

El recuerdo de la juventud pasada puede traer consigo cambios en el sistema hormonal y en la memoria celular, lo que contribuye a retroceder la edad biológica de la persona.

## Rejuvenecer a través del tiempo



En la sociedad de hoy en día, constantemente vivimos el sueño de lograr la eterna juventud. Suena como algo imposible a pesar de las milagrosas cremas y las cirugías plásticas que existen en estos momentos. Es una incógnita, no sabemos por dónde empezar. Sin embargo, quizás podamos encontrar alguna respuesta en la hipnoterapia, un tratamiento basado en la hipnosis que lleva a quien se somete a él, a un estado puro de relajación y concentración dirigida.

Para Tibor Zsámboki, hipnoterapeuta certificado, con cerca de 30 años de experiencia, este descubrimiento fue un proceso observado en su trabajo: “Durante los años que he realizado la terapia integrativa de psicología profunda bajo hipnosis, me he dado cuenta de que, especialmente en pacientes de treinta años para arriba, es posible retrasar la edad biológica a través de las sesiones semanales en las cuales

se reviven las experiencias anuales, una por sesión desde el último año, y retrocediendo hasta la concepción en el vientre materno para poder realizar un buen trabajo. Durante este proceso de regresión, que puede durar hasta un año, pude observar un rejuvenecimiento paulatino que saltaba a la vista”.

### Cómo funciona

Para un escéptico, la explicación estaría en que durante ese periodo de tiempo los pacientes superaron sus problemas, se cuidaron más, comieron sano, hicieron ejercicio... pero tratando de encontrar una respuesta fundamentada en otras experiencias, Zsámboki explica que al buscar una explicación dentro de la gerontología, su atención se enfocó en una investigación científica realizada por la doctora Ellen Langer, profesora de psicología de la Universidad de Harvard, con gente voluntaria de la tercera edad. Este grupo fue llevado a

un pueblo que fue diseñado para parecer como era en su juventud. Durante el tiempo del experimento escucharon la música, comieron, vieron películas y programas de televisión de aquella época. Además, se evitaron dietas especiales y el ejercicio. Un grupo de médicos los monitorearon y registraron todos los cambios en sus biomarcadores. El resultado fue un retroceso en la edad biológica de los participantes, es decir que rejuvenecieron.

La explicación gira alrededor del medio ambiente que les hizo recordar su juventud, su físico, la memoria celular, su sistema hormonal, etc., transportándolo a la mejora de sus funciones biológicas. La mente no puede distinguir la realidad de la imaginación, y esto fue lo que sucedió a los pacientes de la terapia, explica Zsámboki. “Revivieron los años de la juventud, la infancia, el nacimiento, la vida intrauterina... el sistema endócrino comenzó a secretar hormonas de la juventud y, como consecuencia, retrocedió su edad biológica”, señala. El terapeuta asegura que esta regresión trae consigo también otros efectos positivos, pues “sana y refresca el espíritu, llena de luz el cuerpo físico, hace que la belleza interior de la persona salga a flor de piel. Esta luminosidad es la que hace la verdadera diferencia que va más allá de un rejuvenecimiento fisiológico”.

Asesoría: Tibor Zsámboki. Centro de hipnoterapia y regresiones. Av. América N36-191 y Naciones Unidas, 5to. Piso. Edif. Izurieta Hnos. Telf.: 2240227 - 099805664. Quito.