



Mundo Ortomolecular



Boletín Informativo N°14

Septiembre 2014

Dormir **bién** es sinónimo de salud



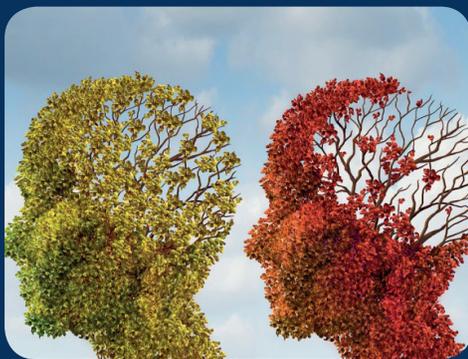
**Alimentación Correcta
=Salud sexual**



Estrés oxidativo



Microbiota intestinal



El envejecimiento cerebral



Alimentos que curan



Entrevista a Jaume Campos



De la calidad del sueño depende tu bienestar.



En Suplementos Zeus, sabemos que los trastornos del sueño son un problema cada vez más acuciante en las sociedades industrializadas. Para la medicina natural el descanso es un pilar fundamental en la salud humana, y de ello depende la estabilidad y el buen sentir del día a día.

Como consecuencia de sus manifestaciones clínicas, principalmente la hipersomnolencia diurna y sus efectos en la atención – concentración, su repercusión en la actividad diaria (social, laboral y familiar) y en la calidad de vida, que conlleva un importante coste social, por incremento de absentismo laboral, accidentes de trabajo, de tráfico e incluso domésticos. Hasta la primera mitad del siglo XX, se pensaba que el sueño era un proceso pasivo producido por una disminución de la actividad cerebral.

Hoy en día, sabemos que el sueño no es la simple ausencia de vigilia, sino que constituye un estado de gran actividad donde se operan cambios hormonales, metabólicos, térmicos, bioquímicos y en la actividad mental, fundamentales para lograr un correcto equilibrio psicofísico que nos permita funcionar adecuadamente durante la vigilia. Solo recientemente, los investigadores han empezado a entender como el sueño afecta a las funciones diarias y a la salud física y mental.

Una tercera parte de nuestra vida la pasamos durmiendo, hasta los 60 años habremos dormido 20 años, lo hacemos día a día noche tras noche, cualquier problema durante el sueño afecta nuestra vida diaria condicionando el día a día.

Recuerda: " **las funciones del sueño son vitales para el organismo**".

Imprescindible no podemos vivir sin dormir. Dormimos

para poder estar despiertos el día siguiente.

En líneas generales, no se conoce con exactitud científica qué pasa mientras dormimos, pero lo que sí sabemos es que cada fase del sueño implicada en una tarea diferente.

Durante el sueño profundo, se produce la restauración física y durante el sueño REM la de la función cognitiva (procesos de aprendizaje, memoria y concentración). De esta manera, lo que hemos aprendido durante el día se reafirma. En el saber popular encontramos frases hechas y refranes en este sentido como "lección dormida, lección aprendida" o "consultarlo con la almohada".

En la actualidad, hay muchos factores en los que se ha demostrado que dormir adecuadamente influye. Hablamos de rendimiento en el trabajo y en los estudios, bajas médicas, accidentes y todo lo que ello implica. La vida moderna exige un permanente proceso de aprendizaje, atención, concentración, vigilancia...y funciones cognitivas como conducción, control y observación tienen un papel fundamental. Todas están íntimamente relacionadas con un buen descanso. Por eso, el sueño no reparador tiene consecuencias sociales y médicas importantes que afectan por igual a todas las edades y estamentos sociales. A todo ello hay que añadir que en España dormimos menos porque nos levantamos igual de temprano por la mañana pero nos vamos a dormir más tarde que en otros países.

El sueño nos hace más jóvenes.

La edad influye en la duración de los periodos de sueño y en su distribución. Las personas duermen menos a medida que envejecen; el tiempo medio se acorta progresivamente desde las 16 horas al nacer a las 8 horas de un adulto joven e incluso menos en una persona de edad avanzada. Las necesidades básicas de sueño en un

adulto, para mantener las funciones y supervivencia, se sitúan sobre una media de 4 ó 5 horas de sueño cada 24 horas, el resto del tiempo que dormimos contribuye a mejorar nuestro bienestar y mayor calidad de vida, de modo que en una media de 8,3 horas podría encontrarse el punto óptimo de descanso, aunque es importante matizar que estas necesidades van a variar en cada persona e incluso en la misma persona, según las circunstancias. Podríamos concluir, que las horas necesarias de sueño son aquellas que nos permiten estar bien durante el día sin sentir somnolencia hasta la noche siguiente.

¿Por qué un suplemento natural para dormir?

El sueño es un proceso fisiológico que a veces se ve alterado. La medicina natural colabora en equilibrar todo ese proceso, sin forzarlo, sin generar dependencia, con un despertar reparador y no letárgico. En la noche el cuerpo se repara a nivel celular, de ahí la importancia de un buen descanso.

Juan José Mariño Benito
Dir. Técnico Suplementos Zeus

Los beneficios de un sueño reparador

Un sueño reparador alarga la vida.

Un buen descanso mejora el estrés y la depresión.

Mejora la memoria y el aprendizaje.

Cuida el corazón y todo el S. Cardiovascular.

Ayuda a mantener un peso adecuado.

Se regeneran y oxigenan las células.



Estrés

Oxidativo

El estrés oxidativo es un estado de desequilibrio entre la producción de especies reactivas del oxígeno y su eliminación parcial (modulación) por parte de los sistemas orgánicos encargados de tal tarea.

Las especies reactivas del oxígeno, entre las que se incluyen los radicales libres y los lipoperóxidos, son sustancias que pueden resultar de múltiples procesos metabólicos pero que básicamente provienen de la oxidación necesaria para la producción de energía en las células aeróbicas y que tienen entre otras la propiedad de dañar los tejidos, infligiendo cambios importantes en los químicos constituyentes de la célula como los lípidos, las proteínas y el ADN.

Estas especies reactivas del oxígeno son una moneda con sus dos caras bien distintas, pues si por un lado pueden infligir como hemos dicho daños graves a los diferentes tejidos, son por el otro los responsables de la eficacia de la inmunidad celular de la que se encargan principalmente unas células llamadas macrófagos que tienen el poder de eliminar mediante varias estrategias los diferentes microbios patógenos, causantes de enfermedad, que puedan en un momento dado invadir nuestro organismo.

“Lo peligroso del colesterol es cuando se oxida”

Es por lo anterior que estas moléculas han sido frecuentemente comparadas a la diosa hindú Kali que por un lado engendra y amamanta a sus hijos y por el otro los devo-

ra. Es así como las mencionadas especies reactivas aunque necesarias para el mantenimiento de nuestro cuerpo, al acumularse paulatinamente con el tiempo son en parte las causantes del proceso de envejecimiento de acuerdo a la teoría del estrés oxidativo y el deterioro orgánico.

El estrés oxidativo está también involucrado en la génesis y el empeoramiento de muchas patologías, entre ellas la diabetes la aterosclerosis, el Parkinson, la insuficiencia cardíaca, el infarto del miocardio, la enfermedad de Alzheimer, la esquizofrenia el trastorno bipolar y el síndrome X metabólico.

Sin embargo paradójicamente las especies reactivas en cuestión pueden actuar y de hecho actúan como una especie de vacuna contra el estrés oxidativo, me explico, cantidades muy pequeñas de especies reactivas del oxígeno estimulan como si se tratara de remedios homeopáticos los mecanismos de defensa antioxidativos que tenemos entre los que se encuentran enzimas como la superóxido dismutasa, la catalasa y el glutatión entre los más estudiados. Este curioso fenómeno se conoce como la mitohormesis y es el responsable, otra vez paradójicamente, de que el ejercicio moderado característico de los deportes sea tan benéfico para la salud.

El ejercicio produce un estrés oxidativo moderado, es decir pequeñas cantidades de especies reactivas del oxígeno que al estimular nuestros sistemas antioxidativos da lugar a una mayor defensa contra dicho estrés oxidativo y a un aumento de la expectativa de vida en modelos animales como el del caenorabditis elegans que es un gusano raro que se utiliza en los estudios del envejecimiento.

A este respecto no debemos olvidar que el papel fisiológico de cualquier sustancia o grupo de sustancias que se use para combatir la oxidación es el de modularla y nunca el de anularla, es por esto que los suplementos nutricionales constituidos por verdaderas mezclas de varias sustancias antioxidantes naturales, o inductoras ellas mismas de la mitohormesis como es el caso de la cúrcuma que más que un antioxidante actúa estimulando las defensas antioxidativas de nuestro organismo.

“Las baterías de antioxidantes, han demostrado más eficacia que antioxidantes aislados”

El desequilibrio orgánico al que hacen referencia las palabras “estrés oxidativo”, se producen como consecuencia de la sobreproducción de especies reactivas del oxígeno, de su deficiente modulación, de su acumulación, lo que en última instancia hace referencia a su deficiente modulación o a los tres fenómenos a la vez.

La producción de energía necesaria para la vida de los or-

ganismos aeróbicos y responsable básica de la liberación de especies reactivas del oxígeno, tiene lugar en las mitocondrias que son unos organelos que se encuentran en todas las células eucarióticas es decir aquellas que poseen un núcleo organizado como es el caso de las nuestras.

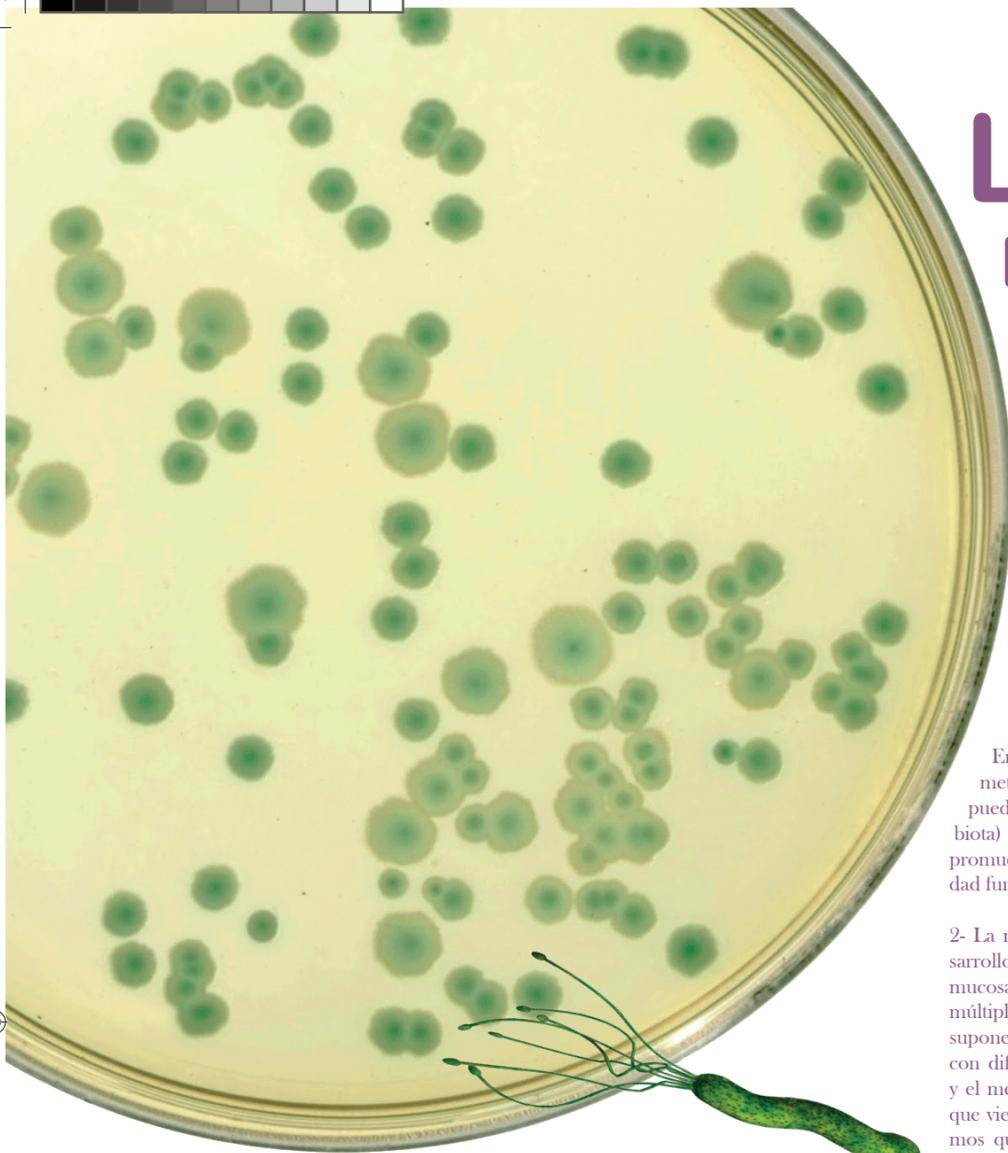
No obstante esta no es la única fuente de tales especies reactivas pues hay también enzimas extramitocondriales capaces de producirlas, entre ellas la xantina oxidasa, las NADPH oxidasas y el citocromo P450, la razón es que las mencionadas especies reactivas son necesarias también para la señalización biológica en un proceso llamado señalización redox fundamental para el mantenimiento de la homeostasis celular. Sin embargo un desequilibrio del sistema por exceso puede provocar liberaciones masivas de estas especies que irían a dañar las células, producir mutaciones en el ADN con el correspondiente riesgo de cáncer y dar lugar a la apoptosis (suicidio celular) además oxidar el colesterol y convertirlo en lipoperóxido que es el responsable directo de la formación de la placa arterioesclerótica.



Juan José Mariño Benito
Dir. Técnico
Suplementos Zeus

Posiblemente la mejor batería de antioxidantes del mercado.





LA MICROBIOTA INTESTINAL ESE ÓRGANO DESCONOCIDO.

El Dr. Mata Rabasa trabaja desde hace 30 años en el Instituto Social de la Marina, Medicina del Trabajo. Master en medicina Naturista, en la Universidad de Valencia y posteriormente, Master en Homeopatía con la Academia Médico Homeopática de Barcelona, junto con la Universidad de Barcelona. Su pasión y especialización es la alimentación basada en alimentos de origen vegetal como fuente de salud para el organismo, así como en el tratamiento de enfermedades.

aportando carbohidratos dietéticos a partir de la fibra vegetal. Los microorganismos intestinales también tienen un papel importante en la síntesis de algunas vitaminas y en la absorción de calcio, magnesio y hierro.

En su conjunto, esta flora presenta un metabolismo de tales características que se puede igualar a un "órgano virtual" (la microbiota) dentro de otro órgano (el colon), que promueve la cooperación mutua y la estabilidad funcional de este complejo ecosistema.

2- La microbiótica intestinal influye en el desarrollo del sistema inmune del huésped. La mucosa intestinal, dada su gran longitud y los múltiples pliegues internos que la constituyen, supone la superficie de contacto más grande, con diferencia, entre nuestro sistema inmune y el medio externo, la comida que ingerimos, que vienen acompañados de los microorganismos que se encuentran de modo natural en ellos.

De ahí que la barrera digestiva deba estar provista de un sistema inmune bien desarrollado para no permitir la invasión de dichos organismos, que de otro modo serían causa de enfermedad. Al mismo tiempo se ha comprobado que existe un "diálogo", un intercambio de información continuo entre el huésped (nosotros) y la microbiota con la que convivimos, que parece jugar un papel esencial en el desarrollo correcto de las funciones de nuestro sistema inmune y del tejido linfático (glóbulos blancos encargados de la defensa). Interacción que es el origen de la modulación y puesta a punto de los mecanismos de memoria de dicho sistema inmune.



peso de las heces.

Veremos a lo largo de este capítulo que son muchos los investigadores que llaman nuestra atención sobre lo que podríamos llamar el último "órgano" por descubrir de nuestro sistema: la MICROBIOTA intestinal, ese conjunto de bacterias que habitan nuestro intestino grueso y cuyas funciones son imprescindibles para mantenernos en normal funcionamiento y salud.

Son nuestras madres las que jugarían un papel vital a la hora de aportar los primeros "bloques" para la construcción del conjunto de microorganismos que colonizarán el intestino de un recién nacido; empezando por el momento del parto, vía vaginal, pasando por el acto de amamantar al bebé y acabando por el contacto continuo con la piel. Una vez esta microbiota intestinal se estabiliza a los tres años de vida del niño, estos microorganismos jugarán un papel crucial en la nutrición y la salud de la persona. En lo que a la función de las bacterias intestinales se refiere, diversas líneas de investigación nos han llevado a conclusiones muy interesantes:

1- La microbiota intestinal constituye un contribuidor nato para el metabolismo de la persona,

3- Posiblemente, uno de los papeles más importantes de los ácidos grasos de cadena corta sintetizados por la microbiota intestinal en el funcionamiento del colon es el efecto trófico (nutritivo) del epitelio intestinal. Tiene lugar una auténtica interacción, que como resultado significa un epitelio mejor nutrido y más funcional y resistente, llegando a pensarse en un papel preventivo de ciertas enfermedades intestinales como la colitis ulcerosa y el cáncer de colon.

4- Función protectora; el efecto barrera. Las bacterias que se encuentran en el intestino grueso suponen una línea de "resistencia" esencial contra la colonización de nuestro intestino por microbios extraños a nuestro organismo que podrían ser causa de enfermedad, teniendo pues un papel muy relevante en la prevención de una posible invasión de nuestros tejidos por gérmenes patógenos.

Como destaca Michele M. Kosiewicz (5) del departamento de Microbiología e Inmunología del Centro de las Ciencias de la Salud de la Universidad de Louisville, USA, "La composición de la microbiota puede ser influida por varios factores, incluidos la dieta y la exposición a los antibióticos. Cuando alimentamos un grupo de roedores con una alimentación rica en grasas y azúcares, como es el caso de una dieta occidental, podemos comprobar un aumento en Firmicutes (un tipo de bacterias intestinales). Sin embargo, si les alimentamos con una dieta rica en fibra se produce un aumento de Bacteroidetes y una cantidad mucho menor de Firmicutes. Por otro lado, un tratamiento antibiótico se sigue generalmente de una disminución en la diversidad de la microbiota."

¿Puede esto hacernos pensar que el uso repetido de tratamientos basados en antibióticos, a los que con frecuencia se recurre en exceso en la práctica diaria de la medicina, en muchas ocasiones durante la infancia, puede ser origen del aumento experimentado en la actualidad en el número de personas que padecen enfermedades autoinmunes, e incluso obesidad? Se trata pues de un tema importante a valorar, dada su grave repercusión. Un punto más a la hora de pensar en las ventajas de las terapias alternativas, donde el uso de antibióticos es muchísimo más puntual, como por ejemplo el ejercicio de la homeopatía.

En un reciente trabajo de E. Angelakis, D. Raoult et al. Del Centro Nacional de Investigación Científica de Marsella (Francia) titulado "La relación entre la microbiota intestinal y la ganancia de peso en los humanos" 7, los autores llegan a la conclusión de que "la manipulación de la microbiota intestinal con probióticos, prebióticos y antibióticos u otras intervenciones, fueron factores determinantes para ganar peso, así como de obesidad, por lo que se debería investigar más a fondo.

Un número cada vez mayor de estudios han relacionado la composición de la microbiota intestinal con la obesidad". Entre sus conclusiones destacan que "La fibra contenida en los alimentos ha sido identificada como un fuerte factor dietético positivo en la prevención de la obesidad".

Con una visión más clínica, el Dr. McDougall, renombrado médico de EEUU, autor de diversos libros sobre alimentación saludable (os aconsejo su último libro "The Starch Solution") , que ha curado con éxito cientos de pacientes con toda clase de patologías a través de una dieta vegana (vegetariana sin huevos ni lácteos) baja en grasas, destaca entre los beneficios asociados a la flora bacteriana intestinal los siguientes:

- Incremento natural en la capacidad de resistir las infecciones por bacterias, hongos y virus, incluido la diarrea del viajero.
- Acelera la recuperación tras padecer diarreas infecciosas y colitis recurrente.
- Mejorar las digestiones y evita el estreñimiento.
- Estimula el sistema inmune.
- Mejora los síntomas de la artritis inflamatoria.
- Suprime el crecimiento y desarrollo de cánceres.
- Reduce las hormonas sexuales.
- Reduce el colesterol y los triglicéridos.

"Cada tipo de bacterias sobrevive mejor con unos tipos de nutrientes específicos. Las bacterias amigas prefieren una alimentación con abundantes restos de alimentos de origen vegetal; las bacterias patógenas prefieren carnes y comida "basura". "Las bacterias se nutren de la parte de las plantas que nosotros no podemos



digerir, que no usamos, los carbohidratos y azúcares complejos". Es lo que se conoce como prebióticos, aquellos componentes de los alimentos que darán de comer a los probióticos o bacterias saludables que habitan el intestino. Si nuestra dieta es rica en estos carbohidratos (que solo se encuentran en alimentos de origen vegetal: verduras, legumbres, cereales integrales, etc.) no precisaremos, en ningún momento, suplementarnos con prebióticos comerciales ni alimentos denominados funcionales, a los que se les ha añadido artificialmente fibra vegetal.

Dr. Francisco Mata Rabasa
Médico Naturista, especializado en Promoción de la Salud y Nutrición.
Homeópata. Colegiado 46/11.410 Valencia
Telf: 625.653.943 / optima.natur@gmail.com
Coautor del libro "Microbiótica", con especialistas como Lynn Margulis, Bonnie Bassler, Máximo Sandín o Jairo Restrepo entre otros.



(Extracto del capítulo del mismo nombre del libro: "MICROBIÓTICA: Nutrición Simbiótica y Microorganismos Regeneradores". Coordinado por Luis Antonio Lázaro, Edita: INTEGRALIA LA CASA NATURAL SL)

¡CARIÑO, TENEMOS INVITADOS A COMER!

¿Quiénes son esos invitados, que nos sorprenden con su presencia? ¿Son invitados de hoy o de toda la vida? Podemos incluso llegarnos a preguntar, ¿quiénes son los auténticos invitados, ellos o nosotros? No cabe duda que ellos siempre han estado ahí, desde que los humanos somos tal. Y desde que las personas venimos a este mundo, desde que nacemos, nuestro organismo les abre las puertas con impaciencia.

Estamos hablando de esos desconocidos que son las bacterias y otros microorganismos que habitan nuestro intestino, desde la boca hasta el ano; pero principalmente en nuestro intestino grueso, donde los vamos a encontrar en un número superior al billón de bacterias (superan en número al conjunto total de células que constituyen nuestro organismo), mezclados en las heces, con un peso de conjunto superior al medio kilo. Las bacterias suponen el 60% del

Alimentación correcta = Salud sexual

«Olvida todo lo que has oído sobre el sexo, lo que has estudiado acerca de él, lo que la sociedad te ha dicho, lo que la Iglesia, la religión y tus profesores te han explicado... Olvida todo eso e implícate totalmente»

Osho

El sexo es territorio comprometido por las consecuencias que de él se pueden derivar y porque a su alrededor se establecen promesas no siempre fáciles de cumplir que ponen a prueba el carácter y el valor de la palabra. La entrega exige el compromiso previo. La firmeza de este último establece un lugar protegido donde es posible desprenderse del miedo y vivir la más intensa y elevada de las experiencias. El sexo es también territorio de poder. En él se extinguen los opuestos y, cuando se dan las condiciones, se inicia un nuevo ciclo vital. En principio todos los adultos tenemos acceso a él, pero la relación con todo lo que implique poder requiere cierta cortesía que actúe como protección.

En la sexualidad se expresan frecuentemente las tensiones y las carencias y también es el terreno donde prende con mayor fuerza la neurosis, esa mala hierba que nos hace querer ser lo que no somos y no nos deja aceptar la maravilla de ser únicos e irrepetibles.

El sexo ha estado presente a lo largo de la historia del hombre y de los animales, pues es la fuente suprema de energía que sostiene la Vida. Pero así como en los animales las relaciones sexuales son estacionales, sólo los humanos —y algunos primates superiores, como el orangután— mantienen relaciones sexuales durante todo el año, de día y de noche, en cualquier estación y bajo cualquier clima, y solamente los humanos lo hacen principalmente por placer antes que por procreación. Hoy en día existen muchas parejas que tienen problemas relacionados con la sexualidad y la fertilidad.

En el caso de los hombres con edades comprendidas entre los 40 y los 70 años, un 50 por ciento presentan problemas de erección, y en los varones de entre 20 y 40 años está casi el 30 por ciento de los casos con eyaculación precoz. En cuanto a las mujeres de entre 30 y 70 años, el 50 por ciento de los casos padecen un descenso del deseo sexual.

Lo peor de todo es que la mayoría de las personas que sufre de algún problema sexual no solicita ayuda al especialista. Acudir a un profesional para pedir ayuda ante un trastorno sexual puede servir para destapar posibles desarreglos orgánicos de la persona, como por ejemplo diabetes, hipertensión, problemas circulatorios o bien desarreglos hormonales, entre otros. También es muy probable que los problemas de erección en los hombres y la falta de deseo sexual en las mujeres estén directamente relacionados con el consumo de medicamentos, estrés sostenido, una alimentación deficiente en nutrientes y un exceso de sustancias de síntesis. Afortunadamente, hoy en día sabemos que la complementación orgánica juega un papel crucial en el mantenimiento de la salud sexual.

El crucial papel de la alimentación en la sexualidad y en la fertilidad.

Varios estudios han confirmado que la mala calidad de la dieta y el déficit de nutrientes esenciales afectan a la capacidad reproductiva masculina y femenina. Una dieta inadecuada basada en alimentos procesados carentes de nutrientes esenciales unida al ritmo de vida estresante de la sociedad actual son los causantes de un terreno reproductivo enfermo.

Existe una serie de alimentos que ayudan a potenciar la energía sexual y mejorar la salud reproductiva del organismo. Lo primero es que es fundamental recurrir a alimentos de procedencia ecológica, que nos garantizan que están libres de sustancias de síntesis dañinas para el cuerpo.

Aumentar el consumo de cereales integrales, semillas oleagino-

sas, polen, avena, frutos secos y condimentar los platos con aceites vegetales de primera presión en frío. Por el contrario, es importante evitar los alimentos procedentes de la agricultura y ganadería intensiva, ya que en el caso de los lácteos y carnes convencionales pueden contener restos de hormonas que pueden interferir en la reproducción. Además, los alimentos procedentes de la agricultura intensiva están tratados con pesticidas de síntesis.

También es importante evitar los productos refinados, como el azúcar blanco, porque carecen de nutrientes esenciales —son los llamados ladrones nutricionales—. El tabaco y el alcohol son dos grandes enemigos no sólo de nuestra salud, sino también de la función sexual, al obstruir la circulación sanguínea, además de contener muchos tóxicos.

El papel de la complementación orgánica en la mejora de la sexualidad y la fertilidad.

Está claro que aquellas personas que tengan problemas sexuales o de concepción van a necesitar un plus de nutrientes adicionales, además de los que uno recibe a través de una buena alimentación. La complementación orgánica llega donde no llega la alimentación, y cubre y ofrece una serie de nutrientes esenciales básicos para que el organismo funcione correctamente. Además, mediante la complementación el organismo recibe una serie de principios activos específicos para cada necesidad, de manera que se evita recurrir a técnicas que pueden ser agresivas para el organismo. Muy a tener en cuenta los probióticos que colaboran en miles de funciones fisiológicas ayudando a nuestro organismo a mantener la homeostasis.

Los nutrientes que ayudan a mejorar el deseo sexual y la fertilidad masculina.

Si tienes problemas de erección o de fertilidad, y además quieres conseguir una buena energía sexual, encontrarás una serie de principios activos que actúan sobre el impulso sexual al mismo tiempo que ayudan a tonificar todo el cuerpo. Los principales principios activos beneficiosos para esta finalidad son: Córdyceps, Maca, Ginseng rojo coreano, Jengibre, Gingo biloba, tribulus terrestres, Rhodiola, nuez moscada, la catuaba, la marapuama, vitamina C, Amino ácidos como la argenina, la ornitina, vitaminas del grupo B, minerales como el zinc, el calcio y el yodo, y flavonoides, entre otros.

Los nutrientes que ayudan a mejorar el deseo sexual y la fertilidad femenina.

Si eres mujer y quieres mejorar tu energía sexual o quedarte embarazada, o bien lo has intentado varias veces y has fracasado, es importante asegurarte una dosis óptima de principios activos como la Maca, Damiana, wild yam, agnus cactus, Zarzaparrilla, Alfalfa, Espirulina, los alcaloides, vitaminas del grupo B, aminoácidos, fitoesteroles e isoflavonas, entre otros, necesarios para favorecer la salud sexual y reproductiva de la mujer.

Los nutrientes que ayudan a eliminar las toxinas y purificar el organismo.

Un organismo limpio de toxinas funciona mucho mejor que un organismo con una cierta carga tóxica. Por ello es interesante que antes de tomar un complemento para mejorar la salud sexual y la fertilidad se depure el cuerpo con una serie de principios activos tales como el azufre orgánico, el potasio, la inulina, mucílago, Chlorella, Diente de León, Grama y alcaloides, entre otros.

Los nutrientes que favorecen el equilibrio celular.

Para asegurarnos de que el organismo absorba y utilice correctamente todos los nutrientes y principios activos es interesante aportarle oligoelementos en forma biodisponible como la Velosilla, Agua de mar, Arcilla verde, para favorecer la nutrición de la célula

y así mejorar todas las funciones del organismo. De este modo lo que conseguiremos es una buena acción y unos buenos resultados de todos los nutrientes específicos para mejorar la sexualidad y la fertilidad.

Remedios homeopáticos para avivar el deseo sexual. Existen numerosos remedios homeopáticos para aumentar el deseo sexual. Te mostramos los más útiles en casos de agotamiento sexual y falta de deseo:

• **Onosmodium:** cuando falta el deseo sexual en mujeres durante el climaterio, o en impotencia psicológica en el hombre, falta de deseo y miedo a la impotencia.

• **Agnus castus:** impotencia completa junto con otros rasgos de senilidad precoz.

• **Helonias dioica:** en falta de deseo en la mujer desde el parto.

• **Caladium:** deseo sexual aumentado acompañado de impotencia. Suele tratarse de un gran fumador.

• **Selenium:** cansancio y atonía sexual en ancianos o personas envejecidas. Erecciones incompletas. Descarga seminal acuosa. Prostatitis y atonía sexual. Mucho deseo con pobres resultados.

• **Sepia:** aversión al coito tanto en el hombre como en la mujer. Falta de gozo, penetración dolorosa. Obsesividad sexual con esperma de poca calidad. Se siente mal después del coito.

• **Coniun maculatum:** eyaculación precoz y orgasmo muy rápido. Trastornos debidos a continencia sexual. Senilidad prematura.

• **Phosphoricum acidum:** apatía, indiferencia al sexo, eyaculación precoz. Impotencia, pérdida de semen sin erección. Estado causado por penas o por abuso de drogas.

Para más información consulta a nuestros especialistas Vital Way:



www.vitalway.es

Entrevista a:

Dr. Jorge Pérez-Calvo Soler

El Doctor Jorge Pérez-Calvo Soler es autor de "Alimentos que curan" (ed. Oniro), un libro que aboga por una alimentación energética y nutricionalmente superior que mediante el conocimiento de las propiedades y los efectos funcionales y energéticos de cada alimento permite diseñar una alimentación terapéutica y con propósito.

P: Háblenos un poco de la nutrición energética...

La nutrición energética nos enseña el uso de las propiedades energéticas de los alimentos para mejorar nuestra salud, y para conseguir los propósitos que tengamos en nuestra vida cotidiana.

P: Basando nuestra alimentación en la nutrición energética, ¿podríamos curar o prevenir ciertas enfermedades o dolencias?

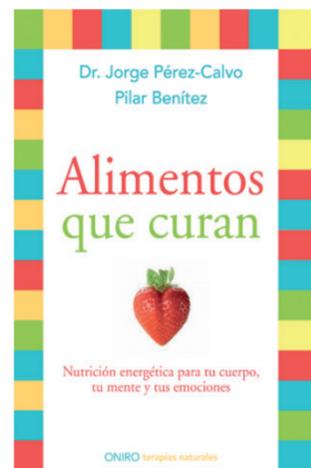
Una buena alimentación nos ayuda a prevenir enfermedades degenerativas, y potencia nuestro tono vital. Muchas de las mal llamadas enfermedades "modernas", o enfermedades degenerativas... el stress, el cansancio, el insomnio, el déficit de atención,... se pueden prevenir, mejorar, e incluso, resolver con la dieta y unos buenos hábitos de vida. Así mismo podemos mejorar la sintomatología y la salud entendiendo nuestra condición, y aportando los alimentos que la mejoran.

P: Cada vez observamos que hay más gente con estrés, ansiedad, depresión, etc. ¿También la dieta puede ayudar a mejorar en estos casos?

La dieta optimiza nuestros recursos, nuestra modo de responder a las demandas -trabajo, hijos, estudios, ...- en nuestra sociedad cada vez más demandante, es muy importante, asegurarnos una alimentación lo más nutritiva y energizante posible.

En estos casos, es importante evitar los endulzantes refinados o químicos, y el alcohol. Y es recomendable hacer una dieta nutritiva y revitalizante, que tenga como base el 50-60% de cereales integrales muy bien cocinados -como la avena, el arroz, o la quínoa-; hortalizas frescas adecuadamente cocinadas para que conserven sus vitaminas; legumbres; pescado salvaje blanco preferentemente o pescado azul de pequeño tamaño; y semillas.

La combinación de cereales integrales y legumbres, y semillas de sésamo tostadas trituradas, aportan un alto contenido en triptófano favoreciendo los niveles de serotonina, neurotransmisor responsable de regular nuestro estado de bienestar. De manera opuesta, a la que hace la carne.



P: ¿Qué alimentos recomienda como esenciales en la dieta diaria para tener buena salud?

Una dieta equilibrada es aquella que contiene cereales integrales, legumbres, pescado de origen salvaje, proteínas vegetales, verduras frescas de temporada, pequeñas cantidades de fruta entre comidas, semillas, aceites de primera presión en frío, ... Es importante que busquemos alimentos de primera calidad y de cultivo ecológico.

P: ¿Y qué alimentos prohibiría?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) debemos evitar los carbohidratos o azúcares simples, y edulcorantes artificiales. Y reducir al máximo el consumo de grasas saturadas y de proteína de origen animal, a excepción de la proteína marina.

P: ¿Cuántas ingestas al día recomienda?

Dependerá de cada persona, pero por lo general, lo recomendable es hacer de 3 ó 5 comidas al día, tomando cantidades razonablemente generosas, sin picotear entre horas.

P: Verduras, ¿mejor crudas o cocidas?

Dependerá de la condición digestiva de la persona y de su requerimiento nutricional. Siempre es preferible elegir verduras de cultivo ecológico, de la estación y temporada, y adecuadamente cocinadas. La cocción de las verduras, permite que tengan una mejor digestión, absorción y asimilación. Sólo si se goza de una buena digestión, de un buen fuego digestivo se puede tomar más verdura cruda.

P: Carne y pescado, ¿con cuánta frecuencia?

Dependerá de la edad de la persona, de su constitución, de sus requerimientos nutricionales, etc. Puesto que no es lo mismo un adolescente, o un deportista, o una persona mayor, o una embarazada. Es preferible el pescado salvaje blanco o azul de pequeño tamaño a las carnes.

Una correcta pauta podría ser entre 2 y 5 veces a la semana. Aunque se podría hacer una dieta completa con proteínas vegetales, aunque se debe hacer correctamente.

P: Si no ingerimos carne, pescado o huevos a diario ¿de dónde podemos obtener la cantidad diaria adecuada de proteína?

Las proteínas pueden ser de origen vegetal, tales como las legumbres, y el tofu, el tempeh y el seitán, y la combinación de cereales como la quínoa con amaranto. No se

recomienda la soja texturizada.

La combinación de legumbre con cereales integrales y semillas de sésamo tostadas trituradas, aporta más disponibilidad proteica que un bistec, por ejemplo. Es muy importante que la proteína vegetal, esté suficientemente cocinada, para asegurarnos una buena digestión y asimilación.

P: ¿Fruta después de comer...?

La fruta, siempre deberemos tomarla con moderación, y fuera de las comidas. La fruta tomada como "postre" después de las comidas, puede producir distensión abdominal, malas digestiones, y fermentaciones. Suele ser más digestible tomarla cocinada, en forma de compotas, hervida con canela en rama, o con anís estrellado, con piel de limón, jengibre, etc. para aumentar su naturaleza termal.

P: Y ¿qué opina del pan con las comidas?

El pan es un farináceo, por tanto, no nos aportará tanta energía como los cereales integrales en grano. Y no se debe combinar con grano o con legumbres, ni otros almidones, puesto que puede producir fermentaciones. Debe reservarse para tomarlo fuera de las comidas. Los granos son germinables, y por tanto, nos aportaran mucha más energía y nutrientes. Y al ser integrales, además nos permitirán obtener energía de manera regular y mantenida.

P: ¿Alimentos ecológicos mejor? ¿Por qué?

Los alimentos de origen ecológico, aportan más vitaminas y minerales, ... que los alimentos de cultivos intensivos, tratados con fitosanitarios para favorecer su crecimiento. Al tener un tiempo de crecimiento y maduración más largos, también nos aseguran más nutrientes y mayores propiedades organolépticas.

P: Por último... ¿un consejo para una vida larga y saludable?

Alimentar nuestro cuerpo con alimentos de buena calidad y ecológicos, hacer ejercicio físico regularmente, dormir un mínimo de 7-8 horas, tener buen humor, estar en contacto con la Naturaleza, y hacer cosas por los demás.



Consulta Dr. Jorge Pérez-Calvo Soler

C/ Muntaner, 438, 3º - 1ª
08006 Barcelona

Tlf 93 202 13 35 Fax 93 202 20 92

www.jorgeperezcalvo.com

www.nutricionenergetica.com

recepcion@medicinanaturalybiologica.com



EL DECLIVE COGNITIVO Y EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL.



DRA. CONCHITA MIR RODON
Especialista en medicina antiaging, orthomolecular y medicina biológica.
C/Balmes, 229.4º 1º
08006 BARCELONA- Tel.932021211- Mobil.669483131
Email:22767cmr@comb.cat
www.conchitamir.com

La neurogénesis es la creación de nuevas neuronas es un proceso que ocurre en determinadas áreas cerebrales. La disminución de la neurogénesis se relaciona con el declive cognitivo.

Población residente en España	2011	2021
Total mayores de 60 años	10.319.333	12.147.415
Entre 60 -70 años	4.544.510	5.354.963
Entre 70-80 años	3.455.379	3.977.830
Entre 80-90 años	1.982.475	2.256.001
Entre 90-100 años	336.969	558.621
Total población	46.152.925	45.585.574

Cerca del 40% de los Europeos sufren enfermedades mentales como : Depresión, Ansiedad, Insomnio, Demencia y Alteración cognitiva media que se define como defectos cognitivos que pueden interferir con la actividad diaria y que incluyen síntomas como enlentecimiento dificultad para opinar, reducción de la memoria y del aprendizaje, son efectos del envejecimiento, pero se observa un aumento de las enfermedades degenerativas mentales como : El Alzheimer, Parkinson, Eia.

Para diagnosticar y evaluar el deterioro cognitivo se precisa:

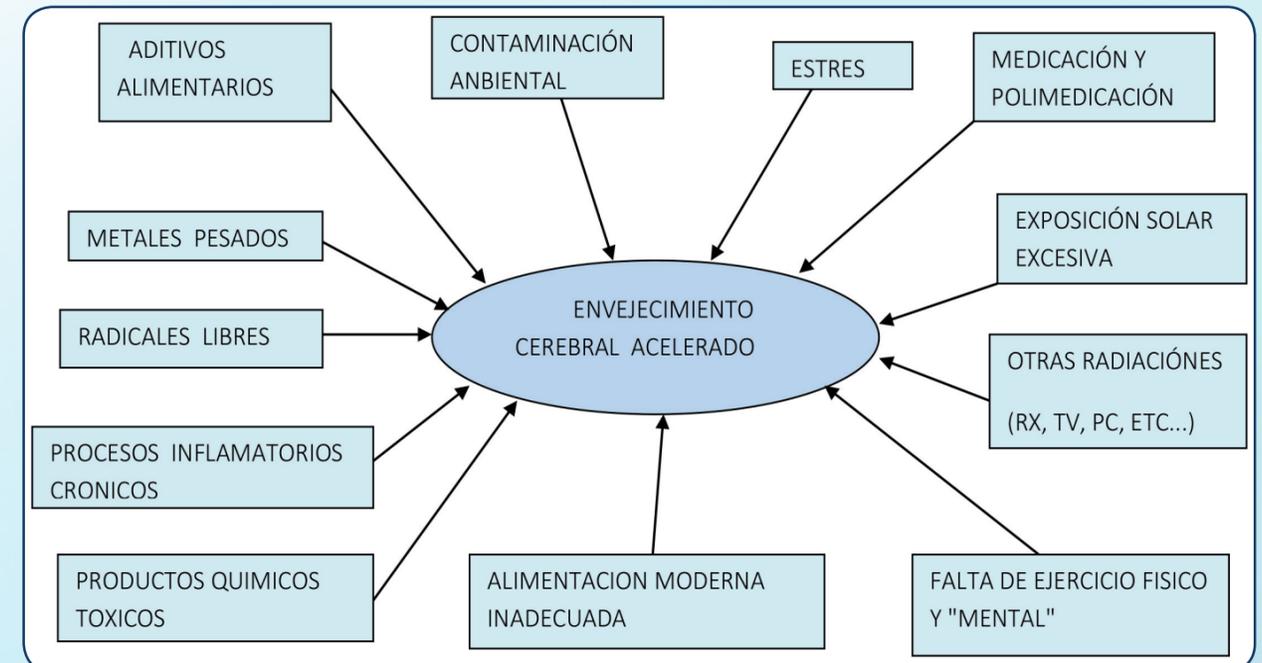
- Exploración clínica.
 - Análisis de sangre : Colesterol total, HDL, LDL, VDL, Triglicéridos, ferritina, hierro, magnesio calcio, fosforo, TSH, T4, T3, B12, ácido fólico, 25-vitamina D, parathormona, fibrinógeno y homocisteína.

- Análisis de neurotransmisores.
- Análisis de fosfolípidos.
- Aminoácidoograma en sangre.
- Polimorfismos genéticos: APOE-4, MTRF, COMT, HOMOCISTEINA ALTA, IL-6
- Resonancia magnética cerebral.

Evaluación cognitiva:

Actividad intelectual	Comprensión
Habla receptiva	Habla expresiva
Memoria Inmediata	Orientación espacial
Percepción Visual	Memoria Lógica

Factores que promueven el envejecimiento cerebral anticipado:



Cuando la energía mitocondrial se compromete las neuronas se intoxican por tóxicos externos y disminuye el ATP de la célula neuronal y hay aumento de neurotransmisores excitatorios como el glutamato que potencia la síntesis de radicales libres que provocan lesiones cerebrales y envejecimiento con la consiguiente alteración de la función mitocondrial, hay sujetos que tienen polimorfismos genéticos(APO-E4, COMT, HOMOCISTEINA, IL- 6) que producen una incapacidad de detoxificación del hígado e intestinos siendo sensibles a las enfermedades degenerativas como el Parkinson, Alzheimer, Esclerosis múltiple amiotrófica(ELA).

HABITOS SALUDABLES Y LONGEVIDAD CEREBRAL

- No fumar, ni consumir drogas.
- Beber alcohol con moderación(atrofia cerebral por exceso de alcohol).
- Dormir de 7-8 horas (evitar las Benzodiazepinas porque inhiben el sueño Rem que es el que promueve el aprendizaje)
- Realizar ejercicio moderado
- Comer de forma regular (5 veces al día) para evitar las hipoglucemias.
- Mantener un peso moderado.
- Desayunar
- Mantener a través de la dieta una correcta flora intestinal, es donde se fabrican la mayoría de neurotransmisores cerebrales (microbioma),es necesario tomar 25 gramos de fibra/día.
- Evitar tóxicos, fármacos neurotóxicos y disruptores endocrinos(plásticos):
- Abuso de medicamentos con efectos adversos: Estatinas, omeprazol, paracetamol, Antidepresivos, Ansiolíticos etc.
- Aditivos alimentarios y contaminación atmosférica
- Metales pesados : Mercurio, Cadmio, Aluminio, Plomo. Son neurotóxicos, lesionan las neuronas y aumentan los niveles de radicales libres intracerebrales.

Abordaje y tratamiento para prevenir las alteración cognitivas

- Detoxificar hígado, riñón y linfáticos (alcachofa, cardo mariano, rábano negro etc.)
- Recuperar funciones digestivas: Pre-probióticos
- Drenar emuntorios.
- Equilibrar el síndrome metabólico: Colesterol, Lípidos, Hiperinsulinemia, Hipertensión, Obesidad y Acido úrico.
- Eliminar tóxicos voluntarios e involuntarios e iatrogénicos.
- Hábitos dietéticos saludables: Dieta exenta de derivados lácteos y gluten con disminución de las grasas saturadas.
- Nutrientes específicos para el cerebro:
- Vitamina B- complex**= B-6, B-12, Ac fólico, están relacionados con la protección neurológica y ayudan a la síntesis de neurotransmisores cerebrales.
- Vitamina D-3**= 2000 ui/día su déficit se asocia con aumento de la alteración cognitiva en hombres y mujeres mayores y es estimulante de la

neurogenesis.
 Complejo vitamínico antioxidante= SOD,GPX,VIT C,VIT E,MELATONINA Para defender al cuerpo de los radicales libres y del estrés oxidativo.
 Complejo con los 10 aminoácidos esenciales= El déficit de proteínas o malnutrición proteica puede provocar estrés oxidativo y lesionar los fosfolípidos cerebrales.
5HTP Triptofano= aumenta la serotonina, la comprensión, la memoria y la neurogenesis y disminuye con la edad.
 Ácidos grasos (fosfolípidos)= 3g/día. Dar omega 3 que contenga DHA con EPA. (tiene actividad anti inflamatoria, antioxidante y previene la peroxidación lipídica.
L- Acetil - carnitina 1g/día= su disminución se asocia con encefalopatía metabólica y alteración cognitiva ,su administración revierte parcialmente el deterioro cerebral nervioso y el envejecimiento.
Ubiquinol 100mg/día= Es la forma activa no oxidada de la Q10, aumenta la energía en las células neuronales.
Selenio = su disminución ocasiona una insuficiencia de las funciones neuropsicológicas.
Cúrcuma 1gramo/día.= Tiene efectos neuroprotectores y disminuye los niveles de cortisol en plasma, actúa en la fase II de detoxificación hepática a través de la enzima glutatión.
Aswagandha = Es una planta adaptogénica ayurvedica que regenera neuritas y reconstruye las sinapsis en las neuronas lesionadas, disminuye la fatiga y mejora la calidad del sueño.
Resveratrol= Aumenta el flujo sanguíneo cerebral durante el esfuerzo mental actuando sobre el ácido nítrico relajando los vasos sanguíneos aumentando la vaso- dilatación.
L-Teanina= Se sintetiza en la raíz de la planta pero se concentra en las hojas del té verde, atraviesa la barrera hemato-encefálica e influye en la actividad de las ondas cerebrales mejorando la ansiedad, depresión y estrés también potencia el aprendizaje, la concentración y la agudeza mental.
Phosphatidyl L-serina= Es esencial en la reparación neuronal ayudando en problemas de memoria y demencia en personas de edad.
 PQQ pyrroloquinoline 20mg/día= Es un antioxidante que su función es generar nuevas mitocondrias, protege contra la neurotoxicidad eliminando mercurio y mejora la memoria y la cognición.
Zinc= Adecuados niveles en sangre ayudan a mejorar la inmunosenescencia, la atherosclerosis y los desordenes neurologicos.
Ginkgo Biloba= 120mg/día. Mejora y tonifica la circulación cerebral y la utilización de la glucosa y el oxígeno por parte de las células cerebrales, aumenta la memoria reciente y la alerta mental, y la circulación cognitiva en personas mayores.
AC. R Lipoico= 300mg/día. Es un coenzima nutricional que participa en el metabolismo de las proteínas, carbohidratos y grasas y desarrolla la importante labor de la utilización de la glucosa en sangre y protege contra el daño causado a las células por el estrés oxidativo.

Entrevista realizada a Jaume Campos.



Fundador y director del centro de terapias naturales: "Espai D'Harmnització Energètica" desde 1987 y del "Instituto Internacional de Terapia Holística Biofísica" para la formación de terapeutas y la realización de conferencias y seminarios de educación emocional. Creador del método D.E.E.P. (Desbloqueo Energético Emocional Profundo).

Conferenciante, escritor y terapeuta de educación emocional, Profesor de Yoga, Naturópata, Quiromasajista, Quiropráctico, Acupuntor, Kinesiólogo durante más de 20 años y terapeuta pionero en España del Biomagnetismo con la técnica del Dr. Goiz (el par biomagnético) desde 2004.

www.jaumecampos.es
secretaria@institutothb.com

1.- ¿Qué tipo de problemas sufren las personas que acuden a su centro?

El tipo de problemas de las personas que acuden a mi centro es muy variado, desde problemas físicos recurrentes, a problemas energéticos o emocionales. Para cualquiera de los desequilibrios por los que una persona venga al centro, la base es el nivel emocional más profundo, se trata de saber qué nos está diciendo el cuerpo con este problema. En muchos casos no somos capaces de valorar nuestro potencial interno de auto-curación, con esto no estoy diciendo que cualquier problema se pueda equilibrar de éste modo, pero mi experiencia me ha enseñado que si no nos liberamos de las cargas internas inconscientes, es decir, si no nos damos permiso para curarnos, por muy buenas que sean las terapias que utilicemos, no obtendremos los resultados deseados, debido a los insuficientes recursos para expresar todo nuestro potencial de auto-curación que será sistemáticamente sabotado por nuestro inconsciente.

Algunas personas vienen por mejorar un problema, del tipo que sea, y cuando desaparecen los síntomas ya no continúan más allá, en otros casos, vienen en principio por un problema concreto y descubren la posibilidad de realizar un trabajo personal evolutivo, ya que son más conscientes de los conflictos que les impiden ser más ellos mismos, pero no saben cómo cambiar ésta situación. Cada persona es libre de elegir si quiere mejorar a un nivel más superficial para "funcionar" mejor en su vida diaria o plantearse algo un poco más profundo que produzca un verdadero cambio interior. El Método que he creado consigue realizar ambas cosas.

Un dato curioso es que existe una parte importante de terapeutas que acuden al centro y que han aprendido muchas técnicas y tienen muchos conocimientos pero que son conscientes, por su experiencia, de que sus conflictos personales son obstáculos que les impiden realizar el trabajo en su máximo potencial. Esto es muy frecuente ya que cuantos más conflictos internos acumule el terapeuta mayor será la carga negativa que retiene de cada persona en cada sesión realizada.

2.- ¿En qué consiste el método D.E.E.P.?

Las siglas significan Desbloqueo Energético Emocional Profundo y es un método que nos permite crear un diálogo con el inconsciente. A través de él conseguiremos una conexión de lo inconsciente al consciente creando la apertura de nuestras capacidades de auto curación del propio organismo en cualquiera de los tres niveles (Emocional, Energético y Físico), todo ello junto con terapias naturales como la Kinesiología, Flores de Bach, color puntura, diapasones, acupuntura, entre otras. Todas las técnicas que utilizo ayudan a liberar los desequilibrios existentes, pero la liberación más importante se produce por la conexión de lo inconsciente (conflicto almacenado en nuestro interior) que pasa al consciente cuando a través del diálogo localizamos aquellas situaciones que han quedado almacenadas de forma no consciente y que nos condicionan en el momento presente llegando incluso a somatizarse físicamente.

Para que un terapeuta pueda realizar este método es preciso tener unas características básicas de personalidad como por ejemplo la humildad y la responsabilidad. El resto se desarrolla y se aprende. Es fundamental la transmisión de un cierto estado que permita al terapeuta conectar con la persona a tratar, así como la liberación de los propios conflictos internos del terapeuta para que sea capaz de desarrollar al máximo su potencial.

Mi experiencia me ha enseñado que las emociones son procesos muy profundos y con la liberación del conflicto emocional se resuelve parte del problema, pero a veces es necesario un "empuje" energético o físico que permita su liberación completa. Si regulamos únicamente la parte energética o física es muy posible que el problema vuelva a surgir.

Cuando realizo los cursos para formar terapeutas realizo dichas enseñanzas en tres niveles:

1- Método D.E.E.P. Se trata de aprender el método para dialogar con el inconsciente y localizar los diferentes bloqueos (situaciones o conflictos no conscientes) para liberarlos.

2- T.H.B. Terapia Holística Biofísica. Se incide en la liberación de los conflictos del propio terapeuta y se profundiza en el trabajo de conexión con la persona a tratar.

3- Capacitación. Se profundiza en el método para que el terapeuta pueda acceder a los conflictos inconscientes primarios (aquellos que están más ocultos y protegidos por nuestra mente y que son de más difícil acceso).

3.- ¿Qué tipo de relación mantenemos con nuestro inconsciente?

Generalmente no queremos saber nada de él y únicamente empezamos a relacionarnos con nuestro inconsciente, cuando por acumulación de emociones que yo llamo "tóxicas", se manifiesta, bien en lo físico o de otro modo, de tal manera que nos vemos afectados de forma negativa en nuestra vida, en nuestro trabajo y en nuestras relaciones.

La incapacidad que tenemos para gestionar nuestras emociones "tóxicas" (emociones almacenadas en el inconsciente que no sabemos gestionar) viene de la carencia de una buena educación emocional. Me resulta difícil entender el motivo por el que en un colegio en el que aprendemos una serie de asignaturas básicas para obtener un buen futuro no se nos enseña educación emocional. Nos pasamos la vida negando una realidad en todo lo referente a las emociones. Creemos que nos afectan solo en ciertos momentos, en algunos conflictos, algo puntual, cuando la verdad es que las emociones y los sentimientos están continuamente interaccionando en nuestro interior y condicionan cada paso que damos. Si no somos capaces de aprender de ellas ¿cómo podemos evolucionar? Vivimos las emociones sin capacidad para gestionarlas y por con-

siguiente, sin aprendizaje, y esto sucede antes, durante y después del impacto emocional ya que es tal la incapacidad de gestión que no somos conscientes hasta que ha pasado la situación. Ejemplo: el lunes tienes un problema con un amigo y la situación termina mal, no os habláis, pero continúas como si nada hubiera pasado, ¡te da igual! Como no es la realidad, la semana siguiente quedas con otro amigo para comer y en el último momento te dice que no puede acudir y aun sabiendo mentalmente que la situación no tiene tanta importancia, te sientes como si te abandonara. Lo que ha ocurrido es que la sensación de abandono se quedó en tu interior sin aclarar pero tu cabeza dice que estás bien, que no te afecta, aunque no tus sentimientos, que surgen con toda su carga.

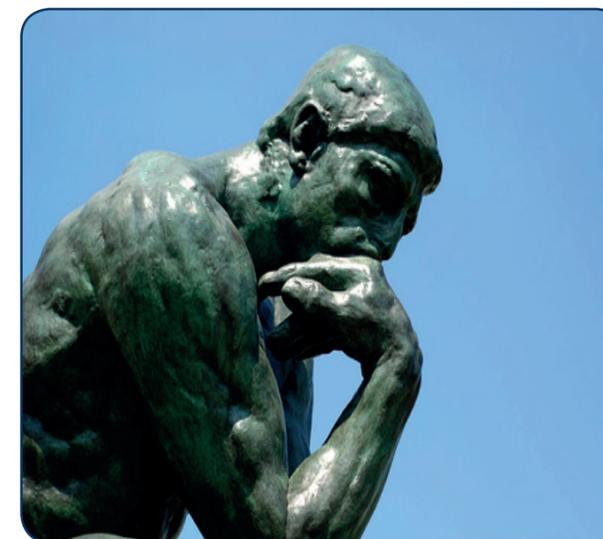
Esto nos lleva a que la relación con nuestro inconsciente sea caótica. Si no somos capaces de distinguir el pensamiento del sentimiento, tampoco sabremos distinguir lo consciente de lo inconsciente. Es una necesidad básica del ser humano, liberar los conflictos internos para poder reconocernos y expresar todo nuestro potencial.

4.- Considerando su experiencia como terapeuta ¿cuál es el origen de los principales conflictos que presentan sus pacientes?

Cuando se habla del origen de los conflictos, hablamos de algo muy ambiguo, es importante matizar que la base de mi trabajo es la personalidad, si no se equilibra difícilmente podremos acceder a otros niveles mucho más profundos. En primer lugar es preciso partir desde donde nos encontramos, de nuestra verdadera realidad y no desde donde querríamos estar, esto parece fácil pero es lo que más nos cuesta, sería algo así como para un alcohólico reconocer que lo es y que necesita ayuda. Las personas tendemos a ignorar la realidad y vivir de las proyecciones mentales pero para que nuestro proceso evolutivo se rija por una experiencia y no por teorías o ideas adquiridas de los demás, debemos aprender a reconocernos. La experiencia me ha enseñado que todos los desequilibrios que ocurren en nuestra vida, sean del tipo que sean (energético, físico...), tienen un componente emocional básico, si conseguimos acceder a la base de ese conflicto, seremos capaces de aprender de él y afectará de una forma muy positiva en nuestro desarrollo con una mejora de los otros niveles. En caso contrario, la mejoría será más bien momentánea o limitada.

Por supuesto también tenemos en cuenta el plano fisiológico, las necesidades bioquímicas del paciente. Para esto utilizamos la Kinesiología que nos ayuda a encontrar las necesidades de cada persona a nivel de nutrientes: vitaminas, aminoácidos, ácidos grasos, probióticos, etc. especialmente estos últimos, probióticos y prebióticos son esenciales, para el intestino y una buena salud intestinal es clave. Además sabemos que la inmunidad se gesta en el intestino y está directamente conectado con el cerebro por el nervio vago.

Existe un gran abismo, entre lo que pensamos y lo que sentimos, nuestra experiencia emocional es tan limitada que somos incapaces de descifrar la forma en que nuestro propio cuerpo nos habla. Hemos adquirido las ideas que nos enseñaron, las vivimos como nuestras y nos juzgamos a través de ellas. Si no liberamos esos conflictos viviremos la vida en ese enfrentamiento continuo, sólo tendremos opción de sobrevivir y no podremos vivir. Es fundamental aprender a relacionarnos emocionalmente con nosotros mismos primero, para poder relacionarnos después con los demás, pero sin una buena educación emocional que nos proporcione los recursos adecuados esto no será posible.



La experiencia me ha demostrado que el origen profundo de los principales conflictos que presentan las personas que acuden a mi centro, se encuentra en la desconexión que se produce en la infancia, cuando cedemos nuestro poder ante el exterior, que se convierte en nuestro centro vital y comenzamos a ser "domesticados" primero por nuestra familia, después en el colegio y finalmente por la sociedad.

5.- ¿Qué consejos nos daría para vivir mejor?

Yo empezaría por enseñar educación emocional en los colegios desde la infancia. Debemos enseñarles a gestionar sus emociones y a ser capaces de aprender de ellas, ya que si no lo hacemos, a través de los años, el niño vivirá las emociones como un obstáculo en su vida y no como un aliado.

Por otro lado todas las personas deben tener la oportunidad de poder liberar los conflictos internos que les impiden ser más ellas mismas y para ello yo recomiendo que busquen la ayuda de un terapeuta que pueda guiarles en el proceso, que se den cuenta que cuando creen que nada puede cambiar, se trata tan sólo de que no pueden salir de un conflicto utilizando los mismos mecanismos de siempre. No se trata de "intentar", ya que esa palabra sólo significa volver a utilizar los mismos recursos ante las situaciones eso no permite que nada cambie. Un ejemplo de esto sería cuando decimos: "yo creo que... me quiere, que soy feliz, que estoy bien..." De las cosas más increíbles que me sorprenden en mi experiencia diaria es como confundimos el creer con el sentir, somos capaces de "pensar un sentimiento", porque no sabemos sentirlo y por ello en la vida diaria muchas situaciones personales nos sorprenden. Decir yo creo que me quiere, significa que estoy pensando que me quiere pero... ¡es imposible pensar un sentimiento!

Existen en la actualidad muchas herramientas que nos pueden ayudar, terapias que profundizan de verdad y que pueden servirnos en nuestro desarrollo personal. Cada persona encontrará aquella con la que más se identifique para su propio proceso.

Mi principal consejo es pedir ayuda y no pensar que estamos solos y que no existe salida. Siempre hay salida. Cada crisis es una oportunidad de cambio que se nos brinda.

6.- ¿Qué significa para usted la inteligencia emocional?

Todo lo que permite mejorar y desarrollar una mayor consciencia del ser humano me parece muy interesante. Dejar de incidir en el desarrollo del coeficiente intelectual por el emocional nos permite abrirnos a nuestro propio potencial interno. En las escuelas se debería implantar el trabajo de la inteligencia emocional para que se valorara y potenciara a los alumnos a través del desarrollo de la misma, lo que nos permitiría ser más felices, en lugar de hacerlo por el coeficiente intelectual que nos hace ser más competitivos pero por experiencia sabemos que no produce los resultados adecuados, al menos no en términos de felicidad ni de salud. Se debe empezar primero por uno mismo, de forma empírica y no solamente de una forma teórica, partiendo siempre desde donde nos encontramos, para que cada situación de nuestra vida se convierta en un aprendizaje. La consciencia, experiencia y aprendizaje son los elementos básicos para un verdadero cambio interno. En mi opinión es importante que la inteligencia emocional a la hora de su práctica, valore el auto-conocimiento y la consciencia del propio individuo el auto-conocimiento y la consciencia del propio individuo.



Línea Probióticos

La actividad física y mental diaria, nos exige tener unos niveles de energía para poder llevarlas a cabo. A todos nos gusta sentirnos con energía al levantarnos y poder conservar esta sensación hasta el final del día.



Empezar el día con energía es fundamental.

Toda la información ofrecida en esta revista 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.