

## La grasa nos convirtió en lo que somos: **HUMANOS**

**¿Es necesaria la testosterona  
en la mujer con menopausia?**

Dr. Félix Pedrero

---

**Entrevista con:  
Dra. Carme López Sales**

---

**La alimentación que  
la salud necesita**

Elisa Blazquez

---

**Recetas naturales  
por Àngel Perera**

---



# La grasa nos convirtió en lo que somos: HUMANOS



Querido lector la información dada mayoritariamente ha conseguido que creamos que la grasa es mala. Las grandes compañías farmacéuticas con sus intereses en la venta de fármacos para bajar el colesterol. Las relaciones íntimas con las corporaciones alimenticias han conseguido demonizar el colesterol, y junto a este todas las grasas.

Le recuerdo que el colesterol es necesario para la vida. En los últimos años hemos intentado evitar las grasas a toda costa, creyendo que mejoraríamos nuestra salud y contralaríamos nuestro peso.

Todo este concepto no lo hemos gestionado bien.

*“el cerebro en más del 60% de su peso total es grasa”*

¿Sabía que el incremento en las patologías relacionadas con el cerebro y el sistema nervioso es paralelo al consumo de fármacos para bajar el colesterol?

La grasa, es el ingrediente principal del cerebro, y esta nos convirtió en los que somos: **Humanos**.

Le recuerdo que el cerebro en más del 60% de su peso total es grasa y de esta, el omega-3 DHA es mayoritario.

Buena parte de esta grasa es necesaria para el aislamiento eléctrico de los nervios, para facilitar la integridad del mensaje. Gracias a esta grasa la información cerebral es muy veloz y permite intercambiar fácilmente la información.

La vida en su totalidad no sería posible sin la grasa. Todas las funciones de nuestro organismo son dependientes de la misma. La estructura primaria de la vida, que como bien sabe es la célula, dispone de un alto porcentaje de grasa, dependiendo de esta para su fluidez de membrana. De esta fluidez depende la capacidad de la célula para eliminar los tóxicos internos y también para incorporar los nutrientes extracelulares.

¿Verdad que usted nunca permitiría poner en marcha el motor de su coche sin aceite?

¿Qué ocurriría si hiciese esto?

Está bien claro, se griparía el motor. Esto mismo ocurre con su organismo y en concreto con el sistema nervioso, la diferencia es que en el caso del cuerpo humano, el bloqueo del sistema no es inmediato, es paulatino, puede comenzar con algo tan simple como la pérdida de memoria y finalizar con un grave problema como es el alzhéimer o las demencias.

Desde estas líneas le quiero animar a mantener

una dieta equilibrada con un consumo de grasa moderado y saludable, porque la realidad es que todas las grasas no son iguales, no es lo mismo una grasa saturada como puede ser la panceta frita a una grasa poliinsaturada omega -3 procedente del pescado. A continuación hablaremos de los omega-3 que tanta notoriedad están teniendo.

Durante décadas la medicina de vanguardia ha estudiado en profundidad la relevancia de estos ácidos grasos, a día de hoy la ciencia pone a su disposición los últimos avances en el estudio del DHA, ácido graso poliinsaturado omega-3 de cadena larga, del cual sabemos que es el más importante tanto a nivel cerebral como cardiovascular, sin olvidar que es el mayoritario en el ojo humano y la fertilidad. También destacar la importancia como modulador de la inflamación.

El **DHA** nos protege desde la gestación hasta la vejez, este omega no tiene edad.

Sabemos la importancia que tienen los ácidos grasos en la salud humana en concreto el DHA sin olvidarnos del control de la oxidación y la regulación del sistema inmunitario.

En el ser humano los omega-3 son necesarios para tener una buena salud, ya que facilitan la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), regular el metabolismo del colesterol y producir eicosanoides, ya que estos regulan diferentes procesos celulares como por ejemplo el tono vascular y bronquial, la motilidad gastrointestinal, la diuresis, la temperatura corporal y los procesos inflamatorios e inmunitarios.

Los ácidos grasos omega-3 constituyen los fosfolípidos de las membranas



celulares, son fundamentales para el embrión de una madre gestante, también cuando él bebe es alimentado con la leche materna, ya que el DHA es el ácido graso omega-3 más importante de este alimento, sin olvidar que este ácido graso es básico en el crecimiento infantil, de esta ingesta dependerá la inteligencia del niño y su buena salud general.

Por este motivo desde Suplementos Zeus ponemos a su disposición un nuevo producto a la vanguardia de la suplementación. Sabemos que los ácidos grasos pertenecen al inicio de la vida y son la génesis de la salud, por eso hemos pensado que el nombre más adecuado es el de Génesis ya que denomina el inicio de la vida.

*“Sabemos que los ácidos grasos pertenecen al inicio de la vida y son la génesis de la salud”*

Para recuperar el bienestar físico y emocional le animamos a adoptar unos hábitos de vida saludables, que se apoyen en el uso de suplementos naturales de omega-3 de buena calidad y la ingesta de grasas a diario.

Como decía Ramón y Cajal **“La alegría es garantía de salud y longevidad”**, le animo a **“sonreír en defensa propia”**.

**Juan José Mariño Benito**  
**Dir. Técnico Suplementos Zeus**

# ¿Es necesaria la testosterona en la mujer con menopausia?

La mujer tiene menos testosterona que el hombre, y es importante que se sepa para que una mujer pueda ENVEJECER BIEN, hace falta la presencia de una cantidad adecuada de testosterona en su organismo y no solo de las hormonas femeninas como el estrógeno y progesterona. Todos conocen la acción de testosterona en hombres, como la aparición del vello, músculos, agresividad, el deseo sexual masculino. Pero también es necesario en las mujeres para proteger cerebro, músculos, huesos, y algo importante a tener en cuenta DESECADENA EL DESEO SEXUAL femenino.

Y otros detalles que deben de saber es que la falta de testosterona en la mujer menopáusica tiene como consecuencia tener unos músculos glúteos más flácidos, lo mismo en la parte de los brazos (cuelga la piel).

## CON LA MENOPAUSIA BAJA LA PRODUCCIÓN DE TESTOSTERONA.

La cantidad de testosterona que produce es alrededor del 60% de lo que produce el hombre. Esto se realiza en los ovarios en la época fértil, además de la conversión periférica en los mismos tejidos. Al llegar la menopausia, esta producción hormonal se detiene de forma fisiológica. Y a partir que ocurre esto tenemos como consecuencia el DEFICIT DE TESTOSTERONA.

## CUANDO BAJA LA TESTOSTERONA LA MEMORIA SE RESIENTE

Se produce, cuando

baja la testosterona, una bajada en la memoria, no tiene la capacidad de aprendizaje de antes, y un aumento de las enfermedades cerebrales con pérdida de memoria. Con los tratamientos últimos de reemplazo hormonal con hormonas bioidénticas esto se controla adecuadamente. Se han realizado estudios con mujeres de se aplican un gel con estas hormonas que le faltan, y otras que se aplicaban placebo. Vieron los buenos resultados de quien se trata con hormonas.

## LA FALTA DE TESTOSTERONA HACE ENGORDAR??

Sabemos que en los animales castrados aumentan su peso, elevar el colesterol. Se lo ve en los eunucos, que son más gordos.

En la menopausia por la falta de esta hormona hace que acumule grasa en las caderas y vientre con más facilidad.

## LA TESTOSTERONA TIENE ACCION EN LOS MUSCULOS??

Esta hormona es la responsable de una acción anabolizante en los músculos (los hace crecer), es decir con esta hormona crecen los músculos, refuerza la silueta. Entonces cuando tenemos falta de testosterona se pierde masa muscular. Se pierde la tonicidad de los brazos, la piel cae con flacidez porque los músculos han disminuido su volumen. Recordar que el corazón también es un músculo, por

lo cual disminuye la masa muscular cardíaca.

Y deben de estudiar los análisis hormonales a las menopáusicas para evaluar hacer el tratamiento adecuado con hormonas bioidénticas, que se aplica en forma de gel diariamente. Con una buena acción en la contracción muscular, dilatación de las arterias, prevención de las hemorragias cerebrales. Son las acciones positivas del uso del gel hormonal de reemplazo.

Pero cuidado con los excesos de hormonas en el tratamiento. Esto se debe de controlar adecuadamente por un médico conocedor de este tema. Con los excesos puede haber trombosis en distintos lugares del organismo.

## PROTECCION CONTRA LA OSTEOPOROSIS.

La osteoporosis es una enfermedad que significa pérdida de masa ósea lentamente a través de los años de menopausia NO TRATADAS adecuadamente. En personas con fracturas de muñeca, cadera se pudo comprobar que el 70% de estas personas con una edad media de 73 años, tenían un déficit de testosterona por lo cual el reemplazo hormonal con hormonas bioidénticas es lo aconsejable.

Debemos de controlar las hormonas para prevenir el riesgo de la osteoporosis.

## EFECTO DINAMIZADOR y para combatir el stress.

Tener niveles hormonales adecuados, que estén su nivel. Recordar que los niveles van cambiando con la edad. Y en la menopausia, las hormonas están en menor cantidad. Pero esto debe de estar controlado.

Actúa haciendo que seamos más resistentes al stress, más fuerza interior, más combativos, con mejor humor. Cuando hay déficit hormonal aparece la angustia, el miedo. Y si hay mucha falta de hormonas estos síntomas son más evidentes y la fatiga es otro síntoma que aparece.

## TRATAMIENTOS PARA ESTAS SITUACIONES.

Lo aconsejable es buscar un médico con conocimientos en los tratamientos con hormonas bioidénticas sustitutivas. Deberá de hacer controles hormonales previos, además de los estudios ginecológicos. Hará una indicación de hormonas bioidénticas (estrógenos, progesterona y testosterona), debe de controlar los niveles hormonales a los tres meses de comenzado. Para ver cómo están los niveles hormonales.

Hay varias cosas positivas para realizar:

### PERDER PESO:

- En el Congreso de Endocrine Society del 2012 nos han informado de resultados que dicen. Tener más kilos baja la tasa de testosterona.

Hacer una dieta con menor aporte de azúcares, consultar sobre una dieta adecuada al profesional que entiende de estas situaciones.

- Hacer ejercicios que se le indicarán acorde a su estado físico.
- Comer buenas grasas, el aporte de omega 3 es muy importante para tener un buen nivel de testosterona.

### DHEA

Es una importante hormona, que la produce nuestro organismo.

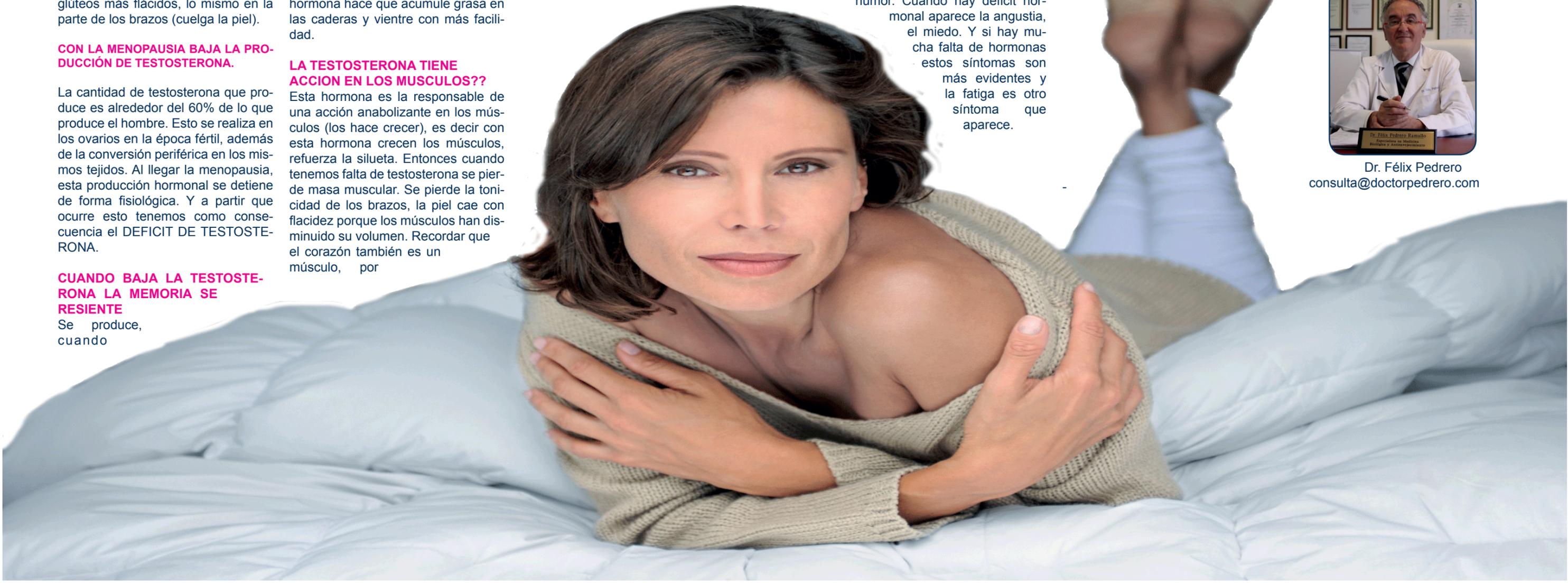
A partir del efecto de esta hormona se fabrica más testosterona. Pero se deben de hacer los estudios de análisis previos para saber qué cantidad tiene en su organismo. Y la dosis que podemos darle que sea la justa, la apropiada.

Entonces con todas estas explicaciones ya entenderán como es importante la testosterona en la mujer, que tiene un rol importante.

Y que podemos primero estudiarla de cómo está por dentro con un chequeo correcto. Luego de lo cual podemos indicarle la dosis correcta.



Dr. Félix Pedrero  
consulta@doctorpedrero.com





# Dra. Carme López Sales

*Similia similibus curantur*  
«Lo similar cura lo similar» – Hipócrates

La doctora López Sales es licenciada en medicina y cirugía por la Universidad de Barcelona, diplomada en medicina homeopática y en acupuntura entre otras disciplinas. Además es autora de varios libros:

TIPOLOGÍAS HOMEOPÁTICAS (ED. VEDRÁ),  
TIPOLOGÍAS FEMENINAS (COAUTORA, ED. INDIO)  
HOMEOPATÍA Y PSIQUE (ED. VEDRÁ)  
HOMEOPATÍA Y LOS 5 SENTIDOS.

**P. ¿Qué es una psicopatología y qué nos puede llevar a desarrollar una? ¿Existe algún factor genético en ello?**

Yo le doy más importancia al ambiente socio-cultural (religioso, educacional, etc.) que incide en nuestras emociones, que a los factores genéticos. He podido comprobar que la mayor parte de los conflictos se deben al entorno, a la inter-relación con los otros.

**P. ¿Cómo puede influenciar el entorno y las creencias en nuestra felicidad y equilibrio emocional?**

Dalton decía: “Tengo tan buena educación que me ha costado años desprenderme de ella” Hay tendencia a repetir lo que hemos vivido. De niños no teníamos elección, pero de adultos olvidamos que hay otras alternativas. Debemos reconocer esas marcas educacionales, impregnadas de creencias limitativas y abrirnos a nuevas realidades.

**P. Entonces, habría que aprender a “desaprender”? ¿Y cómo se hace eso?**

Nuestro sistema actual pone frenos a cualquier iniciativa, distinta de lo estipulado. Y creamos una identidad para ser aceptada por el entorno. Esto nos lleva a fomentar las etiquetas y engrosar así la famosa Sombra de Jung, donde esconderemos todo lo inaceptable por los cánones que hemos aceptado como valores éticos. En la Sombra se ocultan los bloqueos, traumas, dificultades, sentimientos, et. que impiden el flujo sano de las emociones. Necesitamos desaprender a cada instante, para aprender nuevas pautas de vida que nos ayuden a vivir en armonía.

**P. Dice en su libro que la vida es incertidumbre. ¿Qué significa esto y en qué medida es importante entenderlo?**

Werner Heisenberg, uno de los padres de la Física cuántica, nos habla de que nada se puede predecir

con exactitud. Siempre queda un margen de incertidumbre en el conocimiento humano. La incertidumbre quizá sea la hermana de la angustia, pero también es la madre de la creatividad. Debemos aceptarla y aprender a vivir con ella y no como nos han querido enseñar durante años: a hacer cualquier cosa por ignorarla. “No importa el camino como destino, sino dar el paso siguiente”

**P. ¿Cómo deberíamos reaccionar ante un conflicto en cuanto a emociones se refiere?**

Quando nos sentimos ofendidos, sería bueno detenernos unos segundos y preguntarnos si no habremos ayudado al ofensor con nuestro comportamiento. Nos falta el poder de la escucha y nos sobra a menudo el poder egoico. No buscamos herramientas para aprender algo nuevo sino para reafirmarnos en lo que creemos.

**P. ¿Qué diferencia hay entre emoción y sentimiento?**

Como decía Damasio, “las emociones son públicas, los sentimientos privados” Las emociones se ma-



nifiestan en nuestro mapa corporal: sudor, taquicardias, rubor, disnea, etc. Es por ello que el lenguaje de nuestro cuerpo nos da las pistas de la emoción que nos altera y que hemos reprimido en nuestro inconsciente, el cual se manifiesta a través del síntoma corporal.

**P. ¿Y entre dependencia y apego?**

La dependencia debería ser un privilegio del bebé desde su nacimiento. Pero en el adulto solemos oír frases como: “sin ti mi vida no tiene sentido”, cosa que significa que la vida de este individuo está “asegurada” por el otro en alguno o todos los sentidos. En cambio, el apego es algo individual, no dual, como la dependencia. Para el apegado el otro es su yo narcísico, su “alma gemela”; es alguien a quien no puede abandonar.

**P. ¿Estrés y ansiedad es lo mismo?**

El estrés se podría definir como una demanda física y emocional que acaba provocando en la persona un estado de ansiedad repetitivo que acabará somatizando. A pesar de que vivimos un ritmo de vida acelerado, sin espacios para el descanso o el silencio, no todo el mundo tiene síntomas de estrés. El individuo estresado debería plantearse qué es lo que le agita o perturba, en lugar de lamentarse por la falta de tiempo, las exigencias del jefe, etc. Hay un sufrimiento mental que oculta el estrés y que debe ser analizado. La ansiedad es la somatización continuada del estrés.

**P. ¿Cómo definiría la depresión?**

Los episodios de ansiedad anteceden casi siempre a un episodio depresivo, con un deseo de retirada a la matriz protectora, por la vía del aislamiento.

**P. Definanos el concepto de Homeopatía.**

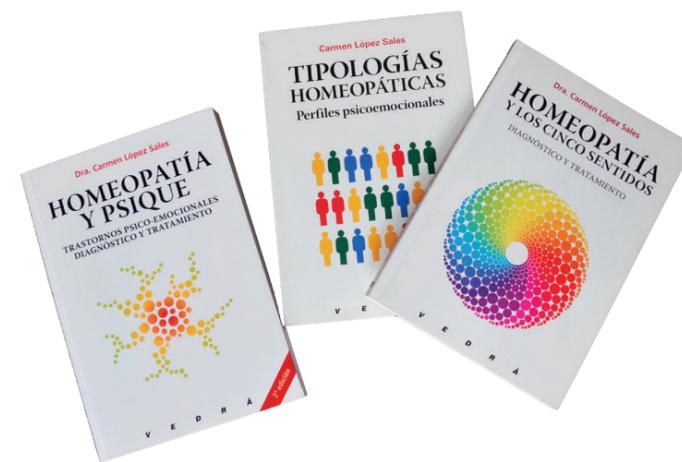
La Homeopatía intenta explorar el mundo interior del paciente que, en contacto con su entorno, le provoca la perturbación electromagnética que finalmente se traducirá en síntomas psico-emocionales y más tarde, si no se reparan, en lesión funcional y orgánica. Hipócrates, en el siglo V aC. nos hablaba de un principio, vital en Homeopatía: “Similia similibus curantur” Lo similar cura lo similar. La enfermedad es tratada por una sustancia capaz de provocar síntomas similares a los que sufre el paciente.

**P. ¿Cómo trabaja la Homeopatía en nuestro organismo para ayudarnos en ciertos psico-patologías?**

El remedio actuará en el mismo sentido que las reacciones del cuerpo, tanto físicas como psíquicas, estimulándolas. “Lo mismo que provoca el mal, diluido y dinamizado, cura”

**P. Un consejo para ser feliz...**

El ser humano posee una identidad formada por dos caras de una misma moneda. De su aceptación o rechazo dependerá su estado de bienestar. Hay que encontrar el punto medio para dar coherencia a nuestros actos. Y en especial: relativizar y buscar medios creativos para analizar y saber negociar con los conflictos, conociendo la base oculta de los mismos.



Dra. Carme LOPEZ SALES  
Centro de Medicina Natural  
Valencia 178 1º 1ª – 08011 BARCELONA  
Tel.: 93 4545440  
Móvil: 699395168  
e mail: [carmelsales@gmail.com](mailto:carmelsales@gmail.com)  
[www.carmelopezsales.com](http://www.carmelopezsales.com)

# La alimentación que la salud necesita

## Dieta integrativa como modelo saludable

Estamos en una sociedad sobrealimentada y paradójicamente malnutrida, la OMS lo define como “La doble carga de la malnutrición”. También pronostican que “De aquí al 2020 dos tercios de la mortalidad en todo el mundo serán atribuibles a enfermedades crónicas no transmisibles, en su mayoría claramente vinculadas con el régimen alimentario”. Considero que es preciso replantearse la salud desde una perspectiva más amplia y considerar a la alimentación como una herramienta fundamental en la prevención de enfermedades.

La nutrición óptima es aquella que nos proporciona los nutrientes necesarios para estar sanos y poder realizar todas nuestras funciones biológicas correctamente. Sin embargo, la alimentación actual, rica en alimentos de escasa calidad nutricional y elevada densidad calórica nos proporciona una nutrición suficiente para vivir, pero deficiente para que todas nuestras funciones metabólicas sean adecuadas. Los déficits de nutrientes esenciales para nuestro sistema inmunológico como el de vitamina D, zinc, hierro o vitaminas B son cada día más comunes en nuestra sociedad, **¿Por qué ha cambiado la alimentación actual?**

La oferta de alimentos es extraordinariamente amplia, es muy difícil saber decidir que comer por intuición y hacerlo bien, además la sociedad impone un modelo alimentario que se basa en la comodidad y en satisfacer nuestras apetencias y no en la calidad y el mantenimiento de la salud. El concepto actual de alimentación equilibrada se basa en la teoría de que hay que comer de todo

y llevar una dieta muy variada. Esta teoría podría ser adecuada si todo lo que tuviésemos al alcance fuese natural, sano y nutritivo.

Pero la realidad dista mucho de este ideal, hoy en día existen muchos alimentos que además de tener nutrientes, poseen sustancias que pueden resultar tóxicas para el organismo e incluso los hay que están prácticamente desprovistos de nutrientes. Esto complica más aún la elección correcta del alimento, si lo que se busca es tener salud.

**¿Y esto como nos afecta?** el organismo humano está diseñado para cumplir sus funciones biológicas correctamente a lo largo de la vida y tiene una magnífica capacidad de adaptarse al ambiente que le rodea. Por ello cuando aparece una enfermedad crónica entendemos que ese equilibrio se ha visto alterado por un ambiente al cual no hemos sido capaces de adaptarnos.

Una alimentación que prevenga enfermedades será antiinflamatoria, natural, nutritiva y equilibrada. La dieta integrativa enseña un camino hacia un patrón de estilo de vida que puede aplicarse desde la infancia y cuyo principal propósito es la prevención de las grandes epidemias de nuestros días, como la obesidad y síndrome metabólico, diabetes, enfermedades autoinmunes, enfermedades inflamatorias o las enfermedades cardiovasculares.

Como ya he comentado, el entramado social y ambiental que interfiere con nuestra manera de comer es complejo, por ello hoy hay que tener es un mayor conocimiento del

mundo que nos rodea y de nuestra propia naturaleza, este mundo tecnológico tan avanzado obliga a estar más informados, por desgracia ya no sirve simplemente el sentido común.

En la base de una alimentación saludable hay que tener en cuenta que los alimentos consumidos sean materias primas naturales, de calidad y estén bien cocinados. También es importante que la dieta sea variada, rotativa y organizada según las necesidades cronobiológicas del organismo. Conseguir todo esto puede ser más sencillo de lo que se piensa si tenemos una correcta estrategia, lo que más ayuda a que el cambio sea definitivo es tener alternativas suficientes para sustituir unos alimentos por otros. No se trata solo de dejar de comer ciertas cosas, si no de sustituirlas por otras diferentes y más adecuadas.

La clave de una buena alimentación está en la elaboración de un menú que contenga una gran variedad de alimentos sanos y nutritivos, que esté formada por un 70% de proteínas de origen vegetal (legumbres, cereales integrales, semillas, frutos secos, vegetales), que contenga grasas poliinsaturadas (aceite de oliva virgen extra, semillas, pescado azul de pequeño tamaño), sea rica en antioxidantes (vegetales de diferentes colores), alimentos pre y probióticos (fermentos, fibra) y esté exenta de azúcares y harinas refinados, grasas saturadas (cárnicas y lácteas) y químicos sintéticos (aditivos, pesticidas y tóxicos ambientales).

Es necesario que la manera de vivir y de pensar vayan de la mano para conseguir un cambio de vida real que nos lleve hacia la salud y la felicidad, bienes muy apreciados en los

tiempos que vivimos.

La dieta integrativa también se utiliza como estrategia nutricional dentro del tratamiento de enfermedades crónicas en el contexto de la medicina integrativa, se trata de un modelo de dieta que ayuda a mejorar la salud gastrointestinal, disminuir la toxicidad en el organismo, evitar carencias nutricionales y tener un peso saludable y estable. Será una alimentación que se adapte a las necesidades específicas de cada proceso patológico pero siempre partiendo de unos principios fundamentales como que sea natural (libre de sustancias que nos intoxiquen), reguladora (favoreciendo un entorno celular sano y limpio) y nutritiva (aportando todos los nutrientes que mis células necesitan).

### Prevención de la enfermedad según la dieta integrativa

Tener salud gastrointestinal

Evitar la toxicidad en nuestro organismo

Aportar todos los nutrientes esenciales que el organismo necesita

Tener un peso saludable y estable



**Elisa Blázquez Blanco**

Nutricionista Clínica  
Medicina Integrativa (CMI)  
Autora del libro “*Dieta integrativa, la dieta que tu salud necesita*”  
[www.medicinaintegrativa.com](http://www.medicinaintegrativa.com)



# Recetas naturales

## por Àngel Perera



### Àngel Perera Izquierdo

Tfno.: 608442028 - [www.biosfera.cat](http://www.biosfera.cat) - [info@biosfera.cat](mailto:info@biosfera.cat)  
 Naturòpata, homeòpata, especialista en candidiasis. Colegiado Fenaco núm: 2533  
 Responsable de naturopatía en el Centre Terapèutic Xué de Sabadell.  
 Miembro activo de la Comisión de Medicina Integrativa de Sabadell dentro del  
 Consell Municipal de Salut.  
 Autor del web [www.biosfera.cat](http://www.biosfera.cat) / Pasa consulta en Sabadell y Girona



### Vegereceta calabacines rellenos de mijo

#### Ingredientes:

- 2 calabacines
- 2 dientes de ajo picados finos
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 1/2 taza de mijo
- 1 rama de romero fresco
- 2 cucharadas de pipas de girasol
- Sal marina
- Aceite de oliva, girasol o sésamo
- Perejil cortado fino



#### Preparación:

- Cortar los calabacines por la mitad a lo largo y cocinar al vapor durante 10 minutos. Con la ayuda de una cuchara, vaciar los calabacines cuidadosamente.
- Saltear la cebolla con los ajos, el aceite y un poco de sal durante unos 12 minutos.
- Añadir el mijo lavado, el romero y 1 taza y 1/4 más de agua. Tapar i cocinar unos 5 minutos más. Retirar el romero, añadir las pipas tostadas y mezclar bien.
- Llenar los calabacines y decorar con perejil picado.
- Si se desea, se puede gratinar con queso rallado tipo parmesano o queso vegano.

### Vegereceta plum cake Oshawa

#### Ingredientes:

- 3 tazas de copos de avena
- 1/2 taza de harina integral (yo utilizo espelta)
- 2 tazas de zumo de manzana
- 9 cucharadas de aceite de oliva
- 4 manzanas ralladas
- Un puñado de pasas (las lavo y las remojo un poco antes)
- Un poco de sal
- Un poco de canela
- Sésamo para decorar
- 2 o 3 cucharadas de polenta o sémola de maíz (opcional).
- \*Utilizar mejor todos los ingredientes ecológicos

#### Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes en un bol. (con la polenta queda una textura más de pan, según gusto, ponerla o no).
- Echar la mezcla en un molde untado con margarina vegetal, espolvorear el sésamo por encima y meterlo en el horno (previamente calentado a unos 180°) aproximadamente unos 45 minutos. A la 1/2 hora se puede mirar ya que el tiempo depende de lo llano o profundo que sea el molde, lo mejor es ir probando pinchando con un cuchillo o palillo, cuando salga limpio que no se le enganche la pasta ya está listo. Normalmente es más rico de un día para otro, o sea, reposado.



# UN OBJETIVO COMUN

Todos los seres humanos, tenemos un objetivo común, deseamos ser felices, ausentes de sufrimiento y de dolor, pero para la inmensa mayoría es una utopía.

La forma en que vivimos, hacinados en grandes ciudades, donde no sabemos la vida del vecino, vamos y venimos entre una multitud de gente, pero siempre estamos solos. El ser humano ha perdido la capacidad de relacionarse, implicarse, e involucrarse en el más amplio sentido de la palabra; me refiero al sentido emocional, evidentemente nos relacionamos, nos involucramos de forma muy superficial y meramente interesada.

El cerebro humano dispone de unas neuronas denominadas "espejo", los científicos les atribuyen la capacidad de compasión del ser humano, como si viésemos reflejados el dolor ajeno. Los individuos de este nuevo siglo valorando los datos obtenidos, debemos tener muy pocas de estas neuronas.

Nos fascinamos por las nuevas enfermedades, que parecen venir de otros lugares y que nos alertan mucho, gripe porcina, aviar, ebola etc., etc. Pero seguimos enfermándonos de la misma manera que enfermábamos hace cientos de años, la inmensa mayoría de los desarreglos del sistema nervioso tiene que ver con las emociones mal gestionadas y esto ha variado poco.

La depresión, también llamada melancolía en el siglo pasado, sigue estando muy presente en nuestras sociedades, la Organización Mundial de la Salud (OMS), calcula que en el año 2020 será la segunda causa de incapacidad médica de todo el planeta. Estamos hablando de una enfermedad que afecta directamente a la génesis y a la esencia del ser humano, que no es otra que la alegría de vivir. Cuando esta falla, nada tiene sentido.

La depresión puede estar asociada tanto al estrés crónico como al agudo, el sistema nervioso central ante una situación de este tipo desencadena alteraciones bioquímicas, tanto de exceso como de inhibición de neurotransmisores, neuromoduladores y hormonas.

Estas situaciones pueden llevar al individuo a la ausencia y la profunda pérdida del placer, perdiendo toda capacidad lúdica, es un trastorno verdaderamente incapacitante que genera mucho dolor y le quita color a la vida. Tan peligroso como cualquier patología degenerativa, ya que en sí mismo la depresión también lo es.

Sabemos que todo esto tiene solución, la capacidad del ser humano por cambiar las cosas (lo que los científicos llaman neuroplasticidad, capacidad del cerebro por generar nuevas rutas neuronales). ¿Qué le parece esta afirmación?, todos conocemos situaciones dolorosas en las que el individuo en un momento dado ha generado un cambio en su vida, y ha

salido de situaciones muy duras, para que esto sea así es necesario un cambio radical en la forma de ver el mundo (el tóxico del vaso medio lleno o medio vacío).

Si tuviésemos que determinar donde está el centro de nuestras emociones, deberíamos decir que se encuentra en una estructura cerebral denominada amígdala, que es relativamente más grande en comparación con la de nuestros parientes evolutivos, los primates. En realidad, tenemos dos amígdalas que constituyen un entramado de estructuras interconectadas, en forma de almendra, encima del tallo encefálico cerca de la base del anillo límbico y ligeramente desplazado hacia delante. El hipocampo y la amígdala fueron dos piezas claves del primitivo cerebro olfativo.

La amígdala está especializada en cuestiones emocionales y se considera una estructura límbica muy ligada a la memoria y el aprendizaje. Un bloqueo entre la amígdala y el resto del cerebro, genera grandes problemas para valorar los acontecimientos emocionales, y el ser pasa a tener ceguera afectiva, fallan todas las relaciones interpersonales y la socialización del individuo pierde sentido.

La amígdala está relacionada con los afectos, y también con las pasiones, todos sabemos que la mayoría de las veces, la emoción puede a la razón. Esta explicación se debe, a que la amígdala cuando recibe el estímulo, no viene del neo córtex, tiene un atajo que va directo desde el estímulo visual, olfatorio, táctil o imaginario, a la amígdala.

Todos nuestros pensamientos y maneras de ver el mundo, intervienen de forma directa en todas nuestras rutas neuronales, y de forma directa alteran la bioquímica y muchos desarreglos de origen ansioso, depresivo, están relacionados con un déficit de un neurotransmisor llamado serotonina, y su precursor directo es el triptófano, íntimamente ligado a nuestra ingesta de este aminoácido, depende nuestros valores de serotonina. Este neurotransmisor es el encargado de mantener un nivel de felicidad óptimo.

Bajos niveles de serotonina conducen a estados de tristeza y melancolía. La psiquiatría oficial aborda la depresión con recaptadores de serotonina, nosotros entendemos que si el paciente es deficitario en triptófano no hay serotonina que recaptar, por ello, si queremos ir a la raíz del problema debemos de tomar triptófano, en nuestra alimentación o en forma de suplemento. Casualmente el triptófano es el aminoácido más deficitario de la alimentación humana.

La felicidad depende no solo de lo que uno recibe, si no de lo que da.

**Juan José Mariño Benito**  
 Dir. Técnico Suplementos Zeus



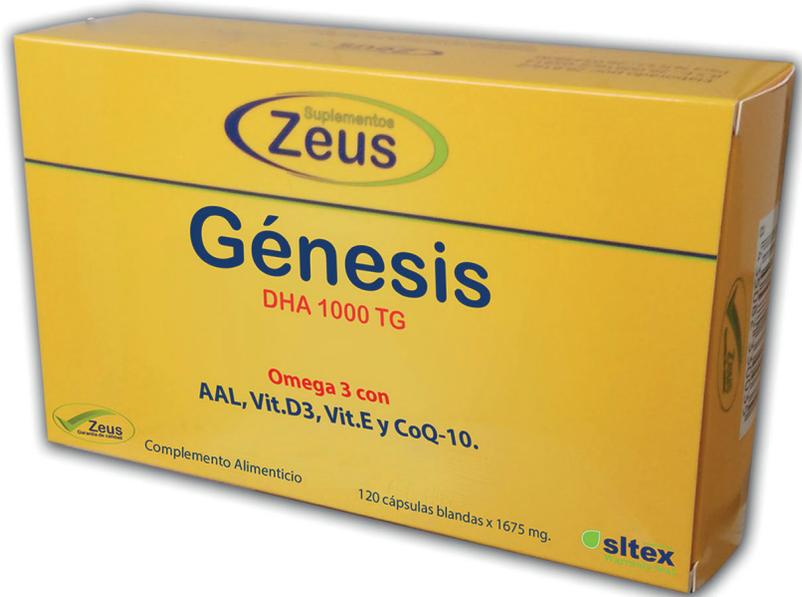
**El estrés no produce ninguna enfermedad, pero afecta a todas**

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

Envase de 30, 60 y  
120 cápsulas blandas

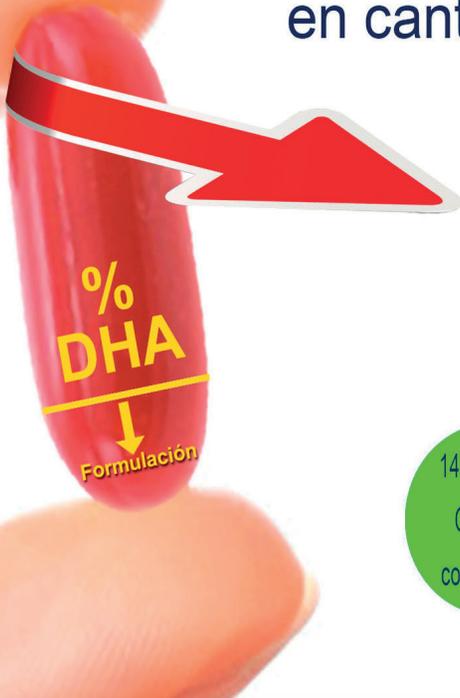


Cápsula de origen natural (beta-caroteno),  
con aporte de antioxidantes y vitaminas.



**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.



Más información en [www.suplementoszeus.com](http://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