

# **EFEECTO PSICO-SOMÁTICO**



**Sus Sentimientos,  
Pensamientos y Conducta  
pueden sanarle o enfermarle**

Dr. Omar Moreno ND-EVSD

## ÍNDICE

[El efecto psicosomático o efecto placebo](#)

[Técnica VAR](#)

[Enlaces útiles](#)

[Mapa de ubicación](#)

[Referencias bibliográficas](#)

## EL EFECTO PSICO-SOMATICO O EFECTO PLACEBO

De acuerdo a la enciclopedia en línea, Wikipedia, La medicina psicosomática<sup>1</sup> es un campo de la medicina interdisciplinaria que estudia las relaciones de los factores sociales, psicológicos y conductuales con los procesos corporales o somáticos y la calidad de vida en los seres humanos. A los efectos de estos factores sobre el cuerpo humano denominan efecto psico-somático<sup>2</sup> o efecto placebo<sup>3</sup>.



Es importante anotar que el efecto psicosomático<sup>2</sup> o lo que en Medicina de Sistema DEAR (MNSD) o Estilo de Vida de Sistema DEAR (EVSD), llamamos efecto Sico-

Místico-Eco-Somático (SMES) es un proceso de características multifactoriales que envuelve elementos psicológicos, espirituales, conductuales y ambientales que

tiene influencia en la parte somática o corporal. **La medicina reconoce la importancia de estos procesos psicológicos, emocionales y conductuales en la generación y desarrollo de diversas afecciones o enfermedades, pero este proceso es difícil de cuantificar y precisar porque depende de factores y variables difíciles o imposibles de estudiar con el método científico<sup>2</sup>.**

En MNSD o EVSD, definimos los factores a los que se refiere la medicina psicosomática de la siguiente forma:

-Sicológico que establece la relación entre las dinámicas de los pensamientos humanos y sus efectos sobre el cuerpo.

-Místico que establece la relación entre las dinámicas de los sentimientos humanos, el ánimo y la fe y los efectos sobre el organismo.

-Ecológico<sup>4</sup> que establece la relación entre los seres vivos y su ambiente. En este caso nos referimos a las consecuencias o sensaciones producidas por las acciones o

interacciones con nuestro entorno y los efectos sobre la salud humana.

-Somático que involucra al cuerpo humano y sus distintas reacciones a los diversos elementos que le rodean, ya sea para causar bienestar o perjuicio.



La jornada diaria de toda persona está llena de estímulos y sensaciones que producen efectos SMES positivos o negativos. Tomemos como ejemplo el caso de una persona a quien por presión arterial alta su

médico le prescribe tomar 1 pastilla de medicamento para bajar la presión. A los pocos días el paciente llama al doctor y le dice que la presión arterial no le baja. El médico entonces le aumenta la dosis a 2 pastillas por día y nuevamente a los días el paciente avisa a su médico que la presión sigue sin bajar.

[Ir al Índice](#)

El médico le adiciona otro medicamento diurético. A los pocos días el paciente visita al médico y le dice que la presión arterial se le sube cuando se pone nervioso, cuando se enoja, se asusta y a veces sin razón aparente. El médico le prescribe un medicamento para control de estrés. Sin embargo el paciente continúa quejándose de que la presión arterial se le sigue subiendo sin causa. Este paciente requirió de varios medicamentos para controlar limitadamente su presión arterial alta producto de diversos factores entre los cuales tiene gran influencia su estilo de vida perjudicial o intoxicante. Si esta persona decide adoptar un estilo de vida sano o antídoto donde sea mayor el grado de sentimientos, pensamientos y acciones positivas, donde haya una alimentación adecuada para su genética o condición orgánica, seguramente habría controlado mejor su estrés, su presión arterial y habría requerido menor cantidad de medicamentos o ninguno.

Con el transcurso de los más de 10 años de observaciones e investigaciones técnicas y

científicas en MNSD, hemos comprobado el alto nivel de influencia de estos efectos SMES nocivos en muchas afecciones entre las cuales citamos Afecciones cardíacas, de la piel, del sistema inmunológico, artritis reumatoide, asma bronquial, caída del cabello, depresión, Desórdenes del sueño, diabetes, diarrea, dolores corporales, dolores de cuello, enfermedad de Crohn, envejecimiento prematuro, Estreñimiento, fibromialgia, gastritis, hiperlipidemias, hipertensión arterial, obesidad, psoriasis, síndromes de colon irritable y fatiga crónica, Sudoración de mano y pies, úlceras pépticas y muchas otras<sup>2</sup>. En nuestra experiencia, hemos observado cómo, con dinámicas de sentimientos, pensamientos y acciones positivas o antídoto, los pacientes de cáncer experimentan un aumento en el tiempo de vida y en las probabilidades de recuperación o curación. Lo opuesto es también cierto, ante las dinámicas negativas, estos pacientes tienen menores oportunidades de sobrevivencia.



Luego de todo lo expuesto anteriormente, vemos la importancia de tomar en cuenta la pentalogía que

sugiere la MNSD y el EVSD al indicar la necesidad, para beneficio de la salud integral, del ejercicio de pensamientos, sentimientos y conductas positivas a través de métodos como la "*Técnica VAR*" u otras que enseña la MNSD y el EVSD". Los principios de ambas técnicas pretenden ayudar a la mente consciente a crear un hábito subconsciente de estabilización de la reacción a los estímulos externos y a fomentar efectos positivos sobre la parte corporal y sobre nuestros genes o ADN<sup>5</sup>. Estos beneficios pueden hacerse extensivos a sus generaciones futuras si son practicados en forma constante y en momentos oportunos.

[Ir al Índice](#)



Además de sentir y pensar positivo, es importante procurar tener sensaciones positivas o antídoto producto de nuestra conducta diaria. Si se logra obtener estos tres elementos positivos la salud en general mejorará. Acciones como ayudar a una persona anciana o desvalida a cruzar la calle, genera una sensación de gozo y es gratificante. Otro ejemplo es el gozo que sentimos cuando damos alimento o bebida a un niño desamparado, hambriento y sediento y vemos en sus ojitos la felicidad al poder ingerir algo para calmar su hambre y sed o pueden también ser otras acciones como ceder el paso a otro conductor en la carretera o abrir la puerta a otra persona dama o caballero para cederle el paso aunque usted haya llegado primero a ella. Estos sentimientos crean "Coherencia Cardíaca".



Se ha encontrado que durante la experiencia de emociones negativas tales como la ira, la frustración o ansiedad, el ritmo cardíaco se torna

más errático y desordenado, indicando menor sincronización en la acción recíproca que sobreviene entre las ramas parasimpáticas y simpáticas del sistema nervioso autónomo (SNA o ANS en Inglés). En contraste, emociones positivas sostenidas, como el agradecimiento, el gozo, el amor o compasión, se asocian con patrones muy ordenados y coherentes en el ritmo del corazón, que refleja una mayor sincronización entre las dos ramas del Sistema Nervioso Autónomo. De aquí el término Coherencia Cardíaca y beneficio para la salud. Sin embargo los sentimientos, pensamientos y sensaciones negativas frecuentes durante el día, repetidos día a día, destruyen la coherencia cardiaca produciendo enfermedad. Para ayudar a comprender mejor este fenómeno de sentimientos, pensamientos y sensaciones nocivas y como convertirlos en beneficiosos surge la obra gratuita titulada "Tóxico Maligno, Antídoto Divino"<sup>6</sup>. Aconsejo a pacientes de MNSD o EVSD, leer esta obra cuya meta final es ayudar al paciente y a

quienes le rodean a comprender cuales son las dinámicas SMES que pueden influir en el beneficio o perjuicio para su salud y cómo estas mismas dinámicas pueden aumentar, disminuir o anular la acción beneficiosa que una terapia o un preparado medicamentoso o suplemento nutricional puede producir en la recuperación o mantenimiento de la salud.

## TÉCNICA VAR



Quiero compartir con usted la Técnica VAR que le ayudará a mejorar su salud. VAR es el acrónimo de Visualización, Afirmación con fé y

Reconocimiento. Para una persona que desea reducir de peso la Técnica VAR sugiere:

[Ir al Índice](#)

1-Cierre sus ojos y visualícese tan delgada como usted desea estar y cómo el exceso de grasa se va desapareciendo de las partes de su cuerpo que usted desea rebajar.

2-Aún con sus ojos cerrados y visualizándose de la forma indicada en el punto 1, piense "Por el poder del amor infinito de Dios y en el nombre de Jesucristo yo pido y afirmo con fe que mi cuerpo está más delgado, que la grasa está desapareciendo de mi cuerpo" mientras sigue visualizándola desaparecer.

3-Aún con sus ojos cerrados visualizándose de la forma indicada y afirmando con fe por el poder de Dios y en el nombre de Cristo que usted está adelgazando, diga seguidamente, yo reconozco que estoy comiendo verdaderamente sano de acuerdo a mi condición de salud y estoy haciendo los ejercicios físicos y de respiración según la MNSD o EVSD, lo cual acelera mi reducción de peso.

Hay dos dichos importantes "Pedid con fe y os será concedido" y "A Dios rogando y con

el mazo dando". Utilice la técnica VAR como medida psicológica y siga los consejos que su Consultor de MNSD o de EVSD le sugiere para la parte fisiológica. Repita la técnica VAR al levantarse en la mañana y antes de acostarse. Sobre todo, evite pensar o sentir negativo sobre los alimentos que ingiere para desintoxicarse y bajar de peso, porque el resultado de esta acción produce un efecto SMES nocivo conocido con el nombre de "Efecto Nocevo"<sup>7</sup> que podría anular o disminuir los beneficios que esta técnica le ofrece.

El efecto nocevo se define<sup>7</sup> como la aparición o empeoramiento de los síntomas o patología de una enfermedad por la expectativa, consciente o no, de efectos negativos de una actitud tóxica o medida terapéutica negativa.

[Ir al Índice](#)

## ENLACE ÚTILES



Puede visitar estos enlaces útiles en cualquier momento para actualizarse sobre información de salud para su beneficio y el de sus relativos.

Para obtener más información sobre CESAR o cursos para EVSD visite:

<http://dearsys.com/l/cesar>

Para saber cómo se descubrió la MNSD:

<http://dearsys.com/l/nuevo>

Si desea ver otros libros gratuitos y de venta del Dr. Omar Moreno visite:

<http://dearsys.com/l/libros>

Para ver en su PC la lista de síntomas que se pueden tratar con Sistema DEAR visite:

<http://dearsys.com/l/arpc>

Para ver en su teléfono inteligente/SmartPhone (SP) la lista de síntomas que se pueden tratar con Sistema DEAR visite:

<http://dearsys.com/l/arsp>

Si desea ver la lista de suplementos aprobados por el Dr. Omar Moreno para EVSD visite:

<http://dearsys.com/l/supl>

Si usted es paciente de Sistema DEAR del Dr. Moreno y desea adquirir la última versión de la Guía de Estilo de Vida de Sistema DEAR visite:

<http://dearsys.com/l/guia1>

Si usted es paciente del Dr. Omar Moreno y desea preguntar algo sobre su programa de Sistema DEAR utilice el formulario de contacto para pacientes pinchado en

<http://dearsys.com/paciente.php>

Si usted no es paciente del Dr. Moreno y desea recibir más información sobre algo en particular por favor utilice el formulario en <http://www.dearsys.com/#contacto>

Saludos y bendiciones,



*Dr. Omar Moreno MD-DSM*

Centro Integral Dr. Omar Moreno

Edificio Doctor Integral Ltda

No. C54, Calle 74, El Ingenio, Betania

Panamá, República de Panamá

Tel. +507 396-1785

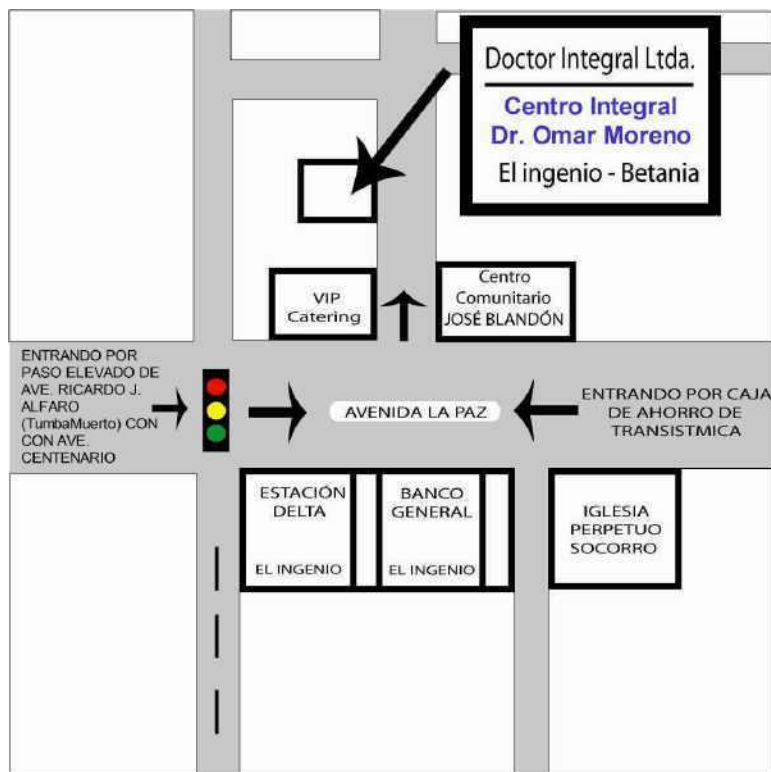
Fax +507 396-1786

Cel \_507 6633-1293

[www.dearsys.com](http://www.dearsys.com)



## MAPA DE UBICACIÓN



## ***Referencias Bibliográficas***

- 1 [http://en.wikipedia.org/wiki/Psychosomatic\\_medicine](http://en.wikipedia.org/wiki/Psychosomatic_medicine)
- 2 <http://es.wikipedia.org/wiki/Psicosomatismo>
- 3 <http://en.wikipedia.org/wiki/Placebo>
- 4 <http://es.wikipedia.org/wiki/Ecologia>
- 5 <http://es.wikipedia.org/wiki/Adn>
- 6 <http://www.dearsys.com/int-libros.html>
- 7 [http://es.wikipedia.org/wiki/Efecto\\_nocebo](http://es.wikipedia.org/wiki/Efecto_nocebo)

[Ir al Índice](#)