

## La mente como factor promotor de la salud

LANACION.COM

Domingo 11 de diciembre del 2005

### El dolor

Según la revisión de los últimos 38 años de publicaciones científicas sobre el uso de la hipnosis clínica, realizada recientemente por el doctor James Stewart, la dermatología, la gastroenterología, la nutrición (ver "¿Es posible bajar de peso gracias a la sugestión?") y el control del dolor serían las más beneficiadas.

- **El dolor.** Los estudios muestran que chicos con quemaduras aprendieron a controlarlo tras una sesión; adultos con dolor agudo en la articulación mandibular respondieron a la sugestión de relajar la mandíbula, con efectos aun a los seis meses; personas que recibieron trasplante de médula, dijeron sentir menos dolor que un grupo control que no recibió sesiones de hipnosis.
- **La piel.** El 64% de 14 pacientes con verrugas en ambos lados de la cara logró eliminarlas a los 3 meses y tras 6 meses de sesiones; en otro estudio, el éxito lo alcanzó el 80% de 41 pacientes tratados. En pacientes con {dermatitis atópica} se redujeron el prurito, la picazón y la alteración del sueño, aun a 18 meses después de las sesiones.
- **El aparato digestivo.** En personas con síndrome de colon irritable tratadas con 7 sesiones de hipnoterapia se redujo el estreñimiento, el dolor, la diarrea y las ausencias laborales. Por otro lado, pacientes con úlcera duodenal pudieron controlar la secreción de ácido gástrico gracias a la hipnosis.

Su aplicación para calmar la mente es muy necesaria en la medicina moderna, en la que los pacientes a menudo sufren de manera innecesaria o se les recetan drogas que reducen su funcionalidad-puntualizó el doctor Stewart, experto de la División de Enfermedades Cardiovasculares de la Clínica Mayo-.

Es el método más directo para influir en la conexión mente-cuerpo.

El potencial de la mente para promover la buena salud es enorme, si no está bloqueada por conflictos internos o pensamientos destructivos..

La hipnosis afecta las expectativas y esto genera cambios en la fisiología del individuo..

<http://www.lanacion.com.ar/763927>

