

# LUPUS

Enfoque natural para aliviar sus síntomas

## DESCRIPCIÓN

Enfermedad crónica, autoinmune, que puede dañar cualquier parte del cuerpo (piel, articulaciones y/u órganos del cuerpo).

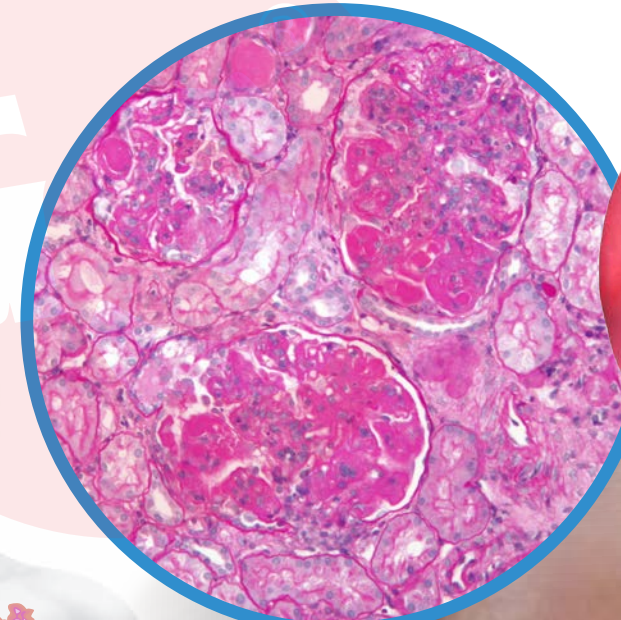
## FACTORES DE RIESGO

- Genética
- Estilo de Vida
- Rayos ultravioletas del sol o focos fluorescentes
- Agotamiento
- Lesión
- Producción hormonal de estrógenos alta
- Infecciones
- Humo de cigarro
- Exposición al polvo de sílice

## SÍNTOMAS

- Fiebre baja
- Rigidez articular en la mañana
- Fatiga extrema
- Anemia (bajo recuento de glóbulos rojos)
- Sensibilidad a la luz
- Falta de aliento
- Dolor de pecho

Si usted experimenta uno o cualquier combinación de estos síntomas, lo mejor es consultar inmediatamente con un profesional de la salud experimentado.



## ALIMENTACIÓN CORRECTA

### IMPORTANTE

Si está tomando medicamentos para el lupus, podría desarrollar osteoporosis como efecto secundario, lo cual aumenta su riesgo de fracturas conforme envejece.

- 1 Frutas y vegetales frescos:** Sus vitaminas y minerales pueden reducir la inflamación y promover la salud. Además, son una gran fuente de fibra, lo que puede ayudar a mejorar la salud del tracto digestivo.
- 2 Alimentos ricos en calcio:** Leche cruda y vegetales de hojas verde oscuro. Estos alimentos también son magníficas fuentes naturales de vitamina D y vitamina K, que ayudan a controlar la absorción de calcio en el organismo.
- 3 Aceite de coco:** Tiene una gran variedad de nutrientes que favorecen la salud cardíaca, una función tiroidea adecuada y una piel saludable, todas áreas que pueden verse afectadas por el lupus. Se recomienda ampliamente su uso en las comidas como aliño o para cocinar e incluso hornear los alimentos.
- 4 Caldo de huesos:** Promueve una digestión saludable. También se ha notado que reduce el dolor y la inflamación de las articulaciones. Además, sus nutrientes son útiles para combatir infecciones de resfriado y gripe.



## ELIMINAR DE LA DIETA

CAFÉ

ALCOHOL

FRITURAS

GRASAS

## SUPLEMENTOS BENEFICIOSOS

### OMEGA3

Tiene varios beneficios que pueden ayudar a los problemas relacionados con el lupus, como:

- Depresión
- Artritis
- Enfermedad cardiovascular
- Problemas renales
- Problemas cognitivos

### CÚRCUMA

Es una buena fuente de manganeso, hierro, fibra, vitaminas B6 y C, potasio y magnesio.

Uno de sus notables beneficios es mejorar la salud de la piel, lo que puede ser útil si ya se han formado erupciones cutáneas.

### CALCIO CON VITAMINA D3

El lupus puede debilitar los huesos debido a la fatiga y a la inactividad que ocasiona en quien lo padece. Tomar medicamentos para tratar esta enfermedad también puede debilitar los huesos, como parte de los efectos secundarios. Para contrarrestar esto, consuma alimentos ricos en calcio. También puede tomar un suplemento de calcio que venga junto con vitaminas D3, esencial para su asimilación.

## ¿EL LUPUS SE PUEDE PREVENIR?

Ya que el lupus puede presentarse sin previo aviso, es difícil prevenirlo por completo. De esta forma, lo mejor que puede hacer para disminuir la probabilidad de desarrollarlo es concentrarse en mantener su cuerpo saludable, a través de prácticas de ejercicio físico y de alimentación rica en nutrientes, como las aquí recomendadas, con técnicas y ejercicios para reducir el estrés.