente puede recordar el incidente, pero a veces, esto no ocurre y uno simplemente se despierta un día y se siente mucho más libre.

6. Reacciones curativas, reacciones de purificación, o respuestas vigorosas del sistema ocurren. Uno debe estar preparado para ellas y manejarlas correctamente. Véase más abajo para obtener más información acerca de esto.

7. El terapeuta o sanador o un médico no está tan al control. Por ejemplo, el cambio puede ocurrir muy rápidamente, o pueden pasar meses sin cambios aparentes, porque una parte del cerebro o incluso el cuerpo necesita sanación primero.

8. El éxito depende de un enfoque multi-modalidad para romper literalmente círculos viciosos en muchos lugares a la vez. Este enfoque requiere casi siempre una dieta más saludable, más horas de sueño y descanso, suplementos nutricionales adecuados, terapia de sauna, enemas de café, meditación, tal vez quiropráctica y reflexología podal, y quizá otras cosas, en la combinación adecuada para romper ciertos factores de estrés y patrones de forma rápida y segura y eficiente.

9. Los problemas y traumas saldrán a la superficie en su propio orden, y en su propio marco de tiempo. Esto, por cierto, es a menudo molesto y difícil para los médicos y terapeutas. Surgirán sorpresas a medida que el cuerpo y el cerebro deshagan capas de trauma. Esto tomará a todos los médicos y terapeutas con la guardia baja, a veces. Por ejemplo, un trauma que nadie conocía puede surgir, con síntomas vigorosos. Los médicos y los pacientes deben aprender a utilizar su “caja de herramientas” para mitigar los síntomas, y para “adaptarse a lo que venga”. Saber utilizar la quiropráctica, reflexología podal, simples cambios en los suplementos, y más descanso suele ser suficiente en casi todos los casos.

10. Uno debe aprender conscientemente a confiar en el proceso del enfoque energético y el equilibrio. Esto puede ser difícil para algunos médicos, consejeros, nutricionistas y otros profesionales de la salud que han sido entrenados en el diagnóstico y tratamiento, un enfoque más lineal para la curación. Con el enfoque energético de equilibrio nutricional, trabajamos con todo el sistema del cuerpo. Entonces, el sistema comienza a relajarse y sanar en formas inusuales que son realmente increíbles, pero un poco impredecibles. Repetir el análisis mineral del cabello y la consulta acerca de cómo modificar los programas es a menudo imprescindible para facilitar el proceso y mantenerlo perfectamente seguro.

OTHER TOPICS RELATED TO ENERGETIC TRAUMA RELEASE. HEALING REACTIONS IN TRAUMA RELEASE

A common feature of the energetic method of trauma release is what are called healing reactions. These may also be called *purification reactions, healing crises, reversals, retracings, exacerbations, aggravations or flare-ups*. I will use these terms interchangeably, and they are used by other authors to generally mean the exact same thing.

When these occur, issues and trauma surface by themselves as the brain does its self-healing. The major issues may not surface for a while. Instead, others may need to be resolved first. Sometimes a totally unknown condition or trauma will arise, and may be the most critical, but was so heinous or buried that the person had no access to it previously. At other times, the worst incident may evaporate easily when a chemical is removed from the body using nutritional balancing, and no other therapy or discussion is required at all. The regular occurrence of healing reactions of this type is one difference between the analytical, and the energetic and balancing methods.

Bursting the bubbles – a type of healing response to be aware of. As the energy builds inside the person, at times, something pops and symptoms can be severe. However, it is not a “disease”, which is how it can be often looked upon. It is, in fact, a *systems response* that just looks like a serious problem.

Understood as a systems response, all that is usually needed is to rebalance the system and the problem goes away quickly. We encounter these in the physical human system and they will occur when unwinding traumas by this method as well. Physicians must be aware of them, or they will take the wrong actions and make things worse, or simply not be very effective at moving the client along his or her path of deep healing. For much more on this topic, read [Trauma Retracing](#) on this website.

ENTITY REMOVAL, TRAUMA RELEASE AND NUTRITIONAL BALANCING

The presence of discarnate entities is common after trauma, especially sexual molestation, and even more so after a rape. This is important to understand because it complicates healing, and may even be a major cause of physical or emotional symptoms, and problems resolving the trauma. I find that nutritional balancing is helpful for entity removal. Reasons for

Este es un nuevo tipo de entendimiento, y es otra de las razones de que el equilibrio nutricional no es más popular, creo.

OTROS TEMAS RELACIONADOS CON LA LIBERACIÓN DE TRAUMAS ENERGÉTICOS. REACCIONES CURATIVAS A LA LIBERACIÓN DE TRAUMAS

Una característica común del método energético de liberación de traumas es lo que se llaman reacciones curativas. Estos también pueden ser llamados *reacciones de purificación, curación de crisis, reversiones, retracings, exacerbaciones, agravaciones o brotes*. Yo utilizaré estos términos indistintamente, y son utilizados generalmente por otros autores para significar exactamente lo mismo.

Cuando esto ocurre, los problemas y el trauma salen a la superficie por sí mismos mientras el cerebro hace su auto-sanación. Los principales problemas pueden no aparecer durante un tiempo. En cambio, otros pueden necesitar ser resueltos primero. A veces surgirá una condición totalmente desconocida o un trauma, y ese puede ser el más crítico, pero era tan atroz o enterrado que la persona no tenía acceso a él con anterioridad. En otras ocasiones, el peor incidente puede evaporarse fácilmente cuando una sustancia química se retira del cuerpo usando el equilibrio nutricional, y no se requiere en absoluto ninguna otra terapia o discusión. La aparición regular de reacciones de este tipo de curación es una diferencia entre el los métodos analíticos y los métodos energéticos de equilibrado.

Estallar las burbujas - un tipo de respuesta curativa a tener en cuenta. Como la energía se acumula en el interior de la persona, a veces, algo aparece y los síntomas pueden ser graves. Sin embargo, esto no es una “enfermedad”, como a menudo puede ser considerado. Es, de hecho, una *respuesta de los sistemas* que solo tiene el aspecto de un problema serio.

Entendida como una respuesta del sistema, todo lo que normalmente se necesita es volver a equilibrar el sistema y el problema desaparece rápidamente. Nos encontramos con ellos en el sistema humano físico ocurrirá al desenrollar traumas por este método también. Los médicos deben ser conscientes de ello, o tomarán acciones equivocadas y empeorarán las cosas, o simplemente no serán muy eficaces guiando al cliente a lo largo su camino de sanación profunda. Para mucho más sobre este tema, lea [Trauma retracing](#) en este sitio web.

EXTRACCIÓN DE ENTIDADES, LIBERACIÓN DE TRAUMAS Y EQUILIBRIO NUTRICIONAL

La presencia de entidades desencarnadas es común después de un trauma, especialmente por abuso sexual, y más aún después de una violación. Es

this may include:

1. Raising the energy level.
2. Removing toxic metals.
3. Making the body more yang.
4. Renourishing the body.
5. Specific balancing of the vital mineral ratios.

To read much more about entity attachment and removal, read [Soul Attachment And Removal](#) on this website.

Other articles related to the topic of trauma removal include:

1. [Trauma Retracing](#)
2. [Brainwashing And Hypnosis](#) and [Psychotronic Warfare](#).
3. [Rape](#) and [Healing Rape](#).
4. [How People are Influenced Mentally](#).

I also highly recommend the work of Mr. Roy Masters at <http://www.fhu.com> if one wishes to learn more about the mechanics of trauma, mind control, hypnosis, brainwashing and related subjects.

[Home](#) | [Hair Analysis](#) | [Saunas](#) | [Books](#) | [Articles](#) | [Detox Protocols](#)

[Courses](#) | [About Dr. Wilson](#) | [The Free Basic Program](#)

importante entender esto porque complica la curación, e incluso puede ser una de las principales causas de los síntomas físicos o emocionales, y problemas para resolver el trauma .

Me parece que el equilibrio nutricional es útil para la eliminación de entidades. Las razones de esto pueden ser:

1. Eleva el nivel de energía.
2. Eliminación de metales tóxicos.
3. Hace que el cuerpo sea más yang.
4. Renutre el cuerpo.
5. Equilibrio específico de las relaciones de minerales vitales.

Para leer mucho más sobre el apego entidad y la eliminación, lea [Ataduras del alma y su eliminación](#) en este sitio web.

Otros artículos relacionados con el tema de la eliminación de traumas son:

1. [Trauma retracing](#) (volver sobre el trauma)
2. [El lavado de cerebro y la hipnosis](#) y [Guerra Psicotrónica](#) .
3. [Violación](#) y [Sanación de la violación](#) .
4. [Cómo la gente es influenciada mentalmente](#) .

También recomiendo encarecidamente la labor del Sr. Roy Masters en <http://www.fhu.com> si desea aprender más acerca de la mecánica de trauma, control mental, hipnosis, lavado de cerebro y temas relacionados.

[Inicio](#) | [Análisis de pelo](#) | [Saunas](#) | [Libros](#) | [Artículos](#) | [Detox Protocolos](#)

[Cursos](#) | [Acerca del Dr. Wilson](#) | [El Programa Básico gratuito](#)