

El Guardián de la SALUD

Soluciones naturales e investigaciones para una salud plena y vigorosa
www.guardiansalud.cl

Edición N° 5

UN PERIÓDICO PEQUEÑO CON UN GRAN PROPÓSITO

Mensual \$ 300

I, I, XI y XII Región \$ 400



Los peligros de los medicamentos anti-colesterol

10

Mejorar la memoria

3

Estreñimiento

20 soluciones naturales

9

Dieta post Fiestas Patrias



7

Terribles experimentos con niños VIH



12



ExpoBelleza
& Salud Natural 2004

IV Expoferia de Belleza y Cuidados
Integrales para la Mujer y familia

Parque Bustamante Santiago
13 al 17 de Octubre

Sea parte de Expo Belleza 2004

Para exponer, contáctenos al
Fono: (2) 751 4852 Fax: (2) 751 4853
E-mail: expoferias@plc.cl
website: www.expo Belleza.cl

Organiza y Produce

Patrocina

plc ferias

dato avisos



Editorial



Natalia Gallardo
Editora
Asesoría Nutricional

Obtenga su medalla de oro

Nuestro bienestar físico depende de muchos factores, pero uno muy importante es la actitud mental. Cuando dejamos que todo se quede oscuro e inalcanzable, terminamos recibiendo lo sembrado, las cosas no salen bien y no hay fuerzas para seguir. Muchos enferman e incluso se dejan morir, para ellos no hay salida ni esperanza. Pero qué pasa cuando a pesar de todo se sigue adelante, se da la pelea y no importa lo que digan los pesimistas "es imposible" "no tiene solución".

Las adversidades de cada persona son diferentes pero la receta es la misma: ¿Qué diferencia hay entre el campeón y el perdedor? El primero observa sus problemas desafíos, cree que es posible y hace TODO lo que está en sus manos para vencer, acciona con actitud positiva, aunque el agotamiento y el dolor no quieran irse, el campeón mantiene el enfoque en su meta.

Si la montaña es muy grande frente a sus ojos, igual camine hacia ella, una vez que empiece verá que no era tan complicado subirla, y si lo es, aún así vale la pena seguir. Cada uno puede ganar la medalla de la victoria en cualquier área de la vida.

Felicitaciones a nuestros deportistas por su esfuerzo victorioso en Atenas. Gracias por vestir de Oro nuestro país.

Mensaje del Director

Cuando leí por primera vez el informe de la página 12, acerca de los niños que reciben terapias con AZT y drogas similares administradas a la fuerza, lloré, del mismo modo en que lo hará cualquier persona que pueda sentir algo por los demás.

Para aquellos que ya saben que algo está terriblemente mal con la teoría o el síndrome del SIDA – VIH, esta información no les sorprenderá.

Lo que sí sorprende es que se permita que esto continúe, siendo responsable de tantas muertes innecesarias.

Pero lo más alarmante, es que el AZT puede ser fácilmente agregado a cualquier otro medicamento e incluso a los aditivos de los alimentos, de esta manera se puede administrar en cualquier área geográfica, creando con esto un alto número de resultados VIH positivo.

Los síntomas del SIDA o VIH son idénticos en todos los detalles a los efectos que produce el envenenamiento con AZT.

Ronald Modra Roberts
Nutricionista - Autor



Cartas al Director

Me informé por un doctor que si tomo suplementos naturales estaré desperdiciando mi dinero, debido a que estos no tienen beneficios y que sólo obtendría una orina muy cara, porque todas las vitaminas se eliminan en la orina.
D.M.

Estimado D.M.:

Esto es considerado por los doctores como un "comentario inteligente", sin embargo ahora está cambiando, a medida que ellos se ponen al día, alejándose de las drogas que son tóxicas y presentan grandes efectos secundarios.

Si a usted le dicen eso, es una señal de que necesita una segunda opinión. El cuerpo toma todos los nutrientes que necesita y cualquier exceso lo elimina por la orina. La mayoría de los doctores tienen una mentalidad mejor en estos días y preferirían que sus propias familias también tomaran menos medicamentos y consumieran más nutrición saludable. Nadie sabe mejor que ellos los increíbles riesgos de salud asociados a la sobre-prescripción de fármacos.
R.M.R.

¿Por qué mi doctor nunca me pregunta acerca de los alimentos que consumo?
M.P.

Estimado M.P.:

Es posible que él no esté muy interesado en su dieta. Sin embargo, hay muchos doctores que están adquiriendo ahora más conocimientos acerca de nutrición, después de egresar de la escuela de medicina. Usted debería considerar un cambio de médico y elegir alguien que esté más interesado en sus necesidades nutricionales.

R.M.R.

¿Estará siempre el diario completo disponible en la red?

Sí, usted lo puede leer completo siempre en www.guardiansalud.cl También hay posibilidad de suscribirse por 6 ó 12 meses, recibéndolo por correo. Para obtener más detalles acerca de cómo suscribirse, vea el mismo sitio o llame al 633 0695. Ediciones anteriores se pueden adquirir en Alameda #494, Santiago.

Soy curioso, me pregunto por qué su diario "El Guardián de la Salud" está informando acerca de temas que otros diarios ni siquiera mencionan, aún cuando parece tan importante que sepamos acerca de estos temas.
M.J.P.

Estimado M.J.P.:

"Control" es la respuesta en una palabra.

El control viene de los dueños reales de las acciones financieras de un diario, quienes influyen al Editor, etc. Esta influencia es usualmente muy diferente de lo que se nos hace pensar.

Algunos intereses creados pueden presionar de una forma increíble, incluso a las agencias gubernamentales.

Vivimos en un mundo conducido económicamente, y que tiene su propio dueño, pero debemos aprender a entender el porqué y no temer.

Nuestro futuro depende de una fuerza espiritual renovada, especialmente para aquellos que están bajo presión.
R.M.R.

El Guardián
de la SALUD

Tiraje: 30.000 ejemplares certificados

Guía de soluciones naturales para una salud plena y vigorosa.

Director: Ronald Modra R. Editora: Natalia Gallardo

Asistente del Director: Carolina Pérez A.

Escritores especiales: Tamara Pinkerton, Vera Lea, Ruth Amber, Santiago Araya M., Adriana Rubio H., Dra. Alicia Canales V., Claudio Gómez O.

Diseño: Claudio Yañez M.

Representante Legal: Ronald Modra R.

Impreso por La Nación S.A. Distribución kioscos: Via Directa

Publicado por El Guardián S.A.

Av. Lib. B. O'Higgins 494 - Santiago - Fono: 633 0695

www.guardiansalud.cl - Email: info@guardiansalud.cl

La intención del periódico y sus escritores no es diagnosticar ni prescribir, sino ofrecer información sana que ayuda al lector a cooperar con su médico en la común búsqueda de la salud. En el caso de que alguien use esta información sin aprobación de su médico, estará auto prescribiéndose; por el ejercicio de este derecho, El Guardián de la Salud no asume responsabilidad alguna.

El diario deniega, hasta el máximo permitido por la ley, toda responsabilidad o perjuicio hacia cualquier persona u otra entidad que surja de, o se conecte con, cualquier información contenida en un artículo, material publicitario u otras declaraciones que aparezcan en El Guardián de la Salud.

Las posiciones y opiniones que se expresan en esta publicación corresponden a sus autores y no son necesariamente las opiniones del Editor.

Todo el contenido de El Guardián de la Salud está protegido por la ley de propiedad intelectual y no se puede utilizar o reimprimir sin permiso escrito del Director.

Mejorar la memoria

Hay tres ingredientes vitales para una buena memoria: un entusiasta deseo de recordar, el esfuerzo de hacer lo necesario para memorizar y una fuerte salud física del cerebro, nuestro órgano recordatorio



cosas nuevas con antiguas ya internalizadas y bien recordadas. Se pueden aprovechar excelentes libros y cursos para desarrollar una memoria fantástica; aprender cualquier nuevo conocimiento práctico estimula nuestro cerebro y mantiene nuestra mente más activa; leer constantemente mejorará el recuerdo de palabras, aumentando nuestro vocabulario; al estudiar una profesión, muchas veces se repiten y se aplican conceptos hasta que estos son parte de la formación íntegra de uno. Con cada esfuerzo uno aprende a recordar.

Mis mejores ayudantes en la lucha para recordar son escribir notas en listas y practicar asociaciones.

Notas: Aseguro que mi papel esté siempre en el mismo lugar, fácil de encontrar. Anoto un apunte inmediatamente cuando ocurre la necesidad, antes de ser distraída. Repaso la lista con frecuencia, borrando lo que ya no es necesario recordar. Mientras más me refiero a mis notas, día tras día, más disciplinada soy.

Asociaciones: La más llamativa asociación mental es la más fácil de recordar. Por ejemplo: al conocer una persona que se llama Leonor, miro su cara e imagino unos rasgos de león – bigotes grandes y ojos felinos; próxima vez que vea esta cara, recordaré la imagen del león y su nombre.

MÁS SALUD

Alimentación y medicamentos: La nutrición inadecuada llevará a una memoria

deteriorada y una carencia en la habilidad de concentración; también el consumo de alcohol, estimulantes y otras drogas acelerarán la deterioración del cerebro, incluso fármacos como píldoras para dietas, medicamentos contra la presión arterial o antihistamínicos pueden perjudicar la memoria, de acuerdo al Dr. Stanley Brent, Escuela de Medicina de la Universidad de Michigan.

La dieta óptima para mejorar la memoria es consumir alimentos en forma bien regular, asegurando que contengan algún tipo de proteína – lácteo, carne, ave, pescado, huevo o legumbre. El pescado debe ser ingerido 2 o más veces por semana, por su contenido de ácidos grasos Omega-3 y EPA, muy nutritivos para el cerebro. Antes de acostarse, pruebe un batido para alimentar el cerebro: mezcle en una licuadora 1 vaso de leche, medio plátano, 1 cucharada de suplemento proteico (aminoácidos), 1 huevo crudo y miel.

Suplementos: La lecitina es el mejor suplemento para la memoria, sirve como materia estructural para cada célula del organismo, específicamente del cerebro y los nervios. 30% del cerebro está hecho de lecitina y debe ser constantemente regenerado. Tome suplemento de lecitina granulada – 1 cucharadita de té al día espolvoreado en ensalada de fruta. La lecitina usada en cápsulas es a menudo inferior a la lecitina granulada porque ha sido procesada en calor, que deteriora sus propiedades nutricionales.

Otros suplementos recomendados son: Vitaminas C y E (antioxidantes para mejorar la irrigación sanguínea al cerebro); Vitaminas de Complejo B (muy importantes para levantar el ánimo); Zinc natural; Aceite de Pescado Omega 3 – EPA y un suplemento proteico con la más amplia variedad posible de aminoácidos para reparar los tejidos cerebrales.

Hierbas: Ginkgo Biloba, Ginseng, Avena, Romero, Salvia.

Las hojas del árbol de Ginkgo pueden revitalizar la actividad cerebral y detener o invertir un conjunto de síntomas que indican una irrigación sanguínea deficiente. Más de cincuenta pruebas clínicas de control confirman al Ginkgo como la solución natural más adecuada para la pérdida de memoria y la concentración, para evitar la distracción, la confusión, la pérdida de energía, la depresión, los mareos y el tinnitus (zumbido en los oídos). También se ha documentado su uso para tratar la demencia, incluido el mal de Alzheimer. (Jean Carper "Remedios Milagrosos" Ediciones URANO, bibliografía pág. 315)

Aromaterapia: Romero (*Rosemarinus officinalis*) y Menta (*Mentha piperita*) son estimulantes suaves al sistema nervioso para aumentar la capacidad de la memoria. Los efectos mejores se encuentran al inhalarlos, pero estos aceites esenciales también pueden ser adicionados a su tina de baño o frotados en la cabeza, manos y pies.

Ejercicio físico: Al hacerlo, el corazón bombea más rigurosamente, suministrando más nutrientes y oxígeno al cerebro y así manteniéndolo mejor. Para ser más eficaz, debemos hacer actividad física sostenida por lo menos 3 veces por semana con una duración de media hora o más, manteniendo los latidos del corazón altos, pero sin malestar. Se puede conseguir esto con una caminata vigorosa, un paseo en bicicleta, practicando natación o tomando una clase de aeróbica en el gimnasio.

Igual como ocurre con la vista, no somos concientes del valor de nuestra memoria hasta que esta empieza a disminuir. Podemos hacer mucho para protegernos.

Vera Lea

Tratamiento del agua con Ozono llegó a Chile



El Ozono es un gas natural que en Europa se utiliza para la potabilización y purificación del agua desde hace más de 90 años. Es Oxígeno tri-atómico (O₃) y un poderosísimo oxidante, 3.500 veces más oxidante que el oxígeno normal. Dada esta característica, al introducirlo en un ambiente cualquiera (líquido o gaseoso) por intermedio de un generador y en concentraciones ligeramente mayores a la natural, el Ozono realiza una extraordinaria acción purificante, oxidando todos los contaminantes perjudiciales para la salud presentes en el Agua y Aire, transformándolos en componentes mucho menos dañinos o completamente inocuos.

Por su naturaleza, el OZONO (O₃) es inestable y se descompone relativamente rápido en OXIGENO ATOMICO (O) y OXIGENO MOLECULAR (O₂), siendo el primero responsable de las propiedades

aquí expuestas y el segundo, residual de esta acción, encargado de la oxigenación del agua y del ambiente, haciendo el aire más "respirable" y el agua más fresca.

El Cloro es a la larga, aún en las disoluciones mínimas necesarias para potabilizar el agua, nocivo para la salud, afectando especialmente el sistema digestivo. Cabe mencionar además, los TRIHALOMETANOS (THM) que preocupan a las autoridades sanitarias de muchos países. Estos son derivados potencialmente cancerígenos, producto de las reacciones del cloro con las materias y componentes orgánicos usualmente presentes en el agua, tales como urea, sulfatos, carbohidratos, etc.

A diferencia del cloro y sus derivados, el Ozono es mucho más potente y rápido para la esterilización del agua, es totalmente inodoro e insípido, no deja residuo alguno perjudicial para la salud y puede resultar, en muchos casos, más económico.

El OZONO elimina las CLORAMINAS del agua (también llamadas Cloro Combinado), compuestos irritantes que se producen por la reacción del cloro con el Amoníaco y el Nitrógeno (por Ej.: en las piscinas).

El ozono es considerado como uno de los agentes antisépticos más poderosos y de más amplio espectro que se conoce (3.000 veces más efectivo que el cloro). Destruye, rápida y eficazmente, todo tipo de bacteria,

virus, hongos, esporas y algas. El Instituto Pasteur de París, Francia, afirmó, "El OZONO puede hacer de un agua que produce epidemias, una bebida totalmente pura."

Se usa efectivamente para destruir todo tipo de microorganismos patógenos, presentes en vegetales de cultivos convencionales, regados con aguas negras o de río generalmente contaminado. Además, la ozonización del agua, al lavar las verduras, frutas, carnes y mariscos antes de su refrigeración, retarda

notablemente la descomposición, permitiendo que estos productos se mantengan frescos y saludables por mucho más tiempo.

El Ozono es actualmente usado en medicina con una terapia llamada Ozonoterapia. Sin embargo, el simple hecho de beber agua purificada con ozono tiene beneficios contra infecciones estomacales, de boca y garganta. También bañarse en agua ozonizada ayuda a eliminar infecciones de hongos en cualquier parte del cuerpo.

¡NO MALGASTE EN AGUA ENVASADA!
Purifique la suya con la tecnología más avanzada
BEBA EL AGUA MAS PURA Y SANA



GENERADOR DE OZONO Z0-103

3.000 veces más eficiente que el Cloro para exterminar microorganismos, elimina o neutraliza casi todos los contaminantes, incluyendo el Cloro, y no deja residuo alguno perjudicial para la salud, sólo Oxígeno

SANO, SEGURO, ECOLOGICO

Esterilice, desodore y oxigene verduras, frutas, carnes, pescados, mariscos y cualquier cosa contaminada

Ciudad, Campo, Playa. Agua de la llave, POZO, RIO, LAGO, CANAL. Desde un vaso hasta 1.000 litros

Camino a Farellones 14345, Local 3, Las Condes, Santiago. 2175288 - 2495989 Fax: 2496759 ewetter@manquehue.net



Los dátiles de la naturaleza con dulzura y nutrición



El dátil es el fruto de la palma, a menudo conocido como el caramelo que crece en los árboles. Esta fruta es la más rica en carbohidratos naturales, tiene un gran poder energético por su elevada proporción de azúcares. El dátil es un valioso sustituto de dulces sin causar acidez, altamente nutritivo y también fácil de digerir.

Los dátiles son especialmente recomendados para madres amamantando, tienen propiedades terapéuticas que se usan en casos de anemia, presión arterial baja, úlceras estomacales, colitis, impotencia sexual y condiciones nerviosas. Los dátiles sin hueso, molidos y preparados como jarabe, son beneficiosos para la tos,

como resultado las siguientes cifras promedio:

Por 100 gr. de fruta:

Carbohidratos	62%
Proteínas	3%
Grasas	0.0
Minerales	Potasio 570 mg. Hierro 2 mg. B1 0.06 mg. B2 0.23 mg. Niacina 1.76 mg.
Vitaminas	
Calorías	230 Kcal.
Colesterol	0.0

Del análisis se desprende que los dátiles tienen un alto valor nutritivo por la concentración de sus componentes y

calorías que aportan, destacando su alto contenido de potasio, que triplica al del plátano. Esto los convierte en el alimento ideal para las personas que realizan trabajos que implican esfuerzos físicos, deportistas, niños, ancianos, enfermos y convalecientes.

Recetas fáciles

Budín de arroz con dátiles: Tome una taza de arroz integral cocido, tres tazas de leche caliente, media taza de dátiles picados, tres huevos batidos y tres cucharadas de miel; mezcle todos los ingredientes y póngalos en moldes metálicos pequeños y éstos en una budinera con agua caliente, luego hornee a fuego fuerte hasta que se endurezca el budín.

Budín de dátiles: Puede ser preparado con dos tazas de dátiles trozados sin huesos combinados con dos tazas de crema batida. Agregue una cucharita de jugo natural de limón y deje en el refrigerador antes de servir.

Un batido nutritivo: Perfecto energizante para la tarde. Tome cinco dátiles sin hueso, córtelos en la mitad; un vaso de leche; una cucharita de coco rallado. Bata todo en una licuadora y sirva.

Pasta de dátiles y nueces: En una licuadora haga puré con una taza de dátiles sin huesos, media taza de nueces, una cuarta taza de yogurt y media de leche en polvo. Puede adicionar media cucharadita de canela si lo desea. Deje refrigerado hasta que se use.

Para dar extra nutrición y un sabor muy especial, puede adicionar dátiles a su queque favorito, pan, avena u otro cereal cocido.

Tamara Pinkerton

TOSTADURIA TALCA

Desde 1979 Calidad y Prestigio

**Maní, Almendras, Nueces
Frutos Secos, Harinas
Pistachos, Castañas
de Cajú, Dátiles**

Av. Portugal 1801, Santiago
Av. Tobalaba 2051, Providencia
Miraflores 308, Santiago
fono 5563049
www.tostaduriatalca.cl

Vida

SALUD NATURAL

Suscríbete

En Farmacias KNOP

\$8.000

6 ediciones más
gastos de envío

Vida

SALUD NATURAL

La vida después del infarto
Carnes rojas:
Disminuya su consumo
Desintoxicación en primavera

Cómprela en quioscos y en Farmacias Knop a \$1500

Vida

Cítricos
Abandone el cigarro
Controle la fiebre

Vida

Energía y buen humor
¿Hay que filtrar el agua?
Terapias innovadoras para la depresión

POR LA SUSCRIPCIÓN RECIBE ¡GRATIS! EL ÚLTIMO NÚMERO EN CIRCULACIÓN

SUSCRIPCIONES EN FARMACIAS KNOP: Santiago: Puente 825, Tel.: 5620279 • Alameda 2732 Local 18 (Portal Edwards), Tel.: 6828207 • Alameda 1665, Tel.: 4279230 • Alameda 945, Tel.: 6646386 • Alameda 985, Tel.: 6969398 • Alameda 3220 Local 89 (Mall Paseo Estación), Tel.: 7645198 • Paseo Ahumada 195, Tel.: 6711667 • Estado 210, Tel.: 6648379 • Santo Domingo 960, Tel.: 6950029 • Providencia 2031, Tel.: 3332067 • Monumento 1909, Tel.: 7663533, Maipú • Irrazaval 2546, Tel.: 2046006 V Región: Avda. Brasil 1309, Tel.: (32) 214391, Valparaíso • Avda. Valparaíso 329, Tel.: (32) 710645, Viña del Mar • Thompson 1491, Tel.: (32) 910016, Quilpué VIII Región: Barros Arana 756, Galería Colonial Local 2, Tel.: (41) 213733, Concepción IX Región: Manuel Rodríguez 961, Tel.: (45) 275827, Temuco INFORMACIONES REVISTA VIDA: Paseo Ahumada 195 (Ahumada con Agustinas) Teléfono: 4663328 • E-mail: revistavida@tie.cl • Venta de espacios publicitarios avisosvida@tie.cl

Las aplicaciones cosméticas del **vinagre de manzana** para tener una piel y un cabello hermoso

Aunque este año en Chile ha llegado a estar muy de moda el uso del vinagre de manzana para perder peso, este ha sido, en realidad, utilizado por miles de años en varias culturas por sus propiedades tanto para la belleza como para la salud, así como también para mantener un saludable control de peso.

En esta edición de "El Guardián de la Salud", nos referiremos a las aplicaciones cosméticas tradicionales y a los beneficios del vinagre de manzana para nuestra piel, que se pueden remontar al tiempo de los Romanos. También fue usado en forma común en el siglo XIX como vinagre de baño.

LA PIEL

Nuestra piel es uno de los órganos más grande y más importante de nuestro cuerpo. Se encuentra entre los principales órganos que eliminan desperdicios y sustancias tóxicas fuera de nuestro organismo, de ahí el porqué es tan importante mantenerla limpia.

La piel también necesita una cierta acidez para mantener un buen aspecto, por lo cual sufre a menudo debido a la alta alcalinidad de los jabones. El vinagre de manzana devuelve la acidez a la piel, es un



efectivo limpiador y también alivia a la piel seca e irritada. Tiene además una acción tónica que promueve la circulación sanguínea en la piel. Es un antiséptico, previniendo la acumulación de bacterias que pueden causar infecciones y puede disolver también los depósitos de excesos de grasa en la superficie de la piel.

VINAGRE DE BAÑO HERBAL

Nada es más económico, fácil y más satisfactorio de hacer que los vinagres de hierbas.

1. Llene un frasco con tapa rosca, de manera que no quede apretado, con hojas o flores a su elección, usando la siguiente lista como guía:

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| - lavanda | - melisa |
| - romero | - pétalos de rosa |
| - caléndula | - clavos de olor |
| - camomila | - menta |
| - artemisa | - hojas de pino |
| - anís | - miel |
| - cáscara de naranja o limón | |

2. Vierta vinagre de manzana sobre las hierbas en el frasco hasta que estén cubiertas. Déjelo por dos semanas, agitando dos veces por día. (Es importante liberar las propiedades de las plantas en el líquido.)

3. Al final de las dos semanas, pase por un tamiz y vierta el líquido en una botella. Si no es lo suficientemente fuerte, repita el paso anterior con más hierbas.

4. Agregue una gota de un aceite esencial apropiado si lo desea. Si es para regalo, puede poner un ramito de la planta en la botella como decoración.

Los vinagres de hierba pueden ser usados para:

- **Agua de baño:** agregue de ¼ a ½ tasa del vinagre de hierba al agua de baño.
- **Tónico de la piel:** agregue una cucharada de vinagre de hierba a ½ tasa de agua. Úselo en el rostro y cuerpo.
- **Desodorante:** úselo puro, sin diluir.
- **Lavado de cabello:** agregue ½ tasa de vinagre de hierbas en un litro de agua para limpiar su cabello de los residuos, darle volumen y hacerlo brillar.

T.P.

GIRA MONJES TIBETANOS

CASA TSAWA MONASTERIO DE KHAGTSEN



La doctora de medicina alternativa y maestra de Reiki **M. Angelica González León**. Tras años de practicar la medicina alternativa, y constantes viajes a la India donde estudió la medicina tibetana, causalística, cuántica y ayurvedica; gracias a esta experiencia y conocimiento ha podido sanar a muchas personas.

Nos invita a vivir la maravillosa experiencia de lograr el equilibrio físico, emocional, mental y espiritual. Por segunda vez traerá en gira a MONJES TIBETANOS:

Jigme Tharpa - Dorjee - Man Sangey - Geychan Dorjee - Penpa Gyaltsen - Cigme Vangchen

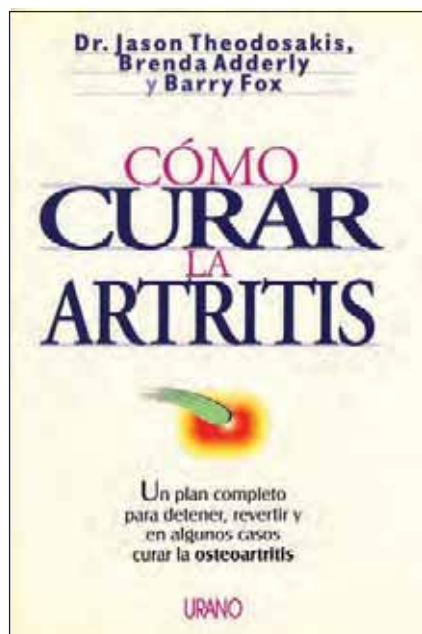
Las actividades a desarrollar en la gira por Chile de los Monjes de la Casa Tsawa de Mungod – India serán las siguientes:

ACTIVIDADES	DURACION	VALOR
Puyas	60 min.	\$40.000
Cartas Astrales	N/A	\$60.000
Medicina Tibetana	20 min.	\$35.000
Sesiones de Mandala	4 horas	\$15.000

El calendario de las actividades incluye visitas a las siguientes ciudades:

Iquique - Antofagasta - La Serena - Viña del Mar - Santiago - Chillan - Concepción - Temuco - Osorno - Puerto Montt - Coyhaique - Punta Arenas

FECHA INICIO DE ACTIVIDADES 21 SEPTIEMBRE 2004 - INSCRIPCIONES Y MAS INFORMACION: 3347943 - angelica_dharma@chile.com



¿Puede curarse la osteoartritis?

Directo y específico es el título del capítulo 1° del libro. Escrito por un médico especialista en medicina deportiva, sicología y medicina preventiva, director del programa "Entrenamiento para Residentes en Medicina Preventiva" en el Colegio de la Universidad de Arizona California, Dr. Jason Theodosakis.

El doctor analiza los potentes efectos regeneradores de la glucosamina y la condroitina, elementos básicos en la composición de los cartílagos. Útil y práctico para cualquier persona que practique algún deporte. Además, hay que considerar que entre un 33% y un 66% de cualquier grupo de personas sufre de osteoartritis.

Este libro apunta también a la falta de interés de muchos médicos por sustancias naturales, que debido a su origen no son comercialmente

patentables, lo cual implica la razón principal para su poca o nula difusión hacia el público masivo.

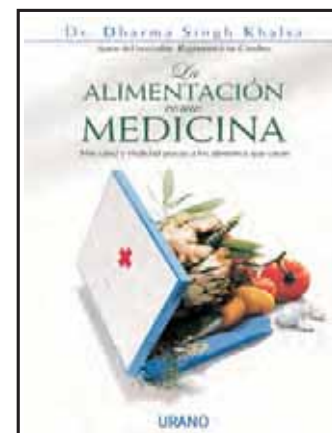
Resalta además la importancia del ejercicio y la nutrición natural para combatir la osteoartritis.

En pocas palabras, es un libro práctico y una buena inversión, que en nueve pasos nos enseña a prevenir y curar problemas relacionados con los cartílagos en nuestro cuerpo.

Leer esta clase de libro nos acerca a un tipo de cultura de responsabilidad con nosotros mismos, tal como sucede en muchos países desarrollados alrededor del mundo.

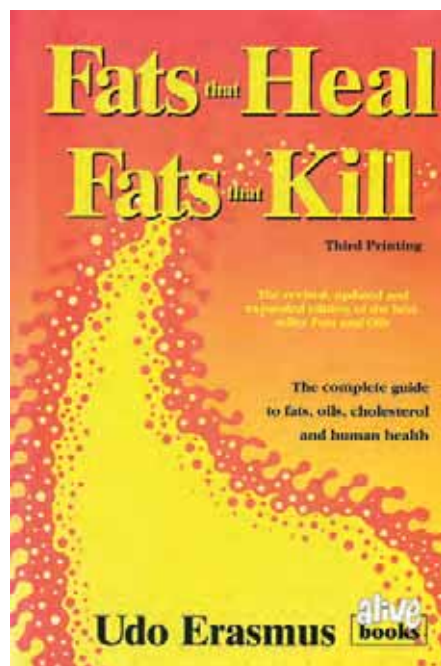
Claudio Gómez O.

Disponible en Nutricenter
Huérfanos 714, local 10
Santiago Centro
Teléfonos: 633 615 -6339326



EDICIONES URANO
www.edicionesurano.com

LAS GRASAS TRANS ¿Por qué son tan peligrosas?



Incorporación de un breve resumen del libro que reveló este problema al mundo: "Grasas que Sanan, Grasas que Matan", ("Fats that heal - Fats that Kill") por Udo Erasmus, 3ª impresión - 2ª edición 1995, Alive Books, Canada.

Los ácidos grasos trans son grasas que obstruyen las arterias, las cuales están hechas de aceites vegetales procesados en aceites comestibles o margarinas.

Muchos de nuestros alimentos modernos contienen aceite "parcialmente hidrogenado" o "hidrogenado". Esta es la única advertencia que tienen la mayoría de las etiquetas, por lo que hemos estado comiendo estas "alimentos" ciegamente por muchos años, pensando que son buenos para la salud de nuestro corazón.

Una gigantesca industria de alimentos procesados, ha surgido alrededor de los aceites hidrogenados que están llenos de grasas trans.

Bastó que el Doctor "Udo Erasmus" publicara su respetado trabajo sobre este tema en 1987, para que el mundo académico comenzara a percatarse de que algo estaba mal, terriblemente mal con nuestra forma moderna de procesar las semillas nutricionales y convertirlas en aceites, llenos de ácidos grasos trans. Su advertencia de que los aceites



hidrogenados producían grasas trans y que eran los responsables del aumento de los ataques cardíacos y de la obstrucción de las arterias, no era desconocida para nuestros profesionales de fármacos y alimentos, como tampoco para los ministerios de salud. Ninguno objetó sus descubrimientos, obviamente ya sabían que las grasas trans (que se encuentran en los aceites hidrogenados) eran peligrosas, sustancias no-naturales, químicas, que no se deberían comer.

Entonces, todos quisieron corregir sus errores y pudimos apreciar un gran deseo de reformación en la industria de los alimentos. Reformación que finalmente, no ocurrió.

De hecho, hoy más que nunca, encontramos cantidades de productos hidrogenados en los estantes de nuestros supermercados.

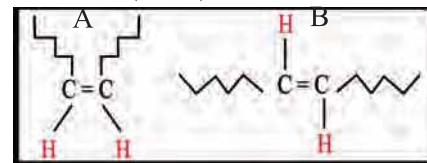
A partir de 1987 hasta el 2004, ellos han evitado el asunto, en tanto que la gran obra de Udo Erasmus ha sido silenciosamente ignorada.

¿POR QUÉ HACEN ESTO?

Esta es una muy buena pregunta que la mayoría de la gente hace con incredulidad, negándose a aceptar que nuestra salud se encuentra en manos irresponsables.

EL PROCESO DE LAS GRASAS TRANS

A altas temperaturas, se producen cambios internos en las moléculas de aceite. Por cada 10° C, la velocidad de las reacciones químicas superan el doble. Los ácidos grasos no saturados se transforman y adoptan configuraciones trans no naturales. (Ver B)



(A) Molécula recta natural (Cis-)
(B) Molécula torcida no natural (Trans-)

Los ácidos grasos trans se conocen desde hace bastante tiempo, pero sólo recientemente este asunto vital cuenta con la atención pública.

El cambio de la configuración natural (A) a lo no-natural (B), modifica drásticamente los efectos que tiene el aceite en nuestra salud.

De hecho, las formas en que se pueden alterar los aceites por medio de métodos de extracción provocando hidrogenación son tan amplias, que aún no es muy conocido cuantos químicos de grasas trans diferentes y reacciones de polímeros pueden ocurrir.

Por lo tanto, aunque la hidrogenación estaba autorizada hace 60 años, si hubiesen conocido lo que sabemos ahora, nunca la habrían permitido.

La hidrogenación permite muchos procesos que aumentan el sabor, mejoran la sensación en la boca y le dan una textura especial a los alimentos, tales como aceites, margarinas, mantecas, papas fritas, biscochos, caramelos, pan, pasteles, etc. Se encuentra en todo los tipos de postres y es difícil de evitar en los económicos alimentos modernos.

DE LA NUTRICIÓN NATURAL A LAS TOXINAS SABROSAS

El proceso comercial aplicado a las semillas nutritivas para convertirlas en aceites hidrogenados usados en alimentos modernos, en realidad produce, en un contexto nutricional, la eliminación de todas las proteínas, toda la fibra, 90% de los minerales, desde el 65% hasta el 100%

de todas las vitaminas, casi toda la lecitina, los fitosteroles, etc. Los únicos nutrientes que permanecen son algunos de los ácidos grasos esenciales, pero estos, también resultan dañados.

Las industrias han llegado a ser demasiado grandes y demasiado dependientes de los aceites hidrogenados como para cambiar. Se están buscando algunos acuerdos, como el incluir un listado de todos los contenidos de grasas trans en las etiquetas de los productos. Esto nos ayudaría a evitar la elección de alimentos perjudiciales y ser capaces de reconocer la falta de información y la publicidad, que resulta fundamental, sobre todo para aquellas personas que sufren de enfermedades cardíacas avanzadas o problemas en las arterias.

Tarde o temprano, tenemos que volver a los alimentos más naturales o de lo contrario, estaremos dispuestos a ver nuestra próxima generación sufriendo de enfermedades cardíacas a edades mucho más tempranas.

R.M.R.

Dieta post Fiestas Patrias

En Septiembre tendrá las tentaciones anuales para romper con sus buenos hábitos alimenticios, entonces cuando termine, mejor regresamos todos a comer en forma inteligente, o navidad nos encontrará luciendo como pan de pascua.

Esta dieta funciona, pero tiene que ser honesto. Ningún dulce en absoluto, especialmente aquellas bebidas gaseosas que nos hinchan terriblemente.

Estas 5 combinaciones se pueden realizar cualquier día del mes. Para distintas ideas de combinaciones de alimentos, refiérase a los números anteriores de "El Guardián de la Salud".

Desayuno: Omelet de huevo y perejil cocido en mantequilla
Ensalada de ¼ chirimoya y ½ naranja
1 vaso jugo de manzana.
Almuerzo: ¼ pollo asado con ensalada de repollo y zanahoria rallada
Repollitos de brúcelas. Té, café o agua.
Cena: Bistec cocido en mantequilla, espárragos y ensalada a la chilena. Té, café o agua.

Desayuno: Atún en agua, ensalada de ¼ chirimoya y ¼ melón.
1 vaso jugo de pera.
Almuerzo: 1 chuleta de cerdo cocida en mantequilla, ensalada de espinaca, rábanos y brócoli. Té, café o agua.
Cena: Carne molida con trozos de hígado y champiñones cocidos en mantequilla, 100g. de arroz integral y ensalada de apio y rábanos. Té, café o agua.

Desayuno: Dos cucharadas de ricota endulzada con miel y esencia de vainilla, ensalada de ½ plátano y uvas, 1 vaso jugo de naranja.
Almuerzo: Churrasco cocido en mantequilla, ensalada de lechuga y ½ palta y 100g. de arroz integral. Té, café o agua.
Cena: Cordero asado con ensalada de pepino, porotos verdes, tomate y cebollín. Té, café o agua.

Desayuno: 100g. de queso fresco, ensalada de ½ manzana, ½ plátano y uvas, 1 vaso jugo de chirimoya.
Almuerzo: Pavo a la plancha, ensalada de apio y coliflor con jugo de limón, 5 aceitunas. Té, café o agua.
Cena: Carne al jugo, ensalada de lechuga con dientes de dragón, zapallo al horno. Té, café o agua.



Marcela Bernau
Modelo

Desayuno: 100g. de champiñones con pimentón verde cocido en mantequilla, ensalada de: piña natural y pera, 1 vaso jugo de melón.
Almuerzo: Carne molida con cebolla y pimentón rojo cocido en mantequilla, ensalada a la chilena, zapallo al horno. Té, café o agua.
Cena: Pescado al horno, ensalada de espinaca con ½ palta, arvejas. Té, café o agua.

Esta dieta no funciona si usted consume azúcar, harina o aceite hidrogenado en cualquier forma.

Todos los jugos, café, té y bebidas no pueden contener azúcar o aditivos. Hacerlos preferentemente en casa.

Si requiere de algún aliño en sus ensaladas use vinagre de manzana o aceite de oliva virgen.

Ruth Amber

un mundo de novedades y ofertas...solo para ellas...

EXPO mujer

CENTRO DE EVENTOS SPORTING CLUB VIÑA DEL MAR

24 al 26 de Septiembre, 2004

Contáctese con su mercado objetivo EXPONIENDO y/o comercializando su producto o servicio relacionado

- Vestuario • Cosmetología • Joyas • Perfumes • Lencería • Salud Natural
- Artículos de Belleza • Tecnología • Estética • Calzados • y todo lo que la mujer moderna necesita...

Reservas de Stand al
• (32)739700 • 9-5323069

Produce y Organiza Eventos y Actividades

UNA EXPOFERIA CON LAS PRINCIPALES EMPRESAS Y SERVICIOS DEDICADOS A LA MUJER DE HOY

RESERVA DE STAND AL (032) 739-700 ó 09-5323069

Venta de Entradas en Departamento de Marketing
Centro de Eventos Valparaíso Sporting Club
Viña del Mar

Info@eventosyactividades.cl
www.expomujer.cl

CIRUGIA EXPRESS

EN ARGENTINA

CLINICA DERMOESTETICA Doris James INTERNACIONAL

"Cirugia Express" Estetica

- Implantes mamarios
- Rinoplastia
- Lipoescultura
- Abdominoplastia
- Lifting
- Peeling Ultrasónico
- Obesidad (Bandas Gástricas)
- Implantes Biopolimeros

IMPLANTES MAMARIOS RINOPLASTIA LIPOESCUPTURA

Fernando de Argüello 7051 con Gerónimo de Alderete Vitacura - Chile
Fono Fax: 220 7993 - Celular: 09 332 1440
www.dorisjames.cl - dorisjames2001@hotmail.com

Apiarios Raimapu

Apiterapia: Una Solución Natural e Integral

¿Usted padece de alguna de estas enfermedades y requiere una atención integral?
Usted necesita una terapia con veneno de abeja!

Irene Wied

Apiterapeuta, certificada en Estados Unidos y Cuba, Atiende en:

- Casa Club Mi Espacio Centro de Rehabilitación Guillermo Tell 5735 La Reina Fono: 2261900
- Centro Médico HOLYMED Las Urbinas 81 -Of. 1-B Providencia Fonos: 232 79 36, 231 9505
- Centro de Salud Holístico Brown Norte 10 Nuñoa Fono 3419321

Fono Consultas: 09 829 6507

- Artritis
- Artrosis
- Reumatismo
- Tendinitis
- Túnel Carpiano
- Lumbago
- Ciático
- Gota
- Fibromiálgia
- Lupus
- Psoriasis
- Esclerosis Múltiple

Aceites vegetales orgánicos...

...para la belleza de su piel

Los aceites cosméticos naturales poseen una gran capacidad regeneradora del tejido celular, son un gran aporte de nutrientes que ayudan a hidratar y restaurar la piel, restaurando así la apariencia de nuestra línea de armonización.

Cosmética pone a su disposición sus aceites naturales 100% puros:

- Aceite de jojoba
- Aceite de almendra dulce
- Aceite de rosa mosqueta
- Aceite de avellana

COSMÉTICA LTDA.
Casilla 2001 San 2001, Maipo
Fonos: 2021433
E-mail: cosm@vodafone.cl

Columna de
Santiago Araya

Las Olimpiadas

El deporte se viene acentuando en el mundo desde la reinstauración de los Juegos Olímpicos por Coubertin en 1896, así como también la unificación y el ordenamiento, dando origen a una sociedad deportiva sin precedentes.

El deporte tiene que ver con la superación y el esfuerzo. Una contienda con exigencias máximas, una carrera desenfrenada hacia el rendimiento, que reserva el podium de los vencedores sólo para los más capaces. Preparando al deportista vencedor veneración, admiración y también imitación, de parte de una sociedad expectante.

Mas allá del romanticismo y el idealismo Platónico y del fair-play (juego limpio), la realidad del deporte de alto rendimiento viene demostrando que para ganar se deben utilizar todos los medios existentes vigentes. Y aquellos ingenuos que han querido darle a éste un carácter sin fines de lucro se han perdido en el camino al "Olimpo".

Aunque el deporte en nuestro país no ha dado en general buenos resultados internacionalmente, debido a ciertos problemas internos, podemos estar complacidos con los resultados del tenis, que prueban que tenemos el talento, sólo necesitamos utilizarlo mejor.

Hay que despertar a la realidad, el doble estándar no funciona, ganar es la consigna y hay que ser pragmático. Todos los actores deben acudir con su aporte: entrenadores, dirigentes, deportistas, especialistas, calendario de torneos todas las semanas y algo de publicidad. Lo demás llega solo.



Santiago Araya M.

Profesor de Educación Física,
Representante para Chile
IFBB Internacional
Director del Instituto IFSA, pionero de
la Musculación y la Gimnasia Aeróbica
en Chile.

Inseparables Mario y Marcela

Mario se hace más grande que nunca y después de ganar cada competencia a la que entró en el 2003, sigue complacido de continuar creciendo, mientras espera por la competencia correcta. Su carrera comenzó en 1991. Siempre se alegró de estar ubicado cerca de la cumbre en las competencias, pero en el 2003 él estaba finalmente listo e invencible, encabezando un gran año al ganar "Noche de Campeones Internacional" en Guatemala, donde venció a campeones de todas partes de Sudamérica.

MARIO Y MARCELA han estado entrenando juntos durante más de un año y ambos han mejorado tremendamente.



Marcela Bernau y Mario Ferrada están disponibles para seminarios, personal training y demostraciones
F: 09 6826797 - email: mario_ferrada@hotmail.com

Marcela comenzó su carrera en 1985. Ganó su primeros títulos nacionales en 1987 y 1988. Luego tuvo cinco años de aciertos en Europa, tanto en físico culturismo como en fitness. Marcela está nuevamente en gran forma, preparándose ahora para los Estados Unidos y calificando en pruebas en Buenos Aires, para el 14 de diciembre del 2004. Después de 20 años de entrenamiento, Marcela es un gran ejemplo de fitness como forma de vida.

GDS
GIMNASIO DEPORTE Y SALUD

Disfruta
con energía
tu Vida

AERO - BOX
BAILE ENTRETENIDO
AERO - STEP
ACONDICIONAMIENTO FISICO
EVALUACIONES PERSONALES
MAQUINAS Y PESAS
KARATE (Estilo Kenpo)
BAILES DE SALON
MULTICANCHA TECHADA

633 52 99

Asistencia libre, horarios y días a elección.
Actividades dirigidas por Profesores de Educación Física.

Carmen N° 68 Santiago *** Metro Santa Lucia Fono 633 52 99 Fax 633 80 35 e-mail: gimnasiodgs@123mail.cl

SUPER PROMOCION

PLAN SEMESTRAL
\$ 90.000.-
(6 Cuotas de \$ 15.000.-)

PLAN TRIMESTRAL
\$ 57.000.-
(3 Cuotas de \$ 19.000.-)

PLAN FAMILIAR
Intégrese al Gimnasio
junto a su grupo familiar,
cancelando solo una
cuota mensual
Consulte por valores de planes

LADY GYM Lucir Bien

PRIMERA CLASE GRATIS
Precios promocionales para Septiembre

1 Mes	\$18.000.-
3 Meses	\$42.000.-
6 Meses	\$60.000.-

Todos los días, horario libre (incluye clases de Pilates, Danza Árabe, Aeróbica, Step, Baile Entretenido, Quemar Grasa, Abdominales, Aerobox, Aerofree, Localizado, Gimnasia Natural y Máquinas)

Atención personalizada
Exclusivo para damas

Av. Libertador B. O'Higgins 494 (frente Cerro Santa Lucia)
Santiago Fono-Fax: 632 1887

El Cuerpo Perfecto
Vinagre de manzana
+ Lecitina

Naturalmente Fermentado

AMINAS nutrición Fono: 632-1887
www.aminas.cl

Estreñimiento ¿Qué hacer? 20 soluciones

¿Sabía usted que el 64% de la gente lee al sentarse en el baño? Esto es bien indicativo del gran problema de salud que no queremos mencionar – estreñimiento, estitiquiez o constipación. Si estamos sentados por más de 5 minutos, probablemente tenemos estreñimiento, además de estar propensos a hemorroides y fisuras anales. La dificultad de eliminar desechos corporales puede tener consecuencias serias para la salud.

La eliminación debe cumplirse diariamente o las toxinas presentes en las materias fecales se reabsorben y circulan de nuevo en nuestro torrente sanguíneo, produciendo una auto-intoxicación y causando extra trabajo para los órganos de eliminación: hígado, riñones, pulmones y piel. Los médicos holísticos creen que casi la mitad de todas las enfermedades empiezan en el colon. La estitiquiez prolongada puede producir desde gripe e influenza hasta artritis y envejecimiento prematuro.

Algunas causas de estreñimiento son:

Una dieta excesiva en azúcares refinados
Alimentos sumamente procesados
Baja ingesta de fibras
Insuficiente ingesta de agua
Carencia de ejercicio
Consumo de algunos medicamentos
Cambios de vida o rutina tal como embarazo, vejez o salir de viaje
Falta de atención a las señales del cuerpo cuando éste nos indica la necesidad de defecar

SOLUCIONES NATURALES

1. Tome jugos de frutas y verduras recién exprimidas (sin adicionar azúcar). Están llenos de las enzimas vivas faltantes en nuestra alimentación moderna; sus vitaminas y minerales naturales fortalecen todo el tracto digestivo.

2. Coma ensalada de frutas crudas, picadas y espolvoreadas con **germen de trigo crudo**. Esto es muy terapéutico especialmente en las mañanas, para desarrollar una digestión eficaz.

3. Coma más fibra. ¿De dónde proviene la fibra? De carbohidratos complejos en granos integrales (coma pan y arroz integral, evitando el blanco), frutas y verduras.

Los alimentos que más proporcionan fibras son las habas, ciruelas, higos, pasas, cereal de avena, peras y nueces. Aumente lentamente el consumo de fibras, para evitar ataques de flatulencia.

4. Tome más agua. Se recomienda desde 6 a 8 vasos diarios, para que la fibra en su dieta sea blanda e hidratada, en vez de seca y dura.

5. Beba un vaso de agua tibia con el jugo de medio limón, como lo primero al levantarse en la mañana, para estimular la acción peristáltica del intestino que mueve los alimentos.

6. Tome miel diariamente. La miel funciona al contrario de los azúcares refinados, retiene su propia humedad y la proporciona al contenido fecal del colon.

7. Evite azúcar en todas sus formas ej.: caramelos, chocolates, helados, bebidas, galletas, tortas, postres y otras golosinas. El azúcar roba líquido del colon y produce desechos aún más secos.

8. Evite queso amarillo, porque contiene demasiada caseína, una proteína insoluble que produce bloqueos. **Evite pan blanco y arroz blanco,** que son almidones pegajosos.

9. Evite té o café, que tienen un efecto diurético y reducen la humedad en el colon.

10. Use suplementos como agar-agar, polvo a base de algas marinas que se adiciona a fruta cocida, una reconocida ayuda para la estitiquiez. También la fibra vegetal de **lupino:** tome 1 cucharadita en un vaso de jugo antes de comer 3 veces al día. Adquiera estos productos en Almacenes Chinos y Centros Naturistas respectivamente.

11. Tome aceite de germen de trigo procesado en frío. Este aceite es grueso y nutritivo, rico en vitamina E natural. En emergencias, ingiéralo hasta 4 veces al día, para lubricar y nutrir el tracto digestivo y el colon.

Es aún mejor si adiciona a su alimentación **Vitamina C** y/o **yogurt** para estimular el crecimiento de la flora intestinal y **lecitina** para nutrir los órganos eliminatorios.

12. Utilice hierbas: Aloe Vera, Cáscara Sagrada y Sen con Linaza, todas son regularizadoras de la digestión y están disponibles en cápsulas. También el té de hierba de **Aleandría** es muy útil, tómelo durante el día.

13. Evite el empleo de laxantes y purgantes, que irritan la delicada mucosa del tubo digestivo y obstaculizan la digestión y la absorción.

El **aceite mineral**, quizá el más nocivo de todos los laxantes, reduce la absorción de calcio y fósforo y a su vez absorbe el caroteno y las vitaminas A, D, E y K de los alimentos que se encuentran en el intestino.

14. Revise sus medicamentos. Algunos pueden causar estreñimiento, incluso aquellos para el dolor (especialmente narcóticos), antiácidos que contienen aluminio y calcio, fármacos para la presión arterial, antiespasmódicos, antidepresivos, diuréticos y anticonvulsivos.

15. Los enemas deben ser utilizados únicamente para una limpieza ocasional, pues su uso continuo durante un tiempo prolongado puede poner al intestino perezoso, empeorando el problema.

16. Otórguese tiempo para ir al gimnasio. El ejercicio regular estimula la circulación sanguínea hacia los nervios que controlan la acción peristáltica y además mueve el alimento más rápido por el intestino.

17. Salga a caminar si no puede ir al gimnasio, intente dar una caminata de 20 a 30 minutos cada día, para así evitar que la inactividad física compacte la materia fecal.

18. Hágase el tiempo para ir al baño. Después del desayuno, almuerzo y cena, tome 10 minutos para sentarse en el baño y adiestrar su intestino que actúa como lo propuso la naturaleza – evacuar después de un alimento.

19. Use una posición diferente al sentarse en el baño. Eleve sus pies con un piso puesto frente del excusado o agáchese para que el abdomen quede frente de sus muslos.

20. No ignore el impulso de evacuar. Obedézcalo en forma puntual – no dilate o difiera una visita al baño, pues el impulso va a desaparecer. La postergación repetida de este impulso en los intestinos cambiará su sensación normal en el recto y puede causar estreñimiento.

Vera Lea

Medicina mente - cuerpo

La medicina holística o medicina mente-cuerpo aborda al ser humano en su totalidad, es decir, no sólo con la mirada en las transformaciones fisiológicas, que implican el proceso patológico o enfermedad, sino situándolo en el contexto de su entorno psico-social y emocional.

En mi práctica clínica y la de numerosos colegas, hemos observado con frecuencia la reactivación de un cáncer después de un duelo o de un período de tensión prolongado, la explicación de este fenómeno tiene relación con los efectos de la depresión y el stress sobre el sistema inmunológico. Hemos visto que no sólo la tensión es la que afecta al paciente sino la forma de manejarla, con frecuencia el enfermo reconoce haberse visto enfrentado a una situación sin salida y sin esperanza en los meses anteriores al diagnóstico de una enfermedad grave.

La medicina tradicional tiende a separar la totalidad mente-cuerpo abordando las enfermedades parcialmente, sin integración, ya sea desde un punto de vista físico o psíquico. Sin embargo, toda alteración en la salud afecta a la persona total, por lo tanto en su prevención como en su curación, debe tomarse en cuenta la interrelación entre los procesos fisiológicos y psicológicos. Por ello, es importante poner énfasis en la capacidad del individuo para asumir responsabilidad por su salud

y enfermedad y darle la oportunidad de participar activamente en su recuperación.

Es necesario que la persona comprenda que sus actitudes de vida, sus estados de ánimo, su forma de enfrentar los problemas, su relación con el ambiente y su voluntad de vivir, son factores fundamentales para su mejoría.

La medicina mente-cuerpo es medicina alópata, enriquecida por una mirada holística del fenómeno salud-enfermedad, damos por hecho que de alguna manera los problemas del alma, el sufrimiento humano, deben relacionarse con el funcionamiento de órganos y sistemas a través de las leyes y la biología. Es posible que lo “holístico” use canales del sistema nervioso, endocrino e inmunológico para llevar señales a las células y órganos efectores donde se harán evidentes los efectos de aquellos fenómenos mentales que surgen en concomitancia con las experiencias de amor y desamor en la vida de las personas.

La medicina mente-cuerpo ofrece tratamientos complementarios tales como: aromaterapia, masoterapia, reflexología, activación de chakras, reiki, flores de bach, acupuntura, terapia corporal, yoga, homeopatía, prácticas de meditación, etc. La medicina mente-cuerpo, le asigna gran valor a los aspectos espirituales. Separa explícitamente lo espiritual de lo religioso, no se adhiere a ninguna posición religiosa

pero si se adhiere a la necesidad del desarrollo espiritual de las personas, como un elemento importante en la mantención o recuperación del estado de salud. Se entiende por desarrollo espiritual a toda instancia que favorezca el aprendizaje de modos amorosos de vivir en y con el medio en que ocurre nuestra existencia. Una conexión con la belleza del misterio de la vida.

Dra. Alicia Canales Villegas
Medicina Interna-Hematología Médico
Director Centro de Salud Holístico

NUTRICENTER

Colon - Digestión

HARINA de LINAZA es la solución

Huerfanos 714 - Local 10
Telefonos: 6338615 y 6339326

CENTRO DE SALUD HOLISTICO

Medico Director : Dra. Alicia Canales Villegas
Medicina Interna - Hematología
Medicina Mente Cuerpo

Consultas - Domicilios - Talleres Grupales

Tratamientos Integrales con Medicamentos
Alopatas y Homotoxicológicos
Hipoterapia y Acupuntura

Terapias Complementarias :

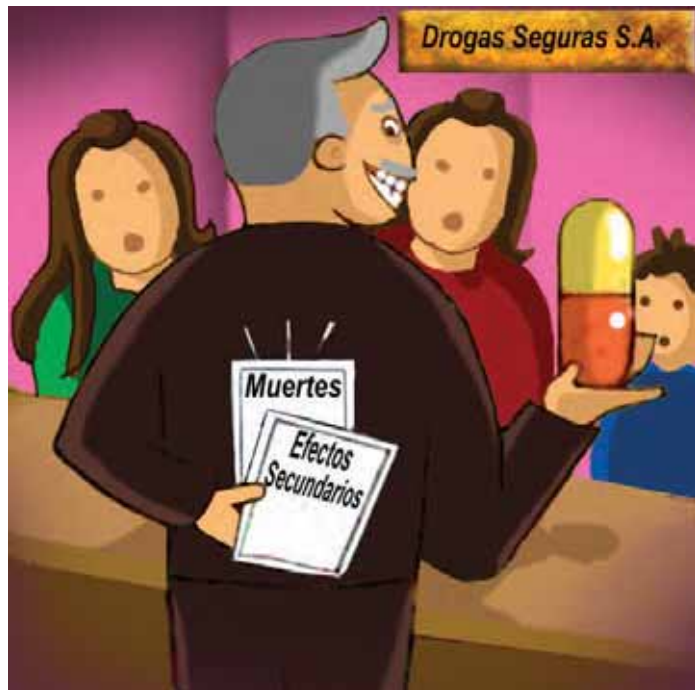
Apiterapia - Masoterapia - Aromaterapia - Reflexología
Reiki - Flores de Bach - Psicología - Hipnosis
Terapia Corporal

Brown Norte 10 - Ñuñoa Fono : 341 93 21 / 09-319 15 09

E-Mail : dra.canales@tie.cl

Los peligros de las drogas Statinas para reducir el colesterol

Drogas Statinas: Son aquellos medicamentos peligrosos que las personas están tomando para reducir sus niveles de colesterol.



El Doctor J. Mercola publicó el siguiente informe, según investigaciones realizadas por los doctores Sally Fallon y Mary G. Enig (Informe publicado originalmente en Weston A. Price)

La hipercolesterolemia es el problema de salud del siglo 21. Sin embargo es, en realidad, una enfermedad inventada, un "problema" que surgió cuando los profesionales de la salud aprendieron como medir los niveles de colesterol en la sangre.

El alto colesterol no muestra síntomas externos, al contrario de otras condiciones de la sangre, como la diabetes o la anemia, enfermedades que manifiestan síntomas reveladores como sed o debilidad. La hipercolesterolemia necesita de los servicios de un médico para detectar su presencia. Muchas personas que se sienten perfectamente saludables padecen de alto colesterol, de hecho, el sentirse bien es, en realidad, un síntoma de alto colesterol.

Los doctores que tratan esta nueva enfermedad deben primero convencer a sus pacientes de que están enfermos y de que necesitan tomar una o más costosas drogas por el resto de sus vidas. Drogas que requieren de chequeos regulares y exámenes de sangre. Pero esos doctores no trabajan solos. Sus esfuerzos para convertir a personas saludables en pacientes, son apoyados por el gobierno de los Estados Unidos, la prensa y el departamento médico, agencias que han trabajado para diseminar el dogma del colesterol y convencer a la población de que el alto colesterol es el predecesor de una enfermedad cardíaca y posiblemente, de otras enfermedades también.

¿Quiénes sufren de hipercolesterolemia? Lea cuidadosamente la literatura médica de hace 25 ó 30 años y obtendrá la siguiente respuesta: Cualquier hombre

de mediana edad cuyo colesterol está por sobre los 240, junto con otros factores de riesgo, tal como fumar o tener sobrepeso.

Después de la **Conferencia de Consenso del Colesterol** realizada en 1984, los parámetros cambiaron. Cualquiera (hombre o mujer) con colesterol sobre 200 podía recibir el terrible diagnóstico y una prescripción con pastillas. Recientemente, el número ha descendido a 180. Si usted sufre de un

ataque al corazón, debe tomar medicinas para bajar el colesterol, incluso si su colesterol ya está bajo, después de todo, usted ha cometido el pecado de tener un ataque al corazón, por lo tanto, su colesterol debe ser demasiado alto. La penitencia es una vida de medicamentos para bajar el colesterol, junto con una aburrida dieta baja en grasas. Pero, por qué esperar hasta sufrir un ataque al corazón. Dado que todos trabajamos bajo el estigma del pecado original, somos todos candidatos al tratamiento. El actual mandato estipula pruebas y tratamientos para el colesterol en adultos jóvenes e incluso niños. (Esto, por supuesto, beneficia al gran negocio, últimos y principales promotores de tales drogas. Director de El Guardián de la Salud).

Las drogas que los doctores utilizan para tratar la nueva enfermedad se llaman Statinas, las cuales se venden bajo una gran variedad de nombres, incluyendo:

- Lipitor (atorvastatina)
- Zocor (simvastatina)
- Mevacor (lovastatina)
- Pravacol (pravastatina)

LAS DROGAS STATINAS INHIBEN LAS ENZIMAS ESENCIALES

El proceso de inhibición comienza con acetil-CoA, una molécula de Carbono-dos, algunas veces referida como "uno de los componentes básicos de la vida". Tres moléculas acetil-CoA se combinan en una forma de ácido glutárico hidroximetilo carbono-seis (HMG son sus siglas en inglés). El paso desde HMG a mevalonato necesita de una enzima, reductasa HMG-CoA. Las drogas Statinas trabajan inhibiendo esta enzima, de aquí el nombre formal de inhibidores de reductasa HMG-CoA. En esto radica el potencial número de efectos secundarios, porque las drogas Statinas inhiben no sólo la producción de colesterol, sino que

también, a una familia completa de sustancias intermediarias, muchas de estas, si es que no son todas, tienen importantes funciones bioquímicas por mismas.

EL PELIGRO DEL BAJO COLESTEROL

Considere los descubrimientos de los pediatras de la Universidad de California, San Diego, quienes publicaron la descripción de un niño con un defecto hereditario de la kinasa mevalónica, enzima que facilita el próximo paso después de reductasa HMG-CoA. El niño era mentalmente retardado, micro-encefálico (cabeza muy pequeña para su edad), profundamente anémico, con estado febril y también tenía cataratas. De una manera previsible, su colesterol estaba consistentemente bajo 70-79 mg/dl. El falleció a la edad de 24 meses. El niño representa un ejemplo extremo de la inhibición del colesterol, pero su caso ilumina las posibles consecuencias de tomar Statina en altas dosis o por un largo período de tiempo:

- Depresión de la agudeza mental
- Anemia
- Alta acidez en la sangre
- Fiebre frecuente
- Cataratas

LAS STATINAS DAÑAN LA PRODUCCIÓN DE LA CO-ENZIMA Q-10

El colesterol es uno de los tres productos finales en la cadena mevalonata. Los otros dos son Ubiquinona y Dilocol. Ubiquinona o Co-Enzima Q10 es un importante nutriente celular biosintetizado en la mitocondria. Juega un papel en la producción ATP en las células y funciona como un conductor de electrones a la citocroma oxidasa, nuestra principal enzima respiratoria. El corazón requiere altos niveles de Co-Q10. La Ubiquinona se encuentra en todas las membranas celulares, donde mantiene la integridad de dicha membrana, tan importante para la conducción de los nervios y la integridad muscular. Co-Q10 es también vital para la formación de la elastina y el colágeno. Los efectos secundarios provocados por la deficiencia de Co-Q10 incluyen: Incrementada pérdida de masa muscular hasta la debilidad y severo dolor de espalda, problemas al corazón (¡el corazón es un músculo!), neuropatía e inflamación en los tendones y ligamentos, a menudo provocando su ruptura.

LAS STATINAS PUEDEN ACTUAR COMO VIRUS COMPUTACIONAL

Dilocol también juega un papel de inmensa importancia. En las células dirigen varias proteínas fabricadas en respuesta a las directivas ADN para sus propios objetivos, asegurando que las células respondan correctamente a la instrucción genéticamente programada. Así, las drogas Statinas pueden conducir a un

caos impredecible a niveles celulares, al igual que un virus computacional, que destruye ciertas rutas o archivos.

Según la investigación, *Squalena, el predecesor inmediato al colesterol, tiene efectos anti-cáncer.

El hecho de que algunos estudios hayan mostrado que Statina puede prevenir enfermedades al corazón, al menos en un corto período, es más bien explicado, no por la inhibición de la producción del colesterol, sino debido a que bloquea la creación de mevalonata. Cantidades reducidas de mevalonata parecieran provocar que las células musculares lisas sean menos activas y que las plaquetas tengan menos capacidad de producir tromboxana.

***Squalena:** Es el resultado de varias interacciones naturales de enzimas y bio-compañeros, incluyendo proteínas, sin las cuales el colesterol no se puede formar.

Por supuesto, las drogas Statinas inhiben la producción de colesterol. Lo hacen muy bien. En ninguna parte, el fracaso de nuestro sistema médico es más evidente, que en la aceptación generalizada de que la reducción del colesterol es una manera de prevenir enfermedades.

¿Han olvidado todos estos doctores lo que han aprendido en bioquímica 101, acerca de todas las funciones que cumple el colesterol en la bioquímica humana?

COLESTEROL NUESTRO CUERPO LO PRODUCE

Cada membrana celular en nuestro organismo contiene colesterol, que hace a nuestras células a prueba de agua. Sin colesterol, la bioquímica interior de la célula no podría ser diferente a la exterior.

Cuando los niveles de colesterol no son adecuados (demasiado bajos), la membrana celular se hace porosa, situación que el cuerpo interpreta como una emergencia, librando un torrente de hormonas corticoides que trabajan secuestrando el colesterol desde una parte del cuerpo y transportándolo a las áreas donde falta. El colesterol es la sustancia reparadora del cuerpo: el tejido cicatrizado contiene altos niveles de colesterol, incluyendo el tejido cicatrizado en las arterias.

Se necesita colesterol para formar la vitamina D, necesaria para numerosos procesos bioquímicos, incluyendo el metabolismo mineral. Las sales biliares, requeridas para la digestión de la grasa, están hechas de colesterol.

Aquellas personas que sufren de bajo colesterol, a menudo tienen problemas con la digestión de las grasas. El colesterol funciona también como un poderoso antioxidante, de esta manera, nos protege contra el cáncer y el paso del tiempo.

NUESTRO CEREBRO NECESITA COLESTEROL EN EQUILIBRIO

El colesterol es vital para una apropiada función neurológica. Juega un rol en la formación de la memoria y en la respuesta de las hormonas en el cerebro, incluyendo la serotonina, químico que da la sensación de bienestar del cuerpo. Cuando los niveles de colesterol bajan demasiado, los receptores de serotonina no pueden funcionar. El colesterol es la principal molécula orgánica en el cerebro, constituyendo más de la mitad del peso en seco de la corteza cerebral.

Finalmente, el colesterol es el predecesor de todas las hormonas producidas en la corteza suprarrenal, incluyendo glucocorticoides, que regulan los niveles de azúcar en la sangre, y los mineralocorticoides, que regulan el equilibrio mineral. El colesterol es la base de los corticoides, que son las hormonas suprarrenales que el cuerpo usa en respuesta al stress de diferentes tipos. Además promueven la cicatrización y equilibran la tendencia a la inflamación. La corteza suprarrenal también produce hormonas sexuales, incluyendo la testosterona, el estrógeno y la progesterona, del colesterol. De esta manera, el bajo colesterol, ya sea debido a un problema innato del metabolismo, inducido por dietas bajas en colesterol, o drogas, puede interrumpir la producción de las hormonas suprarrenales y conducir a:

- Problemas con el azúcar de la sangre
- Edemas
- Deficiencias minerales
- Inflamación crónica
- Dificultad con la cicatrización
- Problemas de concentración
- Alergias
- Asma
- Reducción del líbido
- Infertilidad
- Varios problemas reproductivos
- Desórdenes de las funciones neuromotoras

INGRESO DE LAS DROGAS STATINAS

Las drogas Statinas ingresaron al mercado con una gran promesa: Reemplazar una clase de medicamentos que bajaban el colesterol al prevenir su absorción por

el intestino. Estas drogas a menudo presentaron efectos secundarios inmediatos y desagradables, incluyendo náuseas, indigestión y constipación, además que los pacientes típicos bajaban su colesterol sólo levemente. El cumplimiento en el consumo, por parte del paciente, era poco: El beneficio no parecía valer los efectos secundarios y el uso potencial era muy limitado. En contraste, las drogas Statinas



Las Statinas no son del agrado del corazón

no presentaban efectos secundarios de inmediato: No provocaban náuseas o indigestión y eran consecuentemente efectivas. A menudo, reducían los niveles de colesterol en 50 puntos o más.

Durante los últimos 20 años, la industria ha lanzado una increíble campaña promocional, apoyada por científicos, agencias de publicidad, prensa y el área médica. Esta campaña convirtió a las Statinas en uno de los productos farmacéuticos más vendidos de todos los tiempos. Dieciséis millones de estadounidenses toman ahora Lipitor, la droga Statina más popular. Los funcionarios de instituciones médicas afirman que 36 millones de estadounidenses son candidatos para recibir terapia con drogas Statinas.

Lo que molesta a la industria es el aumento de los informes acerca de los efectos secundarios que se manifiestan muchos meses después

del comienzo de la terapia. La edición de noviembre/2003 de la revista "Smart Money" informa de un estudio en el Hospital St. Thomas en Londres (aparentemente no publicado), que descubrió que el 36% de los pacientes con las dosis más altas de Lipitor presentaron efectos secundarios, incluso el 10% con bajas dosis también presentó efectos secundarios.

DOLORES MUSCULARES Y DEBILIDAD

El efecto secundario más común es el dolor muscular y la debilidad, condición llamada rhabdomyolysis principalmente debido a la reducción de la Co-Enzima Q-10, nutriente que apoya la función muscular. La doctora Beatrice Golomb de San Diego, California, se encuentra actualmente dirigiendo una serie de estudios acerca de los efectos secundarios de la Statina. La industria insiste que sólo el 2-3% de los pacientes presentan dolores musculares y calambres, pero en sus estudios, la doctora Golomb encontró que el 98% de los pacientes que tomaban Lipitor y un tercio de los pacientes que tomaban Mevacor (una dosis más baja de Statina) sufrieron de problemas musculares. La dirección de Lipitor en contiene más de 2.600 correos, gran parte de ellos detallando severos efectos secundarios.

La prueba para la pérdida muscular o rhabdomyolysis es elevados niveles de un químico llamado creatina kinasa (CK). Pero muchas personas experimentan dolor y fatiga incluso cuando presentan niveles normales de CK.

Doug Peterson, residente de la Ciudad de Tahoe, presentó dificultades para pronunciar al hablar, desarrolló problemas de equilibrio y una fatiga severa después de tres años con Lipitor. Durante dos años y medio el no tuvo ningún efecto secundario. Comenzó a tener perturbaciones en el sueño y tiritones en sus brazos. Continuó con pérdida del equilibrio y comenzó con lo que Doug llama "arrastrar los pies por Statina", un caminar lento y tambaleante. Luego, sus habilidades motoras finas resultaron comprometidas. Le tomaba cinco minutos escribir cuatro palabras, muchas de las cuales eran ilegibles. Las funciones cognitivas también se vieron afectadas. Fue difícil convencer a los doctores de que Lipitor podía ser el culpable, pero cuando finalmente él dejó de tomarlo, su coordinación y memoria mejoraron.

John Altrocchi tomó Mevacor durante tres años sin tener efectos secundarios. Luego presentó dolor en sus pantorrillas, tan severo que apenas podía caminar. También experimentó episodios de pérdida de memoria temporal.

Para algunos, sin embargo, los problemas musculares aparecen poco después de comenzar el tratamiento. Ed Ontiveros comenzó teniendo problemas musculares a los 30 días de tomar Lipitor. Se cayó en el baño y tuvo dificultades para reincorporarse. La debilidad se apaciguó cuando dejó de tomar Lipitor. Otro caso, informado en el periódico médico "Heart", es de un paciente que desarrolló rhabdomyolysis después de una sola dosis de Statina. Una corresponsal informó del dolor en los pies, poco después de comenzar el tratamiento con Statina. Ella había visitado a un evangelizador, pidiéndole que rezara por su dolor en los pies. Este le preguntó si estaba tomando Lipitor. Cuando ella respondió que sí, él le comentó que sus pies también le dolían cuando tomaba Lipitor.

LOS ATLETAS TAMBIÉN RESULTAN AFECTADOS

Las personas activas están mucho más predispuestas a desarrollar problemas por el uso de Statina, que aquellos que son sedentarios. En un estudio llevado a cabo en Australia, sólo 6 de 22 atletas con hipercolesterolemia familiar eran capaces de soportar el tratamiento con Statina. Los otros discontinuaron el tratamiento debido al dolor muscular.

Existen otros factores para bajar el colesterol, además de las drogas Statinas, que pueden ocasionar dolor en las coyunturas y debilidad. Un informe en el periódico "Southern Medical Journal" describió dolores musculares y debilidad en un hombre que consumía arroz chino rojo, una preparación a base de hierbas que bajan el colesterol.

Cualquiera que sufra de miopatías, fibromalgias, problemas de coordinación y fatiga necesita considerar al bajo colesterol, junto con la deficiencia en Co-Enzima Q10, como una posible causa.

Reporte Mundial

HOMEOPATIA HAHNEMANN
LABORATORIO HOCHSTETTER S.A.

Venofit
Solución para GOTAS ORALES
30 ML

PROBLEMAS CIRCULATORIOS
(Varices, Hemorroides)

Retarde el Envejecimiento!
eliminando los desechos tóxicos del cuerpo con...

AlkaLife®

- > Hipertensión Arterial
- > Colesterol Alto
- > Obesidad
- > Diabetes
- > Artritis
- > Acidosis

Despacho todo Chile **GRATIS**

www.vivesano.cl
pedidos: 32-610289

ALOE VERA
Para beber 100% Natural

Activa la regeneración celular
Cualidades desintoxicantes
Excelente apoyo en tratamientos de Quimioterapia, radioterapia, sobrepeso, afecciones bucales
Problemas digestivos, Agotamiento.

Pedidos y Consultas
(02) 765-5578 - (09) 512-9782
p_molina_iglesias@yahoo.es

Salón de Belleza
Vicky's & Nicolls

Te entrega
Atractivos cortes de pelos, cambios de color y modernos peinados.

Además cuenta con un Gran Servicio de Depilación y Masajes Corporales.

Ven, te esperamos en
Dr. Luis Calvo Mackenna 35 C
Parad. 12 1/2 de Vic. Mack. Pte.

Pide tu hora al **294 4858**

Terribles experimentos con niños



La revista *N. Y. Press* de EE. UU. informa acerca de experimentos realizados con niños en el "Hogar de Niños Encarnación" (Incarnation Childrens Home - ICH) de Nueva York.

Este informe fue realizado por Liam Scheff, liamscheff@yahoo.com

El Instituto Nacional de Salud (NIH siglas en inglés) de los EE.UU. tiene un extenso listado de numerosas pruebas con drogas tipo Azidotimidina (AZT), que son co-auspiciadas por las compañías farmacéuticas; pruebas que se han llevado a cabo en niños de entre 2 y 18 años.

Estos estudios utilizan grupos de nucleósidos parecidos, como AZT, Nevirapina, Epivir, Zerit y otros inhibidores de proteasa, incluyendo el virus "activo" de la varicela.

Algunas de estas drogas son usadas en dosis más altas que lo normal y todas son conocidas por tener efectos secundarios invalidantes o fatales.

Si los niños se rehúsan a tomar estas drogas, son sometidos a una cirugía para hacerles un agujero en las paredes del abdomen y estómago. Luego les introducen una sonda plástica y de esta manera, les pueden inyectar las drogas directamente en sus estómagos.



Las drogas como AZT trabajan deteniendo la división celular y también la formación de nueva sangre y de co-factores inmunes en la médula del hueso, ocasionando anemia y atrofia a esta médula. Provocan muerte, abortos espontáneos, defectos en los recién nacidos y en el páncreas, daños hepáticos debido a la toxicidad y atrofia muscular.

Se ha observado también que ocasionan detención del desarrollo y cáncer, tanto en niños como en adultos. Tienen un efecto profundo en la apariencia física, incluyendo atrofia en el rostro, en los brazos y piernas, protuberancias en el cuello, espalda y hombros, distensión abdominal, enfermedades al corazón y

fallas orgánicas. Esto da como resultado una muerte terrible.

La primera droga para el SIDA, AZT, fue diseñada en la década de los 60, como una droga para la quimioterapia en los pacientes con cáncer, pero nunca fue aprobada. Se declaró demasiado tóxica incluso al corto plazo. Sin embargo, en 1987 se logró finalmente su aprobación para ser usada en forma vitalicia por los pacientes VIH positivos. Aunque se reveló más tarde que las pruebas eran fraudulentas, AZT permanece en el mercado.

La Nevirapina provoca un daño hepático severo y numerosas muertes por fallas orgánicas. También causa un terrible trastorno llamado Síndrome de Steven



Johnsons, el que provoca ampollas gigantes en la piel, las que se desprenden sacando grandes trozos, dejando los tejidos expuestos. (Nota del Director: Estos son también los síntomas del Ebola).

Lo que nos estamos preguntando aquí es el porqué tales drogas son usadas para curar el SIDA, cuando se conocen por causar exactamente los mismos síntomas del SIDA, especialmente en pruebas con niños pequeños desnutridos y débiles.

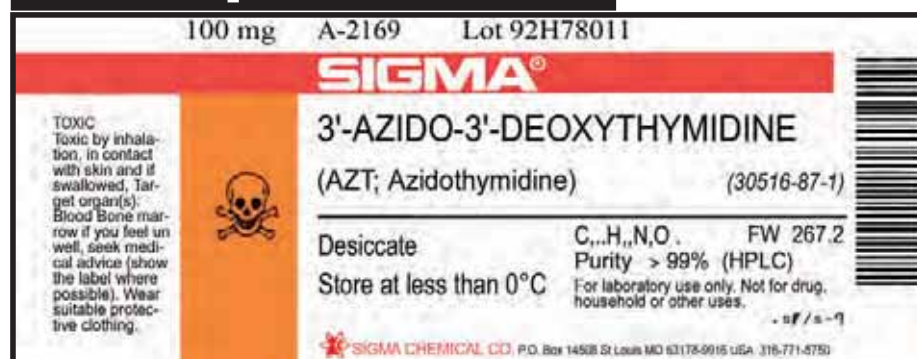
Cada droga usada para el SIDA conlleva "Advertencias" que indican, de diferentes maneras, que "Esta droga no curará su infección de VIH.... Los pacientes que reciben la terapia anti-retroviral continuarán experimentando infecciones ocasionales y otras complicaciones derivadas de la enfermedad del VIH." A los pacientes se les advierte que hasta el momento no se conocen los efectos a largo plazo que presentan este

Las áreas influenciadas por el sector médico y farmacéutico de nuestros departamentos de salud no investigarán estos problemas, prefieren confiar en los propios informes de la industria farmacéutica que omiten todas las referencias a fallas y errores. Si personas que se encuentran fuera del complejo médico-farmacéutico piden investigaciones, son ignoradas y dejadas sin respuestas, incluso cuando los documentos son timbrados como recibidos en la oficina de partes.

La situación inusual presenciada aquí es que si los experimentos con drogas tóxicas se interrumpen, los niños muestran una rápida recuperación en su condición patológica.

Esto no está permitido y es una condición estricta el no interrumpir el tratamiento. Así se evita la revelación de que las drogas son, en realidad, las causantes de los síntomas conocidos como SIDA.

La etiqueta actual



¿Entonces por qué las personas toman estas drogas? ¿Por qué los niños en ICH son forzados a ingerirlas?

Los exámenes para detectar el VIH son pruebas para encontrar anti-cuerpos, lo que significa que pueden co-reaccionar con proteínas normales de la sangre.

Nota del Director: Estas pruebas fueron obviamente diseñadas para hacer eso.

Existen cerca de 70 condiciones comunes, según las listas del periódico médico, que hacen que los exámenes den resultados positivos, pero que en realidad, son falsos. Esto incluye infecciones por crecimientos bacteriales, resfriados comunes, gripe, vacunas para la influenza, artritis, hepatitis, herpes, inoculación reciente, uso de drogas, fármacos para extracciones dentales e incluso embarazo. Lo que significa que "cualquiera" puede ser el blanco.

También se usan los exámenes de sangre llamados cargas virales, que arrojan resultados muy dispares durante la verificación de las pruebas, incluso a partir de una misma muestra de sangre.

De hecho, las pruebas del VIH son tan poco confiables e incluso falsas, que todas conllevan "Advertencias" que dicen: "Actualmente no existe ningún estándar reconocido que establezca la presencia o ausencia del anticuerpo VIH-1 en la sangre humana".

Nota del Director: Esta información se ha ocultado al público general

A pesar de los hechos, a miles de personas se les siguen sometiendo a terapias con AZT o drogas similares, las que dan como resultado todos los síntomas asociados con el síndrome conocido como SIDA.

Nota del Director: Nunca se ha identificado ningún virus del SIDA y no hay evidencia alguna por parte de aquellos que han investigado el "Síndrome" de que este virus exista.

Al igual que todos los químicos hechos en enormes cantidades, el AZT y otras sustancias invalidantes podrían ser liberadas dentro de nuestro medio ambiente, incluyendo nuestro suministro de agua, aditivos en los alimentos, productos de higiene personal, etc., y luego los síntomas se harían más comunes. No sería necesario introducir una sonda en cada persona. Todo lo que se necesitaría es un ministerio de salud obediente e ignorante.

Si esto no le parece posible, sugiero que lea el último párrafo de nuevo y piense en él. Cuántos miles de químicos están ya en nuestro ambiente, simplemente porque nadie se preocupó de eso hasta que fue demasiado tarde.

El Instituto Nacional de Salud (NIH) en los EE.UU., está lo suficientemente influenciado y comprometido, lo que permite que tal experimento como el detallado aquí, se lleve a cabo con niños.

Informe completo en <http://www.altheal.org/toxicity/orphans.htm>

Aceite de Germen de Trigo
Procesado en frío
AMINAS nutrición Vit. E natural

Lecitina Granulada natural
AMINAS nutrición

FARMACIAS CENTRAL DE HOMEOPATIA

Completo surtido de productos
homeopáticos y naturales
fitoterápicos y cosmética natural

Fcia. N°1	Irrrazaval 5615	Ñuñoa	Fono: 277 10 30
Fcia. N°2	Irrrazaval 2655	Ñuñoa	Fono: 223 23 18
Fcia. N°3	Irrrazaval 2866	Ñuñoa	Fono: 204 21 94
Fcia. N°4	Serafin Zamora 49	La Florida	Fono: 221 78 54
Fcia. N°5	Vitacura 7785	Vitacura	Fono: 242 22 53

OFERTAS Y PRECIOS REBAJADOS SIEMPRE

En BATIDO o CÁPSULAS
AMINAS
100% NATURAL
rico en AMINOÁCIDOS

Complejo de Vitamina B
para levantar el ánimo

Instituto Gilana
Masaje Tui Na
Tratamientos: colon irritable, dolencias musculares, insomnio, ansiedad, estrés, depresión, desórdenes de alimentación y ginecológico.
Talleres de masajes para bebés
F: 2649849
www.gilana.cl

Rosario Rojas Bermudo
Consultora profesional de **FENG SHUI**
y de limpiezas energéticas
F: 8259115 - (09) 314 0041
www.fengshui-chile.cl
rosariorojas@yahoo.es

DENTISTA
DR. JAIME IGLESIAS HOLZAPFEL
• Tapaduras • Coronas • Puentes • Prótesis
Presupuesto Gratis - Facilidades
Ahumada 131 of. 515
Fono.: 698-8604

Jorge Al. Azócar B. Naturópata Iridólogo
- Orientador - Naturista - Homeópata -
Quiromasajes - Quiropraxia - Yogha -
R.C.N. 102-123-90 - Pudeto 351 - 4° Piso
- Dpto.10 - Valparaíso - Fono 250 838 -
jorgeazocarb@yahoo.com

Masajes Integrales
\$13.500 2 horas
Reductivo \$12.000
Alameda 494
Santiago Centro
F: 632 1887

Degustación gratuita, comidas y productos naturales. 1° sábado de cada mes, 12:00 a 14:00 horas. Próximas fechas 7 agosto, 2004 y 4 septiembre, 2004. Della Natura Market, Pueblo del Inglés L.33, Fono: 218 7710, Santiago.

Interesados en distribuir
sin invertir
consultas 736 2696 - 08-625 9910.
Devolvemos su llamado.

Si usted es de la **Quinta Región** y desea distribuir o adquirir para su consumo suplementos nutricionales 100% naturales
Contacte a Ana María Daetz
09-5681216 - (32)970957

CENTRO OHANI
Terapias Alternativas
4948954 - 2075968
Nevería 4697

¡ BIOMAGNETISMO !

Inéditos descubrimientos del Doctor Isaac Goiz, en tratamientos complementarios para artritis, diabetes, cáncer, SIDA, herpes, fibromialgia, esclerosis, etc., con el adecuado uso de potentes imanes

visite www.ohani.cl

TERAPIAS Y TALLERES

Biomagnetismo - Reiki - Naturismo
Esencias florales del Mediterráneo
Albas, Damas y Rosas de Pércival
Esencias Florales Bach, Bioenergía
Aromaterapia, Shiatsu, Reflexología
Yoga Iyengar, Kundalini Yoga, cáncer
Fotos Kirlian, Fitoterapia, obesidad
Regresiones a vidas pasadas, Tarot
Medicina y Acupuntura Tibetana
Gemoterapia, Champi, Kobido

Terapia con esencias florales del mediterráneo

Hay un gran número de enfermedades que se producen a través de un mecanismo similar: se ocasiona un estrés o conflicto emocional traumático (sustos, rabias, penas, angustias, depresiones, etc.), como consecuencia luego se deprime el sistema inmunológico.

A continuación los variados gérmenes patógenos (virus, bacterias, hongos y parásitos), algunos de los cuales siempre tenemos, proliferan ante la citada baja del sistema inmune y, actuando en determinadas sincronías, generan todo tipo de infecciones y otras enfermedades como cáncer, diabetes, esclerosis, reumatismos, etc.
(Ver Biomagnetismo en edición N°4)

De lo anterior se deduce la gran importancia de procurar mantener nuestra área emocional en equilibrio y en alto. Uno de los mejores recursos para lograr esto, dentro del campo de las terapias alternativas, lo constituye las Esencias Florales y en especial las del Mediterráneo.

A partir del año 1976 la Organización Mundial de la Salud reconoció la validez de la terapia floral, como una efectiva forma de medicina alternativa y la recomienda por su facilidad de uso e inocuidad.



En la práctica, estas esencias florales - que no son aromáticas - se ingieren como gotas a nivel sublingual y, de manera similar a la homeopatía, ingresan directamente desde allí hacia los cuerpos sutiles o campos bioenergéticos del ser humano, armonizándolos y re-equilibrándolos.

De esta manera, existen esencias florales específicas, que apuntan cada una a aliviar diversos problemas emocionales como el miedo, la tristeza, la culpa, la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y muchos otros.

Las Esencias Florales del Mediterráneo surgieron en los años noventa como una alternativa nueva en el mundo de la terapéutica floral. El aporte que hace este sistema distinto a los demás, es el agregado de un componente áurico, vale decir la suma de la influencia vibratoria del oro, en un proceso alquímico que les otorga una especial potencia energética.

Se pueden tomar incluso, cuando el paciente es tratado con psicofármacos, los cuales el profesional tratante irá disminuyendo paulatinamente cuando vaya comprobando las mejorías.

Adriana Rubio H., Directora de Centro Ohani

Mayor información puede encontrar en: www.ohani.cl/terapia_mediterraneo.htm

FARMACIAS GALENICA

Homeopatía y productos naturales



Preparación de recetas magistrales homeopáticas



Envasado de tinturas madres con dosificador manual



Profesionales y personal a cargo de la preparación de su receta magistral homeopática, de izquierda a derecha: Dra. Q.F. Paula Gajardo, Dra. Q.F. Alexandra Zuhiga, Auxiliar de Farmacia Eugenio Varas, Auxiliar de Farmacia Irma Calfucura, Auxiliar de Farmacia Miguel Bustos, Auxiliar de Farmacia Pablo Tapia.

FARMACIAS GALENICA

Recetario Magistral
•
Aromaterapia
•
Esencias de Bach
•
Suplementos alimenticios naturales
•
Fitoterapia
•
Alimentos para diabéticos

• **SANTIAGO CENTRO**
Agustinas 695
Fonos: 639 5249 - 664 2994 - Fax: 633 9661

San Antonio 380
Fonos: 633 3561 - 633 3588 - Fax: 633 2675

• **PROVIDENCIA**
Providencia 1314
Fono/Fax: 235 9981

Providencia 1438
Fonos: 236 1489 - 251 8422 - Fax: 235 7575

Providencia 2580
Fonos: 234 1517 - 232 9380 - Fax: 231 3549

Providencia 2699
fono: 233 4868 Fax: 232 1099

• **ÑUÑO A**
Av. Irarrázaval 2661
Fono: 2234901 - Fono/Fax: 343 2425

• **VIÑA DEL MAR**
Arlegui 580
Fono: 714 375 - Fax: 990146

• **CALLCENTER 251 84 22**

Consultas homeopáticas: homeogal@farmaciagalenica.cl



**RECETAS
MAGISTRALES
EN 30 MINUTOS**

Noticias Internacionales

El chocolate negro es bueno para su salud

En el caso de que usted necesite una excusa para comer chocolate, una nueva investigación indica que los flavonoides presentes en el chocolate negro pueden ayudar a reducir las enfermedades cardíacas. Los científicos escoceses midieron la función de las plaquetas en voluntarios, quienes comieron 100 gramos de chocolate blanco, chocolate de leche o chocolate negro. (La acumulación de plaquetas puede contribuir al estrechamiento de las arterias). El chocolate blanco no tuvo efectos sobre las plaquetas, el chocolate de leche tuvo un leve efecto, mientras que el chocolate negro redujo un tipo de acumulación de plaquetas en un 92%. El chocolate negro contiene 70% de cocoa, comparado con un 25% en el chocolate de leche y un 0% en el chocolate blanco.

En otro estudio realizado en la Universidad de California, San Francisco, EE. UU., publicado en el periódico del Colegio Estadounidense de Nutrición, los investigadores le dieron para comer a una parte de sus voluntarios 46 gramos de chocolate negro *alto* en flavonoides y a la otra mitad, la misma cantidad pero de chocolate negro *bajo* en flavonoides, por un período de 2 semanas.

Aquellos que comieron chocolate alto en flavonoides, presentaron una mejor dilatación de las arterias, lo que ayudaría a incrementar el flujo sanguíneo.

Entonces, si usted va a complacer sus antojos de chocolate para mejorar la salud de su corazón, asegúrese de comer chocolate negro, evite los chocolates que contengan aceites hidrogenados y ¡sea moderado!.

Demasiada azúcar va a pesar más que cualquier beneficio que pueda obtener de los flavonoides.

El Dr. Norman Kaplan, de la Universidad de Texas, descubrió que la obesidad de la parte superior del cuerpo podría ser una señal de hiperinsulinismo. Entre más insulina usted tiene (o hace) más obesidad. En su artículo publicado en "Los Archivos de la Medicina Interna" comentó que los altos niveles de insulina podrían, en verdad, ser uno de los principales factores determinantes en las enfermedades cardíacas.

(Nota del Director: En un sólo libro encontré 76 referencias bibliográficas, que dan alguna idea de cuantas otras investigaciones concuerdan con esto.)

Se descubrieron cuatro síntomas que estaban asociados con la liberación excesiva de insulina:

- 1) Obesidad en la parte superior del cuerpo
- 2) Intolerancia a la glucosa
- 3) Altos niveles de triglicéridos
- 4) Hipertensión

Investigaremos más al respecto.

El famoso Estudio Framingham de 1948, comenzó el gran impulso por establecer dietas modernas bajas en calorías y carbohidratos, descubrió

una co-relación entre los niveles de colesterol sanguíneo y los ataques cardíacos.

Sin embargo, estos informes fueron falsificados. Algo fácil de hacer.

Este famoso y extremadamente bien financiado estudio, no notó que existía una co-relación entre la grasa o colesterol en las dietas de las personas y los ataques cardíacos. Sólo se encontró que había una co-relación entre los niveles de colesterol "circulando" en la sangre.

No se encontró ninguna prueba de que las grasas provoquen que el colesterol aumente, pero sí habían en ese entonces, al igual que ahora, extensas pruebas de que el exceso de azúcar y los carbohidratos simples son los mayores contribuidores a este aumento. Ahora, casi 60 años después estamos recién comenzando a escuchar acerca de los trascendentes hechos: Las grasas Trans provocan enfermedades cardíacas.

El problema ha originado que hoy en día haya un ejército (y pienso que es la palabra correcta), de intereses creados que exigen que no se realice ningún cambio y que permiten que el público continúe pensando que el Estudio Framingham no fue adulterado o falsificado.

Beber sólo agua envasada puede ser peligroso. Según el informe publicado en las páginas 190-197 de la Revista de Investigación de Enfermería, de mayo/junio de 2004.

Un estudio en 288 familias de Nueva York reveló un vínculo entre el consumo de agua envasada y el aumento de las infecciones.

Se recomienda un estudio más amplio para determinar si el agua está contaminada antes de llegar al hogar o por hábitos dentro de la familia.

Este es el primer estudio que se enfoca en la higiene de una familia, pero ya se habían hecho muchos en servicios de enfermería y centros de cuidado diario.

(Director: Esta situación necesita ser investigada cuidadosamente por una fuente independiente)

Se descubrió que los jabones y detergentes anti-microbicos no eran más efectivos que los comunes.

El uso persistente de agentes anti-microbicos podría fomentar el crecimiento rápido de bacterias resistentes a los farmacéuticos. En cambio, el cloro y el agua caliente reducen el riesgo de enfermedad. El agua calentada desde 80° C a 90° C disminuyen la cantidad de infecciones.

La mayoría de las máquinas lavadoras son ajustadas bajo estas marcas.

Las telas sintéticas y aquellas que no se planchan lavadas en agua fría a tibia habían contribuido a los problemas de infección.

Este estudio fue llevado a cabo por un período de 48 semanas en Nueva York, EEUU.

Reporte  Mundial



San Antonio 164
Stgo. Centro
Fono : 633 08 09



Alameda 2963
Estación Central
Fono : 681 69 55



Irarrazaval 2401
Ñuñoa
Fono : 274 89 66
269 24 93



Vitacura 6780
Los Cobres
Fono : 218 54 22



Un producto homeopático no basta que sea de calidad, debe ser de calidad Hahnemann



Mall Paseo Costanera
Local 108
Puerto Montt
Fono : (65) 311 438

¿Sabía usted...

...lo increíble que son nuestros pulmones?

Los pulmones, junto con el corazón y el sistema circulatorio, controlan la temperatura de nuestro cuerpo exactamente a 36.5 grados, sin considerar en que estación del año estemos.

Sin embargo, los pulmones son vitales en el proceso, ya que ellos separan el oxígeno del aire que respiramos y excluyen aquellos gases que no necesitamos.

Si los pulmones no hicieran esto, exactamente según las necesidades de nuestro cuerpo, moriríamos en segundos.

Los gases tóxicos y el humo constituyen un gran peligro para nuestros pulmones y esto queda demostrado por la rápida muerte que presentan los niños cuando son atrapados por incendios en casas. El humo entra en el torrente sanguíneo velozmente y es transportado al

cerebro en segundos.

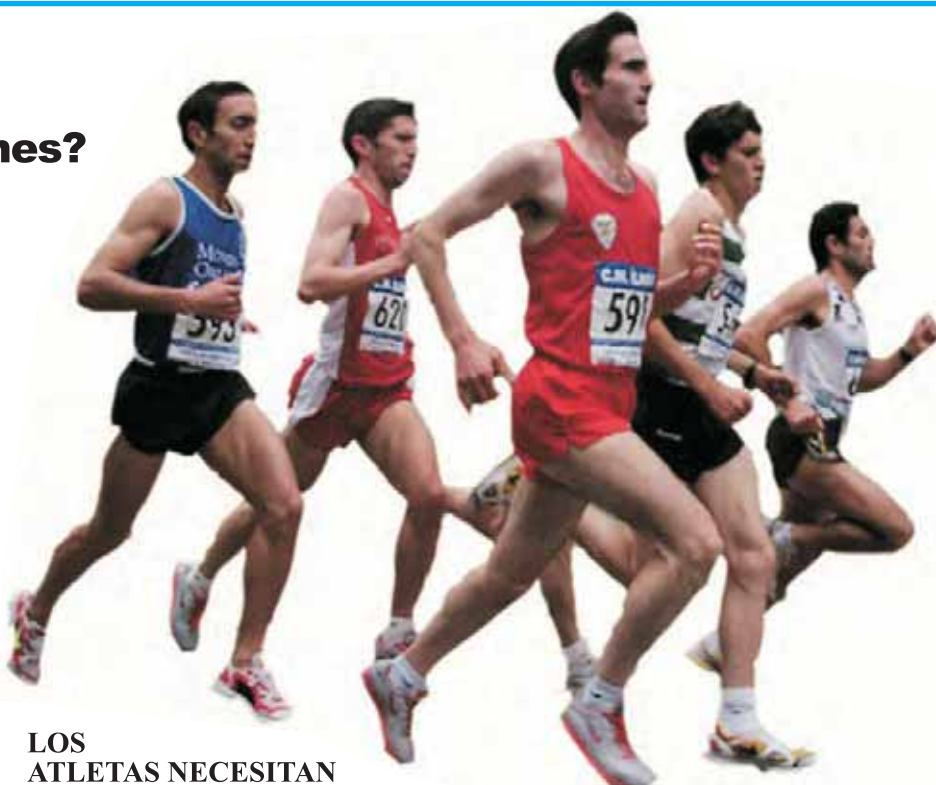
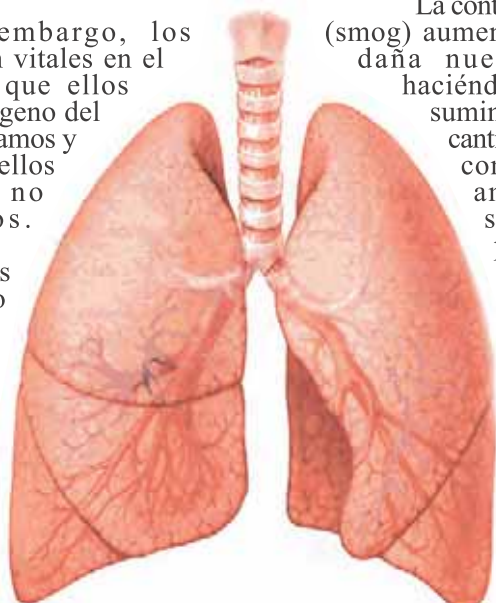
Usted sabe que esto es cierto cuando realiza la primera fumada del cigarrillo y recibe una sensación instantánea de mareo.

La contaminación ambiental (smog) aumenta gradualmente y daña nuestros pulmones, haciéndoles más difícil el suministrar una adecuada cantidad de oxígeno. Esto constituye una grave amenaza a nuestra salud, porque una pobre circulación de oxígeno conduce a anemia, daños en los glóbulos rojos, cáncer, problemas cardíacos y una reducción en el promedio de vida.

Los alimentos que ayudan a mantener la salud de los pulmones son todas aquellas

frutas y verduras crudas, junto con pescado ligeramente cocido y verduras al vapor.

A su vez, los alimentos ricos en lecitina son vitales para nuestros pulmones.



LOS ATLETAS NECESITAN PULMONES FUERTES

Si aprendemos a usar nuestros pulmones apropiadamente a una edad temprana, podemos construirles una gran capacidad para tomar grandes cantidades de oxígeno con cada inhalación.

En cada ejercicio de gimnasia hay una forma correcta de respirar, y en cada deporte se debe tomar aire y mantenerlo justo en el momento apropiado, para lograr mejores resultados.

No sólo debe estar presente una mayor cantidad de oxígeno en el momento de máximo esfuerzo, sino que también los pulmones expandidos hacen más rígida toda la parte superior del cuerpo, de modo que cada músculo del pecho, hombros y espalda pueda ejercer al máximo su fuerza desde un sólido diafragma apretado.

R.M.R.

Seminarios de Salud Natural gratuitos

Miércoles 16:30 a 18:00

Sábados 13:00 a 14:00

Todos son bienvenidos

Aminas Nutrición
Alameda 494 Santiago
Fono: 632 1887

CENTRO YOGASANA

Hatha Yoga
Yogaterapia
Pranayama
Yoga Integral
Shiatzu

Clases a Domicilio, Talleres,
Cursos de Formación y Música

Fonos: 639 0923/09-3231035/09-9598968
Estado 33 - 4° piso ofic. 46
yogasana@chilesat.net

DANZAS INTERNACIONALES SANDRA CLAREN

FLAMENCO - CELTA IRLANDES TODAS LAS EDADES Y NIVELES

TALLERES: CORO - VIOLIN IRLANDES (middle)

Av. Rancagua 0187 - Providencia - Fono: 220 2886
Fono: 669 0241 - www.sandraclaren.cl

Schwedenbitter
O PIDALO ... AMARGO SUECO

Elimina la pesadez estomacal y los gases

- § Digestivo 100% natural.
- § Alivia la pesadez estomacal luego de las comidas.
- § Controla los gases y la hinchazón frecuentes después de comer y beber.

PIDA LOS SUECOS

6212640 - 6212283 - Stgo.

Super 4 en 1
Adelgazante

Vinagre de Manzana
Lecitina de Soya
Vitamina B6
Kelp

100 cápsulas

El Americano

Calidad y Confianza en Cosmética Natural

Grupo Weleda A.G.

Fundado en Suiza en el año 1921.
Con 42 representantes en el mundo.
Líder en cosmética natural y medicina antroposófica.

En Chile

Desde hace 12 años, integrada al grupo Weleda AG Internacional.

Nuestras Farmacias

Produciendo preparados medicinales antroposóficos, homeopáticos en recetario magistral propio.

Weleda es naturaleza

Weleda es sinónimo de calidad y confianza para quien escoge conscientemente en cuestión de productos verdaderamente naturales.

Weleda Chile Ltda

Oficina Central: Hernando Aguirre 159 A, Providencia, Santiago, Chile. Tel: 00 56 2 335-1384.

E-mail: ventas@weleda.cl. Web: www.weleda.cl

Farmacias Weleda Ñuñoa: Simón Bolívar 4188, Santiago. Tel: 225-8953. Fax: 225-3508

Farmacia Weleda Providencia: Guardia Vieja 16, Santiago. Tel: 231-9078.



WELEDA

En armonía con el
Ser humano y la Naturaleza

Origen

Principios activos de plantas y cultivos biodinámicos o de origen silvestre.

Materias primas

Extractos vegetales naturales cuidadosamente seleccionados.

Productos

Desarrollados por Médicos y Farmacéuticos. Sin ensayos en animales.

Ingredientes

Naturales, sin conservantes o colorantes sintéticos y emulsionantes. Fragancias exclusivamente de aceites esenciales naturales.

Control

Estricto control de calidad de materias primas y procesos de elaboración.

Ecología responsable

Cultivos libres de pesticidas. Respeto por los ritmos naturales de las plantas. Productos orgánicos. Envases reciclables, sin propelentes.

