

El sol es vida...

"con precaución"

**Entrevista al DR. MIGUEL SAMARRA,
médico holístico**

La limpieza hepática y la vesícula

Breve historia de la hidroterapia de colon



El sol es vida...

"con precaución"

Desde tiempos inmemoriales el ser humano se ha beneficiado de las propiedades saludables de los rayos solares. El sol es indispensable para la vida y para la salud de todos los individuos, colabora en el buen funcionamiento óseo, la inmunidad y el estado de ánimo entre otras muchas virtudes. El problema de unos años aquí pasa por el miedo que nos han inculcado al sol. Desde la industria y la publicidad nos hacen creer lo negativo de la exposición solar, vendiéndonos protectores con pantalla total.

Desde **Suplementos Zeus** le animamos a tomar el sol por la mañana hasta las 12 o después de las 19 horas sin protectores solares y con un uso responsable del mismo.

Como decíamos anteriormente beneficiémonos

de este gran aporte de vida y de optimismo.

El aporte principal de la exposición responsable al sol es la producción de vitamina D

Esta vitamina es soluble en grasa y se requiere para que el tracto intestinal absorba y utilice correctamente el calcio y el fósforo. Esta vitamina es necesaria para el crecimiento y reviste particular importancia para el crecimiento y desarrollo normal de los huesos y dentadura de los niños. La vitamina D protege contra la debilidad muscular e interviene en la regulación de la frecuencia cardiaca. También es importante para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis y la hipocalcemia, fortalece la inmunidad y se requiere para la función tiroidea y la coagulación normal de la sangre.

La vitamina D obtenida a través de los alimentos o de los suplementos no es completamente activa. Para llegar a serlo, el hígado y luego los riñones deberán someterla a un proceso de transformación. Como consecuencia, las personas que tienen enfermedades hepáticas o renales, corren riesgo de padecer osteoporosis. Cuando la piel está expuesta a los rayos ultravioleta del sol, un compuesto del colesterol que se encuentra en la piel se transforma en el precursor de la vitamina D. Una manera eficaz de garantizarle al organismo el aporte de vitamina D es tomar el sol en la cara y brazos durante quince minutos tres veces a la semana.

Una deficiencia severa de vitamina D puede ocasionar raquitismo en los niños y osteomalacia, un trastorno similar en los adultos. Un déficit menos severo, se caracteriza por pérdida de apetito, sensación de ardor en la boca y garganta, diarrea, in-



somnio, problemas visuales y pérdida de peso.

De donde obtenemos esta maravillosa vita-hormona:

Principalmente de los rayos solares que impactan en nuestra piel sin pantallas de protección y sin lugar a duda de nuestra dieta.

Los aceites de pescado, el pescado graso de agua salada, los productos lácteos y los huevos contienen vitamina D. Otras fuentes de esta vitamina son la mantequilla, aceite de hígado de bacalao, hojas de diente de león, yema de huevo, hígado, leche, harina de avena, salmón, sardinas, atún y aceites vegetales crudos.

Los trastornos intestinales y el mal funcionamiento del hígado y la vesícula biliar interfieren en la absorción de la vitamina D. Algunos antiácidos, aceites minerales, hormonas esteroideas (cortisona) y medicamentos para bajar el colesterol interfieren en la absorción de esta vitamina. Algunos diuréticos también alteran la proporción entre el calcio y la vitamina D del organismo.

No olvidemos que la luz es determinante en nuestro estado de ánimo, se ha preguntado alguna vez

¿Por qué estamos más contentos y optimistas en verano?

Una de las razones es que la luz es precursora de la hormona de la felicidad que se llama serotonina, que nos ayuda a dormir mejor y a tener una buena interpretación de la realidad que vivimos.

Una exposición al sol saludable unida a una dieta rica en antioxidantes (vegetales de colores o en su defecto suplementación con antioxidantes) hará un gran aporte en beneficio de su salud.

Le animamos a que disfrute de la vida y el sol es vida.

Juan José Mariño benito
Dir. Técnico Suplementos Zeus



El antioxidante más potente.

Entrevista a Marina Fernández: Una vida dedicada a la vida

Marina Fernández es matrona, enfermera y terapeuta natural (titulada en neuropatía, homeopatía y kinesiología entre otras). Está especializada en la atención de partos naturales y tratamiento pre y postparto. Pertenece a la asociación profesional Nacer en Casa y es socia fundadora de Multilacta.

¿Podría concretarnos qué tipo de pacientes tiene?

Pues la verdad, es que tengo pacientes de todo tipo.

Por un lado, los de fertilidad, metidos en las clínicas de fecundación asistida, generalmente con alto nivel económico, y que vienen para complementar el tratamiento de la clínica y ayudar a mejorar las posibilidades de lograr un embarazo.

Hay otros pacientes que están en estas clínicas de fertilidad y que se plantean otras técnicas más naturales cuando notan que su cuerpo no reacciona bien a las hormonas, y se dan cuenta de que puede haber otros tratamientos para la infertilidad.

Por otro lado, pacientes muy conectados con su cuerpo, con los ciclos menstruales, que quieren prepararse y ser conscientes en todo momento de su maternidad y desde antes del embarazo ya buscan otra forma de preparar su cuerpo y su mente para el embarazo y la crianza. Tienen otra conciencia de la vida.

Durante el embarazo, suelen venir porque su ginecólogo les dice que no hay alternativa, más que esperar, al problema que tienen. O lo que están haciendo no les soluciona del todo las náuseas y vómitos, los ardores, la ciática, el estreñimiento, etc.

A la hora del parto tengo también un gran grupo de personas que buscan el respeto a sus decisiones sobre sus ideas (con previa información de los beneficios y los riesgos de cada actuación). Que buscan un trato más humano para ellas y para sus bebés. No se plantean un parto en casa, pero sí llegar al hospital con una dilatación avanzada.

Y también hay un gran grupo que quiere respetar los procesos naturales, el desarrollo del embarazo y el parto sin intervenciones innecesarias, basadas en que el cuerpo de la mujer, está preparado para llevar a término un embarazo sano y tener un parto sin complicaciones. Estas mujeres suelen estar muy conectadas con su cuerpo, con sus bebés, y buscan sobre todo la parte más natural en todo el proceso.

Es sin duda una profesión vocacional, ¿de dónde proviene en su caso?

Cuando estudiaba enfermería, había cosas que no me convencían. Como la forma de tratar el tema de la prevención de enfermedades, o los antibióticos, o la falta de respuestas ante muchas cuestiones sobre la salud y la enfermedad. Aún con estas dudas, terminé la carrera e hice la oposición correspondiente que era lo que se esperaba de mí.

Ya durante la carrera, me formé como quiromasajista y quería hacer Osteopatía. Intenté varias veces hacer Fisioterapia, pero la nota no me lo permitía.

Cuando me quedé embarazada de mi primer hijo, recordé que una tía de mi mejor amiga de la infancia, había tenido a sus hijos en el agua, y me puse a buscar información sobre este tema. Decidí que mi hijo nacería en Acuario (clínica de Beniarbeg dedicada al nacimiento respetuoso y en el agua).

Este embarazo y parto, de mi hijo mayor, fué el determinante para planearme mi vida. Estaba trabajando en un hospital infantil y no estaba de acuerdo en cómo se trataba a los niños, ni a las madres. No se fomentaba la lactancia, ni el vínculo afectivo, se separaba a la familia del bebé, etc. Decidí dejarlo y estudiar naturopatía, homeopatía, etc.

En el embarazo de mi 2ª hija, ya estaba fuera del sistema de salud, y con mi consulta abierta. También me fui a Acuario, para que naciera allí como su hermano. Y cuando estaba en el coche de vuelta para Madrid me planteé que yo quería dedicarme a intentar que en Madrid, se pudiera tener un embarazo y un parto más respetado, libre, instintivo.... En Madrid por esa época, en los hospitales, se había medicalizado e instrumentalizado mucho el parto.

Mis hijos mayores, fueron los que dieron un vuelco a mi vida, tanto personal, como profesional. Y a partir de este momento, me puse manos a la obra para conseguir mi objetivo. Con ayuda de las personas más cercanas a mí, en especial el que luego ha sido el padre de mi 3ª hija, y por las circunstancias de la vida, pude estudiar la residencia de matrona y ya, por fin, dedicarme a lo que yo quería realmente y ayudar a las mujeres

en todo su ciclo reproductivo desde otra dimensión. Uniendo un concepto diferente de la vida, del cuerpo, del organismo, con una titulación "oficial", que me permite acompañar en su gestación y nacimiento a los bebés que nacen en casa.

En este cambio de vida, y con una nueva pareja que me ha ayudado en las diferentes etapas de mi vida, vino mi 3ª hija al mundo, gracias a él por esta nueva hija. Ya con otros planteamientos totalmente diferentes con respecto a la maternidad. Todo lo que digo a las mujeres y les ofrezco en un parto en casa, es desde el corazón. Son los sentimientos, la experiencia, el apoyo de mujer a mujer lo que puedo ofrecer junto con la formación que unifica varios puntos de vista tanto la medicina convencional como la natural.

¿Qué aporta la medicina natural en el embarazo y lactancia?

Pues creo que aporta una mejoría en la calidad de la fertilidad, embarazo, parto y lactancia.

Hay situaciones que la medicina convencional no puede resolver y la natural si.

A la hora de la fertilidad, el enfoque desde la desintoxicación del organismo, los antioxidantes, el fortalecimiento del sistema endocrino y el aparato reproductor, es único de la medicina natural.

Cuando los ciclos no son regulares; con SOP (Síndrome de Ovarios Poliquísticos), con miomas, baja reserva ovárica, disminución de la calidad y/o cantidad espermática; ante estas situaciones, la medicina natural tiene mucho que decir, sin hormonas sintéticas y sin cirugía se producen grandes cambios necesarios para mejorar la fertilidad.

En el embarazo, la toma de complementos multivitamínicos orgánicos mucho más asimilables para el organismo, junto con un cambio en la alimentación, y hábitos de vida que comienza en la etapa preconcepcional, es una diferencia fundamental. También el abordaje de los trastornos más frecuentes del embarazo con homeopatía, oligoterapia, ortomolecular, etc. Si hay complicaciones como abortos de repetición, amenaza de parto prematuro, bebé de nalgas, embarazo prolongado, etc., se puede ayudar a resolver de forma natural, dando una esperanza a la mujer que está en esta situación.

En el parto, las contracciones ineficaces, o la falta de éstas, o colaborar con las inducciones médicas, son otros aspectos importantes para tener en cuenta.

La lactancia puede tener menores problemas, si se ha aumentado el sistema inmune de la madre, en lugar de dar antibióticos de rutina. Y si surgen los problemas, se pueden dar alternativas para una solución añadida y complementando las pautas de la medicina convencional. El tratamiento de las grietas con oligoterapia u homeopatía, además de una colocación correcta del bebé y una valoración de su anquilosis. Las mastitis se tratan con probióticos específicos, aumento del sistema inmune y homeopatía para mejorar los dolores y la inflamación del pecho. La hipogalactia también tiene una gran mejoría si se corrige su causa, se hace una extracción adecuada de la leche materna, se pone al bebé piel con piel la mayoría del tiempo y la complementamos con homeopatía además de los fármacos que esté tomando.

¿Qué riesgos podemos encontrar en un parto a domicilio?

El riesgo de mortalidad de un bebé al nacer es prácticamente idéntico ya se produzca en el hospital o en el domicilio particular si se trata de un parto de bajo riesgo, es decir de un embarazo a término (de 37 a 42 semanas) con un único feto y asistencia de una matrona o personal sanitario.

Así lo concluye un estudio pionero en España a partir de los datos del registro de partos del Instituto Nacional de Estadística (INE) entre 1995 y 2009, que arroja que en ese periodo hubo en el conjunto del país 14.614 nacimientos de bajo riesgo en domicilios y 4.716.956 en hospitales.

<http://www.abc.es/agencias/noticia.asp?noticia=1294974>

¿Y beneficios?

Una característica fundamental del parto en casa es que la mujer se en-

cuentra en su entorno, con libertad, sin el estrés que produce tener que desplazarse al hospital en medio del proceso. La matrona es la que se desplaza a su casa, para valorar cómo va el parto y asistir al nacimiento del bebé. La mujer y la matrona se conocen desde hace tiempo y entablan una relación basada en la confianza, la empatía, y el respeto.

Por supuesto en un parto en casa se respetan los tiempos necesarios para la dilatación y el nacimiento. No se realizan intervenciones médicas que no sean imprescindibles y se habla todo con la madre y/o pareja. De esta forma el parto se desarrolla dejando que la oxitocina natural actúe y se fomenta un ambiente de tranquilidad, relajación, confianza en la naturaleza y en el cuerpo de la mujer.

Dentro del tratamiento natural ¿que casos son con los que ha podido tener más éxito?

En la fertilidad, regulación del ciclo menstrual y reducción de miomas.

En el embarazo, la mejoría de las molestias más habituales como las náuseas y vómitos, ardores, edemas, así como la disminución de las contracciones en las amenazas de parto prematuro.

¿Qué recomendaciones nutricionales y de complementación natural daría a cualquier embarazada o madre lactante?

Recomiendo unas modificaciones dietéticas básicas y un complejo multivitamínico orgánico, con ácidos grasos esenciales. En el tercer trimestre, normalmente se necesita suplemento de magnesio, dependiendo de la sintomatología. Y en la lactancia también recomiendo el complejo multivitamínico, los ácidos grasos esenciales y habitualmente la eliminación de lácteos de la dieta materna si no se ha realizado en el embarazo.

En cuanto la lactancia, ¿cuanto tiempo recomienda usted que se prolongue?

El tiempo que la madre y el niño quieran y estén disfrutando.

En el caso de que la madre no pueda dar el pecho, ¿que suele aconsejar?

Dar la alimentación al bebé de forma que lo único que falte sea la leche materna. Es decir, biberón u otros métodos de administración de la leche de fórmula maternizada; piel con piel, a demanda, y con amor.

Muchos bebés y niños de corta edad presentan dermatitis atópicas y alergias varias. ¿Cree que la causa puede estar en el embarazo?

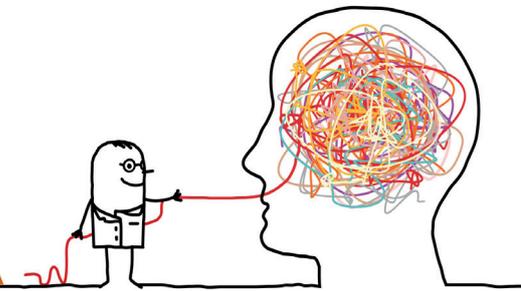
Puede estar en el embarazo sin duda, pero creo que está en algún biberón que se da de leche de vaca maternizada (fórmula) sin justificación y en las vacunas. Aunque hay que estudiar cada caso concreto.

¿Alguna lectura recomendada para las futuras mamás?

Embarazo y parto: todo lo que necesitas saber. Colección "para torpes". Editorial Anaya.



EL TDAH EN LA EDAD ADULTA



Hoy en día el trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad, también llamado **TDAH** es bastante conocido en la sociedad, y prácticamente todo el mundo ha oído hablar de una manera u otra de los niños hiperactivos.

Esto puede ser debido a que es uno de los trastornos que presentan una mayor incidencia en la infancia, con una prevalencia en torno al 8-12% en la población general. Ésta se reduce al 3-4% cuando hablamos de la población adulta.

Son muchos los estudios que se han llevado a cabo sobre este trastorno, especialmente en la infancia, para poder entender más a cerca de él. A pesar de ello a día de hoy siguen habiendo muchos mitos.

Durante años se mantuvo la idea de que el **TDAH** era un trastorno que aparecía en la infancia y a medida que los niños iban creciendo la sintomatología iba disminuyendo hasta desaparecer en la edad adulta. En la actualidad ya se sabe que el **TDAH** tiene una evolución crónica y que entre el 50-60% de estos niños presentan síntomas significativos durante su edad adulta que pueden afectarles en las diversas áreas de su vida (trabajo, familia, pareja...). Su prevalencia lo sitúa entre uno de los trastornos psiquiátricos más frecuentes, por encima de la esquizofrenia (1%) o el trastorno bipolar (1,5%).

A pesar que el inicio de la investigación sobre el **TDAH** en adultos ha sido más tardío que en los niños, a partir de los años noventa hubo un gran incremento de los conocimientos acerca de ello que nos ha permitido saber que existen varias diferencias en la sintomatología que son necesarias conocer para poder identificar correctamente el trastorno en esta edad y llevar a cabo un tratamiento adecuado.

El **TDAH** o trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad es un trastorno psiquiátrico que se inicia en la infancia. Es un síndrome conductual, con bases neurológicas y un fuerte componente genético que se caracteriza por la presencia de tres síntomas nucleares:

- **Déficit de atención:** Presentan dificultades en el mantenimiento de la atención.
- **Impulsividad:** Falta de control en sus reacciones o pensamientos inmediatos. Presentan una precipitación excesiva en las acciones que emprende la persona.
- **Hiperactividad:** Dificultad para el control de la actividad motora.

No se sabe cuál es la causa exacta que provoca la aparición del **TDAH**, lo que se conoce es que es un trastorno con un origen multifactorial, y que son diferentes aspectos (biológicos, psicológicos y sociales) los que influyen en su aparición. Los diferentes factores interactúan entre ellos, aumentando el riesgo de padecer un **TDAH** cuando se da la presencia de varios a la vez.

El **TDAH** tiene un marcado origen biológico y es en el cerebro donde se encuentran las principales alteraciones, dentro de las causas biológicas encontramos tres aspectos importantes a tener en cuenta:

-Causas de origen genético: El **TDAH** es un trastorno con una alta carga genética, y el 76% de la presencia de éste se explica por la información genética de cada individuo.

-Causas relacionadas con los sistemas de neurotransmisión: Se han planteado dos hipótesis neuroquímicas respecto al **TDAH**. La aparición de una deficiencia del sistema dopaminérgico, y también un déficit del sistema noradrenérgico. Ambas hipótesis tienen un importante soporte empírico y farmacológico ya que el metilfenidato y la dextroamfetamina facilitan la acción de la dopamina y liberan noradrenalina,

observándose, en el plano comportamental, una mejora en la atención y en la actividad motora.

-Causas relacionadas con alteraciones en la estructura y el funcionamiento del cerebro: Una de las hipótesis más apoyada actualmente en el estudio neuroanatómico del **TDAH** es la que implica al lóbulo prefrontal en la explicación de los síntomas de este trastorno (Colby, 1991; Giedd, Eckburg, Marsh, Vaituzis, Kaysen, Hamberger y Rapoport, 1994; Castellanos et al. 1996). Esta zona y, en particular, la región frontal, es la encargada de planificar, dirigir, tomar decisiones y evaluar los resultados obtenidos de nuestras acciones.

A pesar de que las causas biológicas juegan un papel muy importante en la aparición del **TDAH**, es la relación entre los diferentes factores biológicos, psicológicos y sociales lo que hace que aparezca o no el trastorno.

Estudios de Barkley et al. (1990), Biederman et al. (1992) y Pauls (1991) indican que los factores socioambientales pueden influir en la mayor gravedad de los síntomas, en un peor pronóstico del **TDAH** y en el aumento del riesgo de presentar trastornos o problemas asociados (trastornos emocionales, conductas inadecuadas, dificultades de aprendizaje, etc.)

Las causas ambientales permiten explicar aproximadamente el 20% del origen del **TDAH**, así que debido al importante papel que tienen debemos tenerlas en cuenta.

Subtipos del TDAH según DSM-IV:

- Tipo con predominio del déficit de atención: Presentan mayor sintomatología de desatención, suelen tener un proceso cognitivo más lento. Suelen ser hipocativos con menor alerta cortical y más auto-controlados en interacciones sociales.

- Tipo con predominio de la impulsividad-hiperactividad: Presentan mayor sintomatología impulsiva e hiperactiva. No se observa un patrón claro de falta de atención.

- Tipo combinado: Predominan tanto síntomas de desatención como de impulsividad-hiperactividad. Sus síntomas aparecen más tempranamente. Presentan un mayor grado de iniciativa social, pero menor auto-control en interacciones sociales. Pueden ser emocionalmente inestables, con facilidad para cambios de carácter y más propensos a padecer trastornos de conducta en la infancia.

- Tipo residual: Se aplica a aquellos pacientes que presentan **TDAH** desde la infancia pero que no cumplen en la edad adulta el criterio de presentar 6 o más síntomas de inatención y/o hiperactividad-impulsividad, pero los síntomas que presentan causan un malestar significativo.

- Tipo no especificado: Este subtipo se establece en los casos en que los pacientes no cumplen uno de los cinco criterios diagnósticos exigidos por el DSM-IV.

El **TDAH** es un trastorno que se origina en la infancia y durante mucho tiempo se ha pensado que los niños y niñas superaban este déficit cuando llegaban a la adolescencia. Hoy en día se sabe que acostumbra a tener una evolución crónica, y que aproximadamente en el 70% de los casos éste continuará durante la adolescencia, y persistirá en la edad adulta en más del 50% de los sujetos (Ramos-Quiroga, 2009).

Según Selikowitz (1995), aproximadamente un 20% de los niños con **TDAH** evolucionará de manera positiva, con cambios conductuales notables y sin problemas especiales en la adolescencia ni en la vida

adulta. Por otra parte, en un 80% de los casos no hay remisión absoluta, y de éstos, en un 60% de los casos se mantendrá un nivel medio de gravedad, presentando dificultades en el ajuste a las normas sociales, problemas de tipo emocional y dificultades de aprendizaje. Finalmente en el 20% restantes el trastorno se seguirá presentando de forma severa.

Por lo tanto el pronóstico será variable en función de la gravedad de los síntomas que presente el sujeto y de la comorbilidad que haya con otros trastornos o problemas.

El hecho de llevar a cabo un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado a cada sujeto, influirá de manera determinante en la evolución del **TDAH**.

El TDAH en la edad adulta

Al llegar a la etapa adulta y en caso de que la sintomatología no haya remitido durante la adolescencia podemos observar que el trastorno puede evolucionar de diferentes maneras (Joselevich, 2004):

- El adulto no presenta mayores problemas dado que durante su adolescencia la adaptabilidad le permitió aprender a compensar los signos.
 - Si bien el desorden ha disminuido, algunos aspectos o síntomas permanecen y le causan problemas.
 - Continúa el trastorno completo, pero se manifiesta de maneras compatibles con la persona adulta.
 - El desorden infantil de **TDAH** ha predisuesto al adulto a un trastorno o a varios trastornos, aumentando el riesgo de otras disfunciones específicas de la edad adulta.
 - El desorden infantil ha predisuesto al adulto a desplegar síntomas psiquiátricos en general e incluso cuadros psicopatológicos.
- La sintomatología que lo caracteriza en esta etapa es la siguiente:

Déficit de atención: Es el conjunto de síntomas que más se mantiene con el paso de los años y los que causan un mayor impacto en la actividad laboral de los sujetos. Este déficit se caracteriza por:

- Cometer errores por inatención
- Dificultad para mantener la atención sostenida
- No escuchar cuando les hablan directamente
- Tendencia a dejar cosas para más adelante
- Dificultades de organización y planificación
- No realizar tareas que requieran un esfuerzo
- Pérdida de objetos
- Distraerse con facilidad
- Despidarse con frecuencia

Hiperactividad motora:

- Movimiento constante cuando está sentado
- Dificultad para estar sentado durante algún tiempo
- Inquietud subjetiva interior: sensación de inquietud interior que genera un malestar constante. Se sienten nerviosos.
- Hablar permanentemente.
- Sensación de motor interno: sensación subjetiva de no poder estar tranquilo y no parar de hacer cosas.
- Dificultad para estar tan tranquilo como los demás

Impulsividad: suele ser uno de los principales motivos por los que los adultos con **TDAH** acuden a consulta. Se caracteriza por:

- Precipitar las respuestas ante preguntas: no dejan hablar a los demás o acabar sus frases y en muchas ocasiones no piensan antes de hablar.
- Dificultad para esperar su turno
- Entrometerse en las conversaciones de otros

- Pobre control de impulsos: mala administración y manejo del dinero, comportamientos temerarios o imprudentes como compras compulsivas, juego, conductas sexuales de riesgo y consumo de sustancias. Repetitivos inicios y rupturas de relaciones personales.

Labilidad emocional: Cambios súbitos que van desde ánimo normal a depresión o euforia, llegando hasta excitación, generalmente de horas de duración.

Hiper-reactividad emocional: en ocasiones no pueden soportar el estrés cotidiano y reaccionan de forma excesiva o inapropiada con desánimo, confusión, ansiedad o rabia, lo que le impide el adecuado afrontamiento de los problemas.

Temperamento explosivo: episodios de pérdida de control de corta duración en que el sujeto puede temer por su propia conducta.

También hay que tener presente la variabilidad de los síntomas, y que éstos aparecerán en algunas ocasiones, pero en otras no, y la intensidad en la que aparezcan tampoco será siempre la misma, sino que variará en función de las influencias del entorno y de la propia subjetividad de la persona.

Todos estos aspectos hacen que el adulto con TDAH a menudo sea incomprendido por aquellas personas que le rodean, llegando a incidir en la imagen que él tiene de sí mismo y afectando de esta manera a su autoestima.

El TDAH presenta una sintomatología que se refleja y afecta prácticamente a todas las áreas de la vida del sujeto.

Aproximadamente más del 60% de los adultos con TDAH manifiestan presentar problemas en el área de las relaciones sociales. Estos problemas se evidencian en:

- Un peor ajuste social, tanto en la cantidad como en la calidad.
- Una menor cantidad de amistades íntimas y de menor duración.
- una mayor incidencia de separaciones conyugales y divorcios en parejas donde uno de los dos miembros presenta TDAH y una mayor frecuencia de malos tratos domésticos, sobre todo cuando se presenta el TDAH de tipo impulsivo.

Otro de los ámbitos donde se hacen evidentes las dificultades que producen los síntomas del TDAH es en el trabajo. Los principales problemas asociados a éste hacen referencia a:

- Logran trabajos de estatus más bajo y con una menor remuneración.
- Cambian más veces de trabajo a lo largo de su vida.
- Son despedidos laboralmente con mayor frecuencia.
- Sufren accidentes laborales más frecuentemente.
- Valoran peor sus trabajos, como poco satisfactorios y por debajo de sus aptitudes, y son peor valorados como trabajadores por sus jefes.

Además de las áreas comentadas anteriormente las personas con TDAH también presenta una serie de problemáticas en otros aspectos de su vida cómo pueden ser:

- En el rendimiento académico tienden a lograr una menor formación académica.
- Presentan alteraciones en la habilidad de conducción, asumiendo más riesgos, llevando a cabo una conducción más temeraria, con más accidentes de tráfico, y más graves, y un mayor historial de multas.
- Alta proporción de consumo excesivo y abuso de tabaco, alcohol y drogas.
- Ingresos en prisión y conductas abiertamente delictivas (agresiones a personas, destrucción de objetos, robos, etc.).
- Frecuencia de padecer insomnio crónico y otros trastornos del sueño.

No todos los adultos con TDAH se resignan a asumir esta problemática y muchos desarrollan y utilizan capacidades que favorecen sus cualidades positivas,

con tal de conseguir sus objetivos, en un proceso denominado de resiliencia, el cual hace referencia a la capacidad del sujeto para sobreponerse a los contratiempos, lo que le permite llevar una vida satisfactoria donde sus déficits se ven compensados.

Los rasgos positivos que pueden poseer las personas con TDAH acostumbra a ser los siguientes:

- Sensibilidad.
- Creatividad.
- Nivel alto de energía.
- Scanning o visión en perspectiva que les permite identificar errores en según qué situaciones.
- Aperturas de las fronteras entre disciplinas diversas, escenarios, ideas, personas o grupos que les permiten pasar de un lado a otro y entrecruzar variables y datos.
- Empatía hacia algunas personas, por la posibilidad de ver al otro o a las situaciones con una mayor perspectiva y profundidad.
- Capacidad para compartir sus pensamientos y sentimientos.
- Potencialidad de abarcar diferentes niveles o contextos simultáneamente, pueden ocuparse de varias cosas a la vez y esto les ayuda a mantener su atención y a no aburrirse tan fácilmente.
- Facultad de dar soluciones y ocuparse con eficacia de situaciones críticas.

A la hora de llevar a cabo el tratamiento será de mucha importancia, al igual que trabajar las dificultades y los problemas asociados, potenciar estas capacidades que faciliten una adaptación más positiva a su entorno.

Comorbilidad

Una persona con TDAH tiene seis veces más probabilidades de tener otro trastorno psiquiátrico o del aprendizaje que el resto de las personas. Se considera que el 60-70% de adultos con TDAH presenta otro trastorno asociado. Es de especial importancia tener en cuenta este hecho a la hora de llevar a cabo una buena evaluación, ya que la presencia de otros trastornos psiquiátricos puede complicar tanto el diagnóstico, para que éste sea acertado, como el posterior tratamiento a llevar a cabo.

Los trastornos con los que se suele asociar más comúnmente el TDAH son:

- Trastorno depresivo mayor
- Trastornos de Ansiedad
- Trastornos de personalidad
- Trastorno bipolar
- Trastorno de Gilles de la Tourette
- Trastorno por abuso o dependencia de sustancias

El tratamiento del TDAH

El objetivo del tratamiento consiste en mejorar las funciones cognitivas, conductuales y sociales y aumentar así la autoestima del sujeto con el menor número de efectos secundarios. Cada persona va a requerir



un tratamiento específico dependiendo de la situación clínica de cada uno, para llevarlo a cabo se tendrán que valorar diferentes factores, como la presencia de trastornos comórbidos, problemas socio-laborales, enfermedades médicas, etc. Diferentes tipos de tratamientos han demostrado ser eficaces y bien tolerados en adultos con TDAH. Los mejores resultados se obtienen cuando se aplica un tratamiento multimodal, es decir, cuando se combina un tratamiento farmacológico con un tratamiento psicológico específico.

Se varían las terapias psicológicas que se pueden aplicar a los adultos con TDAH pero todas deben tener como propósito cumplir los siguientes objetivos:

- Adaptación del paciente a los diferentes ámbitos para conseguir ajustar sus posibilidades y reducir los obstáculos que se le presentan.
- Ayudar al paciente a desarrollar nuevos hábitos de conducta y estrategias que le ayuden a adaptarse al entorno de manera exitosa.
- Disminución de los niveles de ansiedad.
- Aumento de la autoestima.



Lda. Laura Molina Pulido -Psicóloga
Centre Mèdic Matterhorn
Lepanto 303-305, 2º 4ª
08025 Barcelona

Teléfono: 93.347.65.29

Web: www.centremedicmatterhorn.com
E-mail: info@centremedicmatterhorn.com

ENTREVISTA AL DR. MIGUEL SAMARRA, MÉDICO HOLÍSTICO.



Dr. Miguel Samarra Stehele
Medicina general, Medicina cuántica y sinérgica,
Medicina de la educación física y el deporte. Centro
Médico Matterhorn C/ Lepanto, 303. 2º4º - 08025
Barcelona Tel: 93 347 65 29 / centremedicmatterhorn.
com / info@centremedicmatterhorn.com

El Dr. Miguel Samarra lleva toda su vida dedicada a la llamada Medicina holística, cuántica, tradicional, biológica que es un tipo de medicina que, al contrario que la convencional, ve al ser humano como un todo y no como una máquina. La Medicina holística considera que estar sano es tener el equilibrio apropiado entre lo físico, lo mental y lo espiritual y aboga por prevenir las enfermedades antes que curarlas.

“El futuro en la medicina será tratar enfermos y no enfermedades”

P: ¿Qué grandes diferencias hay entre la concepción tradicional de la medicina y la medicina holística?

R: El ser humano es materia, energía y conciencia y la medicina convencional deja de lado dos tercios del individuo al tratarlo solo como materia. En cambio la medicina holística, basada en las medicinas tradicionales como la china, la tibetana o la ayurvédica -de la India-, tiene una concepción del individuo no solo física sino también energética.

P: ¿En qué sentido la mente puede influir en la aparición de determinadas enfermedades?

R: Más que la mente, la hormona emocional es la génesis de prácticamente el 70% de nuestras enfermedades. La mayoría de las enfermedades se generan en el cuerpo emocional y se manifiestan en el cuerpo físico, de tal manera que podríamos considerar desde un punto de vista holístico que el cuerpo físico es el campo de los efectos y no de las causas, mientras que los médicos convencionales consideran que tanto las causas como los efectos están en el cuerpo físico. Al final acabaríamos diciendo que las enfermedades pueden ser psicosomáticas, es decir, que la relación entre la dolencia física y la parte emocional es un todo y no se puede separar.

P: En una medicina que ve al hombre como un todo, ¿quién tiene la responsabilidad sobre una enfermedad, el paciente o el médico?

R: sin duda alguna, el paciente. El médico no cura, no lucha contra la muerte sino que actúa como catalizador, ayuda al paciente a catalizar su enfermedad y a vivir mejor. El médico acompaña al enfermo a llevar a cabo su proceso de curación y le da luz, le da amor, le da paz. El médico tiene que aprender a desempeñar funciones de psicólogo, de cura, de todo un poco. Cuanto más integrador es, mejor podrá ayudar al paciente.

P: ¿La medicina convencional está a disposición de tratar correctamente a los pacientes?

R: la medicina convencional ha hecho mucho y sigue haciendo cosas buenas. Lo que la medicina convencional tendrá que hacer

en los próximos años será ir integrando conceptos de la medicina tradicional que hasta ahora no ha tenido en cuenta. El papel de médico en un futuro será tratar enfermos, no enfermedades.

P: ¿Se puede evitar una enfermedad?

Sí. La mayoría de enfermedades se pueden prevenir y evitar. Siempre que cumplan 5 parámetros o respondamos a 5 preguntas, que constituyen la estrella holística de la salud: ¿Cómo me alimento?, ¿Cómo respiro?, ¿Cuánto ejercicio físico hago?, ¿Cómo me relaciono con la naturaleza?, ¿cuánto tiempo dedico a mí mismo para meditar, para relajarme?. Si una persona puntúa de 0 a 10 cada ítem y aprueba los 5 por separado, estaremos hablando de una persona sana toma que aparece.

P: ¿La medicina holística previene o prepara?

R: Las dos cosas. Precisamente eso es lo que busca. Si un médico es capaz de modificar para bien alguno de esos aspectos que le fallan a la persona, como su alimentación, su relación con la naturaleza, el tiempo que dedica a sí mismo, estará evitando que en el futuro se manifiesten enfermedades. Se trata de tener otro concepto de salud, no como ausencia de enfermedad sino como equilibrio físico y espiritual.

“El médico tiene que aprender a desempeñar funciones de psicólogo, de cura, de todo un poco. Cuanto más integrador es, mejor podrá ayudar al paciente”

P: ¿En qué campos aplica usted la medicina holística?

R: Es aplicable a todos los campos. Es una manera de entender la vida y hace que te conviertas en un médico ecológico, biológico, en un médico solidario. Es decir, la medicina holística es una medicina sintética, integradora, no una medicina separadora,

por lo tanto lo que hay que hacer es integrar conceptos.

P: ¿Por qué cree que hay tanta diferencia, sobretodo respecto a la concepción del hombre y al tratamiento de sus enfermedades, entre oriente y occidente?

R: Porque a través de la concepción cartesiana y mecanicista del s. XVI y XVII se estructuró un tipo de medicina científica que acabo separando conceptos que estaban integrados hasta ese momento. Los alquimistas aun consideraban al hombre como un ser holístico, de materia y de conciencia, pero a partir de Descartes se desarrolló una medicina positivista y científica que ha desembocado en una medicina sin alma que ha desembocado en “solo creo en lo que veo y lo que toco”. Y estamos muy equivocados, lo único que hacemos es invertir dinero y más dinero en tecnología, dejando de lado otras posibilidades.

P: ¿Por qué los médicos convencionales siguen siendo tan reacios a aceptar cualquier alternativa a la hora de entender la salud y la enfermedad?

R: Por un problema personal que tienen ellos. A un profesional que ha estudiado medicina durante muchos años no se le puede pedir que rompa sus esquemas, sus estructuras rígidas y que acepte otros métodos. Es básicamente un problema de mentalidad, hay médicos que no hay quien les saque de su visión científica, obtusa y limitada que no les permite ver más allá y el trasfondo que hay un problema del miedo al cambio, miedo a perder alguna cosa.

P: ¿Por qué cree que la gente cada vez desconfía más de la medicina convencional y de los fármacos y “prueba” otro tipo de medicinas más naturales?

R: Porque la medicina convencional tiene unos límites que ella misma se pone y todo lo que sea salir de estos límites no entra dentro de su planteamiento. Y la gente necesita una respuesta a su enfermedad que si no se la da la medicina ortodoxa es lógico que la busque en otros métodos que estén a su alcance.

Las emociones y sus 4 secretos

Las emociones, los sentimientos, pueden hacernos experimentar un gran número de estados diferentes. Algunos deseables y con un gran número de fans como puede ser la alegría o el amor, y otros repudiables y mal vistos, como la tristeza o la ira.



Yo, desde aquí te aconsejo que borres las fronteras adjetivales entre las emociones, que no las ordenes en una jerarquía bajo el nombre de “buenas” o “malas”, porque te voy a revelar un secreto... todas las emociones son necesarias y buenas, ¡jojo! siempre y cuando sean adaptativas. ¿Pero esto qué significa? Se supone que os he revelado un gran secreto y apenas se entiende... Lo que quiero decir es que todas las emociones, los sentimientos, tienen una razón de ser y una función, y por ello son necesarios.

Que sean adaptativas significa que se adaptan al contexto en el que nacieron. La tristeza es adaptativa cuando una madre llora la muerte de sus hijos, sin embargo, la tristeza no es adaptativa cuando aparece al ganar tu equipo de fútbol la final de la “Champions League”.

¿Y cuándo las emociones son malas? Cuando no son adaptativas, son excesivas, o interfieren en el buen funcionamiento de tu día a día. Como por ejemplo enterarte de que tu equipo de fútbol realmente no ganó la final y entrístecerte tanto que durante semanas sales de la cama exclusivamente para ir al baño y volver a encerrarte entre sábanas.

Hay que tener en cuenta que cuando un sentimiento poderoso nos invade, ocupa casi todo el espacio de nuestra mente y consume buena parte de nuestro tiempo. Claro ejemplo el del amor. Pero, ¿Y si ese sentimiento fuera indeseable? Los segundos se convierten en minutos y éstos en horas, todos los hemos experimentado.

¿Cómo podríamos eliminarlos? ¿Cómo sacarlos de la mente? ¡Pues aquí va la revelación del segundo secreto! Basta con cambiarlo por otra emoción, otro sentimiento más fuerte, incompatible con el que queremos desterrar.

¿No lo veis claro? Entonces situémonos: date cuenta de cómo cambia instantáneamente nuestro mal humor y agresividad hacia ese conductor que se nos cruza y casi nos da

un golpe a nuestro coche cuando nos enteramos de que se dirige al hospital donde acaban de ingresar muy grave a un familiar. Llegamos incluso a sentirnos avergonzados de nuestro enfado precedente. Pero lo que cambia a saber lo que pasaba no es el susto que ese conductor nos había dado, sino nuestro modo de considerarlo.

Es verdad que con el paso del tiempo sentimientos muy fuertes pueden llegar a desvanecerse (aunque no siempre), pero a corto y medio plazo en la mayoría de ocasiones de la vida, sólo las propias emociones tienen capacidad para superarse a sí mismas. O ¿acaso nadie ha escuchado o experimentado “un clavo saca a otro clavo” ante una crisis amorosa?

Puedo llegar a entender que después de la expectación creada con la revelación de los secretos, éstos os hayan sabido a poco, porque parecen “remedios fáciles” sacados de una “Botica de la Abuela” psicológica. Pero os puedo asegurar que de fáciles nada, sino decidme, ¿cómo podemos cambiar la emoción de enfado ante un despido por otra emoción? Sólo con desear dejar de estar enfadado no basta ¿cierto?. Esto es, como muchos problemas en esta vida, falta de información. Las emociones no nacen por un acontecimiento, no estamos enfadados porque nos hayan despedido (¡sorpresa! tercer secreto desvelado).

Las emociones nacen de un pensamiento que nació de un acontecimiento. Nos despidieron y pensamos en lo mucho que hemos trabajado y en cómo vamos a pagar ahora las facturas, y luego nos enfadamos. Porque suponte que nos despiden y lo que pensamos es “¡uf! Que alivio, no soportaba a mi jefe, no me entendía con los compañeros y además es la oportunidad perfecta para lanzarme a por ese puesto de trabajo que me ofreció la empresa Emociones S.A.”, la emoción que sigue a este pensamiento no es enfado, ¿verdad?.

Por lo que... ¿Cómo cambiar una emoción por otra? Dado que los acontecimientos no los podemos cambiar (el despido va a estar ahí hagamos lo que hagamos), lo que tenemos que cambiar son los pensamientos previos, y de esta manera las emociones cambiarán.

Resumiendo:

1. Si las emociones son adaptativas, son buenas y necesarias
2. Eliminar un deseo indeseable conlleva un cambio de emoción.
3. Acontecimiento → Pensamiento → Emoción : Para cambiar de emoción, cambiamos los pensamientos.

Las emociones influyen en nuestras reacciones espontáneas, en nuestro modo de pensar, en nuestros recuerdos, en las decisiones que tomamos, en cómo planificamos el futuro, en nuestra comunicación con los demás y en nuestro modo de comportarnos.



El bienestar psíquico tiene mucho que ver con el logro del necesario acoplamiento entre la razón y la emoción. Emoción y razón son procesos mucho más inseparables de lo que solemos creer. No podemos convertirnos en seres que anulan o aparcen sus sentimientos. “Sólo la inmadurez cerebral o la enfermedad pueden originar seres o comportamientos puramente emotivos o puramente racionales”. Aquí llegamos al cuarto secreto: sólo el equilibrio entre emoción-razón garantiza el bienestar de las personas.

Experimentad con corazón y cerebro vuestras emociones.

**Sandra Romo,
Psicóloga (M-26772)**

Psiconeuroendocrinoimmunología

I - Introducción, historia y bases científicas

INTRODUCCIÓN

Las relaciones entre la vida psíquica y la salud o la enfermedad han sido intuitivas desde siempre. La sabiduría popular siempre ha afirmado que las preocupaciones, los desengaños amorosos, la angustia, el miedo conducen a la enfermedad. Y viceversa, las enfermedades, sobre todo las que cursan con dolor persistente, conducen a la depresión, a la angustia y el sufrimiento interno.

Para los egipcios la enfermedad era concebida como un trastorno entre el cuerpo y el alma, y se trataba de un desequilibrio interior. En los tiempos del imperio Asirio-Babilónico se sostenía también que la enfermedad era originada en el interior del hombre y que sólo por el examen minucioso del alma y los pecados, la persona podía curarse. Con Hipócrates, en Grecia, se inicia la metodología médica y afirmaba que “es más importante conocer al paciente que tiene una enfermedad que conocer la enfermedad que tiene el paciente”.

Platón señalaba que “los trastornos del alma pueden desencadenar trastornos corporales”. Aristóteles también decía: “Alma y cuerpo reaccionan complementariamente una con otro. Un cambio en la estructura del alma produce un cambio en la estructura del cuerpo”. Sócrates sostenía que “así como no se pueden curar los ojos sin la cabeza, ni el corazón sin el cuerpo, de la misma manera no se puede curar al cuerpo sin curar al alma”.

NACIMIENTO DE LA PSICONEUROINMUNOLOGÍA (PNI)

A finales de 1950 y comienzos de 1960 experimentos con animales demostraron que el estrés podía afectar a la inmunidad. Ratonés expuestos al estrés contraían más fácilmente infecciones y reducían sus anticuerpos.

- Luego se investigaron como pacientes esquizofrénicos solían también tener un sistema inmunitario bajo.
- Y por último se demostró que lesiones en el hipotálamo llevaban también a la inmunosupresión.
- Hasta ese momento se pensaba que el S.N.C. era autónomo, pero a partir de esas investigaciones se demostró que el sistema nervioso central estaba implicado en el sistema inmunitario.
- También se demostró que el sistema inmunitario respondía al aprendizaje condicionado. Los padres de la Psiconeuroinmunología “PNI” fueron Robert Ader, que inventó el término a finales de los 70, Basedovsky, Cohen, Solomon y Strom entre otros.
- Más adelante se vio que había otros sistemas orgánicos implicados y se acuñó el término de “Psiconeuroendocrinoimmunología”. Esta ciencia es una disciplina donde convergen 5 disciplinas tradicionales: la psiquiatría, la psicología, la neurología, la endocrinología y la inmunología. Además están relacionadas las neurociencias y la medicina interna.
- Estas disciplinas tienen relación con los cuatro sistemas de control y regulación del organismo humano: **el psicológico, el neurológico, el endocrinológico y el inmunológico.**

LOS CUATRO SISTEMAS DE REGULACIÓN

El Sistema Psicológico se encuentra expresado fundamentalmente por los circuitos límbico, paralímbico y pineal. Estas estructuras son las encargadas de la exteriorización de las conductas antes del procesamiento de las emociones.

El Sistema Neurológico, se expresa por el Sistema Nervioso Central y Periférico, fundamentalmente mediante neurotransmisores y neuroreguladores (que se encuentran en mayor número que los neurotransmisores) e incluyen, entre otros, a los péptidos hipotalámicos, enterohormonas y citoquinas.

El Sistema Endocrinológico, es el sistema de control expresado por los distintos ejes hipotálamo-hipófiso-periféricos (adrenales, timo y gónadas). El hipotálamo produce factores de liberación que son péptidos o glucopéptidos los cuales regulan en forma inhibitoria o estimulatoria la liberación de hormonas hipofisarias, las que a su vez regulan a las hormonas periféricas. De esta forma, se vinculan y regulan las conductas endocrinas con los estímulos viscerales y /o emocionales.



El Sistema Inmunológico, posee como principal función la discriminación entre lo propio y lo ajeno. El sistema inmune y el sistema nervioso son los únicos sistemas del organismo con capacidad de memoria y de aprendizaje de sus funciones. Es decir en estado de salud no deberían cometer dos veces el mismo error.

El intestino es el mayor órgano inmunológico del cuerpo humano: aproximadamente el 80% de todas las células inmunocompetentes del organismo se encuentran en la mucosa intestinal. El sistema inmune tiene la capacidad de recibir, procesar y enviar información al SNC. La influencia del SNC y endocrino, sobre el inmune queda demostrada por la presencia de receptores en leucocitos y factores hipotalámicos.

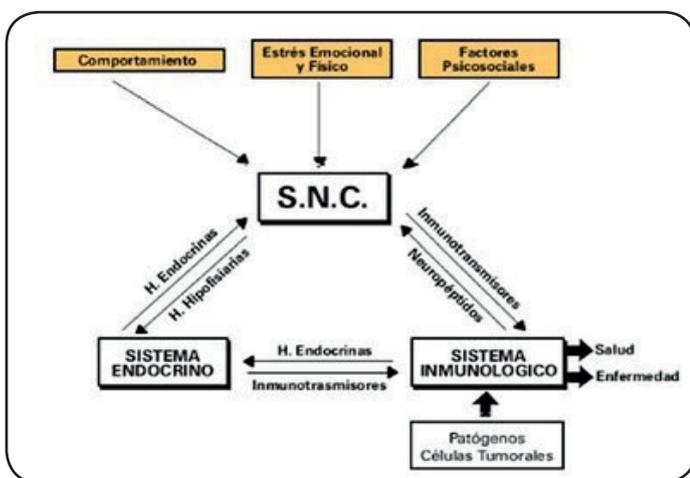
Por consiguiente, estos cuatro sistemas se comunican entre sí mediante diversos tipos de moléculas mensajeras: neurotransmisores, neuromediadores, neuroreguladores, péptidos, citoquinas, interleuquinas, hormonas y por otros componentes involucrados en la biología celular. Cada uno de los cuatro sistemas tiene receptores en células críticas que les permiten recibir información a través de esas moléculas mensajeras, de los otros sistemas. Así por ejemplo, las células inmunológicas y las hormonas están equipadas con los mismos receptores de señales cerebrales que las neuronas y por lo tanto son como una exten-

sión del cerebro.

BASES CIENTÍFICAS DE LA PSICONEUROENDOCRINOINMUNOLOGÍA

Las evidencias demuestran que existe una continua comunicación entre los cuatro sistemas, y que es una comunicación en dos direcciones (bidireccional). Esta comunicación se realiza por dos vías:

- **la vía neuroendocrina** a través del eje hipotálamo-pituitaria-adrenal, con la liberación de neuropéptidos y neurotransmisores que participan en la regulación del sistema inmune
- **la vía de conducción eléctrica** a través del sistema nervioso autónomo, que también culmina con la producción de neurotransmisores a nivel de las glándulas adrenales. Existen hoy todas las evidencias anatómicas, moleculares y fisiológicas que demuestran esta comunicación bidireccional.



Las evidencias de la PNEI son de varios tipos:

EVIDENCIAS ANATÓMICAS

- Los órganos linfoides (timo, bazo, ganglios linfáticos, médula ósea, tejido linfoide) tienen receptores para las inervaciones del sistema nervioso simpático y parasimpático.
- Las células del sistema inmune (linfocitos, macrófagos y neutrófilos) tienen receptores para hormonas y neurotransmisores.
- Ciertas enfermedades autoinmunes dependen de interacciones complejas entre el sistema inmune y nervioso.
- El sistema inmune es capaz de comunicarse con el SNC.

EVIDENCIAS FUNCIONALES

- Lesiones de algunas partes del cerebro alteran respuestas inmunológicas.
- Lesiones de la neocorteza cerebral izquierda suprimen respuestas de células T, y en cambio si la lesión de la parte derecha, este fenómeno no ocurre.

EVIDENCIAS FISIOLÓGICAS

- Los glóbulos blancos pueden producir hormonas, neurotransmisores y neuropéptidos.
- El timo, órgano central del sistema inmune, se ha definido como un "órgano neuroendocrino", produciendo mediadores.

• Los glóbulos blancos tienen receptores en la membrana para una gran cantidad de hormonas, neurotransmisores y neuropéptidos.

• Las hormonas, neurotransmisores y neuropéptidos tienen efecto inmunorregulador.

• Las citoquinas de los glóbulos blancos tienen efecto sobre el sistema neuroendocrino.

• Numerosos estudios confirman también que los sistemas nervioso e inmunitario están en constante comunicación. De estos estudios se han podido extraer diversas conclusiones:

- La respuesta inmunitaria induce respuestas endocrinas.
- La respuesta inmunitaria induce respuestas del Sistema Nervioso Autónomo.
- La respuesta inmune induce cambios en el Sistema Nervioso Central.

• Una evidencia suplementaria importante proporcionada por Ader y Cohen (1975) es que el sistema inmunitario está sujeto al condicionamiento de la misma manera que se puede condicionar a un perro para que segregue jugos gástricos al sonido de una campanilla. (Experimento de Pavlov)

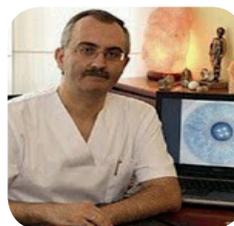
• Estos investigadores administraron a un grupo de ratas ciclofosfamida, una sustancia química que reduce la respuesta inmunológica. Al mismo tiempo, se les daba a las ratas algo de agua azucarada a base de sacarina. Tras interrumpir el tratamiento con el inmunosupresor, el número de células inmunológicas de los animales siguió disminuyendo aunque sólo se les daba agua azucarada. Se descubrió entonces que el sistema inmunológico se puede condicionar y es capaz de aprender, reaccionando directamente a unos estímulos exteriores.

EVIDENCIAS EN EL CAMPO DE LA INFORMACIÓN BIOLÓGICA

• Finalmente, desde el campo de las neurociencias, las teorías de la Dra. Candace Pert nos ayudan a integrar la comunicación de los tres sistemas básicos en una teoría de la información biológica.

• Según ha demostrado ella, el organismo es un circuito en el que la información fluye continuamente. Las células envían señales y otras las reciben gracias a los receptores, produciendo los cambios necesarios para mantener la homeostasis.

• La información es el puente entre la psique y el cuerpo, y los neuropéptidos y sus receptores son esas moléculas de la información que permiten la comunicación entre el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmune.



Valentin García Lopez - Naturópata

Centre Mèdic Matterhorn

Lepanto 303-305, 2º 4ª

08025 Barcelona

Teléfono: 93.347.65.29

Web: www.centremedicmatterhorn.com

E-mail: info@centremedicmatterhorn.com

La limpieza hepática y la vesícula. (parte 1)

Introducción a la limpieza hepática y de la vesícula

La mayoría de las personas creen que los cálculos biliares sólo se encuentran en la vesícula. Esta suposición tan generalizada es errónea. La mayoría de los cálculos biliares se forman en el hígado y comparativamente muy pocos se forman en la vesícula. Esta afirmación se puede verificar fácilmente al llevar a cabo una limpieza hepática, pues las personas operadas de vesícula siguen sacando piedras como cualquier otra persona. En cuanto vea los cientos de cálculos biliares de color verde, crema o café flotando en su inodoro después de su primera limpieza de hígado sabrá que ha descubierto una herramienta importante para su salud.

Nos proponemos escribir diversos artículos sobre este interesante tema, después de lo cual comprobará la importancia de mantener un hígado limpio, pues esos cientos de pequeños cálculos biliares son un gran obstáculo para adquirir y mantener una buena salud, juventud y vitalidad. En realidad, según el Ayurveda, la más antigua de las Ciencias de la Salud, dichos cálculos **son una de las principales razones por la que la gente se enferma y tiene dificultades para recuperarse.**

Casi todas las personas que sufren enfermedades crónicas tienen cantidades excesivas de cálculos biliares en el hígado. Dichos cálculos se componen de los mismos componentes "inofensivos" contenidos en la bilis líquida, siendo el colesterol su principal componente. Esto los hace prácticamente "invisibles" a las radiografías y las ecografías. La situación cambia respecto a la vesícula donde los cálculos están formados principalmente por minerales, sobre todo sales de calcio y pigmentos biliares. **Los diagnósticos clínicos pueden detectar fácilmente estas duras piedras, pero no pueden ver las piedras blandas y suaves, no calcificadas en el hígado.**

La mayoría de las personas durante su vida han acumulado cientos y algunos casos, miles de pequeños cálculos biliares en el hígado y el problema que producen es que impiden que la bilis no fluya libremente a través de los conductos biliares. La bilis que es un líquido verdoso y alcalino, tiene múltiples funciones, cada una de las cuales afecta a la salud de los diferentes sistemas y órganos del cuerpo. Aparte de ayudar en la digestión de las grasas, calcio y proteínas, la bilis es necesaria para mantener los niveles de grasa en la sangre, eliminar toxinas del hígado, ayudar a mantener el equilibrio ácido/alcalino del intestino y ayudar al colon para evitar el desarrollo de microbios dañinos. El hígado por tanto tiene que producir entre 1,1 y 1,6 litros de bilis al día. Una cantidad menor implica problemas con la digestión, la eliminación de desechos y el

constante esfuerzo del cuerpo para desintoxicar la sangre. Mucha gente produce sólo una cuarta parte, o menos, de la cantidad necesaria. Por eso, **muchos problemas de salud son consecuencia directa o indirecta de una reducida producción de bilis y del transporte ineficiente de la misma.**

Las personas con enfermedades crónicas normalmente tienen algunos miles de pequeños cálculos biliares congestionando los conductos biliares del hígado. Sólo algunas de estas piedras pueden haber afectado a la vesícula. Al expulsar estos cálculos por medio de varias limpiezas hepáticas, y manteniendo una dieta y estilo de vida equilibrados, el hígado y la vesícula podrán restaurar su eficiencia natural y muchos síntomas de incomodidad o enfermedad empezarán lentamente a desaparecer. Las alergias disminuirán, muchos dolores de espalda se reducirán, muchos trastornos y disfunciones mejorarán y la energía y el bienestar aumentarán en gran medida.



La limpieza del hígado en sí, lleva un tiempo inferior a 14 horas y puede hacerse tranquilamente durante un fin de semana en casa. Durante cada limpieza expulsará hasta cientos de pequeños cálculos de una sola vez y sin dolor ninguno. El tamaño de las piedras puede variar desde el de una cabeza de alfiler hasta el de una avellana.

Valentin García Lopez - Naturópata

Centre Médic Matterhorn
Lepanto 303-305, 2º 4ª
08025 Barcelona
Teléfono: 93.347.65.29

Web: www.centremedicmatterhorn.com
E-mail: info@centremedicmatterhorn.com

Terapéutica Bioenergética - Holográfica

Nacida históricamente de la Aurícula Medicina del Dr. Nogier, la Bioenergética Holográfica ha sabido integrar los conocimientos energéticos tradicionales de Oriente con los avances científicos de las teorías holográficas actuales de Occidente.

Con el estudio y comprensión de lo que la ciencia conoce como los Campos Morfogénéticos (Rupert Sheldrake). El Dr. Pierre Grosbras, creador de esta técnica, ha podido sintetizar en una representación gráfica la globalidad de las manifestaciones energéticas que se dan en el ser humano y sus conexiones con el resto del cosmos que lo rodea. Se trata de un mapa en el que aparece representada la estructura o el cuerpo energético sutil del ser humano, el núcleo profundo desde el que nos estamos programando inconscientemente para la salud o para la enfermedad a nivel físico, emocional y espiritual.

Para la ciencia actual el cuerpo y el cerebro son holográficos; lo que significa que cada parte del cuerpo y del cerebro contienen y reflejan el total del cuerpo, guardando una complejísima memoria tridimensional minúscula total de cada pequeñísima célula corporal. Las células tienen una memoria y la composición de esta memoria se explica, se diagnostica y se trata mediante la Bioenergética Holográfica. Con este conocimiento del programa celular, así como de las conexiones que éste tiene con el exterior, el profesional de Bioenergética Holográfica puede discernir el tipo de energía que emitimos y recibimos, observando si el problema es interno o de conexión, y cómo le está repercutiendo. Este proceso se hace según dicta la energía del propio sujeto, cualidad especial de ésta técnica.

Pero ¿cómo discernimos el problema en su exactitud y lo tratamos en su globalidad?. Mediante una técnica de medida que se efectúa a través del pulso, y cuyo primer artífice fue el Dr. Nogier hace más de treinta años. El pulso tiene siempre un mismo ritmo y amplitud, y al acercársele un color característico sufre una ampliación, alteración que nos lleva a seleccionar el color con precisión.

Posteriormente estudiamos, gracias al esquema de los campos Morfogénéticos (Mapa del correcto funcionamiento de las energías en lo referente al cuerpo y su conexión externa) a que zonas del cuerpo está afectando esta energía y que le lleva al individuo a crear ese particular desequilibrio. Más tarde colocamos el color donde el propio pulso de la persona nos lo indica para lograr integrar esa energía / información y así desbloquear la situación con la liberación de toda la potencia curativa que permanecía enjaulada mientras el problema aumentaba.

Tal como demostró Yvonne Duplessis, unos corpúsculos especiales (de Rufini) de la piel permiten llevar el calor / información del color así como su energía electromagnética y gravitacional al cerebro pasando por, y equilibrando a, los conductores energéticos del cuerpo, lo-

grando así de la actividad cerebral un mecanismo holográficamente más eficaz.

Vamos a poder estudiar y tratar a través del pulso y de la piel todas las reacciones, o energías, armónicas y disarmónicas. Sabemos por los avances de la ciencia, que nuestro organismo humano está formado por todo aquello que ha hecho posible la vida desde el origen del universo. Por eso estudiaremos en él su parte mineral: huesos, cálculos, etc. Su parte animal: el funcionamiento celular, el porqué del proceso tumoral, los virus y bacterias, etc. También trataremos la parte vegetal, relacionada con el sistema nervioso, el equilibrio endocrino, la relación hormonal, las depresiones, etc. Y finalmente el nivel humano: todo lo que caracteriza al ser humano, su cualidad emocional, y como le afecta y afronta su vida en la sociedad.

El tratamiento consiste en efectuar todo aquello y sólo aquello que el pulso del sujeto indica: él indica su propio tratamiento. Corregida así su memoria celular, variamos el "por qué" de la disfunción a dicho problema. Es por eso que muchas personas utilizan la Bioenergética Holográfica como un camino para desarrollar la propia noción de libertad, puesto que es un medio para deshacernos de los condicionamientos y acercarnos a la libertad de la acción incondicionada; porque libera al cuerpo de los desequilibrios inscritos por las vivencias adquiridas en los momentos críticos: útero materno, nacimiento, relaciones primeras de la niñez y adolescencia.

Hasta la llegada del Paradigma Holográfico, la ciencia occidental se ha encontrado dividida en dos conceptos antinómicos e indiscociables: la energía y la materia. Encontramos esa misma oposición en la medicina: la alopatía se interesa, de alguna forma por la materia, lo orgánico, el corpúsculo, mientras que las terapias bioenergéticas se interesan por la información, la energía. Sin embargo, sabemos que estas dos corrientes son indiscociables, ya que todo lo que vive es a la vez grosero y sutil, hecho de corpúsculos y de vibraciones, de materia y energía, conceptos explícitamente distintos pero implícitamente idénticos. Gracias a sus medios la Bioenergética Holográfica permite hacer una síntesis entre estas dos orientaciones.

Por la Bioenergética Holográfica comprendemos que el ser humano tiene en sí mismo inscrito "un camino", cuando no puede seguirlo aparecen las tensiones que a la larga generan la enfermedad. Gracias a ella el ser humano aprende a depender correctamente de su ambiente, a no vivir desde la insatisfacción y la angustia que provocan los sentimientos de rechazo o la búsqueda irracional de aceptación, comprensión o valoración. Aprendemos así a vivir desde nuestra propia naturaleza interior. Encontramos un sentido de salud para el cuerpo mediante el equilibrio energético y un sentido de salud interna al ofrecernos la clave para interpretar los acontecimientos que nos ocurren, adquiriendo las informaciones y elementos necesarios para vivir más correcta y satisfactoriamente.

En el hecho de corregir "el por qué" se dirige a las afecciones orgánicas y psíquicas, actuando eficazmente en el tratamiento de numerosas afecciones funcionales u orgánicas. Y en los casos extremos permite conseguir el sosiego.

Facilita el tratamiento homeopático cuando éste se encuentra bloqueado.

Ayuda y permite al individuo organizar y sumir su inconsciente suavemente, razón por la que desbloquea y acelera el tratamiento psicoterapéutico.

La transformación psicoterapéutica no sólo es curar y eliminar las cosas que nos duelen y limitan, sino pasar a una vida normal y corriente a una mayor conciencia espiritual o de ser y a la alegría de vivir.

Y al contrario la verdadera espiritualidad no se puede plantear ajena a la psicoterapia. No se puede decir a mí me interesa lo espiritual pero no me interesa mis circunstancias infantiles y familiares, eludir el dolor, afrontarlo es lo que hace que seamos seres humanos más humanos. Participando en este cambio en la de un nuevo avance a escala filogenética (Sheldrake, campo morfogenético) de un ser humano más humano con mayor Conciencia de Ser. Iniciándose una nueva etapa en el mundo del Postcapitalismo y Postconsumismo. Todos estos diferentes cambios a veces trágicos del presente, son necesarios para un futuro mejor.

Ante la urgencia que todos tenemos de hacer nuestro cuerpo el lugar de integración del Yo; de que el psicósoma se libere de la simbiosis y la dependencia, y de los condicionamientos de las primeras fases de nuestra vida...

Para que nuestro adiestramiento en el "Piloteaje de lo simbólico" logre un aterrizaje mirando y viendo la realidad, y pensando muy especialmente en ti que tanto esfuerzo has hecho, y haces, en encontrarte y posiblemente ayudar a otros a encontrarse, te invito a experimentar una nueva herramienta de ayuda personal y de enorme interés como profesional.

Deseando captes la importancia de esta oportunidad...



Pilar Foronda (Terapeuta)
Ferran Valls i Taberner, 18, pral. 2a
(Balmes – Pàdua)
Tel. i Fax: 934 340 814
08006 Barcelona

www.pilarforonda.com

BREVE HISTORIA DE LA HI



HISTORIA DE LA HIDROTERAPIA DE COLON

Ya desde la época de los Esenios y Sumerios se sabe del empleo de lavativas como métodos curativos, pero es en el año 1.500 A.C. cuando aparece la primera referencia escrita en el famoso Papiro de Ebert, que describe la práctica de los enemas con agua e infusiones con fines medicinales. Posteriormente son Hipócrates (s.4º y 5º A.C.) y Galeno (s.2º D.C.) quienes destacan por el uso de las lavativas para curar todo tipo de enfermedades.

Los padres fundadores de la medicina Occidental, Hipócrates, Galeno y Paracelso, utilizaban y prescribían el uso de enemas para la limpieza del colon.

La medicina moderna y su capacidad para tratar muchos problemas de salud han llevado a las terapias naturales y complementarias a un segundo plano. Sin embargo, muchas personas están concienciadas sobre las implicaciones de la toma de medicamentos en términos de efectos secundarios y de incremento de la carga tóxica en el cuerpo. No existe ningún medicamento que pueda curar problemas digestivos tales como la mala absorción causada por el estrés subyacente, el estreñimiento, el hinchazón, infecciones recurrentes de la levadura, disbiosis, molestias intestinales, etc

QUE ES LA HIDROTERAPIA DE COLON EN QUE CONSISTE? IMPORTANCIA DE LA LIMPIEZA DEL COLON

El colon, último tramo del aparato digestivo, de aproximadamente 1,5 m de longitud y 6,5 cm de diámetro, es el principal filtro biológico de todo lo que comemos. Las funciones principales del colon son de absorción de agua, electrolitos, vitamina k, vitamina B12; función inmunológica a través de los ganglios linfáticos intestinales y de la síntesis de inmunoglobulinas y función de evacuación de residuos. Hay que destacar también la red neuronal tan desarrollada en la mucosa intestinal que es responsable de la secreción de la mayor parte de la Serotonina del cuerpo. Tenemos del orden de 4 a 5 veces más bacterias que células en el organismo y la mayor parte se encuentra en el intestino. Las bacterias intestinales son susceptibles a diferentes factores nocivos como los alimentarios, las drogas, los medicamentos, las alteraciones del tránsito intestinal, las infecciones, la contaminación, el estrés, etc., lo que ocasiona un estado de DISBIOSIS. La disbiosis está presente en la mayoría de las enfermedades crónicas y provoca una desviación de la flora fisiológica hacia la putrefacción, la proliferación de hongos, la inmunodeficiencia, el desequilibrio de neurotransmisores y la intoxicación del organismo. Las radiografías del colon demuestran la gran acumulación de residuos que se produce habitualmente en el intestino. De hecho cuando aplicamos la primera sesión de Hidroterapia de Colon a un nuevo paciente se observa una eliminación de kilo a kilo y medio de residuos. No es de extrañar con todo esto que la más extendida de todas las enfermedades oncológicas sea precisamente el cáncer de colon.

¿Qué es la hidroterapia de colon?

La hidroterapia de colon consiste en la irrigación profunda de todo el

intestino grueso con agua filtrada y depurada, a través de una cánula que se introduce en el recto. Esta cánula es de doble vía, (tubo de irrigación), y sale materia fecal varias veces durante la sesión por otra (tubo de evacuación), sin necesidad de ir al baño. Tanto el agua filtrada, como la presión, la temperatura y el caudal son regulados por un aparato electrónico manejado y controlado por el naturópata durante toda la sesión. La hidroterapia de colon es una técnica maravillosa que permite limpiar el intestino de materia fecal circulante y adherida a las paredes de este. Los malos hábitos dietéticos y la forma de vida actual, hacen que el intestino grueso sea el órgano que más sufre. Se generan muchas enfermedades que empeoran ostensiblemente nuestra calidad de vida. La materia fecal debe ser evacuada como norma (cuando el intestino grueso está sano) dos veces al día, sin esfuerzo y las heces deben tener buena consistencia. Al retenerse esta materia fecal durante semanas, meses e incluso años en el intestino esta se pudre y fermenta. La materia fecal prácticamente se incrusta en el intestino grueso acumulando en el organismo grandes cantidades de toxinas, que unido al desarrollo de bacterias patógenas terminan originando diversas enfermedades y un envejecimiento prematuro.

FINES TERAPEUTICOS DE LA OZONOTERAPIA DE COLON ¿Qué es el ozono?

El ozono es un gas formado por la unión de 3 átomos de Oxígeno. Fue descubierto al 1785 por el físico holandés Martinus van Marum y sintetizado por primera vez al 1840 por el químico alemán Friedrich Schönbnien. El ozono es un gas que se puede generar de forma controlada, almacenar y luego diluir en agua para irrigar con esta agua la zona a tratar. El interés en aplicarlo con fines terapéuticos es por sus propiedades antisépticas, desinfectantes y antioxidantes. Los primeros países que empezaron a investigar y aplicar las terapias con ozono son Rusia, Alemania, Cuba, Italia y España. Desde su descubrimiento se han ido investigando estas propiedades ampliándose cada vez más sus aplicaciones en diversas áreas médicas.

Ozonoterapia del colon

La ozonoterapia del colon consiste en irrigar el colon con agua enriquecida en ozono.

El interés en aplicarlo con fines terapéuticos es por sus propiedades antisépticas, desinfectantes y antioxidantes.

Previamente a la irrigación con ozono, las paredes del colon deben estar limpias de residuos, motivo por el cual se hace la ozonoterapia del colon al finalizar una limpieza completa del colon mediante una o varias sesiones de hidroterapia del colon.

El ozono al entrar en contacto con las paredes del colon empieza a ejercer funciones terapéuticas, tanto a nivel celular como a nivel de desinfectante del colon.

Muchos terapeutas confían en esta técnica para complementar las limpiezas de colon y aumentar los beneficios terapéuticos que se derivan

CUANTAS SESIONES SON NECESARIAS

La hidroterapia de colon o limpieza intestinal es una técnica de higiene,

HIDROTERAPIA DE COLON

una filosofía de vida, y una forma de entender nuestro bienestar partiendo de la higiene interior.

Hay personas que las realizan con mayor o menor frecuencia en función de sus objetivos personales, sus necesidades particulares, su estilo de vida, su cultura o su profesión.

Después de su primera experiencia, sin lugar a dudas, será uno de nuestros visitantes más asiduos, y comprenderá porqué en el Centro Biológico Naturista descubrirá **EL PLACER DE SENTIRSE BIEN.**

CUÁL ES EL PROCESO

Con la hidroterapia de colon buscamos:

- Ablandar y remover la materia fecal de las paredes del colon.
- Disminuir la concentración de bacterias y toxinas en el intestino grueso.
- Estimular los movimientos peristálticos.

Se le introduce a la persona una fina cánula por el esfínter anal y a continuación se permite la entrada de agua a presión y temperatura controladas de forma manual y/o electrónica. Esta cánula especial de doble boca permite por un lado la entrada de agua purificada y naturalizada desde nuestra planta de purificación y ozonización, y por el otro lado, a través de una manguera secundaria, permite la salida de los desechos disueltos que son eliminados de las paredes y pliegues del colon.

Durante la sesión se aplica un ligero y agradable masaje en la zona abdominal que ayuda a despegar la materia fecal envejecida que normalmente lleva años adherida a los pliegues del colon.

Todo el proceso es inodoro, indoloro y muy gratificante, SIN RIESGOS y sin EFECTOS SECUNDARIOS. Después de una higiene de colon se siente un estado de bienestar que quizás hacía años que no sentía.

PORQUÉ ES RECOMENDABLE EN BELLEZA O ESTÉTICA.

“La belleza comienza desde el interior”

La piel es el reflejo de sus órganos internos. No importa cuanta cantidad de crema utilice para el cuidado de su cuerpo, o cuantos tratamientos faciales realice; la belleza de su piel dependerá de su higiene interior, de una correcta ingesta de agua, y por supuesto de una adecuada alimentación donde no falten frutas y hortalizas frescas, que le aportarán la adecuada hidratación.



Medicina estética:

Sin embargo, “la hidroterapia de colon ha alcanzado notoriedad de la mano de la medicina estética, ya que ha mostrado importantes beneficios en el tratamiento de las varices, obesidad y celulitis, trastornos del aparato digestivo, como el estreñimiento o los meteorismos, y de la epidermis (acné, dermatosis), así como en la prevención de infecciones o de complicaciones quirúrgicas.

Entre otros famosos que son asiduos de la hidroterapia de colon, destacan: Leonardo di Caprio, Jennifer Lopez, Kim Basinger, Demi Moore, Jennifer López, Lady Dee y Sarah Ferguson y otros más. Suelen practicarla con fines estéticos, para mejorar su imagen, su piel, la celulitis, tener el vientre más plano, etc.

ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DE UN COLON LLENO DE TOXINAS

Lengua seca, mal aliento, sobrepeso, mal olor corporal, estreñimiento, ojeras, pies y manos frías, uñas y cabellos débiles, celulitis, varices,

tensión alta, fatigas, alergias, indigestión, dolores de cabeza crónicos, nervios, náuseas, depresiones, asma, dolores lumbares, acné, dolores menstruales.

Cuando limpiamos el colon, retornamos las funciones normales de nuestros órganos al cuerpo.



Contraindicaciones:

- Durante el embarazo.
- Enfermedades anales en fase de brote agudo por imposibilidad de introducir la cánula rectal.
- En pacientes con una clínica de abdomen agudo.
- Apendicitis aguda.
- Diverticulitis aguda.
- Enfermedad inflamatoria intestinal (Colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn) en fase aguda.
- En postoperatorios de cirugía o radioterapia abdominal o de rectocolon recientes.
- Cardiopatía severa.
- Cirrosis hepática descompensada.
- Insuficiencia renal severa

INDICACIONES GENERALES Y BENEFICIOS

Indicaciones generales:

- Estreñimiento.
- Diarrea.
- Eliminación de objetos extraños ingeridos por error y alimentos no digeridos.
- Parásitos.
- Diverticulosis.
- Flatulencias.
- Antes de realizar una colonoscopia u operación.
- Desintoxicación.

Indicaciones secundarias Y BENEFICIOS debido a la desintoxicación:

- Mejora. Evita el envejecimiento prematuro de la piel y del organismo.
- Reduce la celulitis, la obesidad y las piernas hinchadas.
- Mejora los trastornos del sistema inmunológico.
- Mejora las hemorroides, las varices y los trastornos linfáticos.
- la psoriasis, los eccemas, el acné y la piel seca.
- Reduce las afecciones otorrinolaringológicas como la sinusitis y la rinitis.
- Reduce las afecciones reumáticas como la artrosis, la artritis, la fibromialgia y las lumbalgias.
- Reduce las alergias.
- Reduce el estrés, las jaquecas, las migrañas y la depresión.
- Fortalece la musculatura abdominal y el suelo pélvico.
- Elimina las adherencias provocadas por procesos inflamatorios crónicos.
- Mayor resistencia a la fatiga.
- Mejoría del estado anímico y del sueño
- Curas de adelgazamiento (obesidad)



CENTRO BIOLÓGICO NATURISTA

Miguel Ángel Pérez
DIPLOMADO

Naturopatía
Homeopatía
Iridología
Herbodiética
Auriculopuntura
Hidroterapia de Colon

Hidrocolon con Ozono

Un cuerpo limpio y libre de toxinas,
es el primer paso para gozar de una vida plena

CITA PREVIA: 608 473 871 / 971 666 798
Avenida Jaime III, 17 1ª PLANTA Puerta 10, Palma
biologiconaturista@hotmail.com

ADHICO

Nuestra **cápsula** es única, al igual que nuestra formulación.



Envase de 30, 60 y
120 cápsulas blandas

Cápsula de origen natural (beta-caroteno), con aporte de antioxidantes y vitaminas.

El ácido docosahexaenoico (DHA) contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales y a mantener el funcionamiento normal del cerebro. La vitamina D contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

La toma de una sola cápsula de Génesis en cantidad de DHA equivale a:



30 perlas de
aceite de Krill



El aceite de Krill tiene un 6% de DHA.

O también a:

14 perlas de
Omega 3
convencional



El aceite de pescado standard tiene un 12% de DHA.

www.genesisdha.com / www.suplementoszeus.com



Toda la información ofrecida tiene un único fin, que es informar al público en general. Sugerimos que para cualquier consejo o tratamiento acuda a un profesional de la salud. Esta revista no pretende sustituir el consejo profesional, sino complementarlo. Mundo Ortomolecular no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores, ni de eventuales reclamaciones referidas a la publicidad