

**Emma Barthe**, psicóloga especialista en bioinformación



VÍCTOR M. AMELA

IRIA SÁNCHEZ

LUIS AMCORT

Tengo 48 años. Soy de Barcelona. Soy psicóloga. Estoy divorciada y tengo una hija, Manny (19). ¿Política? Debería ser el arte de la convivencia. Creo en el absoluto. Aplico técnicas de bioinformación (biofeedback) para adiestrar a pacientes en equilibrar sus variables vitales

## “Si aquietas tu mente, fortalecerás tu inmunidad”



DAVID AIROS

**C**ómo es la palabreja? Psiconeuroendocrinoinmunología.

**Buf... ¿Qué describe?**

La rama de la medicina que estudia las interrelaciones entre la psique y los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico.

**El sistema inmunológico está de moda.** Con razón: cuanto más tonificado lo tengas, más resistente serás a los tumores.

**Llega un fármaco que fortalecerá el sistema inmunitario contra cánceres, dicen.** ¡Bienvenido! Pero, entre tanto, puedes fortalecerlo tú mismo con algunas prácticas.

**¡Adelante! ¿Qué prácticas?** La respiración diafragmática es una. Y potentísima: rebaja súbitamente la frecuencia eléctrica de tu cerebro en varios hertzios!

**¿Y eso es bueno?** ¡Sanísimo! Te sosiega, y así dejas de producir endorfinas que estresan y lesionan tu sistema inmunitario. Prácticala... y equilibrarás todas tus variables fisiológicas. ¡Pura salud!

**¡Enséñeme a hacerlo!** La 6-3-9, la llamo: siéntate, cierra los ojos... Ajá, ya.

Coloca una mano sobre el vientre, para no-

tar cómo el aire entra y sale. Y ahora inspira aire por la nariz durante seis segundos, dirigiéndolo al vientre...

... ..

Tu mano sube: bien. Retén el aire durante tres segundos.

... ..

Y ahora espíralo por la boca durante nueve segundos.

... ..

La mano descende: bien, bien... Deja pasar tres segundos sin aire.

... ..

Y vuelve a inspirar aire, profunda y leeeentamente..., durante seis segundos.

... ..

Repite el ejercicio cada día durante diez minutos y ¡reforzarás tu sistema inmunitario!

**¿Sí? ¿Así de fácil?**

Te apaciguan: puedo medírtelo con electrodos. Aquietas tu frecuencia hertziana cerebral, estás sosegando emociones. Y esto es garantía de salud. Cada estado emocional provoca estados bioquímicos y fisiológicos.

**¿Y puede medirlo en hertzios, dice?**

La actividad cerebral se mide eléctricamente, sí: ¡un cerebro a 40 hertzios es lo peor!

**¿Qué significan esos 40 hertzios?**

### Monitores y gráficas

Barthe me muestra en una pantalla gráficas de variables fisiológicas (tensión arterial, ritmo cardiaco, frecuencia hertziana...) de pacientes que mejoran tras aprender a sosegar emociones. Resumen: tu personalidad (cómo piensas y sientes) condiciona tu bioquímica, o sea, tu inmunidad. Monitorizar estas variables (bioinformación, se llama) ayuda a modular pensamientos, emociones y conductas en tu favor. Barthe (EmmaBarthe.com) dirigió el departamento de psicología de la Asociación Española contra el Cáncer de Madrid y la atención psicológica al paciente oncológico de la Fundació Oncolliga de Terrassa, y publica *Cáncer, más allá de la enfermedad* (Obelisco).

Fase de histeria o pánico, con pérdida de control o agresividad: ¡ahí puedes matar!

**Conviene bajar la frecuencia, pues...**

Haz el ejercicio 6-3-9 cada día (diez minutos): adiestras tu cerebro y costará más que suba a 40 hertzios. Si estás a 18 hertzios, bajarás rápido a 15 o 12, y eso es maravilloso.

**¿Por qué?**

Entre 30 y 18 hertzios estás tenso, confuso, irritable. Entre 18 y 15, vigilante, con atención consciente y razonamiento lógico.

**¿Y si bajo a los 12 hertzios?**

Entre 12 y 8 hertzios, estás relajado mental y muscularmente: perceptivo para el estudio y apto para rendir bien en el deporte.

**Y si continúo bajando hertzios, ¿qué?**

A menos hertzios, más sosiego y conexión con tu salud. Entre 8 y 3 hertzios se experimenta una relajación profunda: es el estado meditativo, muy creativo... ¡Ahí creas salud!

**Y más abajo aún, ¿qué?**

De 3 a 0,1 hertzios, estado hipnótico o sueño profundo: se reparan células, se reestructura la mente y ¡se refuerza la inmunidad!

**¿Y podría descender aún más hertzios?**

Sí: hasta un estado de éxtasis místico, sin espacio-tiempo ni ego... ¡plenitud absoluta!

**Total: que puedo crear mi salud, ¿no?**

Tu salud es la función entre la agresión del entorno y la vulnerabilidad de tu organismo, ¡y está claro que tú puedes fortalecerlo!

**¿Cerrando los ojos y respirando...?**

Una emoción positiva aumenta la inmunoglobulina y la actividad de los linfocitos, que atacan células cancerosas. Así que cierra los ojos... y visualiza escenas e imagina situaciones relajantes y benéficas para ti, pues para tu cerebro... ¡es igual *imaginado* que *real*!

**¿Hay escenas que me aconseje visualizar o imaginar, para ser más efectivo?**

Si tienes un tumor en un órgano, visualiza ese órgano, imagina que lo bañas en luz... e intenta ver cómo va limpiándose y sanando. O, metafóricamente, puedes imaginar el tumor como una hamburguesa..., ¡y tus linfocitos como pirañas que van devorándola!

**¿Y eso afectará al tumor?**

Te certifico que reforzarás tu bioquímica inmunitaria: sosiégate, hazlo desde un estado meditativo, creativo, entre 8 y 3 hertzios...

**¿La salud es espejo del alma?**

Las llamadas *remisiones espontáneas* de tumores existen, pero no son milagros: un día comprenderemos bien sus mecanismos. Aunque se nos escape su sentido profundo: ¿cómo explicar la enfermedad en un bebé?

**Sólo científicamente, supongo.**

O también desde un plano existencial, porque ¡todo es para algo! Si se trata de vivir..., apegarse no es vivir. Vivir es... experimentar y saborear todo lo que sucede: ¡todo!

**¿Incluida la enfermedad?**

Sí. Y la pérdida. ¡La enfermedad viene a enseñarte o a llevarte! Una de dos. Vívelo así... ¡y habrás vencido! Pase lo que pase.

VÍCTOR M. AMELA