

Baja de peso acelerando tu metabolismo

4-5

Cáncer de mama

12-13

Visión de la Nueva Medicina Germánica

Artritis - Alimentos y Apiterapia

8-9

Insuficiencia Renal

20-21

Especial niños:

Estreñimiento

16-17

Parásitos - Elimine los Oxiuros

23

Crianza Saludable

30

Controle Ataques de Pánico y Ansiedad

28-29

Nutrientes Anti-depresivos

10-11

Sexualidad: ¿Sabía usted...?

15

Nº 1 En el tratamiento de dolores articulares en Canada



Genacol Ver más e información llamando al (02) 2200 73 72

Único con Aminolock®



¡REACTIVA TU PODER SEXUAL HOY!

Tratamientos Médicos Integrales para:

• Disfunción Eréctil (Impotencia sexual)

• Eyaculación Precoz (Incapacidad de mantener una eyaculación)

• Psicoterapia individual y de pareja

7 AÑOS Ya llevamos 7 seguidos y queremos más

Reserva tu hora médica: 2234 5816 / 2233 1427 600 633 3333

MEN'S QUALITY SEX LIFE EXPERTS

"Sugerencias para mantener una vida sexual saludable" Lea este interesante artículo en pág. 19

Cartas

Test de tolerancia a la glucosa

Necesito hacerles la siguiente consulta; me mandaron a realizar el examen para la diabetes donde dan a tomar glucosa. Quisiera saber si causa algún daño realizarse ese examen, pues tengo mucho miedo ya que aparte estoy recién realizando una limpieza de riñón.

*Espero puedan responderme.
Saluda atentamente,
M.L.S.*

Estimada M.L.S.:

Si se trata de algo esporádico, no hace daño. La mayoría de los doctores recomiendan de forma rutinaria una prueba de detección o tolerancia a la glucosa, especialmente en embarazadas. Esto a pesar de que se reconoce el hecho de que el test no es un diagnóstico exacto. Hoy en día, a pesar de los avances tecnológicos, parece haber cada vez más diagnósticos falsos.

Para esta prueba le dan a tomar aprox. 75g de glucosa y luego le extraen sangre a distintos intervalos para evaluar qué tan eficaz es su cuerpo en procesar ese azúcar. Lamentablemente, muchos tienen una reacción ante tanta glucosa de una vez y muestran problemas en la primera prueba sin tener diabetes de ningún tipo.

Muchos médicos investigadores están muy conscientes de los daños que produce un exceso de glucosa y carbohidratos en la dieta, y por eso consideran más valiosas las pruebas de glucosa y de insulina que se hacen en ayunas, **sin ingesta de glucosa**. Mientras más baja la glucosa, mejor.

Ya que menciona el miedo, le queremos compartir el siguiente extracto del libro "La Medicina Patas Arriba", donde los momentos que tenemos la glicemia alta (hiperglicemia) o baja (hipoglicemia) se asocian a ciertas situaciones:

-Conflicto de repugnancia + miedo = hipoglicemia, luego hiperglicemia prolongada

-Conflicto de resistencia + miedo = hiperglicemia momentánea.

EL ASNO Y EL MOLINERO

Un asno tiraba un carro lleno de harina que debía servir para hacer un buen pan para los vecinos del lugar. A medida que avanzaba el carro, la harina atravesaba las «arterias» del pueblo para llegar hasta el panadero. Pero antes de llegar el asno se para: ha visto una serpiente en medio del camino. El molinero lo golpea y obliga a avanzar, pero el asno se «resiste», y es tanto el «miedo» que siente, que toda la harina y el azúcar se quedan bloqueados en las «arterias». El molinero baja del carro y se da cuenta de que aquello de lo que el asno tiene miedo no es una serpiente sino un simple bastón; entonces lo recoge y lo arroja en un hoyo y el asno reanuda su camino. Por fin la buena harina llegará a su destino, el panadero hará con ella un excelente pan y unas estupendas pastas que todos los campesinos se comerán con gusto.

Esperamos haya entendido el concepto. Hay muchas personas que sienten miedo y resistencia al médico, lo que da como resultado el azúcar sanguínea alta aunque no consuma nada. ¡Muchos diagnósticos ¡son producto de un rechazo al médico o a sus procedimientos! (Más información en la edición 97, pág. 30 y 31 del GS).

Saludos y éxito,
Equipo El Guardián de la Salud

Hipertrofia de adenoides y amígdalas

Tengo un hijo de tres años que presenta hipertrofia y su pediatra sugiere una operación para extirpar amígdalas y adenoides.

Como padres no hemos querido someter a nuestro pequeño a dicha operación y optamos hace un año por un tratamiento homeopático, el cual no ha dado mucho resultado. Nuestro hijo presenta recurrentes resfriados, ronca mucho en la noche y se obstruye con facilidad. Estamos muy preocupados y no sabemos qué pasos seguir. Le doy todos los días jugo de naranja, de limón, muchas verduras, evito los dulces... en fin, hemos procurado una dieta sana, pero es muy angustiante en las noches escucharlo con sus ronquidos y dificultades para respirar.

Agradecería si pudiesen orientarnos sobre qué más podemos hacer para ayudar a nuestro hijo y no recurrir a una operación.

P.P.

Querida P.P.

La felicitamos por asumir cuidados naturales para su familia. La naturaleza siempre nos favorece y nos adapta.

En muchos casos la hipertrofia de adenoides comienza cuando el bebé crece en el útero, pero **se encogen a medida de que el niño va creciendo**. Mientras eso ocurre, puede frotar la zona de las amígdalas y tabique nasal con unas gotas de **aceite esencial de árbol de té**, en especial por las noches, ya que tiene muy buen efecto antiinflamatorio y despeja las vías respiratorias. En niños más grandes y adultos, también se puede diluir en agua y hacer gárgaras (más acerca de sus propiedades en pág. 39 de esta edición). Las cataplasmas de barro y baños de vapor son otra buena opción para ayudar a la relajación y acelerar la adaptación al ambiente.

Estamos de acuerdo con evitar las operaciones, excepto en urgencias de riesgo vital. Sin embargo, además de llevar una dieta sana y natural, **en casos más agudos como el de su pequeño**, es beneficioso el uso de suplementos de vitamina E natural (300mg dos veces al día), para promover la circulación; y vitamina C, que disminuye la inflamación y sintomatología de infecciones y gripe, además de favorecer el sistema inmune (1 gramo cada 3 horas durante el día).

El ambiente más seguro para un niño, y donde tenderá a la recuperación, siempre será al lado de sus padres, es por eso que mantener la paz y tranquilidad en el hogar es fundamental.

¡Un abrazo!

Equipo El Guardián de la Salud

Qué levadura comprar

Necesito saber en qué debo fijarme al comprar levadura. ¿Son todas iguales?

Quiero hacer mi propio pan y me gustaría que ustedes me orientaran.

Soy de San Fernando y una fanática de su publicación.

*Un abrazo y muchas bendiciones,
I.P.N.*

Querida I.P.N.,

Lo más importante es que se fije en la fecha de elaboración y vencimiento de cada envase, ya que las levaduras son microorganismos que deben estar vivos para poder actuar. Se comercializan como: fresca prensada o desmigada, seca activa o seca instantánea.

Todas estas levaduras realizan el mismo proceso de leudar el pan y tienen la misma composición nutricional. Se diferencian en el tiempo de vida útil, la forma de uso y también en el matiz del sabor final que se logra en el pan.

Otro punto a tener en cuenta es no confundir la levadura seca instantánea con los "polvos de hornear", que son un leudante químico y por lo general contienen **sulfato de aluminio**.

Al hacer nuestro propio pan podemos tener clara su procedencia, ingredientes y elaboración. Podemos crear y experimentar agregando diferentes tipos de harinas, semillas, frutos secos, huevo, miel, azúcar negra, aceite de oliva, de coco y condimentos como orégano, merquén, canela, etc., así además de salud habrá un toque que marcará la diferencia. No olvide siempre amasar bien y con mucho cariño, ya que una persona estresada sólo hará una masa dura y fría.

Equipo El Guardián de la Salud

Vacunación sorpresa

Como ciudadana de Iquique quisiera comunicarles el estado de alarma y consternación que ha provocado en muchos padres una vacunación realizada de manera sorpresa a los alumnos de octavo año básico de la comuna, ya que no hubo ninguna comunicación previa a los padres, a diferencia de lo que sí ocurre en la capital, por lo que se estaría infringiendo la ley N° 20.285 (Ley de Transparencia del Acceso a la Información).

Con la esperanza de transparentar y dar a conocer a la comunidad esta irregular situación, me despido atentamente,

E.C.


Estimada E.C.,

Ciertos investigadores atribuyen a las vacunas docenas de enfermedades inmunológicas y neurológicas que han aumentado dramáticamente en las recientes décadas, en las que se han hecho campañas de inmunización en masa. Se han documentado fallas de vacunas y serios eventos adversos incluyendo muertes e incapacidades permanentes. Docenas de libros escritos por doctores e investigadores revelan las serias fallas en la teoría y la práctica de la inmunización. Todavía, increíblemente, la mayoría de los pediatras, enfermeras y padres siguen creyendo en teorías antiguas, que contrastan con los resultados que se están obteniendo. Tal vez con la mejor intención y haciendo alarde de su "autoridad", hacen oídos sordos, incluso a prospectos anexados en los envases de las mismas vacunas, y a la lógica mirada imparcial que indica que fue la higiene y la implementación de alcantarillados lo que acabó con muchas enfermedades, en tiempos pasados.

Como las personas se han ido informando y están tomando firmes decisiones, las autoridades, en vez de informar más a la gente e investigar acerca del tema, han impuesto obligatoriedad y amenazan sistemáticamente a la población, mostrando la brutalidad y la ignorancia con la que actúan las personas que supuestamente legislan para protegernos.

Algo no muy diferente a lo ocurrido en la Segunda Guerra Mundial, donde la gente era obligada a permanecer en campos de concentración, y muchos se dirigieron a su muerte siendo engañados.

Si a esto le sumamos el factor sorpresa, se parece más a una guerra contra la población civil, y es una evidente violación de los Derechos Humanos. Después de todo, Hitler también creía estar en lo correcto y convenció a millones.

Gonzalo Carrasco
Director
El Guardián de la Salud 

Mensaje del Director y la Editora Ejecutiva

No te preocupes...

Según el Censo 2012 de Chile, el 9% de los encuestados no profesa religión alguna. Así lo expresan los informes, sin embargo, esto significa que cerca del 90% de nuestro país cree en Dios (de una u otra manera). Por ello, esta vez quisieramos citar la Biblia, no como algo simbólico sino práctico, pues, además en estos porcentajes de no profesos a una religión hay muchos de ellos que estudiaron en colegios católicos o protestantes, y según sabemos, la mayoría tiene una Biblia en casa.

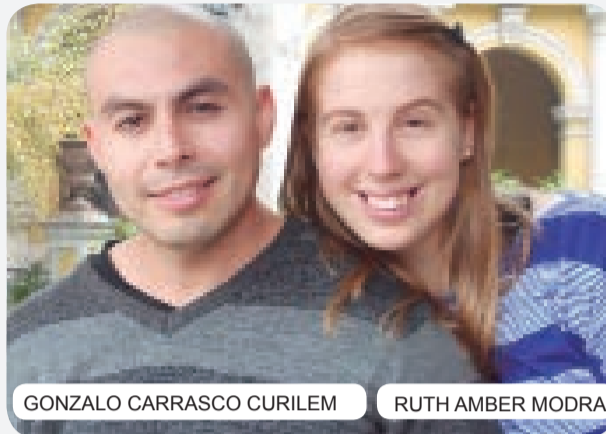
Pues bien, una de las frases más reiterativas de este libro es "No temáis", seguido por muchos pasajes que hablan de la confianza y "Estad quietos, y conoced que Yo Soy", "Esperad en Él", "No te impacientes", "No os afanéis", entre otros.

Podemos ver que Dios dice muchas veces "desiste de solucionar esto a tu manera... No estropees lo que quiero enseñar". Hay muchas instrucciones de observar la naturaleza y conocer cómo Él hace las cosas. Muchas citas hablan de mirar las flores del campo, los pájaros, las ovejas, etc.

En este libro se habla claramente de una indiscutible ley universal, la ley de la siembra y la cosecha. Sin embargo, si bien parece claro, en todo ámbito pareciera aplicarse torcido, porque esperamos cosechar respuestas donde sólo se plantan dudas y se riega preocupación.

¿Quién no se preocupa?

Como dice Adrian Rogers, autor y expositor estadounidense: "Somos personas tan preocupadas,



GONZALO CARRASCO CURILEM

RUTH AMBER MODRA

gente tan alterada... ¿Usted se preocupa? ¡Todos lo hacemos!... El ignorante se preocupa porque no sabe lo suficiente. El inteligente se preocupa porque sabe demasiado. El rico se preocupa porque tiene miedo de perder lo que tiene, y el pobre se preocupa porque no tiene lo suficiente. El viejo se preocupa porque enfrenta la muerte, y el joven se preocupa porque enfrenta la incertidumbre del futuro".

A diferencia de la *preparación*, que significa aplicarse día a día, la *preocupación* es dañina porque es equivalente a verse la suerte con el "brujo" más caro, incierto y pesimista que existe, siendo que Dios crucificó nuestras preocupaciones junto con nuestros errores y nos dio vida en abundancia.

Es decir, lo que está mal es predecir, viviendo y sufriendo anticipada e innecesariamente todas las cosas malas que podrían pasar, en vez de dedicarnos

a prevenir lo que podemos y hacer lo que debemos, usando los conocimientos u experiencias que Dios nos ha dado.

Hay una fábula que se ha usado en varias ilustraciones, con la que trataremos de representar cómo la **preocupación y la ira son como un viento recio y nunca ayudan en nada:**

Hubo una vez cuando el sol y el viento debatían sobre quién era más fuerte, y el viento, enfadado y orgulloso, dijo: "Te probaré que soy yo. ¿Ves aquel hombre que lleva puesto un abrigo? Te apuesto que puedo quitárselo más rápido que tú".

Así, el sol fue detrás de la nube, y el viento sopló hasta volverse casi un tornado, pero cuanto más fuerte soplabla, el hombre más afirmaba su abrigo.

Finalmente, antes de iniciar un huracán, el viento se calmó y se rindió, y entonces el sol salió por detrás de las nubes y sonrió con amabilidad; el hombre agitado y con calor, se secó la frente y se sacó el abrigo.

La paciencia, gentileza y simpatía son siempre más fuertes que la furia y la fuerza. Usted debe de ser como el sol, que sólo espera cada día para brillar. No se adelante ni se esfuerce más allá de lo que cada día le otorga para **ocuparse**, y haga las cosas siempre con una sonrisa, que le añadirá brillo, aunque los días estén nublados.

Bien decía el rey Salomón: "La congoja abate el corazón del hombre, pero la buena palabra lo alegra".

¡Un abrazo y hasta la próxima, Dios mediante! **ES**

Esperanza

"La imaginación exagera, la razón subestima, el sentido común modera."

Muchas áreas de la medicina están basadas en teorías, un sinnúmero de 'nuevos estudios', o 'últimas y recientes investigaciones' que se superponen prometiendo revelación. Hacen maravillas con las estadísticas, encontrando teoremas complejos,

inteligentes y efectivos para convertir suposiciones en 'verdades', llevándonos a creer que lo nuevo, lo último y lo reciente es la ciencia 'más pura y buena'.

Esto en un sinnúmero de ocasiones nos hace cuestionar los procesos y los efectos naturales, lo que en muchas personas ha causado un efecto de **duda y preocupación constante.**

Pero nuestra **duda razonable y ocupación investigativa** deberían estar dirigidas en otra dirección: Marcia Angell, M.D, quien fue editora

en jefe de The New England Journal of Medicine y ahora es miembro del Departamento de Medicina Social de la Escuela de Medicina de Harvard, afirma que la industria farmacéutica debe ser salvada, principalmente de sí misma, y propone una serie de reformas. Ella revela además que las publicaciones médicas más respetadas y consideradas como 'confiables fuentes de información' a las que acuden la medicina y la farmacia, hace tiempo que han sido influenciadas por intereses creados en el negocio de la enfermedad, que busca crear clientes permanentes". **ES**

Sr. Watcher advierte:

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

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, visite www.guardiansalud.cl (con dos ediciones de desfase); adquiéralas en Alameda N°494, frente al cerro Santa Lucía, Santiago; o solicítelas vía encomienda con depósito bancario. Fonos: (02) 2633 0695 / (02) 2638 9484 - 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 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 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: **66.000 ejemplares certificados** Octubre 2013

Director: Gonzalo Carrasco Curilem

Editora ejecutiva: Ruth Amber Modra

Jefa de gestión y edición: Carolina Pérez A.

Redacción: Paulina Pizarro O., Nadia Modra

Asistentes: Mireya Barreto M., Carolina Curilem E.

Traducción: Carolina Pérez A., Paulina Pizarro O., Irene Palma Q.

Escritores especiales: Jaime Pacheco, Paola Ramírez, Vera Lea, Nancy Muñoz, Josefina Fuentes, Hugo Peralta, Francisco Ríos, Luis Quinteros, Héctor Cielo.

Diseño: Claudio Yañez M., Ivor Fuentes F.

Representante legal: Gonzalo Carrasco C. Impreso en QuadGraphics

Publicado por El Guardián S.A.

Av. Lib. B. O'Higgins 494 - Santiago - Fono: 02 - 2633 0695

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

**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.

