

Riñones limpios y libres de cálculos

5

Derrotando el Alzheimer con vitamina E y cafeína

20-21

Disfrute este 18 sin engordar

8

Cosmética natural

12

Heridas y quemaduras Alivio natural y rápida reparación

13

La Metástasis No Existe

34-35

Hipocondríacos

27

Masas: Una droga legal

19

Beneficios del Agua de mar

39

20% DESCUENTO EN CONSULTA
20% DESCUENTO EN TRATAMIENTO
"SÓLO POR MES DE SEPTIEMBRE"



Sexo es vida
Disfunción Eréctil
(Impotencia Sexual)
Eyaculación Precoz
(Incapacidad de controlar la eyaculación)
MEN'S MEDICAL GROUP
QUALITY

Disfunción eréctil y eyaculación precoz

"Los diabéticos, hipertensos y obesos hoy pueden mejorar su calidad de vida sexual"

Vea este interesante artículo en pág. 33

Cartas

Club de Abstemios de Chile

Aprovecho este espacio para anunciar las charlas sobre alcoholismo que realizaremos en El Guardián el mes de septiembre del año en curso (ver horarios en pág. 30).

Reseña Histórica: El club de Abstemios de Chile fue fundado en el año 1953, un día 15 de julio, según consta en los registros del club, siendo pionero en Chile en el tema de la recuperación y posterior rehabilitación de hombres y mujeres que, voluntariamente, quisieron salir del círculo vicioso del alcoholismo y otras drogas en el que se encontraban.

Desde sus inicios, esta organización social ha brindado apoyo absolutamente gratuito a todas las personas que lo han solicitado y, a través de todo el tiempo transcurrido, muchísimas personas han logrado la reinserción familiar, laboral y social.

Existen personas en nuestra organización que tienen más de 50 años de abstinencia de alcohol, que hoy en día traspasan sus experiencias y sus testimonios de vida a todos aquellos que buscan una solución para este flagelo que ataca sin distinción a toda la sociedad de Chile.

Nuestra sede social está ubicada en calle Libertad 558, Santiago centro, en donde todos los días martes y jueves de 20:00 a 21:00 hrs. se dan charlas y testimonios relacionados con el alcoholismo y otras drogas.

En esta misma dirección **preparamos todos los años, con ocasión de las Fiestas Patrias de nuestro país, la Gran Fonda "SIN COPETE SE PASA MEJOR"**. En esta fiesta participa toda la comunidad, cercana y lejana, para darse cuenta de que para festejar no se necesita consumir alcohol ni otras drogas, creándose así un grato ambiente familiar en donde adultos y niños pueden participar y disfrutar sin ningún riesgo. Como dato anecdótico, y también muy importante, los precios son realmente al alcance de todos los bolsillos.

Atte., Jorge Domingo Nahuelan

Cambio visual con niacina

Les escribo para contar la buena experiencia que tuvimos en la familia con la niacina (vitamina B3), que estamos utilizando con buenos resultados en un tratamiento de esquizofrenia para mi señora.

Con la reacción de enrojecimiento que produce la niacina, hubo curiosidad en una de mis hermanas y le convidamos una, además le dimos a una sobrina que también nos pidió para sentir el efecto, y aquí comienza nuestra grata sorpresa. Resulta que mi sobrina sufre de una

discapacidad visual severa desde su nacimiento.

Según los médicos, el diagnóstico es: *glaucoma congénito bilateral, aniridia congénita bilateral en ojo derecho, catarata leve ojo derecho y además nistagmus.*

En lo personal, quedé preocupado después de darle niacina a mi sobrina, porque no sabía qué efecto podría producirle. Eso me duró hasta el día siguiente cuando, para mi sorpresa, ella me comenta que después de que se le comenzó a pasar el enrojecimiento, percibió que su visión se aclaró al punto de poder ver los renglones de las hojas del cuaderno, algo que no podía hacer desde los 14 años (ella tiene 16 años y escribe Braille). En definitiva, después de tomar 2 cápsulas (2000mg) de niacina al día, ha mejorado su visión notoriamente.

Quisimos hacer esta información pública en su prestigioso y muy útil periódico El Guardián de la Salud.

Saludos cordiales, E.H.
Lanco, Región de Los Ríos

Estimado E.H., Hemos recibido con alegría y asombro su testimonio; la alegría por obviedad, el asombro porque hasta el momento no habíamos leído ningún registro de este positivo efecto de la niacina en dosis terapéuticas.

A raíz de su testimonio, quisimos experimentar cuidadosamente con voluntarios que padecen glaucoma, obteniendo buenos resultados, similares a los que usted ha comprobado y tal vez descubierto. Pensamos que por su acción directa calmando el sistema nervioso, mejora el sistema circulatorio para irrigar mejor los tejidos ectodérmicos (córnea, mucosas y piel, entre otras). Además, estabiliza la glucosa en sangre. Seguiremos investigando e informando.

Le agradecemos su información y confianza.
Equipo El Guardián de la Salud

Hipotensión y Arritmia

Siempre se habla de la hipertensión, ¿podrían hablar de la hipotensión o los que sufren de arritmia cardíaca?

Es muy necesario para la comunidad saber de este tema.

Gracias,
P.C.

Amiga, Tiene toda la razón, poco se habla de la hipotensión, básicamente porque este estado generalmente es esporádico y apenas se detecta.

Para exponerlo mejor, abarcaremos un todo. Primero, la arritmia cardíaca tiene dos variables: la taquicardia, que es el ritmo cardíaco acelerado; y la bradicardia, que es el ritmo cardíaco

lento. La taquicardia lleva a hipertensión arterial y la bradicardia a hipotensión.

Ahora bien, a alguien se le ocurrió que debemos tener una misma presión arterial, y ritmo cardíaco todo el tiempo, aunque esto no sea tan así. Es variable según actividades y situaciones.

Dudo mucho que haya alguien que no experimentara hipertensión y taquicardia en el terremoto de febrero del 2010; luego, **pasado el temor, el cerebro envía la orden de compensar** y ahí tranquilos todos con bradicardia e hipotensión. La medicina de urgencia toma por hecho que el estrés afecta el corazón. Pues bien, es justamente cuando pasa el estrés que se produce bradicardia e hipotensión que pueden llevar a paralizar el corazón.

La bradicardia y/o hipotensión también se pueden dar en personas que son de carácter más relajado, y/o que estén tomando medicamentos para controlar la presión sanguínea, drogas psiquiátricas, reguladores del azúcar en sangre, sedantes, relajantes musculares, y algunos anticoagulantes.

La vitamina C ha demostrado ser de mucha ayuda para mantener la presión estable y en buenas condiciones las venas y arterias, es por eso que ya está siendo reconocida mundialmente como un excelente protector.

Saludos cordiales,
Equipo El Guardián de la Salud

Extraños tratamientos para el cáncer

Amigos, Hace un tiempo, el señor Juan Andrés Salfate habló en su matinal sobre los hongos tibetanos, el veneno de escorpión azul, y los gorgojos y sus beneficios para la salud y sobre todo para el cáncer. Quisiera saber si estos métodos son realmente efectivos. Espero me puedan responder: ¡Saludos!

C.R.

Estimada C.R., Lo que menciona son temas bastante poco conocidos para nosotros. Hemos comprobado sí que los hongos tóxicos ayudan a mejorar funciones básicas del

organismo como la digestión; medio fundamental para la desintoxicación y la nutrición, lo que genera gran alivio. Métodos más fuertes como el uso de veneno de escorpión, gorgojos y otros, puede que sean de ayuda por el hecho de enfrentar una de las principales causas del cáncer y las enfermedades paralizantes del mundo: EL MIEDO.

Eliminando connotaciones misticistas, volvemos al hecho de que el tratar la causa u origen de la enfermedad y animar al paciente, es verdadera "medicina".

Equipo El Guardián de la Salud

Cómo preparar hierbas medicinales

Agradecería infinitamente que me informaran si las hierbas medicinales se deben hervir o sólo dejarlas en infusión.

Atentamente, P.F.L.

Estimada P.F.L., Generalmente las hierbas se preparan en infusión (a mi juicio lo más seguro). Pero hay casos específicos en que se hierven, se maceran en agua fría, o se les extrae el jugo en crudo.

Hay hierbas que cuando están secas su hoja es dura (como el laurel); en esos casos se les da un punto de hervor.

Las cortezas y las raíces necesariamente se deben hervir.

Por eso es tan peligroso auto-medicarse con hierbas como con remedios alópatas. Depende mucho del estado de salud, o la complicación que presente la persona que tomará la infusión. Esto sin contar que no todas las hierbas se preparan de igual manera.

Si el experto en salud le ha recomendado una hierba, también le dirá cómo prepararla, ése es el camino correcto. Ante una recomendación de la botica popular que se transmite libremente, lo más seguro es probarla en infusión. No se aventure a otro modo si no lo recomienda un experto en la materia.

Saluda muy atentamente,
Chepita Fuentes

Dato Guardián

Estimado Lector, Ante cualquier inquietud que usted tenga sobre algún tema de salud, lo invitamos a revisar nuestro **Índice Temático** en www.guardiansalud.cl. Allí podrá encontrar en orden alfabético todos los artículos que hemos publicado en El Guardián de la Salud.

Luego, puede acceder a la sección de **Ediciones Anteriores** en el mismo sitio y leer desde allí el material que le interese.



Si desea adquirir algún ejemplar para su colección personal, contáctenos al teléfono (02) 633 0695 o al email info@guardiansalud.cl y coordinaremos su envío.

También aprovechamos de comunicarle que en nuestra página web puede encontrar los horarios de las charlas y los talleres que se realizan en el salón de El Guardián cada mes.

No olvide visitarnos en www.facebook.com/guardiansalud

Mensaje del Director



GONZALO CARRASCO CURILEM

vida. Lo demás no son sino dolores y molestias.

Pero recuerda que no hay cura alguna para la resaca, y no se aprende del alboroto. Lo único realmente útil para levantarse fresco como una lechuga después de una buena fiesta, es haber evitado tomar alcohol y descansar.

Y en el día del bien goza del bien y en el día de la resaca, considera.

La resaca se da cuando los niveles de alcohol en sangre bajan a cero. Como en toda enfermedad, justo en el proceso de recuperación el cuerpo comienza a presentar síntomas tales como cansancio, sed, mareos, reflujo, náuseas, escalofríos, debilidad, temblores, falta y pérdida de memoria, dolor de cabeza, etc.

Hay que pasarlo bien, pero como dice un amigo; “podemos bailar sobre la mesa sin alcohol ni drogas, y nos reiremos mucho más tiempo porque lo recordaremos”.

Sin embargo, si bebe y se le pasa la mano en alguna fiesta, no se lamenta. La vitamina C, la cúrcuma, los arándanos, el café de grano y el limón, entre otros, le pueden proporcionar alivio por su eficacia antiinflamatoria.

¡Felicidades!

Considerando que estamos en el mes de las **Fiestas Patrias**, sería muy bueno recordar los sabios consejos de hace miles de años, y que hoy siguen vigentes.

Salomón nos recuerda:

Nose puede ser demasiado recto, ni sabio con exceso; porque puede destruirte. Diviértete sin riesgos innecesarios; ¿por qué habrás de morir antes de tu tiempo?

Come, bebe y disfruta tu familia y el fruto de tu trabajo, porque aquel que atiende el consejo y se aparta del mal, saldrá bien en todo.

De lo único que tiene para disfrutar el hombre debajo del sol, es de la comida, la bebida y que se alegre. Y que esto le quede de su trabajo, los días de su

Editorial



RUTH MODRA EDITORA EJECUTIVA



R.M.R. (Ronald Modra Roberts) Autor e investigador fundador de El Guardián de la Salud 1939 - 2011

¡Está disminuyendo la tasa de natalidad en Chile! Han habido 20.000 menos nacimientos por año en la última década y una tasa de fecundidad de 1,8 hijos por pareja, menor al índice de recambio de la población (2,1%).

Esto es lo mismo que mi padre alcanzó a observar en Australia, un país donde se han abierto las puertas de par en par para inmigrantes en forma obligatoria, porque la población propia va en picada y no se logra cubrir la demanda laboral para mantener al país funcionando al mismo nivel.

Parte del problema se debe a la manifestación extrema de una cultura médica que trata el dar a luz como un problema de salud en vez de un proceso natural. Me pregunto cómo es que lográbamos reproducirnos antes de que los médicos estuvieran allí para asistir. Esto, sin restarle importancia a la labor de la medicina de urgencia en los casos donde sí es necesaria una cesárea.

Sin embargo, estudios por entidades de salud indican que por lo menos la mitad de las cesáreas realizadas en Chile son innecesarias, provocando un aumento en los costos y riesgos para la madre y su hijo.

Ya que una cesárea implica cirugía abdominal mayor, los riesgos para

la madre incluyen infecciones, complicaciones por la anestesia, hemorragia y coágulos peligrosos, además de una recuperación más larga. Para el bebé, el procedimiento está ligado a un incremento en los partos prematuros, problemas respiratorios, y una salud general menor por perder la estimulación de pasar a través del canal del parto. (Más información sobre formas de parto en las ediciones N°100 pág. 26, N°47 pág. 17, N°48 pág. 8, y N°49 pág. 8 del GS)

El tema del costo también es parte del problema. El sistema nos tiene convencidos de que tener un hijo es algo extremadamente caro, desde todos los controles durante el embarazo e intervenciones en el parto, hasta el gran gasto en educación, haciendo que nos auto limitemos a tener sólo uno o dos hijos para darles “lo mejor”.

¿Será “lo mejor” criar a nuestros niños como pequeños príncipes que reciben todo lo que desean sin nunca tener que compartir o darse cuenta de que sus padres no costearán ciertas cosas y que deberán ganarlas por ellos mismos? Lo bueno de las grandes familias es que con menos se motiva y valora más, y siempre se comparte y aprende del otro.



Esperanza

“Pueden enseñarnos a nosotros, los niños, lo beneficioso que es la buena alimentación haciéndola entretenida, sentándonos a la mesa con ustedes, jugando y explicándonos lo bien que le hace a nuestro cuerpo.”

Entregarnos una buena alimentación hoy es prepararnos para el futuro.



Imitamos todo lo que los adultos hacen, así que es hora de poner en práctica la alimentación saludable para todos los integrantes de nuestro grupo familiar.

¡Disfrutemos la vitalidad en familia!”

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 sólo 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.

Para leer ediciones anteriores, puede visitar www.guardiansalud.cl (con 1 edición de desfase); adquirirlas en Alameda N°494, frente al cerro Santa Lucía, Santiago; o solicitarlas vía encomienda con depósito bancario. Fono: (02) 633 06 95 - info@guardiansalud.cl

El Guardián de la Salud publica mensualmente sólo un periódico por vez. 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 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 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.

**Puede adquirir ésta
y todas las ediciones
de nuestro periódico
llamando al fono
(2) 2633 0695
o directamente
en casa matriz:
Diagonal Paraguay 491,
esq. Alameda,
Santiago de Chile.**

**Consulte por la
suscripción y reciba los
ejemplares cómodamente
en su domicilio.**

