

EL MÉTODO QUE UTILIZÓ

JULIO FORNIÉS

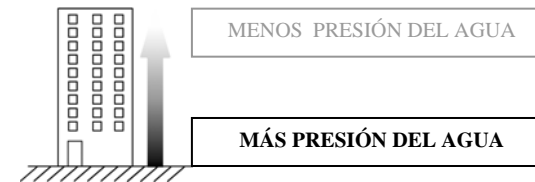
CONTRA LA CALVICIE

CAPÍTULO 1 Reflexiones personales

Había observado que, extrañamente, las personas pierden el pelo en la parte alta de la cabeza, pero no por los lados. Esto nunca sucedía al revés; es decir, que alguien se quedase calvo por los lados pero no por arriba. Eso significaba, a mi entender, que la razón de no perder el pelo era “algo” que se mantenía en los lados de la cabeza, pero que se perdía en la zona de arriba, la única parte en todo el cuerpo en donde se manifiesta la calvicie.

¿Por qué sólo allí? Si fuese alguna causa genética, por la cual el organismo ordena directamente la extinción del pelo, perderíamos el vello de todo el cuerpo; pero sólo lo perdemos ahí... ¿qué peculiaridad presenta esa zona que la hace distinta de las demás?

La respuesta me pareció lógica: es la parte del cuerpo más alejada del suelo. Me explico, es la parte del cuerpo a la que más le va a costar a nuestro organismo destinar recursos, dado que andamos erguidos. Como cuando al abrir un grifo en el último piso de un edificio notamos que la presión del agua es menor que si lo abriésemos en el primero.

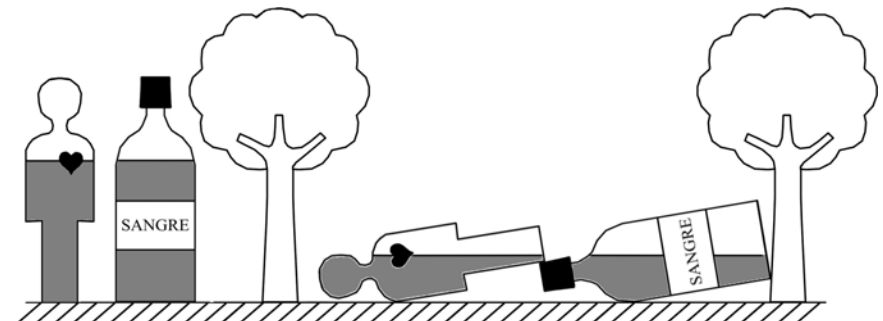


En definitiva, nos quedamos calvos a consecuencia de andar erguidos y, más en concreto, por la fuerza de la gravedad.

Observando directamente a personas que padecían de calvicie en diferentes fases razoné que la sangre debía acceder al cuero cabelludo por la nuca, y entrar en la zona alta sólo por unos puntos a cada lado de la cabeza, que es hacia donde se va retirando el pelo en tanto se “seca” la cabeza.



SOLUCIÓN: como la fuerza de la gravedad no la podemos cambiar, los que debemos cambiar, al menos por unos diez minutos, somos nosotros, y usar esta misma fuerza para producir el efecto inverso; es decir, atraer la circulación hacia las zonas donde no llega cuando estamos en posición erecta.



<http://www.juliofornies.com>

Relato de las experiencias reales de Julio Forniés para combatir la calvicie y no sólo detener el proceso, sino invertirlo.

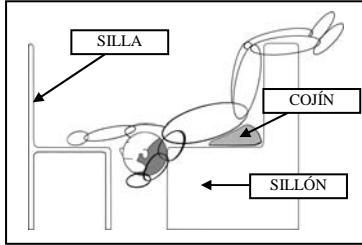
SANGRE

IRE

Lo que aquí relato es una insólita experiencia personal; por tanto, si alguien decide emular las acciones que se exponen más adelante lo hará bajo su propio riesgo.

Hace unos pocos años se me empezó a caer el pelo en abundancia, y a través de algunas reflexiones que ya expuse en el anterior capítulo, comencé a seguir un tratamiento de invención propia que fui poco a poco sintetizando en lo siguiente:

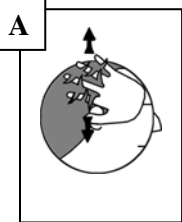
1



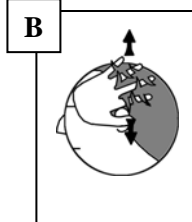
Me coloqué como se puede observar en el dibujo: descolgando un poco la cabeza por el borde pero sin excederme demasiado, con un brazo estirado y apoyado sobre una silla para mantener el equilibrio sin esfuerzo, pues esto debía realizarse lo más relajado posible. En esta posición, ayudado por la mano que me quedaba libre, comencé a realizar los ejercicios que expongo a continuación.

2

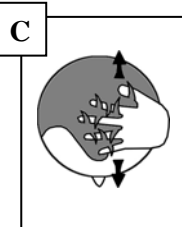
El objetivo era masajear el cuero cabelludo (la piel de la cabeza), moviéndolo para que la sangre circule por él.



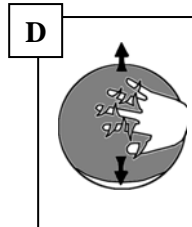
A Introduciendo los dedos entre el pelo para afianzarlo realicé movimientos acompasados hacia las direcciones que indican las flechas



B Cambié de brazo apoyado en la silla e hice lo mismo que se expresa en el dibujo "A" pero en el otro lado de la cabeza.



C Lo mismo pero en la parte alta de la cabeza.



D Lo mismo, pero en la nuca.

Realicé estos ejercicios tres días a la semana entre la hora de la cena y la de irme a dormir.

Me colocaba en la postura que se aprecia en el primer dibujo y en dicha posición me mantenía relajado de 2 a 3 minutos. A continuación, y manteniendo la postura, hacía los ejercicios que se observan en los dibujos A, B, C y D, realizándolos durante unos 20 segundos cada uno de ellos. Descansaba de 2 a 3 minutos sin perder la postura del primer dibujo, y volvía a realizar sólo una vez más los ejercicios A, B, C y D.

El proceso duraba en conjunto unos 10 minutos, el mismo tiempo que podría haber tardado en lavarme los dientes, hacer la cama, desayunar...

Oficios o profesiones con alto factor de riesgo de padecer calvicie, que son, como se puede deducir de lo expuesto anteriormente, todos aquellos que impiden que el cuero cabelludo se conserve bien "regado". A saber:

Guarda de seguridad: deben permanecer muchas horas de pie.

Soldado: las guardias les mantienen de pie mucho tiempo y con poco movimiento. Aquí se podría culpar también a la gorra, pero sí ésta fuese la causa de la calvicie también se perdería el pelo de la zona cercana a las sienes, que queda oculta bajo ella y en mayor contacto y rozamiento que la parte alta de la cabeza.

Oficinista: permanece sentado muchas horas sin apenas moverse, con lo que la circulación se resiente.

Conductor: prácticamente el mismo problema que el oficinista.

Existen muchas otras, pero cualquier persona puede observar que estos sectores están terriblemente afectados por el problema de la calvicie.

Pero... ¿Por qué si la solución es tan simple nadie ha dado con ella hasta ahora? La respuesta es tan difícil de encontrar como uno quiera que lo sea. Quizá haya que preguntarse también por qué seguimos usando máquinas que funcionan con el petróleo y no con energías alternativas, porque nadie habla ya del motor de agua... Por qué el SIDA sigue sin curarse pero a cada minuto se comercializan nuevos tratamientos para atenuar, que no eliminar, sus consecuencias... Por qué ya nunca más se ha oído hablar de una vacuna contra las caries... sí, algunos ni siquiera habían oído algo de esto...

DIRECCIONES DE INTERÉS

Desde aquí puedes descargar este documento y además compartir tus experiencias a través del foro.

<http://www.juliofornies.com>