

ESCRITO POR  
**ROSA UCEDA**  
*Consciencia y Salud*



GUÍA GRATUITA

# HOMEOPATÍA PARA LA INCERTIDUMBRE

ROSA UCEDA · CONSCIENCIA Y SALUD

# Índice de Contenidos

03

## Sobre mí

¿Quién soy? ¿A qué me dedico?

¿Que es Rosa Uceda · Consciencia y salud?

04

## ¿Qué es la Homeopatía?

Entendiendo qué es la Homeopatía.

Significado, origen.

07

## ¿Para quién es la Homeopatía?

Quiénes son las personas que pueden o deben tomar homeopatía.

¿Existen algunos casos donde no pueda ser administrada?

09

## Efectos secundarios y forma de tomar Homeopatía

¿Existen efectos secundarios o interacciones con otros medicamentos?

¿Cómo se toma la Homeopatía?

11

## La incertidumbre el nuevo signo de los tiempos

Poniéndonos en situación. ¿Es mala la incertidumbre?

¿Cómo podemos gestionarla? Seis acciones para poner en práctica.

22

## Remedios homeopáticos para la incertidumbre

Algunos remedios homeopáticos que te pueden ayudar a gestionar la incertidumbre.



Rosa Uceda

Terapeuta y Sanadora



VÍSTA MI WEB: [WWW.ROSAUCEDA.ES](http://WWW.ROSAUCEDA.ES)

# Bienvenid@

Soy Rosa

Y siempre he sentido que soy una persona con la capacidad de percibir el sufrimiento ajeno, ayudando a poner luz en los procesos personales de cada uno.

Todos estos años de aprendizaje interior han estado acompañados de una formación muy completa y continua (a día de hoy sigo aprendiendo) en varias disciplinas, que me han brindado un profundo conocimiento acerca de la salud y el bienestar personal. Hoy quiero divulgar estas enseñanzas contigo. ¿Me acompañas?



*Capítulo*

**01**

# Qué es la Homeopatía

Entendiendo qué es la Homeopatía.

Significado y origen.

# Qué es Homeopatía

**La homeopatía es un sistema de medicina fundada por el médico alemán Dr. Samuel Hahnemann hace más de dos siglos.**

Está basada en el principio de que “ lo similar cura lo similar”. Este principio ya fue formulado por uno de los primeros padres de la medicina Hipócrates que postuló:“ Similia similibus curentur”. Esta medicina trata con la ayuda de remedios que se elaboran a partir de sustancias naturales que son diluidas múltiples veces , hasta conseguir que la materia ponderable del remedio inicial sea imperceptible, pero que conserva la vibración o también podríamos decir la información que contenía ese remedio.La homeopatía se engloba dentro de las terapias de tipo vibracional. Es decir que curan a través de la vibración. Así podemos decir que este tipo de terapias actúan sobre la energía vital del individuo.





Hoy sabemos que el ser humano está lejos de ser simplemente un cuerpo físico. La homeopatía ya consideró desde un principio que la enfermedad no es lo que hay que tratar, hay que tratar al ser humano que la padece. Contempla al paciente como una totalidad y como un individuo único.

Así para la prescripción de un remedio necesitamos saber cuál es el estado emocional de la persona que queremos tratar y cuál es el estado de su energía vital.

Como ya puedes suponer si sufres un problema complejo de ansiedad, lo correcto es acudir a un homeópata que pueda valorar y estudiar de forma personalizada tu caso, para dar con el tratamiento ideal para ti.

Lo que pretendo con esta guía es darte a conocer una de las terapias que más me ha ayudado personalmente, en la que confío plenamente.

Deseo que este contenido pueda ayudarte a vivir tu vida con más calma y plenitud. Me gustaría invitarte a valorar un nuevo concepto de salud, que nos ayude a integrar un concepto más elevado de la vida. Para ello quiero ofrecerte una nueva definición al respecto:

**“ La Salud es la libertad para el ser humano de estar en el presente y cumplir con el propósito de la vida”.**



*Capítulo*

**02**

# ¿Para quién es la Homeopatía?

Quiénes son las personas que pueden o deben tomar homeopatía.

¿Existen algunos casos donde no pueda ser administrada?



Una de las cosas que más me gustan de este tipo de medicina es que puede ser prescrita a todo tipo de personas. Desde un bebé de pocos meses a personas de cualquier edad. Sin embargo a la pregunta de si la homeopatía es para todo el mundo, pues debería de contestarte que no.  
Voy a intentar explicarte a lo que me refiero.

Hay una dimensión de la homeopatía que es la que de verdad en mi opinión más define la verdadera esencia de esta terapia, que es que los remedios homeopáticos buscan que las personas que los reciben aporten consciencia al problema que padecen. Es decir esta terapia no busca en ningún caso resolver el síntoma sin dar la oportunidad de observar el por qué y para que, la verdadera causa de nuestro sufrimiento. El remedio homeopático he comprobado que actúa como espejo. Va a ayudarte a comprender qué partes de ti deben ser revisadas, dándote la oportunidad de introducir cambios que te lleven a la verdadera solución a tu problema.

Nuevamente me gustaría citarte al sabio Hipócrates que hace ya miles de años dijo:

**“Si alguien desea una buena salud, primero debe preguntarse si está listo para eliminar las razones de su enfermedad. Sólo entonces es posible ayudarlo”**



*Capítulo*

**03**

## **Efectos secundarios y forma de tomar Homeopatía?**

¿Existen efectos secundarios o interacciones con otros medicamentos?

¿Cómo se toma la Homeopatía?





Una de las principales virtudes de esta medicina es que carece de efectos secundarios o no deseados. Esta es una cuestión muy importante pues se considera que los medicamentos farmacológicos más recetados actualmente en nuestro país son fundamentalmente analgésicos y ansiolíticos, que cuentan con numerosos efectos secundarios que las personas que los toman conocen sobradamente.

Con esto no quiero decir que estos medicamentos no estén indicados en ningún caso. Hay circunstancias concretas en las que pueden ser necesarios. Si estás tomando en este momento alguno de estos medicamentos, debes saber que el tratamiento homeopático es compatible con cualquier fármaco que estés tomando sin alterar el efecto de éste.

Los remedios homeopáticos se toman separados de las comidas. Te recomiendo tomarlos en ayunas o separados como mínimo una hora de la ingesta de alimentos. La forma de administración más común es a través de la presentación del remedio en gránulos. Toma cinco gránulos del remedio y deja que se disuelvan debajo de la lengua. Puedes tomarlos una o dos veces al día, dependiendo de la intensidad de los síntomas.



*Capítulo*

**04**

# La incertidumbre el nuevo signo de los tiempos

Poniéndonos en situación. ¿Es mala la incertidumbre?

¿Cómo podemos gestionarla? Seis acciones para poner en práctica.

## La incertidumbre el nuevo signo de los tiempos

**La situación que estamos atravesando actualmente como humanidad, ha supuesto un cambio drástico para todos nosotros como individuos.**

De repente todo lo que considerábamos como fijo, estable o seguro para nosotros ha caído. Sin embargo la incertidumbre y la indeterminación no son exclusivos de la época que nos ha tocado vivir. Forman parte desde siempre de la naturaleza misma de la vida. La esencia de la vida es el cambio. Entonces, ¿por qué nos genera tanto sufrimiento el “no saber”?

El vivir desde la mente nos genera la necesidad de tener el control. No hemos sido educados para vivir de otra manera. Este deseo de control nos condena a vivir con una enorme ansiedad y miedo al futuro.

El miedo es el resultado de la profunda desconexión con nosotros mismos que todos en mayor o menor medida padecemos.





Quiero invitarte a reconsiderar todo esto y te pido que abras tu percepción y tu corazón a esta energía que puede cambiar tu vida. Déjate impregnar por la Sabiduría de la incertidumbre. En la incertidumbre se encuentra la llave de la creatividad.

Lo desconocido es el campo infinito de todas las posibilidades. Nos abre a la opción de cambiar de dirección, tomar nuevos caminos. Conectar con nuevos ideales y puntos de vista más acordes a lo que tú eres en este momento.

**“ Si las puertas de la percepción se abrieran, todo se le aparecería al hombre tal como es, infinito”.**

**William Blake**

En las tradiciones antiguas orientales se hablaba de dos cualidades que debemos cultivar para vivir la vida de una manera plena. Estas dos cualidades son el Coraje y la Fuerza Interior. El Coraje es una cualidad humana definida como la fuerza de voluntad que puede desarrollar una persona para superar una serie de impedimentos, sin miedo al fracaso, realizando actos de valor para uno mismo y para los demás. Pero veamos la etimología de la palabra. La palabra coraje deriva de cordis, corazón en latín y éste del griego kardiá.



Se adaptó posteriormente la palabra del antiguo franco “corage” (coeur=corazón). Tener coraje es sinónimo de tener valor, es decir, de poner el CORAZÓN por delante.

La fuerza interior deriva también de este concepto, pues el Corazón es la morada de este tipo de fuerza. Yo añadiría una tercera cualidad que me parece muy importante. Hay que hacer el firme propósito de vivir desde la Calma.

La calma es una energía que puede cultivarse, ayudándonos a experimentar nuestras emociones de una manera más “neutra”. Es decir sentimos nuestras emociones pero sin identificarnos tanto con ellas. Tú no eres la emoción que sientes, eres el campo de conciencia que la experimenta.

**“ El regreso al origen devuelve la calma. La calma permite aceptar el destino. Aceptar el destino significa conocer la eternidad. Al que conoce lo eterno se le llama iluminado”**

**Tao te ching, Lao tse.**

Quiero proponerte ahora seis acciones sencillas que puedes incorporar a tu vida diaria que te ayudarán a permanecer mucho más centrado, renovado y con mucha más energía.

# *Lista de* **Seis acciones**

**01**

**RESPIRACIÓN CONSCIENTE**

**02**

**ALIMENTACIÓN**

**03**

**CONTACTO CON LA NATURALEZA**

**04**

**DEDICA TIEMPO A CULTIVAR RELACIONES DE CALIDAD**

**05**

**NUTRETE CON LA LUZ DEL SOL**

**06**

**NO ANTICIPES , VIVE EL PRESENTE**



## 1 - RESPIRACIÓN CONSCIENTE

A lo largo de tu día, ¿cuántas veces te detienes por completo y dedicas unos instantes a observar tu respiración? Si has contestado que ninguna, o que sólo lo haces de manera muy ocasional, esta es la primera cosa que debes integrar para conseguir una vida con equilibrio. No se trata de dedicar mucho tiempo, sobre todo al principio. Siéntate de manera cómoda, puede ser en el suelo o sobre un cojín. También si lo prefieres puedes sentarte en una silla. Comprueba que tu espalda está recta, tus hombros relajados. Relaja tu cara, tu mandíbula. Toma una inspiración profunda por la nariz. Exhala lentamente por la nariz. Observa tu respiración e intenta que el tiempo de inspiración y expiración sean iguales. Por ejemplo inspira en cuatro expira en cuatro. Al principio esta cadencia será suficiente. Cuando tengas más práctica, puedes aumentar el tiempo a 5,6 segundos. Con la práctica verás que se hace mucho más fácil. Dedicar cinco o diez minutos dos veces al día a esta práctica te traerá beneficios innumerables. Es una acción muy sencilla y al alcance de todos. La respiración consciente es la puerta que te conducirá a vivir desde la calma.



## 2 -ALIMENTACIÓN

La forma de alimentarnos determina totalmente no sólo el estado de nuestro cuerpo, también el estado de nuestras emociones y de nuestra energía en general.

Basa tu alimentación en productos frescos de calidad (vegetales, fruta, pescado, carnes con mucha moderación, huevos, semillas , legumbres, cereales integrales) si te es posible que sean en su mayoría ecológicos.

Elimina los productos procesados, el azúcar, el alcohol, las harinas refinadas. Se ha comprobado que la eliminación del gluten y los lácteos de origen animal de la dieta es muy beneficioso para reducir los valores de inflamación del organismo. Esta medida ayuda mucho en el tratamiento de muchas enfermedades. Otro de los pilares importantes es la hidratación. Bebe frecuentemente agua de calidad en tu día a día. La deshidratación celular es mucho más frecuente de lo que crees y puede dar lugar a muchos problemas. Recuerda en general la siguiente máxima:

**ALIMENTACIÓN SENCILLA = MENTE EN CALMA**



### **3 -CONTACTO CON LA NATURALEZA**

La naturaleza es sanación en sí misma. La vida en entornos urbanos ha hecho que nos alienemos y perdamos de vista nuestro origen. El contacto con la naturaleza es esencial para poder vivir una vida con salud.

Si tienes la suerte de vivir en un entorno cerca de lo natural, disfruta de ello a diario. Descálzate a menudo y conecta con la tierra.

Si por el contrario vives en entornos urbanos busca pequeños espacios naturales en la ciudad. Frecuentemente intenta pasear por parques o zonas arboladas.

Organiza tu tiempo libre para poder acudir a entornos naturales.

Respira y disfruta de su contemplación.



#### **4 -DEDICA TIEMPO A CULTIVAR RELACIONES DE CALIDAD**

El ser humano necesita el contacto para vivir con plenitud. Dedicar tiempo en tu vida a disfrutar de la compañía de las personas que te importan, es también fortalecer tu salud. La importancia de la comunidad y las relaciones de calidad son claves en este nuevo paradigma. Se trata de revisar tus valores y establecer muy claramente nuevas prioridades. No olvides con todo esto algo muy importante. Cuida de manera muy especial la relación más importante en tu vida, la relación contigo mismo. Cuida de ti. Eres importante y mereces tener espacio en tu vida para tu autocuidado.



## 5 -NUTRETE CON LA LUZ DEL SOL

La luz solar nutre nuestro cuerpo físico y también nuestro campo energético. El sol es portador de frecuencias muy elevadas que nos ayudan a vivir con mucha más conciencia.

Todos los días que puedas dedica un espacio de tu tiempo a recibir con consciencia la luz solar. El sol nos conecta con la vida.

Recibirlo con gratitud te conectará a la alegría de manera inmediata.



## 5 - NO ANTICIPES , VIVE EL PRESENTE

Este último punto nos conecta con el primero. Lo único que existe es el presente. Aquí y ahora. La respiración consciente te anclará en el Ahora. La naturaleza de la mente es vivir con incomodidad estos conceptos. La mente quiere proyectar, imaginar, elucubrar , anticipar toda clase de eventos reales y ficticios. Este es el origen de todos los males actuales de la humanidad. ¿Qué pasaría si todos los seres humanos cultiváramos un estilo de vida mucho más consciente? Teniendo en cuenta todos los conceptos de los que hemos hablado llegaríamos a manifestar la mejor versión de nosotros mismos. El momento actual nos ofrece la posibilidad de parar y hacer un cambio radical en tu vida. No desaproveches esta oportunidad. La felicidad y plenitud son tu derecho de nacimiento.



*Capítulo*

**05**

# Remedios homeopáticos para la incertidumbre

Algunos remedios homeopáticos que te pueden ayudar a gestionar la incertidumbre.

## Remedios homeopáticos para la incertidumbre

**A continuación encontrarás una lista con los remedios que más te van a ayudar a vivir la incertidumbre.**

En la descripción de cada remedio verás que aparecen descritos diferentes estados emocionales y también algunos síntomas físicos que corresponden al remedio.

Los números y letras que aparecen después del nombre del remedio se refieren a la dilución en que está preparado.

Es importante que escojas esta dilución porque he comprobado que es la que mejor te funcionará para este tipo de síntomas. Los remedios homeopáticos se dispensan siempre en farmacias.

Como te he explicado anteriormente puedes tomarlos dos veces al día , cinco gránulos cada vez. Ponlos debajo de la lengua y deja que se disuelva. Recuerda que se toman fuera de las comidas. Escoge el remedio que más describa cómo estás tú ahora. Si tienes dudas, estoy a tu disposición para ayudarte.

Desde mi web y también a través de mis redes sociales podrás contactar conmigo.





## **GELSEMIUM 30CH**

Remedio indicado cuando hay miedo y nerviosismo por anticipación. Se siente paralizado al anticipar el momento de una prueba. Siente que no puede memorizar. Muy interesante si tienes que enfrentarte a un examen, una entrevista de trabajo. Nerviosismo que acaba provocando diarrea. Agitación y nerviosismo nocturno. Cuesta mucho conciliar el sueño.

## **ARGENTUM NITRICUM 30CH**

También es un buen remedio para la ansiedad por anticipación. Preocupación y miedo al futuro. Deseo de dulces que sin embargo no le sientan bien. Muchos eructos. El nerviosismo le provoca sensación de vértigo. Cefaleas frecuentes.



## **IGNATIA AMARA 30CH**

Gran hipersensibilidad a las emociones y a las penas. Buen medicamento para shocks afectivos. Indicado después de una pérdida y para el duelo posterior. Decepciones amorosas. Siente un nudo en la garganta o el estómago. Lloro con facilidad. Humor cambiante a lo largo del día. Preocupaciones de tipo económico que causan insomnio.

## **PHOSPHORICUM ACIDUM 15CH**

Estados depresivos provocados por agotamiento. Interesante tomarlo si tienes que hacer mucho esfuerzo a nivel mental. Sobrecargas de trabajo. Buen remedio para adolescentes y estudiantes. Sensación de agotamiento extremo que le causa tristeza.

## **ACONITUM 30CH**

Crisis de ansiedad intensa que le causa miedo a morir. Taquicardias provocadas por ansiedad. Sensación de calor corporal sin sudor. Dolores agudos muy intensos sobre todo neurálgicos.

Te espero  
en mi web



TERAPIAS NATURALES  
CONTENIDO DE VALOR PARA TU SALUD  
Y MUCHO MÁS

¡Gracias!

ENCUÉNTRAME EN  
[WWW.ROSAUCEDA.ES](http://WWW.ROSAUCEDA.ES)