El Guardián de la SALUD

www.guardiansalud.cl

El único ORIGINAL

Guía de soluciones naturales para una salud plena y vigorosa

Mensual **$500**

Edición Nº 91
Noviembre 2011

INFORMACIÓN QUE SALVA VIDAS

I,II,XI y XII Región $600

Infarto cardiaco

Sugerencias para mejorar su calidad de vida y prevenir en cualquier fase

4 - 5

Anticoagulantes naturales contra trombosis venosa 7

Testimonio
Cómo dejé de fumar definitivamente 25

Intolerancia a la **Lactosa** 8 - 9

Mejore la salud de su matrimonio en 10 días 20 - 21

¡La dieta baja en sal es peligrosa! 5

Especial para empezar el verano

Baje la guata 10

Elimine **Celulitis** 22 - 23

Piel saludable sin químicos 12 - 13

MEN'S QUALITY MEDICAL GROUP

Mejora tu Vida Sexual

(02) 335 72 81
(02) 233 14 27
600 633 33 33

Tratamientos para :
Disfunción Eréctil
Eyaculación Prematura

Horarios de Atención Telefónica : Lunes a Viernes de 9:00 a 19:00 -Sábados de 9:00 a 14:00 hrs.

Disfunción Eréctil
Medicamentos y drogas que afectan la función sexual

Lea este interesante artículo en página 27

Cartas

Té verde ¿fuente de flúor?

Se sabe que el té verde es muy bueno, con muchísimas propiedades beneficiosas, pero tiene flúor, el cual se acumula irreversiblemente dañando la glándula pineal, que secreta melatonina. Además, expulsa al yodo de la glándula tiroidea, interfiere en la renovación de los huesos, etc. ¿Qué me pueden decir al respecto?

Si bien el flúor del agua viene presente como floruro de sodio y se sabe muy bien que es muy perjudicial, ¿ataca de igual forma que en estado elemental al organismo? ¿Hay algún tipo de flúor combinado que no sea malo?

G.E.M.C.

Estimado G.E.M.C.,
Existen muchas opiniones acerca del té verde. Sin embargo, a la conclusión más sensata a la que podemos llegar es que cualquier cosa en exceso, por muy buena que sea, es mala, y cualquier cosa que se divide hasta buscar sus más ínfimos componentes también deja de ser buena. Como decía nuestro querido Ronald Modra, "los científicos jamás podrán reproducir una gota de agua; pueden dividir sus componentes pero al tomar y juntar todo el oxígeno y todo el hidrógeno que quieran, no lograrán hacer agua". La naturaleza es más sabia. Hay que diferenciar el tipo de flúor que poseen los alimentos y algunas fuentes de agua natural. Viene en un formato distinto y acompañado de una gran cantidad de elementos y nutrientes como sodio, hierro, silicio, magnesio, calcio, fósforo y xantinas.

No es lo mismo la cafeína y el flúor por separado que la aportada por el té. El flúor no se comenzó a investigar a partir del té verde, más bien, hoy en día los científicos se han enfocado en encontrar algo de flúor en los mejores alimentos para comparar, justificar o alguna otra razón.

No nos fiaríamos de "estudios científicos" que investigan cierto tipo de cosas. Debemos mantenernos bien atentos ante cualquier excusa para agregar más químicos o simplemente causar confusión. No es raro que estos estudios cambien con el tiempo como varios otros, siendo el más famoso el mito del huevo. También estamos escuchando que la obesidad es un virus y muchas otras cosas, que por lo menos debemos cuestionar antes de creer.

De todas maneras, el consumo de té no es 100% apropiado para todos, hay que tener especial cuidado con la hipertensión, problemas estomacales, migrañas, algún tipo de alergia y, sobre todo, con los excesos.

Cordialmente,
Equipo El Guardián de la Salud

Síndrome de Sjorgen

Me dirijo a ustedes ya que soy una fiel lectora de su diario. Tengo una amiga a la que le diagnosticaron Síndrome de Sjorgen, y la llenaron de medicamentos que no la tienen en mejor estado. Agradeceré si me pueden guiar para ayudarla a sobrellevar de mejor manera su enfermedad.

A.C.

Estimada A.C.,

Afortunadamente, nosotros conocemos a una señora que padece esta enfermedad y ha logrado grandes avances con métodos naturales. Su nombre es Silvia y está dispuesta a compartir sus métodos para ayudar a otros que estén sufriendo este síndrome caracterizado por fallas sistémicas múltiples, gran sequedad, dolores y fatiga intensa. Contáctese con nosotros y le daremos su teléfono para que pueda solicitarle mayor información para su amiga.

Por mientras algunos consejos que ella ha aplicado con éxito:

- Consumir lecitina granulada porque ayuda a la digestión.

- Para estimular la salivación se aconseja el consumo de alimentos ácidos o picantes no irritantes, como el pimentón y el limón (junto a otros cítricos).

- Consumir grasas naturales es muy positivo (mantequilla sin sal, aceite de oliva extra virgen, yema de huevo y palta).

- Una cápsula al día de aceite de germen de trigo mejora los lapsos de energía.

- Frente a la intolerancia a la lactosa, Silvia dejó de consumir lácteos.

- Para ayudar a la flora intestinal: bacterias intestinales (probióticos) que puede encontrar en farmacias.

Esperamos haberla orientado. Saludos,
Equipo El Guardián de la Salud

Ritmocor, droga contra arritmias cardiacas

Mi preocupación es la siguiente: fui diagnosticada con arritmia cardiaca benigna y me recetaron Ritmocor, 150 mg cada doce horas. Me gustaría saber los riesgos de tomar este medicamento de por vida.

Un abrazo,

M.C.

Querida M.C.,

Este medicamento en base a propafenona tiene una larga lista de interacciones con otras drogas y, en resumen, es uno de los fármacos antiarritmicos más controversiales que hoy se emplean, con un porcentaje muy alto de efectos colaterales comprobados, sólo comparable a las drogas psiquiátricas (que únicamente tienen efectos negativos).

Al analizarlo encontramos las siguientes advertencias (extracto):

La propafenona puede provocar latidos cardiacos irregulares que ponen la vida en riesgo y aumenta el riesgo de muerte en determinados pacientes.

En pacientes con enfermedades broncoespásticas (asma bronquial, EPOC) no se aconseja su empleo. La propafenona puede empeorar arritmias preexistentes o provocar nuevas.

Efectos secundarios que podría provocar este medicamento:

Mareos, visión borrosa, dolor abdominal, flatulencia, sabor amargo, constipación, náuseas, etc.

Algunos efectos secundarios pueden ser graves: dificultad para respirar, sibilancia, dolor en el pecho, aparición o empeoramiento de latidos cardiacos irregulares, inflamación de las manos, pies o tobillos, fiebre inexplicable, escalofríos, debilidad o dolor de garganta, etc.

Debido a los riesgos que implica tomar propafenona, ésta debe utilizarse sólo para tratar latidos cardíacos irregulares que ponen la vida en riesgo. Consulte a su médico sobre los riesgos de tomar propafenona.

Nombres comerciales: Rythmol, Ritmocor y Rytmonorm.

Fuentes: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/meds/a698002-es.html

http://drogasycirugias.com/propafenona/

http://www.prospectos.net/rytmonorm_150_mg_comprimidos_recubiertos

Como alternativa natural para el tratamiento de la arritmia cardiaca, el experto en nutrición ortomolecular, Andrew Saul, recomienda suplementar con ácidos grasos esenciales (aceite de pescado o de linaza), vitamina E, complejo de vitaminas B y vitamina C, además de consumir calcio y magnesio.

Uno de sus pacientes documentados en su sitio de Internet www.doctoryourself.com solucionó su arritmia tomando el siguiente régimen de suplementos:

- 2.000 mg de vitamina C al día
- 2.000 mg de aceite de linaza al día
- 2.000 mg de calcio al día, en cuatro a cinco dosis divididas
- 1.000 mg de magnesio, en dosis divididas
- 2 suplementos de complejo B
- Un multivitamínico
- 1.600 UI de vitamina E a partir de tocoferoles mixtos.

Atentamente,
Equipo El Guardián de la Salud

Puede estudiar gratis online

Quería contarles sobre el programa gratuito "Yo Estudio" ***www.yoestudio.cl*** *para estudiar en casa con los contenidos oficiales del Mineduc en enseñanza Básica y Media, para todos los estudiantes que están en paro. También pueden ocupar este programa los propios apoderados o alumnos que deseen reforzar las materias de sus colegios,* ***cualquier persona se puede inscribir y estudiar online gratis****.*

Los contenidos educativos de matemáticas, lenguaje, inglés, historia, biología, física y química son concordantes con el currículum nacional y son presentados mediante recursos digitales, como videos, simuladores y animaciones, ayudando a aprender contenidos y reforzar lo visto en clases. ***Es un método súper didáctico y práctico, y un gran recurso para todo aquel que desee aprender.***

Otro sitio gratuito financiado por empresas particulares es "Escuela Sin Fronteras" ***www.escuelasinfronteras.com****, una fundación que nace de un grupo de académicos chilenos dedicados a la educación y al desarrollo de nuevas tecnologías para el aprendizaje que ofrecen de forma gratuita para alumnos de escasos recursos en Chile y el mundo.*

Saludos atentos,
J.I.

Mensaje de los Directores

RUTH AMBER MODRA
GONZALO CARRASCO CURILEM

Según los descubrimientos del Dr. Hamer, las enfermedades tienen un propósito y el buen médico debe velar porque ese propósito se lleve a cabo con éxito. Con esto, la intervención es necesaria sólo en muy pocas ocasiones.

Voltaire ya decía que el buen médico entretiene al paciente mientras la naturaleza realiza su trabajo.

Debemos tener presente que la naturaleza no ha desarrollado aspartame ni azúcar blanca. No hay cigarrillos en los árboles y no existen animales construyendo edificios para vivir en departamentos (curiosamente los animales domésticos o en cautiverio son los únicos que desarrollan tumores y cáncer). Hoy en día, muchas personas están "cautivas", constantemente alejándose de lo natural e interviniendo los procesos de la naturaleza. Con esto nos vamos alejando aún más de la verdad. Las mentiras nos tienen sin voluntad y los medios nos mueven constantemente a propósitos egoístas y engañosos.

Los que controlan a los medios de comunicación, a los gobiernos y a sus ramas, no están preocupados de formar personas sanas, inteligentes y libres, capaces de tomar sus propias decisiones y fabricar sus propios pensamientos, determinando y formando su propio destino.

Libérese de los paradigmas sociales y culturales impuestos. Fíjese en la ciencia médica convencional que basa su léxico en "se cree". Todos "creen", nadie "piensa".

Pensemos: **La crisis es una amiga y los problemas buenos maestros**. ¿No lo cree? Piense, ¿cuánto aprendió de los momentos felices, en fiestas y conmemoraciones?, ahora piense cuánto más aprende las veces que tiene que caminar entre o junto a los problemas. Luego de la tormenta nos hacemos más sabios, más fuertes y más capaces.

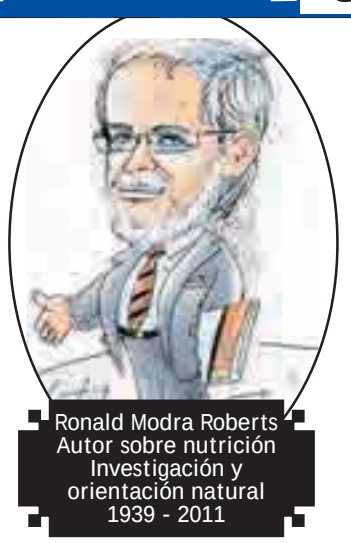
"Después de cada tormenta siempre sale el sol"

Quien no ha escuchado la historia de Noé. Él lo pasó mal, fue humillado y se burlaron de él. Pero estuvo dispuesto a soportar. Antes de la tormenta era una minoría, pero después de ella, él y su familia eran la mayoría.

Las tormentas ocurren para solucionar nuestros problemas; siempre y cuando no intervenga una droga antidepresiva. Tomando fluoxetina, Noé jamás hubiera terminado el arca a tiempo y se habría ahogado con los demás.

Editorial

VERA LEA MODRA
EDITORA EJECUTIVA



Ronald Modra Roberts
Autor sobre nutrición
Investigación y orientación natural
1939 - 2011

Queridos lectores,

El otro día, la señora Mayté, una mujer de casi 90 años que ha estado estudiando y aplicando tratamientos naturales para la piel y el cabello la mayor parte de su vida, me sorprendió nuevamente.

Ella me comentó: "¿Sabías que si tienes piel grasa en tu rostro y eres propensa al acné, o tienes el cuero cabelludo aceitoso, no deberías comer palta?". Pueden ver la foto de nuestra conversación en la página 13. "La palta es un alimento natural excelente para humectar la **piel seca**. Comer media palta en ayunas cada día le devuelve a la piel su brillo juvenil. Es importante conocer la condición de uno. El acné, claro, viene de la piel grasa, así como la calvicie".

Ha sido interesantísimo aprender de su vasta experiencia y escuchar sus numerosos datos. Tanto, que he recopilado algunos para incluir en una pequeña columna al lado de la entrevista que le realizamos en esta edición.

Gracias a los *tips* y terapias de belleza, salud y vitalidad que han compartido tan gentilmente conmigo distintas personas. Me siento más preparada al emprender mis vacaciones en Australia, mi país natal, para visitar a mi familia y amigos durante el mes de noviembre.

Me voy con ganas de poner en práctica muchos de los aspectos de las relaciones humanas expuestas en el artículo Cómo Mejorar la Salud de tu Matrimonio. ¡No sólo se aplica a las parejas! Todos podemos beneficiarnos de estos principios con nuestros seres queridos o compañeros en el día a día.

La Asociación Gremial Salud Natural -sin fines de lucro-

¡¡3ª Lluvia de Testimonios!! Compartiendo experiencias en salud natural

La Asociación de Salud Natural invita a socios, terapeutas, amigos y simpatizantes a compartir experiencias y testimonios con la nutrición y salud natural. Compartiendo experiencias todos aprendemos.

A realizarse el martes 22 de noviembre a las 13:30 hrs. en el salón de El Guardián de la Salud, Diagonal Paraguay N° 491, frente al Cerro Santa Lucía.

¡El conocimiento es libertad!

Vea nuestro ciclo de charlas en página 35

Esperanza

"Ahora se prevee que, en promedio, mi generación vivirá vidas considerablemente más cortas que la generación anterior, debido a las enfermedades degenerativas modernas causadas por las vacunas que nos inyectan y la comida chatarra con la que nos alimentan.

La única forma de combatir esto, desde sus inicios, es que nuestros papás se informen antes de que el daño esté hecho. Rara vez será el médico el primero en advertir de esta situación.
Para cuando él lo haga, nosotros, los adultos del mañana, ya nos habremos convertido en estadísticas, víctimas de algo que puede evitarse con tan sólo estudiar y aprender sobre alimentación y nutrición, al tiempo que se toman medidas en los temas que son de vital importancia.

Papás ¡es hora de actuar! No podemos esperar hasta que admitan que la ciencia moderna estaba muy, muy equivocada."

Para leer las ediciones anteriores, puede visitar www.guardiansalud.cl (con 1 edición de desfase), adquirirlas en Alameda Nº494, frente al cerro Santa Lucía, Santiago, o solicitarlas vía encomienda con depósito bancario. Fono: 633 06 95 - info@guardiansalud.cl

La intención del periódico y sus escritores no es diagnosticar ni prescribir, sino ofrecer información sana que ayude 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 expresadas en esta publicación son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten y no representan necesariamente el pensamiento de los Directores, pero se dan a conocer para reafirmar el derecho que tienen las personas a tener sus propias opiniones y creencias. Más aún, cuando el éxito de la medicina alopática ha sido tan poco que impulsa este derecho en quienes opinan que se justifica reanudar la investigación.
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 de los Directores

El Guardián de la SALUD
Tiraje: **61.000 ejemplares certificados** Noviembre 2011
Directores: Ruth Amber Modra, Gonzalo Carrasco Curilem
Editora ejecutiva: Vera Lea Modra
Jefa de gestión y edición: Carolina Pérez A.
Redacción: Paulina Pizarro O.
Traducción: Carolina Pérez A., Paulina Pizarro O., Irene Palma
Diseño: Claudio Yañez M., Aaron Fuentes R.
Escritores especiales: Jaime Pacheco, Andrea Santander, Luis Leighton, Josefina Fuentes, Claudio Gómez, Hugo Peralta, Nancy Muñoz, Nadia Dobrinine, Olga Valenzuela, Paola Ramírez, Francisco Ríos
Representante legal: Vera Lea Modra
Impreso en Gráfica Puerto Madero
Publicado por El Guardián S.A.
Av. Lib. B. O'Higgins 494 - Santiago - Fono: 633 06 95
www.guardiansalud.cl - Email: info@guardiansalud.cl

Infarto cardiaco

Sugerencias para mejorar su calidad de vida y prevenir en cualquier fase

COMPILADO POR EL EQUIPO DE EL GUARDIÁN DE LA SALUD

Estimados Señores:
Mi nombre es Jorge Vásquez y soy de Calama. Les cuento que el día 21 de septiembre, cerca de las 16:00 horas, sufrí un infarto cardiaco. Como verán, hoy puedo escribir ya que mi señora me llevó a tiempo al hospital. Los médicos hicieron un procedimiento que disolvió rápidamente el coágulo que me provocó el problema. Al día siguiente sentí dolor de pecho nuevamente y decidieron enviarme a Antofagasta para realizarme unos exámenes que verificarían mis arterias, lo cual arrojó que el daño no era mayor y debía mantenerme sólo con medicamentos, creo que por el resto de mi vida. Les escribo para que me ayuden a llevar un tratamiento lo más saludable posible, sin tener que depender de tanto remedio.

Tengo 49 años y esto me golpeó demasiado fuerte y necesito que me ayuden. Les agradezco de antemano.
Atte. Jorge

Estimado Jorge,

Para contestar su carta quisimos hacer una recopilación de las sugerencias e investigaciones más pertinentes y efectivas que conocemos relacionadas a la prevención y recuperación de un infarto.

Prevención

Algo importante para tener presente es lo que nos comentó la naturópata Nancy Muñoz: "Desde el punto de vista holístico, todo lo que tiene que ver con el corazón está relacionado con el sistema circulatorio y con las emociones".

Según las investigaciones del Dr. Hamer, los infartos cardiacos se relacionan con una "pérdida de territorio", en el caso de los hombres, su territorio puede ser su familia o matrimonio, posesiones materiales, trabajo, negocios, etc.

Esta es la explicación de acuerdo a la Nueva Medicina Germánica (NMG) aportada por Alfredo Tabuenca, difusor de la NMG en Chile:

Un infarto en las arterias coronarias siempre comienza con un shock o conflicto (experiencia de vida) relacionado al territorio, que es altamente traumático, agudo e inesperado que nos pilla a contrapié y que vivimos en soledad.

En la fase activa del conflicto, también llamado simpaticotonía en la NMG, la persona está alterada, estresada y en estado de alerta. Sólo piensa en cómo recuperar su territorio, no duerme ni come (se consume, adelgaza). A nivel orgánico se forman úlceras en las arterias coronarias. Siente **puntadas** fuertes en el corazón **(angina de pecho).** Durante la fase activa, las arterias coronarias se expanden para permite fluir una mayor cantidad de sangre por minuto.

El sentido biológico de esta enfermedad es que después de haber sufrido este conflicto inesperado, la naturaleza le está danto **una segunda oportunidad para recuperar su territorio y derrotar a sus rivales.** Por eso las arterias se ensanchan, permitiendo un mayor fluido sanguíneo al corazón y aumentar significativamente todo su desempeño.

En la **fase de curación o solución, llamado vagotonía en la NMG,** se está tranquilo y relajado. El peligro ya pasó, la persona duerme. Paradójicamente, es ahora cuando puede sufrir un infarto. Ahora que ha solucionado el conflicto, el cerebro manda la orden de reparar las úlceras que ensancharon las arterias. Se produce una inflamación de las arterias coronarias en el área de las úlceras, creando una **estenosis coronaria** (estrechamiento) por la placa reparatoria**,** erróneamente considerada como la causa del infarto.

Dependiendo del tiempo que demore en solucionar el conflicto, las úlceras serán más o menos grandes, así como la placa que las repara. Si la persona soluciona su conflicto entre 2 a 6 semanas de haber sufrido el choque, el infarto puede pasar inadvertido porque la placa reparatoria no alcanza a bloquear el flujo sanguíneo hacia el corazón. El infarto se nota y es posible sobrevivirlo cuando la persona ha demorado entre 3 y no más de 8 meses en "solucionar", de alguna manera, su conflicto de territorio. Si soluciona su conflicto después de los 9 meses, la placa reparatoria será tan grande que la persona fallecerá inmediatamente al sufrir el infarto.

Tener este conocimiento es preventivo
Lo maravilloso es que ahora que sabemos la verdadera razón del infarto en las coronarias podemos prevenirnos cuando tengamos que enfrentar situaciones inesperadas de pérdidas de territorios. Si sabemos que existe un Programa Biológico Natural que terminará provocando un infarto, de nosotros dependerá el activarlo o no. Tenemos que aprender a vivir de una manera distinta nuestras situaciones inesperadas.

Recuperación

Una vez ya producido el infarto, las siguientes pautas, sugeridas por los terapeutas con quienes trabajamos, ayudarán a maximizar la capacidad de reparación de su organismo:

En primer lugar debe corregir sus hábitos alimenticios, incorporando cada vez más alimentos ricos en los nutrientes que repararán su sistema circulatorio.

Alimentos sugeridos:
- En las mañanas: Jugos naturales frescos de kiwi, pera, manzana, piña, pomelo, frambuesa, arándano, etc. y frutas crudas y con cáscara.
- A partir del mediodía: Vegetales y hortalizas crudas y variadas en ensaladas o como jugos combinados con manzana o pera. Ejemplo: alfalfa, brócoli, espinaca, achicoria, betarraga, etc.
- Aceite de oliva puro, prensado en frío (extra virgen).
- Ajo y cebolla crudos.

biosauna
equipos de vapor
Al alcance de todos en la comodidad de su casa

Modelos a elección:
Tradicional y de tina desmontables.
Unidad térmica de cobre, aromaterapia, visor de nivel de agua
OFERTA DE LANZAMIENTO
www.medicinasuprema.cl
Hannover 5772 – La Reina – M. Plaza Egaña
7694248 – biosauna@inciamedis.com

Distribuidor Autorizado
Sucursal Chile
- Acupuntura
- Iridología
- Ozono Terapia
- Zapper
- Scanner Bio-Cuántico
- Equipos de Desintoxicación
- Hidroterapia de colon y Mucho Más!

Sistemas Avanzados para Terapias Alternativas

02-9431325 / 8-5627921 / www.naturalmed.cl
iridologohomeopata@gmail.com

No se arriesgue
Fortalezca su sistema inmunológico con jugo natural de clorofila
Los jugos verdes son muy ricos en vitaminas y minerales, y particularmente en clorofila, que es el pigmento de color verde presente en plantas y algas, necesario para transformar la energía del sol en el proceso de la fotosíntesis.
La clorofila, además de aportar energía vital proveniente de la fotosíntesis, desintoxica y oxigena nuestras células de forma muy efectiva; es un alimento 100% natural y muy saludable.
Entre algunos de sus beneficios están:
•Tener acción antioxidante.
•Nutrir y fortalecer el sistema circulatorio e intestinal.
•Disminuir el colesterol y los triglicéridos
•Mejorar la calidad del sueño
Jugo de Clorofila
Pase por un sacajugo un poco de perejil, espinaca, hojas de apio, o cualquier tipo de verdura de hoja verde, y manzana o pera para darle dulzor. Entre más intenso el color, mejor. Obtendrá un nutritivo jugo y se sorprenderá de su agradable sabor.

Disponible todos los días en Centro Natural en la Estación Central
Fono: 689 43 83

- Alimentos integrales: pan **verdaderamente** integral, arroz integral, tallarines integrales, quínoa, etc.
- Huevos de campo a la copa (que no se endurezca la yema), a la ostra o revueltos en agua (agregar la yema posterior a que las claras se cocinen).
- Legumbres (todas): porotos negros, garbanzos, lentejas, arvejas, habas, etc.
- Carnes magras (sin grasa): primero, pescados y mariscos; segundo, vacuno; y tercero, aves de corral. La forma de consumirlos: a la plancha, al horno y/o a la olla.
- Frutos secos: almendras, nueces, pasas negras con pepas, coco, maní sin sal, etc.
- Cremas de verduras frescas (hechas sólo adicionando mantequilla o aceite de oliva).
- Guisos de cochayuyo 2 veces por semana (ayuda a eliminar metales pesados y toxinas del organismo).
- Miel de abeja o stevia (como endulzante).

Alimentos a eliminar de su dieta:
- Masas blancas y productos refinados como el azúcar
- Aceites hidrogenados (presente en aceites vegetales de mesa, margarinas y frituras)
- Cigarrillo, tabaco, puros u otros
- Cecinas y embutidos en general
- Té y café
- Bebidas cola o de fantasía
- Productos *diet* o *light*
- Conservas y productos enlatados
- Comida chatarra, cerdo y cordero
- Alimentos no integrales
- Carbohidratos antes de acostarse (arroz, tallarines, pan, papas, etc.)
- Agua no filtrada
- Alcohol

Hábitos sugeridos:
- Realizar ejercicios livianos como caminar, 30 minutos diarios
- Beber diariamente al menos dos litros de agua pura (mineral, filtrada o purificada)

En su libro "La Declaración de Chemnitz", el Dr. Matthias Rath narra la historia de una auxiliar de vuelo llamada Joey que a los veinte años le hicieron su primer transplante de corazón debido a una insuficiencia cardiaca aguda. Como suele suceder, al cabo de 5 años su estado había vuelto a empeorar tanto que la sugerencia de sus médicos era someterse a un segundo transplante. En ese momento comenzó a aplicar un programa vitamínico en base a lisina y vitamina C. Después de algunos meses, su salud había mejorado a tal punto que pudo cancelar el segundo transplante de corazón.

Según el Dr. Matthias Rath y Linus Pauling, la combinación de lisina con vitamina C ayuda a prevenir la formación de placas de ateroma, responsables de muchos problemas cardiovasculares. Como estos nutrientes ayudan a producir colágeno, son útiles para la salud de muchos tejidos, incluyendo los dientes y huesos, ligamentos, cartílagos, piel, etc.

Para finalizar, recogemos las sabias palabras de Luis Quinteros, terapeuta de nutrición natural, "una persona con los antecedentes descritos, necesita una supervisión seria y responsable. No es suficiente auto tratarse, ya que también necesita ser guiado para disminuir, e incluso llegar a eliminar, la farmacología que le fue indicada".

Suplementos importantes:

Ácidos grasos saludables que favorecen la circulación, mejoran la oxigenación y eliminan toxinas del organismo	
Vitamina E	Cuatro cápsulas de aceite de germen de trigo procesado en frío, una cada cuatro horas
Omega 3	Dos cápsulas de aceite de sardinas, una antes del almuerzo y una antes de la cena
Lecitina	Granulada, dos cucharadas soperas, agregar a los jugos naturales o esparcir sobre fruta u ensaladas

Nutrientes y vitaminas reparadoras del sistema circulatorio y que potencian las funciones cardiacas	
Vitamina C	3.000 mg diarios de ácido ascórbico puro, en dosis de 500 mg cada tres horas junto con algún jugo de frutas o vegetales
Betacaroteno, biotina y cromo	El producto AHC+C (de Aminas Nutrición) combina estos tres nutrientes con vitamina C, una cápsula 15 minutos antes de cada comida
Complejo de vitaminas B natural	La fuente debe ser levadura de cerveza, germen de trigo y/o lecitina, tres cápsulas al día, dos por la mañana y una por la tarde
Óxido Nítrico	Usar un potenciador de óxido nítrico en base a L-arginina (ejemplo NitroX con Vitamina C de Dynamo Gold), una a dos cápsulas diarias, con o después de las comidas
L-lisina	3.000 mg diarios, en dosis de 500 mg cada tres horas (el producto "Guardian" de Aminas Nutrición combina lisina + vitamina C)

Una dieta baja en sal incrementa la mortalidad

EXTRACTO DEL ARTÍCULO
POR JEFFREY DACH, MD
WWW.DRDACH.COM

Un estudio reciente sobre el efecto de la dieta baja en sodio llegó a los titulares de varios medios este año, revelando que **una dieta baja en sal incrementa la mortalidad en pacientes con insuficiencia cardiaca congestiva**. El estudio concluyó que no había suficiente evidencia para recomendar una dieta baja en sal para el resto de nosotros, sin la condición, por lo que pone en duda si una dieta baja en sal beneficiaría a la población.

Además, otros estudios han descubierto que una "dieta baja en sal" incrementa la mortalidad cardiovascular. Un estudio publicado en 1995, en la revista *Hypertension*, encontró un aumento de 4.3 veces de mortalidad en hombres hipertensos que estaban siguiendo una dieta baja en sal. También descubrieron mayor renina plasmática en estos hombres, una hormona producida por el organismo que provoca retención de sal y agua por el riñón para compensar esta dieta.

Un reporte de 1998 de JAMA también reveló que una dieta baja en sal incrementaba la renina plasmática en 3.6 veces y la aldosterona (hormona esteroida que actúa en la conservación de sodio) en 3.2 veces, aumentos proporcionales al grado de restricción de sodio. Los autores también informaron que esta dieta incrementaba otras sustancias peligrosas como la noradrenalina y el colesterol LDL. Un reporte de 1999 publicado en la *American Journal of Hypertension* reveló que la "restricción moderada de sal agrava la resistencia a la insulina sistémica y vascular".

¿La dieta baja en sal reduce la presión arterial?

Uno de los dogmas principales en la medicina convencional es la "dieta baja en sal" como tratamiento para reducir la presión arterial en pacientes hipertensos. De hecho, la sabiduría popular establece que dicha dieta es saludable también para el resto de las personas "normales" que no sufrimos de hipertensión. Junto con el resto de mis compañeros de la escuela de medicina, fui adoctrinado para creer esto. ¿Es realmente cierto? Muchos estudios se han planteado esta pregunta. Éstos muestran que la "dieta baja en sal" efectivamente reduce en forma leve la presión arterial. Sin embargo, este efecto es mínimo, y está contrarrestado por los mecanismos compensatorios que liberan sustancias dañinas al torrente sanguíneo, hormonas y mediadores químicos. Los químicos mediadores que se liberan incluyen insulina, epinefrina, norepinefrina, renina, aldosterona, etc. Sustancias perjudiciales y dañinas para el sistema vascular.

Beneficios de la sal para la salud

Sabemos, por muchos años de estudios publicados, que la sal es esencial para mantener el volumen de la sangre, la presión sanguínea y la salud en general. El contenido de sal en la sangre es similar al océano. Ambos tienen cloruro de sodio o sal.

Un ejemplo de la importancia de la sal es la práctica común de utilizar una solución intravenosa con sal y agua como tratamiento de primera línea para el paciente con trauma mientras llega a la sala de emergencias del hospital.

Diferencia entre sal refinada y sal de mar natural

En su libro, *Salt Your Way to Health*, el doctor David Brownstein señala la diferencia entre la sal refinada, comúnmente utilizada en todos los alimentos procesados, y la sal de mar natural. La sal blanca refinada se procesa hasta el punto de que todos los minerales traza son eliminados, y en su lugar se le añaden químicos (hasta el 2% de su peso). Los químicos

que se añaden son ferrocianuro, aluminio, citrato de amonio, etc. y se utilizan como antiaglomerantes, para que la sal fluya libremente y para prolongar su vida útil. El resultado final es una sal artificial y sin vida que tiende a acidificar el organismo, también llamada sal refinada. La sal de mar natural, en cambio, retiene todos los minerales naturalmente encontrados en el océano. También alcaliniza el cuerpo y tiene muchos otros beneficios para la salud.

Usos clínicos de la sal marina natural

-**Agotamiento suprarrenal**. La sal de mar es esencial para el tratamiento de la fatiga suprarrenal.
-**Diabetes, azúcar en sangre elevada**. Es imposible controlar el azúcar en sangre con una "dieta baja en sal". La sal de mar tiene buenos resultados en estas condiciones.
-**Hipertensión**. La dieta baja en sal provoca incremento de la mortalidad. Se ha observado muchos casos donde el uso de sal de mar natural con moderación reduce la presión arterial.
-Los **calambres musculares** son a menudo aliviados por los minerales contenidos en la sal de mar.
-El **tratamiento de la osteoporosis** requiere minerales que se encuentran en la sal marina.

Articulo completo y referencias en: http://jeffreydach.com/2011/07/22/low-salt-diet-found-to-increase-mortality-by-jeffrey-dach-md.aspx

Hipertensión arterial

un enfoque natural

JAIME PACHECO CABEZAS
IRIDOLOGO NATUROPATA HOLISTICO
(UNIVERSIDAD DE ACONCAGUA)
NUTRICION Y DIETETICA
(CURSANDO MASTER INTERNACIONAL
EN NUTRICION Y DIETETICA,
UNIVERSIDAD DE LEON, ESPAÑA)

Según estimados, actualmente la hipertensión arterial afecta a más de un 27% de la población del mundo occidental y el 26,9% de los chilenos de 15 y más años tienen la presión arterial alta.

Su aumento está asociado a patrones dietéticos, disminución de la actividad física y otros aspectos relacionados con hábitos tóxicos.

La prevalencia de la hipertensión arterial aumenta con la edad y su máxima importancia es que se asocia a complicaciones mortales del sistema circulatorio y renal, si no se recibe tratamiento y control. Ha sido denominada la **asesina silenciosa** pues, generalmente, es asintomática y la persona se percata de su existencia cuando es demasiado tarde.

La subida de la presión arterial provoca una de cada ocho muertes en el mundo, siendo la tercera causa de muerte a nivel mundial, mientras que el riesgo relativo de muerte por enfermedad cardiovascular (la primera causa de muerte) está asociado con un incremento de la presión arterial.

Los efectos de los alimentos y los nutrientes sobre la presión arterial son claves en la prevención y el tratamiento de la hipertensión.

Definición de hipertensión arterial (HTA)

Presión arterial igual o superior a 140 mmhg sistólica y 90 mmhg diastólica. Varía para aquellos con mayor riesgo coronario; los diabéticos son considerados hipertensos con una presión igual o superior a 130/80 mmhg y aquellos que sufren de insuficiencia renal con 125/75 mmhg.

El diagnóstico debe basarse en múltiples medidas, separadas por uno o dos minutos, en al menos dos visitas a una consulta. El hecho de detectar hipertensión en la consulta de forma aislada se denomina **hipertensión de bata blanca** (por la influencia que ejerce el profesional).

Causas de la hipertensión

El 90% de las veces no se determina la causa, denominándola hipertensión primaria o esencial. En el resto de los casos, la hipertensión se debe a causas renales o endocrinas (congénitas o adquiridas), a una coartación de la aorta, al tratamiento con algunos fármacos (ver recuadro 1) o al síndrome de la apnea del sueño.

La importancia del diagnóstico Iridológico

Por medio del examen del iris del paciente, es posible valorar el estado de las múltiples funciones orgánicas y, consecuentemente, prevenir la aparición de la hipertensión arterial o, al menos, tratarla en forma oportuna.

El iris transmite información del estado de casi todos los órganos, tejidos y sistemas del cuerpo, ya que, embriológicamente, procede del mismo tejido que las estructuras cerebrales (tálamo óptico), con la que mantiene importantes conexiones nerviosas. El tálamo es el centro de coordinación del cerebro que recoge información sensitiva de todo el cuerpo.

El iris proporciona además signos indicadores de influencias bioquímicas, emocionales y medioambientales difíciles de determinar por otros métodos. A través del examen iridológico y el cúmulo de información que nos brinda de nuestro interior, **es posible determinar** la causa o causas que pudieran estar originando la hipertensión.

Conocer la bioquímica corporal por medio de la valoración de las distintas coloraciones, pigmentos y depósitos del estroma iridiano, permite aplicar correctamente los nutrientes celulares (**nutriterapia ortomolecular**) que el organismo está necesitando para su homeostasis y recuperación.

La medicina natural y la nutrición ortomolecular en HTA

La medicina ortomolecular es la visión médica que busca restituir la salud fortaleciendo y apoyando los recursos propios del organismo y de los ecosistemas bioquímicos naturales. “Orto” significa ordenado. El objetivo de la nutrición ortomolecular es apoyar y facilitar la recuperación del orden molecular de los organismos, en lugar de intervenirlos con fármacos que modifican la bioquímica del organismo ignorando todo orden o status interno celular.

En el ejercicio de la medicina ortomolecular, el médico o terapeuta debe integrar el conocimiento operativo de la bioquímica y la nutrición con la realidad clínica del paciente.

Personas han curado la hipertensión, sólo con el cambio de dieta y estilo de vida, lo cual tuvo mayor impacto en su recuperación que el uso de fármacos anti-hipertensivos (ver recuadro 2).

Recuperación bioquímica de las células

La recuperación bioquímica de las células se logra con: ácidos grasos esenciales, aminoácidos, enzimas, minerales, vitaminas, plantas medicinales, homeopatía, nutrición clásica, terapia de quelación, dieta y ejercicio.

Estas técnicas son altamente eficaces en la prevención y el tratamiento natural de la hipertensión arterial.

Está probado que los suplementos de coenzima Q10 (por sí sola o junto con la vitamina E) reducen la presión arterial sistólica en 12 a 17 mmhg dentro de 8 a 12 semanas.

La terapia quelante

Trata la hipertensión arterial y otras enfermedades causadas por **depósitos de calcio, colesterol y metales tóxicos acumulados en la pared de los vasos sanguíneos** (arterias, arteriolas, capilares, venas y vénulas), que interrumpen y obstruyen el flujo sanguíneo normal. Consiste en la administración oral o endovenosa de distintas **combinaciones de minerales y aminoácidos** que logran:

-Mejorar la circulación sanguínea y reducir la presión arterial
-Disminuir las placas ateromatosas
-Evitar la angina de pecho
-Disminuir los niveles de colesterol sanguíneo
-Tratar arritmias cardiacas
-Reducir el calcio disminuyendo el endurecimiento y rigidez de los vasos y tejidos (válvulas cardiacas)

El tratamiento quelante revierte el endurecimiento de las arterias (arteriosclerosis) que conduce al ataque cardíaco, insuficiencia vascular cerebral, etc. Beneficia a pacientes diabéticos, artríticos, con esclerosis múltiple, Parkinson, Alzheimer, enfermedades degenerativas, etc., eliminando el exceso de toxinas y metales del organismo y restaurando la correcta circulación sanguínea hacia los tejidos corporales.

Bibliografía:
Máster Nutrición y Dietética. U. De León.
Prescription For Nutritional Healing Por J. Balch & P. Balch.

Jaime Pacheco Cabezas atiende de lunes a viernes de 11:00 a 18:30 hrs.
En Carmen 10 (Diagonal Paraguay 491, en la punta de diamante con Alameda). Tratamiento de todo tipo de enfermedades, agudas y crónicas, en niños, adolescentes, adultos y adulto mayor.

Solicite su hora de atención con Sra. Irene o Srta. Nicole llamando al fono (02) 632 1887, **mencionando el nombre del Iridólogo Jaime Pacheco Cabezas**.

(1) Medicamentos que inducen a la hipertensión

Antiinflamatorios	Ibuprofeno, naproxeno, ketoprofeno, piroxicam, meloxican, paracetamol, etc.
Simpaticomiméticos	Epinefrina adrenalina, cafeína, etc.
Esteroides	Adiposium, testosterona, derivados y estrógenos
Anovulatorios	Anticonceptivos
Rofecoxib	Antiinflamatorio que puede producir infarto en pacientes con cardiopatía isquémica
Valdecoxib	Un AINE (antiinflamatorio no esteroidal) que provoca ataque cardiaco y accidentes cerebrovasculares). Han sido retirados del mercado debido a los “elevados riesgos cardiovasculares”
Corticosteroides	Cortisona, prednisona, prednisolona, betametasona, etc.
Ciclosporina	Además provoca riesgo de infección y cáncer
Eritropoyetina	Complicaciones cardiovasculares y accidente cerebrovascular
Medicamentos antihipertensivos (clonidina)	Dejarlos produce hipertensión de rebote

Cocaína, anfetaminas, descongestionantes nasales, medicamentos para la tos, resfriado y asma

(2) Efectos secundarios frecuentes de fármacos antihipertensivos

Enalapril	Dolor de cabeza, depresión, visión borrosa, mareos, dificultad para respirar, náuseas, erupción cutánea, fatiga, debilidad, etc.
Atenolol	Riesgo de diabetes tipo 2, falta de energía, inflamación de manos, pies, tobillos o piernas, aumento inusual de peso, transpiración o confusión, visión borrosa, dolor de cabeza, cansancio excesivo, debilidad, mareos, temblores, dificultad para respirar, etc.
Amlodipino	Dolor de cabeza, adormecimiento, mareos, debilidad, latido del corazón irregular o rápido (palpitaciones,) náuseas, problemas digestivos, dolor de estómago, hinchazón en los tobillos, rubor facial y sensación de calor, etc.

Esta imagen muestra un muslo y pierna inflamados y de color rojo a causa de un coágulo de sangre (trombo) en las venas profundas de la ingle (venas ileofemorales), que impide el retorno normal de la sangre desde la pierna al corazón.

Anticoagulantes naturales

Contra la Trombosis Venosa Trofunda (TVP)

LUIS QUINTEROS
TERAPEUTA DE MEDICINA
NATURAL ORTOMOLECULAR

A mediados del siglo IXX, el prominente médico alemán y patólogo Rudolf Virchow enunció tres factores fundamentales de TVP: **daño de la pared vascular, éstasis** (detención o disminución de la velocidad) **del flujo sanguíneo** y **cambios en la coagulabilidad de la sangre**. Dicha definición continúa vigente.

Algunos **anticoagulantes naturales** que pueden dar sorprendentes resultados anti-inflamatorios, sin los efectos secundarios de los medicamentos sintéticos, son:

1. Vitamina E, está clínicamente probado que es tan eficaz como la mayoría de los medicamentos anticoagulantes.

2. Omega 3, de fuentes animales (pescado, aceite de hígado de bacalao y krill) y vegetales (aceite de linaza, palta, semillas de sésamo y nueces) son fácilmente absorbidas por nuestro cuerpo.

3. Jengibre, su uso generoso en salteados, ensaladas e incluso en los jugos reduce la inflamación.

4. Salicilatos, son excelentes anticoagulantes. Alimentos que los contienen en altos niveles incluyen ají en polvo, pimienta de cayena, canela, orégano, cúrcuma y eneldo.

5. Frutos secos y bayas naturales como pasas, arándanos, ciruelas y cerezas. Son muy altos en antioxidantes y ayudan a mantener la salud cardiovascular. Hay que consumirlos en grandes cantidades.

6. Ejercicio, actúa como anticoagulante natural, ya que ayuda a facilitar el flujo de sangre a los órganos y a reducir el riesgo de coagulación de la sangre. Comience con rutinas moderadas y de ejercicios fáciles.

7. Vitamina B6, ayuda a evitar la coagulación excesiva que conduce al endurecimiento de las arterias y enfermedades vasculares y cardíacas. Se encuentra en la mayoría de los cereales integrales, papas dulces y legumbres.

8. Té verde, gracias a componentes como catequinas, quercetinas, rutina y magnesio, actúa reduciendo la formación de coágulos.

9. Aloe vera, mejora la circulación de sangre por su aporte de magnesio, vitamina C y selenio, entre otras sustancias.

10. Perejil, a través de su té se logra reducir coágulos en el torrente sanguíneo.

11. Ginkgo biloba, posee propiedades vasodilatadoras, mejorando la circulación y evitando que se formen coágulos que impidan el paso de la sangre, especialmente en los miembros inferiores. Es considerada una de las más eficaces hierbas conocidas como anticoagulante.

Otros suplementos alimenticios que ayudan son:
-Lecitina Granulada
-Complejo B
-Potenciadores del Óxido Nítrico
-L-lisina, extracto de té verde y vitamina C
-Arándano + Chía
-Octacosanol (aceite concentrado de germen de trigo)

Siempre consulte a su naturópata antes de comenzar cualquier régimen de anticoagulación por su cuenta, para evitar un trastorno de coagulación potencialmente peligroso.

Luis Quinteros atiende de lunes a viernes en Diagonal Paraguay 491, Metro Santa Lucía. Fono: (02) 6321887

Todos los fines de mes don Luis viaja a Coquimbo para atender en Vita-Nutrición Contacto: Oscar Guerra (09) 97063395 / (09) 68541450

El Guardián Charlas Gratuitas Noviembre 2011

"Claves para un Buen Diagnóstico"
Martes 8
Por Iván Soto
Horario: 12:00 a 13:30 hrs.

"Amor, Sexualidad y Salud"
Martes 8
Por Javier Muñoz
Horario: 15:30 a 16:30 hrs.

"Llegó el Momento de Tomar una Decisión: ¿Alopatía o Naturopatía?"
Martes 15
Por Iván Soto
Horario: 12:00 a 13:30 hrs.

"Una Visión Alternativa —Espacio Para Preguntas"
Martes 22 y 29
Por Gonzalo Carrasco
Horario: 12:00 a 13:30 hrs.

"Métodos Sencillos de Controlar Cuadros Alérgicos con Dieta y Fitoterapia"
Jueves 10
Por Lorena Castillo
Horario: 14:00 a 16:00 hrs.

"Uso de Plantas Medicinales en Dermatitis, Psoriasis y Acné"
Jueves 10
Por Gabriel Lobos Díaz
Horario: 17:30 a 19:00 hrs.

"Uso de Plantas Medicinales en Piel Seca, Estrías y Celulitis"
Jueves 17
Por Gabriel Lobos Díaz
Horario: 17:30 a 19:00 hrs.

"Tratando Enfermos con Fitoterapia"
Viernes 11
Por Iván Soto
Horario: 12:00 a 13:30 hrs.

"Apiterapia —Cómo Tener sus Propias Abejas en Casa (Parte II)"
Sábado 5
Por Fabián Rosales Olivares
Horario: 15:00 a 17:00 hrs.

"Perspectiva General de la Nueva Medicina Germánica"
Sábado 19
Por Ruth Modra y Gonzalo Carrasco
Horario: 15:00 a 17:00 hrs.

"Uso de Plantas Medicinales en Diabetes"
Sábado 19
Por Gabriel Lobos Díaz
Horario: 17:00 a 18:30 hrs.

"Apiterapia —Cómo Tener sus Propias Abejas en Casa (Parte III)"
Sábado 26
Por Fabián Rosales Olivares
Horario: 15:00 a 17:00 hrs.

Talleres Noviembre
(Inscríbase con anticipación)

Por Javier Muñoz, Promotor y Practicante de la Salud Natural:

Gimnasia para la salud
Clases todos los martes de 17:00 a 18:00 hrs.
Valor por sesión: $2.000

Por Lorena Castillo, Docente de Naturopatía:

Geoterapia (cataplasmas de barro) con drenaje linfático y estimulación refleja
3 clases teóricas con apoyo escrito
Jueves 10, 17 y 24 de 10:30 a 13:30 hrs.
Valor taller: $25.000

Masajes y ejercicios localizados para controlar el stress y agotamiento
Lunes 14 de 10:30 a 13:30 hrs.
Valor: $12.000

Métodos para vencer el dolor en forma natural
Lunes 21 de 10:30 a 13:30 hrs.
Valor: $12.000

Logre belleza y salud con fitoterapia, frutas y vegetales, ingesta y uso corporal
Lunes 28 de 10:00 a 13:00 hrs.
Valor: $12.000

Reflexología palmar para controlar dolencias
2 clases prácticas
Miércoles 16 y 23 de 14:00 a 17:00 hrs.
Valor taller: $12.000

Por Werner Hoffmann, Biólogo Marino y Oceanógrafo Químico

Taller para Dejar de Fumar
Cinco días de duración (que son los más críticos) para aquellas personas que sienten la necesidad de ser acompañados, motivados y aconsejados de cerca, con apoyo sicológico y medicina natural, mientras van dejando este perjudicial hábito.
Desde el viernes 25 al martes 29 de noviembre
Horario: 13:00 a 15:00 hrs. (con disposición absoluta por más tiempo)
Valor taller: $25.000

Centro de Capacitación ubicado en Diagonal Paraguay 491 Metro Santa Lucía, Santiago F: 632 1887

Apiterapia en El Guardián
Precio oferta: $3.990
Terapeuta: Fabián Rosales Olivares
Reserva de hora con Irene al fono **(02) 632 1887**

Intolerancia a la lactosa
- una mirada distinta

PAOLA RAMÍREZ VEGA.
NUTRITERAPEUTA ORTOMOLECULAR
P.ANDREARAMIREZ@YAHOO.CL

Debido a que algunas personas producen una menor cantidad de la enzima lactasa, o simplemente no la producen, se ven afectadas las micro vellosidades del intestino, imposibilitando el metabolismo del azúcar lácteo (lactosa).

Hay casos en los que existe la intolerancia a la lactosa desde el nacimiento (permanente) y viene determinada mayoritariamente en la genética, encontrándose muy ligada a la raza y pueblos étnicos del cual originó cada persona. Pero también existe aquella que es adquirida (secundaria o reversible); una deficiencia transitoria de lactasa debido al uso de medicamentos y/o malnutrición, que terminan con las reservas enzimáticas en el tracto digestivo.

Es curioso, pero en culturas donde el consumo de lácteos ha sido habitual durante años, la probabilidad de sufrir esta afección es mucho menor que en aquellos pueblos en donde comúnmente no se consumía leche.

En el primer caso, la cantidad y la duración de la lactasa a lo largo de la vida es mayor que en el segundo grupo cultural. Como resultado de esto, la prevalencia de la intolerancia a la lactosa a nivel mundial varía ampliamente dependiendo principalmente del origen étnico y se identifica especialmente en lugares donde el consumo de productos lácteos no existía (como América precolombina y el Ártico), muy contrariamente a Europa, donde el consumo de productos lácteos tiene una larga tradición.

"El ser humano es el único mamífero que ingiere leche procedente de otro animal pasado el periodo de lactancia. Y lo hace a pesar de saberse que la leche que produce cada mamífero es específica para su especie. Hemos alterado hasta las leyes de la naturaleza para poder mantener la leche en condiciones adecuadas de consumo. Y, sin embargo, son muchas las evidencias que indican que tan preciado líquido está detrás de muchas de las dolencias que hoy nos aquejan".

Dr. José Ramón Llorente

Personas celíacas, que no llevan un régimen adecuado, tienen mayor probabilidad de ser intolerantes a la lactosa debido a que el gluten les daña las vellosidades intestinales que producen la lactasa en el intestino delgado. Esta intolerancia es del tipo secundaria, debido a que desaparece después de que esta persona desarrolle su dieta libre de gluten de manera óptima, dando así el tiempo necesario para que se recuperen las vellosidades.

Síntomas de intolerancia a la lactosa
Algunos de los más comunes son: cólicos abdominales, distensión abdominal, flatulencias, colitis y erupciones cutáneas. Algunas de sus **consecuencias** son: mala absorción de nutrientes, desnutrición y baja de peso.

Tras la ingesta de leche y sus derivados, la intensidad de los síntomas y su variación depende de la cantidad ingerida y el nivel deficiente de lactasa.

¿Cómo manejarla?
La tolerancia individual a la lactosa varía, de acuerdo al Instituto Nacional de Salud de EE.UU.: "el control dietario de la intolerancia a la lactosa depende de que las personas aprendan a través del ensayo y error cuánta lactosa pueden manejar". **El porcentaje de grasa y el proceso de cortado o fermentación tienen un impacto sobre aquellos alimentos que pueden ser tolerados.**

-Productos lácteos "reducidos o libres de grasa": generalmente tienen un porcentaje ligeramente alto de lactosa. Además, los productos lácteos bajos en grasa tienen varios derivados de la leche tales como sólidos de leche, que se añaden para incrementar la dulzura, lo que aumenta el contenido de lactosa.

Zapallo italiano relleno

Ingredientes:
-6 zapallos italianos (o zucchini)
-2 cebollas
-200 gr de carne soya
-aceite de oliva
-200 gr de queso gouda (en láminas)
-orégano
-sal a gusto

Cocer los zapallos en agua hervida por 20 minutos, dejar escurrir y cortar a lo largo. Quitar la pulpa y reservar. Picar las cebollas en cuadraditos, freír en aceite de oliva y mezclar con la carne de soya, la pulpa, el orégano y la sal. Rellenar los zapallos y decorar con el queso. Llevar al horno hasta que el queso se derrita y dore. Servir con papas u otro acompañamiento a elección.

¡Qué lo disfruten!

-Yogur: Es mucho más tolerable el yogur preparado de la manera tradicional (llamado *kéfir* o yogur de pajaritos), debido a que contiene la enzima lactasa producida por los cultivos de bacterias. Sin embargo, en el caso de yogures naturales comerciales, muchas marcas agregan sólidos de leche.

-Mantequilla: Su proceso de preparación separa los componentes acuosos de la leche de los componentes grasos. Siendo la lactosa una molécula hidrosoluble, no estará presente en la mantequilla a menos que le sean agregados sólidos de leche.

-Quesos: Los quesos duros preparados artesanalmente y los quesos madurados suaves, tienen menor reacción debido al proceso involucrado. La fermentación y el alto contenido de grasas contribuyen a disminuir la cantidad de lactosa.

-Leche sin procesar: La leche humana tiene el más alto porcentaje de lactosa, alrededor del 9%. La leche de vaca no pasteurizada contiene 4.7 % de lactosa.

"Extrañamente, se da en muchos casos que alguien intolerante a la lactosa de productos comerciales no lo es cuando consume lácteos sin procesar (a través de pasteurización, UHT u homogenización).

La lactosa de la leche debería estar compuesta por 2 azúcares simples llamadas glucosa y galactosa, pero la verdad es que se ha cuestionado qué es lo que pasa con estas moléculas luego del proceso UHT, seguido de la homogenización (proceso de hacer girar la leche en una especie de centrífuga a muy altas revoluciones, para que las moléculas de grasa se hagan más pequeñas, evitando la formación de nata). Si se rompen las moléculas de grasa, ¿qué pasará con las moléculas de lactosa y proteínas?

Antes de suponer las respuestas, le recordamos que ninguno de los procesos de los alimentos está hecho pensando en el verdadero aporte y calidad nutricional del producto".

Ojo con la etiqueta

Leer las etiquetas es esencial debido a que la lactosa está presente en dos grandes categorías de alimentos: los productos lácteos convencionales y como aditivo en alimentos como pan de molde, chocolates, galletas, salchichas, patés, churrascos industrializados, sazonadores en polvo, margarinas, pan de molde, cereales industriales, etc.

Si una letra «L» está presente en la etiqueta, el alimento probablemente contenga sólidos de leche. Lactosa, suero de leche, suero, sólidos lácteos o de leche, etc., son usados para mejorar la textura de los alimentos.

¿Cuál es la alternativa?

Sea prudente, cuídese ¡hay un mundo de alimentos ricos y nutritivos de los cuales puede disfrutar!, sin la preocupación por su intolerancia a la lactosa.

Puede sustituir los nutrientes que los lácteos aportan con otros alimentos y regular el consumo de calcio ya sea en la alimentación o suplementándolo.

Algunos reemplazantes de leche ricos en vitaminas y minerales son:

-Leche de almendras: poner media taza de almendras en remojo con 1 litro de agua toda la noche, al otro día licuar todo, endulzándola si gusta. Colar y beber.

-Leche de avena: colocar 1/3 de avena con 2/3 de agua en remojo por la noche, colar. También puede poner en licuadora y consumirla con la fibra.

-Leche de sésamo: colocar media taza de sésamo por 1 litro de agua caliente, dejar en remojo por la noche, moler en licuadora y colar. Esta lechecita además de ser una de las más nutritivas, es la más alta en calcio.

-Batidos o zumos verdes: los vegetales de hoja verde aportan buenas cantidades de calcio y otros minerales, además de clorofila. En un extractor de jugo o licuadora ponga las verduras acompañadas con frutas como manzana o pera para mejorar el sabor.

Paola Ramírez atiende todos los sábados desde las 12:00 hrs. en El Guardián de la Salud (Diagonal Paraguay N°491, metro Santa Lucía) Reserva de horas al 02-632 1887 con Irene Flores Paola atenderá personalmente sus dudas al (07) 524 0706

$2.490

Jugo de clorofila $750 - $1.000 - $1.300
(jugo de manzana con acelga, perejil y limón)

Tarta zapallo italiano	$2.490
Panqueque relleno de atún y champiñón	$2.490
Empanadas soya y verdura	$1.150
Filete pavo con agregado	$2.990
Zapallo relleno	$2.490
Huesillo	$1.000

Para la once ofrecemos:

Gratinado Arándano	$1.350
Pie de limón	$1.250
Torta yogurt	$1.250
Baguette mechada	$2.490
Baguette pavo	$2.490
Baguette pechuga	$2.490
Gratinado manzana	$1.350

Todo elaborado en nuestra panadería

CENTRO NATURAL

Conózcanos en la Estación Central
al lado de la Boletería Terra Sur
Abierto 10:00 hrs - 21:00 hrs
Todos los días - fono: 689 4383

La degradación de los huesos ya comienza a partir de los 30 años.

Floradix® SALUDYNAM
Calcio + Magnesio + Zinc
Sabrosa bebida natural, con minerales y vitamina D.
Para la salud de los huesos!
- Mayor proporción entre calcio y magnesio
- Compuestos de calcio altamente solubles
- Solución líquida de fácil digestión
- A base de jugos de frutas y hierbas de sabor agradable
- No contiene alcohol ni aditivos, conservantes o colorantes

Hecho en Alemania

A la venta en farmacias homeopáticas, farmacias naturistas y farmacias independientes de la VI a la X Regiones

Salus-Floradix-Chile
Villarrica • Fono (45) 410314 •
email: ventas@saluschile.cl • www.salusflora.com

IRIDOLOGÍA
Y NUTRICIÓN NATURAL
¿Ha buscado muchas formas de alivio y no ha podido recuperar su salud?

LOS REMEDIOS ALIVIAN TEMPORALMENTE SOLO EL SINTOMA.
CON LA IRIDOLOGIA USTED PUEDE RESOLVER LA CAUSA DE SUS DOLENCIAS.
BAJE DE PESO Y AUMENTE SUS ENERGIAS
NO ESPERE QUE SU ESTADO EMPEORE Y SE TRANSFORME EN CRÓNICO PARA RECURRIR A LA IRIDOLOGÍA.

Andrea Vargas M.
Terapeuta Natural
IRIDOLOGÍA y NUTRICIÓN NATURAL: Clinical Nutrition Consultant. Health and Armony College, Australia.
AYURVEDA: School of Ayurveda & Pachakarma, Kerala, India.

manipura

Solicite su hora al Fono: 262 42 92
o al email contacto@manipura.cl
Vicuña Mackenna 9909 Parad. 21
Metro Estación Trinidad.

¡Baje la guata!

Actitud ante todo

GONZALO CARRASCO

Si usted ha leído una de esas revistas de belleza o moda, de seguro conoce esta expresión y tiene mucha razón.

Nuestra actitud es una **motivación social,** más que una motivación biológica. Es una disposición aprendida para responder de un modo específico y, dependiendo de la situación, muchas veces es dominada por el **inconsciente**. Por esta razón la **psicología social** analiza las actitudes (postura, mirada, expresión, etc.) para predecir conductas (modos de actuar).

Para dominar este aspecto y moldear su cintura, debe trabajar constantemente para transformar en hábito (conducta inconsciente) la postura erguida con el estómago adentro. Dicho de otra manera, su *actitud debe ser como la de una postura para la foto en traje de baño, y no al estilo de una conversación telefónica relajada con su mejor amigo un día domingo desde el sofá.*

Actitud; debe ser como la de una postura para la foto en traje de baño.

Conozco varios campeones de fisicoculturismo y, entre los pesos pesados, hay quienes al relajarse tienen un estómago protuberante. Pero si usted ve sus fotos parecen tener sus abdómenes esculpidos y su forma general asemeja a un reloj de arena. Antes de conocerlos, realmente creía que eran así todo el tiempo.

Durante mis primeros años de entrenamiento cuidé mucho mi postura, lo que tuvo como resultado una cintura más estrecha y dura. No realizaba muchos abdominales pues, como otros músculos, si los trabajo muy duro crecerán.

Compartí esta idea con mis amigos y compañeros de gimnasio, los cuales tuvieron excelentes resultados. En mis años como entrenador aconsejaba la actitud y postura especialmente a mujeres. Esto, más un poquito de tono y volumen en hombros, caderas y muslos, favorece una muy buena forma y figura.

La actitud (postura) es un aspecto fundamental que nunca se puede dejar de lado entre los factores que determinarán la forma y diámetro de la cintura.

La **cadena conductual** es simple. Una idea lleva al pensamiento, el pensamiento a la acción, la acción repetida lleva al hábito, los hábitos determinan la personalidad, la personalidad define el carácter y el carácter al destino. Si está leyendo este artículo es por que tiene la **idea** de bajar la barriga, entonces lo puede hacer realidad, pero no se salte ni un **eslabón en la cadena**.

Haga de su postura un hábito y tendrá un abdomen plano y firme.

¿Qué abdominales debo hacer para bajar la guatita?

No sé cuantas veces, ni de cuantas maneras diferentes me consultan lo mismo; como sea, la respuesta nunca va a ser diferente: al hacer abdominales para perder grasa de la barriga, lo más seguro es que su cintura engruese. Los abdominales son músculos, al igual que los cuádriceps, bíceps, etc., y la grasa se elimina proporcionalmente en todo el cuerpo. Si pierde grasa en la cintura, también bajará en las piernas, brazos, pantorrillas, etc. Lamentablemente, el abdomen (por lo general, pues siempre hay excepciones) es la última parte en notarse, pues es la zona donde preferentemente el ser humano guarda las **reservas**.

Evite las reservas

Este es un punto importante y delicado, pues además de la dieta –un factor clave– debe trabajar en controlar sus tensiones. Si logra controlar sus pensamientos entonces podrá controlar su ansiedad. Hay una estrecha relación entre las reservas (líquido y grasa) y la desesperación.

Leí un paralelo que me parece bastante lógico; el hombre estresado es como un pez fuera del agua, se desespera y revolotea tratando de retener el máximo de agua posible.
Bien, evitar las reservas es más fácil a nivel biológico, haga varias comidas pequeñas y tome suficiente agua, para que su cuerpo no tenga necesidad de mantener reservas (más sobre dieta en Ed. 70 pág. 9 y Ed. 71 pág. 10).

Lo complicado es lograr la estabilidad a nivel sicológico (emocional, sentimental, control del estrés, etc.), por eso debe mantener firme su actitud. Escuché que una vez que usted toma una gran decisión (determinación), entonces muchas cosas pequeñas ya estarán decididas. Me encanta esta afirmación. Si se determina a bajar su abdomen, entonces ya no tendrá que estar decidiendo si comer galletitas, helados, cuánto azúcar o alcohol,

subir en escalera o ascensor y muchas otras cosas. La decisión más grande hace obvias las decisiones pequeñas. Mejor y más fácil aún si lo toma como un compromiso, es decir, con el corazón.

Para eliminar grasa abdominal lo más efectivo son los ejercicios aeróbicos de forma constante y regular; es como una llama en la vela, poco a poco consume. Si realiza una actividad de baja intensidad (bailar, caminar, andar en bicicleta, hacer elíptica, etc.) entonces debe hacer al menos 40 minutos de ejercicio continuo. Si hace cambios de intensidad, como carreras rápidas (piques 50-200mt) entonces bastará con 20 hasta 30 minutos de ejercicios, 3 veces por semana.

La primera vez que intenté realizar carreras me propuse realizar 7 piques de 100mt, la verdad es que luego del quinto sólo pude caminar para volver a casa. El modo más efectivo es carrera de 30 segundos por trote de 30 segundos y así sucesivamente, siempre con 5 minutos de calentamiento previo al trote para evitar lesiones.

Espero haberlo ayudado a tomar una esbelta decisión.

Lady GYM
PRECIOS NO INCLUYEN MATRICULA
Gimnasio exclusivo para damas
matrícula $ 5.000
Oferta Noviembre 2011

Horario Bajo	
1 Mese todos los dias	$18.000
12 visitas	$16.000
8 visitas	$14.000
Horario Libre	
1 Mes horario libre	$22.000
1 Mes horario libre x2 amigas	$38.000
12 Visitas	$18.000
8 Visitas Consulte por planes y descuentos	$15.000

Dirección: Alameda L. B. O´Higgins 494 www.ladygym.cl

Lady GYM
Clases :
- Step
- Pilates
- Aerobox
- Localizado
- Danza árabe
- Baile Entretenido

Llámenos al 632 1887

Terapias exclusivas Lady Gym

Piernas cansadas	$ 4.900
Relajación Express	$ 6.000
Relajación con Sauna	$ 8.000
Relajación 1 Hora	$ 12.000
Exfoliación Corporal	$ 12.990
Limpieza Facial profunda	$ 14.990

Llámenos al Fono 632 1887
Reserve su hora con anticipación

Vinagre de Sidra de Manzana sin filtrar y crudo:

Para el cabello y el tratamiento de la caspa

COMPILADO POR CLAUDIO GÓMEZ

Dentro de nuestra recopilación histórica y actual sobre el Vinagre de Sidra de Manzana (VSM) se encuentran sus usos externos y el beneficio que otorga a la salud del cuero cabelludo y el pelo.

El VSM para la caspa, calvicie, picazón del casco, sequedad y pérdida de cabello

La alta acidez (ácido málico orgánico) más las poderosas enzimas (químicos "madre" de la vida) en el VSM matan al Bacilo de la Botella, un germen responsable de muchas condiciones del pelo y cuero cabelludo. Los problemas causados por éste son: caspa, picazón en el casco, pérdida de pelo y, usualmente, calvicie.

Cada pelo tiene su propia reserva de aceite. El Bacilo de la Botella puede bloquear estas pequeñas aberturas. Se forman escamas y pequeñas cortezas secas, resultando en picazón y caspa. Los pelos hambrientos de aceite se caen o se quiebran, causando pérdida de cabello y calvicie. El VSM no sólo mata el Bacilo de la Botella, sino que además estimula las reservas de aceite provocando una circulación saludable.

Formas de uso

-Para la caspa. Ponga 2-3 cdas. de VSM en un pocillo, separe el pelo en secciones y aplique con algodón o esponja directamente sobre la caspa, luego envuelva su cabeza con una toalla. Déjelo por 30 min. a 3 horas antes de lavarse con champú. Repita antes de cada lavado. El VSM ayuda a restaurar el balance ácido/ alcalino natural del cuero cabelludo.

-Para pelo seco. Aplique, una vez por semana sobre las raíces, 2 cdtas. de aceite de oliva mezclado con 2 a 3 cdas. de VSM en una taza de agua destilada, luego envuelva el pelo con una toalla. Déjelo por 30 min. a 3 horas antes de lavarse.

-Mezclas estimulantes del crecimiento. Para áreas sin cabello o con pérdida, pruebe estas dos mezclas: a) Sobre el cuero cabelludo 2 cdas. de VSM más una pizca de pimienta cayena. Aplique una hora antes de lavarse (¡cuidado con los ojos!). b) Mezcle una cápsula de Jalea Real, una pizca de pimienta cayena más 1 cda. de VSM y palmotéelo sobre las áreas sin cabello. Déjelo toda la noche. Muchos obtienen grandes resultados.

-Mezcla para enjuague. Para un enjuague saludable después del champú, agregue 1/3 de taza de VSM a 1/4 de taza de agua. Premezcle en una botella plástica con dispensador y manténgala para usar en la ducha. Dará salud, brillo y un cuerpo muy especial a su cabello.

Testimonio

La causa de muchos estados o condiciones de la piel se deben a un desequilibrio en el estado de la acidez natural de ésta, y un lavado con VSM puede ayudar a remediar ese defecto tanto en el caso de la caspa como en otras afecciones a la piel. Al mismo tiempo, mejora la capacidad de la piel para repartir nutrientes y humedad dentro del organismo.

Muchos champúes pueden ser bastante alcalinos, por lo que entorpecen el equilibrio normal del cuero cabelludo. Un lavado con VSM puede contrarrestar este desequilibrio, como nos explica la Srta. Maya de Cambridge, Massachussets, "He sufrido de seborrea la mayor parte de mi adultez y he usado toda clase de champúes con y sin receta médica. Nada parecía ayudar. La única cosa que funcionó fueron las cremas esteroidales, y luego de dejar de usarlas, la seborrea retornaba. Me metí a Internet y encontré la cura del VSM. La he usado religiosamente por dos semanas y está funcionando".

"Leí otro comentario de un usuario de VSM y compré un envase vacío de aplicador de color en una tienda de belleza y le coloqué mitad de VSM y mitad de agua destilada. Lo aplico todos los días después de lavarme con champú y lo froto sobre el cuero cabelludo. *Apesta a vinagre mientras el pelo está mojado, pero una vez que se seca, ya no huele (no se enjuaga).* No queda sino un mínimo de escamación y absolutamente nada de picazón en el cuero cabelludo. Tomando en cuenta que sólo llevo un par de semanas, voy a darle más tiempo para deshacerme completamente de las escamaciones. NOTA: uso un champú completamente natural sin sulfatos. Desde que uso VSM, me salto el uso de acondicionador, porque el VSM me deja el pelo suave, brillante y desenredado", cuenta la Srta. Maya.

Incluso gente con cabello normal o graso pueden disfrutar de los beneficios de enjuagarse con VSM también. Sus nutrientes pueden remodelar el pelo, pero específicamente el ácido rompe la sobreabundancia de aceites y contrarresta los efectos negativos laterales de la mayoría de los champúes, los cuales tienden a ser alcalinos cuando el pelo mejoraría más con una suave capa ácida.

Ref: Apple Cider Vinegar a Modern Folk Remedy, Deidre Layne, 2010, una publicación de Earth Clinic y Amazing Apple Cider Vinegar, Dr. Earl Mindell, Mc Graw-Hill books, 2002; "Miracle Health System", Paul C. Bragg, N.D., PhD. Y Patricia Bragg, N.D., PhD.

CLOROFILA BS-91
DR. SUAREZ ®
"La fotosíntesis de las Plantas posee el Secreto mismo de la Vida y también de la SALUD"
CLOROFILO-TERAPIA:
El mejoramiento de la calidad de vida de las personas, a través del pigmento verde de las plantas.
¡METODO UNICO EN CHILE!
De acción en todo el organismo
- Sistema nervioso (depresión)
- Colesterol alto
- Desintoxicante orgánico
- Hipertensión
- Problemas óseos (artrosis, artritis, reumatismo)
- Gran cardio-tónico
- Acción en las uñas y pelo
- Frigidez e impotencia sexual, ideal tomarlo en pareja
- Colon irritable, úlcera, flatulencia
- Mal aliento (halitosis)
- Próstata y órganos internos femeninos
- Oxigenación, circulación (memoria)
- Várices, hemorroide
- Amumento de las defensas (anticancerígeno)
- De gran ayuda en la diabetes mellitus

NOTA 1:
Tomar mínimo por 3 meses seguidos para ver resultados preferentemente por 6 meses.
La clorofila puede tomarce siempre

UN MARAVILLOSO ELIXIR NATURAL

Santiago:
Cadenas de Farmacias Knop:
- Irarrával # 5615 - 2655
- 2401
- San Francisco # 10
- San Antonio # 164 - 178
- Alameda # 3333

SAN BERNARDO:
- Covadonga# 543
- Freire # 355
PUENTE ALTO:
- Jose Luis Coo # 0129
La FLORIDA:
-Serafin Zamora # 49
LA SERENA:
-Cordovez # 652 Local 156

www.clorofilabs91.blogspot.com
FONOCONSULTA (2) 850 11 28

NUEVO LIBRO
Jean Carper

¡Prevenga Alzheimer!

STEVIA
NATURAL

OFERTA
$ 2.990
100% NATURAL
50 Sachets

Lecitina Granulada
Sin aceite

98% fosfolipidos
Medio Kilo
$4950
Sólo Noviembre
1 Kilo
$8890

Vinagre natural

de sidra de manzana crudo sin filtrar

Cada uno
$2.890
Desde 2 bot.
$2490 c/u
500 cc.

NUTRICENTER
es naturaleza... y más
Huérfanos 714 (pasaje) - Local 10 Teléfonos: 6338615 y 6339326
Horario de atención:
Lunes a viernes de 10 a 20:00 hrs.
Sabado de 10:30 a 14:00 hrs.
Despachos a Provincia
Precios válidos sólo por 30 días

Entrevista Mayté de Rabinovich

Piel saludable sin químicos

PAULINA PIZARRO OSSES

La señora Mayté es, realmente, un caso de uno en un millón. A sus tiernos 90 años, es una mujer llena de energía y vida, una persona completamente competente y dueña de su negocio, el cual administra desde su departamento en la comuna de Providencia. Con un sentido del humor muy especial, nos abrió la puerta de su casa/consulta y nos habló de todo un poco: su paso por la historia, sus secretos de belleza y salud, y uno que otro consejo casero que le quitará años de encima y le ahorrará viajes al doctor.

Mayté de Rabinovich inició su vida laboral trabajando como ayudante de enfermera. Estuvo en la Defensa Civil y la Cruz Roja, por eso siempre estuvo en contacto con enfermos y aprendió técnicas diversas de sanación "eso me gustó toda mi vida, en eso aproveché mi juventud", cuenta.

¿Qué enfermedades de la piel le tocó tratar en esa época?

La sífilis. En aquellos años se le daba obleas de hierba pulverizada a los enfermos. Se les dejaba unos jarros grandes de uva-ursi, una hierba que desinfectaba, y limpiábamos los chancros sifilíticos (heridas) con **agua de alibour** y agüita de hierbas. A los ocho días de este tratamiento se cerraban las heridas, sólo con ese método.

Actualmente, ¿es posible tratar alergias en la piel?

El perejil tiene la virtud de calmar la alergia y, en algunos casos, impide su reaparición. Al acostarse, la persona debe tomarse la agüita herbárea de noche, por el tiempo que necesite y no más.

Dato para calmar los estornudos por crisis alérgicas: se toma un poco de perejil y se lava. Se pone en un velo o en un pedazo de gasa, y se hace una bolita. Con el mortero se machaca hasta que salga un líquido verde. Luego, se tapa un orificio nasal y se inhala el líquido del perejil. Instantáneamente dejas de estornudar.

¿Se podría decir que la celulitis se debe a una acumulación de toxinas?

Digamos que la celulitis es un regalo que le dio el hombre a la mujer. La celulitis apareció después de la Segunda Guerra Mundial, cuando empezaron a realizarse fumigaciones contantes por todo el mundo. Entonces, la mujer al comer lo que tiene que comer, que arranca de la madre tierra, consume las toxinas.

Según Peter Pugliese y GE Pierard (ver referencia), la celulitis es una interacción entre el tejido adiposo y el tejido conectivo en el cual actúan las hormonas sexuales. La adiposidad de cualquier parte del cuerpo se rige por necesidades metabólicas u hormonales que determinan si aparece la celulitis. Las caderas y los muslos son las zonas más controladas por las hormonas en las mujeres, ya que están reservadas para el embarazo y la lactancia. De hecho, la celulitis es un proceso inducido por la hormona **estrógeno**. La principal función de esta hormona es la descomposición del colágeno en el cuello del útero en el momento del parto para permitir el paso del bebé. El estrógeno inicia esta función en la pubertad y continúa mucho después de la menopausia. Por eso es que se ha encontrado celulitis en niñas de 8 años, progresando en gravedad hasta una bisabuela de 79 años de edad. (1)

Las toxinas causan obstrucción en los tejidos corporales. Cuando el drenaje linfático y la circulación

DESDE 1920
PUERTO RICO
TOSTADURÍA

-Mejora la memoria y las funciones cognitivas.
-Reduce el colesterol y triglicéridos.
-Higado Graso

Lecitina de Soya
98% de Fosfolípidos
125g. $ 1,120

Quinoa Pipoca Inflada Dulce
-Cereal Andino de alto valor proteico con mayor cantidad de aminoácidos esenciales que otros cereales.
-La quinua inflada la consumen en desayunos como cereales y mezclan con otros granos, leche o yogurt. También se puede utilizar en comidas o postres.
-Comparándola con cereales de uso corriente en nuestra cultura (trigo, arroz, cebada, avena...) es más rica en minerales como calcio, magnesio, fósforo, potasio y hierro, fibra y vitamina E.
-No contiene gluten
OFERTA $ 1,880 250g.

Café en grano Orgánico Native
$ 6,640

Azúcar Rubia Orgánica Native
$ 1.390 1kilo

CHIA MOLIDA
OFERTA
300G. $ 3,350

Quinoa Real del Altiplano
OFERTA $ 1,870 500g.

SE DESPACHA A REGIONES CON FLETE POR PAGAR

LECHE DE SOYA EN POLVO
OFERTA 500G.
500g. $ 2.500

PRECIOS VALIDOS POR EL MES DE NOVIEMBRE O HASTA AGOTAR STOCK

VENTAS POR MAYOR

Semilla de Calabaza Tostada
$ 1,190 80g.

Fonos: 6960091- 6713374 - San Pablo 921 local 118 - Santiago Centro - www.tostaduriapuertorico.cl

sanguínea son pobres (ver artículo en pág. 22), provocando acumulación de grasa debajo de la piel y estiramiento de los tejidos conectivos, ya aparece la celulitis. Cuando la niña comienza a tener actividad hormonal, a los 7 u 8 años, comienza a aparecer la celulitis. Yo llevo 73 años observando las pieles. Antiguamente, cuando los doctores daban clases de enfermería, decían "mire, esto se llama celulitis, es una enfermedad de ancianos". Ahora ya no.

Si la piel se trata con amor, la celulitis se puede disimular, al desinflamar los poros inflamados, con cataplasmas de algas, lecitina y un conjunto de hierbas.

Hay muchas personas que sufren de psoriasis. ¿Usted ha tratado esos casos con éxito?

La psoriaris es incurable para la ciencia médica. Pero en 70 años descubrí, al hacer una cura interna de tres meses y aplicar la pomada Carmier (nombre que le puse en honor a un pueblo de Israel) todos los días, que sí se puede curar. Esta pomada desaparece hongos, grietas de la piel, manchas, etc.

¿Qué opinión tiene usted del uso constante de bloqueador solar como prevención?

La verdad, si te restriegas un poco de tomate en la cara y sales al sol, ningún problema, eso es un bloqueador simple. Pero cuando hablamos de químicos, yo me estremezco. Yo no soporto que los químicos toquen mi piel. Si nos ponemos cosas ricas en la piel, la alimentamos y alimentamos los órganos. Pero si le ponemos químicos, la intoxicamos. Tengo un bloqueador que preparo yo misma y es hasta comestible. Este tipo de cosas son las que tiene que usar el ser humano. Naturales. Lo que te comes en la mesa, tienes que restregártelo en la cara, pero en otro formato, con un debido proceso.

Se dice que es bueno usar café para aminorar las ojeras.

Todo lo que aparece imperfecto en la piel humana viene de los órganos internos. Si tiene ojeras, vaya al médico a hacerse un chequeo al riñón; pregúntele a su abuela quién tenía ojeras en la familia por el tema hereditario; o descanse.

Si desea aliviar sus ojos, compre hinojo fresco y póngalo en 1/2 litro de vino blanco. Déjelo 10 días al sol o cerca del fogón y tome una cucharada grande en ayunas por 10 días, todas las mañanas. El hinojo es la única hierba que te devuelve la belleza de los ojos. El pepino es bueno para refrescar. Una tajada de pepino, sirve para descansar los ojos.

Se habla de que la piel se cuida de adentro hacia afuera. ¿Cuáles son los nutrientes que más ayudan?

Si la persona no tiene problemas de gastritis, todas las mañanas tiene que tomar jugo de naranja y pan negro -ojalá solo- y una taza de té de hierbas. Además, debe tomar una zanahoria, cortarla en bastones y meterla en la cartera. Cada vez que sienta hambre, se come los palitos de zanahoria hasta que llegue la hora de almuerzo. Estas son vitaminas para la piel y el brillo en los ojos.

¿Son buenos los golpes de agua fría o caliente en la piel?

Sí. Son muy buenos. Se provoca una reacción que irriga la sangre lo que es muy favorable para la piel.

¿Se revientan los puntos negros y/o espinillas?

Todo lo que esté imperfecto sobre los tejidos faciales, nunca debe tocarse. A eso hay que hacerle seguimiento. Eso redondo que ves es un poro inactivo. Cuando la persona se hace un tratamiento para terminar con el problema hiper seborreico que le está provocando los puntos negros o espinillas, se hace por dentro y por fuera. Los poros van al ritmo del corazón, se abren y se cierran, expulsan y reciben, por eso es malo ponerse cosas tóxicas en la piel, porque la piel absorbe.

Contacto:
Sra. Mayté de Rabinovich
(02) 3354926

(1) http://fitnasio.com/articulos/13-miscelanea/60-los-secretos-de-la-celulitis-desvelados-por-la-ciencia-parte-1.html

Dato Extra

Vinagre de Rábano Rojo para el Acné

Esta fórmula casera es usada con éxito por muchos jóvenes a quienes recién les está brotando el acné.

Comprar:
-1 litro de vinagre de manzana
-1 paquete de rabanitos rojos grandes

Debe sacar todas las ramas de los rabanitos, lavarlos y enjuagar muy bien con abundante agua.

En una botella de boca grande ponga los rabanitos bien picados, vierta el vinagre de manzana y tape. Deja 10 días al sol o cerca del fogón. Luego pase por un colador, reservando el líquido que debe volver a filtrar a través de una gasa limpia. Enváselo en una botella limpia que quede bien tapada.

Lave la cara con agua en la mañana y en la noche. Luego, unte esta loción en un poco de algodón y pase por la cara ligeramente. Si los brotes son fuertes, póngase una mascarilla en la noche: moje trozos de algodón con la loción y déjelos puestos en la cara por 20 minutos.

Si en ocho días el acné no deja de brotar, como una atención gratis para los lectores de El Guardián de la Salud, llame al número de contacto y yo le indicaré qué minerales debe tomar para solucionar su problema.

Conozca y aprenda a diferenciar

Vitaminas naturales v/s sintéticas

¿Sabía usted...

-que es muy probable que las vitaminas que esté tomando sean sintéticas?
-que las vitaminas sintéticas tienen sólo un componente de una familia completa de micronutrientes que las acompañan en su estado natural?
-que sólo el 50% de una vitamina sintética puede ser usado eficientemente?
-que los científicos pueden reproducir químicamente el agua de mar pero que al poner un pez en esa agua, el pez se muere?

Hay muchas personas que insisten en que las vitaminas sintéticas y las naturales tienen una estructura molecular y química idéntica y, por lo tanto, son igual de efectivas. ¿Es éste un razonamiento suficiente como para formarse un juicio a favor de lo sintético?

Suplementos alimenticios naturales o integrales vs. compuestos químicos aislados

Cuando decimos suplementos naturales o integrales, hablamos de productos que contienen el complejo total de micronutrientes (conocidos y desconocidos) igual a como se encuentran en la naturaleza. Estos micronutrientes son indispensables para una absorción apropiada y un máximo uso de las vitaminas, y es la única forma de conseguir una nutrición óptima. Las vitaminas sintéticas carecen de este maravilloso complejo de apoyo por ser compuestos aislados singulares hechos en el laboratorio.

La mayoría de los micronutrientes están presentes en familias. Un ejemplo es el betacaroteno. Casi todos los betacarotenos del mercado son un compuesto sintético aislado hecho de gas acetileno. No es de sorprender que algunas de las pruebas realizadas con la forma sintética de betacaroteno hayan producido resultados variados y en un estudio con fumadores, produjo incluso un resultado negativo.

En la naturaleza, el betacaroteno es parte de una familia de carotenoides. Nunca se encuentra solo. Por ejemplo, las zanahorias y los tomates tienen alfa-caroteno, beta-caroteno, cantaxantina, gama-caroteno, omega-caroteno, etc. Y, si bien el betacaroteno es un gran antioxidante, la cantaxantina ya es conocida por ser un antioxidante incluso más efectivo. En otras palabras, al aislar el betacaroteno de su familia entera de carotenoides, los expertos han quitado a un antioxidante incluso más beneficioso.

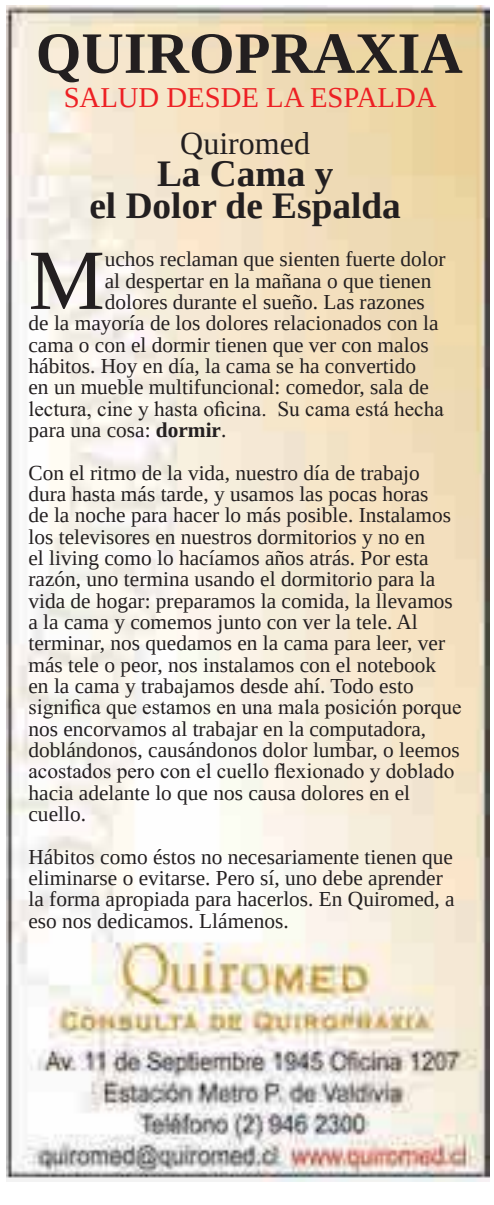
Las vitaminas B son otro buen ejemplo. En 1925, había sólo una vitamina B conocida. Para 1975, otros diez miembros de la familia B habían sido descubiertos, elevando el número total de factores B a once. Quizás cuántas más se descubrirán para el 2025.

Actividad biológica reducida en un 50%

Los defensores de las vitaminas sintéticas pueden afirmar que las naturales y las sintéticas son igualmente efectivas; pero cuando se trata de vitamina E, la forma natural es internacionalmente reconocida por ser más activa biológicamente que la forma sintética. En la forma sintética, la actividad biológica se ve reducida en un 50% y hasta 70%.

"Según el Dr. Joaquín González Aragón - médico geriatra fundador de la Asociación Mexicana de Medicina Antienvejecimiento- la vitamina E del aceite de germen de trigo natural, procesado en frío, contiene la familia completa de vitamina E (que se compone de alfa, beta, gama y delta tocoferoles y alfa, beta, gama y delta tocotrienoles), que favorece la actividad antioxidante en todo el organismo".

Isobel Jennings, de la Universidad de Cambridge, también ha planteado la duda en otras vitaminas sintéticas y su actividad biológica. "Las vitaminas sintéticas pueden ser idénticas a las sustancias que ocurren naturalmente o que están cercanamente relacionadas. Las relaciones cercanas, si bien son útiles en muchas formas, presentan algunos problemas como el tener sólo una fracción, ya sea grande o pequeña, de la actividad biológica de los productos naturales. Las vitaminas sintéticas pueden desempeñar algunas de las funciones de sus homólogas naturales, mientras que pueden ser inútiles para otras. Pero lo más importante es el hecho de que las vitaminas sintéticas, preparadas a partir de químicos en vez de naturaleza, son a menudo menos activas biológicamente que sus homólogas naturales, reduciendo, por lo tanto, cualquier efecto beneficioso que puedan tener".



En los casos donde una deficiencia aguda o crónica amerite el uso de una vitamina aislada (co-natural o sintética) para aportar rápidamente la cantidad necesaria, es siempre sabio consumirla acompañada de la fuente natural del nutriente. Por ejemplo, ácido ascórbico puro con jugo de frutas natural, vitaminas B o cromo con vegetales de hoja verde, etc.

Luz polarizada, un verdadero reflejo

La diferencia entre las vitaminas sintéticas y las naturales se hace evidente cuando se observa su respuesta a un haz de luz polarizada. Cuando la luz pasa a través de una vitamina natural siempre se doblará hacia la derecha debido a su rotación molecular. De esta forma, la letra 'd' (representando 'dextro' que significa 'derecha') figura a menudo en las etiquetas. Sin embargo, cuando el mismo rayo de luz pasa a través de una vitamina sintética se dividirá en dos partes, una parte de doblará hacia la derecha y la otra hacia la izquierda. Debido a que la vitamina sintética es mitad 'dextro' (derecha) y mitad 'levo' (izquierda), a menudo figuran las letras 'dl' en las etiquetas al comienzo del nombre sintético.

Una vitamina sintética es como la imagen en un espejo. Parece real pero no funciona como lo real. La mitad de ésta funcionará en el cuerpo y la otra mitad no funcionará tan bien. El Dr. Charles Schneider, Ph.D., catedrático de química de la Universidad de Cincinnati, concluye sabiamente, "adquiera las vitaminas que dicen natural. Hay una diferencia. La 'dl' (sintética) será más barata, pero si usted pudiera calcular por unidad de energía o por uso, la natural terminará siendo más barata".

¿Qué preferiría tener, la comida en el espejo… o la comida real?

Seguridad

Hallazgos médicos indican que las sustancias sintéticas pueden causar reacciones en individuos químicamente susceptibles. De manera interesante, los mismos individuos sí pueden tolerar las vitaminas que derivan de lo natural.

¿Cuándo es REALMENTE natural?

¿Sabía usted que la mayoría de las vitaminas del mercado que afirman ser naturales sólo tienen que ser un 10% natural para hacer tal afirmación? Si usted decide gastar su dinero en lo natural, entonces es de suma importancia que aprenda a leer las etiquetas para asegurarse de estar recibiendo lo que está pagando.

Un producto puede ser 100% orgánico y no ser para nada natural. Para ser llamado orgánico una molécula necesita tener al menos un átomo de carbón. Esta definición amplía el rango de fuentes alimenticias aceptables de tejidos de animales y plantas a materias primas que incluyen el carbón y la pulpa de madera. Muchas vitaminas sintéticas están hechas de derivados del alquitrán. Esa es la misma sustancia que causa cáncer a la garganta a los fumadores de tabaco. Con seguridad las células de su cuerpo pueden distinguir entre un alimento y el alquitrán, al igual que un pez sabe la diferencia entre el agua de mar natural y el agua sintética.

Muchas vitaminas supuestamente naturales tienen aditivos sintéticos para aumentar su potencia, o para estandarizar la cantidad en una cápsula o lote. Además, se agrega una forma de sal para aumentar la estabilidad del nutriente (esto es acetato, bitartrato, cloruro, gluconato, hidrocloruro, nitrato, succinato). Estos términos que se agregan al nombre de la vitamina lo pueden ayudar a identificar lo sintético.

En términos generales, usted puede identificar lo natural leyendo la etiqueta y encontrando en ella una fuente 'alimenticia' como cítrico, levadura, pescado, vegetal, etc. Si un químico figura en la lista o la fuente está en blanco, entonces es sintético (ver tabla).

Pregúntese: ¿Necesito suplementos?

¿Está usted…
-teniendo toda la energía que necesita para disfrutar la vida al máximo?
-escuchando las señales que le da su cuerpo sobre lo que necesita para funcionar eficientemente?
-pensando en forma anticipada, preocupándose de proteger su salud y bienestar a futuro?
-bajo estrés por el ajetreo diario?
-deseando protegerse de la contaminación ambiental que nos rodea?
-preocupado por las posibles tendencias genéticas que se manifiestan en el historial de salud de su familia?

Entonces la respuesta podría ser sí, necesita un suplemento.

¿Sabía usted...

-que posiblemente el 95% de todas las enfermedades son degenerativas?
-que la evidencia científica vincula la nutrición con la prevención de enfermedades?
-que probablemente el 80% de todos los tipos de cáncer provienen de la contaminación ambiental (el aire que respiramos, el agua que bebemos y los alimentos químicamente contaminados que comemos)?
-que el consumidor promedio ingiere 2.7 kg. de químicos artificiales al año?
-que el ama de casa es la persona que está en mayor riesgo por estos peligros?
-que sólo el 15% de la población tiene una salud buena y vital?

¿Por qué no puedo obtener lo que necesito de los alimentos que como?

-El refinamiento y el procesamiento quita los nutrientes a los alimentos que consume.
-Los alimentos están llenos de grasas hidrogenadas, azúcares refinados y sales procesadas, y están desprovistos de nutrientes esenciales.
-Debido al tiempo que le toma a los alimentos frescos llegar desde la huerta a su mesa, pueden perder el 57% o más de su valor nutricional.
-Los alimentos que consume pueden ser dañinos por el uso de pesticidas, fungicidas, sulfitos y conservantes.

¿Hay una solución?

Como la mayoría de nosotros no puede consumir siempre alimentos frescos, orgánicos, cosechados en suelos remineralizados y servidos crudos, o ligeramente cocidos, entonces la forma más práctica es suplementar la dieta con suplementos naturales y orgánicos.

La siguiente lista lo ayudará a determinar si las vitaminas que va a adquirir son naturales o sintéticas:

Item:	Si la fuente dada es:	Es:
Vitamina A	Aceite de pescado Lemongrass o hierba limón Acetato, Palmitato Si la fuente no es dada	Natural Co-natural Sintético Sintético
Vitaminas del complejo B	Levadura de cerveza Si la fuente no es dada	Natural Sintético
Vitamina B1 (tiamina)	Levadura Mononitrato de tiamina Hidrocloruro de tiamina	Natural Sintético Sintético
Vitamina B2 (Riboflavina)	Levadura Riboflavina	Natural Sintético
Ácido Pantoténico	Levadura, Salvado de arroz, Hígado D – Pantotenato de calcio	Natural Sintético
Vitamina B6 (piridoxina)	Levadura Hidrocloruro de piridoxina	Natural Sintético
Vitamina B12	Hígado Fermentación de microorganismos Concentrado de cobalamina	Natural Co-Natural Co-Natural
PABA	Levadura , Ácido para-aminobenzoico Ácido Aminobenzoico	Natural Sintético
Ácido Fólico	Levadura, Hígado Ácido pteroilglutámico	Natural Sintético
Inositol	Poroto de soja Reducido del maíz	Natural Co-Natural
Colina	Poroto de soja Cloruro de colina Bitartrato de colina	Natural Sintético Sintético
Biotina	Hígado D-Biotina	Natural Sintético
Niacina	Levadura Niacinamida, Niacina	Natural Co-Natural/Sintético*
Vitamina C (ácido ascórbico)	Cítricos, Acerola, Camu Camu, etc. Ácido ascórbico Si la fuente no es dada	Natural Co-Natural/Sintético* Sintético
Vitamina D	Aceite de pescado Colecalciferol (vit. D3) Calciferol, Ergocalciferol (vit. D2) Ergosterol irradiado (levadura)	Natural Natural Sintético Sintético
Vitamina E	Aceite vegetal, Aceite de germen de trigo Tocoferoles mezclados, d-alfa tocoferol **dl-alfa tocoferol	Natural Natural Sintético
Vitamina F	Ácidos grasos esenciales	Natural
Vitamina K	Alfalfa Menadiona	Natural Sintético

* Dependiendo de la forma de obtención.
** La forma 'dl' de cualquier suplemento es sintético.

Continuación de 'La depresión: ¿enfermedad o recurso inteligente?' edición Nº 90

¿Qué de las causas bioquímicas de la depresión?

COMPILADO POR GONZALO CARRASCO

De acuerdo a Leonardo Stemberg*, la depresión y la bipolaridad claro que existen, pero no son una enfermedad, sino un recurso inteligente para evadir el tener que enfrentarse a la vida.

Leonardo Stemberg lo explica así:

¿Qué pensarían si un profesional del área de la salud, dice que el problema de la viruela está en las ronchas? Las ronchas son las consecuencias del problema de la viruela. Pasó algo similar con la depresión algunos años atrás y siguen defendiendo esta postura los ignorantes científicos que no se dan cuenta de que: No es porque se alteró la serotonina que me deprimo, sino, porque estoy deprimido altero las secreciones químicas.

Lo voy a explicar mejor: existe una relación absoluta entre la serotonina y tus comportamientos o actitudes.

En una investigación hicimos un muestreo de 478 personas. Para este fin, se les pidió que llenaran una solicitud, y se hizo un muestreo de sangre de serotonina. Luego de hacer terapias (cursos de contraanálisis), en 3 semanas los niveles llegaron a la normalidad, y 2 meses después continuaban constantes. ¿Qué significa? Porque me deprimí se alteró la serotonina, y no porque se alteró la serotonina me deprimí. Está claro, pero como gracias a todo esto (malos diagnósticos y tratamientos con fármacos) se venden miles y miles de medicamentos o miles de millones de dólares en medicamentos, a nadie le conviene investigarlo.

La bipolaridad es el nuevo nombre para estar a la moda con las enfermedades nuevas, y porque un hipocondríaco inteligente quiere estar a la moda, ya no es más depresivo, es bipolar.

Si hay algún profesional que quiere ayudar a sus pacientes, haga un muestreo de serotonina, antes de entrar a los cursos, luego prueben a las cuatro sesiones de éstos y vean cómo los niveles de serotonina aumentan.
El juramento a Hipócrates (utilizado en la medicina) es curar con lo menos agresivo. Sin embargo, están utilizando lo más agresivo para curar cosas que ni siquiera son enfermedades.

Cuidado con las investigaciones que dicen ser verdades y están hechas o avaladas por laboratorios.

La solución, un vistazo al contraanálisis

Cuando el ser humano comienza a estar bien consigo, empieza a darse cuenta de que también ama lo que hace, y cuando uno ama lo que hace, comienza a darse cuenta de que ya no es trabajo el trabajo, sino placer. Ya no miro la hora, ya no estoy pendiente de otras cosas y sin darnos cuenta, casi automáticamente, cuando uno empieza a disfrutar el estar bien con uno, empieza a hacer cada cosa que hace lo mejor que puede y lo disfruta de tal forma que eso se transmite.

Al contrario, cuando uno cree que el trabajo es trabajo y no es placer, transmite tensiones y estrés.

Cuando un artesano hace algo con amor, es distinto que cuando alguien fabrica el mismo producto con una matriz y a granel. En cada cosa que hacemos transmitimos lo que somos, lo que hacemos y con eso se logra la trascendencia. Mucha gente cree que la trascendencia se crea con los logros pero, en mi opinión, no creo que lo más importante sean los logros en la vida, bajo ningún punto de vista. Lo realmente importante es disfrutar lo que hago, disfrutar lo que soy, hacer de cada día lo mejor que puedo. Y cuando se hace lo mejor que se puede, uno empieza a darse cuenta de que el placer no está en el logro sino en el **hacer** lo que hago.

Nos damos cuenta de que nos hicieron creer que en los logros (en el tener) está la felicidad, y yo no creo que ahí esté la felicidad.

Tenemos que aprender a disfrutar lo que hacemos igual que cuando éramos niños, cuando jugábamos a los autitos, comidita, etc., y no importaba si hacía frío o calor, nada, estábamos absolutamente concentrados en lo que hacíamos.

Así como un niño disfrutaba jugar, la vida podría ser exactamente lo mismo. Cuando uno disfruta la vida como un niño, no se pierde el empuje que teníamos en la adolescencia, y se suma a la responsabilidad de una persona adulta.

Tienes que darte cuenta lo bello que es tomar conciencia, que lo único que me impide disfrutar la vida es la cultura. (Entiéndase cultura como las costumbres y hábitos inconscientes y heredados, como la religión, el reclamo, el pesimismo, los miedos, etc.)

Caminando por la vida, nos fuimos olvidando de disfrutar y de la felicidad, y no de enumerar problemas y dramatizar las cosas. Si tu forma de ser no te permite ser feliz, haz algo para cambiar.

*"Vuelva a ser como niño, siempre con ganas de aprender, conocer y experimentar, y si se cae, vuélvase a levantar hasta que camine bien, pero no se dedique a sólo pensar en caminar **¡hágalo!**".*

"Si el universo estuviera regido por tantas y complejas leyes, existiría un gran caos; a fin de que todo funcione armónicamente, basta con unas pocas. Lo difícil es alcanzar la simplicidad".
Dr. Ryke G. Hamer, especialista en Psiquiatría, Neurología y Medicina Interna

*Leonardo Stemberg es director de varias instituciones reconocidas para el desarrollo de la mente en México, Argentina y EE.UU., y autor de múltiples libros sobre psicología y el comportamiento humano, entre los cuales está "Sigmund Freud, el rey de la justificación".

Ref:
http://www.psiconeurociencia.com/
www.leonardo.fm

¿Desea que su aviso aparezca en
El Guardián de la Salud?
¿Por qué obtiene buenos resultados publicando con nosotros?
√ Garantizamos que los 55.000 ejemplares impresos (como mínimo), llegarán a los hogares de los chilenos, ya que todos los ejemplares devueltos de los kioscos son re-distribuidos a través de otros medios.
√ Nuestro periódico es considerado una publicación coleccionable, nuestros lectores los conservan para futuras consultas.
Todo esto nos da una ventaja frente a otros medios para alcanzar al público.
Realice sus consultas sin compromiso.
Fono (02) 633 0695 E-mail: info@guardiansalud.cl
Carolina Pérez A. Teresa Sepúlveda N.
Julia Latorre G.

Bienvenidos
Todos los hambrientos de estudiar la palabra bíblica de Dios que nunca cambia.
"...buscad y hallaréis..." Mateo 7:7

Domingos a las 6 p.m. Diag. Paraguay 491, esquina Alameda
Frente al Cerro Santa Lucía Consultas al 632 1887 Vera o Ruth

INSTITUTO ILPA
N°1 en Medicina Natural en Chile

¿Mente de doctor, y corazón de sanador?

Entonces estudia con nosotros la medicina natural – Homeopatía.

Por primera vez en Chile estudia medicina natural pero con la profundidad que se estudia la medicina alópata.

Asignaturas: Nutrición, psicología, medicina manual, homeopatía, anatomía, biología, bioquímica, genética, fisiología, patología, radiología, traumatología, etc.

Curso de nivelación:
-1° grupo completo.
-2° grupo: enero 2012
inscripciones abiertas - cupos limitados.

Comienzo clases regulares: Marzo 2012, clases presenciales todos los días sábados.

Nueva versión del exitoso *CURSO AVANZADO DE NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR*

Esta vez en vivo en todas las regiones de chile.

Enero 2012

Más información en
institutoILPA.com
contacto@institutoilpa.com

Vitiligo repigmentación con nutrientes

COMPILADO POR
PAULINA PIZARRO OSSES

El vitiligo causa manchas blancas en la piel. También afecta ojos, boca y nariz. Ocurre cuando se destruyen las células que dan color a la piel a través de la producción de melanina. No se conoce la causa de la destrucción celular. Es más común entre las personas con enfermedades autoinmunes y puede tener una tendencia familiar. Suele comenzar antes de los 40 años.

Las manchas blancas son más comunes donde la piel está expuesta al sol. En algunos casos, las manchas se diseminan. El vitiligo puede provocar la aparición anticipada de canas. Si tiene la piel oscura, puede perder color dentro de la boca.

Nutrientes que ayudan en caso de vitiligo

Gingko y L-Fenilalanina: se ha descubierto que la hierba Gingko Biloba podría ayudar a recobrar el pigmento natural de la piel en algunas personas que sufren de vitiligo. Se hizo una revisión de 15 estudios con productos naturales que se usan para tratar esta condición, incluyendo el amino ácido L-fenilalanina, varias hierbas y vitaminas, y medicina tradicional china. La monoterapia con L-fenilalanina fue utilizada como coadyuvante a la fototerapia (terapia por medio de luz), en 3 pruebas, y todas reportaron efectos beneficiosos. Se hicieron seis pruebas con plantas usadas para tratar el vitiligo, en cuatro de ellas se usaron plantas como agentes fotosensibilizadores. Los estudios concluyeron que existe evidencia de que la monoterapia con Gingko Biloba puede ser útil para tratar el vitiligo. La terapia con Gingko es prometedora, porque es eficaz sin la necesidad de la fototerapia, por lo que se eliminan los efectos adversos inherentes a esta terapia.

Existe evidencia de que el consumo de vitaminas puede llevar a alguna estabilización y, en algunos casos, a la repigmentación de la piel. Los científicos ahora están en conocimiento de que muchas personas con vitiligo tienen una deficiencia en **ácido fólico, vitamina B12, vitamina C, cobre y zinc**. Hay varios estudios que lo demuestran:

1. "Niveles anormalmente bajos de vitamina B12, ácido fólico y vitamina C se han encontrado en un gran número de pacientes con vitiligo". *Vitiligo: Nutritional Therapy, by Leopoldo Montes, M.D., M.S., FRCPC Westhoven Press, Buenos Aires.*

2. "Pacientes con vitiligo muestran bajos niveles de ácido fólico, vitamina B12 y ácido ascórbico (vitamina C) en sangre. La administración oral de estas vitaminas va seguido de la repigmentación definitiva sin efectos secundarios". *Folic Acid and Vitamin B12 in Vitiligo: A Nutritional Approach, Cutis Magazine, Volume 50, July 1992.*

3. "En India, BEHL (1994), un experto en vitiligo que ha, probablemente, tratado a la mayor cantidad de pacientes que cualquier otro dermatólogo en el mundo, ha observado que existe una deficiencia de cobre en la sangre y piel de los pacientes con vitiligo". *Vitiligo: Nutritional Therapy, by Leopoldo Montes, M.D., M.S., FRCPC, Westhoven Press. Buenos Aires.*

4. "Las deficiencias nutricionales, en animales y humanos, son conocidas por alterar la melanina en la pigmentación. Las deficiencias de cobre y zinc inducen la hipopigmentación en varios animales. La hipopigmentación en piel y cabello en humanos resulta de la deficiencia de cobre; la depigmentación asociada con el consumo crónico excesivo de molibdeno está relacionada con una baja en el almacenamiento de cobre en el hígado. El cobre parece ser de gran importancia porque la tirosinasa (un complejo enzimático fundamental para la formación de melanina) es una enzima que necesita del cobre". *Vitiligo and Other Hypomelanoses of Hair and Skin, by Jean-Paul Ortonne, M.D., Plenum Medical Book Company, NY.*

Existe un estudio clínico que describe el uso de suplementos vitamínicos en el tratamiento para el vitiligo. La suplementación con grandes dosis de ácido fólico (1-10 mg al día), vitamina C (1 gr al día) y vitamina B12 (1.000 mcg semana por medio), produjo una repigmentación evidente en ocho de quince personas estudiadas. Las mejoras se vieron al cabo de tres meses, pero la repigmentación completa se vio después de uno o dos años de suplementación continua.

Gingko Biloba

En otro estudio con personas con vitiligo, se suplementó con ácido fólico (10 mg al día) y vitamina B12 (2.000 mcg semana por medio), en combinación con una adecuada exposición al sol. Como resultado, se logró la repigmentación después de seis meses en casi la mitad de los participantes. Este régimen combinado fue más efectivo que la terapia con vitaminas sola o la exposición al sol sola.

La suplementación con vitaminas y minerales es una forma conveniente de asegurar el consumo consistente y adecuado de las cantidades recomendadas de estos nutrientes. Como las vitaminas son naturales, se complementan muy bien a cualquier tratamiento. El ácido fólico, vitamina B12, vitamina C, ácido pantoténico, cobre y zinc han demostrado en muchos estudios científicos mejorar y ayudar a manejar el vitiligo cuando se utilizan como parte de un tratamiento integral.

Realizar ejercicios y exponerse al sol (o ambas, como en los deportes de playa) tienen un impacto mayor en el sistema nervioso, el cual siempre está ligado a problemas de la piel. Esto le ayudará no sólo a relajarse, sino también a un mejor descanso nocturno. Por la noche, el cuerpo se encarga de producir melanina y regenerar la piel. Fíjese que su descanso nocturno sea en un ambiente sin luz artificial. No se duerma con aparatos electrónicos encendidos. Manténgalos lo más alejados posible y sin emisiones de luz. Asegúrese de contar con algo de ventilación y, en lo posible, tener una planta de interior en su habitación.

Por último, el gel del aloe vera es muy efectivo para tratar todo tipo de afecciones a la piel.

Si desea revisar más información acerca del vitiligo, lea las ediciones Nº 19 (pág. 7) y 31 (pág. 10) de El Guardián de la Salud.

El cruel etiquetado

ADAPTACIÓN DEL POEMA POR
EDUARDO VENEGAS COLLAO
PUCHUNCAVÍ

La información es el lema
de toda buena etiqueta,
y justo ahí está el
problema,
pues ello no se respeta.

La información es confusa
y nos induce al error,
y por ello es que engatusa
al pobre consumidor.

Tampoco trae advertencia
de la peligrosidad…
de productos que la ciencia
ofrece como verdad.

También hay culpa en la
gente
que no tiene la virtud
de leer atentamente
"El Guardián de la Salud"

Productos infames
se ven inocuos y módicos,
como el terrible aspartame
y el *glutamato monosódico*.

El *óxido de titanio*,
La terrible *acrilamida*,
fosfatos y *acesulfamo*
nos van quitando la vida.

Algunos causan migraña,
Parkinson, daño renal…
el hígado se lo daña,
y problema neuronal,

Déficit atencional
e hiperactividad,
erupción en general
y crece la obesidad.

Hay otros males probados
rondando al consumidor,
con el cruel etiquetado
por querer ganancia mayor.

La Huerta en noviembre

Las fases de la luna y el nutritivo perejil

CHEPITA FUENTES

A pedido de algunos lectores vamos a aprender, a grandes rasgos, por qué es tan importante respetar las fases de la luna en los trabajos agrícolas.

Si observamos en los calendarios, vienen marcadas las cuatro fases principales de la luna. Si bien hay fases intermedias, nos dedicaremos a: **luna creciente**, **luna llena**, **luna menguante** y **luna nueva**.

Durante la **luna menguante** la tierra absorbe energía, agua y minerales, o sea, acumula y guarda. Entonces la savia de las plantas baja hacia la raíz a fortalecerse.

Si en esta luna la tierra tiene mayor capacidad de absorción, lo más lógico es que durante la menguante se abone la tierra para aprovechar bien lo que le pongamos.

Durante la **luna creciente**, la tierra se relaja y respira, como expulsando; entonces, la savia sube. Esta es la peor fase de la luna para podar, porque la planta se desangra, pierde savia y se debilita. Pero si de injerto se trata, ésta es la mejor luna porque está tirando excesos hacia afuera y el injerto los recibe.

Si tiene que podar una planta enferma, escoja la luna nueva, que es como un punto neutro pero que lentamente irá recogiendo energía. **Si la planta está sana, la mejor poda será en menguante**; no pierde savia porque está en la raíz y cuando ésta sube, fortificará el nudo que está debajo del corte y el brote será un éxito.

Hay un dicho campesino que dice: "Todo trasplante, es más seguro en menguante". Por favor, no eche en saco roto esta sabiduría milenaria.

Los semilleros siémbrelos cuando tenga tiempo; pero los trasplantes a tierra fija, hágalos en menguante.

Si se siembra papas en creciente, tendrán un hermoso follaje, porque la tierra está exhalando, pero debajo de ella las papas serán pequeñas y escasas. Como crecen bajo tierra, es mejor plantarlas en

menguante,
al igual que las zanahorias, betarragas, ajos, cebollas, etc.

En jardinería, donde lo que más deseamos es que florezcan las plantas y tengan hermosas hojas, se justifica la creciente: tendrán mucho follaje y florecerán. Pero en el caso de una acelga o lechuga, no nos conviene que florezca hasta fin de la temporada cuando tenemos que recoger su semilla.

Si va a plantar césped en su jardín, hágalo en luna creciente. Crecerá rápido y se fortalecerá con los cortes futuros.

El perejil
Es una semilla que demora 20 días, más o menos, en brotar. Siémbrelo a fines de la menguante para que la creciente lo ayude a brotar. Es una verdura que no debe faltar en la huerta, es sufrido, brota en cualquier tierra y hasta soporta sequías.

También es bianual, quiere decir que la planta dura dos años y al segundo es cuando engruesa su tallo central y entrega esas umbelas cargadas de semillas que debemos recoger, porque la planta después de esto se seca y muere.

Conocemos al perejil como planta aromática que intensifica los sabores de algunos preparados, salsas especialmente, también como adorno en platos de la alta cocina. Pero en la cocina criolla lo usan en atado junto a una rama de orégano y otra de laurel, lo empapan en vino o cerveza y con esto chicotean los asados a las brasas.

Pero… ¿Tiene otras propiedades el perejil? ¡Por supuesto que sí!

1.- Contiene mucho betacaroteno.

2.- Es rico en minerales como: calcio, fósforo, hierro y azufre.

3.- Es un potente antioxidante.

Ojo con las que deseamos ser bellas y rozagantes, porque rejuvenece la piel, siendo un buen aliado ante los diferentes problemas que ésta puede presentar. Por lo mismo, es muy útil contra las úlceras internas y externas.

4.- Por ser rico en clorofila, combate el mal aliento y ayuda a depurar el cuerpo de toxinas y grasas acumuladas, haciéndolo ideal en las dietas de adelgazamiento.

5.- Con su gran contenido de vitamina C, fortalece el sistema inmune, previniéndonos de infecciones, cataratas, problemas cardíacos y del temido "cáncer".

Antes de continuar leyendo, busque un macetero o un tarrito con tierra y plante unas semillas de perejil. Cuando termine de leer, se dará cuenta de que empleó tiempo y energías en algo que más tarde se las devolverá con creces.

6.- Poderoso diurético; ayuda a eliminar en forma natural los líquidos mal acumulados. Al limpiar los riñones, lejos de debilitarlos, los fortifica, dejándolos saludables. Por esta cualidad es muy bienvenido en las dietas para la hipertensión.

7.- Rico en calcio; indicado para las menopáusicas, previene y combate la osteoporosis y muy benéfico para niños y deportistas.

"En la huerta es raro que lo ataque alguna plaga, se cuida solo y no necesita otro cuidado que no sea el agua necesaria".

8.- Su alto contenido en vitaminas y minerales lo hace ideal para combatir la anemia, el cansancio físico y mental, la anorexia, fatiga o debilidad general.

9.- Fortalece el cabello y las uñas.

10.- Del perejil se extrae un aceite llamado "APIOL", que se usa para las fiebres intermitentes y las neuralgias.

No deje de incluir un manojo de perejil en sus ensaladas. Déjelo que salga libre en cualquier rincón de su huerta, brotará generoso, sin molestar a las demás especies.

Si es valioso y sabroso en la cocina, es doblemente valioso en sus jugos verdes y crudos.

Hace muchos años una familia judía me enseñó esta nutritiva receta de "alcachofas al ajo-perejil". Ha sido una bendición en mi mesa.

Ingredientes: (Todos fácilmente cultivables en su huerta)
-Una alcachofa por persona, esta receta es para 4 unidades
-1/2 taza de ajos picados finitos
- 2 tazas de perejil picado
- 1 taza de ralladura de pan o galletas integrales
- Arroz integral cocido, si le quedó del día anterior (optativo)
- Sal de mar

Procedimiento:
Se unen todos los elementos más la sal de mar a gusto. Después de bien lavadas las alcachofas se abren un poco las hojas y se rellenan con la mezcla. Se disponen apretadas en la olla y en cada flor se deja caer un chorro de aceite de oliva. Se cubren de agua hasta casi el borde de las flores; se les puede agregar más agua a medida de que se evapora.

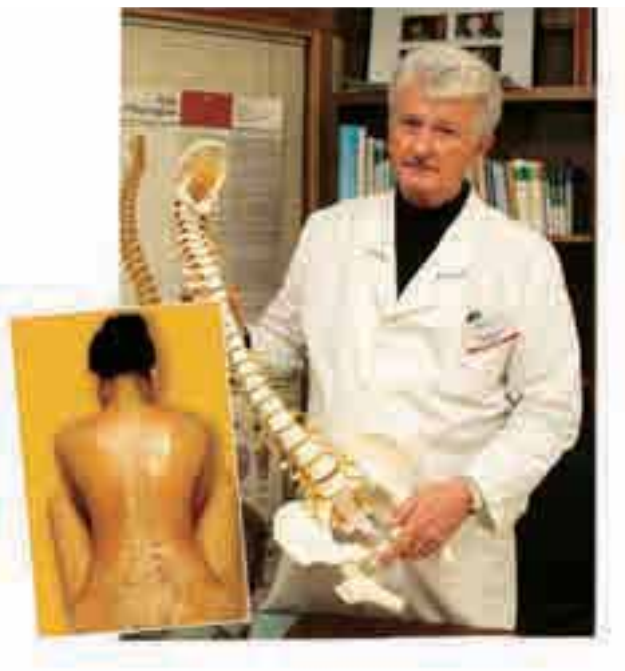
Se sirven en plato hondo bañadas con su caldo sabroso y muy nutritivo.

Hasta la próxima y ¡buen apetito!

PUBLI-REPORTAJE

Este ‘maldito’ dolor
...en la espalda baja

*Aunque la ciática sea la condición más común tratada por neurocirujanos y kinesiólogos, el **‘Síndrome Piriforme’** es rara vez mencionado en los libros de neurocirugía o kinesiología. En Estados Unidos se cuenta sólo con un mínimo de neurocirujanos entrenados para tratar este invalidante dolor, según un estudio realizado por el **Centro Médico Cedars-Sinai, de la Universidad de California.** La investigación de ellos señala que **la mayoría de las ciáticas diagnosticadas no se deben a hernias o lesiones discales, sino a una afección denominada ‘Síndrome Piriforme’.** La causa, es una contractura del ‘músculo piriforme’, ubicado en la profundidad de los glúteos, que produce a su vez un fuerte pinzamiento e irritación del nervio ciático. Los traumatólogos y neurocirujanos chilenos tampoco prestan atención a esta patología tan común, dado que es difícil de diagnosticarla con imágenes. Y las universidades tampoco capacitan a los kinesiológos en su tratamiento.*



Bernd Roos, naturópata alemán y director del **‘Centro Alemán de Láserterapia’.**

¡Este dolor invalidante en la ...‘espalda baja’!

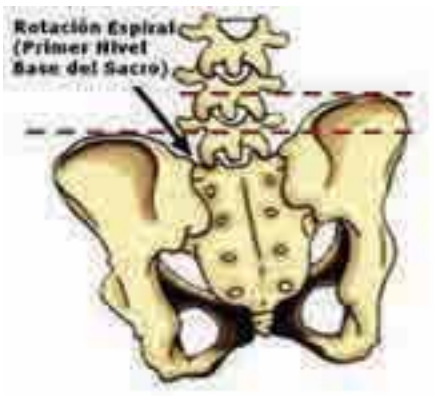
Cuando las molestias no se localizan exactamente en la zona lumbar y se centran en la región de los glúteos y parte del muslo posterior, de seguro estamos frente a un **‘Síndrome Piriforme’,** generalmente asociado a un **‘Bloqueo Sacroiliaco’.**

El ‘Síndrome Piriforme’, también considerado como ‘Síndrome de Entrampamiento Funcional’, consiste en desórdenes o trastornos de compresión neurológica, resultado de factores posturales que a su vez llevan a desbalances de los músculos grandes de la espalda. Por lo tanto, los pacientes con el ‘Síndrome Piriforme’ en general no sólo experimentan síntomas de ciática (‘pseudo-ciática’), sino también molestias y dolor con ciertos movimientos o por presión en la zona afectada.

‘Bloqueo Sacroiliaco’ con inflamación en los ligamentos

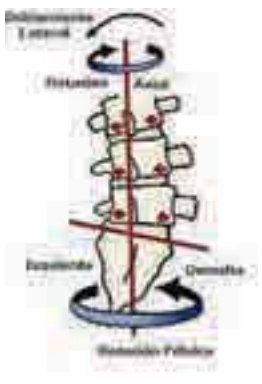
La anatomía sacroiliaca y piriforme involucra muchos elementos complejos como huesos, músculos, tejido conectivo y nervios. Sólo entendiendo esta anatomía podremos superar la dificultad que existe en desarrollar un tratamiento curativo para esta dolencia. Con frecuencia, la causa del síndrome piriforme se debe a un desnivel pélvico, originado a su vez por una **‘pierna más larga’,** llevando a un desbalance del rotador del fémur externo, que se desequilibra debido a movimientos del sacro.

La más común de las disfunciones tipo ciática se llama ‘torsión sacral derecho-izquierdo hacia atrás’.



Desnivel pélvico causando escoliosis y rotación de vértebras lumbares

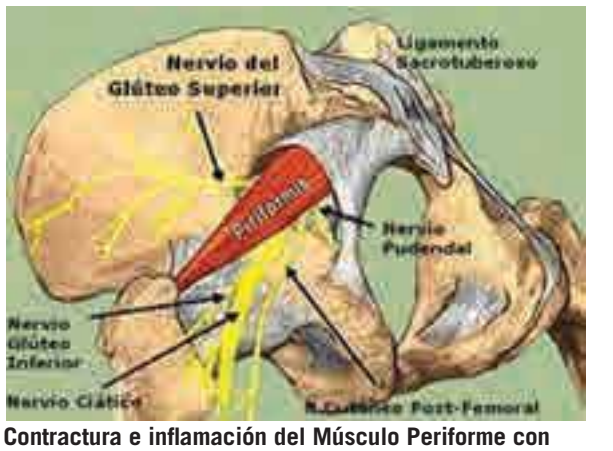
El ligamento prolongado y la tensión de la cápsula, junto a una unión sacro-iliaca inestable (torcida), pueden originar espasmo simpático del músculo piriforme, causando inicialmente contractura y pinzamiento del nervio ciático, y con el tiempo fibrosis muscular. En casos extremos se debe liberar el nervio ciático mediante cirugía. El bloqueo sacro-iliaco también es causado por la contractura del músculo piriforme, que rápidamente intensifica los síntomas del doble entrampamiento del nervio, entre él y los otros músculos, ligamentos o huesos en la muesca ciática. El resultado final lleva a la interrupción del flujo axoplasmático de nutrientes, vitales para los discos, y así a discopatías.



Rotación de la columna lumbar causado por desnivel pélvico

Algunos investigadores estiman que a más del 40% de la población se les produce este doble aplastamiento, con el dolor tipo ‘ciática, pero proveniente del músculo piriforme. Lamentablemente, torsiones hacia atrás comúnmente confunden la patología del disco, llevando a muchos procedimientos innecesarios, como infiltraciones y fracasos quirúrgicos.

Nuestra experiencia, obtenida desde la primera publicación de este artículo en junio de 2008, nos ha demostrado que también en Chile hay una ‘enorme’ cantidad de personas que sufren del dolor de columna baja y no tienen ni el diagnóstico ni menos el tratamiento adecuado para solucionar este dolor torturante de día y noche. La gran afluencia de pacientes a nuestro centro nos ha permitido perfeccionar aún más el tratamiento durante el año. Y hace poco que combinamos también láserterapia con crioterapia, significa que aplicamos chorros de aire frío de menos de -25˚C, generados por un modernísimo equipo alemán, mejorando así aún más nuestras posiblidades terapéuticas.



Contractura e inflamación del Músculo Periforme con doble entrampamiento del nervio ciático.

Más información:

Centro Alemán de Laserterapia

Cruz del Sur 133 of. 302, Las Condes
(Metro Escuela Militar, vereda sur)

☎ 206 58 58 / 208 48 48

¡Mejora la Salud de tu Matrimonio en 10 Días!

PAOLA RAMÍREZ VEGA.
NUTRITERAPEUTA
ORTOMOLECULAR.
P.ANDREARAMIREZ@YAHOO.CL

En esta ocasión, decidí escribir sobre un tema muy distinto, pero igual de valioso para nuestra salud. Se trata del motivador más poderoso en la vida, que tiene una profundidad y significado muchísimo mayor de lo que comprendemos. Él siempre hace lo mejor para los demás y puede darnos la capacidad de enfrentar el problema más terrible. Con él, las relaciones cobran significado, porque ningún matrimonio puede tener éxito ni salud sin AMOR.

"Dos pilares fundamentales que sustentan el verdadero amor son la paciencia y la bondad. Todo matrimonio necesita esta base para permanecer saludable".

Si tu pareja dejara las llaves dentro del auto y lo cerrara ¿encontrará tu comprensión en lugar de un sermón degradante? El enojo se produce cuando un fuerte deseo se mezcla con desilusión o dolor. Es una reacción emocional que nace de nuestro egoísmo, falta de aceptación y malas motivaciones (influencias). En cambio, la paciencia nos da sabiduría, no se apresura y escucha. Ésta permanece en la puerta, vigilante, allí en donde el enojo hace todo lo posible por entrar. Nos da permiso para ser humanos, comprender nuestras equivocaciones y darnos tiempo para corregir errores y la capacidad para resistir épocas difíciles.

10 Días y 10 Cualidades

Día N°1: Paciencia

No resultará fácil, es más, al principio a ninguno le surgirá de forma natural. Sin embargo, con sabiduría las parejas considerarán a la paciencia como el ingrediente esencial para su matrimonio.

Aunque el amor se comunica de distintas maneras, nuestras palabras a menudo reflejan la condición de nuestro corazón (pensamientos, instintos, impulsos, sentimientos y emociones).

Durante el próximo día, decide demostrar paciencia y no decirle nada negativo a tu cónyuge. Si surge la tentación, elige decir nada.

Día N°2: Amabilidad

Es el amor en acción. La paciencia evita un problema, la amabilidad crea una bendición. El amor te hace amable y la amabilidad nos hace agradables. Sus cuatro ingredientes son: dulzura, servicio, buena disposición e iniciativa. ¿Acaso cuando te uniste a tu pareja no fue la amabilidad, junto a sus ingredientes, algo clave en esa decisión? El amor toma la determinación de manifestar amabilidad aun cuando parezca no haber recompensa.

Nunca aprenderás a amar hasta que aprendas a ser amable.

Hoy, además de no decirle nada negativo a tu pareja, realiza al menos un gesto inesperado como acto de amabilidad.

Día N°3: Egoísmo

No se puede actuar con amor verdadero y egoísmo al mismo tiempo. Las parejas amorosas se empeñan en cuidar bien al otro ser humano imperfecto con quien comparten la vida.

Elegir amar a tu pareja hará que digas "no" a lo que **quieres**, para poder decir "sí" a lo que el otro **necesita**.
A veces es difícil que nos importe algo en lo que no invertimos, por eso hoy, además de frenar comentarios negativos, cómprale a tu pareja algo que necesite, que le comunique "hoy estuve pensando en ti".

Día N°4: Consideración

Cuando apenas nos enamoramos, ser reflexivos y considerados nos resultaba natural. Pasábamos horas soñando o disfrutando los dulces recuerdos con nuestro ser amado, preguntándonos qué estaría haciendo. Era fácil decirle "he pensado mucho en ti". Con el matrimonio, en la mayoría de las parejas, esto va al olvido, las chispas del romance se consumen hasta transformarse en brasas grisáceas y la motivación para la reflexión se enfría.

El matrimonio ha añadido otra persona a tu universo y la falta de consideración es un enemigo silencioso para una relación amorosa.

Ponte en contacto con tu pareja en cualquier momento del día. Sin ninguna intención, pregúntale cómo está y si puedes hacer algo por él.

¿Qué es la Biorresonancia Electromagnética?

La Biorresonancia se basa en el principio de captar y emitir las frecuencias electromagnéticas de todos y cada uno de los órganos del cuerpo.

Nos permite equilibrar, ajustar y mejorar la calidad de vida de personas que están sufriendo enfermedades crónicas o crónico-degenerativas y que están sobrecargadas de toxinas o medicamentos.

La Mecánica Quántica establece que todos los seres vivos están compuestos por campos electromagnéticos y que todo proceso bioquímico está precedido por vibraciones y partículas subatómicas que dictan la conducta fisiológica individual. Estas oscilaciones pueden ser interferidas por las oscilaciones de bacterias, virus, hongos, parásitos, metales pesados, toxinas, estados emocionales o herencia genética, alterando su frecuencia, amplitud, intervalos, etc., y ocasionando disfunciones.

Las células de nuestro cuerpo generan minúsculos impulsos eléctricos que se transmiten en forma de vibraciones. Las vibraciones que emiten las células son diferentes si la persona está sana o enferma. Las oscilaciones de una célula cargada de sustancias extrañas, como bacterias o toxinas, también tienen una estructura diferente a las de una célula sana.

Cada una de nuestras células vibra a una frecuencia que es específica del órgano al que pertenece. Por ejemplo, el hepatocito vibra a la frecuencia del tejido hepático. Esta frecuencia es la misma para todos los individuos con un hígado sano, pero distinta a la frecuencia del tejido cerebral u óseo, que tiene su propia frecuencia específica. Este método diagnóstico es muy cómodo para el paciente, ya que no requiere preparación preliminar, análisis de sangre u orina, ni otras pruebas potencialmente dañinas, como radiografías, scanner, etc.

Cuando se está realizando el diagnóstico, el equipo compara el espectro electromagnético captado del organismo y todos sus procesos con un conjunto de patrones de procesos que se encuentran en la base de datos. Si coinciden con cualquiera de las escalas se produce el fenómeno de la biorresonancia. El equipo capta este proceso, identificando este fenómeno en forma similar a como se hace con los productos del supermercado, por su código de barras.

El diagnóstico es cómodo, indoloro y completamente ausente de efectos secundarios o contraindicaciones, puesto que trabajamos con la propia información del cuerpo.
MEDIZONE Centro de Medicina Biológica & Ozonoterapia, ofrece Tratamientos Integrales de Desintoxicación Natural, Oxigenación Cerebral, Regeneración Celular, Biorresonancia Electromagnética, Desintoxicación de Metales Pesados, Biomagnetismo, Fotos Kirlian, Limpieza de Colon, Limpieza de Hígado, Medicina Ortomolecular, entre otras, junto a nuestras especialidades:
-Medicina Biológica
-Medicina Integrativa
-Psicología
-Geriatría
-Ozonoterapia
-Oncología Biológica
-Traumatología
-Reumatología
-Terapia Ortomolecular
-Terapia Neural
-Entrenamiento Cerebral
-Homotoxicología
-Homeopatía
-Biorresonancia Electromagnética

Gentileza de su Directora: Patricia Rojas T.

Andrés de Fuenzalida Nº 22 Oficina 903
Providencia – Stgo – Chile
www.medizone.cl / medizone@gmail.com

Día N°5: Buenos modales
Nada irrita más rápido que la mala educación. En esencia, el amor genuino cuida sus modales, y adoptar este concepto podría traer aire fresco a tu matrimonio.

Los buenos modales le expresan a tu pareja "te valoro lo suficiente como para ejercer algo de dominio propio cuando esté cerca de ti. Quiero ser una persona con la que sea un agrado estar".

Pídele a tu pareja que te diga tres cosas que le incomoden o le irriten de ti. Debes hacerlo sin atacar ni justificar tu conducta. Su perspectiva es lo importante en este caso.

Día N°6: Perdón
El amor es tardo para ofenderse y rápido para perdonar. Cuando estamos irritables, el principal problema se encuentra en el corazón.

El amor te llevará a perdonar en lugar de guardar rencor, a ser agradecido en vez de ser codicioso. Concéntrate en los atributos positivos de tu pareja.

La amargura se arraiga cuando respondes de manera sentenciosa y te rehúsas a resolver tu enojo. El enojo sin resolver de una persona amargada se filtra cuando se la provoca (Efesios 4:31).

Realiza una lista de actitudes en las que debas poner un margen en tu vida. Luego escribe y enumera todas las motivaciones equivocadas que debas eliminar para crear un matrimonio sano. Enseguida escribe en hojas distintas las cualidades positivas de tu pareja y las negativas. Guárdalas secretamente.

Día N°7: Celos
Nos concentraremos en la parte ilegítima de los celos que se opone al amor, la que se arraiga en el egoísmo; estar celoso de alguien motivado por la envidia o la baja autoestima.

El amor te lleva a sentirte feliz por los éxitos y la libertad de elegir que tiene tu pareja sin sentirte menospreciado.

Hoy serás el mayor admirador de tu pareja y alejarás cualquier pensamiento de celos. Como ayuda para que tu corazón se calme, toma la lista de cualidades negativas escrita el día 6 y quémala con discreción. Luego dile a tu pareja cuánto te alegra algo que haya logrado y cuánto confías en él/ella.

Día N°8: Dar prioridad
Muchos enemigos son inteligentes y parecen atractivos, pero debilitan el amor y el aprecio entre la pareja y, en casos más tristes, alejan el corazón del otro.

El Internet y la televisión pueden ser adquisiciones productivas y placenteras para tu vida, pero actúan como parásitos. Lo mismo ocurre con los vicios y los amigos mal intencionados, se te prenden y le quitan la vida a tu matrimonio.

Quita todo obstáculo para la relación, cualquier adicción o influencia que te robe sentimientos de amor y aleje tu corazón de tu pareja.

Día N°9: Límites
Cuando decidieron unir sus vidas, también unieron sus esperanzas, sueños, heridas, temores, imperfecciones y bagaje emocional. Por lo cual, el conflicto en el matrimonio es inevitable y no creas que por poner en práctica el desafío de hoy, estarás libre de futuras discusiones. Lo importante es aprender a lidiar con los conflictos de manera sana.

Los límites de pareja deben establecerse de común acuerdo, son reglas que deben ser respetadas ante cualquier discusión o pelea, y deben hacerse respetar con delicadeza y de inmediato ante un conflicto. Por ejemplo: nunca mencionaremos divorcio, nunca discutiremos en público ni delante de nuestros hijos, etc.

Habla con tu cónyuge acerca de establecer reglas saludables para su relación, si el otro no está listo para hacerlo, entonces anota tus propias reglas personales para respetar en las discusiones. Decide cumplirlas cuando vuelva a surgir un desacuerdo. Ej.: Escucharé antes de hablar, abordaré mis propios problemas con franqueza, hablaré con dulzura y no levantaré la voz.

Día N°10: Persistencia
De todas las cosas que el amor se atreve a hacer, esta es la más grande de todas. Aunque se ve amenazado, sigue adelante. Aunque se ve desafiado, sigue avanzando. El amor nunca deja de ser.

Ora un tiempo a solas… luego escríbele una carta de compromiso y decisión a tu cónyuge. Incluye la razón por la cual te comprometes con la relación que tienen hasta la muerte, y exprésale que te has dispuesto a amarla(o) sin importar lo que suceda. Deja la carta en un lugar en donde pueda encontrarla.

Esposa: Tienes la misión de ser protectora de tu matrimonio. Debes cuidar y desarrollar tu corazón. "La mujer sabia edifica su casa, mas la necia con sus manos la derriba".

Esposo: Eres la cabeza de tu hogar. Requieres de un corazón valiente y una mente de acción preventiva. "Si el dueño de casa hubiera sabido a qué hora de la noche iba a venir el ladrón (parásito), hubiera estado alerta y no hubiera permitido que entrara a su casa". **Éste es tu papel, tómalo en serio.**

¡Un abrazo gigante y muchísimo éxito en este paso tan importante!

Fuentes: Película "A prueba de fuego (*Fireproof*)" y el libro "El Desafío del Amor, Atrévete a Amar" de Kendrick A y Kendrick S.

Para descargar el libro:
http://www.mediafire.com/?zgz2nztmzyz

Farmacia Mapuche makelawen
www.farmaciamapuche.com
Medicina Ancestral en equilibrio con la naturaleza
Eliminador de grasas
37 PIRKÜN
PIRKÜN
Ansiedad
32 PICHICHENLAWEN
PICHICHENLAWEN
Agotamiento nervioso
48 KUMELEN
KUMELEN
Estimulador sexual
29 PALWEN
50 POYEN
KIT VIGORIZANTE

makelawen
Alameda 3079 (ULA) F 6816092 • San Antonio 228 (U. de Chile) F 6383135 • Av. 11 de Septiembre 2234 (Los Leones) 3345523 • Huito 560 Local 14 (Valparaíso) F 2234583 • Portales 522 (entre calles Colo-Colo y Castellón por Barros Arana) F 41-224 76 05 (Concepción)

Cómo Eliminar La Celulitis

usando una técnica poco conocida*

COMPILADO POR RUTH AMBER MODRA

Las mujeres que sufren de celulitis encuentran imposible deshacerse de ella a menos que hagan cambios profundos en sus estilos de vida, usualmente cambios radicales en la alimentación sumado a mucho ejercicio extra.

Dos cosas aceleran enormemente la desaparición de la celulitis cuando se utilizan en conjunto con una **dieta alta en alimentos crudos**. Lo primero es el **ejercicio aeróbico** regular, y lo segundo es el **cepillado de la piel**. El ejercicio aeróbico debe practicarse *intensamente*, por lo menos 3 veces a la semana por un mínimo de 30 minutos cada vez (puede nadar, correr, trotar, bailar, saltar cama elástica, andar en bicicleta, etc.). El cepillado de la piel es una técnica europea comprobada utilizada *diariamente* para acelerar la pérdida de desperdicios tóxicos a través de la piel y para fomentar una mejor circulación linfática.

El sistema linfático limpia los restos celulares de lo que el torrente sanguíneo no ha sido capaz de hacerse cargo como virus, bacterias y polvo.

El sistema linfático es como el sistema circulatorio: transporta un fluido —que comprende alrededor del 80% del total de los fluidos corporales— por el cuerpo. Normalmente, el exceso de fluido linfático es excretado a través de la piel, los riñones y otros órganos de eliminación. Pero, al contrario del sistema circulatorio que tiene un sistema que bombea (el corazón) para mantenerse en movimiento, el sistema linfático sólo tiene nuestro movimiento. Cuando existe toxicidad debido a un dieta o eliminación no apropiada, ropa muy apretada o ejercicio insuficiente, el fluido linfático se bloquea.

Un drenaje linfático insuficiente es una de las principales razones por la que muchas mujeres están llenas de celulitis

Los hoyuelos que se forman en los muslos y glúteos se deben a la acumulación de grasas, proteínas y otros productos de desecho que no se excretan del cuerpo en forma eficiente por el sistema linfático. El cepillado en seco ayuda a poner en marcha este sistema al

estimular los canales linfáticos, lo que ayuda a desintoxicar la sangre y reducir la acumulación tóxica que causa la celulitis.

***Cepillado en seco, la forma más barata, rápida y fácil de desintoxicar el cuerpo, verse más joven y estar más saludable**

Bernard Jensen, renombrado nutricionista estadounidense y autor de más de 50 libros, una vez contó la historia de Sansón, "El Gigante Sajón", un famoso levantador de pesas y luchador en la década de 1920. Además de su fuerza, Sansón también era conocido por su piel suave, que él atribuía a su régimen diario de cepillado en seco.

Un año, Sansón perdió el campeonato mundial de levantamiento de pesas en la categoría de peso pesado por una diferencia de 10 onzas (aprox. 280 gr) y atribuyó su derrota al hecho de que había dejado de lado su cepillado de piel durante tres semanas antes de la competencia.

Esto intrigó a Jensen, así que compró un cepillo de piel, se paró sobre un gran trozo de papel café y cepilló su cuerpo. Luego envió los desechos a un laboratorio. Se encontró mucha piel muerta por supuesto, pero también catarro seco, urea, cloruro de sodio, sebo y desechos metabólicos. De este pequeño experimento, Jensen logró comprender que cuando estas sustancias no son removidas de la piel, pueden devolverse a la estructura de los músculos y, como consecuencia, causar pérdida de vitalidad. Absorbemos más impurezas, y eliminamos más desecho a través de la piel que cualquier otro órgano del cuerpo (incluyendo el colon). Unos 900 gr. de desecho se eliminan a través de la piel. En días calurosos, eliminamos mucho más por la piel y nuestros riñones no tienen que trabajar tanto.

Cuando los otros sistemas se sobrecargan al lidiar con demasiadas toxinas, la piel se utiliza como un órgano adicional de desintoxicación. A veces células viejas pueden adherirse a la superficie de la piel. Erupciones, manchas, olores y colores pueden aparecer mientras la piel trata de trabajar tiempo extra para deshacerse de los desperdicios del cuerpo.

Jensen se volvió un defensor del cepillado de la piel en seco y fue testimonio de su propia teoría. En una conferencia, cuando él tenía 88 años, se arremangó la camisa y los pantalones y dejó ver la piel de sus brazos y piernas. No había ni una sola arruga, línea o mancha en ninguna parte de la piel del cuerpo de ese hombre. Jensen, al igual que Sansón, atribuía la belleza de su piel —su tersura, suavidad y elasticidad— a su régimen diario de cepillado de piel.

Cómo cepillar la piel en seco

Necesita un cepillo de mango largo de cerda natural o un guante de cáñamo áspero. Su cuerpo y el cepillo deben estar secos.

Cepille la superficie completa de su cuerpo, excepto la cara, comenzando por los pies, incluyendo las plantas, pasando luego por las piernas, adelante y atrás, barriendo con movimientos firmes. Cepille desde las manos hacia arriba por los brazos y los hombros, luego cepille la espalda y nalgas. Por el frente (abdomen, pecho y cuello), cepille un poco más suave. En el área abdominal cepille

circularmente en el sentido del reloj.

Cuando su cuerpo se acostumbre, se puede aumentar la fuerza de las cepilladas.

Para obtener el máximo de beneficio, tome una ducha caliente después, luego cambie a agua fría durante 30 segundos o use el mango de la ducha para rociar las plantas de los pies y piernas (de la parte externa del tobillo hasta la rodilla, y luego de vuelta por el interior de la pantorrilla) con agua fría. Salga de la ducha y séquese levemente, y luego vuelva a la cama durante 15-20 minutos para recuperar el calor corporal y evaporar la humedad que queda en la piel.

Referencias:
-www.naturalnews.com/033194_skin_brushing_detoxification.html#ixzz1TtdpPVTm
-'Raw Energy' por Leslie y Susana Kenton
-'La Medicina Natural al Alcance de Todos' por Manuel Lezaeta Acharán

El consumo de nueces mejora el pensamiento crítico

EXTRACTO DEL ARTÍCULO DE KIM EVANS, PARA NATURALNEWS.COM

La investigación fue realizada en la Universidad Andrews, Míchigan, EE.UU., y conducida por Peter Pribis, catedrático asociado de nutrición y bienestar. Para el estudio se designaron dos grupos de estudiantes: un grupo que consumió un alimento con nueces molidas y el otro que no. Al cabo de ocho semanas, se midió el razonamiento inferencial y otras habilidades cognitivas. Los resultados fueron impresionantes, particularmente en cuanto al razonamiento inferencial.

De acuerdo al catedrático Pibris, "descubrimos que los estudiantes que consumieron nueces experimentaron una mejoría en el pensamiento crítico, específicamente, en el razonamiento inferencial". El estudio reveló que consumir media taza de nueces al día, durante ocho semanas, condujo a un 11.2% de aumento en las habilidades del razonamiento inferencial, que es la capacidad de inferir la verdad de otra verdad conocida, y también la habilidad de deducir información basada en una experiencia y contexto anterior.

Las nueces son un alimento clave para el cerebro. Contienen un amplio número de compuestos neuroprotectores entre los que están: vitamina E, folato, melatonina, polifenoles, y cantidades significativas de ácido a-linolénico o ALA. Dado que el ALA es el precursor del EPA y del DHA —ácidos grasos saludables que componen el omega 3—, con abundante ALA en nuestro cuerpo podemos producir más EPA y DHA, este último importante para la estabilidad de la membrana y la plasticidad cerebral. Como resultado, se produce un aumento en las transmisiones de las señales cerebrales y de las concentraciones de dopamina, siendo la serotonina y la dopamina neurotransmisores esenciales para la salud del cerebro y el ánimo.

Ref.: http://www.naturalnews.com/033721_walnuts_brain_function.html

Testimonio de un ex-fumador empedernido:

Cómo cambié definitivamente los puchos por la bici

WERNER HOFFMANN
BIÓLOGO MARINO Y OCEANÓGRAFO QUÍMICO,
UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN
DIPLOM-BIOLOGE, UNIVERSIDAD DE KIEL, RFA
M.SC. EN RADIOQUÍMICA Y BIOFÍSICA

Dejé de fumar el 18 de julio del 2009. Ese día me encontraba postrado en cama con una tremenda gripe y con 39 grados de fiebre. Apenas podía respirar porque tenía los bronquios completamente obstruidos. También me dolían los pies por la mala circulación sanguínea. Estaba tan enviciado con los cigarrillos, que me levanté a tomar un café supercargado —como acostumbramos los fumadores—, con harta azúcar, para luego fumarme un cigarrillo. Pero la verdad es que no pude. Me dio tal ataque de tos, que por primera vez me dio la sensación de estar literalmente escupiendo mis bronquios.

Con rabia por mi adicción y con frustración por mi debilidad, tuve en ese momento una visión clara y meridiana: Debía terminar inmediatamente con un vicio avergonzador. ¿Pero cómo? ¿Cómo terminar con una vida de fumador, si ya lo había intentado otras veces?

Recordaba la frase del genial escritor y humorista norteamericano Mark Twain, al que cito libremente: "Dejar de fumar es facilísimo. Yo he dejado de fumar centenares de veces. La gracia es no volver a empezar". Pero la verdad es que él no pudo. Ya de hombre maduro, en una entrevista hecha por otro gran escritor, Rudyard Kipling, ambos aparecen en una foto fumando. Twain una pipa del Missouri y Kipling un cigarro oscuro. Y por cierto que en esa época, más o menos a fines del siglo IXX, se fumaba tabaco crudo aún poco intervenido.

Pero ahora la cosa era diferente. En el 2009, los cigarrillos ya no eran sólo unos cilindros con tabaco, sino unos productos altamente tecnologizados. Había leído literatura pertinente y sabía que cada cigarrillo contenía una mezcla de tabacos y unas 4.000 sustancias químicas, muchas de las cuales son adicionadas con el objeto de aumentarle la adictibilidad natural a la nicotina, el principio activo de adicción en este caso. Entre los potenciadores están el amoníaco, la urea y el carbonato de sodio. Entre las demás sustancias químicas está el alquitrán, ácido cianhídrico, arsénico, fenoles, polonio, monóxido de carbono, etc. Y qué hablar de los cultivos de tabaco transgénico, lo que le da una dimensión completamente nueva al problema, considerando la ligereza de algunos políticos nuestros que llegan y promueven este tipo de joyitas…

Pero, ¿por qué es tan difícil dejar de fumar?

Se sabe que la nicotina es unas 100 veces más adictiva que la cocaína. Y aquí se encuentra la clave de este fenomenal negocio infinitamente lucrativo. Este hecho permite entender por qué las grandes tabacaleras como la BAT (British American Tobacco) y la Philip Morris luchan por encontrar "clientes" entre los niños africanos, asiáticos y latinoamericanos (en Norteamérica y Europa ya no es tan fácil). Ello explica también por qué las tabacaleras no retroceden ni siquiera ante el auspicio de deportes.

Antes había que fumar tres cigarrillos para quedar adicto a la nicotina, ahora sólo uno. Y un niño va a ser un "cliente" fiel durante toda su vida —gastando ingentes sumas de dinero por comprar humo tóxico que le va a arruinar su salud—, a menos que sea capaz de dar el salto, en algún momento de su vida, para salirse de este círculo vicioso.

En Chile, ¿está aumentando el número de fumadores?

Sí, los fumadores en Chile están aumentando persistentemente, para llegar a constituirse en **el país más fumador en América Latina, y el número 17 a nivel mundial**. Aquí, anualmente, muere un número aproximado de14.000 personas debido a la adicción.

Si partimos de la hipótesis de que todos los seres humanos somos igual de "adictivos", proporcionalmente, en los diferentes más países del mundo, entonces ¿qué está sucediendo en nuestro país? ¿Es el estrés que proviene de la enorme competitividad inherente a un mercado tan abierto como el que tenemos, donde aumenta también la sensación de desamparo debido a una desprotección real? Creo que esto también incide en el hecho del enorme desarrollo geométrico, ya no aritmético, del mercado de los alcoholes en los últimos años, ¡como si quisiéramos llegar a ser campeones del mundo en el deporte de empinar el codo!

¿Cómo dejar de fumar sabiendo todo esto?

Esto es lo que me preguntaba aquel 18 de julio del 2009 cuando, a pesar del frío imperante y de mi fiebre, salí **a tomar aire, a respirar**. Y me acordé del norteamericano James Fixx, famoso impulsor del jogging, que recomendaba correr el primer día, **aquí y ahora**, la distancia comprendida entre un poste de luz y otro, para comenzar. El segundo día debían ser dos postes de luz, y así sucesivamente. Como no podía correr o trotar, decidí caminar, pero no pude. Lo que hice fue arrastrarme esos 30 metros, ¡y quedé tan agotado como si hubiera tratado de cruzar una calle gateando a cuatro patas en Punta Arenas, durante un temporal de viento!

Volví a la cama y me concentré en una sola cosa: había tratado de dejar de fumar unas tres veces anteriormente en mi vida, pero luego de unos días o semanas, había comenzado otra vez. Me pregunté: **¿en qué situaciones había recaído y empezado a fumar otra vez?** Y creo que aquí, con esta pregunta, dí en el clavo. Porque había recaído siempre en situaciones de aperitivo tipo pisco sour o con un vasito de vino; luego de un día intensamente estresante y cansador, tipo seminario internacional o similar; o tras una pelea con la pareja después de un largo día de trabajo…

Se habían concertado entonces tres factores determinantes en lo que a recaídas se refiere, y que me fueron confirmados por innumerables personas a las que pregunté: **estrés intenso, cansancio y alcohol**, siendo este último el gatillante principal.

De modo que comencé a diseñar una **técnica de recortes** respecto de estos factores. Los recortes son aquellas conductas o hábitos que se deben eliminar o lugares que se deben dejar de frecuentar por ser irresistibles gatillantes del deseo de fumar. Encontré que **para dejar de fumar exitosamente hay que dejar primero el alcohol, porque el alcohol y el cigarrillo están estrechamente ligados.** ¡Y tengo que tener claro que el cigarrillo me está matando!

Como la intranquilidad y el desasosiego que le sobrevienen a uno los primeros cinco días son considerables, lo más recomendable es salir al aire libre y moverse, como sea. Además de tomar mucha agua o jugos naturales. Un vaso de agua cada hora es lo mejor. Una dieta rica en frutas y verduras, tal como se describe frecuentemente en El Guardián de la Salud, le ayudará a eliminar más rápidamente las toxinas que mantienen y refuerzan la ansiedad por el cigarrillo. (Ver *Dieta Depurativa paso a paso* edición N°82, pág. 32-33)

Las **compensaciones**, por otra parte, son muy importantes. Yo las llamo más bien **rituales de compensación.** Se trata de hábitos o conductas que se realizan deliberadamente para reemplazar el hábito adictivo al cigarrillo. Es importante que estos rituales involucren alguna actividad que usted disfruta, y por eso, cada persona en particular debe escoger y diseñar sus propios rituales de compensación en función de sus gustos y motivaciones. Estos rituales, al dejar de fumar, nos ayudan desde el primer momento y luego van sustituyendo el hábito de fumar al ritmo natural individual, en la medida de que el organismo se va limpiando. Por ejemplo, trotar de un poste de luz a otro. En el caso mío es la bicicleta, que desde niño me significó salud, juego y alegría, además de medio de transporte perfecto y barato. **Ahora me muevo siempre y solamente en bicicleta**, dentro de los márgenes de la Región Metropolitana. **Otro ritual perfecto es el baile**, y qué hablar del desarrollo o redescubrimiento de la **espiritualidad**, ¡el aspecto más importante de todos!

Voy a realizar un **Taller para Dejar de Fumar** de cinco días de duración (que son los más críticos) en **El Guardián de la Salud**, del viernes 25 al martes 29 de noviembre. Ahí estaré a disposición de aquellas personas que sienten la necesidad de ser acompañadas, motivadas y aconsejadas de cerca, con apoyo sicológico y medicina natural, mientras van dejando este perjudicial hábito. *Ver detalles en página 7.*

OZONOTERAPIA TRATAMIENTOS A BASE DE OZONO
Rehabilitaciones Traumatológicas Corporales y de la Piel: Artrosis, Artritis Reumatoidea, Afecciones Vasculares, Úlceras Varicosas, Acné, Reumatismo, Fibromialgia, Psoriasis, Rosácea, Osteoporosis, Herpes, Eccemas,Dermatitis, Lupus Eritematoso, Dermatitis Seborreica, Caída del Cabello (Alopecia), Quemaduras y Heridas difíciles de Cicatrizar.

También hacemos tratamientos a domicilio.
Santiago: Suecia y 11 de Septiembre
Llámenos!!! 02-7913240 Cel. 09-6307790

OLEOZONIL
Bálsamo a base de aceites vegetales OZONIZADOS, usado en nuestros Tratamientos, dado a sus propiedades antiinflamatorias e inmunomodulador de tejidos y huesos dañados o enfermos.
Iquique: Dr. Patricio Miranda Vargas
Clínica Tarapacá; Fono (57)768654
Botanika Unimarc; Francisco Bilbao, local 1-b
Farmacia Homeopática Knop; Sargento Aldea 739

La manzana

y sus beneficios para los pacientes con Alzheimer

El adagio pasado de moda "una manzana al día aleja al médico de tu vida" ha sido reemplazado por jugo fresco de manzanas, tres veces a la semana. Esta nueva rutina fue descubierta después de que un estudio de diez años determinara que ayudaba a pacientes con Alzheimer, porque reduce enormemente las probabilidades de que la enfermedad de Alzheimer ocurra siquiera. Otro estudio reveló sus beneficios para la salud del corazón.

Los beneficios

El neurobiólogo doctor Thomas Shea y su equipo de investigadores de la Universidad de Massachussets, EE.UU., culminaron años de estudios sobre los efectos de la manzana en la salud cerebral. Utilizaron tubos de ensayo, placas de Petri y ratones durante años. Recientemente, confirmaron sus descubrimientos con un estudio clínico con humanos.

A 21 pacientes con Alzheimer, entre las edades de 72 a 93 años, se les dio 115 ml aprox. de jugo de manzana, dos veces al día, por treinta días. Hubo mejoras en la memoria y también en el mal humor normalmente asociado a las víctimas del Alzheimer.

El Dr. Shea concluyó que beber jugo de manzana tres veces a la semana, reduciría las probabilidades de padecer Alzheimer en un 75%.

Y hay más beneficios. Otros estudios con animales han demostrado que las manzanas protegen el corazón, incrementan el metabolismo de los lípidos y reducen la inflamación.

Un estudio de la Universidad Estatal de Florida, realizado por el doctor Bahram Arjmandi, que involucró a varias mujeres de entre 45 y 65 años, descubrió que una dieta alta en manzanas reduce el colesterol LDL en las mujeres en un 23% en seis meses. Las mujeres también bajaron 1.5 kilos en promedio.

Cómo hacer jugo de manzana

Lo ideal es preferir manzanas orgánicas, cuando sea posible. **No las pele**. Córtelas en pedazos lo suficientemente pequeños como para que quepan por el extractor de jugo e **incluya el corazón y las semillas**. Para aumentar la protección antiinflamatoria, añada un trozo pequeño de jengibre pelado al extractor. También se puede añadir el jugo de un limón recién exprimido. Esto debe hacerse al menos tres veces por semana.

"Además, el hecho de acordarse tres veces a la semana de hacer jugo de manzana ayuda a ejercitar la mente. Recuerde que comer manzanas a mascadas ayuda a proteger contra las caries y a prevenirlas, ya que ejercita la mandíbula y estimula la salivación".

Ref: http://www.naturalnews.com/033765_apples_brain_power.html#ixzz1ah6YwITS

El zinc es decisivo para la memoria y la cognición cerebral

El zinc es un mineral esencial conocido por mejorar el tono de la piel, ayudar a la sanación de heridas, combatir el cáncer y acortar la duración del resfriado común. Investigadores que publican en la revista *Neuron*, han identificado ahora el rol crucial que cumple este súper nutriente en apoyo a la formación de la memoria y la estabilidad cognitiva. Adicionalmente, descubrieron que el zinc podría tener que ver en el control de la devastadora ocurrencia de ataques de epilepsia. Por primera vez, científicos han podido ver al zinc en acción mientras regula la comunicación entre las neuronas y el hipocampo para mejorar la memoria y las capacidades de aprendizaje. Asegurar una ingesta apropiada de zinc es un paso importante hacia una función cerebral óptima y puede prevenir el desgaste cognitivo producto de la vejez.

Investigadores del Centro Médico de la Universidad de Duke y químicos del Instituto de Tecnología de Massachussets, EE.UU., colaboraron para estudiar los efectos del zinc en la función cerebral.

Al regular artificialmente los niveles de zinc en el cerebro de los animales estudiados, los investigadores pudieron confirmar que eliminar el zinc de las vesículas neurales también impide una mejor comunicación. Al incrementar los niveles del mineral, pudieron restaurar la comunicación en la región del hipocampo para mejorar las capacidades de aprendizaje y memoria.

Los resultados de este estudio realizado en ratones pueden extrapolarse a los humanos, porque el zinc es famoso por jugar un rol similar en el cerebro de ambas especies. La deficiencia de zinc en la dieta típica occidental se está convirtiendo rápidamente en un problema serio que amenaza la salud humana. Debido a malas prácticas agrícolas y a la abundancia de alimentos procesados sin nutrientes, muchos niños y adultos padecen hoy una insuficiencia crónica de este mineral.

Con el tiempo, la falta de zinc de fuentes alimenticias puede dar origen a una depresión del sistema inmune, baja en la salud sexual e incremento del riesgo de demencia y deterioro cognitivo. **Las fuentes alimentarias de zinc incluyen hígado, vacuno y cordero**. Los vegetarianos pueden consumir **nueces, semillas y arvejas**. Como alternativa, hay suplementos de zinc disponibles (30 a 50 mg al día) para ayudar a mantener niveles saludables sistémicos que mejoren la memoria, el aprendizaje y la cognición.

Referencia: www.naturalnews.com/033722_zinc_memory.html

Yoga y Ayurveda Intensivos en La Serena Enero 2012

Yoga La Serena

- **Instructorado en Yoga** del 08 al 27 de Enero
- **Ayurveda y masaje Abhyanga** del 30 al 04 de Febrero
- Incluye alojamiento y comida vegetariana

Información en: yoga.terapias@gmail.com
www.yogalaserena.cl
Cel. 90907383 / Tel. 051-621781

Dr. Carlos Vargas G.
Urólogo y Sexólogo U. de Chile
Centro Medico Men's Quality
Santiago Centro

Disfunción Eréctil

Medicamentos y drogas que afectan la función sexual

Afectan por igual al hombre y a la mujer. Sin embargo, la intensidad de los efectos negativos pueden variar de un paciente a otro. He aquí un resumen de los más comunes.

Los esteroides anabolizantes más usados entre los atletas bajan los niveles de testosterona y pueden disminuir la libido y la calidad de la erección. Lo mismo ocurre con los corticosteroides, esteroides, antiandrógenos (muy usados en enfermedades prostáticas). Algunas drogas anti-hipertensivas o con acción cardiovascular como propanolol, atenolol, diuréticos, tiazidicos, etc. pueden afectar la erección. Es importante recalcar aquí que la hipertensión arterial por sí sola es capaz de afectar la erección.

Los antidepresivos, de uso cada vez más común, afectan el deseo sexual y la erección, aunque con frecuencia son muy usados para alargar el tiempo eyaculatorio (eyaculación precoz). Igual rol juegan los ansiolíticos, barbitúricos y anorexígenos (usados para quitar el apetito).

Los broncodilatadores con efedrina, seudoefedrina (alergias, rinitis), alopurinol (gota), etc. y antimicóticos tipo ketoconazol y fluconazol suelen afectar la función sexual. La marihuana, actualmente de gran consumo y más fácil adquisición por Internet, pubs, gimnasios, etc.; si bien actúa como afrodisíaco, puede producir esterilidad tanto en hombres como en mujeres. También permite una mejor erección cuando la falla no es orgánica; pero su uso prolongado lleva a fallas de erección y caída de la libido.

Si bien el Sildenafil (Viagra) es una buena ayuda cuando está bien indicado, no está exento de riesgos y efectos secundarios. Los más frecuentes son:
-Dolor de cabeza
-Enrojecimiento de la cara
-Malestar estomacal
-Cambios en la visión, puede ser visión borrosa o a veces de color azul
-Secreción nasal
-Priapismo (erección dura y prolongada que requiere atención de urgencia)

Por todas estas razones, las personas pueden sufrir trastornos en su vida sexual, en cuyo caso deben recurrir a un especialista.

En Men's Quality Medical Group ofrecemos opciones con tecnología y terapia de punta que nos permite resolver la mayoría de los casos. Para ello, realizamos un estudio completo, un diagnóstico de la causa, de lo cual fluye el tratamiento específico para cada caso.

Avalando lo anterior, la mayoría de nuestros pacientes de primera consulta, requieren de aproximadamente un par de horas para ser estudiados, diagnosticados, observar y evitar efectos secundarios, y recibir la formulación del tratamiento, en un ambiente de alta privacidad, para usted y su pareja.

Cuando una pareja tiene una vida sexual plena, sin duda disfruta de una mejor calidad de vida en todo sentido. La solución está en sacudirse los prejuicios y temores para así recibir la ayuda idónea.

Basta con llamar a nuestro Call Center 600 633 33 33, para que un asesor telefónico (masculino) lo oriente para acceder a los tratamientos que Men's Quality Medical Group realiza en forma personalizada.

Los lectores de El Guardián de la Salud tienen un 20% de descuento en la consulta. Recuérdelo al momento de reservar su hora.

ARRIENDO DE BOXES PARA CONSULTAS Y AULAS PARA REUNIONES

Nuevas instalaciones que incluyen servicio de recepción, telefonía, internet y cobro de aranceles.

Los Boxes están equipados con escritorio, lavamanos y sillas.

Aulas equipadas con sillas, data show, pizarra, internet. Capacidad 30 personas.

El centro de salud y las aulas están en una excelente ubicación a pasos del Metro Tobalaba.

Dirección: Hernando de Aguirre 162
Of. 301, 302, 303, 304, 305,
Providencia, Santiago.

CONTÁCTENOS Tel: (562) 334 4260 · 333 1128 · 333 1311 · Email: informaciones@sunshineandina.cl

FARMACIAS HAHNEMANN

Casa Matriz: 555 9439
SUCURSALES
Bandera 666: 698 8290
Moneda 683: 639 4467
Santo Domingo 922: 632 8961

La Halitosis

Es un síntoma caracterizado por mal aliento u olor en la boca. Las causas pueden ser múltiples, desde escasa higiene bucal hasta enfermedades crónicas como la gastritis. En el primer caso, el mal olor se produce por descomposición de restos de alimentos entre los dientes que producen sustancias volátiles y sulfuradas, caracterizadas por su intenso olor.

Se pueden tomar las siguientes medidas para aplacar el síntoma:
-Eliminar la placa bacteriana.
-Realizar un correcto cepillado dental (incluido dorso de la lengua).
-Ingerir abundante agua para favorecer la producción de saliva.
-No mantener un prolongado tiempo de ayunas, ya que las estructuras de la boca están en reposo y la producción de saliva se vuelve escasa, lo que favorece la halitosis.
-Evitar el tabaco, café, alcohol y alimentos de fuerte olor como el ajo y cebolla.
-Aumentar el consumo de vitamina B, perejil y clorofila.

En el caso de que la halitosis sea producida por hiperacidez o un trastorno estomacal, el tratamiento debe estar enfocado a mitigar este problema. Consulte en nuestras farmacias.

QF Myriam Ampuero

NitroX Plus

Potenciador del Óxido Nítrico, es un gas que recubre los vasos sanguíneos permitiendo el intercambio de nutrientes y desechos.

Nitrox actúa en base a L-Arginina.

"Plus" es una fórmula de alta potencia para atletas avanzados con calcio, niacina, tiamina y ácido málico.

Se descubren
experimentos norteamericanos con enfermedades de transmisión sexual
en Guatemala

Impactantes nuevos detalles de experimentos médicos realizados en Guatemala por EE.UU., en la década de 1940, han sido revelados por un panel presidencial. Desde 1946-49, el Servicio de Salud de EE.UU. y la Oficina Sanitaria Panamericana trabajaron con varias agencias del gobierno de Guatemala en investigaciones médicas pagadas por Estados Unidos, que involucraba la exposición deliberada de personas a enfermedades de transmisión sexual.

Aparentemente, los investigadores estaban tratando de averiguar si la penicilina podría prevenir infecciones en las 1.300 personas expuestas a sífilis, gonorrea y chancro. Los infectados incluían soldados, prostitutas, prisioneros y pacientes de instituciones mentales con sífilis. La comisión reveló que sólo 700 de ellos recibieron algún tipo de tratamiento y 83 personas murieron durante este estudio.

La investigación se mantuvo escondida por décadas pero salió a la luz el año pasado luego de que un historiador médico de Wellesley College descubriera registros entre los *papers* del doctor John Cutler, quien guió los experimentos.

El Presidente Barack Obama llamó al Presidente de Guatemala, Álvaro Colom, para pedir disculpas y ordenó que su comisión de bioética revisara los experimentos, aunque el reporte final recién estará listo durante este mes de noviembre.

Muchos de los participantes guatemaltecos no recibieron explicación alguna y no dieron su consentimiento informado

para formar parte de los estudios. Siete mujeres con epilepsia fueron inyectadas con sífilis en la nuca. Los investigadores pensaban que la nueva infección ayudaría, de alguna forma, a curar la epilepsia. A cada una de ellas les dio meningitis bacterial.

Quizás los detalles más perturbadores tenían relación con una paciente con sífilis que tenía una enfermedad terminal no revelada. Los investigadores la infectaron de gonorrea en los ojos y en otras partes. Seis meses después, falleció.

Ref: http://www.guardian.co.uk/world/2011/aug/30/guatemala-experiments

"En la misma época, actos similares se llevaron a cabo en Estados Unidos (Ohio, Illinois y Tuskegee). La mayoría con personas de raza negra, huérfanos, retardados, pobres, enfermos y convictos. Todos eran engañados y se les hacía creer que se los estaba ayudando. Estas prácticas se mantuvieron hasta 1972, cuando salieron a la luz pública.

También en Alemania, en 1940, se realizaron numerosos experimentos de este tipo, entre los que podemos destacar: la inoculación de bacterias (para probar fármacos), estudios con gas mostaza, radioterapia experimental, radioterapia para castrar y esterilizar (principal objetivo de Hitler) y transporte experimental de órganos, entre otros".

Labios: La clave es hidratarlos

con la Sra. Olguita

Para tener unos labios sensuales y jóvenes por mucho más tiempo, lo más importante es hidratarlos y protegerlos de los factores ambientales. Algunas recomendaciones a tener en cuenta:

-Toma mucha agua. Esto garantiza unos labios tersos.

-Ingiere alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas C y E que mantienen la piel de la mucosa en buen estado.

-Evita la exposición al sol directo, porque esto deshidrata y envejece los labios. Para protegerlos, debes aplicar diariamente un bálsamo labial varias veces al día.

-Trata de no fumar porque el cigarrillo acelera el envejecimiento de la piel. Además, las toxinas manchan los labios y estropean el esmalte dental.

Para las arrugas en torno a los labios —más permanentes y profundas después de los 40 años— recomiendo hacerse una exfoliación con yogur y azúcar granulada fina. Unta tus dedos en la mezcla y masajea los bordes de los labios en forma circular. Deja actuar 20 minutos y retira. Luego aplica una crema humectante. Puedes hacer esto una vez por semana.

Su consulta: 02-699 2803
9-459 0274

¿PROBLEMAS DE SALUD?
EDS – Electro Dermal Screening

Ya está disponible en Chile un examen completo de salud, capaz de detectar enfermedades en sus estados iniciales o antes de que ocurra un agravamiento considerable del organismo.

Cada enfermedad necesita de algún tiempo para desarrollarse y nuestro cuerpo está constantemente expuesto a una gran diversidad de aflicciones y disturbios del medio. Sólo cuando un gran número de células han sido destruidas, nuestro cuerpo reacciona con síntomas clínicos manifiestos como fiebre, náuseas, dolores, etc. Y nos sentimos enfermos.

La más pequeña de las aflicciones causa alteraciones energéticas. Toda enfermedad tiene los siguientes estados:

1. Alteración energética
2. Alteración bio-química
3. Alteración funcional
4. Alteración mecánica

El examen EDS, con el Equipo Aparato de Völl, detecta estas pequeñas alteraciones energéticas de cada célula, órgano o sistema en una especie de scanner holístico. Es decir, mucho antes de que el paciente tenga algún síntoma.

El examen se realiza con bio-impedancia mediante el sistema Electro Dermal Screening, no invasivo e indoloro, y usted puede tener un diagnóstico inmediato (una hora) con las recomendaciones y tratamientos naturales más convenientes como: Medicina Ortomolecular, Fitoterapia, Homeopatía o Terapia Neural.

El examen detecta:

Riesgos: Digestivos, Cardiovasculares, Oncológicos, etc.

Problemas en sistemas: Endocrino, Neurológico, Sanguíneo, Linfático, Óseo, Nutricional, etc.

La evaluación es realizada por un profesional calificado, Médico Naturópata, con especialidad en Medicina Ortomolecular y acreditado por WONM.

Solicite su hora a los teléfonos
212 05 95 - 885 25 48
SANAR
Medicina & Odontología Holística
Abadía 39, Las Condes - Stgo.
Dr. Juan Cvitanovic Cigna
Medicina Ortomolecular,
Naturopatía, Terapia Neural
Valor del examen y consulta $40.000

Centro de Biomagnetismo Médico
"Doctor Isaac Goiz Durán"

Informa próximos cursos dictados por el T. Médico Radiólogo Francisco Mena Flores, pionero del Biomagnetismo en Chile, Instructor autorizado notarialmente por el Dr. Isaac Goiz D.

CURSO DE BIOMAGNETISMO - SANTIAGO
9 al 13 de Noviembre

CURSO DE BIOENERGETICA - SANTIAGO
15 al 17 de Diciembre

CURSO DE BIOMAGNETISMO - SANTIAGO
22 al 26 de Febrero

CURSO DE BIOMAGNETISMO - TEMUCO
21 al 25 de Marzo

CURSO DE BIOENERGETICA - SANTIAGO
20 al 22 de Abril

Av. Cristobal Colón 7710 - Sector Rotonda Atenas - Las Condes
Teléfonos: (02) 201 2012
e-mail: info@centrodoctorgoiz.cl

Terapias de Lunes a Sábado
Reservar hora por teléfono

WWW.CENTRODOCTORGOIZ.CL

Oncología complementaria

¿Cáncer Avanzado?

¡…tiene tratamiento!

El diagnóstico de cáncer significa para la mayoría de los afectados ***sentirse caer a un precipicio acom-pañado con el miedo a la muerte****. Pero este miedo se opone permanentemente a la recuperación, y está totalmente infundado desde el punto de vista científico, porque* ***un enfermo de cáncer puede recuperar su total salud.*** *No obstante, para lograrlo debe cambiar radicalmente su forma de vida. Los dichos del autor, Prof. Dr. Hecht, autoridad alemana e internacional en* ***'Oncología Complementaria'****, se basan en conocimientos profundos, que el cáncer no es de ninguna manera una enfermedad de órganos individuales, sino el* ***desajuste total del sistema de 'autorregulación'*** *de un enfermo. Y desde este punto de vista resultan nuevos enfoques terapéuticos y profilácticos.*

Este concepto es particularmente interesante para la persona que al repensar su modo de vida real busca tomar en sus manos el control de su propio sistema de ***'auto-curación'****. Sometiéndose a un examen individual y una acción creativa se puede conducir a la* ***'autorregulación integral'*** *como* ***base de un largo y estable estado de salud.*** *El Prof. Dr. Hecht cuenta con más de 50 años de experiencia como médico y científico médico, y realiza regularmente seminarios sobre los temas mencionados (en Europa).*

Bernd Roos, naturópata alemán, director y del **"Centro Alemán de Medicina Integrativa"**

El público en general desconoce los alcances de las quimio y radioterapias, y confía que estas terapias salvan la vida de un enfermo de cáncer. Pero no es así. Las estadísticas internacionales señalan que las quimioterapias no 'salvan' más que un 4 a 5 por ciento de los enfermos tratados con éstas. El público tampoco sabe que las temidas metástasis aparecen en un 96 por ciento de los casos después de los tratamientos con quimioterapia. La industria farmacológica no ha presentado tratamientos realmente novedosos en los últimos 50 años. Por este lado no hay avances. La situación es tal que muchos cirujanos oncológicos recomiendan a sus pacientes no realizar quimio- ni radioterapias. El enfermo de cáncer tratado solamente con quimioterapia, y que entra en estado avanzado, **no tiene posibilidades de sobrevivir.** Por eso la pregunta que siempre se presenta es: "**¿Por qué mueren los ricos y famosos de cáncer?**"

Aunque a los oncólogos les fallan sus propios tratamientos ellos mismos demuestran una soberbia increíble hacia sus 'pares' como el científico alemán, **Prof. Dr. Otto Warburg**, famoso por ser dos veces Premio Nobel, quien indicó ya en el año 1924, que la célula 'tumoral maligna' o 'cancerosa' es resistente a la radioterapia y a los químicos, lo que significa que la célula cancerosa no puede entrar en apoptosis, la muerte celular programada, no puede morir a causa de un 'daño' que sufrió en su ADN, y por lo tanto sigue dividiéndose sin parar. Vea también: http://www.cancerquest.org/cancer-hallmarks-cell-death.html

No obstante, y sin considerar la baja efectividad demostrada por las quimio- y radioterapias, éstas se desarrollaron en una forma tan impresionante que hoy en día contamos con una 'industria del cáncer', un negocio altamente rentable 'aprovechándose' de médicos que deberían velar por la salud de sus pacientes y no de lo contrario.

Muchos oncólogos descalifican ignorantemente los tratamientos con vitaminas, minerales y aminoácidos, llamados Medicina Ortomolecular, que fue desarrollada por otro **laureado con dos Premio Nobel**, el científico norteamericano **Linus Pauling,** quien encontró que la vitamina C es la más vital para todas las células. Sin ésta las células no pueden sobrevivir. Su falta nos lleva al escorbuto y a la muerte. En el tratamiento de cáncer se utiliza la vitamina C en megadosis transformándose en un agente 'citotóxico' en forma selectiva para las células cancerosas. Estas absorben la vitamina C en gran cantidad confundiéndola con glucosa. Llegando a una concentración intracelular determinada, la vitamina C se transforma de un antioxidante en un 'pro-oxidante' emitiendo radicales libres de tal potencia que generan peróxido de hidrógeno intracelular que lleva a la destrucción de la célula cancerosa. Esto fue confirmado por el 'NIH', el Instituto de Salud Pública de EE.UU., mediante una publicación, el 11/08/08, en la revista del 'NIH'.

Otro científico norteamericano, el **Dr. Charles Farr**, investigó las tres **'terapias bio-oxidativas': oxígeno, ozono y peróxido de hidrógeno (H2O2)**. El Dr. Farr llegó a la conclusión de que tanto el oxígeno como el ozono, se transforman en H2O2 al introducirlos al organismo. Farr propuso por lo tanto aplicar H2O2 en forma intravenosa y logró identificar **más de 50 patologías que se pueden tratar efectivamente con este remedio tan sencillo**, que no tiene efectos segundarios de ninguna índole. Los tratamientos principales son:: **diabetes, hipertensión y otros, enfisema y EPOC, artritis reumatoide, Parkinson y Alzheimer, esclerosis múltiple y lateral amiotrófica, depresión severa**, y muchas otras más. Pero sobre todo, es **un tratamiento especialmente efectivo en cáncer.** En **1993 el Dr. Farr fue nominado por el Premio Nobe**l.

La **científica alemana, Dra. Johanna Budwig,** de mucho prestigio en toda Europa, desarrolló una '**nutriterapia**', a primera vista increíblemente sencilla, que consiste simplemente en la mezcla de '**aceite de linaza con requesón**'. Esta mezcla tiene un fondo altamente científico, tal, que la **nominaron siete veces para el Premio Nobel.** Esta **'Nutriterapia' es un tratamiento efectivo para muchas enfermedades muy severas,** casi **idéntico al H2O2, y específicamente efectivo en el tratamiento de cáncer**.

La **Dra. Hulda Clark**, otra científica, canadiense, basó sus tratamientos en su convicción que **los cánceres se desarrollan a causa de parásitos**, específicamente de unos micro-virus que salen de los huevos de estos. Sus tratamientos consisten por lo tanto en la eliminación de los parásitos, virus y otros micro-organismos. Estos tratamientos han demostrado **ser altamente efectivos en cáncer**.

Todos los tratamientos nombrados se utilizan en forma combinada. No obstante su efectividad requiere también tratamientos específicos de descongestionamiento y desintoxicación del hígado y los riñones, reforzamiento del sistema inmunológico, ejercicios musculares leves, pero específicos, y de respiración, y otros.

El tratamiento de '**cáncer avanzado**' es específicamente efectivo en pacientes con un estado físico y psíquico no demasiado deteriorado, aunque hemos visto recuperarse a pacientes cuya recuperación se veía imposible. Por eso nuestro lema es: "¡Si no lo intentamos, no vamos a saberlo nunca!"

Para poder realizar tratamientos complementarios efectivos es imprescindible entender qué pasa fisiológicamente en el organismo del enfermo y así entender también las bases científicas de estos tratamientos.

Los oncólogos que descalifican los 'otros' tratamientos, desarrollados por sus pares, científicos 'laureados', demuestran una ignorancia poco apropiada para un médico.

Para que un enfermo no llegue al estado 'avanzado' los oncólogos deberían aceptar, por el bien de sus pacientes, que estos realicen tratamientos complementarios que reducen los efectos segundarios causados por los químio- y radioterapias, ambas muy dañinas para el organismo.

El Cáncer Avanzado tiene Tratamiento y no solamente para el dolor. Mediante la '**naturopatía**' tenemos todavía la posibilidad de **detener el avance del cáncer y muchas veces lograr la remisión**, a veces parcial, y a veces hasta total. Todo depende naturalmente de la diseminación, del avance de la 'caquexia', el adelgazamiento extremo, y de la capacidad del organismo a reaccionar. Otro factor muy importante, es también el estado psíquico del enfermo, especialmente su '**voluntad de luchar**'.

Más información:

Centro Alemán de Medicina Oncológica e Integrativa
Martín de Zamora 5642 - Las Condes
(altura Domingo Bondi)
Tel. 202 22 22

La *estupidización* química de la sociedad

MILTON GALDAMES TOLEDO
PSICÓLOGO Y LICENCIADO
EN PSICOLOGÍA

Es bueno que las personas sepan que la dieta común disponible en el mercado alimenticio contiene una gran cantidad de ingredientes tóxicos conocidos por afectar las funciones del cerebro, algunos cancerígenos y otros causantes de malformaciones congénitas. Estos ingredientes están prohibidos en otros países, pero en Chile las autoridades permiten su utilización debido al gran poder político de las empresas y sus dueños. Los efectos de dichos ingredientes se han hecho públicos y sus consecuencias sobre la salud son reales.

El objetivo de introducir esta gran cantidad de elementos tóxicos es, precisamente, sustentar a la industria farmacéutica, custodiando un gran número de personas dependientes del sistema autoritario de salud y, por otra parte, propiciar una sociedad de bajos coeficientes intelectuales. En otras palabras, lograr una *estupidización* química de la sociedad, de manera de que todo el mundo permanezca más o menos mediocre, dependientes del Gobierno y del sistema de salud.

La lista es extensa:

Colorantes
Como **Tartrazina**, **Amarillo Crepúsculo, Carmín de Índigo** y **Azorrubina.** En ediciones anteriores de El Guardián de la Salud ya se han descrito varios de sus efectos nocivos: migrañas, hiperquinesis, insomnio, asma bronquial, reacciones de tipo alérgico, lesiones renales, irritación e hiperactividad en los niños.

Antioxidantes
El **BHA** (Butil-hidroxianisol), **TBHQ** (Butil-hidroquinona terciaria) y **BHT** (Hidroxitolusol butilado) son considerados mutagénicos y genotóxicos, carcinógenos, dislipidémicos, alérgenos y hepatotóxicos.

Saborizantes
El **Glutamato Monosódico**, considerado por los entendidos como la nicotina de los alimentos por ser adictivo. Al igual que el **Aspartamo**, es un neurotóxico. El **Nitrito Sódico** provoca daños a la sangre y cáncer. El consumo de estos químicos ha registrado incluso muertes.

Flúor
Antiguamente, se fluorizaba el agua de los osos en los circos rusos para que no atacaran a su domador. La primera vez que se fluorizó el agua para el consumo humano fue en los campos de concentración nazi, para que los reos ni siquiera pensaran en escaparse.

Es abrumadora la cantidad de documentación científica que da cuenta que este elemento, aún en concentraciones bajas, está relacionado con problemas neurológicos y endocrinos, afectando el sistema nervioso y provocando déficit de atención en niños y adultos.

Aparte de ser un depresor mental, el flúor adelanta la pubertad en los niños, provoca osteoporosis, fluorosis dental, fractura de caderas, dolor de huesos en edad avanzada, tumores, fatiga, entre otros.

Agregando a esta lista el mercurio en las vacunas y las amalgamas, las emanaciones contaminantes de las industrias y las microondas de las antenas de celulares, surge un panorama desolador.

Por supuesto que las autoridades no harán nada al respecto, las órdenes vienen de mucho más arriba. Existen grandes intereses económicos y poderes tras este vapuleo del hombre común. Pero no todo está perdido en esta sociedad estratégicamente estructurada para ser ordeñada por los poderosos. Hay algo que podemos hacer.

Qué se puede hacer
Lo primero es informar a todo el mundo de esta situación, para que cada cual tome cartas en el asunto. Hay que informar especialmente a los niños, blanco predilecto para la intoxicación y *estupidización* química.

Grite, reclame, proteste, patalee, recuerde que “guagua que no llora no mama”.

Respecto del flúor en el agua potable, podemos disminuir su ingesta consumiendo agua filtrada o de pozo, en el mejor de los casos. Utilice pasta dental sin flúor, o simplemente un buen cepillado sólo con agua.

Hay que aprender el hábito de leer la etiqueta de ingredientes en cada producto. Descubrirá que en los supermercados encontrará muy pocas cosas aptas para el consumo. No se abrume por esto, puede ser divertido fabricarse sus propias salsas y poner cuidados en los ingredientes de sus comidas en casa, si lo hace con amor a los suyos y a sí mismo.

Milton R. Galdames Toledo
Psicólogo y Licenciado en Psicología
Atención Psicoterapéutica e Hipnoterapia
Atención por Fonasa y particular
Consultas al fono: (33) 352599, Aníbal Pinto N°76, Quillota

Sr. Watcher

La Mente Maestra, enemigo de la paz

POR EL SEÑOR WATCHER
(OBSERVADOR)

Fíjese en los mensajes que transmiten los juegos electrónicos, lo nocivo de las drogas, las calles llenas de botillerías y farmacias, la sociedad que parece tener las universidades junto a bares, sopaipillas y completos, y los talleres mecánicos junto a los "cafés con piernas", algo tan típico.

Todas estas cosas que vemos provienen de ideas, una red mundial de ideas y valores hábilmente entretejidos que actúan seductoramente, cautivando incluso a los más inteligentes.

Es muy hábil el engaño porque todo lo malo es una perversión de algo bueno. Si Dios creó todo, entonces no existe nada malo. Pero sí existe quien lo pervierte, como quienes quieren pervertir la naturaleza (transgénicos) y quienes lo permiten (políticos) manejados por la "mente maestra".

Desde el principio todo ha sido igual; **el abuso de las cosas esencialmente buenas se transforma en malo.**

Amigos, esta mente maestra es mentirosa y pervertida, pero sólo se puede arraigar a través de una idea.

Para ilustrar esto, piense cómo una mente puede depravarse. Una idea sexual hace que una persona se entregue viendo fotos, pero como la mente siempre quiere más, luego irá en busca de videos y sonido. Una vez satisfecho esto, entonces querrá algo más emocionante, de ahí es fácil pasar a algo violento y sangriento y ¡*voilà!* hay una mente depravada. Pero todo se inició con una idea. Una idea puede sobreponerse a una posición o profesión, es por esta razón que hoy nos enteramos de tristes y aberrantes hechos.

Las ideas salidas de esta gran "mente maestra" han lanzado una red de pasiones (hacer), posesión (tener) y posición (ser). Si usted logra la triada del falso éxito (hacer, tener y ser), tal vez lo tenga todo, pero la paz no se puede comprar.

Nótese que no he dicho que si tiene todo NO tendrá paz. Lo felicito si usted tiene paz, amor y todo lo demás, y si es así por favor déme su receta. Pero la única forma que yo conozco para tener paz es al competir por lo intangible con las herramientas intangibles: **valores y principios**. Y lo demás, cuando llegue, lo podrá disfrutar realmente.

Apártese de las ideas que impone la "mente maestra" y tendrá verdadera paz. Una vez que identifica la trampa (hacer, tener y ser), entonces podrá salir de ella, se dará cuenta de que no hay razones para que los demás no acepten que **uno vale por principios y no por posesiones.**

Por favor piense en lo que está pensando y se dará cuenta de que puede dirigir sus pensamientos. Una vez que tome una senda de pensamientos correctos, entonces su vida se tornará positiva.

Si pone sus ideas en lo bueno no dará cabida a lo malo, pues estamos capacitados para avanzar sólo en una dirección.

Esta mente maestra sabe cómo manipular su cerebro, y si se rebela a ella, entonces lo calificarán como ortoréxico (excesivamente preocupado acerca de lo que come), maniático, seguidor de teorías de conspiración o algo así.

Pero, ¿qué es la paz?

La paz no es la ausencia de guerra, no es hacer tregua. La paz es una relación correcta con Dios que conlleva a una paz con uno mismo, para así tener paz con los demás, de adentro hacia fuera.

Si hoy decimos esto, nos toman como un enemigo de la moderna "tolerante sociedad". Que bueno saber que Jesús dijo; *si el mundo os aborrece, sabed que a mí me aborreció primero*. Y no confunda esto último con algo religioso, recuerde que los religiosos fueron los que más lo aborrecieron.

Centro Ohani
SALUD NATURAL Y TERAPIAS ENERGÉTICAS

ATENCIÓN TERAPÉUTICA EN LAS SIGUIENTES ESPECIALIDADES

Biomagnetismo
Hipertermia
Hipnoterapia
Reiki
Regresiones
Quiropraxia
Piedras Calientes
Masoterapia
Esencias Florales del Mediterráneo

Clases de Yoga Kundalini
Yoga Iyengar para Embarazadas

Nevería 4697 - Las Condes
(Metro Escuela Militar)
Teléfonos:
207 5968
208 4148
494 8954

E-mail: terapias@ohani.cl
www.ohanichile.com

¿Por qué las alternativas naturales son atacadas

si no provocan muertes como muchas intervenciones médicas?

RMR (PÓSTUMO)

Si no puede atacar un argumento en cuanto al contenido, y tiene que recurrir a ataques personales como una forma de ganar o castigar a alguien por sus puntos de vista, entonces es tiempo de que se haga una pregunta muy importante:

¿Estoy sirviendo a una buena o mala causa? ¿Me motiva el dinero u otra cosa comprometedora?

Las personas que tratan de justificar el uso de fármacos por sobre lo natural tienen que dañar a alguien para poder ganar dinero.

Contrario a lo que se enseña, las estadísticas muestran claramente que las muertes iatrogénicas (causadas por errores médicos) y la sobre prescripción de medicamentos son miles cada día, en todo el mundo. Por otra parte, las cifras por muerte debido a sustancias naturales son tan bajas que es imposible usarlas como ejemplo. Casi no existen. Entonces ¿de qué se trata todo esto? ¿A qué se deben los ataques a los métodos naturales y alternativos para mantener la salud?

Este periódico ayuda a resolver esta interrogante y, por lo tanto, también debe ser atacado por las mismas voces que atacan los métodos preventivos y el cuidado alternativo.

Desde que apareció el primer ejemplar de El Guardián de la Salud, hemos visto el desarrollo de un ataque global a la industria que fabrica, distribuye y promueve suplementos para la salud y también a los terapeutas que promueven métodos de sanación libres de medicamentos.

Esta es una campaña internacional con intereses extranjeros que tienen el plan de convertir sustancias y terapias saludables en actividades controladas, con el fin de proteger a la gigante industria de las enfermedades de la competencia. El plan no se ha concretado en un 100% en todas las naciones. Después de trabajar con burócratas por más de 10 años, los "defensores internacionales" de este esquema esperan que nuestros gobiernos hagan nuevas leyes automáticamente para permitir la eliminación por completo del mercado de la competencia a favor de la venta de fármacos, y el subyugo de los terapeutas alternativos por parte de la medicina alópata o la desaparición de estos.

Sin embargo, en todos los países ahora existe una poderosa reacción por parte del público en contra de aquellos que tratan de robar las artes curativas antiguas y buscan ganar dinero medicalizándolas.

Esta reacción no se esperaba, porque antes de ser atacados de esta forma, el mercado de la salud natural nunca prestó mucha atención a lo que los "otros" (la medicina alópata) estaban haciendo. Los asiduos a las alternativas naturales eran bastante ingenuos respecto de las ofertas de marketing en las altas esferas que les quitarían la libertad de elección y restringirían las prácticas de la salud natural. Casi de la noche a la mañana, todo esto cambió. Incluso médicos, investigadores, un gran número de terapeutas y el público en general han comenzado a luchar. Por primera vez estamos conociendo cómo esta emboscada fue planificada a nivel global.

Se suponía que cada país pretendiera que era un asunto interno y que el gobierno estaba actuando para proteger a su gente.

Nada podría estar más lejos de la verdad, y descubrimos que los gobiernos en realidad necesitan actuar para proteger al público de un codicioso interés extranjero de cárteles internacionales que quieren mantener bajo control a las sustancias y a los terapeutas naturales.

Por fin hemos comenzado a investigar estos intereses extranjeros que han estado actuando bajo la protección de organizaciones políticas de alto nivel.

Lo que surgió fue alucinante para el común de la gente. Quizás usted encuentre que los artículos de El Guardián de la Salud y El Guardián Mundial (www.guardiansalud.cl) sean electrizantes en algunos casos, pero es sólo una fracción de lo que aún falta por venir, ya que cada día descubrimos -junto con miles de otros investigadores en el mundo- que es de la "elite controladora de la salud mundial" de la que nos deben proteger nuestros parlamentarios. Las personas necesitan estar informadas en un mundo que cambia día a día. En algunas naciones esto ya ha comenzado a suceder.

Un ejemplo positivo:

Nuestra familia ha adoptado muchas de las cosas que hemos leído en El Guardián de la Salud y también de su libro Siempre Delgado. Muchas otras familias que conocemos han hecho lo mismo con excelentes resultados para su salud también.

La razón por la que digo esto es porque me pregunto si no es posible ver un gran cambio lejos de esas comidas tontas sin nutrición e innecesarias visitas constantes al doctor. Me pregunto si acaso no es probable que un estilo de vida saludable y la prevención de enfermedades sean temas que pronto se enseñen en los colegios y se permita, incluso, que todo esto se vuelva parte de la educación pública. Los beneficios son tan obvios que seguramente estos temas van a prender rápidamente.

M.T.

Estimada M.T.
Uno podría pensar eso, pero la mayoría de las personas vive por el hoy y por las buenas sensaciones y buenos sabores que son fáciles de obtener, sin mucho esfuerzo. Esperan seguir abusando de su estómago y poner el placer en su vida sin realmente ganárselo.

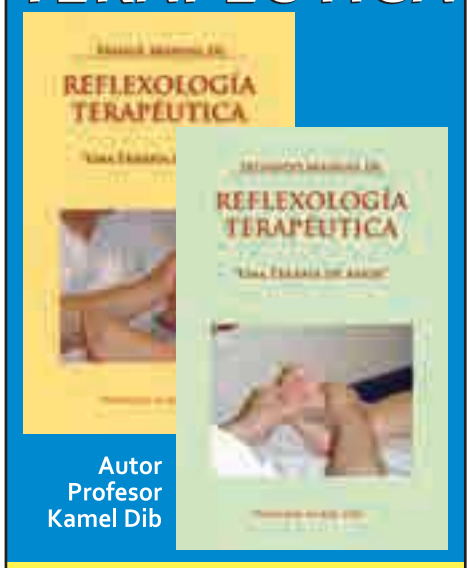
Sin embargo, es alentador ver el porcentaje de personas en Chile que se están informando acerca de estilos de vidas naturales y que lo están viviendo realmente. Es una tendencia que va en aumento mucho más rápido que en otros países.

Si bien a nivel mundial se está produciendo un despertar, éste es mucho más lento que en Chile. Esto puede deberse, en parte, a que en muy pocos países periódicos (como El Guardián) dedicados a la promoción e investigación de la salud se pueden encontrar tan libremente en cada quiosco.

También es muy alentador ver que algunos de los grandes medios de comunicación están comenzando a unirse a la idea de que podemos ser saludables naturalmente.

En conclusión, debemos seguir atentos a estos mercaderes de la enfermedad. Vale la pena estar informados, con salud y sabiduría.

PRIMER Y SEGUNDO MANUAL DE
REFLEXOLOGÍA TERAPÉUTICA



Autor
Profesor
Kamel Dib

Cada Manual: $ 15.000 iva incl.
Ambos Manuales: $ 25.000 iva incl.
Consultar despacho a regiones

Informacion y Ventas:
(2)813 3575 - (2)946 3183
manualdereflexologia@gmail.com
manualdereflexologia.wordpress.com
Ediciones y promociones editorial

Auriculoterapia
para adelgazar de forma natural

NANCY MUÑOZ MANRÍQUEZ
LICENCIADA EN NATUROPATÍA
HOLÍSTICA (IRIDÓLOGA)
HOMEOPATÍA Y ACUPUNTURA
UNIVERSIDAD DE ACONCAGUA

Uno de los mejores tratamientos para adelgazar y enfrentar problemas de sobrepeso es a través del uso de los puntos de auriculoterapia.

Está científicamente demostrado que en la oreja se encuentran varias zonas que se relacionan directamente con nuestro sistema nervioso, por lo que estimular de modo correcto estos puntos es útil para combatir dolencias y bajar de peso.

Es un método similar a la acupuntura donde, a través de los llamados balines electromagnéticos, se activan los puntos principales en auriculoterapia.

Este tratamiento es 100% natural y fue creado en China para reducir la ansiedad que provoca las ganas constantes de comer.

La acupuntura auricular es un tratamiento de fácil aplicación y no es invasivo. Es una técnica que trabaja estimulando zonas reflejas con la aplicación de imanes, agujas o semillas en determinados puntos del pabellón del oído.

En auriculoterapia se trabajan diferentes puntos específicos del cuerpo cumpliendo cada uno de ellos diferentes funciones. Por ejemplo, el punto shenmen o de la energía mental, es el punto maestro de las glándulas endorfinas, y se ubica en la fosa navicular. La puntura de este punto obtiene

calmar y relajar, ayuda a equilibrar, eliminando de esta forma la ansiedad por comer. Además, las endorfinas afectan al sistema digestivo y hormonal, por lo que la auriculoterapia puede ayudar a equilibrar las funciones del organismo optimizando el buen funcionamiento metabólico y eliminando la ansiedad.

ATENCIÓN PERSONALIZADA
NATUROPATÍA E IRIDOLOGÍA
Diagonal Paraguay 491
Horarios de atención
Lunes a Viernes de 12:00 a 18:00 hrs.
Sábado de 11:00 a 14:00 hrs.
LUNES 28 DE NOVIEMBRE
ATENCION en Region VI
Santa Cruz Avda Sur 145

Solicite su hora al fono
(02) 6321887 o Cel. (09) 7478 6797

Un caso de **ansiedad y sobrepeso** tratado con auriculoterapia

HUGO ALEJANDRO PERALTA MUÑOZ
LICENCIADO EN NATUROPATIA
(UNIVERSIDAD DE ACONCAGUA)
IRIDÓLOGO Y TERAPEUTA EN
FLORES DE BACH

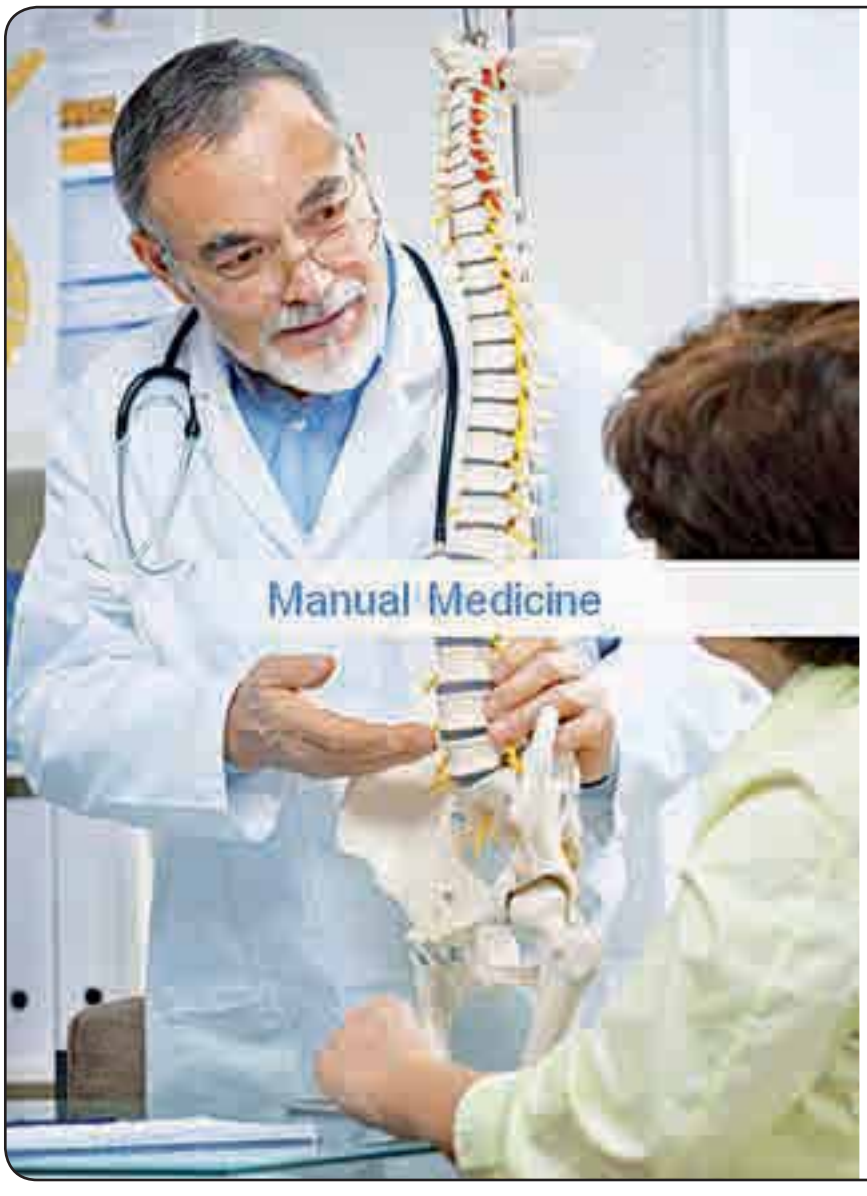
La Sra. María Uberlinda Zapata menciona que ha sido muy difícil para ella bajar de peso, lo ha intentado muchas veces sin resultado efectivo. Además, cuando está nerviosa, le surge una ansiedad incontrolable por comer dulces y pasteles. La Sra. María mide 1.50 mts y pesa 72 kilos, no hace deportes, pero camina diez cuadras diariamente. Come a sus horas pero la última comida es a las diez de la noche, y se acuesta a las diez y media.

Con la Sra. María se realizó una terapia de seis meses. Sin embargo, en tratamientos de auriculoterapia para controlar la ansiedad, se obtienen resultados positivos en sólo tres meses.

La Sra. María requirió de un orden en su nutrición, terapia con flores de Bach y tratamiento con chitosán, pomelo, lecitina y spirulina. Los resultados fueron muy positivos y después de tres meses, la ansiedad fue lo primero que interrumpió, obteniendo una baja de peso de 5.3 kilos.

Al terminar el tratamiento, después de seis meses, y con un aumento en su actividad física, se obtuvo una baja de peso de 9.7 kilos y, con esto, un peso casi ideal para la estatura de la paciente.

Consultas y horas de atención en:
Estación Central
Paseo Arauco Estación por los pasillos que llevan al Terminal San Borja, pasillo B, local 0140
Fonos: (02) 778 3762 – (09) 9560 4230
Horario: lunes a sábados de 11:00 a 21:00 hrs.
domingo de 17:30 a 21:00 hrs.



Único centro de medicina natural especializado en problemas músculo esqueléticos en Chile

EQUIPO DE MANUAL MEDICINE
KINESIOLOGÍA-OSTEOPATÍA-MEDICINA-PSICOLOGÍA

Somos profesionales de la salud serios, formados en medicina convencional y especializados en medicina natural. En la actualidad muchas personas se han dado cuenta de que el sistema de salud actual se acerca más a lo comercial que al bienestar. A diario vemos personas insatisfechas al no encontrar tratamientos que se enfoquen en descubrir la causa de su problema, y no sólo traten sus síntomas.

Nosotros queremos hacer la diferencia y para eso hemos creado Manual Medicine, el primer servicio de salud para problemas músculo esqueléticos sin fármacos ni cirugías, donde los pacientes son tratados como verdaderas personas y nos enfocamos no sólo en tratar síntomas sino que en la causa del problema.

¿Qué tipo de problemas de salud deben ser consultados en Manual Medicine? Dolores de articulaciones, huesos, músculos, nervios y tendones como: artrosis, dolor de espalda, rodillas, caderas, tobillos, tendinitis, esguinces, torceduras, etc. Incluso problemas de salud más específicos como síndrome de túnel carpiano, jaquecas sin solución, epicondilitis, hernias de la columna, dolores de espalda pre y post-parto, dolores del crecimiento en niños y jóvenes, escoliosis, dolores de la tercera edad, etc.

www.manualmedicine.cl, 244 3668 / 234 0087,
Luis Thayer Ojeda 073 of 606, Providencia, Metro Tobalaba

Secretos de la Naturaleza®

Productos orgánicos 100% Naturales sin excipientes, rellenos y placebos innecesarios.

Orientación en Salud para la Prevención de Enfermedades, mediante la utilización de Plantas Naturales.

ACHIOTE: PARA AFECCIONES DEL SISTEMA URINARIO Y LA PRÓSTATA. Recomendado en infecciones a la vejiga y contribuye a disminuir las visitas al baño.

BELEN: COLON IRRITABLE. Para Hígado graso, Riñones y Sistema Digestivo. Depurativo (purifica la sangre) y diurético. Evita hemorragias internas y sangramientos.

CAIGUA: ADELGAZANTE. Poderoso quemador de grasas Limpia la sangre y ayuda en caso de várices, celulitis, arterioesclerosis, colesterol alto e hipertensión.

CALAGUALA: PSORIASIS, VITILIGO, DERMATITIS Y ESCLEROSIS MULTIPLE. Además se utiliza en casos de dermatitis alópica, alopecia universal y areata, liquen plano, alzheimer, lupus eritematoso sistémico, enfermedad de Crohn, hepatitis autoinmune.

CHUCHUHUASI: HUESOS Y ARTICULACIONES. Tratamiento de osteoporosis y fractura de huesos. Alivia el dolor muscular, de las articulaciones, el reumatismo y la inflamación por artritis

YACON: TRATAMIENTO DE LA DIABETES. Reduce la cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre y es una solución para quienes se inyectan insulina.

GRAVIOLA: TRATAMIENTO DEL CANCER. Especialmente indicado en mamas, páncreas, colon, próstata, pulmón e hígado. Elimina células cancerosas sin dañar las sanas. Es considerada la quimioterapia natural.

MACA: ENERGIZANTE Y MULTIVITAMINICO. Complemento nutritivo. Beneficioso para el sistema óseo, la anemia, la fatiga y el estrés. Ayuda en los trastornos de la menopausia. Aumenta el rendimiento intelectual.

PULMONARIA: PULMONES, SILICOSIS, TOS Y BRONQUITIS. Para afecciones de vías respiratorias.

VALERIANA: ANTIESTRES Y CALMANTE NERVIOSO. Util en casos de insomnio, histeria, vértigo, crisis de pánico y pérdidas. Restaurador del sueño y antidepresivo. No produce acostumbramiento.

VIGOR MAX: ESTIMULANTE DE LA ACTIVIDAD SEXUAL. Es una gran ayuda en la disfunción eréctil. Fortalece la libido femenina y masculina. Es un potente vigorizante y energizante natural.

NONI: RECONSTITUYENTE CELULAR. Aumenta las defensas del cuerpo y regenera las células naturalmente. Dosis sugerida: 2 cucharadas soperas al día (una por la mañana en ayunas y la otra media hora antes de la cena).

Consulte por envios dentro de Santiago y Regiones.
San Martín 414, Metro Santa Ana, Santiago.
Fono: 671 8106 - www.secretosdelanaturaleza.com

Limpieza intestinal y alimentación saludable

Para estar siempre en forma

APORTE DE ECOSALUD
WWW.ECOSALUD.CL
ECOSALUD.INFO@GMAIL.COM
FONO: (02) 9355218

¿Por qué siempre tengo hambre?

Con frecuencia nos hacemos esta pregunta y la escuchamos decir a nuestros amigos y cercanos.

La ansiedad (estrés) es un factor relevante. En el libro *Cuando La Comida Sustituye Al Amor,* por Geneen Roth, la autora relata lo influyente de las emociones en nuestra alimentación. A menudo nos hacemos un cariño comiendo "algo rico", que nos evoca algún grato recuerdo, o nos permite una sensación placentera, sin medir las consecuencias.

Podemos decir que tener hambre, a pesar de que se haya comido suficiente cantidad, es normal después de haber ingerido **comestibles**. Nos referimos a sustancias muertas (alimentos procesados) como azúcar blanca, arroz blanco, conservas, comida chatarra, etc.

Los comestibles sólo aportan toxinas y nos dejan hambrientos, a diferencia de los **alimentos vivos** (como frutas, germinados y semillas oleaginosas) o suplementos (como la spirulina) que nutren nuestro organismo, nos dan vitalidad y nos dejan satisfechos.

Además, los alimentos procesados y desvitaminizados carecen de fibras naturales. Son secos, pegajosos y pesados. No son aptos para lograr un fluido tránsito intestinal y tienden a adherirse fácil y fuertemente a las paredes del colon, siendo muy difícil eliminarlos. Una alimentación de este tipo lleva a cualquier persona a una serie de desequilibrios desde edad muy temprana.

Lamentablemente, hemos olvidado la necesidad de una buena limpieza intestinal. Una evacuación cada dos o tres días es considerada normal. Pero los estudios científicos demuestran que una cantidad insuficiente de evacuación de heces puede explicar desórdenes de la vesícula biliar, problemas cardíacos, venas varicosas, coágulos en venas profundas, hernias, diverticulosis, artritis y cáncer de colon.

Como bien ha dicho don Manuel Lezaeta, "**No hay enfermo con buena digestión, ni sano con mala digestión".**

Científicos han descubierto nuestro segundo cerebro en el aparato digestivo

El Dr. Michael D. Gershon, considerado uno de los padres de la Neurogastroenterología, expuso esto en su famoso libro *The Second Brain* (El Segundo Cerebro) como la culminación de 30 años de investigación, siendo una extraordinaria contribución a la comprensión de las enfermedades gastrointestinales, así como una visión fascinante acerca de cómo realmente funciona nuestro intestino.

Tenemos dos cerebros: uno en la cabeza y otro oculto en nuestras entrañas. Los neurólogos han hallado que este último también es capaz de recordar, ponerse nervioso y dominar a su colega más noble.

No es un secreto que el aparato gastrointestinal tiene el cometido de aportar al organismo un suministro continuo de agua, electrolitos y elementos nutritivos. Para conseguirlo requiere conducir la comida a lo largo del tubo digestivo mediante movimientos ondulatorios, llamados peristálticos; secretar jugos digestivos; digerir los alimentos; absorber productos digeridos, electrolitos y agua; transportar este material hasta el sistema circulatorio; y, finalmente, expulsar los productos de desecho.

Todas estas tareas están, en mayor o menor grado, bajo el control del cerebro abdominal, también conocido como sistema nervioso entérico. Pero su cometido va más allá que el de supervisar los ya complejos procesos digestivos. Al igual que el recluido en las paredes craneales, el cerebro entérico produce sustancias psicoactivas que influyen en el estado anímico, como los neurotransmisores serotonina y dopamina, así como diferentes opiáceos que modulan el dolor. Además, sintetiza benzodiazepinas, compuestos químicos que tienen el mismo efecto tranquilizante que el Valium.

Próxima edición: "Sugerencias prácticas para una mejor calidad de vida mejorando su limpieza intestinal".

Fuentes: Artículo original de revista "Muy Interesante".

Cuidando animalitos:

Tortuga de agua

NADIA DOBRININE

A la hora de elegir una mascota, las tortugas son una opción que se está volviendo más común. Este reptil es considerado uno de los animales más longevos que existen, llegando a vivir más allá de los cien años, aunque las variedades más comunes, como las tortugas acuáticas o semi-acuáticas, viven en promedio 10 a 20 años.

Su característica principal es el caparazón que les envuelve la espalda, y que por dentro está soldada a su columna vertebral formando parte de su esqueleto. Se parecen a los mamíferos y los pájaros porque respiran y ponen sus huevos fuera del agua.

Como mascotas, son ideales para los que sufren de alergia a los pelos. Las tortugas son animales resistentes y de baja mantención. Es por esto que su cuidado constituye una buena forma para enseñar responsabilidad a los niños. De esta forma, pueden recibir todos los beneficios de tener una mascota sin necesidad de mucho espacio o tiempo.

De las tortugas de agua, la más conocida y más común como mascota, es la Tortuga Japonesa, distinguida por las marcas rojas en sus orejas y las líneas negras dentro de sus ojos, que dan la apariencia de tener los ojos tachados. Su nombre presuntamente viene de su apariencia, ya que no son originarias de Japón.

Para cuidarlas, se requiere de un acuario amplio, ojalá con filtro de agua, que se acomode de acuerdo al tamaño de la tortuga, para que puedan nadar y ejercitarse, y también un rincón dentro del acuario en donde no haya agua para que puedan descansar y respirar. A medida que vayan creciendo, se las puede cambiar a un acuario más grande.

Necesitan exponerse a la luz del sol. Si pasan demasiado tiempo en el agua y no reciben suficiente luz, se les pueden formar hongos en su caparazón. También el agua muy sucia puede provocarles infecciones oculares, por eso es importante cambiarla a menudo para mantener la limpieza.

Si la tortuga padece de estreñimiento, puede ser a causa de insuficiencias alimenticias. En este caso se sugiere variar su dieta, ya que requieren tanto carnes como algunos vegetales y frutas. Hay alimentos especiales que se pueden encontrar en las tiendas de mascotas. Por otro lado, si padece de diarrea esto se puede deber al consumo excesivo de frutas o de alimentos en mal estado, y se puede corregir dándole comidas menos hidratadas, y teniendo cuidado de no darle alimentos que estén vencidos.

Asociación de Salud Natural A.G.
Personalidad Jurídica 3045 del 14/08/1998
www.chilesana.cl

Asociación de Salud Natural A.G.
Ciclo Cultural Noviembre 2011

Aporte Voluntario

"Lluvia de Testimonios"
martes 22 de noviembre a las 13:30 hrs

"Lo que no nos han dicho sobre el cáncer"
Sábado 12
Charla 15:00 hrs.
Por Lautaro Pluglisevich

¿Por qué mi cuerpo pierde su forma?
Martes 15
Charla 13:30 hrs.
Por Beatriz Farias

Dirección: Diagonal Paraguay 491, frente al Cerro Santa Lucía.

Vacunas infantiles:

Peligrosas e innecesarias

ANDREA SANTANDER

Hemos sido adoctrinados con el dogma incuestionable de las vacunas, una mentira de 200 años y, hasta el día de hoy, la sociedad CREE que las enfermedades infantiles son “mortales”. Las políticas sanitarias se hacen de acuerdo a la conveniencia de los laboratorios y las vacunas que se incorporan al plan de vacunación en Chile obedecen a la presión del lobby de la farmafia[1] y del COFVAL (Comisión para el Futuro de las Vacunas en América Latina).

Vacunas PAI
Los programas gubernamentales de vacunación se iniciaron en Chile en la primera mitad del siglo XX. En el programa de control antituberculoso, Chile fue el primer conejillo de indias en Sudamérica, con el inicio de la vacunación nacional con B.C.G. en 1949. A lo largo de la historia de las vacunas, Chile se ha destacado a nivel regional e internacional, por la obediencia ciega con la que sus habitantes acatan las vacunaciones.

El Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) se establece en Chile en 1978, cuatro años después de la aprobación de la creación del PAI para todos los países del mundo (Asamblea OMS 2757) en mayo de 1974. En el inicio, se incorporaron las vacunas para las siguientes enfermedades, especialmente dirigidas a la población infantil: difteria, coqueluche, tétanos, poliomielitis, tuberculosis y sarampión.

Desde el año 1996 se han introducido cambios significativos al PAI. Primero, con la introducción de la vacuna anti-hemophilus influenzae tipo b; después en el 2005, la introducción de la vacuna anti-Hepatitis B, y finalmente la eliminación de la revacunación de polio oral al cuarto año de vida y la revacunación B.C.G. durante el primer año básico.

Según el calendario de vacunación infantil, un niño desde que nace hasta que está en 2° año básico, recibe las siguientes vacunas: B.C.G., Hepatitis B, DTP, Polio oral, Hemophilus influenzae (Hib), Tresvírica (MMR), Polio oral (1er refuerzo), DPT (1er refuerzo), DPT (2° refuerzo), Tresvírica, Toxoide DT.

Contenidos de las vacunas
DPT: Bacteria de la difteria, organismos de la pertusis, toxoide del tétanos, cloruro de sodio, hidróxido de sodio, formaldehído, ácido hidroclórico, mercurio, aluminio.
MMR: Virus vivos del sarampión y la paperas -ambos cultivados en células embrionarias de pollo- virus vivo de rubéola cultivado en medio fetal, neomicina, sorbitol, gelatina hidrolizada.
Polio: Tres tipos de virus cultivados en tejido celular de mono y suero de ternero, neomicina, estreptomicina, sorbitol, formaldehído (formalina), polimixin B.
Hib: Sacáridos hemofilus influenza tipo B, cloruro de sodio, hidróxido de aluminio, mercurio.
Hepatitis B: Parte del gen de la hepatitis B, hidróxido de aluminio, mercurio, formaldehído.

Pasado incluso más oscuro: La vacuna contra la Hepatitis B se derivaba de la sangre de personas infectadas con Hepatitis B, y la vacuna contra la fiebre tifoidea se derivaba del excremento humano. Hasta reemplazarse lentamente por gelatina de porcino, la vacuna MMR empleaba material vacuno. No se conoce con certeza cuántos millones de niños fueron inyectados con gelatina de vacunos infectados con EEB (Encefalopatía Espongiforme Bovina, más conocida como enfermedad de las “vacas locas”). Actualmente, la vacuna contra la tos convulsiva se obtiene de la mucosidad de los niños infectados.

Triple vírica (MMR) y autismo
En la actualidad, existe una gran controversia -principalmente en Inglaterra y Estados Unidos- sobre la relación causal entre la vacunación de la triple vírica y el autismo, siendo el componente agresor de la vacuna el virus del sarampión. Esta relación está sustentada principalmente por los trabajos de investigadores independientes que proponen dos mecanismos de acción distintos para producir esta patología, aunque no son excluyentes entre sí.

Uno de ellos, el **Dr. Andrew Wakefield,** demostró que el virus del sarampión en algunos niños puede producir una infección crónica en el intestino que genera una permeabilidad intestinal, permitiendo que todo tipo de sustancias sin digerir pasen del intestino al torrente sanguíneo y de ahí al cerebro. Esto produce una cascada de complicaciones a nivel digestivo, metabólico y neuronal.

Hay un aumento reconocido de casos de autismo que se correlaciona con el aumento de la cantidad de vacunas que reciben los niños. El virus del sarampión es el virus más peligroso de este cóctel vírico. Se recomienda, al menos, posponer la primera inyección de la triple vírica hasta los 3 ó 4 años, cuando los sistemas metabólicos, inmunológicos y neurológicos del niño están más desarrollados.

Los niños no vacunados son más sanos
Se ha demostrado que los niños no vacunados son mucho menos propensos a desarrollar alergias, enfermedades autoinmunes, problemas neurológicos, enfermedades endocrinas y otras enfermedades, en comparación con sus homólogos de la vacuna.

El médico homeopático alemán, Andreas Bachmair, ha recopilado datos sobre la salud de más de 8.000 niños no vacunados de por lo menos 15 países diferentes. Los comparó con los datos de salud recopilados de más de 17.400 niños vacunados que participaron en un estudio realizado en Alemania.

El estado general de salud de los niños no vacunados fue a pasos agigantados por sobre los niños vacunados. La tasa de alergia entre los niños vacunados, por ejemplo, era de más del doble que entre niños no vacunados. Y peor aún, se encontró que los niños vacunados eran ocho veces más propensos a desarrollar asma o bronquitis que los niños libres de vacunas.[2]

Para que no lo obliguen a vacunar a su hijo
Si usted decide no vacunar a sus hijos, puede negarse argumentando que su hijo es alérgico al huevo o a algún componente de la vacuna (lea antes el folleto informativo), o también puede llenar el documento de este enlace: http://alturl.com/bryfj y presentarlo en la escuela de su hijo.

Recuerde
Es responsabilidad de su médico y centro de vacunación entregarle la mayor cantidad de información sobre los RIESGOS DE EFECTOS SECUNDARIOS de las vacunas. Pero la responsabilidad más grande recae sobre usted y debe exigir que le muestren los riesgos que vienen en el folleto informativo de la vacuna ANTES de aceptarla, para su hijo o para usted mismo.

¡Jamás permita ser intimidado para aceptar una vacuna!
En caso de que alguien lo amenace para obligarlo a vacunarse (o a sus hijos), sólo tiene que citar el primer inciso del Artículo 19 de la Constitución Política de la República de Chile: “La Constitución asegura a todas las personas: el derecho a la vida y a la integridad física y psíquica”. Este derecho a la vida comprende el derecho a la integridad, a la salud y a la legítima defensa.

En caso de que lo obliguen en su trabajo a aceptar cualquier vacuna, el vínculo laboral que usted tiene nunca va a poder estar por sobre la Constitución de la República, específicamente la Garantía Constitucional del Derecho a la vida y a la integridad física. Por lo tanto, usted SÍ SE PUEDE NEGAR a recibir cualquier vacuna tóxica y peligrosa.

[1] http://alturl.com/7ntqk
[2] http://alturl.com/jk7fb
http://alturl.com/y7dx8

Entrelíneas

FRANCISCO RÍOS
QUÍMICO E INVESTIGADOR INDEPENDIENTE
FRANCISCO.RIOS40@GMAIL

Noticia:
En Argentina se vacunarán en forma obligatoria todas las niñas a partir de los 11 años contra el virus del papiloma humano
(Fuente: www.prensa.argentina.ar, 4 de octubre del 2011)

Entrelíneas:
La alopatía tiene una fijación patológica por las vacunas y todo lo relaciona con virus y gérmenes. Qué mejor entonces que hablar de vacunas, un tema prohibido, lucrativo y sin duda poco cuestionado médicamente.

Se argumenta, entre otras cosas, que el inicio precoz de la vida sexual de las jóvenes ha sido el mayor factor de riesgo para desarrollar cáncer cérvico uterino. Por lo tanto, se ha creado una vacuna para evitar desarrollar la enfermedad en años posteriores debido al virus del papiloma humano, según la industria de las enfermedades.

Si esta fuera una verdad incuestionable, nuestras abuelas y bisabuelas también hubieran desarrollado cáncer cérvico uterino, ya que se casaban muy jóvenes y esto significaba el inicio de su vida sexual.

Me parece que nuestros antepasados se alimentaban con más sabiduría y, por tanto, tenían un mejor sistema inmunológico. De modo que seguimos señalando que nuestros hábitos alimenticios y calidad de los mismos inclinan la balanza a favor de la salud o la causa de muchas enfermedades. Pero, claramente, hablar de nutrición inteligente no le reporta ganancias a la industria de las enfermedades.

En cambio, las vacunas ponen en movimiento todo un tema de promoción basado en campañas sicológicas, centradas en todo lo que nos podría suceder en caso de no vacunarnos. En otras palabras, se busca **amedrentar**. Más aun si este cáncer es considerado como el segundo a nivel mundial y, como si fuera poco, los gobiernos patrocinan con gran entusiasmo e interés dichas campañas.

Mi mayor preocupación es que tan solo nos separa una muralla de nuestro país hermano y pareciera ser cosa de tiempo para que en este lado de la cordillera también se comience a dar curso a dicha campaña.

“Vea el impactante Sabía usted sobre el virus del papiloma y la vacuna Gardasil en pág. 38.”

Encuentran peligrosa toxina de maíz transgénico en sangre de mujeres y fetos

Veneno en nuestro suministro de alimentos

El ADN del maíz genéticamente modificado (GM) de Monsanto está equipado con un gen de la bacteria del suelo llamada 'BT' (*Bacillus thuringiensis*) que produce la toxina BT. Es un pesticida que rompe el estómago de ciertos insectos y los mata.*

Monsanto y la Agencia de Protección Ambiental (EPA) afirmaron una y otra vez que sólo los insectos resultarían dañados. Además, recalcaron que la toxina sería completamente destruida en el sistema digestivo humano y no tendría ningún impacto en los confiados consumidores de maíz.

No obstante, un estudio acaba de probar que estaban equivocados.

Médicos del Hospital Universidad Sherbrooke, en Quebec, Canadá, encontraron la toxina BT del maíz en la sangre de mujeres embarazadas y en sus bebés, así como también en mujeres no embarazadas. (Específicamente la toxina fue identificada en el 93% de 30 mujeres embarazadas, en el 80% de la sangre umbilical de sus bebés, y en el 67% de 39 mujeres no embarazadas.) La publicación de este estudio ha sido aceptada en la revista *Toxicología Reproductiva.*

De acuerdo al diario británico *Daily Mail*, este estudio que parece desestimar todas las afirmaciones de seguridad, "ha desencadenado solicitudes para prohibir las importaciones y para realizar una revisión total del régimen de seguridad para las cosechas y los alimentos genéticamente modificados". Organizaciones desde Inglaterra hasta Nueva Zelandia están pidiendo investigaciones y la detención de las cosechas GM debido a las graves implicaciones de este hallazgo.

Numerosa evidencia muestra que la toxina BT, producida en el maíz y en las plantas de algodón GM, es tóxica para humanos y mamíferos y desencadena respuestas del sistema inmunológico.

*Comentario de los Directores: Esto podría ser un factor importante al considerar las inexplicables y masivas muertes de las abejas en el mundo.

Juicio ético y popular condena a multinacionales

Un tribunal en Argentina las halló culpables de los delitos de genocidio, ecocidio, crímenes de lesa humanidad y de lesa naturaleza y de epistemicidio (aniquilación sistemática de una cultura y forma de conocimiento).

Dentro de los culpables de esta condena simbólica están las mineras Minera Alumbrera, Agua Rica y Barrick Gold; las firmas Respol, Monsanto y el Ingenio Ledesma (que también fueron encontradas culpables de violar a la soberanía territorial de los pueblos, a la Constitución nacional, a la legislación general y al orden jurídico-político constitucional y leyes y tratados internacionales); las petroleras Repsol y Pan American Energy; las mineras Proyecto Potasio Río Colorado y Pan American Silver; y las firmas Cargill, Alto Paraná, Microsoft, Telefónica y Google en el marco de la responsabilidad de los medios de comunicación en la legitimación de la actuación de las transnacionales.

"Estamos viviendo un genocidio invisible que mata a través del saqueo y la contaminación," dijo el fiscal Horacio Machado Aráoz.

El juicio (en sus tres instancias en diferentes partes del país) es impulsado por decenas de organizaciones sociales de diversa índole. Su objetivo es dar a conocer la forma en que las megaempresas operan en connivencia con el Gobierno que facilita el saqueo mediante leyes que lo sustentan jurídicamente y las consecuencias de este sistema neocolonizador.

Más información:
www.ecoportal.net
www.juicioalastransnacionales.org

Médicos denuncian: El sistema de salud ha sido reducido a una fábrica de dinero

En un artículo recientemente publicado en *The New England Journal of Medicine*, Pamela Hartzband, MD, y Jerome Groopman, MD, son categóricos respecto de su frustración con un sistema que ha "reducido la medicina a la economía".

"Los pacientes ya no son pacientes, sino clientes o consumidores. Los doctores y enfermeras se han transformado en proveedores", escribieron. "Estamos en el medio de una crisis económica y los esfuerzos por reformar el sistema de salud se han centrado en controlar los costos cada vez mayores. Para ello, muchos economistas y políticos han propuesto que el cuidado al paciente debería industrializarse y estandarizarse. Los hospitales y clínicas deberían funcionar como fábricas modernas, y términos arcaicos como doctor, enfermera y paciente deberían, por lo tanto, ser reemplazados con una terminología que se adecue a este nuevo orden".

Uno de los problemas, de acuerdo a la Dra. Hartzband y el Dr. Groopman, es que se está perdiendo el conocimiento que los médicos y las enfermeras tienen, y que deberían ser capaces de usar para ayudar a los pacientes individualmente. En cambio, el actual sistema médico "industrial" valora soluciones preconcebidas e inmediatas que sustituyen la "práctica basada en la evidencia" por el "juicio clínico".

En palabras simples, ya no se espera que los proveedores del sistema de salud pasen tiempo considerando a sus pacientes como individuos y utilicen su experiencia para tomar las mejores decisiones para los problemas de salud que estos presenten. En cambio, se supone que médicos y enfermeras ofrezcan un enfoque molde que mueva a los pacientes rápidamente a través del sistema **como si fueran cosas siendo procesadas** en una correa transportadora, en vez de seres humanos complejos dignos de ser tratados como individuos.

Ref: http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp1107278

Centro Ohani

NUEVAS ACTIVIDADES OHANI

Nevería 4697 - Las Condes - Santiago
E-mail: cursos@ohani.cl
www.ohanichile.com

CURSO DE BIOENERGÉTICA
Segundo Nivel Biomagnetismo
2 al 4 de diciembre

Este segundo nivel, dictado por Adriana Rubio y Sergio Córdova, profundiza los conocimientos adquiridos en el curso de Biomagnetismo e incorpora las áreas emocionales, mentales y espirituales del paciente. En este nivel se capacita al alumno para aplicar la terapia a distancia, a través de un intermediario, idealmente consanguíneo.

Además, este curso contará con la especial participación de la Dra. Esther del Río Serrano, destacada y afamada investigadora mexicana, quien aportará sus conocimeintos científicos a través de interesantes temas, como las formas de mantener el equilibrio constante del medio interno, donde se desarrollan múltiples actividades biológicas de nuestro organismo, cuya incidencia en nuestra salud y en el retardo del envejecimiento es de vital importancia.

Las clases se impartirán en los salones del Hotel Intercontinental, ubicado en Avenida Vitacura Nº 2885, Comuna de Las Condes, Santiago de Chile, desde el 2 al 4 de diciembre de 2011, ambas fechas inclusive.

Dra. Esther del Río Serrano

Charla: El Agua Cristal
5 de diciembre

Una verdad incuestionable es que nuestro cuerpo se compone en su mayor parte de agua, pero a su vez, ésta contiene cristales líquidos en forma de clatratos, cuyas propiedades semiconductoras y superconductoras permiten el movimiento de la luz a grandes velocidades a través de nuestro organismo, y por lo tanto, la energía que transmite información trascendental para el correcto funcionamiento de nuestro sistema orgánico.

La Dra. Esther del Río ha investigado exhaustivamente este fenómeno y nos expondrá los conceptos teóricos y físicos que sustentan sus descubrimientos, así como las indudables ventajas que representa para los seres humanos el consumo habitual del Agua Cristal, como forma de prevenir o combatir enfermedades o retardar el envejecimiento.

Esta charla introductora al tema se realizará en el Hotel Intercontinental, ubicado en Avenida Vitacura Nº 2885, Comuna de Las Condes, Santiago de Chile, el día lunes 5 de diciembre, a las 15:00 horas y el valor de la inscripción es de $ 15.000. Los cupos son limitados.

Solicite mayores informaciones en el e-mail: *cursos@ohani.cl*
o en los teléfonos 208 4148 - 207 5968 - 494 8954
Cupos Limitados

¿Sabía usted...

... que se requiere mucho más que una infección del virus del papiloma humano para que a una mujer le dé cáncer cervical?

Todas las especies sufren de infecciones por virus del papiloma – incluso los lagartos. La literatura médica demuestra que una buena dieta, ingesta correcta de minerales y vitaminas, junto con una vida saludable, normalmente da como resultado que la persona elimine las infecciones por virus del papiloma humano (VPH) más fácil que un resfriado, y obtenga una inmunidad natural de por vida. El problema es que estos estilos de vida saludables no llenan las arcas bancarias del Gran Farma.

En cambio, sólo nos informan de la lucrativa vacuna contra el VPH, **Gardasil**. Sin embargo, el público no sabe que los reportes de Gardasil comprenden el 20% de todos los informes de reacciones adversas relacionados con vacunas que recibe la FDA a través de VAERS (Sistema para Reportar Reacciones Adversas a las Vacunas).

En Estados Unidos, donde esta vacuna ha estado en uso entre los adolescentes por varios años, **sólo entre el 1º de septiembre del 2010 y el 15 de septiembre del 2011, los reportes por reacciones adversas detallan 26 nuevas muertes relacionadas a su uso**, así como incidentes de convulsiones, parálisis, ceguera, pancreatitis, problemas del habla, pérdida de la memoria de corto plazo y Síndrome de Guillain-Barré. También meningitis y choque anafiláctico han sido informadas como causas de muerte después de recibida la vacuna.

De acuerdo al Dr. Christian Fala, quien combatió con éxito el uso de esta vacuna en Austria, "no hay prueba de una relación causal entre el VPH y el cáncer cervical (la correlación no es necesariamente causal) y no hay evidencia de que la vacuna para el VPH reduzca el número total de casos de cáncer cervical".

Fuente: www.sanevax.org

...que beber agua con las comidas puede afectar la digestión?

Demasiada agua durante las comidas puede interferir con los niveles naturales de ácido y bilis necesarios en el estómago para digerir apropiadamente la comida. En particular, el agua fría.

La regla general es evitar beber agua 15 minutos antes de comer y una hora después de comer. Sin embargo, si esto le resulta difícil por costumbre, igual puede beneficiarse al tomar sólo pequeños sorbos y preferir bebidas calientes como té de hierbas o caldo casero. Muchos notan que simplemente evitar el agua helada o no tomar tanta agua durante las comidas es suficiente para aliviar sus problemas digestivos. Vale la pena considerarlo si tiene problemas de gases, hinchazón o dolor después de comer.

Ref: www.naturalnews.com/033731_digestion_drinking_water.html

...que si desea abandonar el hospital más rápido, debe caminar?

Investigadores de la Universidad de Texas observaron a pacientes de hospital, mayores de 65 años, por cuatro meses. Se dieron cuenta de que había algo que marcaba una gran diferencia en el tiempo que permanecían hospitalizados. En promedio, los pacientes pasan alrededor de seis días en el hospital. Pero aquellos que caminaban sólo 600 pasos más en su segundo día en el hospital, permanecían hospitalizados dos días menos que aquellos que no lo hacían, a pesar de tener las mismas probabilidades de estar conectados a sondas intravenosas o monitores, y no eran más jóvenes o sanos que otros pacientes.

Por lo tanto, si prefiere estar en casa que en el hospital —y su doctor lo permite— comience a caminar.

Ref: Fisher, S.R., et al, "*Early Ambulation and Length of Stay in Older Adults Hospitalized for Acute Illness*," Arch Intern Med. 22 de noviembre de 2010;170(21):1942–1943.

...que los tests de VIH dependen de una opinión personal, no de ciencia rigurosa?

Incluso hoy, los tests de VIH se llevan a cabo de una forma relajada y no científica en donde los resultados dependen, en gran medida, ¡de la opinión del técnico del laboratorio que lee el resultado del test!

Usted podría dar "VIH positivo" en un test y negativo en otro. Mientras que la decisión de la marca del test que se usa está basada en la opinión de la clínica, hospital o doctor que lo ordena.

En el documental que muestra las dos caras de la historia del VIH-SIDA, *House of Numbers*, hay una escena que ejemplifica esta situación. Aparecen dos técnicos que trabajan en el mismo laboratorio de pruebas de VIH que están en desacuerdo en el criterio de un resultado de VIH positivo. Mientras que uno dice que se necesitan dos bandas para un diagnóstico positivo, el otro dice que se necesitan tres.

Puede ver el documental completo en www.videosguardian.tk o en www.vimeo.com/20510999

GUÍA práctica

Hipnoterapia Nueva Visión
Terapia para mejorar desde la primera sesión en:
Autoestima – Seguridad – Sexualidad - Depresión
Estrés - Ansiedad-Adicciones – Habilidades Sociales
Mejore su Calidad de Vida
APRENDIZAJE A TRAVÉS DE LOS SUEÑOS
Tel.: 638 9919 – Cel.: 9225 3596
Santa Lucía 270 Of. 501

MEDICINA CHINA
ACUPUNTURA
Tuina (masaje energético)
Hierbas y terapias naturales
Diagnóstico $5.000
Doctores Jiao y Yang
20 años de experiencia
clínica en China y Chile
Av.Apoquindo 3990 of. 906
Alcántara - Edif.Medico Alcántara
T:(02)228-5571 – (09)7796-3245

Biomagnetismo
en consulta y a domicilio
terapeuta profesional
fono: 6 745 45 13

IRIDOLOGIA-REIKI
FLORES DE BACH
MAGNETOTERAPIA
Suecia 42, Of. 406 Metro Los Leones

Cursos
Iriología y diagnóstico por la orina.
Mesoterapia inyectable (implantes naturales)
Acupuntura, hipnosis clínica.
Homeopatía.Inicio: 14 de noviembre
Santo Domingo 2338, Metro Cumming. F: 8-8123087

¡¡¡Ahora en Oferta!!!
4 pares de calcetines de cobre deportivos a sólo $18.990, made in USA
www.cobrerusticoartesanal.cl
9/644 2809

PLANTAS ORGÁNICAS DE:
STEVIA
Celular: 96 14 03 70
www.steviaorganica.cl

CONSULTA
IRIDOLOGIA - REIKI
FLORES DE BACH
VENTA DE EQUIPOS TECNOLOGICOS Y KIT DE FLORES DE BACH
TRABAJA CON NOSOTROS

Reflexología Terapéutica
en consulta y a domicilio
11 años de experiencia
Gioconda Meneses
521 3819 - 9308 4420

www.reiki-usui.cl
CURSOS
• Reiki Japonés Usui
• Encuentros de Reforzamiento de Reiki
• Curso Intensivo de Masaje Metamorfico
• Ho'oponopono
• Gemoterapia
Fono:(32) 3271728 VIÑA DEL MAR – V REGION

INST. "ANGELES" CURSOS A TU ALCANCE
CURSO DE PODOLOGIA 2012
MATRICULAS ABIERTAS
OTROS CURSOS:
* Reflexologia
* Fitoterapia
* Masajes Corporales
* Reiki III Niveles
* Masaje Metamórfico
* Tarot
Monjitas 843 Of. 54 Ascensor A. T: 6383456.
e-mail: instituto.angeles@gmail.com

DESDE 1978
ACUPUNTURA
SISTEMA RYODORAKU®
PABLO VALDÉS S.
ABADIA 39
2120585 - 2775411

CENTRO VIDA MANQUEHUE
Fonos : 02 953 93 24 - 9 06 206 24 80
MEDICINA INTEGRATIVA
TERAPIAS ALTERNATIVAS Y COMPLEMENTARIAS
MEDICINA DEL ALMA
PSICOLOGIA
NUTRICION MASAJES DESINTOXICACION
TELUROTERAPIA NUTRITELUROLOGIA
BIOENERGETICA BIOMAGNETISMO
TERAPIA FLORAL AROMATERAPIA
CURSOS Y TALLERES

BIOMAGNETISMO - DESINTOXICACIÓN IÓNICA
Bio-Rad / Examen Energético Radiónico
José M. Ugrin Bode
Desintoxicación Iónica, previniendo, mejorando y Conociendo su real estado de salud, mediante scanner Corporal. Eliminando virus, bacterias, hongos, parásitos, Equilibrando su PH.
Avda. Independencia N°178, local 115
Solicitar hora fono: 982 7017
356 9874 y 09-908 1478
joseugrinbode@gmail.com
Metro Cal y Canto

BIOMAGNETISMO
Terapia con imanes
Laura LLancafil
Alumna del Dr. Goiz, años de experiencia.
• 3 sesiones por $ 30.000
• Oferta por 2 personas
Luis Thayer Ojeda Norte 0115, local 34, Metro Tobalaba
T. 8936623 - 82893361

ACUPUNTURA
LASERTERAPIA
- Tabaquismo y otras adicciones
- Dolores Reumáticos, Musculares, Articulaciones
- Neuralgias, Jaquecas, Ciática
- Alergias, Ansiedad, Insomnia, Depresión
Olaya Pérez Spearman
Licencia en Tri-State College de Nueva York
Pedir hora al 274-5080

POTENCIADOR SEXUAL
(NATURAL DEL BRASIL)
Eyaculación precoz, falta de erección, bajo deseo provocado por: estrés, Hipertensión, Diabetes, Problemas Prostáticos
PRÓSTATA
Hipertrofia prostática. Antígeno prostático elevado, deseo de orinar frecuente. Goteo. Dolores renales. Escozor al orinar. Sensación de no vaciar completamente la vejiga. Tratamiento 100% natural. 20 años de experiencia
ASMA- ALERGIAS
Rinitis, Sinusitis, Asma Bronquial, Dificultad Respiratoria.
Dependencia Inhaladores.
TRATAMIENTO NATURAL RAPIDO Y SEGURO
FARMACIA "SALUD NATURALIS"
AVDA. VICUÑA MACKENNA 590
METRO STA. ISABEL F: 222 71 39 - 635 5894
www.farmaciasnaturalis.com DESPACHO PROVINCIAS

Flores del Dr. Bach
Certificadas en Inglaterra
Set de 15ml - 41 Esencias
Caja de madera Incluida
La más Alta Calidad Europea
El Mejor Precio del Mercado
www.flowerenergy.net
Tel: 848 1686 - 09 62237407 - Stgo.

Viviana Alvarado Devia
Terapeuta
-Hipnosis -Reiki- Flores de Bach
-Biomagnetismo -Reflexología
Depresión, Estrés, Angustias, Ansiedad, Autoestima, Hallux Valgus, Columna
SAN PIO X 2390 OF. 406
EDIF. HUASCO – METRO LOS LEONES
www.terapiascomplementariaslapalma.cl
Celular: 08 311 95 45
vivianaterapias@gmail.com
Santiago - Curepto

TRATAMIENTOS DENTALES SIN DOLOR
NIÑOS Y ADULTOS
Facilidades – Todas las tarjetas – Convenios
Atención Lunes a Domingo
Todas las especialidades
Ortodoncia - Aparatos fijos - Removibles
Invisibles - Prótesis blandas - Coronas
Puentes - Tratamientos blancos - Blanqueamientos
Dr. Jaime Iglesias H.
Ahumada 131 of. 515
Irarrázabal 5185 of. 604
698 86 04 - www.jih.cl

Aloe Vera

El **aloe de Barbados** o **aloe de Curazao,** más conocido por su nombre en latín ***Aloe vera*** (*Aloe barbadensis Miller*), es originaria del norte y del sur de África. Sólo crece en climas cálidos y se encuentra especialmente en las regiones más secas.

El Aloe Vera es muy conocido como un producto de belleza, sin embargo, a la vez es gestor de milagros en el cuerpo humano, siendo una de las plantas más impresionantes.

Una síntesis de sus propiedades:

1. Detiene el crecimiento de tumores cancerígenos
2. Equilibra el colesterol
3. Ayuda a desintoxicar la sangre
4. Incrementa la oxigenación de la sangre
5. Alivia la inflamación y calma el dolor artrítico
6. Protege el cuerpo contra el estrés oxidativo
7. Previene cálculos del riñón y protege el cuerpo contra los oxalatos en el café y el té
8. Alcaliniza el cuerpo, ayudando a balancear los hábitos dietéticos excesivamente ácidos
9. Cura úlceras, colon irritable, enfermedad de Crohn y otros desórdenes digestivos
10. Reduce naturalmente la presión arterial alta, tratando la causa, no sólo los síntomas
11. Alimenta el cuerpo con minerales, vitaminas, enzimas y gliconutrientes
12. Acelera la reparación de las quemaduras físicas y de radiación
13. Substituye decenas de productos de primeros auxilios, deja obsoletos a vendajes y sprays anti-bacteriales
14. Detiene el cáncer de colon, sana el intestino y lubrica la zona digestiva
15. Termina el estreñimiento
16. Estabiliza el azúcar en sangre y reduce los triglicéridos en los diabéticos
17. Previene y trata las infecciones de cándida
18. Protege los riñones contra la enfermedad
19. Funciona como la "bebida energética" de la naturaleza para el equilibrio de electrólitos
20. Potencia el funcionamiento cardiovascular y resistencia física
21. Acelera la recuperación de las lesiones o del esfuerzo físico
22. Hidrata la piel y acelera su reparación

Una bebida de aloe vera es una buena manera de ayudar a eliminar la carga tóxica que se produce por los químicos modernos.

Haga su propio jugo a partir del gel en la hoja. En una licuadora mezcle el aloe con agua y limón u otro cítrico para hacer una bebida refrescante. También puede utilizar esta mezcla (colando la espuma) como champú para evitar la absorción tóxica de los productos químicos en su champú y acondicionador.

Estabiliza la sangre

El aloe vera tiene la habilidad de mantener la sangre en buen orden, detiene su espesamiento cuando la dieta es mala y ayuda a evitar la trombosis.

Los pacientes diabéticos que han tomado aloe vera por 3 meses han experimentado una baja significativa de sus niveles de azúcar en sangre en ayunas. Se han publicado numerosos estudios clínicos que demuestran las características anti-diabéticas del aloe vera.

La inflamación

Es conocido que usar aloe en forma tópica alivia la inflamación, reduciendo el dolor de la artritis. Pero el aloe vera puede también ser utilizado internamente, reduciendo la inflamación del cuerpo, de adentro hacia afuera. Las personas que toman aloe vera por 2 semanas típicamente comienzan a experimentar una reducción significativa de los síntomas de inflamación.

Problemas digestivos

Los polisacáridos en la planta de aloe vera tienen efectos curativos en numerosos desórdenes digestivos. Internet está lleno de información y testimonios sobre el aloe vera que cura el colon irritable, las úlceras, la enfermedad de Crohn y otros desórdenes de la zona digestiva. Éste es uno de los usos más conocidos del gel del aloe vera.
Necesita ser utilizado regularmente. La mayoría de la gente informa resultados positivos en 3 a 30 días, dependiendo de la condición.

El sistema inmune

El aloe vera contiene acemannan, un potenciador inmunológico natural. En este momento se está haciendo investigación sobre los efectos anti-cáncer del acemannan. En un estudio, a los perros y gatos sometidos a radiación para el cáncer se les dio acemannan como terapia adjunta. No sólo se contrajeron más los tumores en el grupo tratado con acemannan, sino que la supervivencia post-tratamiento se extendió perceptiblemente.

Ref: www.naturalnews.com/021858.html

Secretos de la abuela

Limpieza con perejil

Veo con espanto como niños y jóvenes consumen diariamente todo lo que el comercio les propone, maquillados venenos con mucha sal y azúcar. Me imagino a los pobres riñones obligados a filtrar esa sangre cargada de sales, toxinas y tanta basura que le meten al sistema.

Con los años, esto se acumula por lo que se hace indispensable un tratamiento de limpieza de los riñones, para no tener que llegar al punto de la diálisis.

El remedio casero de limpieza que les traigo es muy sencillo:

En una olla con un litro de agua, incorpore un puñado grande de perejil picado. Hierva por 10 minutos y deje enfriar. Cuele y coloque en una botella en el refrigerador.

Beba un vaso en ayunas una hora antes del desayuno. O puede tomarlo, si le acomoda, por la noche al acostarse. Un vaso diario hasta terminar la botella, y sus riñones se irán limpiando de los excesos y algunas arenillas. Puede hacer esto una vez por mes.

El perejil es considerado como uno de los mejores limpiadores de los maltratados riñones. Y lo mejor radica en que: ES NATURAL y… ¡¡¡NATURALMENTE BARATO!!!

BIOMAGNETISMO
Promoción: $10.000 cada sesión
Atención de lunes a sábado
Magali Paredes - Discípula del Dr. Goiz
F: 326 6174 / 8-5020706
Gral. del Canto 105, of. 503 Manuel Montt

"Casa Paloma Nahual"
- Cursos y Terapias
Biomagnetismo - Sintergética - Iridología
Homeopatía - Reiki - Masaje Craneal - Tarot
Reflexoterapia - Meditación.
General Amengual 0169 (Metro Ecuador)
Cel: 9 - 024 8724

Tejidos lana de oveja,
artesania en punto cruz
Natural y atractivo - desde Curepto
Marisol Rojas celular 90 32 34 94
ricardoquitral@gmail.com

TERAPIAS PARA EL DOLOR
Modernas Terapias Norteamericanas.
Especialidad en Fibromialgia y Artritis
Problemas Musculares, Columna, Articulaciones y Nervio, Adormecimiento de manos o piernas, Ciática, Lumbalgia Tunel Carpal, Dolor de rodilla, Calambres y Contracturas, etc.
7551-0918
Santiago Carey Roco
Santiago y Quilpué

Aladino y su miel maravillosa
- Miel 1kg $2900 / balde de 5Kg $13.000
- Polen 3Kg $18.000
- Jalea Real 10 Gr $4.000 X 30 Gr. $10.000
- Propoleo spray $2.400 - Sesamo- Quinoa
- Amaranto - Almendras - Nueces - Higos
- Vinagre de Manzana
- Aceite de Oliva
AVENIDA MARINA Nº1180
MERCADO MUNICIPAL - VIÑA DEL MAR
Fono: 288 3637 / cel: 7404 8380
DESPACHOS A PROVINCIA

Salud Integral
* Terapia con Imanes
* Hipnosis - Tratamiento de fobias
* Reflexología
Rosana F: 09-5058919
gallardorosa@yahoo.com
Estación Los Leones ~ a Domicilio

SOCOTERAPIA IMANES PARA SANACIÓN
¡Únicos en Chile con Intensidad Certificada!
Biomagnetismo
Magnetoterapia
Auriculoterapia
Sintergética
Pulsera y Anillos Magnéticos
Imanes para Várices
Agua Magnetizada
Orgones y Péndulos
Despachos a Regiones
Cursos de Magnetoterapia – Fundamentos científicos y aplicaciones
SOCOTER GROUP
Rapa Nui 328 – Recoleta – Santiago – Tel. 737 0720
ventas@socoterapia.cl – www.socoterapia.cl

www.escueladerefloxologia.cl
Curso intensivo avanzado
12 y 13 de noviembre
Curso intensivo básico
26 y 27 de noviembre
Prof. KAMEL DIB
Reflexólogo Clínico
Único en Chile con 36 años de experiencia Profesional
F: (02) 475 4658
e-mail: kameldib@vtr.net

"Uno envejece hacia el futuro"
CUIDE SU ROSTRO HOY
sin métodos invasivos.
Rejuvenezca su rostro, similar a una cirugía y para toda la vida.¡Pongámonos lindas ahora ya!
Auto-lifting muscular focalizado
rellenando arrugas, flacidez y estrés.
Merced 832, L/3 P/baja.
Fono 699 2803 – 09 459 0274
Olga Ester Estética Técnica en Belleza
DUOC Universidad Católica

"Las vacunas son peligrosas e innecesarias, y han conducido a tener generaciones de seres humanos que carecen de defensas naturales contra las enfermedades."
Dr. William Campbell Douglass II, MD.

Flores de Bach

Ahora en Farmacias Galénica

Ansiedad

Equilibra el exceso de ansiedad, regula el apetito de origen ansioso Reduce la tensión nerviosa

Stress

Regula el stress de distintas etiologias. Brinda relajación y calma la impaciencia. Mejora la energía fisica y da estabilidad emocional

Concentración

Estimula la claridad mental, facilitando la concentración, comprensión y asimilación de nuevos contenidos.

Rescue Remedy

Estabiliza en casos de angustia extrema, situaciones de crisis o estados de schock. Períodos de duelo, accidentes o cualquier situación de emergencia.

Crisis de Pánico

Alivia la sensación de vulnerabilidad emocional y física. Regula la emoción del miedo y pánico. Brinda confianza y serenidad.

Productos Naturales

HERBOLARIO

Farmacias GALENICA

Farmacias GALENICA **Local 1**: Centro Homeopático Providencia 1438, fono: 5947932, Providencia - **Local 2**: Providencia 2580, fono: 5947933, Providencia - **Local 4**: Agustinas 695, fono: 5947935, Stgo. Centro - **Local 5**: Av. Concha y Toro 157, fono: 5947936, Puente Alto - **Local 6**: Av. Recoleta 375, fono: 5947937, Recoleta - **Local 7**: Av. irarrázabal 2661, fono: 5947938, Ñuñoa - **Local 8**: Av. Pedro Montt 2060, fono: 32-5947939, Valparaíso - **Local 9**: Av. Padre Hurtado 1541, fono: 5947940, Vitacura - **Local 10**: Arlegui 580, fono: 32 - 5947941, Viña del Mar - **Local 12**: San Antonio 380, fono: 5947931, Santiago Centro - **Local 13**: Av. Carrascal 4436 (Supermercado Ekono) Quinta Normal - **Local 15**: Av. Teniente Cruz 540 (Supermercado Bodega aCuenta) Pudahuel - **Local 16**: Av. Carrascal 6003, fono: 5947946, Quinta Normal - **Local 17**: Av. Américo Vespucio 7500, fono: 5947947, La Florida. **NUEVO Local 11: Eyzaguirre 521, San Bernardo.** Visite nuestro sitio web www.farmaciagalenica.cl - Envie sus consultas al correo homeopatia@farmaciagalenica.cl

No acepte marcas inferiores. Exija productos originales Aminas y Dynamo Gold. Si no puede encontrarlos, llámenos al 6321887 y lo contactaremos con el distribuidor más cercano.

www.dynamogold.cl **Encuéntrelos en las mejores farmacias del país** **www.aminas.cl**