



# El Guardián de la SALUD

Edición N° 156  
Mayo 2017

Mensual \$650

www.guardiansalud.cl

Síguenos en



David Bowie:

## La enfermedad hepática

que acabó con su vida

La visión de "Las 5 Leyes Biológicas"

4

## Baje sus triglicéridos

con 3 nutrientes claves

16

## Infecciones respiratorias e influenza

9y24

## Controle la diabetes

con alimentación alcalina y suplementación

28

Conozca los aspectos legales de la **Vacunación en Chile**

12



20 naranjas = 1 gramo de vitamina C



## Cartas

## Café como activante

*Desde hace tiempo sigo la dieta del libro "Siempre Delgado", de Ronald Modra, pero este año entré a la universidad y he sentido la necesidad de tomar café. ¿Es el café una opción para estar más despierta?*

Saludos,  
T.A.C.

Estimada T.A.C.:

Si va a tomar café, que sea de grano, ya que el café instantáneo –por ser en extremo procesado– no contiene las propiedades que lo caracterizan: hacernos sentir alerta y enfocados, impulsar el desempeño cognitivo (al menos temporalmente) y ayudar a la salud cerebral.

De todas formas, lo mejor es ir variando y probando con otras bebidas con efectos similares, como el té verde y la yerba mate.

Estas opciones también son activantes naturales y contienen antioxidantes.

Saludos,  
Equipo El Guardián de la Salud

## Madre primeriza que tuvo su bebé en casa

*¡Hola! Soy madre primeriza y tuve mi parto en casa. Mi hijo no ha sido vacunado aún; no recibió la BCG pero no estoy tranquila. Quería tener más información sobre las vacunas y las opciones (soy francesa y en mi país no es obligatoria a pesar de tener la misma tasa de riesgo), y solo me contestaron que estamos en Chile y que es la ley. ¿Cómo lo puedo hacer? Me gustaría saber si mi caso representa altos riesgos.*

*Otra cosa; voy a viajar en avión (10 horas) y temo que le pase algo. Mi hijo tendrá 3 meses para el momento del viaje. Espero su respuesta. Gracias por su atención.*

M.

Estimada M.:

Efectivamente en Chile la vacunación es obligatoria por ley, pero aquellos que no desean vacunar optan por reclamar su derecho a tomar una decisión informada, entregando una carta al Ministerio de Salud (Minsal) que pide todos los certificados que prueban la inocuidad de las vacunas antes de autorizar la vacunación.

Tenemos una carta tipo para esto que puede descargar desde nuestra página web [www.guardiansalud.cl](http://www.guardiansalud.cl) y rellenar con los datos relevantes. Esta carta la debe entregar por mano (para que le timbren una copia que le quede de respaldo a usted), ya sea directamente en el Minsal o en el Seremi de Salud más cercano.

Hemos dedicado la edición 15 de nuestra revista **Soluciones** al tema de la vacunación (actualmente está disponible en kioscos), y allí explicamos en forma detallada los pasos a seguir con el tema de la carta y también exponemos muchos más antecedentes sobre los ingredientes riesgosos en las vacunas y los cuestionamientos sobre la verdadera utilidad que estas prestan. Creemos que leer esa revista le aclarará muchas dudas.

En relación a los riesgos de viajar en avión con un bebé pequeño, estos disminuyen mucho después de unos meses del parto. Y también se ha observado que el hecho de amamantar bastante durante el viaje es más seguro y puede prevenir varios de los riesgos.

Y en relación a su preocupación por saber si su caso puede presentar riesgos altos, nos gustaría sugerirle visitar algún pediatra de visión holística que tenga mayor flexibilidad en relación a la necesidad de vacunar o no. Conocemos dos médicos en Santiago si le interesa.

Atentamente,  
Equipo El Guardián de la Salud

## Mastitis granulomatosa

*Mi esposa hace dos años tuvo un absceso en su pecho izquierdo por una mastitis granulomatosa. Este se reventó saliendo materia pus. Ahora volvió a ocurrirle, vivimos en Antofagasta, y los mastólogos decidieron operarla, extirpándole parte de su seno al costado del pezón. Estuvo un mes drenando materia con pus por un tubito, pero lamentablemente volvieron a aparecerle otros bultos con mucho dolor en el mismo pecho.*

*Durante estos dos años se ha tratado con antiinflamatorios y fuertes dosis de prednisona (corticoides), con los efectos adversos que sabemos pueden producir. No creo que debamos seguir con estos medicamentos. Suplico una ayuda en cuanto a vuestro conocimiento, ¿hay algún tratamiento naturista para combatir esta grave enfermedad?*

*Ella ahora está tomando cosas naturales como chuchuguaza para la inflamación, noni, berries, etc. Ella ya no quiere saber más de la medicina tradicional y de los doctores, pero se asusta con los nuevos bultos e inflamaciones que le están apareciendo en su pecho. Teme una nueva operación y mastectomía parcial. Tiene recién 34 años y fue madre por primera vez hace 4 años. Siempre ha tenido los pezones retraídos.*

*Agradeceré vuestra amable respuesta. Estamos desesperados.*

M.M.P.

Estimado lector,  
Muchas gracias por contactarse con nosotros. Los productos naturales que su

señora está tomando están muy bien. Que siga con ellos y agregue además omega 3, dos cápsulas al día, una con cada comida principal. Y que se aplique en la mama afectada una cataplasma de repollo. Para esto, se machacan unas hojas de repollo y se aplica la pasta resultante en la mama hasta que se calienta; luego se cambia por una pasta fresca. Puede repetirlo unas tres veces seguidas, dos a tres veces al día.

También le sugerimos leer la edición 3 de nuestra revista **Soluciones** donde aparece un artículo bastante completo sobre cáncer de mamas desde un punto de vista holístico.

Esperamos nos cuente cómo evoluciona su esposa.

Un gran abrazo,  
Equipo El Guardián de la Salud

## Hernia umbilical

*Me gustaría pedirles información sobre la hernia umbilical y sus tratamientos naturales.*

¡Un gran abrazo fraternal!  
I.P.

Estimado I.P.:

La manera más simple de controlar la hernia umbilical, es de adentro hacia afuera, no comprimiendo, sino que desinflamando el interior. El estrés es una de las principales causas de las hernias umbilicales en adultos, ya que este produce acidez y, por consiguiente, un reflujo ácido que ocasiona dolor e inflamación. El ejercicio físico ayuda a manejar el estrés a través de la respiración.

**Manzanilla:** El reflujo ácido también puede ser combatido con la hierba de manzanilla. Esta hierba ayuda a calmar el revestimiento del tracto digestivo y previene la producción de ácidos en el estómago.

**La bolsa de pastor:** La hierba de la bolsa de pastor es muy útil para reducir el dolor, la hinchazón y la inflamación de la hernia umbilical. Puede utilizarla como una pasta y ponerla en la zona afectada por la hernia para aliviar los síntomas. En forma de suplemento también puede ingerirla para fortalecer la pared abdominal.

**Fibra:** Consuma alimentos ricos en fibra como verduras de color verde oscuro, granos enteros sin refinar y frutas crudas. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de estreñimiento y, por ende, a fortalecer la pared abdominal.

**Aceite de oliva:** Todos los días puede hacerse masajes, tanto por la mañana como por la noche. Para masajearse utilice una mezcla de aceite de oliva con dientes de ajo machacados.

**Arcilla:** Aplíquese una cataplasma gruesa de arcilla fría y más ancha que la zona que ocupa la hernia. Tiene que dejarla

actuar entre 2 y 4 horas. Encima de la cataplasma puede ponerse un vendaje, así conseguirá mantenerla en su lugar.

**Baños de asiento:** Tome baños de asiento en los que aplicará compresas calmantes en la zona de la hernia. A continuación, guarde reposo en la cama.

**Cebolla:** Es una excelente aliada para combatir el estreñimiento, y debido a que cuando se tiene hernia umbilical se necesita tener el estómago muy ligero, la cebolla ayuda mucho. Ponga una cebolla grande cortada a la mitad en medio litro de agua con un poco de miel y deje reposar una hora como mínimo. Cuele el líquido y beba una taza por la mañana y otra por la noche.

¡Éxito!  
Lorena Castillo  
Paramédico - Naturópata

## Vacunación obligatoria en funcionarios públicos


*Soy nutricionista en un centro de salud y me obligan a vacunarme contra la influenza. Escuché la entrevista con el abogado en su programa en Facebook llamado 'El Guardián En Vivo', sin embargo no se toca el tema de los funcionarios públicos. Ya me informaron que me realizarán un sumario administrativo por el rechazo a esta vacuna.*

*¿Dentro sus profesionales asesores existe algún médico naturópata que me indique qué hacer o me firme un certificado que diga que no me vacune? Si es así viajaría a Santiago, ya que soy de la octava región.*

Saludos,  
A.C.S.

Estimada A.C.S.,

En materia pública, los derechos y deberes de los funcionarios públicos están establecidos en las respectivas leyes y reglamentos, los cuales establecen que por motivos sanitarios los funcionarios que desempeñen dichas labores se encuentren debidamente vacunados. Por ende, un sumario es un procedimiento válido; sin embargo, la sanción puede ser objeto de discusión, ya que puede aplicarse la amonestación verbal o por escrito, la anotación o el traslado de funciones. Cualquier reclamo puede hacerlo a la Contraloría General de la República. Por otro lado, no puede aplicarse la fuerza sobre la persona para vacunarse, por lo que solo son procedentes las sanciones indicadas.

 *"También le sugerimos que lea el artículo de Watcher (pág. 12 de esta edición), sobre los aspectos legales de la vacunación en Chile, prestando especial atención a los recuadros destacados".*

Saludos cordiales,  
Carlos López Díaz  
Abogado especialista en  
Derecho de Familia

## Mensaje del Director y la Editora Ejecutiva

### Busquemos resultados, no títulos académicos

Tal vez por nuestra conciencia social acerca del concepto de democracia, donde se supone que gobernamos todos, pero votamos por personas y rara vez por proyectos que realmente impactan nuestra salud, convivencia y estilo de vida (como por ejemplo el transporte o las políticas públicas de salud), es que tenemos errados conceptos de autoridad, y consentimos seguir todos los consejos o campañas que se hacen.

No obstante, en la práctica existen estrategias para tener éxito, para crear y mantener una buena salud y para sentirse a gusto con los demás que no tienen relación alguna con las "autoridades" o con los "expertos" del tema. Si conocemos a personas que poseen a plenitud todas estas cosas, entonces lo que nos hace falta es descubrir qué es lo que ellos hacen, y aplicar sus métodos para producir resultados similares, ahorrándonos tremendas cantidades de tiempo y esfuerzos.

Debe ser en el campo de la salud donde existe la mayor cantidad de contradicciones, especializaciones y muchísima confusión. Usted podrá confiar en un

especialista, o tal vez leer un libro que le indicará los métodos o los fármacos que le permitirán librarse de tal o cual enfermedad. Pero a veces esto no ocurre, y entonces prueba con otro especialista de una rama alternativa o con un libro más reciente, y resulta que estos contradicen a los primeros dejándolo aún más confundido.

Lo peor de todo es que muchas veces son profesionales altamente calificados, incluso con doctorados, e igualmente se contradicen en casi todo. Y es ahí donde uno comienza a darse cuenta de que ya **no necesitamos tantos títulos, sino RESULTADOS**. Y puede que encuentre en cada caso una parte del resultado que espera.

**Experiencia personal del Director:** Cuando era un atleta, pasé un tiempo aceptando correcciones inútiles de diversos profesores. Al poco tiempo e instintivamente busqué a los más destacados; les pedí consejos, les consultaba por la alimentación y suplementación que tenían y los seguía en el gimnasio. Busqué a quienes estuvieran obteniendo resultados más rápido, personas a quienes pudiese admirar en su aspecto

y/o salud. Les pregunté cómo lo conseguían, los acompañé a sus rutinas y me dediqué a hacer consecuentemente lo que resultaba mejor.

Hoy puedo ayudar a otros atletas a conseguir notables resultados en menor tiempo, y ahora me dedico a estudiar incesantemente a personas que han logrado bienestar, mejores relaciones y la forma de ser un mejor padre. Sin embargo, antes de leer un libro, reviso si el autor tiene los resultados que promete o los que yo necesito, y este es uno de los motivos que muchas veces me lleva a La Biblia.

Reúnase con esos amigos, familiares o conocidos que lo motivan, llenan de energía y alegría. Vea programas educativos, lea buenos libros y revistas que mejoren en algún aspecto su experiencia de vida. Y evite lo más que pueda la contaminada programación oficial.

Esperamos que esta edición sea un aporte y de su agrado, y los estaremos acompañando nuevamente el mes que viene, si Dios así lo quiere.

¡Un gran abrazo!



GONZALO CARRASCO CURILEM  
INGENIERO EJECUCIÓN  
INDUSTRIA ALIMENTARIA

RUTH MODRA  
NATURÓPATA  
HOLÍSTICO

**Charla en Olmué**  
**Remedios Naturales de Venta Libre**  
No todo lo que se vende como natural es bueno ni es lo que dicen.  
**10 DE MAYO 2017**  
a las 11:00 hrs  
Dirección: Biblioteca Pública Municipal N° 73  
Prat N° 5002 Olmué  
Fono contacto: +56 9 86647725  
aircadiz@gmail.com  
Gissella Cádiz

Expone:  
**Gonzalo Carrasco**  
Director El Guardián de la Salud

### El poder curativo del buen humor

Esperanza



"Para poder avanzar en el camino deberemos, tarde o temprano, recurrir a la energía que solo puede darnos la imprescindible cuota de buen humor."

Hablo de levantarnos contentos cada mañana, a pesar de enfrentarnos en cada letra de los periódicos con los mensajes que los "cerebros privilegiados" parecen derramar por hábito sobre nuestras pobres cabezas, como si disfrutaran del miedo que nos crean sus temibles visiones del presente, el anticipo de las próximas y a su parecer, inevitables catástrofes económicas, sociales y ecológicas.

Hablo de sonreír aun cuando estos imaginarios fantasmas del duro mañana parezcan estar cada vez más cerca; sonreír a pesar de nuestras propias limitaciones que tanto trabajamos para conocer y aceptar; sonreír a pesar de las absurdas restricciones que nos imponen costumbres, reglamentos y censuras que nos limitan aunque no recordemos

haberlas aceptado; hablo del buen humor que nos permita actuar con más tino y no para remediar los problemas o escapar de ellos.

Como bien señala Luis Pescetti, es el humor el que muchas veces nos advierte que el orden es demasiado estricto, que nos hemos dejado oprimir por demasiadas preocupaciones detrás de la manía de tomarnos las cosas demasiado en serio, especialmente en nuestra desesperada carrera tras los bienes materiales. Sin duda es muy confortable tener suficiente dinero y es placentero gozar de alguna de las cosas que ese dinero puede comprar. La risa es una de esas cosas.

Una de las formas en las que el cuerpo es capaz de producir endorfinas es la risa. Las endorfinas poseen un increíble efecto sanador, reconstituyente, analgésico y antiinflamatorio. Día tras día la ciencia nos confirma que los bajos niveles de endorfinas perjudican el funcionamiento del sistema inmune, mientras que el aumento de estas sustancias que aparecen con la risa y la carcajada podrían ser capaces de protegernos o ayudarnos en cientos de enfermedades.

Quizás porque nuestro cuerpo conoce estos datos –aunque nuestra cabeza los ignore– asociamos naturalmente el buen humor con la evolución, con el nacimiento de lo nuevo, con la vida.

Tener la capacidad de reírse de uno mismo es casi la condición necesaria para sobrellevar las extrañas y absurdas cosas que nos suceden; es la señal de la madurez que siente el que no necesita ser correcto, ni exitoso para estar seguro de sí mismo.

Te deseo que sonrías hasta que provoques la sonrisa en los que te vean sonreír; que sonrías cada vez que puedas, y también cuando más te cueste. Y entonces aprenderás que si tú no lo permites, nada es capaz de arruinar tu alegría, ni siquiera la tristeza de tener que llorar de vez en cuando por algo doloroso".

Reflexión por Jorge Bucay, médico, psicodramaturgo, terapeuta gestáltico y escritor argentino.

### Sr. Watcher advierte:

Todos los artículos trabajados por el equipo de El Guardián de la Salud y de carácter informativo, terminan con



El resto del material representa publicidad que puede o no estar de acuerdo con nuestra línea editorial.

La publicidad es solo eso.

Las personas deben procurar no volverse dependientes y escoger el producto o terapia que necesiten de manera informada, investigando siempre el origen de dichos bienes o servicios.

El Guardián de la Salud publica mensualmente solo un periódico por vez (además de la revista bimestral 'Soluciones'). No tenemos ninguna relación o vínculo con otros medios similares.

La intención del periódico y sus escritores no es diagnosticar ni prescribir, sino ofrecer información sana que ayude al lector a conocer y cooperar 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 periódico 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 del Director, 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 del Director.

El Guardián de la SALUD

Tiraje: **44.000 ejemplares certificados**

Mayo 2017

Director: Gonzalo Carrasco Curilem

Editora ejecutiva: Ruth Amber Modra

Jefa de edición y gestión: Carolina Pérez A.

Asistente: Daniela Cañas H.

Escritores especiales: Paulina Pizarro, Paola Ramírez, Francisco Ríos, Josefina Fuentes, Jaime Pacheco, Hugo Peralta, Asociación de Salud Natural, Roberto Pino, Lorena Castillo, Christian Cristi, Juan Flores, Dr. Nicolás Soto, Sebastián Reyes, Miguel Toledo, Francisco Anrique, Paula Martino, Macarena Faunes, Iván Soto.

Diseño: Francisco Martínez M. y Juan García R.

Representante legal: Gonzalo Carrasco C.

Impreso en Sistemas Gráficos Quilicura S.A.

Publicado por El Guardián S.A.  
Av. Lib. B. O'Higgins 494 - Santiago - Fono: 2 2633 0695  
www.guardiansalud.cl - Email: info@guardiansalud.cl

Puede continuar leyendo esta interesante edición y todas las anteriores solicitándolas en su kiosco más cercano, o al fono 2 2633 0695.

También puede adquirirlas directamente en nuestra casa matriz: Diagonal Paraguay 491, esq. Alameda, Santiago, Metro Sta. Lucía.

Además, consulte por suscripción y reciba los ejemplares cómodamente en su domicilio.

