

David Ponce, doctor en Osteopatía



Tengo 46 años. Nací en Barcelona y vivo en Bellaterra. Soy doctor osteópata por la Universidad de Lleida y homeópata. Felizmente casado con Rosa desde hace 20 años, tenemos dos hijas, Paula (15) y Alezia (13). ¿Política? Decepcionado... e ilusionado. Soy protestante, creo en Jesús

“Tus órganos lloran lágrimas que tus ojos no derraman”



JORDI ROVIRALTA

¿Qué hace el osteópata?
Manipula huesos y articulaciones, abriendo espacio para la buena innervación de músculos y órganos.

¿Con qué fin?

Una armoniosa salud... ahorrando en fármacos sintéticos.

¿Mi salud empieza en mi osamenta?

¡Eres un esqueleto bañado en fluidos!

¿Qué fluidos?

Cuatro o cinco litros de sangre en tu sistema circulatorio, ¡y ocho o diez de linfa y líquido intercelular!

Defina linfa.

Es el líquido transparente que drena el organismo: recoge toxinas intercelulares y las elimina a través de sudor, orina y heces.

Cita huesos, nervios, músculos, linfa...
...y cartílagos de articulaciones: ¡y todo está interrelacionado!

¿Qué quiere decir?

Si te desbloquea una contracción o una articulación o te manipulo un punto del organismo..., puedes liberar una emoción, y llorar, reír, sentir pena, alegría...

¿El cuerpo encapsula emociones?

El ser humano vive inmerso en sus emociones:

anticipa problemas, amenazas... y así libera moléculas que alteran las membranas celulares, lo que afecta a huesos, cartílagos, vísceras... ¡tus órganos lloran las lágrimas que tus ojos se niegan a derramar!

¿Menos prozac y más osteopatía?

El osteópata vehiculiza las emociones que pueden dañar un determinado órgano. Y ahorramos en fármacos.

¿Cada órgano tiene su emoción?

La vesícula biliar: amargura, rabia contenida..., que derivará en malas digestiones.

¿Y el corazón?

Un dolor entre pecho y espalda habla de un miedo: bloquea las vértebras que inervan el pericardio, envoltorio del corazón.

¿Y cómo actúa el osteópata?

Con sus manos y arte desbloquea contracciones, moviliza órganos, armoniza el sistema nervioso, reequilibra huesos...

¿Y el hígado, el riñón...?

Filtros: conviene dejarlos reposar y limpiarlos con regularidad, para no intoxicarnos. Por ejemplo, dejar de beber a últimas horas de la tarde... Y la osteopatía visceral puede movilizar esos órganos, beneficiándolos.

¿Movilizarlos?

Sí, cada órgano tiene su movimiento natural

Ahorro en sanidad

La osteopatía es disciplina médica oficial en muchos países, no en España. Todavía. El doctor Ponce demuestra en su reciente tesis doctoral que recurrir a la osteopatía como primera providencia supondría un colosal ahorro en fármacos y quirófanos para nuestro sistema sanitario. Los mayores dispendios por baja laboral en España se deben a dolores crónicos músculo-esquelético, lumbalgias y cefaleas: disfunciones todas tratables a placer por osteópatas como

David Ponce (www.clinicaosteopatica.com), que conciben la salud como integración de las partes de nuestro organismo: **El dolor de espalda y las emociones y Más amor y menos ibuprofeno (Plataforma).**

propio y podemos promoverlo. *Motus vita est: ¡movimiento es vida!* Es mi lema.

Un ejemplo.

Movilizar correctamente el intestino puede solventar lumbalgias. Y también un dermatoma puede originar dolores lumbares...

¿Dermatoma?

Una cicatriz por una cesárea, por ejemplo, pues están en un mismo plano metamérico.

Ya veo que la osteopatía no se ocupa sólo de huesos...

El organismo es una unidad, los nervios deben discurrir bien entre los huesos para que los fluidos circulen y haya salud en los órganos. Así lo entendió Andrew Taylor Still, impulsor de la osteopatía desde el siglo XIX.

¿Algún consejo desde ese saber?

¡Alcaliniza tu organismo! Los tumores sólo prosperan en un medio ácido, y nuestros malos hábitos nos acidifican e inflaman...

¿Y cómo hago para alcalinizarme?

Cada mañana toma un vaso de agua con zumo de limón. Y consume brócoli. Y reduce carnes, arroz blanco, harinas y azúcares refinados... Y nada de bebidas edulcoradas.

Y así no me inflamo.

La destrucción celular es un proceso inflamatorio. He elaborado un antiinflamatorio y analgésico natural: cúrcuma, harpagofito, uña de gato, magnesio y triptófano.

¿Cómo protegemos el intestino?

La mayoría de los cánceres se originan ahí: mimemos el intestino con probióticos, glutamina y enzimas y limpieza de colon.

¿Y para reforzar la próstata?

Las vísceras abdominales caen y presionan la próstata: nos conviene tonificar la musculatura de la zona.

Hábleme de algún paciente suyo.

Una señora se quejaba de que le dolía todo el cuerpo. Es decir, ¡le dolía el alma! La osteopatía es útil: tocar, mover... genera neurotransmisores, endorfinas que llevan a las células un mensaje de bienestar.

¿Abrazarse cura?

Un abrazo largo es curativo: ¡un abrazo de al menos seis segundos propicia esas endorfinas! Siempre digo: “Abraza seis segundos a tus padres y serás más inteligente”.

Curioso.

Está estudiado que la entrega al prójimo es el mayor placer, la mayor fuente de endorfinas. ¡Ama a los otros como a ti mismo!

¿Qué profilaxis de salud general daría?

Beber 1,5 litro de agua al día. Intentar controlar el estrés. Ingerir cada día fibra, vitaminas y minerales. Evitar alimentos procesados y comida rápida. No fumar y reducir el consumo de té negro, alcohol y café...

No es fácil...

Y, sobre todo, realizar actividad física moderada, pasear al aire libre y mantener una actitud positiva. ¡Hay que disfrutar más a menudo de las cosas que nos agradan! Para estar sano y bien... ama y date amar.

VÍCTOR-M. AMELA

VALLROMANES
ÚLTIMAS 2 CASAS EN VENTA - A 20 MINUTOS DE BARCELONA
NUEVOS PRECIOS - VISITE SIN COMPROMISO

WWW.EDIFICIOMANHATTAN.COM
93 200 89 31 · 687 734 548

EDIFICIO MANHATTAN
PROMOTORA & INMOBILIARIA

