

CENTRO FORMACION HOLISTICA

@xime.qm

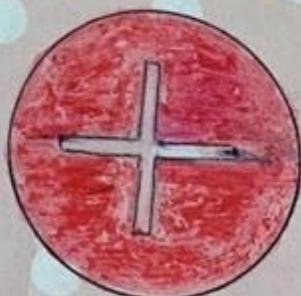
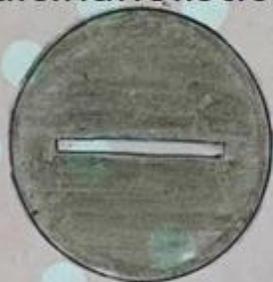
@osteopatiadavidgarces

@centroformacionholistica

@medicinaholisticageneral

centroformacionholistica

medicinaholisticageneral



medicinaholisticageneral@gmail.com

<http://medicinaholisticageneral.com>

+56 9 9729 2998 Xime

+34 651 73 1739 David

HIPERTENSIÓN

David Garcés

11/5/2021

<http://medicinaholisticageneral.com>

@osteopatiadavidgarces

@xime.qm

Centro de Formación Holística

NOTA

Si sufres alguna afección relacionada a la presión arterial, asegúrate de consultar no solo con tu médico de confianza, sino además con un especialista cardiovascular.

El autor ha recogido la opinión de diversos autores, y solo informa y expresa la misma en este resumen. No es ninguna terapia médica, ni tampoco la sustituye.

Hipertensión

*La hipertensión no es una enfermedad, es una **consecuencia de un entorno desequilibrado con demasiada acidez.***

Andreas Ludwig Kalcker

*El desarrollo de HTA (hipertensión) está asociado a múltiples factores, aunque los mecanismos responsables del **incremento de la presión arterial en la mujer menopáusica aún no son conocidos.***

Judith M. Zilberman, Mildren del Sueldo, Mariana Romeroz, Mariano Retamar

***Suele producirse debido a malos hábitos alimenticios, sedentarismo o consumo excesivo de alcohol.** Es, además, una de las principales causas de muerte en países como Estados Unidos, Reino Unido y España.*

JUAN ZAMBRANO

A qué hora se le ha explicado a la población que cada uno tiene la capacidad de reforzar naturalmente su sistema inmunológico en pocos días (los más pequeños) o en pocas semanas los adultos?

 Por qué no involucrarse en los canales informativos con plataformas y profesionales de la salud que hablan de prevención, como los nutricionistas, naturópatas, fitoterapeutas, que podrían realizar un inmenso trabajo de información y prevención al público todo Aligerando el trabajo de los médicos y sanitarios que están en el frente?

 Por qué no decirle a la gente que comer basura, como productos industriales, trabajados y refinados, es lo primero que destruye nuestras defensas?

 Que la eficacia de nuestro sistema inmunológico dependa estrechamente de la calidad de nuestra flora intestinal y, por tanto, de la calidad de lo que comemos.

 Las frutas y verduras crudas, locales y de temporada son, por lo tanto, la mejor forma de acumular rápidamente nuestras reservas minerales necesarias para la inmunidad...

 Por qué no explicar que un ayuno intermitente controlado refuerza el sistema inmunológico en tan solo 3 días?

 Que una respiración correcta tiene la capacidad de reducir los altos niveles de producción de cortisol, hormona reguladora de tus niveles de estrés.

 Por qué no hablar de los beneficios de una ducha fría o un baño en el mar, que en pocos días aumenta el nivel de algunos linfocitos T?

 Por qué no explicar que plantas como equinacea, astrágalo, saúco, rosa canina, artemisia annua... en sus formas concentradas y correctas, aumentan las defensas inmunes en pocas semanas?

 Por qué no hablar de la eficacia de los aceites esenciales antivirales?

© Además de la vitamina C en dosis altas, la importancia de la vitamina D y minerales como zinc, selenio, magnesio? Todo esto es fácil y barato de conseguir. A veces, como en el caso del sol, gratis!

 Por qué no hablar de cómo una actividad deportiva saludable activa las hormonas de la alegría y el bienestar?

 Por qué no hablar de la importancia de la calidad de nuestros pensamientos y la conexión entre la mente y el cuerpo?

 Por qué no hablan de la fortaleza del amor y la compañía, que curan mucho más que el aislamiento y la desconfianza?

 Por qué no hablar del bienestar inmediato que nos da el caminar o estar en la naturaleza?

 Por qué no explicar que el miedo es inmunosupresor? Y genera más que cualquier cosa: enfermedad, debilidad, ansiedad, sufrimiento.

* POR QUÉ NO COMENZAMOS A INFORMAR.*

* Y POR QUÉ NO HACERLO DE VERDAD...*

Solo nos enseñaron, a ponernos una máscara, a estar encerrados y a tener miedo.

Si crees que esta información es buena...

Copia y pega para llegar a más gente y actuar

Alimenta bien y siéntate

Respira!

Entorno ambiental

Un experimento de diez años realizado por la Organización Mundial de la Salud en 13 países demostró que los usuarios más activos de teléfonos móviles son un 50% más propensos a sufrir un tipo de cáncer llamado carcinoma, y además las mujeres embarazadas y sus hijos pueden sufrir un empeoramiento de la salud, publica portamur.ru.

Asimismo, un estudio en Italia descubrió que durante una llamada telefónica la presión arterial aumenta en un promedio de 5 a 10 milímetros de mercurio. Estos saltos en la presión son perjudiciales en las personas mayores de 40 años, aseguran científicos ucranianos, según informing.ru.

"La radiación de los dispositivos móviles crea el efecto del horno microondas", asegura el catedrático de la Universidad de Newcastle John Aitken, y agrega que este aumento de la temperatura de la corteza cerebral conduce a la muerte y necrosis de su tejido, lo que conlleva al deterioro la actividad cerebral.

Así, los médicos no recomiendan llamadas de más de tres minutos, y mejor aún si se utilizan auriculares o 'handsfree' (manos libres). Además, aconsejan desconectar el dispositivo durante la noche o por lo menos mantenerlo lejos mientras duerme.

La hipertensión. Factores y mitos

¿Peso lo que debo pesar?

¿Me ejercito lo necesario?

¿Bebo con prudencia? ¿Comprendo que son irreales los mitos atribuidos al alcohol?

¿Soy racional con el consumo de sal?

¿Logro el equilibrio nutricional?

¿Estoy libre de humo?

¿Controlo bien el estrés? ¿Afronto correctamente las situaciones estresantes que se erigen en relevantes?

¿Se expresarán en mí la ira, la hostilidad y el neuroticismo?

¿Asumo con responsabilidad los pronósticos biometeorológicos?

¿Considero que son modificables la mayoría de los factores?

¿Trabajo científicamente los predictores de riesgo cardiovascular?

Presión arterial Categorías

Categoría	Presión arterial sistólica	Presión arterial diastólica
Presión arterial normal	Inferior a 130 mmHg	Inferior a 85 mmHg
Presión arterial elevada normal	130 - 139	85 - 89
Hipertensión (leve) fase 1	140 - 159	90 - 99
Hipertensión (moderada) fase 2	160 - 179	100 - 109
Hipertensión (grave) fase 3	180 - 209	110 - 119
Hipertensión (muy grave) fase 4	igual o superior a 210	igual o superior a 120

Qué es?

Hipertensión: ¿qué es?

Es la elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida.

El corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como **presión arterial**. La presión máxima se obtiene en cada contracción del corazón y la mínima, con cada relajación.

La arteria

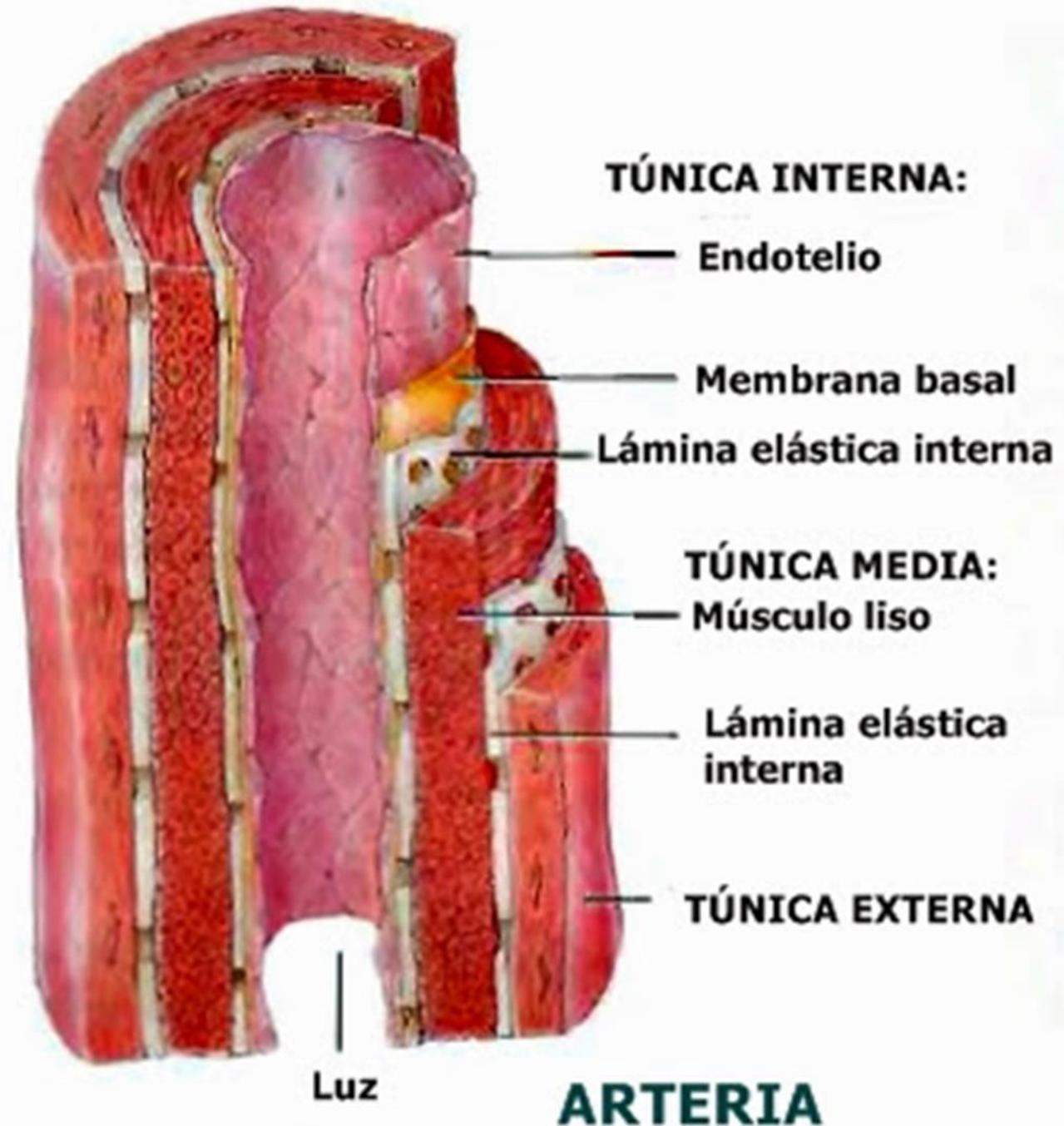
Arterias

- **Estructuras de las arterias**

Una arteria se comprende tres túnicas: una túnica externa o adventicia, una túnica media y una túnica íntima, interna o endotelio:

- **Adventicia** se disponen los vasa vasorum de la arteria y su inervación.
- **Túnica media** es musculoelástica y tiene como función soportar la tensión de la sangre sobre estos vasos.
- **Endotelio** es una monocapa continua que se dispone hacia la luz y desempeña un papel fundamental en la hemostasia y es sensible a las modificaciones de presión y pH.

Hemostasia: es la respuesta del organismo al daño de los vasos sanguíneos y el sangrado.



Hipertrofia ventricular

La hipertensión supone una mayor resistencia para el corazón, que responde aumentando su masa muscular (**hipertrofia ventricular izquierda**) para hacer frente a ese sobreesfuerzo. Este incremento de la masa muscular acaba siendo perjudicial porque no viene acompañado de un aumento equivalente del riego sanguíneo y puede producir insuficiencia coronaria y angina de pecho. Además, el músculo cardíaco se vuelve más irritable y se producen más arritmias.

Aterioesclerosis

Propicia la aterioesclerosis (**acúmulos de colesterol en las arterias**) y fenómenos de **trombosis** (pueden producir infarto de miocardio o infarto cerebral). En el peor de los casos, la hipertensión arterial puede reblandecer las paredes de la aorta y provocar su dilatación (**aneurisma**) o rotura (lo que inevitablemente causa la muerte).

Accidente Cerebro Vascular y órganos

Cuando las arterias se vuelven rígidas y estrechas, el riego sanguíneo resulta insuficiente y provoca la aparición de **infartos cerebrales (ictus o accidente vascular cerebral isquémico)**. La elevación de la presión arterial también puede causar la rotura de una arteria y ocasionar una hemorragia cerebral (**ictus o accidente vascular cerebral hemorrágico**).

La hipertensión causa **rigidez en las arterias** que suministran la sangre a los riñones. Pero también **perjudica al propio riñón**, lo que puede desembocar en una insuficiencia renal que incluso requiera diálisis. Por otro lado, si el riñón resulta dañado se puede producir un aumento de la presión arterial.

Si afecta a las arterias de las piernas causa dolor al caminar.

Si daña las arterias de la retina provoca alteraciones en la visión.

En los hombres puede ser causa de impotencia.

Métodos de medición

Diferentes métodos de medida de la presión arterial

Para la correcta medición de las cifras de presión arterial se pueden utilizar dos métodos:

Método auscultatorio. Mediante un estetoscopio y un brazalete inflable conectado a un manómetro que es el aparato que mide la presión. Se basa en los sonidos de Korotkoff. Cuando el brazalete de un esfigmomanómetro se coloca alrededor del brazo de un paciente, y se insufla hasta alcanzar una presión por encima de su presión sanguínea sistólica no habrá un sonido audible, ya que el brazalete impide el flujo de sangre por la arteria. Cuando se va desinflando progresivamente, en el momento en el que la presión en el manguito se iguala a la presión sistólica, se empieza a escuchar un ruido (primer sonido de Korotkoff). Cuando la presión en el manguito cae por debajo de la presión diastólica, los sonidos dejan de escucharse y es en ese momento cuando se determina la presión arterial diastólica.

Método oscilométrico. Se basa en la detección de las oscilaciones causadas por la sangre a medida que comienza a fluir de nuevo en la extremidad (detector de presión electrónico). Cuando el manguito se infla por encima de la presión arterial sistólica no hay cambios de presión; pero cuando se desinfla hasta el nivel de la presión arterial sistólica, comienza a haber un flujo que provoca oscilaciones detectables por el aparato. Como la presión del aire se libera lentamente desde el manguito, la amplitud de estas oscilaciones pulsátiles va aumentando hasta un máximo, y posteriormente disminuye a medida que el flujo de sangre a la extremidad se normaliza. El aparato realiza la determinación de las cifras basándose en el incremento de la amplitud de las oscilaciones en el caso de la presión arterial sistólica; y con el punto en el que las oscilaciones tienden a estabilizarse para la presión arterial diastólica.

Valores normales

Presión arterial normal. Los niveles máximos de presión arterial sistólica (máxima) están entre **120-129 mmHg**, y los de diastólica (mínima) entre **80 y 84 mmHg**. Cifras más bajas también pueden considerarse normales, siempre que no provoquen ningún síntoma.

Presión arterial normal-alta. Las cifras de presión arterial sistólica (máxima) están entre **130-139 mmHg**, y las de diastólica (mínima) entre **80-89 mmHg**. En personas diabéticas, los niveles superiores a **140/85 mmHg** también se consideran altos.

Causas

Fármacos, enfermedades renales y pulmonares y hasta determinadas hormonas.

Hasta en un 5 % de los casos, la causa de la hipertensión arterial es **secundaria a otras enfermedades**: enfermedades del riñón, consumo de tóxicos o determinados fármacos, enfermedades neurológicas, síndrome de apnea obstructiva del sueño... y también enfermedades endocrinas como la **obesidad, exceso de corticoides o un hipertiroidismo**.

En ocasiones, esta puede ser producida por un **tumor secretor de catecolaminas llamado feocromocitoma** que consiste en el crecimiento anómalo de parte de las células que constituyen el sistema nervioso simpático.

No es infrecuente que se presente como un tipo de hipertensión resistente al tratamiento, esto es, que necesite más de 2 fármacos para controlarla.

Además, puede manifestarse bien de manera sostenida a lo largo del día o hacerlo en forma de crisis hipertensivas. Estos episodios de ascensos bruscos de la tensión arterial son muy característicos y fáciles de identificar por el paciente, ya que se acompañan de **dolor de cabeza, palpitaciones y sudoración generalizada**.

Causas

Hiperaldosteronismo.

Producción excesiva de la hormona aldosterona desde las glándulas suprarrenales, ya sea por un **tumor benigno** localizado solo en una de ellas (adenoma) o por un **aumento de tamaño** de las dos suprarrenales (hiperplasia).

La aldosterona se encarga de regular la tensión arterial mediante la **reabsorción de sodio y agua en los túbulos renales y eliminando potasio con la orina**. Pero, si esta hormona es producida en exceso, el paciente tendrá más sodio y agua en los vasos arteriales y, en consecuencia, un **aumento de la tensión arterial**.

Entre los síntomas que puede manifestar el paciente con un hiperaldosteronismo, se encuentran la **debilidad muscular, calambres, hormigueos, orinar con mucha frecuencia y un incremento de las ganas de beber agua** durante todo el día.

Causas



Hipertensión, obesidad central, extremidades adelgazadas o cara de luna llena, algunas de las pistas que orientan a un **Síndrome de Cushing**.

Aunque se trata de una enfermedad muy poco frecuente (menos del 0,1 % de la población), **hasta un 80 % de los pacientes con síndrome de Cushing desarrollan hipertensión arterial**.

Esta enfermedad es consecuencia de la **producción excesiva de glucocorticoides desde un tumor** que, principalmente, puede estar localizado a nivel del **hipotálamo, la hipófisis o en la glándula suprarrenal**.

Es una enfermedad que puede ser identificada con relativa facilidad a partir del aspecto físico y la clínica del paciente, ya que este **aumento de cortisol en la sangre** genera una serie de consecuencias físicas y psíquicas, además del **aumento de la tensión arterial**.

El cortisol estimula una mayor concentración de grasa a nivel abdominal y en la cara, siendo característica la obesidad central o troncular y la llamada **“cara de luna llena”** por el aumento de tejido graso a este nivel.

Sin embargo, las extremidades superiores e inferiores se adelgazan y sufren pérdida de la masa muscular. Son características la aparición de estrías rojo-vinosas en el abdomen y la facilidad para formarse hematomas.

También es frecuente la presencia de acné y edemas o retención de líquidos en los miembros inferiores. El paciente suele estar **cansado, con astenia e inapetencia**, y no es infrecuente que se queje de **debilidad muscular, dolores óseos, cólicos nefríticos** y, en casos más avanzados, alteraciones psiquiátricas como la depresión o manía.

Causas

La hipertensión asociada a problemas de tiroides.

También los problemas de la glándula tiroides pueden producir ascensos de la tensión arterial, principalmente la **sistólica en el hipertiroidismo** y de predominio **diastólico cuando la causa es el hipotiroidismo**.

La hipertensión es más frecuente en los casos de hipertiroidismo, estimándose que hasta un 20-30 % de los pacientes con hipertiroidismo presenta cifras elevadas de tensión arterial.

Los síntomas más significativos del hipertiroidismo y que nos pueden hacer sospechar que la hipertensión está asociada a esta enfermedad serían **nerviosismo, labilidad emocional, temblor en reposo, pérdida de peso, irritabilidad, aumento de la frecuencia para ir al baño, alteraciones menstruales y apatía en el anciano**.

Causas

La hipertensión arterial se incrementa a medida que aumenta la grasa abdominal.

Se sabe que la tensión arterial es 2,5 veces más frecuente entre las personas con exceso de peso que entre los que tienen un peso normal. Y es un problema creciente, hasta un 15 % de la población adulta es obesa y alrededor del 40 % sufre sobrepeso, incrementándose este riesgo con la edad.

El objetivo para neutralizar este riesgo sería alcanzar un perímetro abdominal menor a 102 cm en varones y por debajo de 88 en mujeres. **Y es que bajar de peso es una de las medidas más eficaces para reducir la tensión arterial, en ocasiones hasta más que los propios fármacos .**

Causas

La pérdida de peso puede normalizar por completo la hipertensión arterial.

Se sabe que por cada **10 kg perdidos puede disminuir la tensión arterial hasta 2 puntos**, lo que, en algunos casos, puede implicar pasar de hipertensión arterial a normalizarla por completo y suspender la medicación.

PSICOSOMÁTICA

FACTOR DE PERSONALIDAD TIPO A

Factor de Personalidad Tipo A

- Impaciencia
- Hostilidad
- Competitividad
- Pensamiento rígido
- Perfeccionista
- Alto nivel de actividad

Factor de riesgo de cardiopatía isquémica

Incrementa hasta 2,5 veces más la posibilidad de sufrir angina de pecho o ataques de miocardio

FACTOR DE PERSONALIDAD TIPO D

La persona se muestra marcada por las emociones negativas de forma crónica, con pesimismo e inhibición social, lo que les lleva a sufrir mayores niveles de ansiedad, irritación y estados depresivos, no compartiendo sus sentimientos por miedo a la desaprobación de los demás. Además las personas que muestran estos rasgos de personalidad, tienen más probabilidades de sufrir trastornos del estado de ánimo, como depresión y ansiedad.

En la personalidad tipo D existe una tendencia a inhibir las emociones negativas, manteniéndose a cierta distancia del resto, lo que le lleva a recibir escaso apoyo social, sintiéndose sólo e inseguro ante los demás, debido a un deficiente desarrollo de sus habilidades sociales y asertividad, lo que le lleva a evitar situaciones sociales. Todo ello unido a un sentimiento negativo constante, sintiéndose infeliz, con visión negativa de sí mismo, angustiado y preocupado, de mal humor e irritable de forma que “salta” a la primera.

Enfermedad cardiovascular & enfermedad psicológica

Igualmente se han relacionado las enfermedades cardiovasculares con la presencia de enfermedades psicológicas, como los trastornos del estado de ánimo, especialmente ante la depresión y la ansiedad.

Así en los casos de trastorno de depresión mayor, se produce una desregulación del sistema hipotálamo-hipófiso-adrenal, que como ya hemos visto tiene influencia directa sobre la frecuencia cardíaca; alteración de la función plaquetaria, coagulación sanguínea y función inmunológica, incrementando el proceso arteriosclerótico; alteraciones sanguíneas, que ocasionan estados protrombóticos, con respuesta inflamatoria de fase aguda.

En los casos de trastorno de ansiedad, existe una disminución a la vuelta a estados basales después de un estrés emocional súbito; anormalidad en el flujo sanguíneo.; además el estrés agudo e intenso está relacionado con un aumento de la morbilidad (número de personas con afecciones cardíacas) y la mortalidad cardíaca.

PREVENCION

Prevención y tratamiento medicina tradicional

El mejor tratamiento de la hipertensión es una buena prevención que evite su aparición. Para ello es fundamental seguir un estilo de vida cardiosaludable:

No fumes. El tabaco aumenta la presión arterial y la frecuencia cardiaca. Cuidado con el alcohol. El consumo excesivo de alcohol provoca el incremento de la presión arterial y otras alteraciones perjudiciales el corazón y otros órganos.

Controla tu peso. El sobrepeso es una causa de hipertensión.

Ejercítate. La realización de ejercicio físico regular consigue bajar las cifras de presión arterial. Además, aumenta la masa muscular y la capacidad de esfuerzo, ayuda a controlar el peso y logra disminuir el riesgo cardiovascular.

Practica una dieta cardiosaludable. Los hipertensos deben disminuir el consumo de sal y alimentos que la contengan. También es necesario consumir frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pan y otros cereales. Por último, usar aceite de oliva como grasa principal e incrementar la ingesta de aves y pescado en detrimento de las carnes rojas.

Tratamiento farmacológico. Los fármacos antihipertensivos están agrupados en varios tipos:

Diuréticos.

Inhibidores del sistema renina angiotensina (IECA).

Antagonistas de los receptores de angiotensina (ARA-II)

Calcioantagonistas.

Betabloqueantes.

Asociación de fármacos.

Prevención y tratamiento medicina tradicional

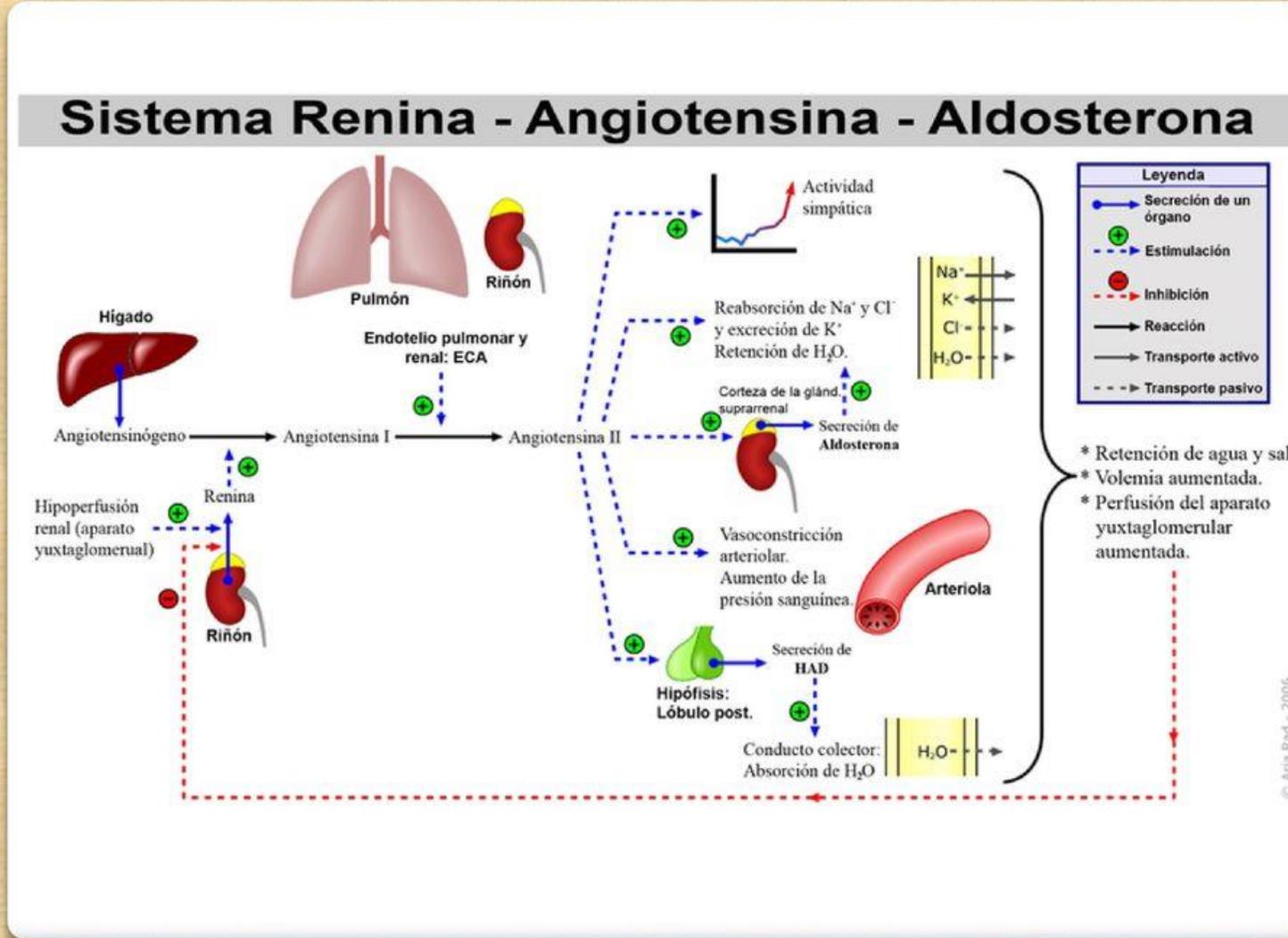
FARMACOTERAPIA:

- Inhibidores de la Angiotensina: captopril, enalapril, losartan, valsartan, telmisartan.
- Diuréticos: hidroclorotiazida, furosemida, espirinolactona, amilorida.
- Betabloqueantes: atenolol, propranolol, metoprolol.
- Vasodilatadores: nitroglicerina, nitratos.
- Inhibidores de los canales de calcio: verapamil, diltiazem.
- Hipolipemiantes: simvastatina, lovastatina, atorvastatina, gemfibrozilo.

Sistema Renina Angiotensina

El sistema renina-angiotensina o sistema renina-angiotensina-aldosterona es un sistema hormonal que regula la presión sanguínea, el volumen extracelular corporal y el balance de **sodio y potasio**. La **renina** es **secretada** por las células del aparato yuxtaglomerular del **riñón**.

Renina Angiotensina



Baja tensión arterial

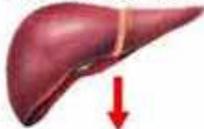
Como respuesta a la reducción de la tensión arterial o disminución de sodio de los túbulos renales, el aparato yuxtglomerular del riñón produce RENINA y la descarga en el torrente sanguíneo.



La RENINA es una enzima producida por las células granulares de las paredes de las arteriolas aferentes (y mucho menos por las eferentes) en el glomérulo del riñón.

Angiotensinógeno-Sustrato de renina

Una vez en sangre, la RENINA actúa sobre el angiotensinógeno-sustrato de renina del hígado-producendo ANGIOTENSINA I.



La Angiotensina I no posee efecto fisiológico aparente, pero al pasar a través del pulmón, la enzima de conversión de la angiotensina (ECA) transforma la Angiotensina I en Angiotensina II.

Aldosterona



La aldosterona es un mineral corticoide que produce la reabsorción de agua y sodio por los túbulos renales. De esa manera se eleva el volumen intravascular y el volumen minuto (cantidad de sangre que bombea el corazón en dicho término de tiempo).

Angiotensina II

La Angiotensina II es un potente vasoconstrictor y regulador de la presencia de sodio, como también el estímulo primario para la producción de aldosterona en la corteza suprarrenal.

Vasoconstricción



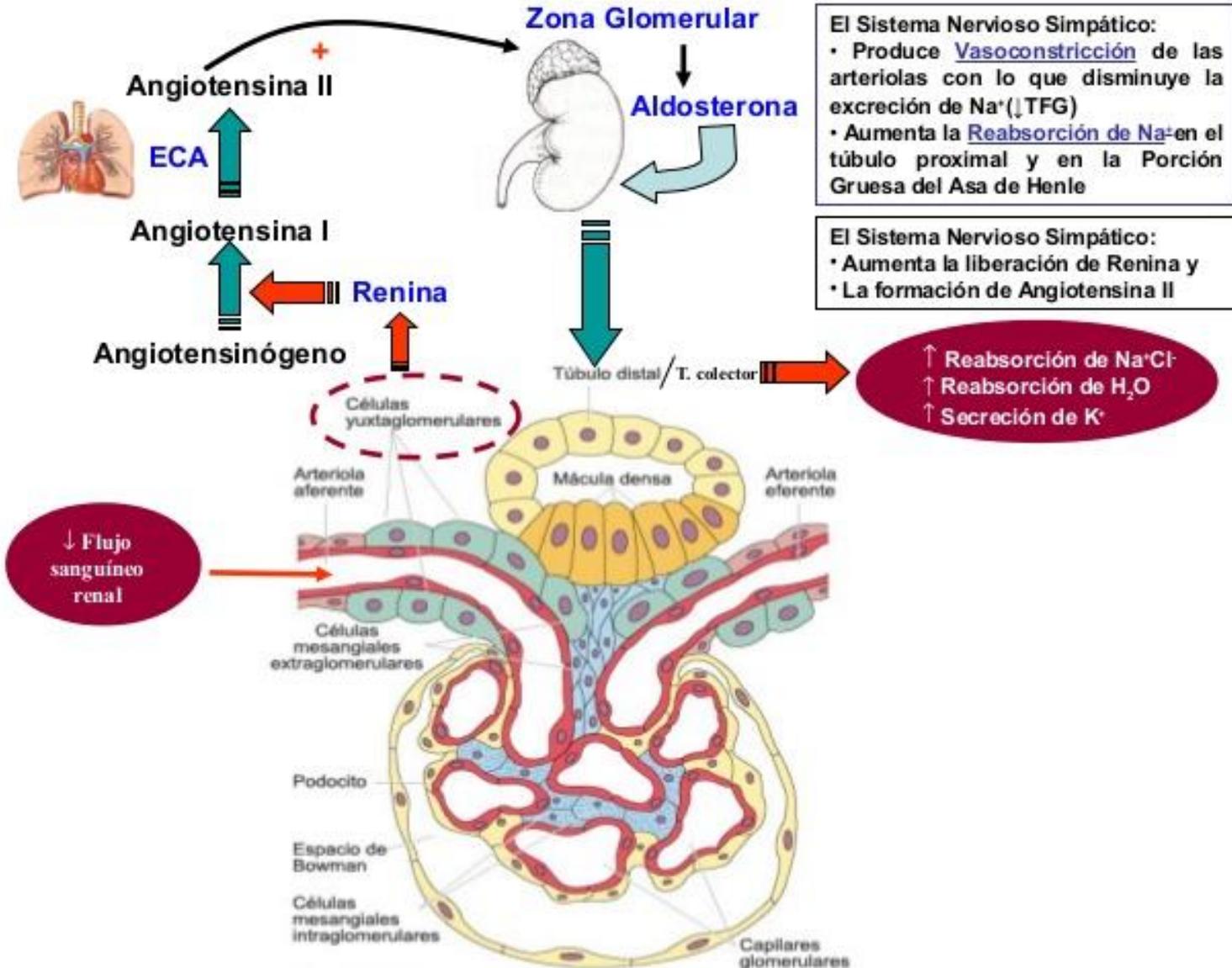
Retención de sodio y agua e incremento de volumen

Eleva la tensión arterial

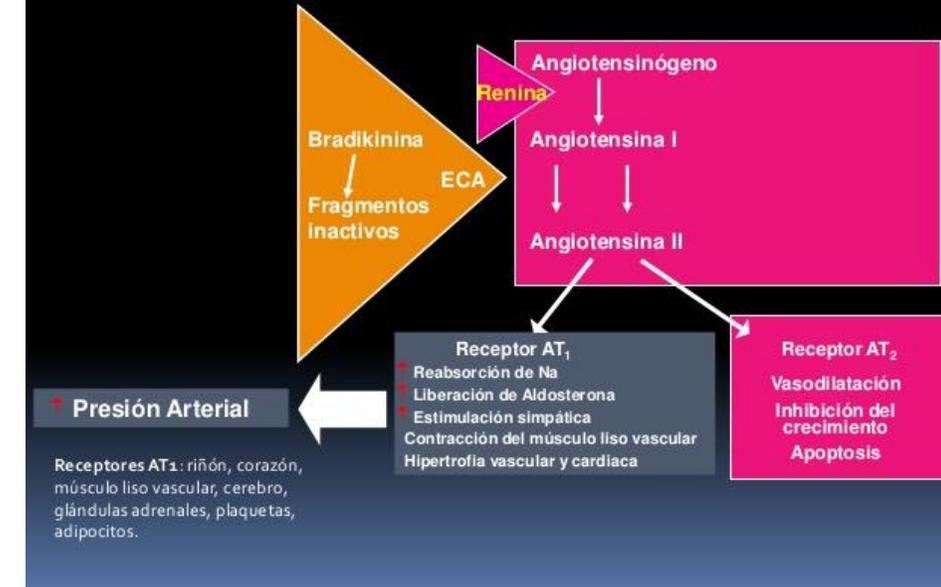
Debido al aumento de tensión, disminuye la excreción de renina

Feedback negativo

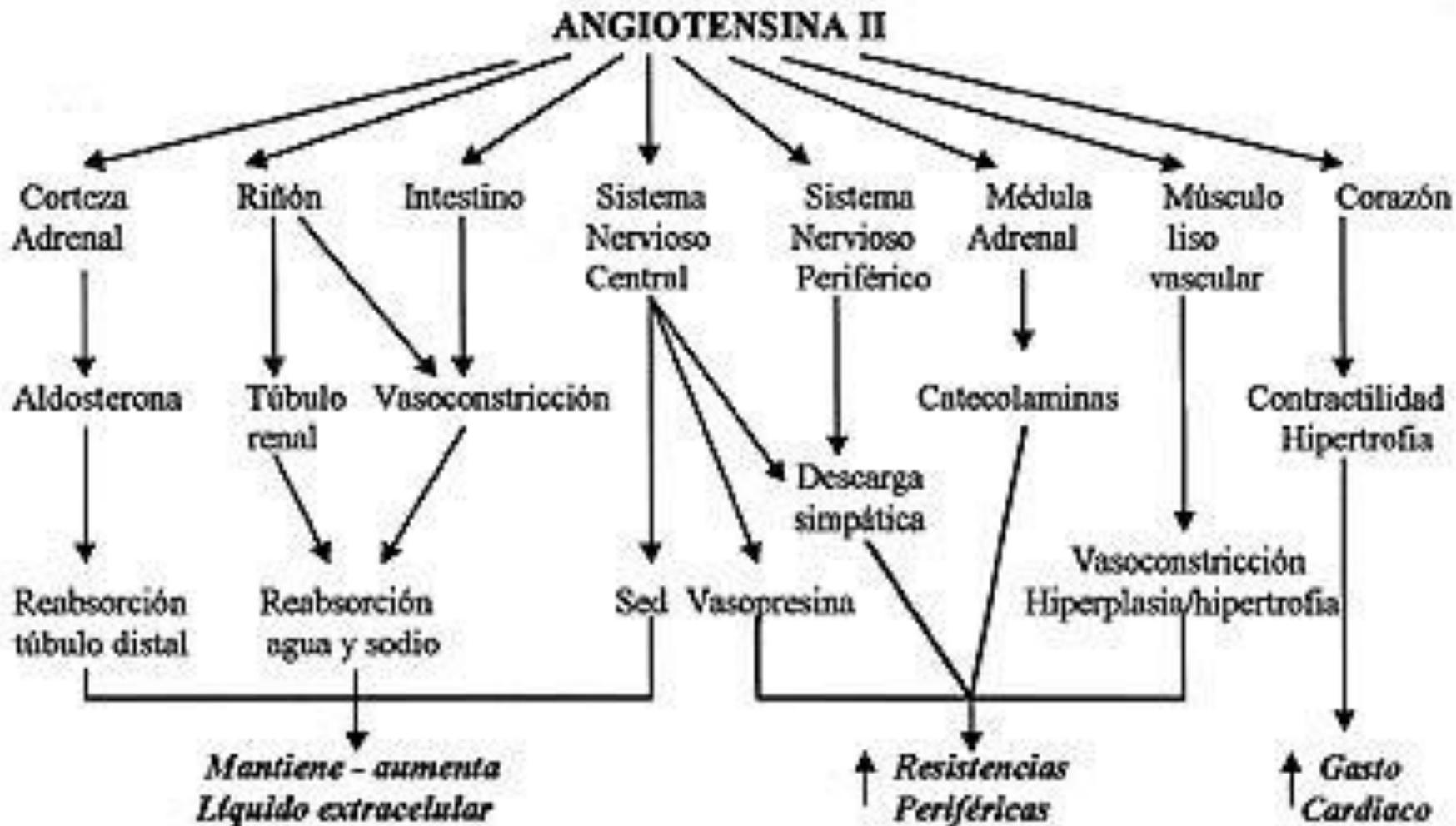
ARA-II (antagonista receptor angiotensina 2)



Mecanismo de acción de los ARA-II



Angiotensina



Menopausia

La presión arterial **generalmente aumenta** después de la menopausia. Algunos médicos piensan que este aumento sugiere que las culpables son las **hormonas relacionadas con la menopausia** y que varían. Otros piensan que un aumento en el índice de masa corporal en las mujeres menopáusicas quizás sea la causa más probable.

Los cambios en las hormonas durante la menopausia pueden llevar a un **aumento de peso** y a hacer que la **presión arterial sea más sensible a la sal en la dieta**, lo que, a su vez, puede llevar a una presión más alta. Algunos tipos de **terapia de reemplazo hormonal** para la menopausia **también pueden causar una presión arterial más alta**.

Menopausia

Con el envejecimiento y el hipoestrogenismo se activan los mecanismos vasoconstrictores generando disfunción endotelial y una sobreproducción de hormonas ahorradoras de sodio y vasoconstrictoras, con aumento de la actividad de la enzima convertidora de angiotensina I, angiotensina II, el número y la actividad de los receptores AT1. La activación de este receptor induce vasoconstricción y aumenta la concentración de radicales libres a nivel vascular aumentando el estrés oxidativo y lesión vascular, todos estos cambios favorecen el incremento de las cifras de presión arterial.

Menopausia

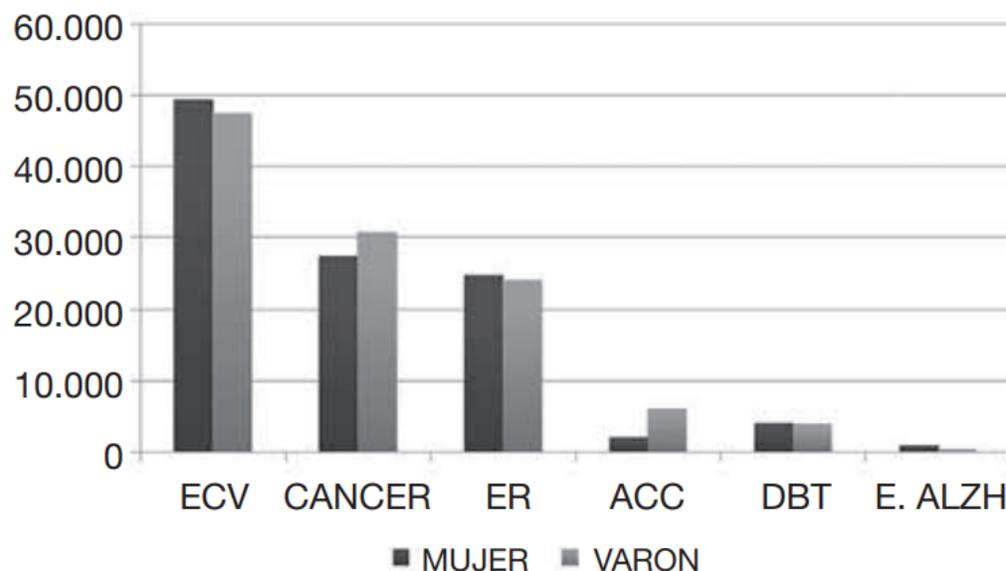


Figura 58-1: Causas principales de mortalidad por sexo en Argentina. Estadísticas vitales año 2010 – DEIS –Ministerio de Salud de la Nación Argentina – Diciembre 2011.

ECV: enfermedad cardiovascular; ER: enfermedad respiratoria; DBT: diabetes, ACC: accidentes; E.ALZH: enfermedad de Alzheimer

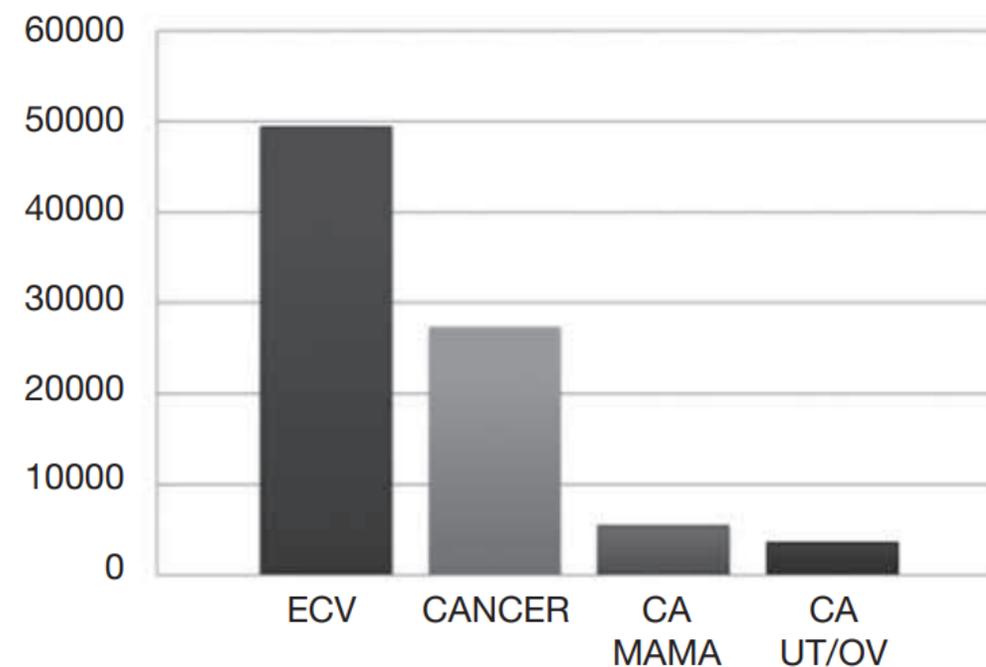


Figura 58-2: Causas de mortalidad en la mujer. Estadísticas vitales año 2010 – DEIS –Ministerio de Salud de la Nación Argentina – Diciembre 2011. Comparativo Causas femeninas ECV vs. Cáncer
ECV: enfermedad cardiovascular; CA: cancer; UT: utero, OV: ovario.

Estrógenos

Tabla 58-1 Acción vascular directa de los estrógenos

Factor de Riesgo	Acción vascular
Metabolismo	Vasodilatación (VD)
HDL Colesterol	Endotelio dependiente
LDL colesterol	Oxido Nítrico
Lp (a)	Endotelina
Antioxidante	Factor Hiperpolarizante endotelial
Metabolismo de la Glucosa	Prostaglandina I
Anti obesidad	Célula Endotelial apoptosis
	Endotelio-independiente
	Calcio antagonismo
	Célula musculo liso vascular migración y proliferación

Referencias:

Lp, lipoproteína a; Inh: inhibicion

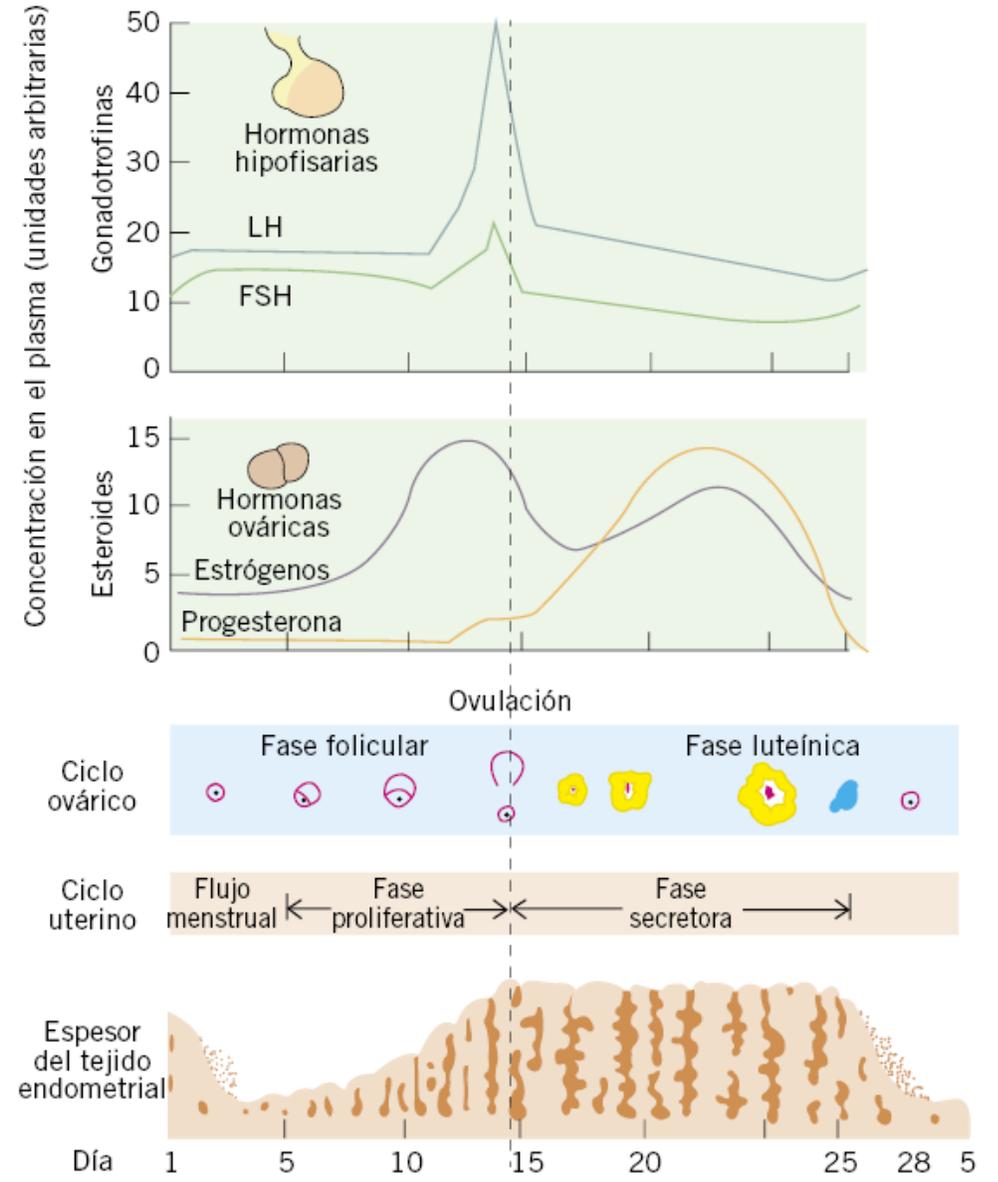
Amlodipino

Amlodipino pertenece a un grupo de medicamentos conocidos como antagonistas del calcio. Amlodipino Sandoz se utiliza para tratar: la tensión arterial alta (hipertensión), un cierto tipo de dolor en el pecho llamado angina, a la que pertenece un tipo poco frecuente que es la angina de Prinzmetal o angina variante.

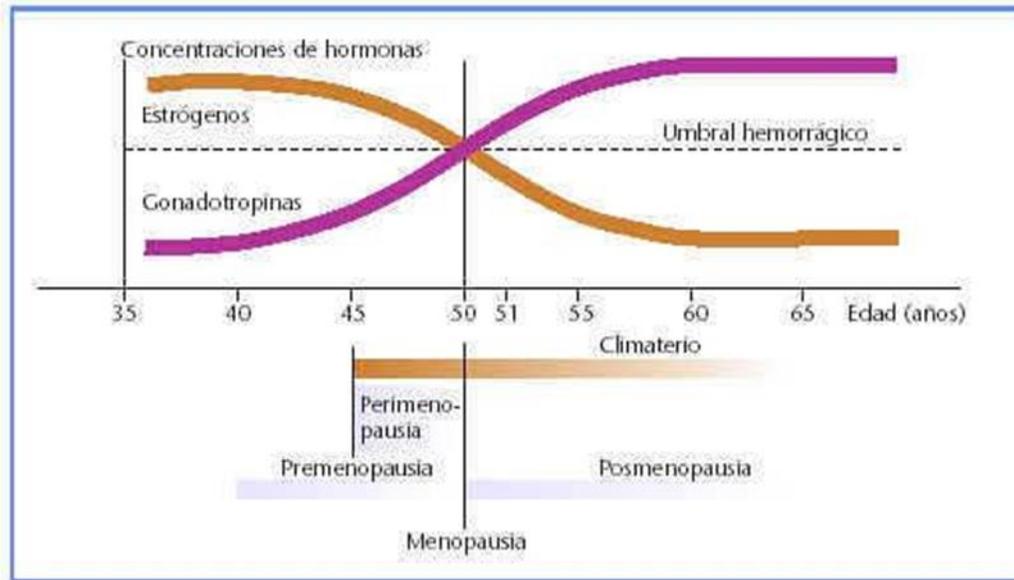
Menstruación



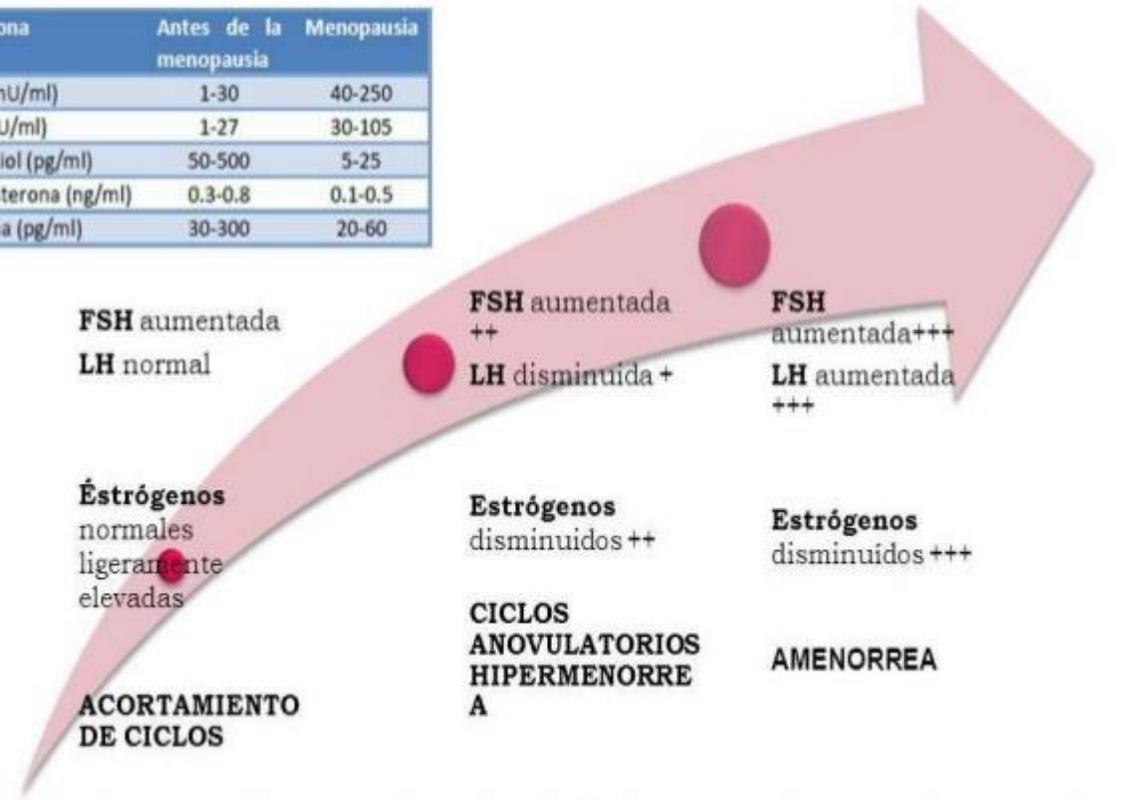
Imagen 1



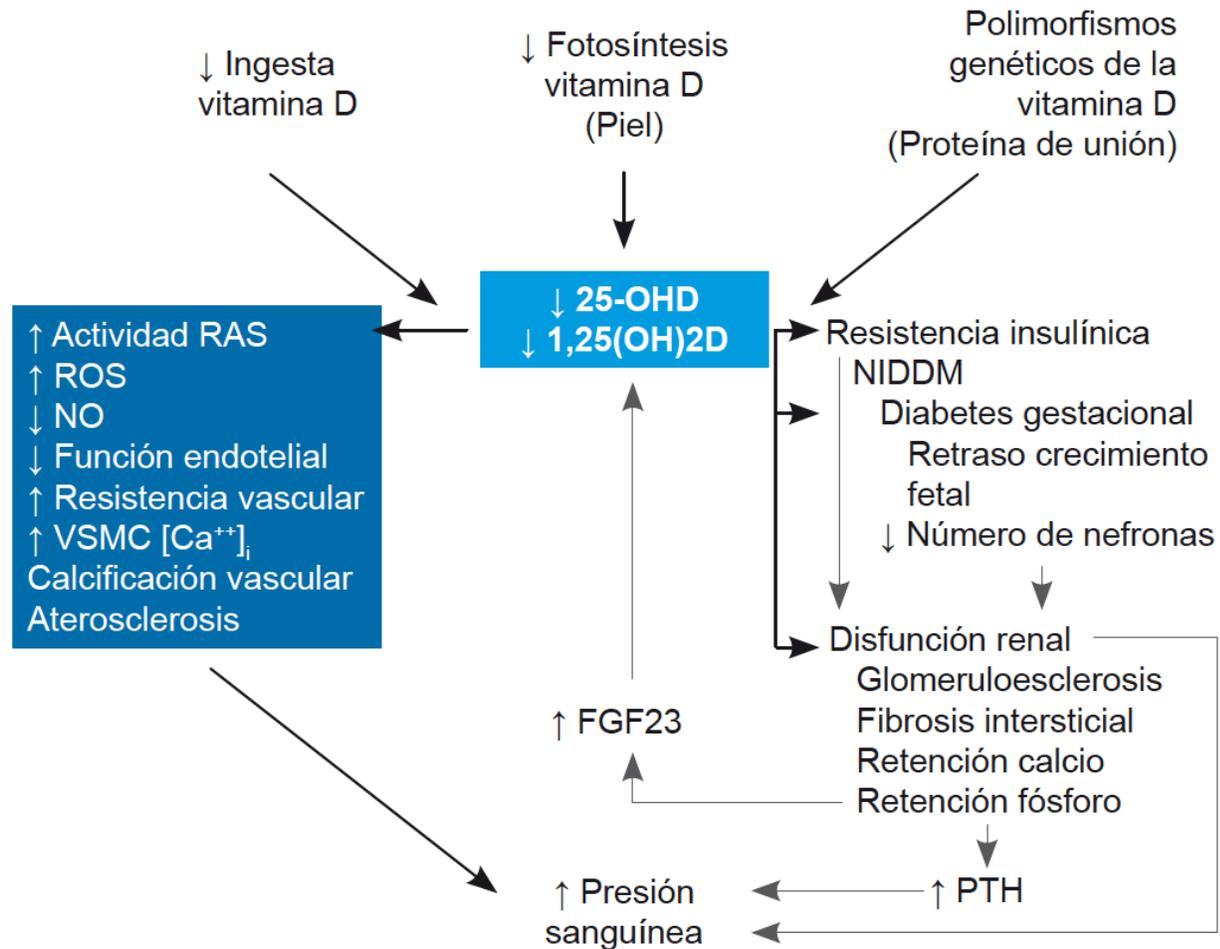
Menopausia o Climaterio



Hormona	Antes de la menopausia	Menopausia
FSH (mU/ml)	1-30	40-250
LH (mU/ml)	1-27	30-105
Estradiol (pg/ml)	50-500	5-25
Testosterona (ng/ml)	0.3-0.8	0.1-0.5
Estrona (pg/ml)	30-300	20-60



Vitamina D



Adrenalina y Noradrenalina (catecolaminas)

Las catecolaminas (también llamadas aminohormonas) son hormonas que se vierten al torrente sanguíneo (además de las hendiduras sinápticas, como corresponde a los neurotransmisores). Son un grupo de sustancias que incluyen la **adrenalina, la noradrenalina y la dopamina**, las cuales son sintetizadas a partir del aminoácido **tirosina**. Contienen un grupo catecol y un grupo amino.

Las catecolaminas pueden ser producidas en las **glándulas suprarrenales**, ejerciendo una **función hormonal**, o en las terminaciones nerviosas, por lo que se consideran **neurotransmisores**. El precursor de todos ellos es la tirosina, que se usa como fuente en las neuronas catecolaminérgicas (productoras de catecolaminas).

Las catecolaminas están asociadas al estrés y la obesidad.

Glándulas. Cápsula Suprarrenal. Médula.

Médula

Adrenalina y noradrenalina.

- Controlan el metabolismo de los glúcidos
- Favorece la glucogenólisis. Aumenta la glucemia
- Elevan la presión arterial.
- Aceleran la FC
- Aumentan la frecuencia respiratoria
- Se denominan también "hormonas de la emoción"
- Se producen abundantemente en situaciones de estrés, terror,
- ansiedad, etc,

Alimentación

Se trata de **cambiar las grasas “malas” que provienen fundamentalmente de los animales de 4 patas por las “buenas” que provienen del pescado, de los frutos secos y del aceite de oliva.**

Hidratos de Carbono: **se consumirán fundamentalmente azúcares de absorción lenta.**

Se recomendará el consumo de:

Fruta: 3 a 4 raciones al día.

Verduras y hortalizas: 3 a 6 raciones al día.

Arroz, pasta, pan, cereales preferiblemente integrales: 3 a 5 raciones al día.

Aceite de oliva: preferiblemente virgen extra. Por su composición es el único que resiste las altas temperaturas por lo que es el más aconsejable para cocinar. Debe protegerse de la luz directa y guardarse en sitios con temperaturas suaves.

Omega 3: se obtiene fundamentalmente del pescado, sobre todo el azul; mariscos, aceite de lino. Este último se puede conseguir en algunos supermercados, la desventaja de este aceite es su sabor amargo.

Omega 6: se obtiene fundamentalmente del aceite de girasol, soja, maíz, sésamo o cacahuets. Los aceites vegetales, excepto el de oliva, deben consumirse crudos ya que las temperaturas altas alteran su composición.

Los frutos secos deben consumirse crudos. Si se tuestan se rancian: esto significa que los ácidos grasos se convierten en ácidos grasos “trans”. Además se debe controlar la cantidad que se consume ya que tiene gran aporte calórico.

Alimentación

Proteínas: las legumbres son una gran fuente de proteínas vegetales, se recomienda su consumo.

El pescado es cardiosaludable. Puede consumirse todos los días.

Agua: en general la cantidad de agua diaria recomendada es de **1,5 a 2 litros al día**. Si se hace ejercicio intenso o en épocas de altas temperaturas, se debe aumentar la ingesta de líquidos, sobre todo en edades extremas: niños y ancianos. Un caso especial son los pacientes con insuficiencia cardiaca, en estos se debe restringir la ingesta hídrica según el estado de cada paciente y se recomiendan aguas con bajo contenido de sodio y de mineralización débil.

Vitaminas: el aporte de suplementos vitamínicos no ofrece grandes beneficios para la salud si la dieta que se realiza es la que estamos recomendando. **Las vitaminas deben obtenerse de la dieta diaria: frutas, hortalizas, pescado etc.**

Alimentos precocinados: revise la composición con detenimiento. En general tienen ácidos grasos no aconsejables. **Desconfíe de los aceites “vegetales” si no se especifica el tipo.** En general, tienen mucha sal.

Alimentación

Permitidos: leche de soja, derivados de la soja, lecitina de soja, cereales integrales, ajo, frutas, verduras, germen de trigo, aceites vegetales de primera presión en frío.

Evitar siempre: alimentos salados, grasas animales, carnes, pescados grasos, lácteos, mantequilla, margarina hidrogenada, pimentón, fritos, picantes, marisco, conservas hechas con sodio, estimulantes.

Radiaciones electromagnéticas

- **Las radiaciones incrementan la presión sanguínea (efecto microondas)**
- Las radiaciones reducen el número de células en el hipocampo
- Las radiaciones aumentan los niveles de cortisol
- Las radiaciones afectan a la producción de GABA
- Las radiaciones incrementan las citocinas inflamatorias como TGF-Beta 1
 - o MMP-9
- Las radiaciones alteran la producción de hormonas y neurotransmisores

GABA

El ácido γ -aminobutírico (GABA) es un aminoácido no proteico que se encuentra presente ampliamente en microorganismos, plantas y animales. **Es el principal neurotransmisor inhibitorio en el sistema nervioso central (SNC) de mamíferos.**

Desempeña el papel principal en la **reducción de excitabilidad neuronal** a lo largo del sistema nervioso. En humanos, GABA es directamente responsable de la **regulación del tono muscular** y en aves migratorias de su hiperactividad nocturna y disminución del tiempo dedicado al sueño.

A pesar de que, en términos químicos, es un aminoácido, en las comunidades científica y médica rara vez se refieren a GABA como tal debido a que el término "aminoácido" por convención se refiere a los α aminoácidos y GABA no lo es. Además no se considera como parte de alguna proteína.

En la **diplejía espástica** en humanos desde temprana edad, la absorción de GABA se ve afectada de forma negativa por los nervios dañados por la lesión en las neuronas superiores motoras propias de la condición lo cual lleva a desarrollar **hipertonía muscular señalizada por aquellos nervios que son incapaces de absorber GABA.**

A fines de los años 1990, se descubrió que el GABA confiere resistencia al pH ácido a bacterias como **E. coli, Lactococcus lactis, Listeria monocytogenes, Mycobacterium y Clostridium perfringens.**

Biodecodificación

¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?

Si yo presento presión alta, **significa que he vivido o estoy viviendo un conflicto de desvalorización con respecto a mi familia.** Esto quiere decir que para mi familia no es importante lo que yo hago, lo que yo soy, cómo soy, etc.

Es una falta de reconocimiento hacia mí, por parte de mi familia.

También puedo estar viviendo una situación en la que debo aguantar que **personas que no me agradan permanezcan en mi casa,** lleguen a vivir a mi casa e incluso **que mi familia se relacione con personas que no son de mi agrado,** como novias y novios de mis hijos, esposos o esposas de mis hijos, parejas de mis hermanos e incluso de mis padres.

Puede ser también, una situación emocional en la que **yo me he cerrado al amor.**

Tal vez me engañaron y ya no creo en el amor, tal vez me siento viejo para encontrar un nuevo amor, pero **añoro que «alguien» entre a mi casa, a mi corazón a mi familia.**

O tal vez, llevo arrastrando por un largo tiempo un viejo problema que me he negado a resolver para no provocar un conflicto. Soy una persona muy aprehensiva y no logro soltar fácilmente conflictos del pasado. **Evito los conflictos.**

Resentir:

«Quiero que me respeten y me reconozcan».

«Quiero echar a alguien de mi casa o de mi familia».

«Quiero que alguien entre a la familia».

«El amor ya no es para mí».

«No recibo el reconocimiento que quiero».

«No quiero provocar conflictos»

Biodecofificación

La hipertensión en general se considera una «hiper-emotividad», por lo general son personas que se toman todo muy a pecho, se dejan afectar por lo que los demás digan, opinen, ocurra, suceda y demás. La hipertensión es un sinónimo de ser «aprehensivo», preocupón. Son personas que reviven sin parar, situaciones que les recuerdan heridas afectivas no sanadas ni resueltas.

También tienen tendencia a dramatizar las situaciones debido a su gran actividad mental, que les hace sentir muchas emociones. Son personas muy sensibles, que quisieran ver felices a todos los que la rodean y eso les crea muchísima tensión pues se presionan para lograrlo.

¿Cuál es la emoción biológica oculta?:

Viejo problema emocional no solucionado.

¿Cómo libero esa emoción biológica?:

Soltando el pasado, hablando de lo que nos lastimó o dolió.

Expresando en todo momento lo que nos molesta.

Desapegándome de personas que no me valoren.

Dejando fluir la vida sin permitirme hacerme más daño.

Pares Biomagnéticos

19. AORTA=

56. BOTÓN AÓRTICO-PERICARDIO

95. CARDIAS-SUPRARRENALES

Bacteria: Streptococo Beta Hemolitico.

99. CARÓTIDA=

124. CERVICAL 4=

Bacteria: Pseudomona Aeruginosa

200. CORONARIA-PULMÓN IZQUIERDO

Bacteria: Streptococcus Alfa Pyogenes

290. ECOM=

421. LÓBULO OREJA=

Bacilo: Clostridium Tetanicum. Tétanos. Convulsiones en cerebro

446. MANGO DEL ESTERNÓN-DORSAL 7

470. MUÑECA-RIÑÓN CONTRALATERAL

484. NERVIO VAGO=

497. OÍDO-TEMPORAL LATERAL

Bacteria: Pseudomona Aeruginosa. Principal causa de Asma verdadera

525. PARIETALES-COLON TRANSVERSO

Parásito: Entamoeba Histolytica (se trasmite de persona a persona o por agua y alimentos contaminados con heces)

552. PIERCING-RIÑÓN LATERAL

Bacilo: Clostridium Tetanicum

613. PULSO RADIAL=

624. RECTO-ANO

Bacteria: Pseudomona Aeruginosa o BSR40

630. RIÑÓN=

Bacteria: Clostridium tetani, Bacilo

673. SIEN=

674. SIEN-RIÑÓN y BULBO

676. SIEN-SUPRARRENALES

700. SUPRARRENAL-PULMÓN

Bacteria: Pseudomona Aeruginosa

719. TEMPORAL-YUGULAR

751. TIROIDES-MUÑECA

812. YUGULAR=

813. YUGULAR-TEMPORAL

Pares Biomagnéticos

143. Hipertensión

Asociada a enfermedad cardiaca

aorta=

Dolor de cabeza

Sien=, Carótida=

Hipertensión idiopática

carótida= + cervical-sacro + nervio vago= + sien= + ECM=

Dra. Clark

Protocolo recomendado para regular la tensión alta:

- **Desparasitación herbal**

- Limpieza Renal durante 6 semanas.

- Una vez terminada la limpieza de riñón, realizar 4-5 Limpiezas Hepáticas, porque muchas veces los excesos de **angiotensina** provienen de **suciedad hepática**.

- 3 cápsulas de **Coenzima Q10** de 30mg en el desayuno. La CoQ10 es muy efectiva para reducir la presión arterial.

Se cree que en más de un tercio de los pacientes, la hipertensión está provocada por la **carencia de coenzima Q10 en el organismo. Al restablecerse los niveles óptimos de coenzima Q10, la tensión alta disminuye.**

- 3 gotas (1.200IU) de **vitamina D** diarias. Las glándulas paratiroides necesitan la vitamina D para segregar una hormona que regula los **niveles de calcio en el organismo**, lo que a su vez contribuye a regular la presión sanguínea. Durante el verano, si se expone el cuerpo al sol, es preferible tomar el sol y dejar de tomar suplementos hasta el invierno.

Dra. Clark

- Las grasas **Omega-3** disminuyen la tensión alta. Contribuyen al buen funcionamiento del sistema circulatorio. La fuente más recomendable de ácidos grasos **Omega-3 es el aceite de krill**, al no ser susceptibles a la oxidación como los aceites de pescado.
- Es muy importante **beber agua sin metales** (la mejor opción es instalar un filtro de agua para toda la casa).
- **Homeografías** estimulantes de riñones, suprarrenales e hígado.
- **1 hora diaria de zapper.**
- **Platos de Zapeo:** sistema vascular (2-3 veces por semana), suprarrenales y riñones.

Dra. Clark



Dra. Clark

- 1 cápsula de 500mg dos veces al día entre comidas de **L-Arginina**. La arginina relaja los músculos que rodean las arterias, lo que hace que las arterias se dilaten y disminuya la presión sanguínea. También contribuye a la elasticidad de las arterias.

La arginina tiene el mismo efecto que la medicación de nitratos (nitroglicerina, Isoptin, Dilatrate...), pero sin sus efectos nocivos: con el tiempo **acaban destruyendo el recubrimiento sensitivo de los vasos sanguíneos (endotelio)**.

- **Evitar los cereales y el azúcar** puesto que elevan la presión sanguínea (primera causa de hipertensión). Resulta bastante improbable que con niveles normales de insulina se padezca de hipertensión. **Hacer ejercicio de forma regular** también ayuda a mantener los niveles de insulina dentro de los límites recomendados.

- **Evitar la sal convencional** que se vende en tiendas y supermercados. La **sal del Himalaya** es el mejor sustituto.

Las dietas sin sal no hacen sino empeoran esta patología. La hipertensión va ligada a la deshidratación. Cuando al cuerpo le falta agua retiene sal como medida de emergencia. Paradójicamente cuanto menos sal ingieras más se empeñará tu cuerpo en retenerla. **La solución no es pues eliminar la sal de la dieta, sino aumentar la ingesta de agua.**

Dra. Clark

Estudios de dietas pobres en sal no hallaron una incidencia menor de hipertensión o enfermedades cardíacas al restringir la sal de la dieta.

- Muchos medicamentos sin receta, desde la inocente aspirina hasta analgésicos como el ibuprofeno, pueden elevar la tensión alta de forma insospechada.

Un estudio publicado en la revista médica "Archives of Internal Medicine" encontró que en personas que **toman aspirina o analgésicos como el ibuprofeno la probabilidad de desarrollar hipertensión es del 33%**. Teniendo en cuenta que la hipertensión también incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas, no es sensato el uso de este tipo de medicamentos.

- La Dra Clark ha detectado la presencia del **hongo T2**, que se encuentra en judías y guisantes secos, en todos los casos de hipertensión. Se recomienda ozonizar dichos alimentos en agua antes de cocinarlos para eliminar dicho hongo, así como las micotoxinas que produce.

Dra. Clark



Los tricotecenos son una **familia de micotoxinas** producidas por varias especies de hongos de los géneros **Fusarium, Myrothecium, Trichoderma, Trichothecium, Cephalosporium, Verticimonosporium, y Stachybotrys.**

Los tricotecenos del grupo A y B son producidos por especies del género **Fusarium, por ejemplo, F. graminearum, F. sporotrichioides, F. poae y F. equiseti** y son contaminantes naturales de los cereales. Los tricotecenos del grupo D son generalmente producidos por mohos en el interior de edificios, por ejemplo, **Stachybotrys chartarum.** El tipo C es el menos frecuente. Todos ellos son **potentes inhibidores de la síntesis de proteínas** y pueden ser utilizados como armas biológicas.

Dra. Clark

Los efectos inmediatos de estas toxinas incluyen la irritación de la piel, ojos y garganta y vómitos. Entre los efectos a más largo plazo se encuentran la leucopenia tóxica alimentaria, caracterizada por **puntos en la piel, angina necrótica, leucopenia, hemorragias internas y agotamiento de la médula ósea**; también son comunes los desórdenes gastrointestinales. La concentración máxima en los tejidos se alcanza a las tres horas y **la toxina se elimina completamente del organismo en unas 72 horas.**



Dra. Clark



Los **tricotecenos** se encuentran en todo el mundo, aunque la distribución de las diferentes toxinas varía. Históricamente, los brotes de intoxicación más importantes se han producido en zonas de gran producción de cereales. Se calcula que unas **100.000 personas fallecieron en la Unión Soviética debido a la aleukia tóxica**, enfermedad causada por el consumo de granos infestados por **Fusarium**. Una enfermedad equina de similar etiología, **akakabibyō**, se ha asociado con granos contaminados por tricotecenos en Japón. También se atribuye a cereales y sus derivados contaminados por **DON, toxina T-2 y NIV** algunos brotes de desórdenes gastrointestinales en China. También se ha descrito la intoxicación por tricotecenos por inhalación o contacto en edificios contaminados por hongos del género **Stachybotrys**.

Dra. Clark

- **Reducir el estrés**, puesto que es un factor que contribuye a aumentar la presión arterial.
- Ir disminuyendo la dosis de la medicación para la tensión paulatinamente. Dejar la medicación de golpe puede provocar un infarto. **Se recomienda seguimiento médico. (***)**
- Estos son algunos de los efectos secundarios de los beta bloqueadores (beta blockers), el tratamiento médico más común para la hipertensión y el dolor de pecho: **fatiga, baja libido, mareo, depresión, náusea e impotencia**. Pero son los efectos negativos que pueden tener a largo plazo en la salud cardiovascular. **Elevan los niveles de triglicéridos y disminuyen los niveles de HDL**, el llamado colesterol bueno. **Los efectos secundarios de los bloqueadores de los canales de calcio, otra medicación empleada en el tratamiento de la tensión alta, son similares**. Estudios realizados muestran que al igual que con los beta bloqueadores el riesgo de ataque cardíaco se eleva hasta un 60%.

Naturopatía

ácido graso omega-3,
Agaricus blazei,
Ajo,
Arginina,
arroz de levadura roja,
Chlorella,
coenzima Q10,
Gingko Biloba
Glucomanán,
Granada,
espino albar,
extracto de corteza de pino,
Magnesio,
Olivo,
Resperate (dispositivo),
Stevia,
Valeriana,
vitamina D

Naturopatía

Omega 3

Ácido graso omega-3 EPA y DHA. Infartos por temas genéticos (homocisteína, colesterol), pero la gran mayoría por alimentación y estilos de vida. Las inflamaciones de tipo crónico subyacen en muchas enfermedades crónicas. No podemos producirlos por nosotros mismos.

El ácido graso omega-3 fuente de dos ácidos, **ácido eicosapentanoico (EPA) y ácido docosahexanoico (DHA)**, muy importantes para la salud del corazón. Preferiblemente de pescado, pero también aceite de linaza, cáñamo, nueces de macadamia.

Dieta mediterránea, el pescado es clave, resultando incidencia menor en **enfermedades corazón, obesidad, diabetes y cáncer.**

Ácidos grasos esenciales forman un grupo de sustancias mensajeras similares a las hormonas denominadas prostaglandinas. **EPA y DHA reducen inflamación, fluidifican la sangre, equilibran SI.**

EPA, SI efectos antiinflamatorios, como artritis. DHA desarrollo y funcionamiento cerebro para enviar estímulos eléctricos. Un suplemento de DHA en los bebés puede mejorar su CI. Su carencia contribuye a la depresión. **Calma a los TDHA y adecuado para el desarrollo retina de los bebés.**

Dosis: EPA/DHA peces aguas frías salmón, arenque, boquerones, sardinas. El mero, caballa y atún, solo una vez al mes, por su contaminación en mercurio. **Peces de piscifactoría, por su alimentación de cereales tienen más omega-6 y PCB por estar cercanos a la costa.**

Puede repetir el sabor, se debe tomar con las comidas o cápsulas con cubierta entérica. Estándar 500-1000mg de DHA y EPA. Artritis y cardiopatías 3.000mg/día. **Aconsejable tomar al mismo tiempo vitamina E, omega-3 evita oxidación vitamina E y puede disminuir su nivel.**

Algunos eructos con sabor a pescado. Si se toma en pescado, no. Si toma algún medicamento fluidificante, consulte a su médico.

Puede producirse un aumento de LDL, tomar un suplemento de ajo.

PCB Bifenilos Policlorados

Los Bifenilos Policlorados, también llamados **PCB** por sus siglas en inglés (PolyChlorinated Biphenyls), son **Contaminantes Orgánicos Persistentes (COP)** pertenecientes al anexo A, parte II del convenio de Estocolmo.

Los PCB y sus metabolitos son **carcinogénicos** debido a la generación de especies reactivas de oxígeno que **pueden producir daño oxidativo al ADN**, provocar aberraciones cromosómicas y generar cáncer de mama, hígado, tracto biliar, gastrointestinal, cerebral, etc.

Naturopatía

Omega 3

Dosis de 3.000mg/día, esperar 12 semanas. En general una terapia antiinflamatoria.

Hipertensión arterial (como parte de un tratamiento natural con espino albar, magnesio, calcio y CoQ10),

Embarazadas que tomaron un suplemento de omega-3, sus bebés con más habilidades).

Naturopatía

Agaricus Blazei

Agaricus blazei o champiñón del sol. Himematsutake, arakusutake, kawarihiratake, cogumelo do sol. Mejora SI en cáncer y hepatitis, reducción azúcar en diabéticos y **nivel colesterol**. Utilizado en Brasil, China y Japón en infusión o alimento.

Contiene el **polisacárido complejo betaglucano**, en la proporción más alta de hongos medicinales, activando SI. **Con propiedades antioxidantes, antitumoral.**

Dosis: 1.000-3.000mg/día de extracto.

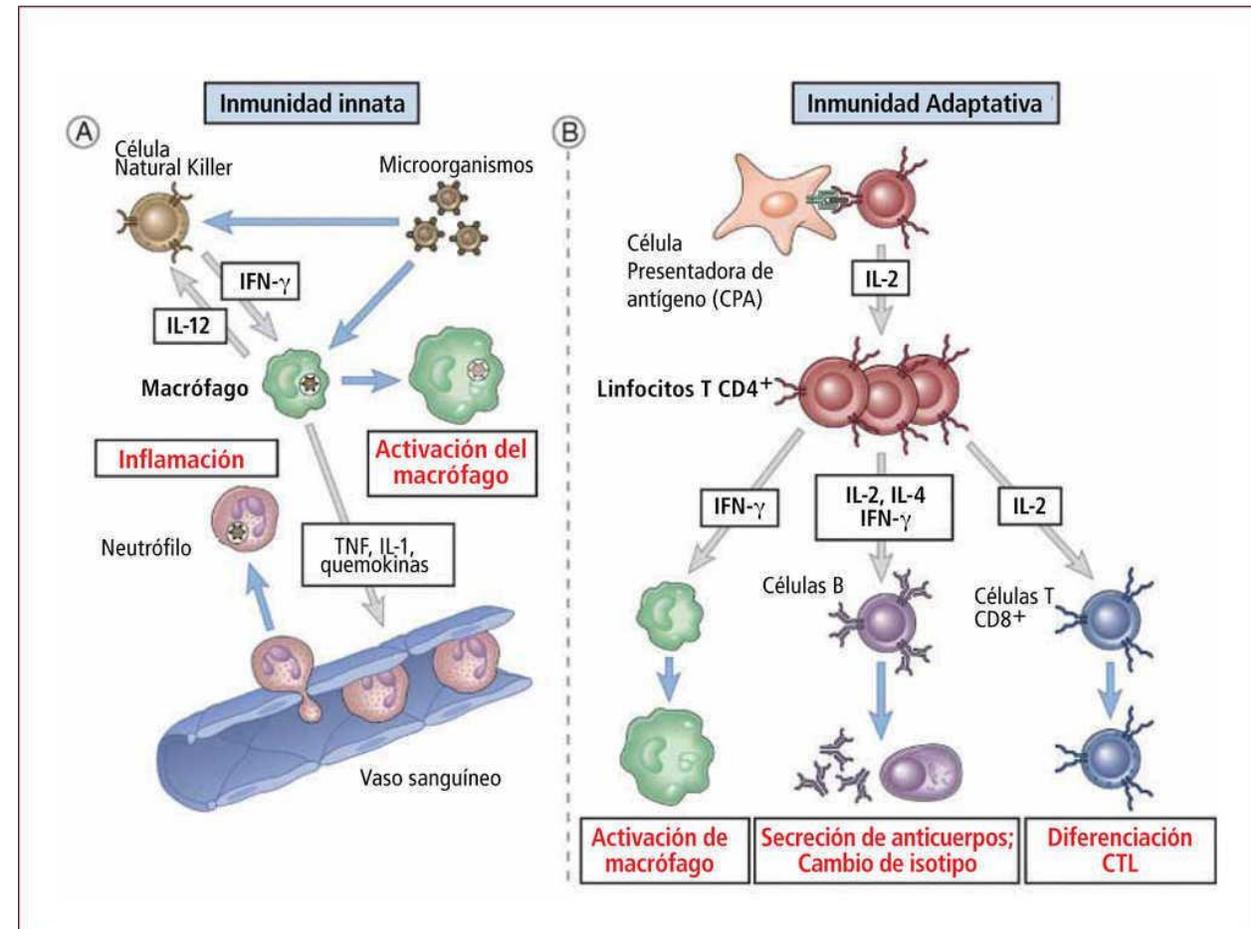
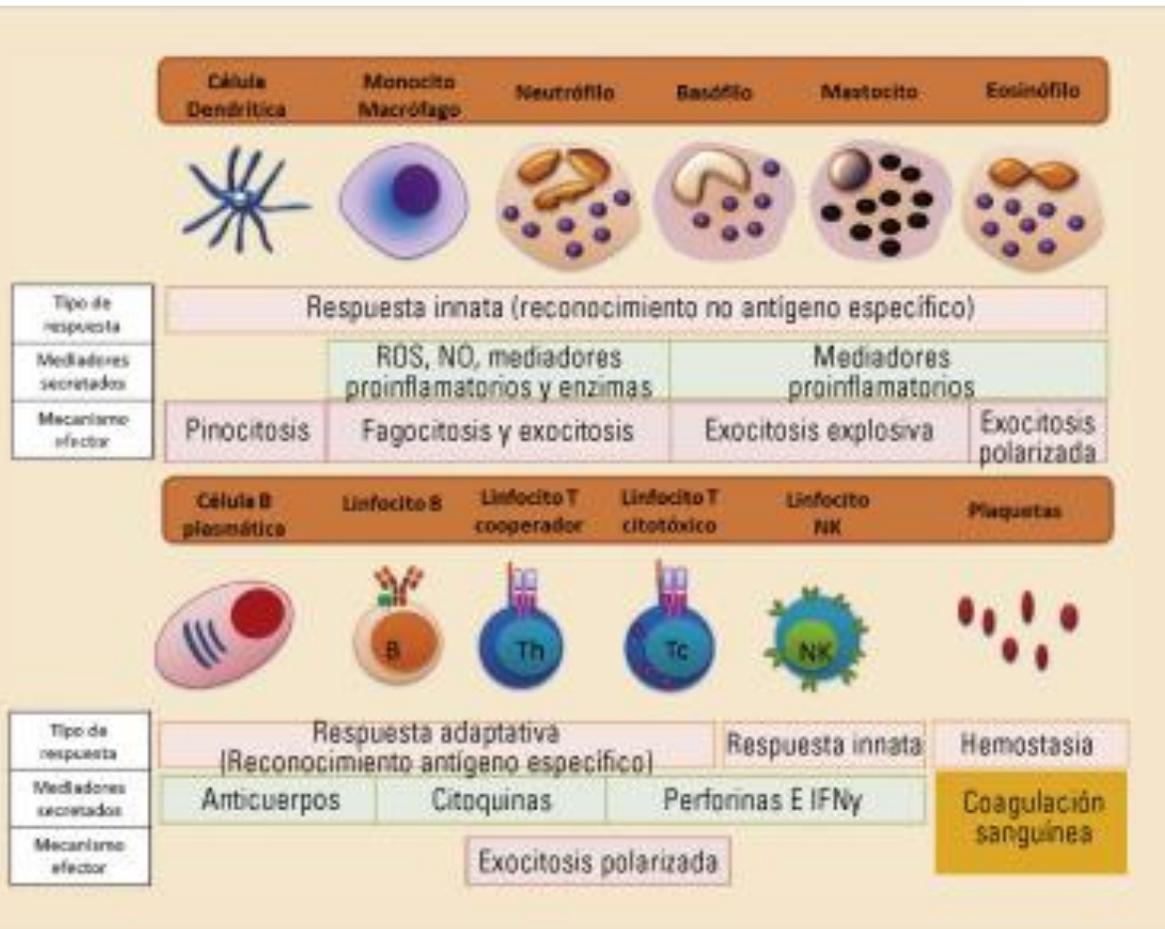
Con precaución personas diabéticas por descender nivel de glucosa en sangre y evitar quien tome inmunodepresores.

Cáncer (mejora actividad de T Killers. Y efectos secundarios quimioterapia, apetito, pérdida cabello, estabilidad emocional, debilidad general), colesterol (reducción de colesterol y pérdida de peso), diabetes (reducción a la resistencia de insulina, incremento hormona adinopectina –regula glucosa-), hepatitis C (gran número de hongos mejoran la función hepática. Reduce enzima hepática GTP), **hipertensión arterial (reduce la sistólica y diastólica).**

Betaglucanos

La ingesta de β -glucanos se cree que **mejora la capacidad de actividad de macrófagos, neutrófilos y células NK**, además de poseer actividad **radioprotectora y antioxidante**. Administrados de manera conjunta, parecen **disminuir la incidencia de infecciones respiratorias** y aumentar el número de células NK.

Sistema Inmunitario



Micoterapia

Champiñón del Sol

Askorbato	1-1-1
Reishi	1-1-1
Polypor	2-0-0

Nutrientes destacados del Champiñón del sol

- Polisacáridos: beta-glucanos y glucomanano
- Proteoglicanos
- Lípidos: ácido linoleico, palmitoleico y fosfolípidos (de acción anticancerígena)
- **Ergosterol (precursor de la vitamina D)**
- **Coenzima Q10**
- Ácidos nucleicos
- Esteroles
- Vitaminas B1, B2, B3, B5 y B6, ácido fólico y biotina
- **Minerales (sodio, potasio, calcio, magnesio, hierro, cobre, manganeso, zinc, selenio, etc.)**



Micoterapia

Reishi



Tanto en China como en Japón, se conoce como el «**hongo de la inmortalidad**». Este nombre hace referencia a sus usos medicinales pues se emplea para combatir la senilidad y en periodos de recuperación tras convalecencias prolongadas. También se recomienda para potenciar el sistema inmunitario, estimular la **función hepática** y **mitigar los problemas cardiovasculares**.

La medicina oriental destaca la capacidad de **Reishi para potenciar el Jing-Qi (energía ancestral)** y eliminar los estancamientos (bloqueos energéticos) causantes de artritis, bronquitis, asma, neurastenia(neurosis depresiva), insomnio y **enfermedades cardíacas**.

Naturopatía

Ajo

Ajo (*Allium sativum*). La planta más importante que existe para proteger organismo de enfermedades cardiovasculares e infecciones, así como del cáncer. Parásitos, dolencias respiratorias, falta de energía y problemas digestivos.

Nombre latino *allium*, la partícula *all* es de origen celta y significa “caliente”, “ardiente”. Los soldados rusos la denominaron la “penicilina rusa”.

El ajo crudo contiene aliína, componente rico en azufre y la encima alinasa. Destacan aminoácidos, vitaminas y minerales como el selenio y el germanio.

Dosis: No hay mucha gente dispuesta a masticar el ajo crudo, pero si se atreve, 0,5-1 diente de ajo/día. Dosis común en cápsulas de 600-900mg/día. Extracto envejecido 600mg de una a dos veces/día.

Se pueden experimentar molestias digestivas. Favorece la circulación, en el caso de tomar aspirina, coumadina, informe a su médico, el mismo caso si va a ser intervenido quirúrgicamente. Lactantes puede producir cólicos.

Cáncer (reduce el riesgo colon, esófago y estómago), coágulos sanguíneos (fibrinógeno –presente en coágulos-, agregación plaquetaria), colesterol alto (LA MAS IMPORTANTE disminuye el colesterol total, interviniendo en el hígado. Tomar durante varios meses), enfermedades cardiovasculares (ajo envejecido -su principal compuesto S-aliicisteína reduce o inhibe la formación plaquetaria en arterias coronarias, desaceleración de calcificaciones arterial coronaria, reducción de homocisteína y colesterol LDL, aumento HDL), **hipertensión arterial (principales causas del infarto. Combinarlo con espino albar, ginkgo, magnesio y calcio), pérdida de elasticidad aorta (asociado al envejecimiento organismo, hipertensión arterial, desequilibrio colesterol.**

Aneurisma de aorta –perdida de flexibilidad, integridad, debilitamiento-, remedio microbiano (virus, bacterias, hongos, lombrices. Refuerza SI. En el caso vías respiratorias, tomar mucho más ajo. A largo plazo para hongos –hongos vaginales-. Ajo previene a enfermos de SIDA y tuberculosis, o enfermos inmunodeprimidos), resfriado común, **toxicidad sistémica (EL MEJOR para desintoxicar hígado)**, verrugas y callos (soluciones tópicas para verrugas –pues son de etiología vírica-, y callos en los pies. De dos a cuatro semanas).

Naturopatía

Arginina

Arginina o L-arginina. Dilata vasos sanguíneos, **mejora la tensión arterial** y la circulación sanguínea. Papel clave en producción **óxido nítrico que dilata células y mejora flujo sanguíneo en las arterias. Licuador de sangre, reducción de radicales libres, inhibición enzima que transforma la angiotensina, produciendo descenso presión sanguínea.**

Fuente carne roja, pollo, pescado, productos lácteos, frutos secos, semillas, soja y derivados, legumbres y chocolate. Organismo puede sintetizarla a partir de L-ornitina y L-citrulina. **Diabéticos tienen déficit de arginina, por lo que deben suplementarla.**

Dosis: 0,5-2g/día (revisar #111). Mejora resultados tomando **extracto de corteza de pino 120mg/día**. La arginina de absorción lenta es mejor terapéuticamente. **Para tratar la hipertensión e insuficiencia cardiaca congestiva, y el flujo sanguíneo en diabéticos 3.000mg/día en tres tomas.**

No se recomienda en personas con antecedentes de infartos.

Naturopatía

Arroz de levadura roja

Arroz de levadura roja. **Arroz fermentado con la levadura *Monascus purpureus*.** Contiene **monacolina K**, que inhibe la acción del enzima hepático HMG-CoA reductasa, implicado en la síntesis de colesterol, **de igual efecto que los medicamentos basados en estatinas, como la lovastatina (Mevacor).** El arroz de levadura contiene otras ocho monacolininas, esteroides y ácidos grasos que **contribuyen a su potente acción reductora.**

Intereses del grupo que estableció en 2004 los niveles de colesterol LDL (#117)

Dosis: 1.200-2.400mg/día. Se suele empezar con 1.200mg dos veces/día y repetir análisis después de dos o tres meses. Se suelen mantener niveles bajos con 1.200mg/día

Se podría tener ardor de estómago, mareos y flatulencias. Si sufre algún trastorno hepático tomarlo con precaución. **Complementarlo con 50-100mg de CoQ10 para prevenir deficiencias.**

Naturopatía

Monascus Purpureus



¿Cómo es la levadura roja del arroz?

La levadura roja de arroz surge cuando **se deja fermentar el arroz blanco normal durante 4 a 6 días con el hongo Monascus purpureus**, que le da el hermoso color rojo.

¿Cómo usar este ingrediente?

La levadura roja de arroz es ampliamente utilizada como colorante natural, por ejemplo para el tofu fermentado, el vinagre de arroz rojo y a veces también se usa en char siu (asado de cerdo chino), el pato de Pekín y todo tipo de pasteles chinos de color rojo.

Además, también se utiliza en una variedad de vinos de arroz de China, Japón y Corea que gracias a esta levadura obtienen su hermoso color rojo o rosa. Se puede guardar en la heladera durante meses.

¿Qué nombres tiene?

Levadura roja del arroz, el arroz de levadura roja, levadura roja, arroz de levadura roja, arroz de levadura roja, arroz fermentado rojo, arroz kójico rojo, arroz koji rojo, anka / ang-caca (Indonesia), Hong-gug / 홍곡 (Corea), Hong Qu mǐ / colgado mai kuk / 红曲米 (China).

Naturopatía

Clorella

Chlorella. MAS POPULAR por sus efectos saludables. Nutrición y desintoxicación. Antitumoral, antibacteriana, antifúngica, antiviral. Alga verde, unicelular de aguas frescas. Chloros –verde- ella –pequeña-

Contiene un centro motor de nutrientes, clorofila, proteína (0,5-0,75g por 3g de chlorella), hidratos de carbono, lípidos, fibras, ácidos nucleicos, vitaminas y minerales. Varios aminoácidos esenciales, **vitamina C**, betacaroteno, luteína, tiamina (B1), riboflavina (B2), pirodoxina (B6), niacina, ácido pantotéico, ácido fólico, biotina, colina, **vitamina K**, ácido lipoico, inositol, fósforo, **calcio**, zinc, yodo, **magnesio**, hierro, cobre, proteínas, fibra dietética, **ácidos grasos omega y vitamina B12**.

Dosis: de hasta 10g en cápsulas.

Pueden aparecer molestias digestivas en algunos casos. Desaparece reduciendo la dosis. **Puede aparecer cierta fatiga por el efecto desintoxicante y heces verdes por el contenido en clorofila.**

Descenso de nivel glucosa y reducción grasa corporal y colesterol y azúcar en sangre), fatiga (para personas que no toleran suplementos, es ideal. Conjuntamente con otros nutrientes), fibromialgia (enfermedad dolorosa y crónica que afecta músculos y tendones. 10g chlorella en capsula y 100ml líquida), **hipertensión arterial (como tratamiento efectivo de la hipertensión. También para casos de intoxicación de mercurio y cadmio)**, lactancia (reduce niveles de dioxinas –toxinas químicas a partir de la combustión de plásticos PVC o plicloruro de vinilo y en plantas incineradoras de carbón, madera o aceite. Asociados a problemas de cáncer, desarrollo, trastornos hormonales y aprendizaje. Incrementa IgA), **metales tóxicos (desintoxica de mercurio y cadmio)**, tratamiento complementario de cáncer (20g junto a 150ml, tolerar mejor quimio y radio de pacientes de glioma –tumor cerebral-), vegetarianismo (incrementar B12. Pendiente de confirmar. También alga nori).

Naturopatía

Clorofila

Conocida como “la sangre de las plantas”, ya que curiosamente su estructura molecular se asemeja a la de la sangre humana, con la única diferencia que la hemoglobina está compuesta principalmente por **hierro y la clorofila por magnesio**.

Incide en el funcionamiento de diversos órganos y sistemas, como el inmunológico, el digestivo y los riñones, entre otros.

Ayuda a oxigenar la sangre y aumenta su cantidad en el organismo, alcalinizando la sangre, lo que frena el desarrollo de virus y bacterias.

Favorece la eliminación de toxinas del cuerpo, así como la limpieza del colón. Gracias a este proceso de desintoxicación del cuerpo y a su aporte en antioxidantes – especialmente vitaminas A, C y E – se considera que también puede prevenir la aparición de ciertos tipos de cánceres.

Protege el colon, el hígado, el estómago y la vesícula y ayuda a eliminar el exceso de ácido. Mejora las flatulencias, el mal aliento o las digestiones pesadas.

Ayuda a equilibrar el colesterol y la glucosa en sangre. Estimula la producción de estrógenos, lo que repercute de manera directa en la mejora de los problemas menstruales.

La clorofila también mejora la absorción del calcio, lo que beneficia el buen estado de huesos y dientes. De hecho, también se usa como enjuague para una correcta higiene bucal.

Eliminación de la caspa del cuero cabelludo, y la mejora del rendimiento muscular y nervioso.

¿Cómo consumir clorofila?

Cuanto más verde sea un vegetal, mayor cantidad de clorofila tendrá. Los vegetales con clorofila más recomendados son: **espinaca, lechuga, acelga, berro, col rizada, rúcula, perejil, cilantro, espárragos, pimientos, apio, vegetales marinos**, entre otros.

Naturopatía

Coenzima Q10

Coenzima Q10 o ubiquinona. Imprescindible en la generación de ATP. Corazón sufre más con la carencia de ATP, contracciones regulares, **circulación sanguínea mejora. Las paredes de las arterias absorben Q10 y se relajan bajando la presión arterial.**

Descubierta en 1957 por Merck (10 unidades de isoprenoides). **1978 Peter Mitchell premio Nobel de Química.**

Carne, pescado, frutos secos, brócoli y espinacas. El cuerpo produce Q10 a partir de tirosina, requiriendo vitaminas C, B2, B6, B12, ácido fólico, niacina y ácido pantotéico. Recicla la vitamina E.

Dosis: preventivamente 50-100mg/día.. **MEJOR ANTIOXIDANTE PARA LA RED CARDIOVASCULAR.** En caso de enfermedad cardiovascular o cáncer 300-450mg/día. En multitud de formatos, y también para la piel. Se recomienda en las comidas.

SI ES DEPORTISTA es necesario tomar Q10 para contrarrestar los efectos de los radicales libres.

Angina de pecho (falta de sangre al corazón o espasmos en las arterias cardiacas. Q10 previene futuros ataques. diabetes (personas diabéticas tienen Q10 bajo. Tomar Q10 como antioxidante), distrofia muscular (enfermedades genéticas por una progresiva debilidad muscular. Mejora la calidad de vida. Complementarlo con L-carnitina), efectos adversos fármacos (Adriamicina en quimioterapia, 200mg/día protege de daños organismo. Bloqueadores Beta, hipertensión arterial y arritmias. Tomar un suplemento de Q10. Inhibidores de la HMG-CoA –Atorvastin, Mevacor, Pravachol, Zocor- inhiben la enzima HMG CoA reductasa, necesaria para la síntesis de colesterol hepático, reduciendo Q10. **Hipertensión arterial (mejora después de la ingesta durante cuatro meses)** también puede hacer descender presión en diabéticos y quienes se medican por hipertensión arterial).

Naturopatía

Gingko Biloba

Gingko Biloba: PLANTA MEDICINAL MAS COMPLETA PARA LA SALUD. 3.500 años en China, 24% glucósidos de flavona y 6% lactonas de terpeno – ginkgólidos y bilobalidas- . MAS ANTIOXIDANTE que vitamina C, E y betacaroteno, en cerebro, ojos y sistema cardiovascular. Fallos de memoria, mareos, tinnitus, cerebro, ojos, cardiovascular, dolores de cabeza, depresión. Pueden llegar a vivir 1000 años. Árbol vivo más antiguo del planeta. Inmune a las plagas, no hay insecto que sea un peligro. Hojas con forma de abanico y bilobuladas, recuerdan al culantrillo.

Glucósidos de flavona, menos proclive a los efectos de los radicales libres. Eficaz tratamiento alzheimer, derrames cerebrales, cataratas, degeneración macular y retinopatía diabética.

Los flavonoides protegen vasos sanguíneos endureciéndolos y reduciendo inflamación de sus elásticas paredes. REDUCE VARICES y revierte efectos enfermedades cardiovasculares.

El buen mantenimiento circulación sanguínea

lactonas de terpeno –ginkgólidos y bilobalidas- MEJORAN EXTRAORDINARIAMENTE CIRCULACIÓN SANGUINEA EN CEREBRO Y EXTREMIDADES. Los vasos se relajan y dilatan, efecto tonificante en sistema venoso, retorno sangre más eficaz.

Fluidificante natural, evitando agregación plaquetaria. Crea un mecanismo de fluidificación natural en arterias parcialmente obstruidas.

Renovación células nerviosas

Los ginkgólidos protegen deterioros células nerviosas. Importante en fase recuperación derrame cerebral, trauma cerebral, especialmente diabéticos con afecciones nerviosas.

Dosis: 24% glucósidos de flavona y un 6% lactonas de terpeno. Entre 120-360mg/día o 60mg de dos a cuatro veces/día. Alzheimer 240-360mg/día. Al menos ocho semanas si inicia el tratamiento para su evaluación

Ligeras molestias digestivas, disminuyendo dosis desaparecen. Si se toma un anticoagulante –aspirina o coumadina- consulte con su médico.

Hipertensión arterial (PRINCIPAL PLANTA HIPERTENSIÓN, relaja las arterias, reduce presión. 120-180mg/día)

Naturopatía

Glucomanán

Glucomanán. Fibra soluble obtenida del konjac, que desacelera absorción azúcar y colesterol. Exceso de grasa en sangre, nivel alto de glucosa, excesivo peso corporal y presión sanguínea alta.

Dosis Perder peso 1gr/d (30 minutos antes comer). En diabetes de 4 a 10gr/d. **Una cuarta parte de una cucharadita de glucomanán equivale a 1g**

500mg día durante una semana, para personas flatulentas o gases. Ir incrementando durante algunas semanas hasta tomar de 2-8 g/día

Hipertensión arterial (reduce 7% de la sistólica tras dos semanas de tratamiento)

Naturopatía

Konjak

El **konjac (Amorphophallus konjac)** es un tubérculo originario de Asia (de ahí su uso alimentario ancestral en países como Japón, Corea o China) cuya raíz tiene una codiciada propiedad: **es casi 100% fibra** con una elevada capacidad de absorción de agua. Debido a esta propiedad, la fibra del konjac, cuyo nombre científico es **glucomanano**, ha sido utilizada de forma recurrente en productos dietéticos para el **adelgazamiento** y en la producción de pasta. En Occidente hemos conocido sus propiedades de forma más reciente, pero hoy ya no es extraño encontrar **fideos de konjac** en los lineales de los supermercados.



Naturopatía

*Granada tratamiento nutricional***12%*

Granada. SUPERALIMENTO. Cardiovascular, próstata, infecciones.

Polifenoles: antocianidinas (delfinidina, cianidina, pelargonidina).

Tanitos: punicalina, pedunculagina, punicalagina, ácido galágico y elágico.

Más antioxidante que vino tinto, té verde, arándano rojo y arándano azul. Vitamina C, estrógenos naturales. **Hojas reducen glucosa, flor trata diabetes. Aumenta actividad síntesis del Óxido Nítrico en endotelio de los vasos sanguíneos, dilatando vasos y mejorando flujo sanguíneo.**

Dosis 50 a 240ml/día. También muy nutritivas pulpa y semillas, incorporarlas en la dieta.

Aterosclerosis (35% de reducción grosor ateroma, **12% tensión sanguínea sistólica**), cáncer de próstata (tomar 240ml/día duplica tiempo en doblar el antígeno prostático específico PSA), colesterol alto (40g/día zumo concentrado, reduce colesterol total, LDL, en pacientes con diabetes II), diabetes (tienden a padecer más lesiones oxidativas por los niveles de glucosa. 50ml/día mejoran el estado antioxidante), enfermedad arterial coronaria (240ml zumo de granada durante tres meses. 17% mejora perfusión miocárdica), **hipertensión (disminuye un 12% al cabo de un año. Previene la constricción de arterias igual que medicamentos inhiben ECA –enzima convertidora de angiotensina- DEBERIA CONSIDERARSE TRATAMIENTO NUTRICIONAL HIPERTENSIÓN)**

Naturopatía

Espino Albar



Espino albar. **LA ESTRELLA PARA EL CORAZÓN Y CARDIOVASCULAR. Hipertensión, enfermedades arteriales coronarias, angina de pecho, arritmias cardíacas.** Planta antienviejamiento.

Mejora la oxigenación, incrementa energía. Mejora flujo sanguíneo, aumenta fuerza contracciones corazón, evita placa arterial, relaja vasos sanguíneos. Tónico cardíaco salvavidas.

Flavonoides con beneficios únicos cardiovasculares.

Dosis: extracto normalizado 2,2% de flavonoides o 18,75% procianidinas. 160-900mg/día. Problemas coronarios graves 30-60 gotas tres veces/día.

Aumenta efecto fármacos betabloqueadores para el tratamiento hipertensión. Efecto diurético y fluidificante de la sangre suave. Reduce dosis farmacológica y así, efectos secundarios.

Angina de pecho (ESPINO ALBAR+cactus CEREUS GRANDIFLORUS. Un sencillo tratamiento de espino albar mejora espectacular), arritmias (combinándolo con CoQ10, L-carnitina y magnesio), hipertensión arterial (COMBINADO con ginkgo biloba, viscum álbum o muérdago blanco, diente de león –hojas- y valeriana. **Reduce parte del líquido presente en la sangre, limitando el volumen y presión, relajando las paredes arteriales), insuficiencia cardíaca congestiva (insuficiencia respiratoria, poca resistencia física, fatiga, pulsaciones altas e hinchazón tobillos –edemas-, producido por arterosclerosis o hipertensión.** Tratamientos de ocho semanas para notar mejoría síntomas. 900mg/día), **prevención de cardiopatías (mayores de 50 años, prevención oxidativo)**, recuperación tras un infarto (espino albar conjuntamente con el tratamiento convencional. Combinado con Vitamina E, CoQ10, magnesio, L-carnitina y antioxidantes).

Naturopatía

Espino Albar



Las partes que se utilizan:

La hoja y flor (Crataegi folium cum flore) de las sumidades floridas desecadas de *Crataegus monogyna* Jacq. Lidm., *C. laevigata* (Poir.) DC (Sinónimos: *C. oxyacantha* L., *C. oxyacanthoides* Thuill.) o sus híbridos

Principales Constituyentes

Los principales componentes de la sumidad de espino blanco son **flavonoides y proantocianidinas (taninos condensados)**.

Los **flavonoides mayoritarios (antioxidante, antiinflamatorio)** según la parte de la droga (hojas, flores); incluyen O-heterósidos (entre los que destaca el hiperósido, mayoritario en las hojas) y C-heterósidos (principalmente 2''-ramnosil-vitexina, mayoritario en las flores). Acompañan a estos dos compuestos otros **Oheterósidos de luteolina** (3', 7-diglucosil-luteolina), **apigenina y quercetina**, **trazas de espireósido** y C-heterósidos de **luteolina y apigenina** (vitexina, orientina, isovitexina, etc.).

Proantocianidinas (pícnogenoles): 1-3%.

(Extracto de corteza de pino. Corteza y agujas de pino. Contiene flavonoides, antiinflamatorios y antioxidantes. Ayuda a la formación de colágeno y elastina de la piel y tejido conjuntivo, y sirve de base para la producción de óxido nítrico endotelial, dilatando los vasos y mejorando circulación.

Dosis: 50-200mg/día)

Tanino

El término tanino se usó originalmente para describir ciertas sustancias orgánicas que servían para **convertir las pieles crudas de animales en cuero**, proceso conocido en inglés como **tanning**.

Los taninos son compuestos fenólicos que poseen propiedades **astringentes y antiinflamatorias**, por lo tanto, son muy útiles ante diarrea o gastroenteritis. ... Podemos encontrar taninos en el **vino tinto, las uvas, el té, el café, las espinacas, la granada, membrillo o manzana**.

Naturopatía

*Espino Albar****

- Otros componentes:

Ácidos cafeico y clorogénico, aminas aromáticas (feniletilamina)

Ácidos triterpénicos pentacíclicos: crataególico, ursólico, oleanólico

Trazas de aceite esencial, sales minerales, especialmente potásicas.

La hoja y flor de espino blanco (*Crataegi folium cum flore*) debe contener un mínimo de 1,5% de flavonoides, expresados como hiperósido, calculado con respecto a la droga desecada. El fruto (*Crataegi fructus*), debe contener un mínimo un 1% de procianidinas, calculado como cloruro de cianidina, con respecto a la droga desecada.

Naturopatía

Espino Albar

Acción Farmacológica

La mayor parte de estudios experimentales han sido realizados con extractos hidroalcohólicos estandarizados, a veces estandarizados en su contenido procianidinas oligoméricas (18,75%) y/o flavonoides (2,2%).

Acción cardiotónica, antiarrítmica:

Los preparados de sumidad de espino blanco:

- producen un **efecto inotropo(1)** (aumenta la fuerza de contracción cardíaca), y **batmotropo(2) negativo** (disminuye la excitabilidad cardíaca);
- prolonga el periodo refractario(3) de la célula miocárdica;
- **aumenta la velocidad de conducción intracardiaca de la excitación** (efecto dromotrópico positivo).
- **Efecto cronotrópico(4) positivo** (in vitro).

1 Inotropismo describe aquella cualidad que respecta a la contractibilidad del músculo.

2 El término batmotropismo se refiere a la capacidad que tienen las células musculares para activarse y generar una modificación en su equilibrio eléctrico.

3 Tiempo en el que la membrana celular permanece despolarizada, es decir, no reacciona a un segundo estímulo.

4 Efecto que tienen algunas sustancias sobre el ritmo cardíaco. Aquellas que son cronotrópicos positivos, aceleran la frecuencia cardíaca

Naturopatía

Espino Albar

Efecto cardioprotector frente a fenómenos de isquemia miocárdica. Varios estudios in vitro sugieren como posible mecanismos de acción los siguientes:

- Inhibición de la actividad de la 3'-5'-AMPc diesterasa.
- Inhibición de la Na⁺-K-ATPasa.
- Inhibición de la síntesis de tromboxano A₂ y estimulación de la síntesis de prostaciclina (PGI₂).
- Actividad antioxidante.
- Inhibición de la elastasa en neutrófilos humanos.

Otras acciones:

- Extractos de sumidad de espino han demostrado una ligera actividad depresora del SNC en diversos modelos animales, aumentando el tiempo del sueño inducido por barbitúricos y disminuyendo la motilidad espontánea.

Naturopatía

Espino Albar

Indicaciones

- Insuficiencia cardiaca leve (grados I y II de la NYHA): La experiencia clínica pone de manifiesto que la administración de **160-900 mg/día** de extractos hidroalcohólicos valorados en proantocianidinas y/o flavonoides **durante 4 a 8 semanas**, produce un aumento del trabajo cardiaco y un descenso del producto tensión arterial-frecuencia cardiaca.

En estos estados se observó una buena tolerancia del producto, en ausencia de efectos secundarios indeseables y una mejora de la calidad de vida, en especial una sensación subjetiva de bienestar.

- Alteraciones del ritmo cardiaco que no requieran el uso de digitálicos: extrasístoles, taquicardia paroxística, bradiarritmia.

- Corazón senil.

- Prevención de anginas de pecho, recuperación postinfarto.

- **Coadyuvante en el tratamiento ansiedad, insomnio y manifestaciones clínicas atribuibles a alteraciones neurovegetativas.**

Naturopatía

Espino Albar

Indicaciones aprobadas por ESCOP(European Scientific Cooperative On Phytotherapy):

- Preparados basados en extractos hidroalcohólicos: Insuficiencia cardiaca grado II (NYHA).
- Tisanas y otros preparados diferentes de los anteriores:

Alteraciones del ritmo cardiaco de causa nerviosa. Coadyuvante en el tratamiento de alteraciones de la función cardiaca o circulatoria.

Indicaciones aprobadas (Comisión E): Insuficiencia cardiaca grado II (NYHA).

Posología

Comisión E: Salvo otra prescripción: 160-190 mg de extracto hidroalcohólico (etanol 45% v/v o metanol 70% v/v, con una relación droga-extracto de 1:4-7, con un contenido definido en flavonoides o proantocianidinas), correspondiente a 30-168,7 mg de procianidinas, calculadas como epicatequina o 3,5-19,8 mg de flavonoides, calculados como hiperósido de acuerdo con la DAB 10 (Farmacopea alemana, 10ª edición).

ESCOPE:

Preparaciones basadas en extractos hidroalcohólicos (con relación extracto-droga 1:4-7, y un contenido en flavonoides superior al 2%, expresados como hiperósido o un 3% de proantocianidinas): 169-900 mg/día.

Infusión preparada con 1-1,5 g de droga, tres veces al día.

Polvo: 2-5 g/día.

Tintura (Codex Fr.IX: preparado por maceración de 200 g de droga en 1000 g de etanol de 60º (AHP, 99): 20 gotas, dos o tres veces al día.

Extracto fluido (Codex Fr.IX): 0,5-2 g/día (60-120 gotas), tres veces al día.

Extracto seco (Farmacopea belga, V): 50-300 mg, tres veces al día.

Precauciones

Interacciones con otros medicamentos

No se han descrito. Sin embargo, no asociar a heterósidos cardiotónicos ni benzodiazepinas, excepto bajo control de un especialista.

Efectos por sobredosificación

No se han descrito.

Precauciones especiales

Si tras seis semanas de tratamiento los síntomas persisten o aparecen edemas maleolares, se debe consultar al médico. Si aparece disnea o dolor en la región precordial que irradie hacia los brazos, parte superior del abdomen o cuello, es conveniente una revisión médica inmediata.

Naturopatía

*Extracto de corteza de pino****

Extracto de corteza de pino. Corteza y agujas de pino. Contiene flavonoides, antiinflamatorios y antioxidantes. **Ayuda a la formación de colágeno y elastina de la piel y tejido conjuntivo, y sirve de base para la producción de óxido nítrico endotelial, dilatando los vasos y mejorando circulación.**

Dosis: 50-200mg/día

Consultar a su médico si toma anticoagulante o es diabético porque **reduce azúcar en sangre.**

Hipertensión arterial (Ayuda a disminuir la ingesta de fármacos). Disminuye la sistólica y diastólica.

Pycnogenol © Patente de extracto de corteza de pino marítimo francés

Un estudio reciente mostró que los pacientes que tomaban 200 mg de Pycnogenol por día durante cinco días redujo varios marcadores clave de la inflamación. Otro estudio encontró que el Pycnogenol inhibe las enzimas inflamatorias COX-1 y COX-2.

Vale la pena señalar que la COX-2 inhibición fue el objetivo de la droga Vioxx AINE que fue retirado del mercado por Merck: se hizo daño cardiovascular a alrededor de 140.000 personas mayores al aumentar la retención de líquidos y la presión arterial. Muchas de estas personas podrían haber tomado Pycnogenol que ahora se ha probado clínicamente para combatir la artrosis. 156 pacientes con osteoartritis de rodilla recibieron **100 mg de Pycnogenol durante tres meses y experimentaron una reducción del 56% en promedio en los síntomas que incluye la reducción del dolor, la mejora de la capacidad para el ejercicio y disminuyó el edema.**

En tercer lugar, no sólo Pycnogenol no causa todos esos síntomas Vioxx-ish, que en realidad disminuye la presión arterial, según un estudio doble ciego controlado con placebo, aleatorizado, realizado en pacientes con hipertensión leve y la presión arterial,

Naturopatía

Magnesio

Magnesio. Calambres musculares y espasmos durante el día y noche empeora (tomar suplemento de magnesio y calcio). Debilidad, fatiga, fibromialgia, irritabilidad, cambios de humor, confusión, pérdida de apetito, mala coordinación y ansias de comer dulces, hipertensión, piedras riñones, insomnio, SPM, caída del cabello, encías inflamadas, merma función cardíaca.

Segundo mineral más abundante en el cuerpo después del potasio. Participa en centenares reacciones enzimáticas (síntesis de proteínas, impulsos nerviosos, regula metabolización calcio). Funcionamiento cardíaco, relaja paredes vasos sanguíneos.

Fuente cereales integrales, legumbres, frutos secos y verduras de hoja verde.

Trastornos digestivos (absorción deficiente o diarrea crónica), enfermedades renales, consumo diuréticos, diabetes, alcoholismo. Agotan las reservas de magnesio: digoxina, corticosteroides, píldoras anticonceptivas, teofilina, warfarina.

Dosis: 400-500mg/día (suplementos para huesos), en niños 250-500mg/día. En caso de fibromialgia tomarlo solo en formato glicinato 750mg o más evitando diarrea.

Vitamina B6 y magnesio funcionan sinérgicamente.

En caso de enfermedad cardíaca o renal consultar a su médico. No tomar a la vez con Fosamax, cimetidina, ranitidina, tetraciclina.

Hipertensión arterial (calcio, Q10).

Naturopatía

*Olivo****

Parte que se utiliza

Las hojas. Popularmente también se emplea el aceite obtenido de los frutos.

Principales Constituyentes

Heterósidos secoiridoides: oleoeuropeósido (60-90 mg/g), 11-dimetiloleoeuropeósido, diéster metílico (7,11) del oleósido, ligustrósido, oleurósido. (**amargo, antioxidante, antimicrobiano, antiinflamatorio**)

Aldehídos secoiridoides no heterosídicos: oleaceína. (**efecto neuroprotector en el SNC, antiinflamatorio**)

Flavonoides: hesperidósido, rutósido, luteolin-7-O-glucósido, quercetósido, kemferol.

Azúcares: manitol, glucosa.

Los frutos contienen ácidos oleico (78-86%), linoleico (0-7%), palmítico y esteárico (9-12%). Sales minerales, trazas de vitaminas A y D.

<https://es.slideshare.net/IgorVillalta/clase-19-iridoides>

<https://www.interempresas.net/Produccion-Aceite/Articulos/320576-La-oleaceina.html>

Flavonoides

Los flavonoides son metabolitos secundarios polifenólicos comúnmente con un grupo cetona y normalmente pigmentos de coloración amarilla de donde viene su nombre (del latín flavus, "amarillo"). Dentro de los flavonoides podemos distinguir cuatro grupos principales: **los flavonoides, los isoflavonoides, los neoflavonoides y los antocianos.**

Los flavonoides ejercen un amplio espectro de funciones en las plantas, principalmente como **pigmentos de colores amarillos** en los pétalos de las flores con la función de atraer los insectos polinizadores, o de **colores azules (antocianos)** con la función de captar ciertas longitudes de onda de la luz, lo que permite a la planta reconocer el fotoperiodo. Muchos de estos flavonoides también están implicados en la **filtración de los rayos ultravioleta** protegiendo las plantas. A nivel celular los flavonoides tienen funciones de reguladores del ciclo celular. Ciertos flavonoides se sintetizan en las raíces de las plantas y tienen papeles cruciales en el **establecimiento de hongos simbióticos o de micorrizas** y, al mismo tiempo, en el combatir las infecciones causadas por hongos patógenos.

Se les denominó vitamina P, pero finalmente se descartó esta nomenclatura porque difieren significativamente en sus fórmulas químicas y en sus funciones.

Antioxidante y antiinflamatorio.

Cebolla, Espárragos, Lechuga roja, Col, Alcachofas, Tomate, Apio, Brócoli, Fresas, Arándanos, Uvas, Naranjas, Frutos secos, Cacao, Té.

Naturopatía

*Olivo****

Acción Farmacológica

Tradicionalmente se le atribuye a la hoja de olivo una acción **antihipertensiva, hipoglucemiante, febrífuga y diurética**.

Ensayos in vitro: El extracto acuoso inhibe la el enzima convertidor de la **angiotensina** (efecto que se atribuyó a la oleacina). La infusión y el oleoeuropeósido producen un **efecto vasodilatador coronario y antiarrítmico**.

El oleoeuropeósido produjo, en corazón aislado, una **reducción de la frecuencia y fuerza de contracción miocárdica**, reduciendo la velocidad de conducción intracardiaca. Los compuestos fenólicos presentan una acción **antioxidante, inhibiendo la peroxidación lipídica**.

Ensayos in vivo: La acción antihipertensiva ha sido comprobada en animales de experimentación. En un estudio clínico se comprobó la **acción antihipertensiva** de la administración de extracto acuoso de hoja de olivo (1.600 mg /día, durante 3 meses); el **efecto hipotensor** se acompañó de una reducción en la glucemia basal. El aceite, de oliva, además de tener un gran valor nutritivo, ejerce una **acción colagoga, hipocolesterolemia, ligeramente laxante y emoliente en aplicación tópica**.

Naturopatía

Olivo

Indicaciones

- Hoja:

Uso tradicional: Hipertensión arterial leve o moderada.

El ministerio de sanidad francés (Note explicative, 1998), reconoce dos indicaciones populares: para facilitar las **funciones renales** y digestivas y para facilitar la **eliminación urinaria de líquidos**.

La Comisión E desaconseja su uso al considerar insuficientemente probadas su indicaciones terapéuticas.

- Aceite:

Usos populares: estreñimiento, coadyuvante en el tratamiento de las **hiperlipemias y en la prevención de la arteriosclerosis**.

En uso externo: **dermatitis, eczemas secos, psoriasis, quemaduras, escaldaduras, ictiosis, dishidrosis**.

La Comisión E desaconseja el uso terapéutico al considerar insuficientemente probadas sus indicaciones.

Naturopatía

Olivo

Posología

Hojas:

- Infusión: una cucharada sopera por taza (30 a 80 g/l) de hojas frescas, infundir diez minutos. **Tres tazas o más al día**, antes de las comidas.
- Extracto fluido (1:1): (1.600 mg /día, durante 3 meses)

Aceite: Popularmente se toman **1-2 cucharadas soperas de aceite virgen**, con zumo de limón, tomadas en ayunas como laxante, **colagogo o antiinflamatorio intestinal**, o con jugo de cítrico, como laxante.

Naturopatía

Resperate



Resperate. Aparato interactivo para reducir el ritmo de respiración de un promedio de 12-19 inspiraciones y expiraciones/minuto a un ritmo de 10. Respirar lenta y profundamente desde el abdomen ayuda a reducir la tensión arterial, equilibrando los mensajes del sistema nervioso que constriñen o relajan las arterias.

Dosis: 40 minutos a la semana, 3-4 sesiones de 15'. Una vez concluida la sesión, la respiración volverá a su ritmo, pero la tensión permanecerá durante todo el día. Al cabo de 8-10 semanas se consigue reducir la dosis de la medicación bajo supervisión médica.

Alivio de la ansiedad y del estrés, hipertensión arterial (reducción de 36 puntos sistólica y 20 diastólica).

Naturopatía

Stevia

Stevia (*Stevia rebaudiana*). **300 veces más dulce que el azúcar.** Los indios guaraníes del Paraguay las mastican y usan en infusiones y productos curativos.

Dosis: En forma líquida, polvo y comprimidos. Un comprimido o 3-5 gotas.

Funciona muy bien mezclada con miel, malta de cebada, *lo han* y xilitol.

Contiene glicósidos de steviol. El responsable del sabor dulce es el rebaudiósido.

Diabetes (reduce nivel de azúcar en sangre), **Hipertensión arterial**, pérdida de peso y obesidad (**popular para personas que quieran perder peso**), prevención de la caries.

Naturopatía

Lo Han Kuo

El nombre científico de esta planta es **Siraitia grosvenorii**, se dice que se le dio su nombre por los monjes budistas que cultivaron la fruta hace más de ocho siglos en las regiones montañosas del sur de China.

El **fruto del monje** aporta cero calorías por porción, además, los edulcorantes de este sustituto son de **150 a 200 veces más dulces que el azúcar**, y se pueden agregar prácticamente a cualquier tipo de alimentos y bebidas. También resisten grandes temperaturas por lo que puedes hornear sin problema tus postres favoritos con este alimento.

Naturopatía

Valeriana

Valeriana (*Valeriana officinalis*). Ansiedad e insomnio vs. Valium. Dolores menstruales, convulsiones, problemas digestivos, problemas de salud cotidianos, dolores, hipertensión, dolores menstruales, espasmos musculares, estrés relacionado con trastornos digestivos. En la medicina ayurvédica, histeria, neurosis, epilepsia. **En MTC y Ayurveda, se considera “reconfortante”.**

Varias teorías sobre su funcionamiento, una que tiene similitud con el Valium sin sus efectos secundarios, otra que contiene **neurotransmisor GABA**, o que influye en su concentración. También afecta a los **niveles de serotonina** de manera similar al Prozac. Los aceites esenciales de la planta, los valeopotriates, ácido valérico y el velerénico tienen **efectos calmantes**.

Dosis: Insomnio, tomar entre 30 y 60 minutos antes de ir a dormir. Ansiedad y estrés, tomar de dos a cuatro veces/día. Tintura 30 a 60 gotas (0,5-1,0ml). Cápsulas o pastillas, 300-500mg. También en infusión. Combina bien con **escutelaria, kava, melisa y pasionaria para relajarse**.

Podría producir en algunas personas el efecto “resaca”, o estimuladas al tomarla, causa insomnio y pesadillas. Según MTC produce calor, y personas con esta constitución pueden sobreestimarse. También se pueden sentir molestias digestivas.

En dosis alta, visión borrosa, arritmia cardíaca, dolor de cabeza, náuseas y desasosiego.

No tomar con tranquilizantes ni antidepresivos.

Hipertensión arterial (relaja el sistema nervioso, estrés y ansiedad papel relevante en esta patología).

Escutelaria

La escutelaria (*Scutellaria Baconensis*) es una planta herbácea perenne que crece en los prados y lugares húmedos como las orillas de los ríos. Originaria del sur de China y Corea, en la actualidad es habitual encontrarla en Norteamérica, Europa y Asia. Son muchos los que la conocen como **escutelaria asiática**.

Los usos y propiedades de la escutelaria se conocen desde hace más de 2.000 años debido a su importancia dentro de la medicina tradicional china. Su composición incluye **flavonoides, saponinas esteroideas, alcaloides, glicósidos, aceites volátiles, iridoides y taninos** ya que la hierba se utiliza por su poder a la hora de tratar trastornos de salud.

La escutelaria se ha empleado como **agente en procesos virales y bacterianos y como antifúngico**. Además su alto contenido en flavonoides aporta a esta planta efectos beneficiosos para la salud de las personas. Las propiedades de la escutelaria contribuyen en la reducción de los siguientes síntomas:

Fatiga crónica: gracias a que esta planta es fuente de zinc.

Ansiedad y estrés: bloquea la producción de la hormona del estrés.

Dolores de cabeza.

Alergia y asma.

<https://blog.naturlider.com/usos-y-propiedades-de-la-escutelaria-para-la-salud/>

Naturopatía

Vitamina D

Vitamina D. Su deficiencia provoca osteoporosis, cardiopatías, artritis, salud mental, diabetes y más de 17 tipos de cánceres. **Su mala absorción puede ser debida a hábitos alimentarios o un cambio genético (VDRbb). Esta vitamina regula más de 2000 genes.** Personas obesas son más propensas a estados carenciales y niños que no reciben luz solar. Estimula absorción calcio, mineralización huesos. Desarrollo cerebral y equilibrio neurotransmisores (autismo). Equilibrio SI. Rescate sanguíneo: cuando el nivel de calcio es muy bajo, el calcitriol extrae calcio y fósforo de los huesos para transportarlos por la sangre.

Tipos de Vitamina D:

Colecalciferol (D3). Forma natural de la vitamina D, se produce cuando la piel entra en contacto con luz solar. Se puede obtener como **suplemento**.

Ergo-calciferol (D2). Se **añade** en la leche y otros alimentos.

Calcidiol 25 (OH)D3 o 25D3. Prohormona presente en la sangre se crea en el hígado a partir de D3. **Para determinar el déficit de vitamina D** en el organismo se mide el calcidiol en sangre (nivel 25-hidroxyvitamina D)

Calcitriol (1,25 (OH)2D3 o 1,25D3). El calcitriol (1,25-Dihidroxyvitamina D) se produce en ambos riñones y otros tejidos a partir del calcidiol. **Se deriva también de D3 y se conoce como la forma activa de la vitamina D3.** Importantes propiedades anticancerígenas.

Fuente de vitamina D, salmón, arenque, caballa y sardinas. Mantequilla, yema de huevo, leche enriquecida. Las fuentes vegetales poca cantidad de vitamina D, setas, vegetales de hoja verde oscuro. Se recomienda exponerse diariamente 15 minutos al sol.

Mientras tomamos sol, fabricamos 10.000 a 50.000 unidades de colesterciferol. Al llegar a 20.000 unidades, la luz ultravioleta degrada el colesterciferol, manteniendo el nivel de vitamina D evitando la toxicidad de la misma.

La vitamina D es necesaria para absorber calcio. Pero con déficit de vitamina D, optimizar con una ingesta regular de calcio.

La carencia de vitamina D son graves. En niños, raquitismo (piernas arqueadas, rodillas chocan, huesos cráneo se debilitan, columna vertebral se dobla, articulaciones aumentan tamaño. En adultos, osteomalacia, un reblandecimiento de los huesos. Común en personas que no toman el sol, o mujeres con varios embarazos que agotan las reservas de vitamina D.

Los lactantes que tomaron un suplemento de vitamina D durante el primer año de vida, en la infancia, tuvieron mayor densidad ósea.

Naturopatía

Vitamina D

Dosis: piel clara 10-15 minutos, piel oscura 30-40 minutos. Enfermos y ancianos 1.000-2.000 U.I./día. La mayoría de las personas suplemento de 2.000 U.I. y tener un nivel D3 de 50-80ng/mL (o de 125-200nM/L) durante todo el año. En niños 1.000 U.I. de promedio.

Antiepilépticos, cimetidina, corticoides, heparina y diuréticos causan déficit.

Dosis altas de más 1.200 U.I. calcificación de órganos internos, deterioro de tejidos blandos, daños y piedras renales, molestias digestivas y dolores de cabeza. Suplementos de 2.000-5.000 U.I. debe controlarse nivel en sangre.

Pacientes con hiperparatiroidismo o sarcoidosis deben tomarla según su médico.

Medicamentos contra el colesterol que impiden reabsorción del ácido biliar, vitamina D debe tomarse una hora antes y no durante las seis horas después. Tampoco tomar aceites minerales en las dos horas anteriores o después. No si toma verapamil.

Cardiopatías (infartos, hemiplejias, insuficiencia cardíaca, mortalidad cardiovascular, obesidad, diabetes, **hipertensión arterial**),

Flores de Bach

El Rescue Remedy es la combinación más conocida y usada, fue compuesta por el propio doctor Bach, quien la utilizó por primera vez en 1930. Consiste en una combinación de esencias florales que pueden aplicarse como medidas de primeros auxilios en cualquier tipo de situación de emergencia, produce una ayuda inmediata y apreciable, dando resultado en cualquier persona siempre y cuando esté indicada.

La combinación de esencias que componen la fórmula es la siguiente:

- **Cherry Plum: mejora el descontrol**
- **Clematis: trae a la realidad**
- **Impatiens: aporta calma, relajación**
- **Star of Bethlehem: repara el trauma**
- **Rock Rose: quita el pánico que la situación provoca.**

https://sedibac.org/wp-content/uploads/2013/03/tema_Rescue_Remedy_y_la_urgencia_hipertensiva.pdf

Auriculoterapia



18 MAESTRO CUERPO CALLOSO (OJO #2) (LATERALIDAD) NO SIRVE DE DIAGNÓSTICO!!!

PUNTO "18",
Prominencia inferior del trago #1 (maestro), y en la zona de la patilla #2 (funcional Europeo)

Punto reflejo de cuerpo calloso (o')
Punto interruptor

Lateralidad: distribución asimétrica de funciones, definida a partir de los 5 años.
Ingreso de energía reticular al P.A.
Regula agua – fuego en línea intercomisural
Triada de relajación
Regulación neurovegetativo
Con el ganglio cervical medio: cruz neurovegetativa (epilepsia)

Cuerpo Calloso: comunica ambos hemisferios cerebrales, integrando sus funciones y en caso de lesión traspasan funcionalidad y vía de comunicación.

-hemisferio derecho: ojo y oído izquierdo. Comprensión global y aspecto extralingüístico. Imaginación y pensamientos abstractos. Visualización espacial. Cálculo matemático estimado. Espontaneidad. Creatividad (arte)

-hemisferio izquierdo: ojo y oído derecho. Interpretación y análisis simbólico. Lenguaje y cálculo matemático. Pensamientos concretos.

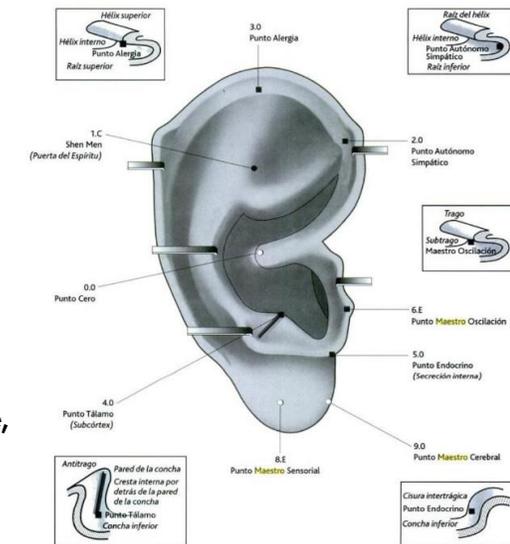
Lateralidad (Vista, oídos, manos, pies)

-homogénea: el mismo hemisferio –lado dominante- gestiona vista, oídos, manos y pies

-cruzada: uno más elementos cambian de lado dominante (habitual: ojo/oído izquierdo-mano/pie derecho) Se presenta Dislexia, trastornos de aprendizaje, trastornos de déficit de atención o hiperactividad, hipersensibilidad inusual a fármacos, problemas autoinmunes. PERSONAS OSCILADORES

Si visualmente prevalece izquierdo, el hemisferio derecho procesa la información. Escribe con la derecha, entonces el hemisferio izquierdo resuelve la información motora, y el hemisferio derecho atiende el global.

PAUL NOGIER, descubrió que algunas personas con lateralidad cruzada no obtienen buenos resultados con la terapia debido a esta anomalía. Este punto debe ser estimulado en estos casos.



24 MAESTRO DE ALERGIAS

PUNTO “24”,

Punto maestro de alergias

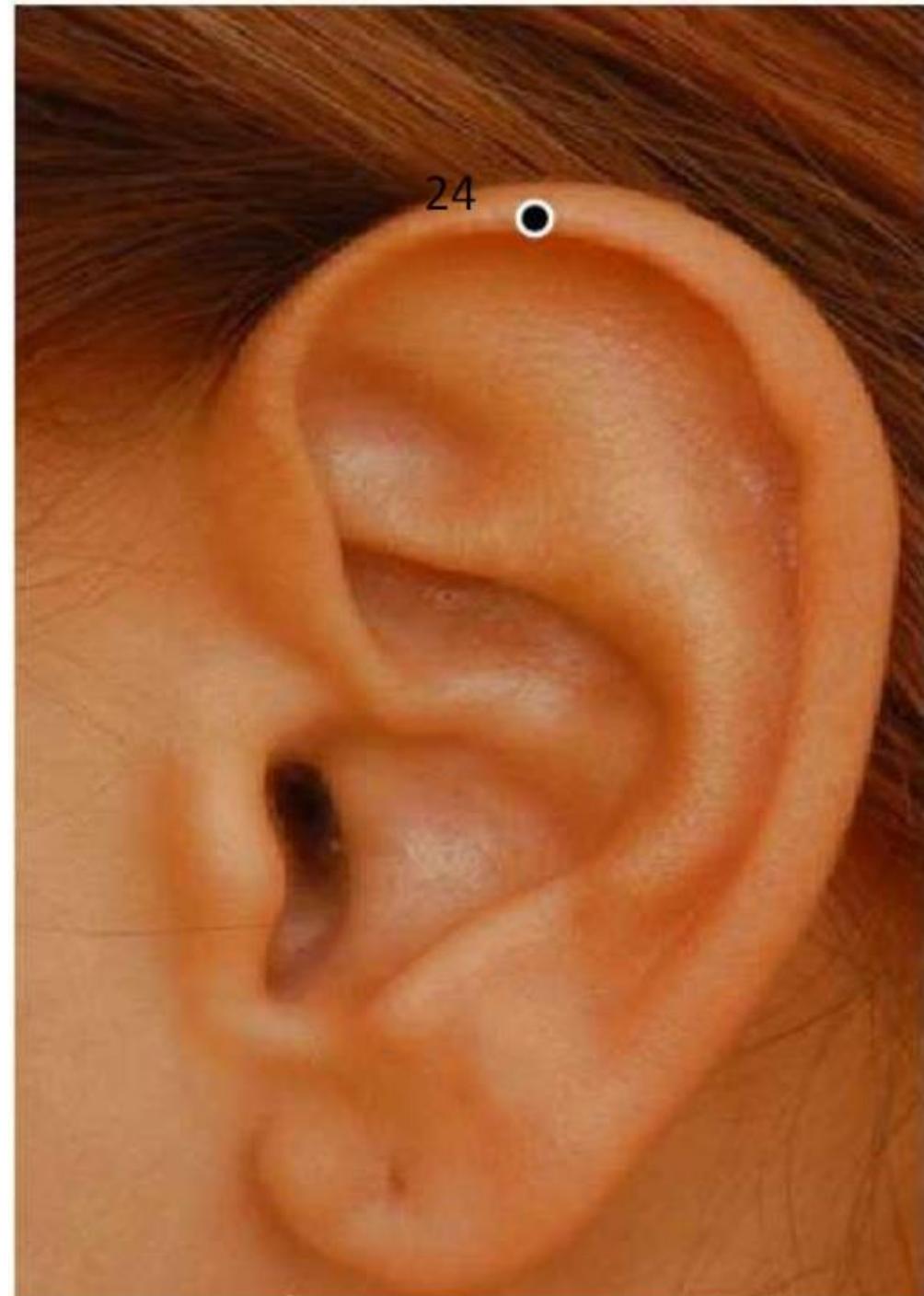
Diurético

Alergias a “energía del lugar”

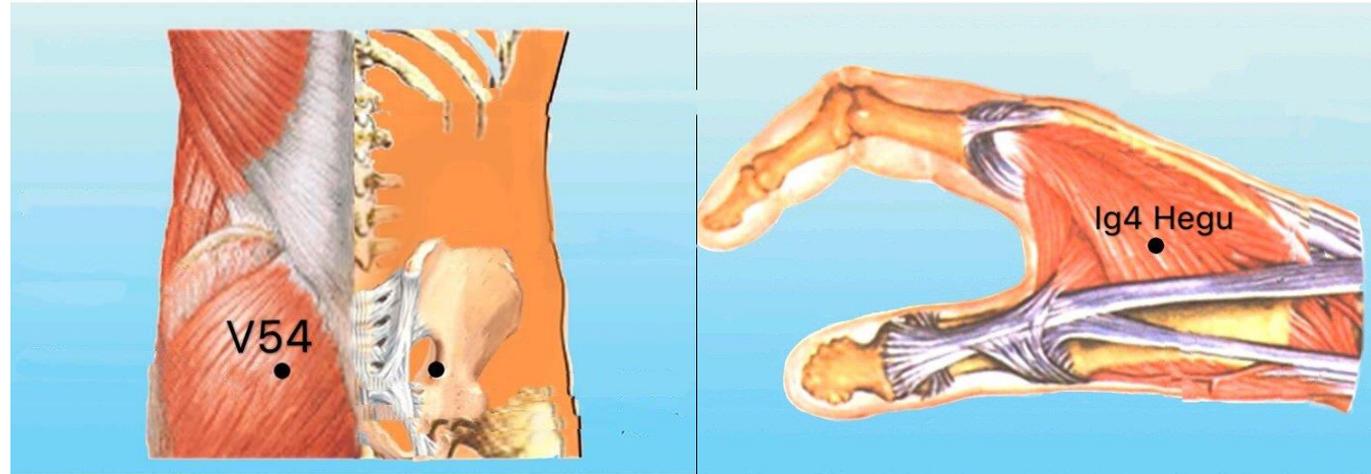
Eje de eliminación (R, VB, C, P, trigémino)

Drenador de toxinas con V54 e IG4

En preclampsia (hipertensión inducida por embarazo), asociado a metanefros (a la 4ª semana del feto, precursor del riñón)



V54, IG4



V54 Indicaciones tradicionales en la medicina china:

Según la medicina tradicional china en este se regula la micción y trata las hemorroides, estimula la circulación del meridiano, calma el dolor y tiene efectos beneficiosos sobre la región lumbar.

Indicaciones:

En la actualidad vemos presente su uso para tratar el **lumbago, parálisis de los miembros inferiores, dolor lumbosacral, ciática, hemiparálisis, hemorroides, proctoptosis, enfermedades genitales, atrofia muscular, urocistitis, cistitis, prostatitis, trastornos motores y dolor en las extremidades inferiores, estreñimiento, orina escasa.**

IG4 Características:

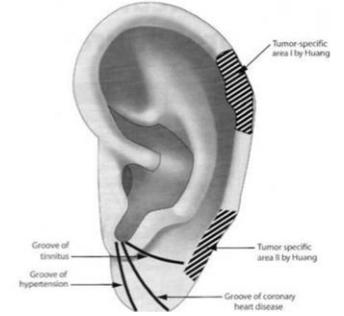
Hegu es el cuarto de los puntos pertenecientes al meridiano de intestino grueso. Este es enunciado como IG4 y es conocido de igual forma por el significado de su nombre como Unión de los Valles.

Indicaciones:

En la actualidad se utiliza como tratamiento de patologías de origen doloroso como pueden ser las **cefaleas, algias de la cara, neuralgias del trigémino y neuralgias faciales atípicas. Para tratar patologías de origen neurológico como pueden ser la parálisis facial periférica, parálisis del velo del paladar, vértigo, hipotonía muscular o espasticidad del miembro superior, hemiplejía y secuelas neurológicas de traumatismos craneales.**

<https://saludymedicinachina.com/ig-4-hegu/>

DIAGNÓSTICO LOBULAR DR. LI CHUN



hipertensión



Cardiovascular - ACV



hipertensión

FOSA TRIANGULAR PUNTOS PRINCIPALES

- 1 ShenMen
- 2 Pelvis
- 3 Asma (mitad de la 2 división)
- 4 Estreñimiento (en la base de la 2 división)
- 5 Hipertensión (en la parte superior 3 división)**



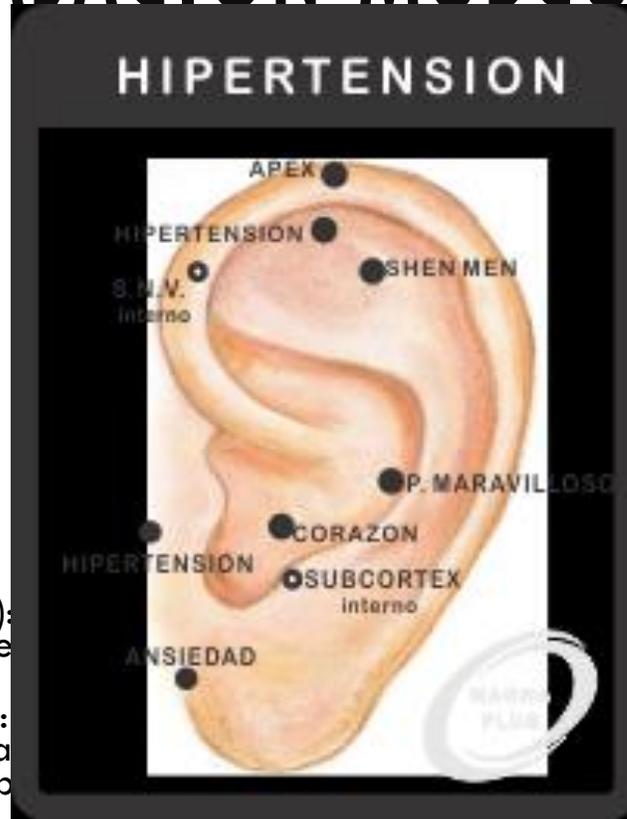
PUNTO RELAJACIÓN MUSCULAR (ANALGÉSICO Y CALMANTE)

Convención Europea (E):

- Plexo Cardíaco
- Plexo Cervical Medio
- Ganglios cervicales medios
- Punto Maravilloso

Punto Relajación Muscular (C):
del antihelix, mirando hacia e

Punto Relajación Muscular (E):
excesiva. Regula actividad ca
la cresta de la concha en la p



és (punto medio entre el Punto Cero y la pared interna

via tensión y dolor. Equilibra actividad simpática
hipertensión. Regula flujo de sangre a la cara. (sobre

** Combinado con Punto Jerome: para tratar dolor y problemas gástricos e intestinales.

Síntomas Neurológicos combinado con Shenmen y Maestro Cerebral

Síntomas Psicológicos: Shenmen, Simpático, Tálamo, Hipotálamo, Cerebro, Maestro Cerebral y Punto Cero

TÁLAMO-HIPOTÁLAMO TRASTORNOS APLICACIÓN

Físicos

Transpiración, edemas, **hipertensión**, arritmias, Raynaud, gastritis, náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento, trastornos hepáticos, disfunción vesícula

Psicológicos

Neurastenia, ansiedad, depresión, sobreexcitación

MTC

Tonifica el cerebro, calma la mente

ACUPUNTURA OJO!!!!

Cuando a la consulta llega un paciente con un diagnóstico de **Hipertensión arterial es muy importante realizarle una amplia y correcta Anamnesis**. Ya que esta nos va a proporcionar datos muy importantes para poder abordar el problema de la manera más efectiva. Pero además todos estos datos que reunamos, van a indicar en qué fase se encuentra la Hipertensión arterial.

Es importante señalar que para la Medicina Tradicional China (MTC) la Hipertensión arterial cursa con tres estadios o fases. Estas son:

FASE INICIAL, que corresponde simplemente a un desequilibrio entre las energías Yin y Yang.

En la **FASE MEDIA**, se hace más evidentes los síntomas como por ejemplo la instauración de colesterol en el cuerpo.

FASE FINAL, es la más grave ya que **la Hipertensión arterial** está completamente instaurada, llegando a estar otros órganos afectados e incluso el paciente tiene enfermedades cerebrovasculares importantes.

ACUPUNTURA

El hecho de sufrir esta enfermedad se debe a una alteración de las energías (Qi) de nuestro cuerpo.

Es decir, hay un desequilibrio entre la energía positiva (Yang) y la energía negativa (Yin).

Estas energías van a circular por nuestro cuerpo a través de conductos o vías de energía, que se van a llamar Meridianos.

Cada órgano de nuestro cuerpo va a tener un circuito de energía. Pero todos van a estar conectados. Es decir, si se produce una alteración en un órgano o se sufre una patología o enfermedad indirectamente va a afectar a la energía de otro órgano.

Por lo tanto, según la Medicina Tradicional China (MTC) cuando se sufre Hipertensión arterial se debe:

A la deficiencia de Yin de Riñón.

Exceso de Yang en el Hígado.

Estancamiento de sangre de Corazón.

Estancamiento de Qi de Hígado.

Deficiencia de sangre de Hígado.

ACUPUNTURA

Según la MEDICINA TRADICIONAL CHINA:

- El viento de hígado calienta, agita y activa el metabolismo creando unas necesidades mayores de sangre para nutrir a los órganos afectados por la sobrecarga.
- El calor de corazón provoca que éste tenga una mayor actividad, latiendo más rápido e introduciendo más sangre en las arterias.
- La insuficiencia de yin provoca un calor y un estado de nerviosismo por falta de contención a la energía de la actividad yang, lo que pone en marcha una activación del organismo que provoca el aumento de la tensión arterial.

ACUPUNTURA

Según la MEDICINA TRADICIONAL CHINA:

- **Síndrome por viento de hígado:** nerviosismo, agitación, irritabilidad, dolor de cabeza, mareos, espasmos musculares, temblores, tiene calor.
- **Síndrome por calor de corazón:** taquicardia, nerviosismo, insomnio, miedos, sueño agitado, opresión y calor en el pecho, delirios, úlceras en la lengua o boca, tiene sed.
- **Síndrome por insuficiencia de yin:** delgadez, sequedad de boca y garganta, sofocos, insomnio, sudoración nocturna, calor en las palmas y las plantas, debilidad lumbar, mejillas rojas, orina escasa.

ACUPUNTURA

Por otro lado, la Medicina Tradicional China (MTC) dice que los síntomas van a variar en función de la zona afectada. Es por ello que los síntomas los clasifica en función de esto:

Si está afectado la región alta del cuerpo los síntomas son los siguientes:

- Cefaleas.
- Mareos.
- Palpitaciones.

Si está afectada la región media del cuerpo los síntomas son los siguientes:

- Molestias abdominales y digestivos.
- Acumulación de líquidos.

ACUPUNTURA

- Observación y exploración :

- Los síntomas y signos antes descritos.
- Tomar la tensión arterial con un esfigmomanómetro de brazo o de muñeca.
- Para diagnosticar una tensión arterial alta hay que tomarla en estado de normalidad (relajado, descansado y sin haber tomado fármacos o estimulantes), hacer varias tomas separadas en el tiempo y en condiciones similares cada una y que supere las cifras normales al menos en tres ocasiones.
- Es recomendable llevar una gráfica de evolución de la tensión arterial a lo largo de un periodo de tiempo y a diferentes horas del día.
- Observar la coloración de la cara, las conjuntivas y otras mucosas, para ver si están excesivamente enrojecidas.
- Sd. por viento de hígado: cara y ojos rojos, lengua roja, capa de la lengua fina, amarilla y grasa. Pulso tenso, fuerte y rápido.
- Sd. por calor de corazón: cara roja, lengua roja o punta roja, capa de la lengua amarilla y seca. Pulso rápido y fuerte.
- Sd. por insuficiencia de yin: lengua roja, capa de la lengua blanca, seca y escasa. Pulso rápido, fino y débil.

ACUPUNTURA

Por lo tanto, el tratamiento de Acupuntura que podemos proponer para tratar la Hipertensión arterial es el siguiente:

11IG (11 de Intestino Grueso).

10 IG (10 de Intestino Grueso).

4IG (4 de Intestino Grueso).

36E (36 de Estómago).

20VB (20 de Vesícula Biliar).

34VB (34 de Vesícula Biliar).

3H (3 de Hígado).

7V (7 de Vejiga).

11V (11 de Vejiga).

12V (12 de Vejiga).

14V (14 de Vejiga).

15V (15 de Vejiga).

16Du (16 Du Mai).

20Du (20 Du Mai).

14RM (14 Ren Mai).

17RM (17 Ren Mai).

6Pc (6 de Maestro Corazón).

Como habéis podido comprobar es un tratamiento de Acupuntura bastante completo. Pero es importante señalar que este tratamiento sólo es un ejemplo o es un tipo de tratamiento.

Es importante que todos los tratamientos sean personalizados e individualizados, ya que cada paciente siente una sintomatología y presenta grados diferentes de afectación.

CDS

Tratamiento:

Un tratamiento indicado para este caso sería el protocolo C (CDS) o B (básico) como alternativa durante un mes hasta normalización.

Homeopatía

- Sustancias homeopáticas recomendadas: **Aurum muriaticum, Aurum metallicum, Nux vómica, Sulfur, Baryta carbonica, Lachesis.**
- Utilización: tomar 10-20 glóbulos o 20 gotas de los preparados seleccionados antes de cada comida.

Imposición de manos

Colocar las manos sobre el plexo solar, zona del hígado, frente y sienes durante unos 5 minutos, varias veces al día.

Plexo Solar:

El plexo solar o celiaco es una densa red nerviosa que rodea a la **arteria aorta ventral en el punto de donde salen la arteria mesentérica superior y el tronco celíaco**, a nivel de la séptima vértebra dorsal, detrás del estómago. **Procede especialmente del gran simpático y del nervio vago derecho.**

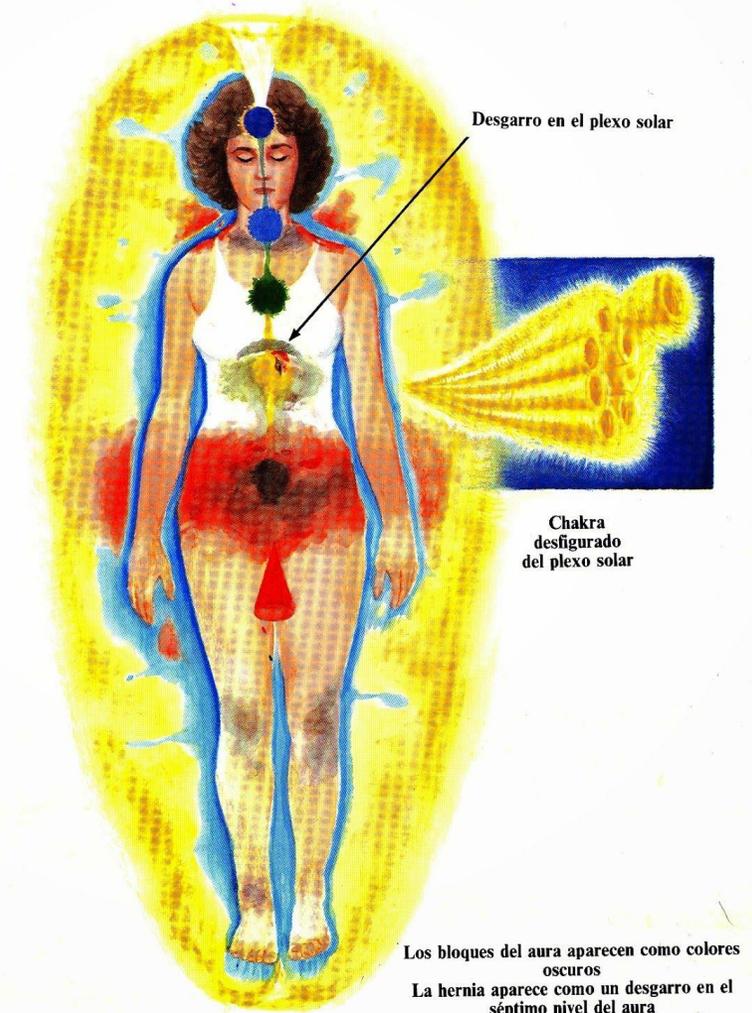


Figura 22-4: Aura de una paciente antes de la curación; en el recuadro, chakra desfigurado del plexo solar

Iridología

El estudio del iris en medicina, nos **permite detectar signos como una ventana del metabolismo del cuerpo, y puede ser útil para detectar anomalías internas, ocupando un lugar en la semiología básica.**

El anillo de sodio o colesterol. Es una línea blanquecina alrededor del iris que nos indica alteraciones en el metabolismo de las grasas o bien en **metabolismo del sodio e hipertensión arterial.**

Hay que diferenciarlo de otros anillos como escamoso, de color oscuro que denota toxicidad crónica.

Constitución Anillo de Anemia, Colesterol o de Sodio

Esta constitución presenta neblina densa de color blanquecino y opaco de los lípidos y sales inorgánicas que se han formado en el borde ciliar. Puede aparecer en cualquier color del iris. Este anillo ha sido comúnmente conocido como de calcio- colesterol.

Sugiere colesterol alto o grasas en la sangre o niveles altos de calcio que se acumulan en las articulaciones y tejidos del cuerpo. Al presentarse en la posición de arco (depósito) podemos diferenciar los signos de otras áreas. Un arco frontal, indica una insuficiencia cerebrovascular. Un arco medial o temporal indican obstrucciones de las arterias coronarias y / o pulmonar. Un arco ventral refleja insuficiencias de las arterias de la cadera, muslo y pierna.

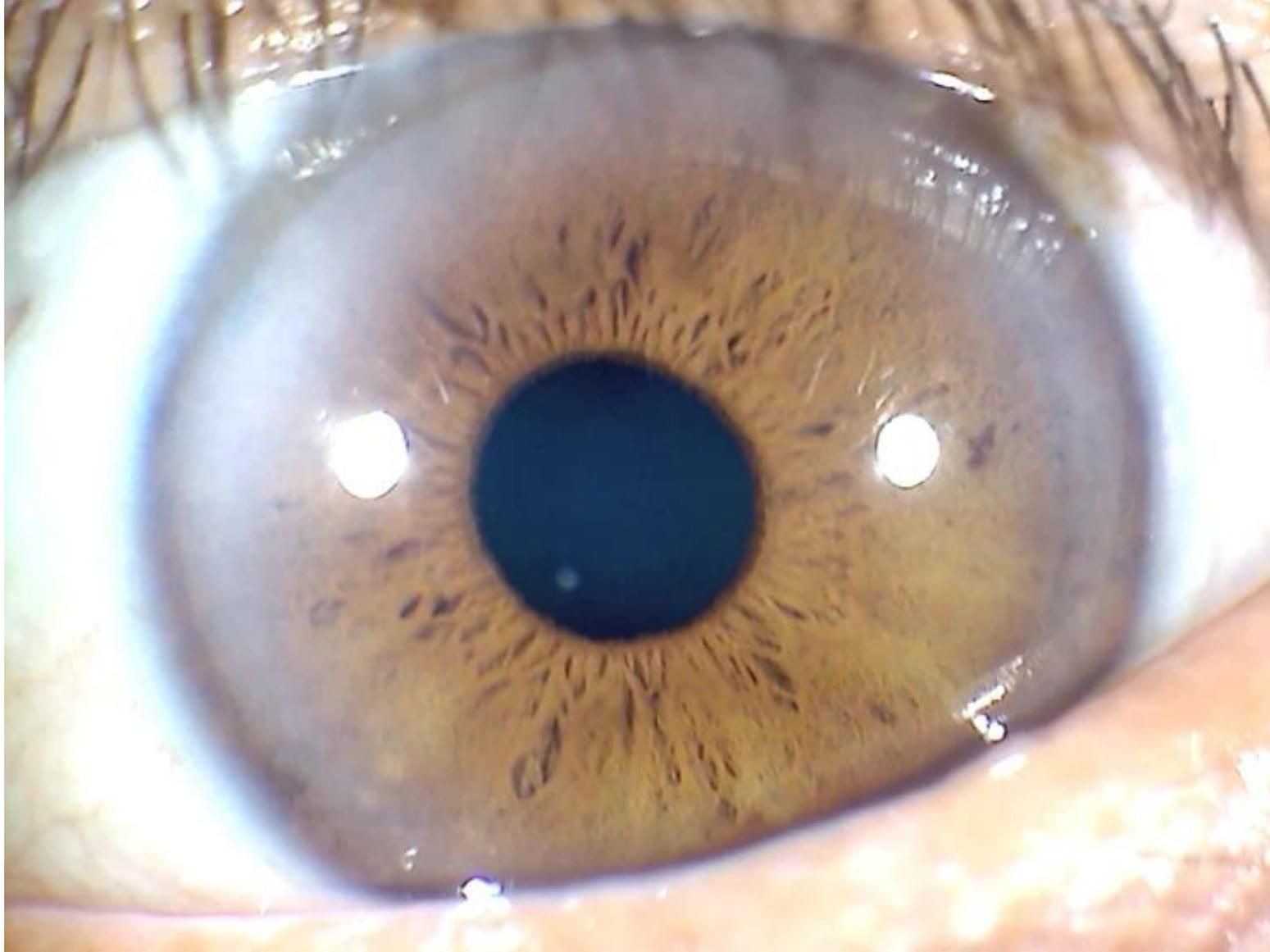
Iridología Anillo de anemia, colesterol o Sodio

Dentro de la Iridología es muy fácil visualizar este círculo. Este anillo se manifiesta en la periferia del iris, pero en su totalidad, dentro del iris, dejando ver un poco la zona de la piel. No tenemos que confundirlo con el arco senil del cual hablaremos más tarde. Su presencia indica la suma de problemas toxémicos, mineralizantes y circulatorios. Este anillo de colesterol o sodio es en realidad un depósito de lípidos (grasas) en la zona posterior de la córnea. **Esto hace que normalmente se le relacione con colesterol elevado en la sangre, aunque no se ha demostrado que este anillo esté formado de colesterol. Otros autores relacionan su presencia con una tendencia a la hipertensión debido al exceso de sodio en la sangre por alimentación rutinaria en combinación de grasas saturadas y de origen animal. Por otra parte revela falta de potasio, abundante en todas las pieles y cutículas de los alimentos integrales.**

De modo que ante su presencia estaremos alerta a la mala circulación periférica y arterial; y a un incorrecto metabolismo de las grasas con la posibilidad de hipertensión.

Parece de todas formas que siguiendo a tiempo un régimen de salud lo más natural posible este anillo sea regresivo.

Iridología Anillo de Sodio



Constitución Colesterol o lipedémica o Anillo de Sodio

Esta constitución presenta neblina densa de color blanquecino y opaco de los lípidos y sales inorgánicas que se han formado en el borde ciliar. Puede aparecer en cualquier color del iris. Este anillo ha sido comúnmente conocido como de **calcio- colesterol.**

Sugiere colesterol alto o grasas en la sangre o niveles altos de calcio que se acumulan en las articulaciones y tejidos del cuerpo. Al presentarse en la posición de arco (depósito) podemos diferenciar los signos de otras áreas. Un arco frontal, indica una insuficiencia cerebrovascular. **Un arco medial o temporal indican obstrucciones de las arterias coronarias y / o pulmonar. Un arco ventral refleja insuficiencias de las arterias de la cadera, muslo y pierna.**

Predisposición patológica constitución colesterol o lipémica

Reconociendo que existe un desequilibrio químico en el sistema, es importante darse cuenta de que esta señal indica lo siguiente: **Una disfunción hepática alterada por la grasa y / o metabolismo de la glucosa (un depósito de lípidos amarillento en la esclerótica es otra indicación)**. Proceso degenerativo cardiovasculares. Deficiencias en la tiroides y suprarrenales e insuficiencias de minerales.

El anillo puede ser el resultado de una acumulación durante su vida de calcio o de colesterol; o puede ser una característica que indica que el individuo está predispuesto a las tendencias antes mencionadas. **El riesgo cardiovascular es más significativo cuando se ve en personas con una edad de los años 30 y 40 años.** Depresión, mala memoria, senilidad, rigidez, dolor en las articulaciones distales. Desequilibrios de presión arterial. A medida que la condición física endurece las arterias el aspecto mental de la persona se vuelve rígido, resistente. La lección es vivir y dejar ir y llegar a ser más tolerantes a las ideas de otras personas. De lo contrario, puede convertirse uno en una columna de sal.

Recomendaciones Constitución lipémica

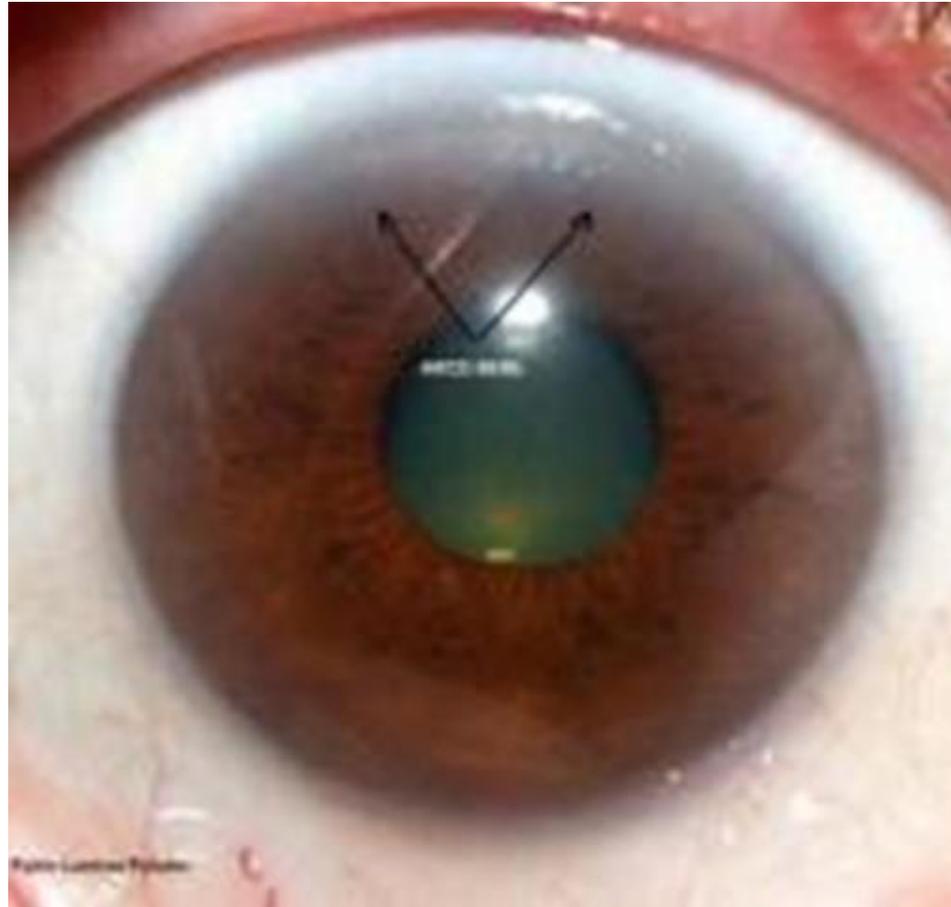
Recomendaciones de medicina natural para la constitución lipémica o de colesterol.

Evitar cualquier tipo de minerales inorgánicos, tales como sal de mesa, dolomita, calcio de concha de ostra y aspirina. Reducir las carnes y las grasas concentradas (mantequillas, margarina, aceites saturados), los alimentos fritos, productos lácteos, café, alcohol y alimentos ricos en colesterol. Aumentar la ingesta de verduras de color verde. El consumo de fibra soluble en agua es muy importante para reducir el colesterol en la sangre.

Predisposición emocional

Niveles elevados de ira y resentimiento. Se coloca un muro de resistencia y protección, dificultad para recibir. Tiene la percepción de ser una víctima.

Arco Senil o Gerontoxon



Arco Senil o Gerontoxon

Arco senil o Gerontoxon

Conforme avanza la edad del individuo, es más frecuente observar la aparición, por la zona superior del iris, de un velo translúcido, semitransparente, de color gris azulado, que parece una sola unidad con la esclerótica. Se ve como si la esclerótica estuviera tratando de colocarse por encima del iris y, al hacerlo, borrara los bordes definidos del iris. Cuando es más grueso y más amplio, el arco senil puede cubrir una significativa parte de las áreas cerebrales. Este signo indica **arterioesclerosis y anemia cerebral, señalando con muchos años de anticipo los peligros de parálisis, trombosis, infartos cerebrales y similares.**

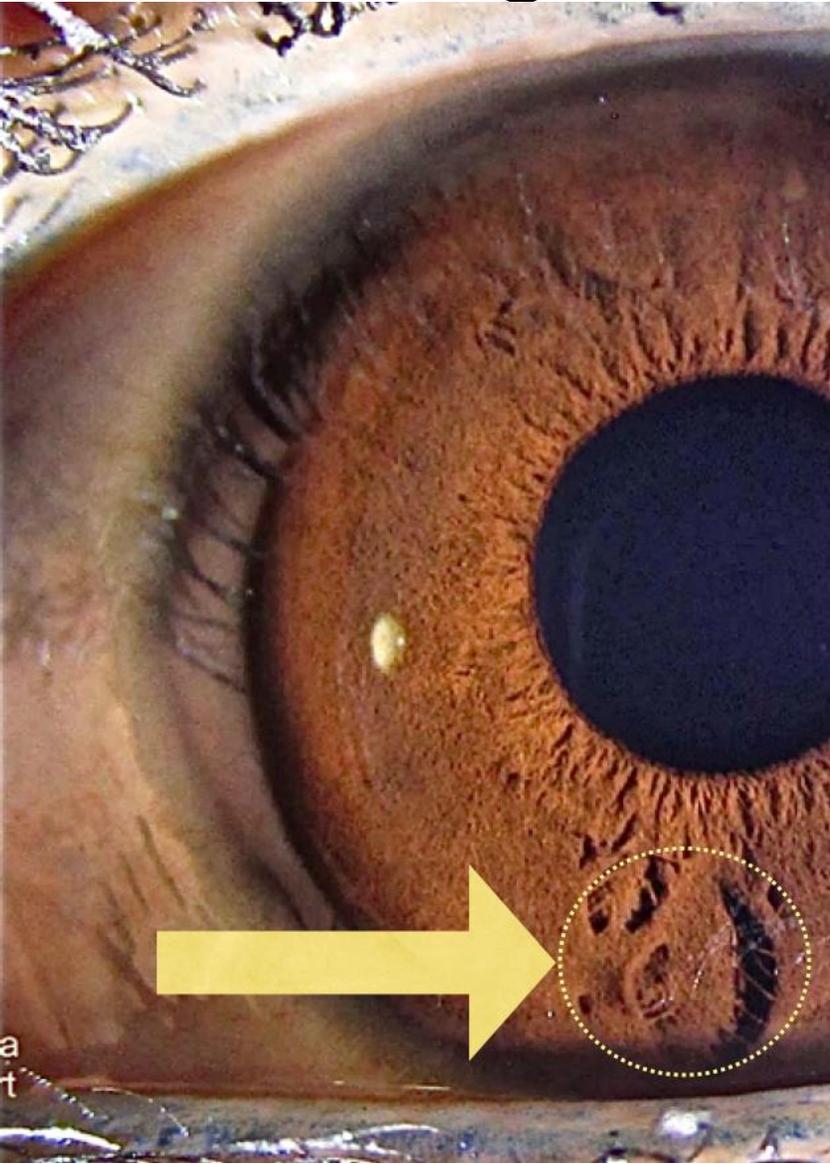
En iridología se diferencia del anillo de sodio, del cual hablamos anteriormente, en que mientras en éste se respeta la transparencia en la zona de la piel, en el arco senil la opacidad se va haciendo progresiva. Por otra parte el anillo de colesterol abarca todo el círculo del iris, mientras que el arco senil está siempre situado en la zona superior, o incluso a veces, en la zona inferior.

Es la falta de oxígeno en los fluidos corporales lo que hace que aparezca este anillo. Esta falta de oxígeno (sea de origen respiratorio o vascular) en el fluido nutritivo provocaría hipotéticamente el enrarecimiento del tejido corneal y su opacidad lenta pero progresiva. **Este arco suele aparecer a partir de los 40 y los 60 años. Su presencia antes de esta edad hace sospechar una arteriosclerosis cerebral incipiente, aunque todavía no se haya manifestado.** Por ello es de mucha utilidad para prevenir la evolución de esta enfermedad. Sin embargo, en las personas que manifiestan este signo, desde un principio se puede notar la falta de memoria, pensamiento confuso, falta de concentración, dolores de cabeza, etc., que son habituales en ellos. Además hemos tenido la oportunidad de observar un anillo incipiente o incluso ya notablemente marcado en niños de 3 o 4 años. Esto es una señal inequívoca de un estado hereditario que nos señala la clara predisposición a padecer de los síntomas mencionados anteriormente por parte de esta persona en el futuro.

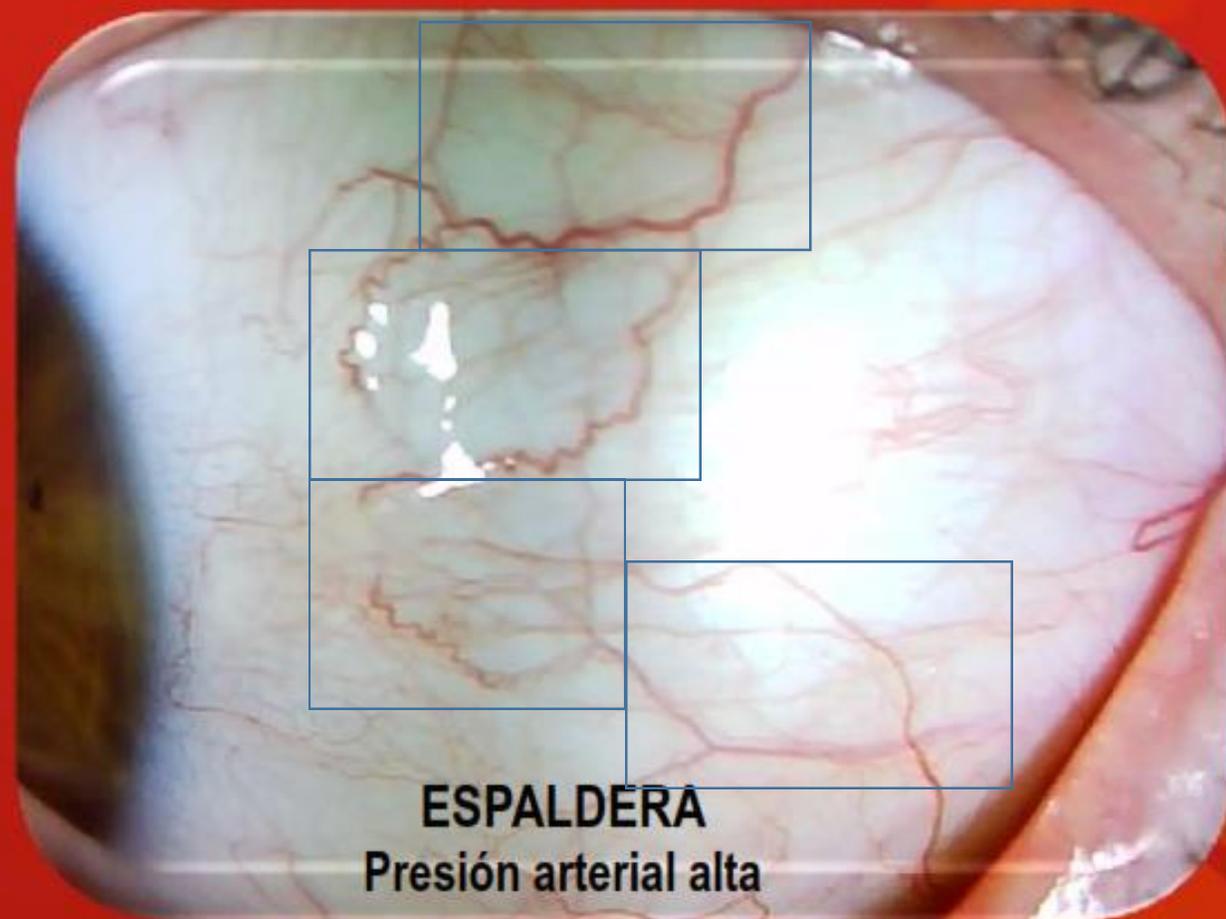
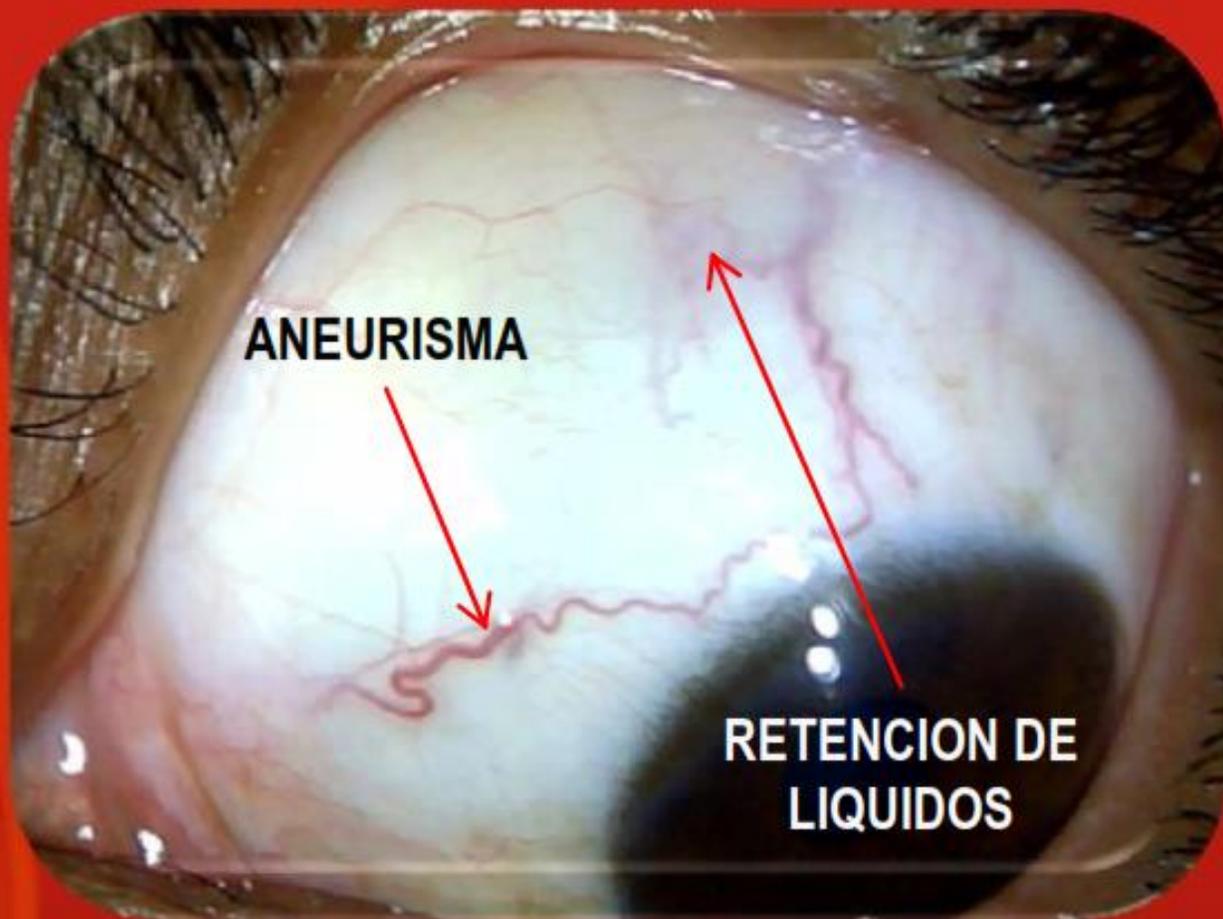
Arcol Senil o Gerontoxon

Arco senil en la zona inferior. Iridología Cuando aparece un arco senil pero en la zona inferior del iris, nos encontramos con lo que Bernard Jensen llama “anemia de extremidades”. Esto indica una **deficiencia de circulación en los miembros inferiores, con tendencia a edemas, varices, pies fríos, piernas doloridas y cansadas, etc.** No es una anemia pura, en sentido estricto, sino más bien, un déficit de sangre en las extremidades provocado por congestión circulatoria de venas y arterias. En la foto superior se puede apreciar con total nitidez el arco senil en la zona superior. En este caso es una persona de 65 años.

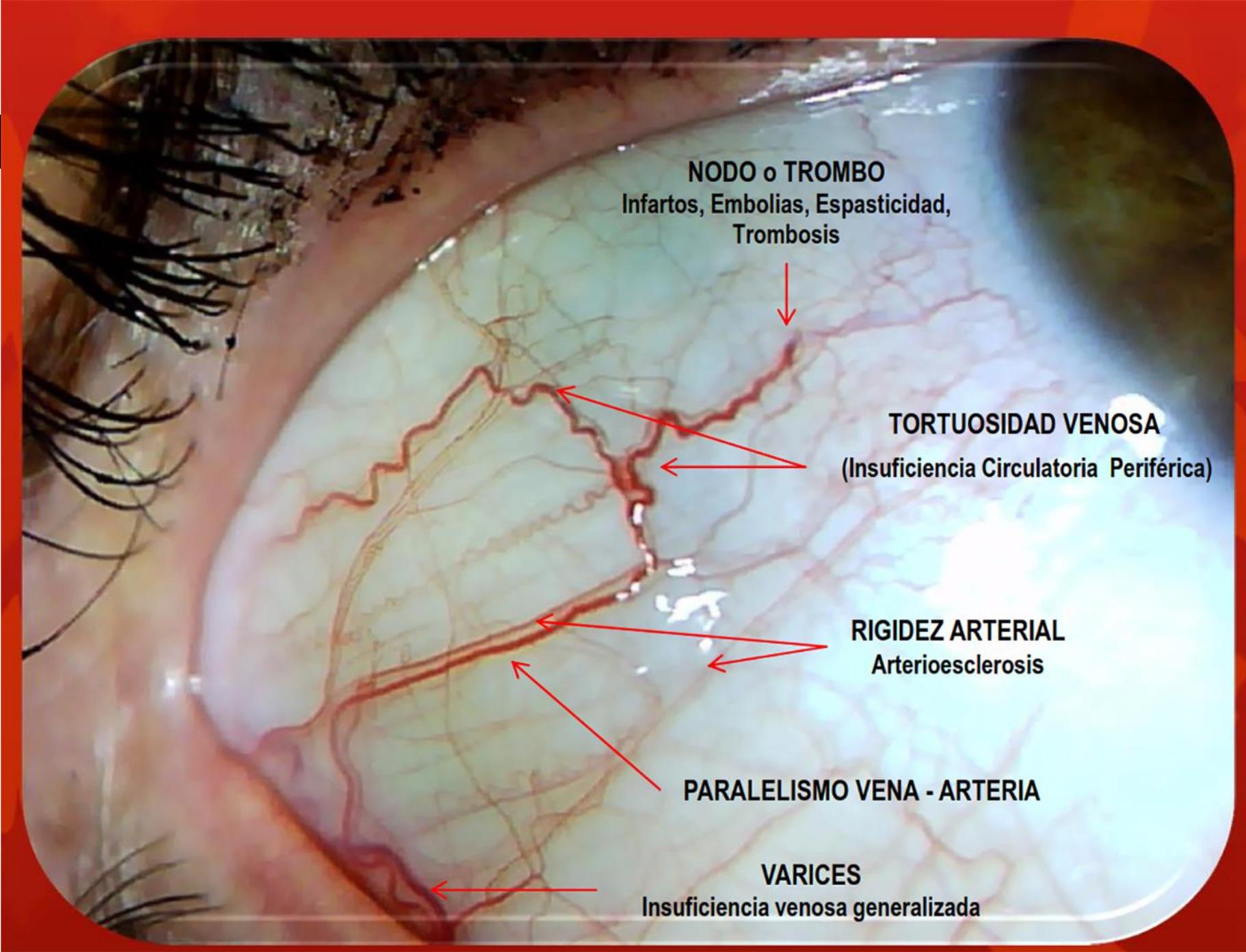
Iridología Disfunción Renal



Esclerótica



Esc



NODO o TROMBO

Infartos, Embolias, Espasticidad,
Trombosis

TORTUOSIDAD VENOSA
(Insuficiencia Circulatoria Periférica)

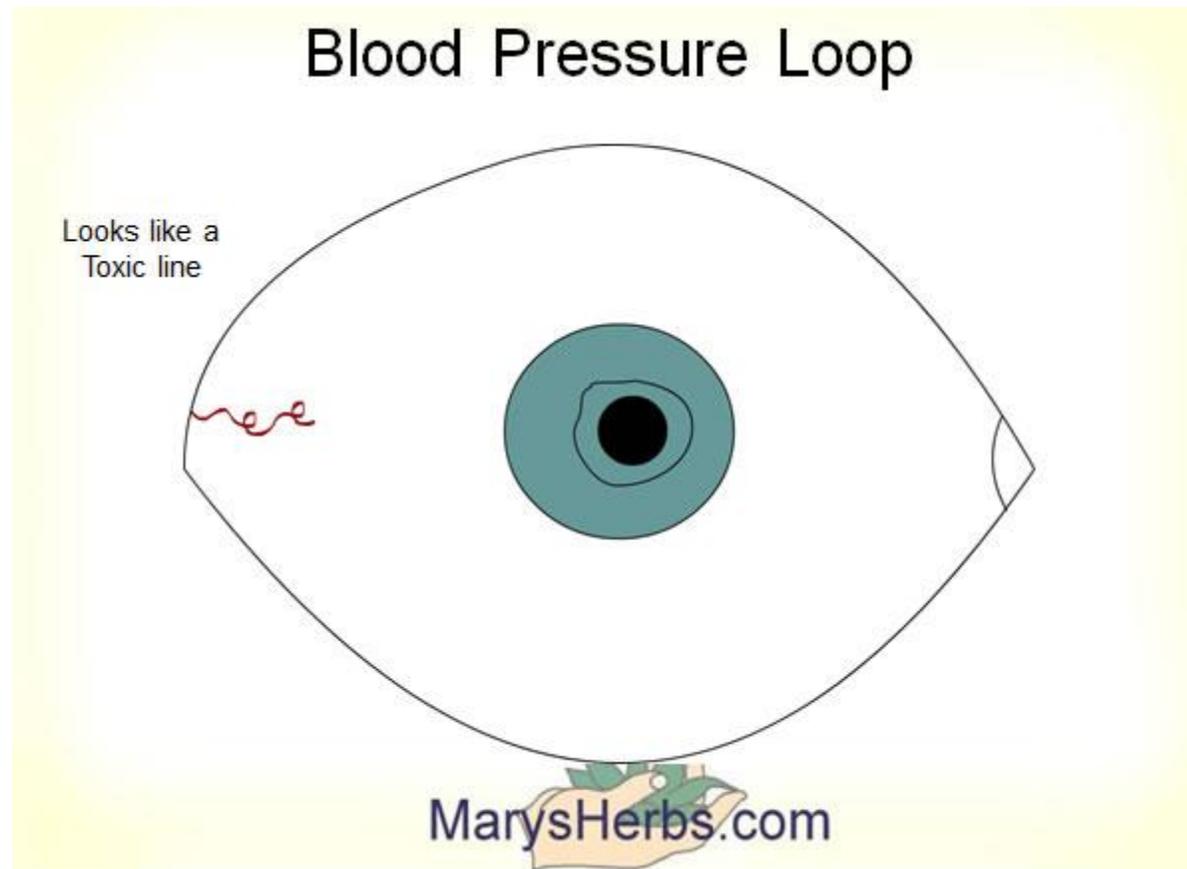
RIGIDEZ ARTERIAL
Arterioesclerosis

PARALELISMO VENA - ARTERIA

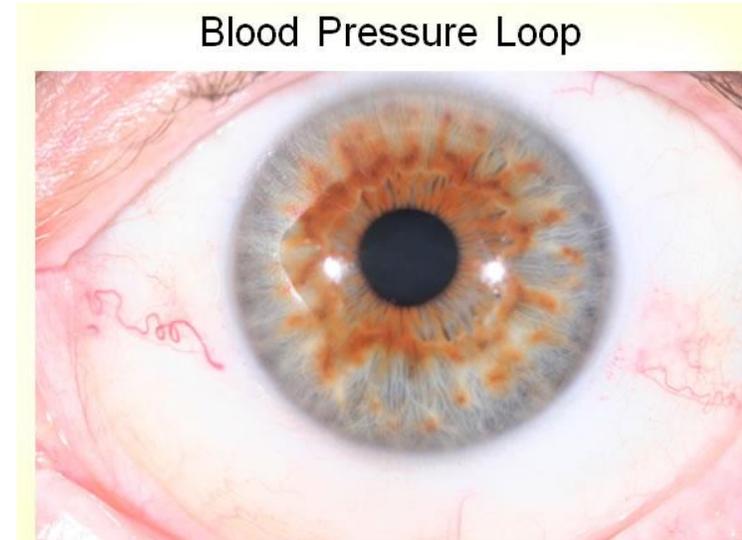
VARICES
Insuficiencia venosa generalizada

Lineas que apuntan al iris.

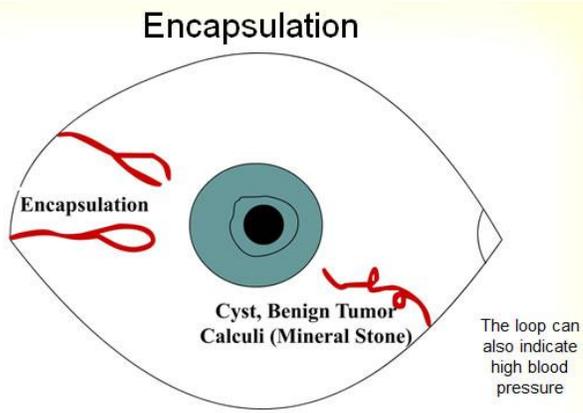
7 Circulos de presión sanguínea



La presencia de este signo está relacionada con una disminución del tono en los vasos periféricos y generalmente se acompaña de una presión arterial desigual, ya sea alta o baja y, a veces, varía entre ambos extremos. Generalmente, cuando el signo es débil, es una indicación de PA más baja y cuando es más pesada, la PA tiende a estar en el rango más alto. Aunque el cliente puede estar asintomático, la presencia de este vaso se considera un vínculo constitucional con la desregulación familiar de la presión arterial. **Se debe alertar a esta persona a que controle su presión arterial para establecer tendencias individuales.**

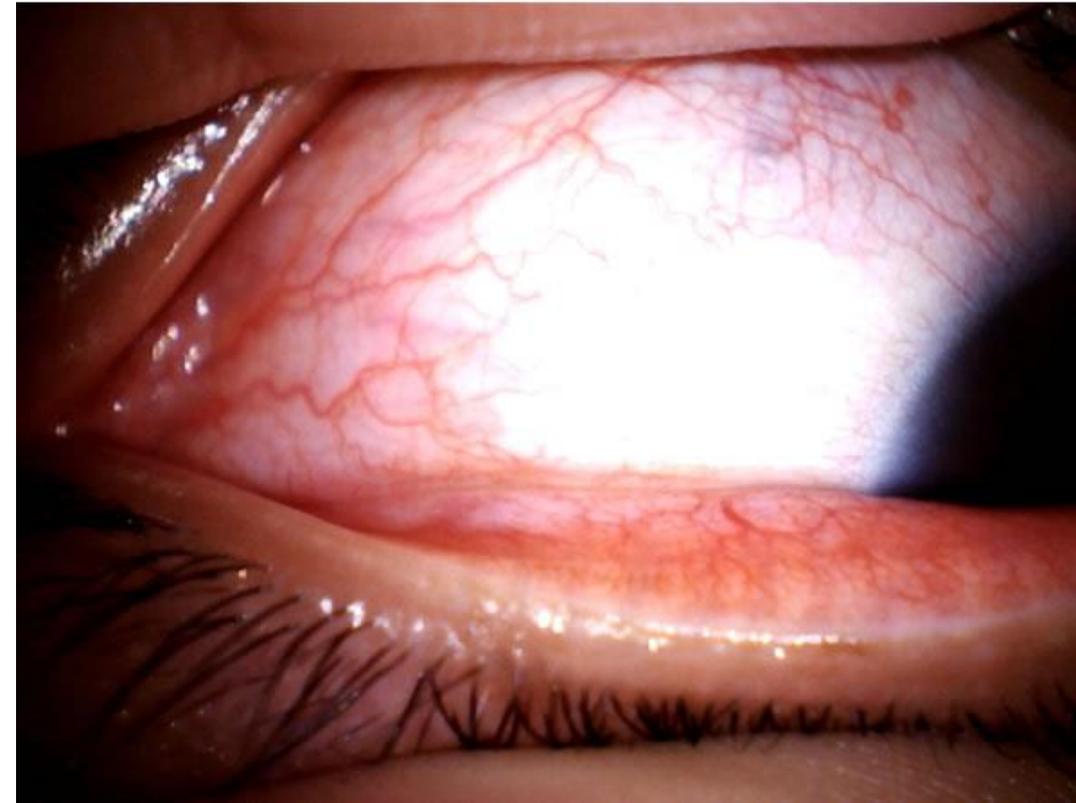
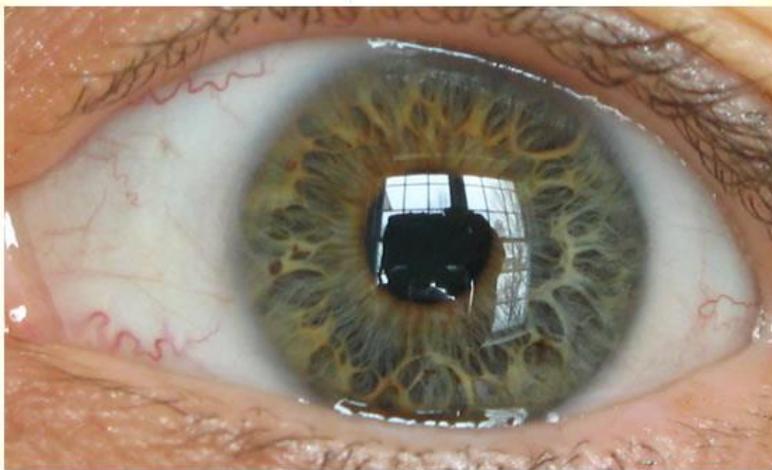


Lineas que apuntan al iris. 8 Encapsulación

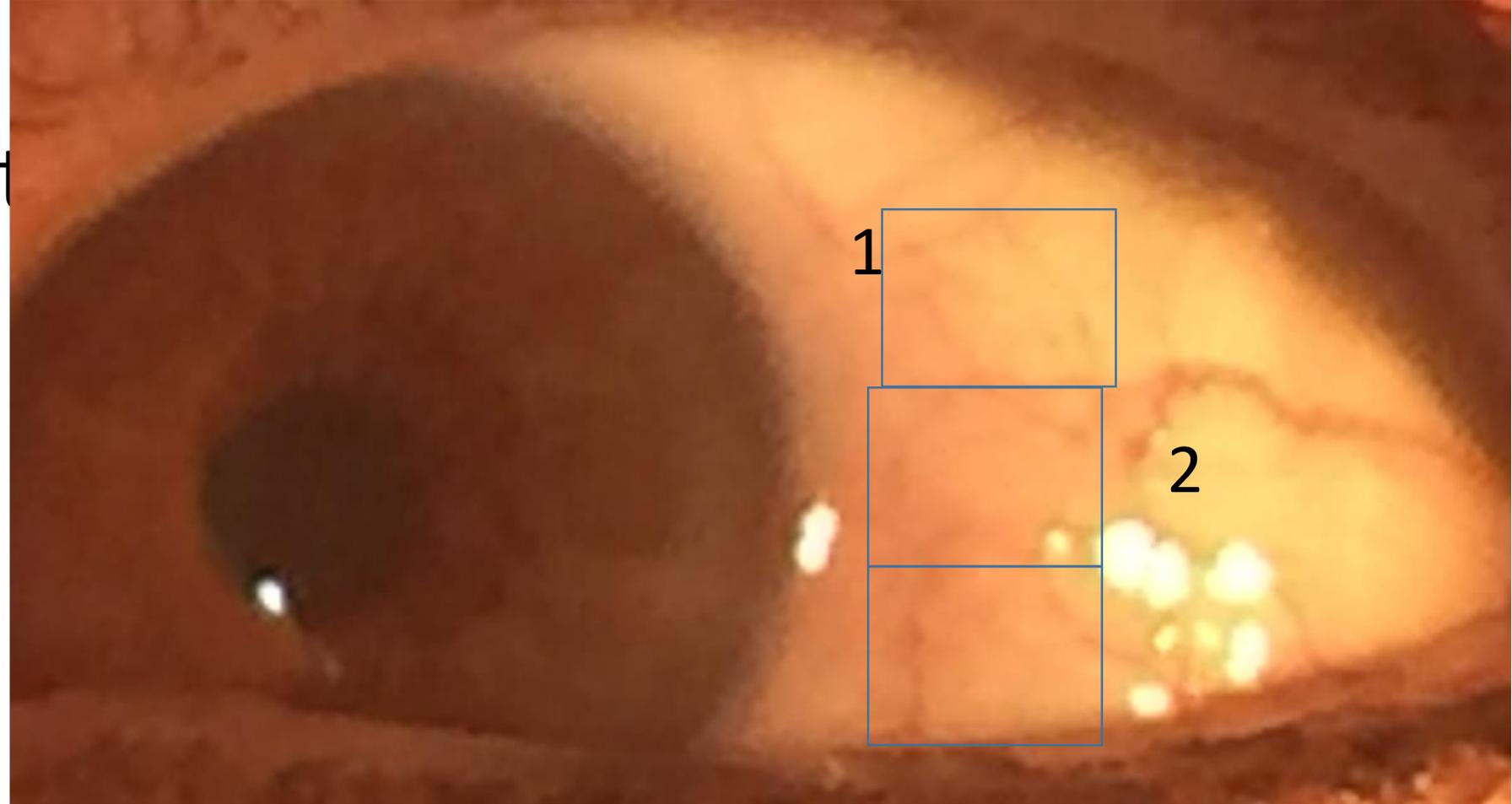


Quiste, tumor inicial, cálculo (mineral).
Los círculos pueden indicar presión sanguínea alta.

Encapsulation

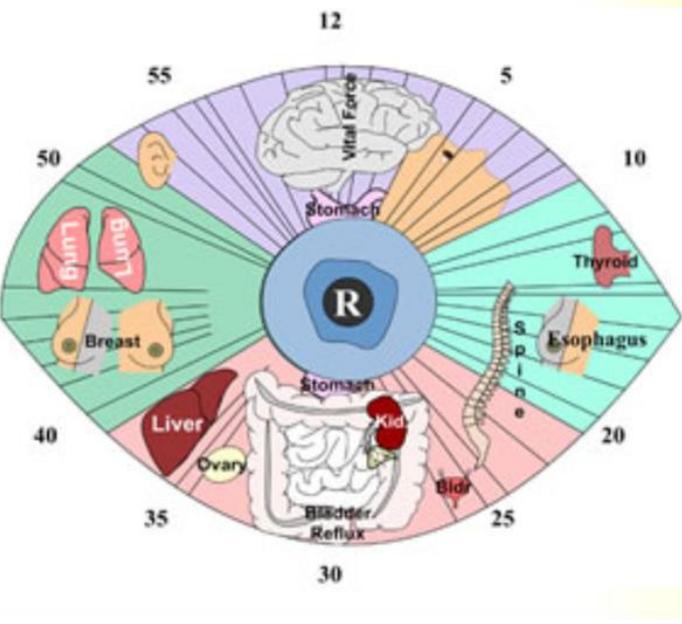


Caso paciente

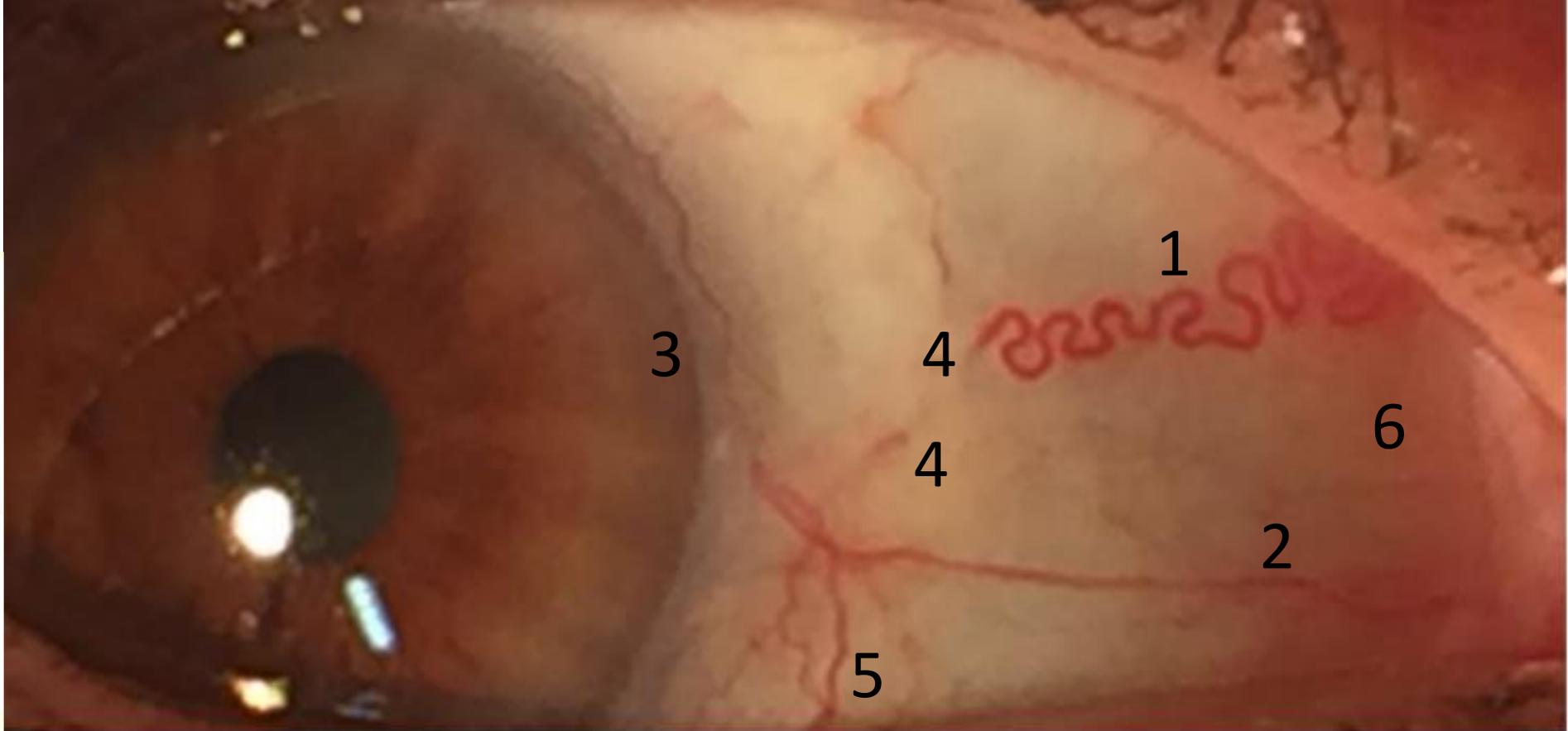
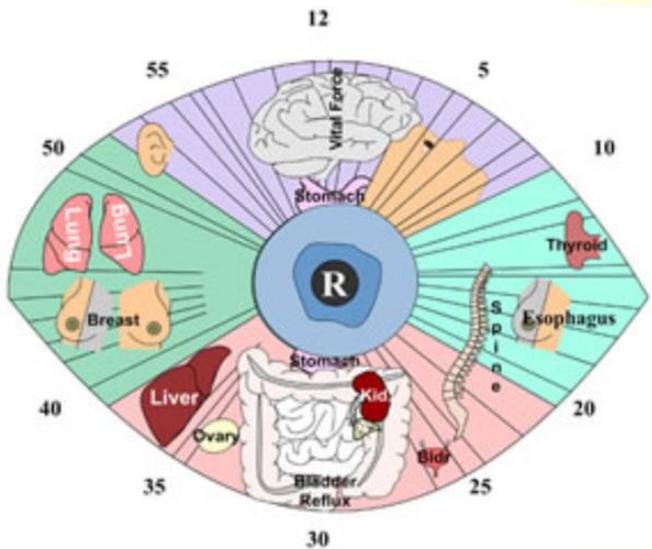


1 En la esclerótica apreciamos estructura de “espaldera” signo potencial de hipertensión.

2 Nudo o trombro.



- 1 Líneas prominentes y gruesas, condición más profunda. Turtosidad venosa.
- 2 Loops o círculos. Tensión arterial.
- 3 Encapsulación.
- 4 Línea apunta a zona hepática y ovárica (histerectomía)
- 5 Retención líquidos
- 6 Nodo o trombo o congestión circulatoria.



- 1 Líneas prominentes y gruesas, condición más profunda. Turtosidad venosa.
- 2 Arterias longitudinales signo potencial de arteroesclerosis.
- 3 Hipotiroidismo 2.30'
- 4 Nudo o trombo o congestión circulatoria.
- 5 Insuficiencia circulatoria periférica.
- 6 Retención líquidos.

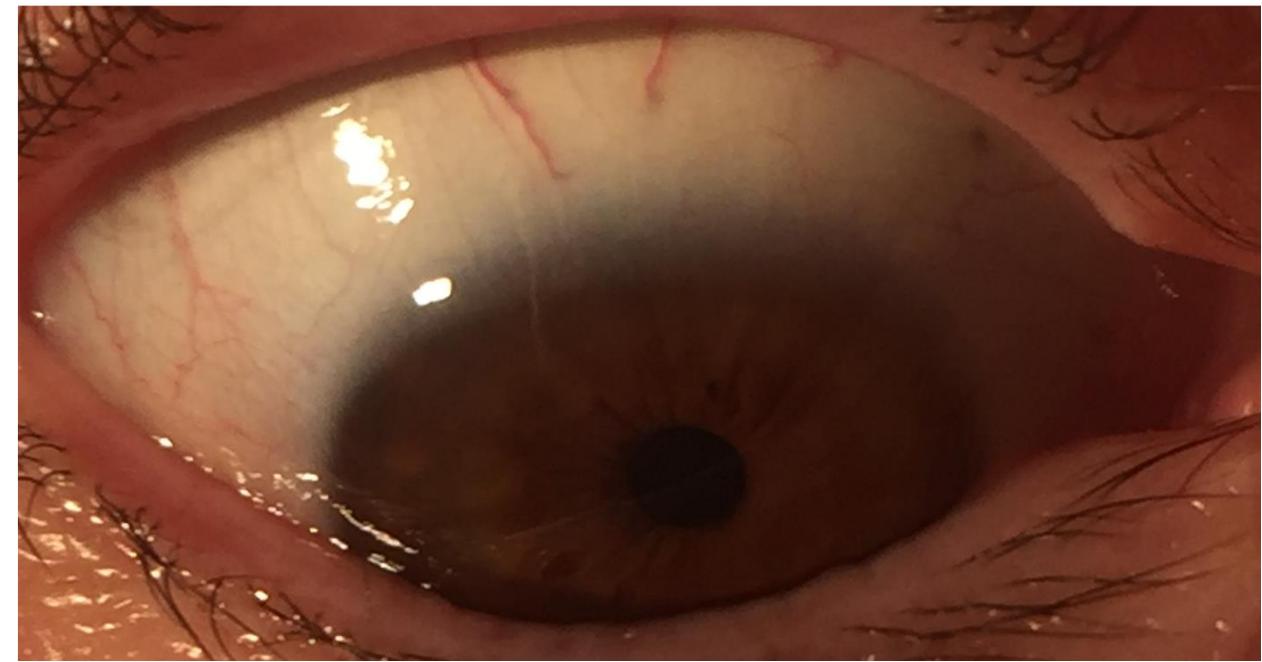
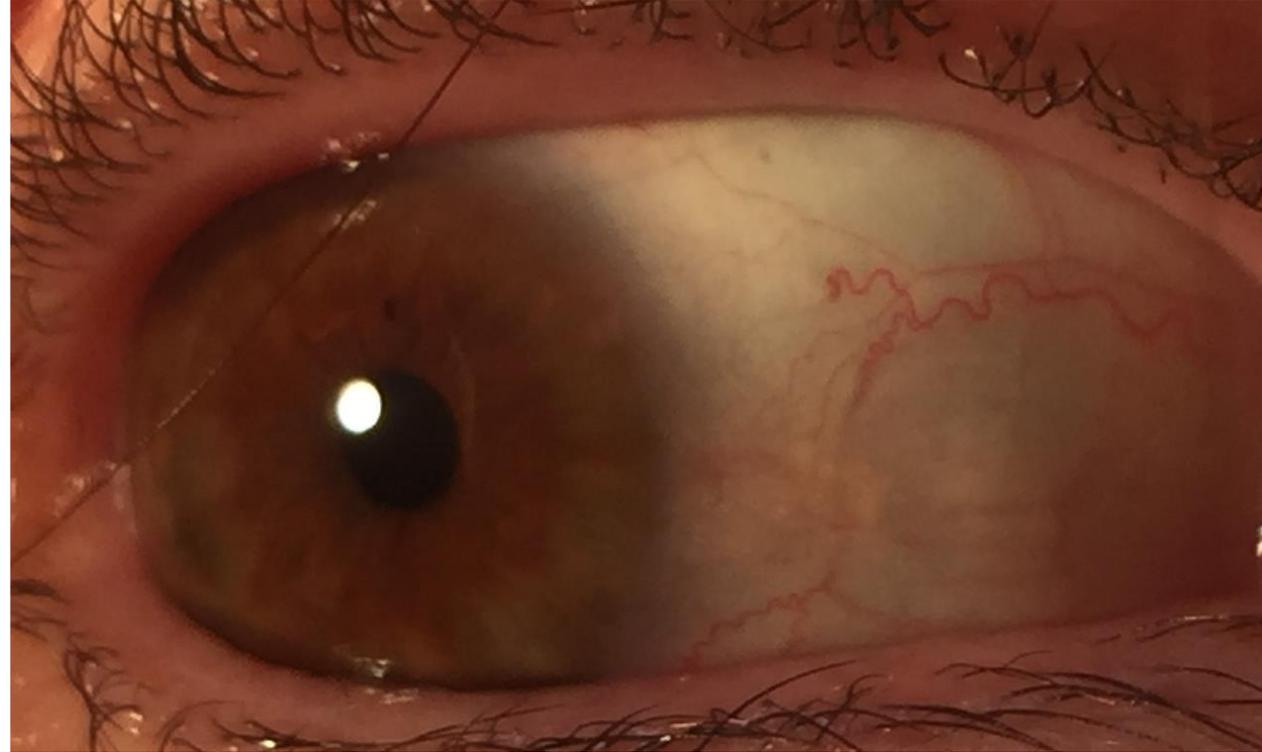


Empar B ID 10/05/21

Empar B.

Aneurisma en vigilancia
médica.

Trombos asociados en
región cervical, rigidez
arterial en zona cerebral y
dorsal.



Cannabidiol CBD

El cannabis puede subir o bajar la tensión. Nuestro cuerpo tiene su propio sistema endocannabinoide (SEC) y cuando consumimos algún compuesto cannábico, la tensión arterial se ve involucrada. Eso es porque el SEC participa en la regulación de la presión arterial. **Técnicamente hablando, el cannabis altera la tensión**, puede tanto elevarla como disminuirla, dependiendo del tipo de planta, el método de consumo y del propio metabolismo del consumidor.

El CBD podría regular de la tensión mientras el cuerpo reposa (hipertensión nocturna), pero aún la investigación es incipiente en la materia.

Se debe tener en cuenta que **el uso prolongado y desmedido de THC podría causar hipotensión crónica**. Es por ello que siempre aconsejamos ser responsables con el uso de esta o cualquier otra sustancia recreativa.

Emplear CBD como estabilizador y relajante, **sobre todo por las noches antes de dormir** o cuando vayas a tomar un descanso durante el día. Recordemos que, según los pocos estudios realizados en la materia, esta sustancia solo será efectiva mientras tu cuerpo esté en reposo.

Si eres paciente hipertenso, lo ideal en tu caso es seguir la medicación tradicional, dado que, si te sobrepasas con las dosis, o tu cuerpo no tolera correctamente el THC, puede llegar a ser muy peligroso. Una pregunta a tu médico siempre será la mejor opción en este sentido.

Alimentos que provocan trastornos de salud

Margarina

Tenemos la falsa creencia de que la margarina es más sana que la mantequilla, pero nada más lejos. Ambas son igual de perjudiciales para la salud. Su composición revela que tiene casi el total de su composición en **grasas trans**, es decir, grasas insaturadas que hacen que tengamos colesterol y con ello problemas cardiovasculares. Además, tiene también muchísima **sal** con lo que aumenta el riesgo de padecer hipertensión. Este es un alimento que no se debería de consumir a diario.

Refrescos

Muchas veces nos sentamos en una terraza y sin pensarlo, pedimos una Coca Cola. El consumo de este tipo de bebidas se ha extendido de tal manera que hay gente totalmente enganchada que no es capaz de no beberse varias al día. Esto es porque los refrescos producen adicción, su composición hace que dependas de ellos y es por el azúcar. Estas bebidas no son más que **agua, azúcar y gas**, sin ningún tipo de aporte nutricional. Engordan muchísimo y te pueden provocar problemas de **diabetes**.

Pan Blanco

El pan de antes no es como el de ahora. No es que el pan sea malo en sí, es que ya no lo fabrican de manera natural. Antiguamente se hacía con productos de calidad naturales y el pan no podía faltar en una alimentación equilibrada. Hoy en día el pan está hecho con **harinas refinadas de bajísima calidad, azúcares, grandes cantidades de sal**. Todo por abaratar los tiempos y los costes de producción y jugando con la salud de las personas. Si conoces en tu ciudad alguna panadería tradicional, mejor cómpralo allí.

Botellas De Zumo

Una vez más las prisas con las que vivimos nos perjudican gravemente la salud. Estos zumos embotellados apenas tienen fruta, si te fijas en la etiqueta lo comprobarás por ti mismo. En cambio tienen muchos **aditivos químicos y una cantidad de azúcar añadido descomunal**, nada necesaria ya que la fruta es dulce de por sí. El consumo desproporcionado de azúcar puede crear problemas como la **diabetes**. Lo mejor es no consumir este tipo de productos ultra procesados y exprimir tú mismo la fruta.

Atún Fresco

Aunque sea un producto de un sabor excepcional y unas cualidades muy buenas, no es recomendable el consumo habitual de atún de fresco y te voy a explicar por qué. El atún mientras se alimenta en el mar, consume también **altas cantidades de mercurio** durante su vida. Ese mercurio se queda para siempre en su cuerpo y cuanto más grande sea el atún, más mercurio tendrá. Este, es altamente perjudicial para la salud de los humanos ya que es una **potente neuro toxina** que puede provocar graves problemas. El atún enlatado no tiene tanto mercurio como el fresco.

Miel Ultra Procesada

La miel que encontramos en el supermercado no es nada buena para el consumo. Está sometida a muchos procesos de pasteurización donde pierde casi todos sus nutrientes beneficiosos y le **añaden azúcar** refinado cuando la miel ya tiene su propia azúcar natural. La miel buena es la natural, sin añadidos y sin procesos de pasteurización. Es un buen antioxidante y refuerza nuestras defensas. Lo mejor es comprarla en pueblos o en tiendas de productos tradicionales.

Bebidas Energéticas

Estas bebidas consumidas de manera habitual te pueden provocar graves problemas de salud como la hipertensión, la diabetes o incluso infartos. Esto es porque contienen sustancias estimulantes como **la taurina y la cafeína además de grandes cantidades de azúcar**. Este tipo de bebidas son como un cóctel molotov para el estómago y para nuestra salud. Es mejor evitarlas a toda costa y si te sientes cansado, **tómate un té o un café solo**.

Fiambre

Hay que tener mucho cuidado con este tipo de productos y mirar bien la composición en la etiqueta antes de consumirlos. Normalmente llevan multitud de **aditivos químicos y conservantes**, altamente perjudiciales para la salud y que producen **cánceres y alergias**. Además, hay que fijarse en el porcentaje de carne que llevan porque en la mayoría de los casos **no supera el 60% del total**. Todo lo demás son aditivos para rellenar y abaratar costes.

Cereales Con Azúcar

Estamos acostumbrados desde pequeños a comer estos cereales en el desayuno. Los publicistas nos han bombardeado siempre con anuncios haciéndonos creer que consumir estos cereales es lo más sano del mundo. Sin embargo no es así, estos cereales están sometidos a procesos de **coloración artificial y lo peor de todo, son casi todo azúcar**. El azúcar produce un sinfín de complicaciones de salud y debemos reducir su consumo al máximo posible. Existen hoy en día multitud de cereales sin azúcares añadidos mucho más saludables.

Exceso De Sal

Los extremos, en cualquier cosa de la vida, no son buenos. Así es que la sal es un mineral necesario para algunas funciones de nuestro organismo pero consumida en exceso es un problema grave. **Puede provocar hipertensión y problemas vasculares, retención de líquidos etcétera**. Lo ideal es consumir muy poquita sal y los expertos aseguran que el máximo diario no puede pasar los 5 gramos. Además cuando nos acostumbramos a tomar poca sal, los alimentos saben mucho mejor.

Lácteos

Entre los lácteos tenemos infinidad de productos que **no son beneficiosos para la salud, mantequillas, nata, quesos, mayonesa, yogures, etc.** Se recomienda su consumo pero esporádicamente, y esto es porque contienen mucha grasa insaturada que aumente el colesterol y nos **provoca obesidad y problemas cardiovasculares.** Además hay que fijarse bien en las etiquetas ya que suelen llevar también **azúcares añadidos.** Además los lácteos no se digieren muy bien y provocan inflamación de las mucosas.

Latas De Conservas

Los alimentos enlatados por lo general llevan muchos aditivos químicos y conservantes para que el producto se mantenga en buen estado durante mucho tiempo. Todo esto hace que pierda sus nutrientes naturales y sus efectos beneficiosos. Con lo cual estrás comiendo algo que no te aporta ningún beneficio saludable. Al contrario, **el sabor que se mantiene es gracias al glutamato,** una sal química potenciadora del sabor y **altamente perjudicial y adictiva.**

Pastillas Tipo Avecrem

Este tipo de pastillas que se usan para cocinar están llenas de químicos como el **glutamato de sodio o aceites muy perjudiciales para la salud y el medioambiente como el aceite de palma.** Todo para enganchar a la gente y abaratar costes aun sabiendo que son cosas malas para la salud. Lo ideal es hacer un caldo nosotros mismo y con ellos cocinar nuestros platos. Puedes hacer uno grande y congelar varios tupperes para cuando los necesites.

Quesos

El queso es un producto delicioso, lo hay de mil maneras y sabores y ha sido consumido desde tiempos inmemoriales. Además tiene muchos beneficios para la salud como mucha vitamina **B12 y fósforo, sin embargo, también es pura grasa insaturada.** No debemos consumir queso de manera habitual ya que corremos el **riesgo de sufrir obesidad y arterias obstruidas de grasa.** Es un producto para comer de vez en cuando y si tienes colesterol lo sentimos, totalmente prohibido.

Bebidas Alcohólicas

El alcohol es un problema muy grave que no debe ser tomado a broma. La mayoría de las personas que consumen alcohol aunque solo sea en fines de semana son alcohólicas. Esta sustancia tan aceptada socialmente provoca fuertes adicciones y problemas no solo de salud sino también sociales y económicos. La **intoxicación** que provoca hace que la gente se vuelva irascible y pierda el miedo a las cosas, provocando miles de muertes al volante cada año. Es motivo de divorcios y peleas y **provoca cirrosis, insuficiencia cardíaca y problemas de estómago.**

Alimentos Rebozados

Ni se os ocurra consumir alimentos rebozados habitualmente. Pueden estar deliciosos pero se recomienda su consumo muy esporádico ya que están **bañados literalmente en aceite y empanados en harinas refinadas**. Si los comes en casa al menos puedes controlar el freírlos en aceite de calidad y con harinas buenas, pero en la calle no sabes que productos están usando y pueden ser de baja calidad. Además los fritos se digieren muy mal, **provocan gases y reflujo**.

Dulces Ultra Procesados

La bollería industrial es un gran problema entre los niños de hoy en día. Según prestigiosos estudios, la obesidad infantil ha crecido mucho desde unos años hasta ahora y todo esto es debido a la mala alimentación de hoy en día. En vez de darles un buen bocadillo como antiguamente, se les dan bollos industriales que no tienen nada de nutritivo y sí **kilos de azúcar, glutamato para que no se sácien y se enganchen, aceites de palma e ingredientes de muy baja calidad**.

Palomitas De Maíz

Los paquetes de palomitas de maíz que encontramos en el supermercado no son nada saludables. Son muy llamativos porque traen sabores o colores pero todo esto hace que sean productos ultra procesados, llenos de aditivos como los **colorantes, el glutamato, azúcares, aceites de palma, grasas insaturadas como la mantequilla o grandes cantidades de sal**. Lo ideal sería tostarlas al natural sin ningún otro ingrediente adicional. De esta manera, tenemos un snack saludable, natural y ligero.

Chocolate blanco

Azúcar, leche y manteca de cacao. Esa es la composición del chocolate blanco, el cual no existe de manera natural, es un ultra procesado y tiene mucha más grasa y azúcar añadido que el chocolate negro natural o incluso que el chocolate con leche. Lo ideal es consumir el chocolate en porcentajes de pureza muy altos y sin azúcares ni edulcorantes artificiales. Así evitaremos problemas de **obesidad, colesterol y diabetes**.

Salsas De Bote

Este tipo de salsas en botes de cristal o en bricks no son nada saludables para nuestro organismo. Están elaboradas de manera artificial con productos poco naturales y añadiendo un sinfín de **aditivos tóxicos para el cuerpo como el glutamato mono sódico, conservantes, colorantes, azúcares y aceites de baja calidad**. Lo que menos tienen es productos naturales, lo ideal sería hacerlas de manera casera y con productos frescos.

Pizzas

Pizzas, esas cosas tan deliciosas que son redondas, vienen en cajas cuadradas y te la comes a triángulos. Son irresistibles pero has de saber que su consumo habitual puede ser muy perjudicial para tu salud. La masa está hecha **de pan, es decir, harinas y sales, y el resto de ingredientes, salsas, quesos y demás en conjunto hacen que una pizza entera tenga más de 2000 calorías.** La comida de todo el día. Además si son compradas seguro que los productos utilizados en la fabricación no son de mucha calidad.

Arroz Blanco

Es mejor consumir arroces integrales ya que poseen mucha más fibra que es saludable y necesaria para nuestro cuerpo. **El arroz blanco es más pesado que el integral y posee menos vitaminas y minerales.** Además el arroz es un carbohidrato, lo cual significa que si no lo quemas se convertirá en azúcar en tu cuerpo. Algo muy perjudicial para personas con **problemas de diabetes.** Si quieres evitar tener problemas de salud en el futuro, mejor integral.

Café

El café en sí no supone un problema para el organismo si lo consumimos adecuadamente. Esto quiere decir, **consumirlo solo, sin leches ni edulcorado con azúcares o similares.** El café es un estimulante natural y un potente antioxidante. Pero tampoco hay que pasarse con él porque puede generar problemas de sueño o nerviosismo. **Lo ideal es no superar las tres tazas al día y siempre solo.**

Leche

Tenemos la falsa creencia de que hay que consumir leche durante toda la vida para fortalecer los huesos pero esto no es verdad. **La leche apenas aporta calcio a nuestro cuerpo, tendríamos que bebernos litros y litros al día para eso.** Además la leche tiene muchas grasas saturadas y en el proceso de pasteurización se le añaden antibióticos. Una opción mucho más saludable sería **consumir leches vegetales sin azúcares añadidos.**

Comida De La Abuela

Con comida de la abuela nos referimos a los **típicos pucheros con todo tipo de cosas dentro como por ejemplo chorizos, tocino, jamón, morcillas, etc.** Todos estos elementos hacen que la comida sea muy pesada y altamente grasa. No podemos de ninguna manera comer este tipo de platos a diario ya que nos pondremos obesos y con colesterol del malo. Lo mejor es **limitar su consumo esporádicamente o hacerlos solo con verduras.**

Tartas

Existen infinidad de tartas, postres y dulces y tenemos como costumbre comernos algo así después de las comidas. Esto es un gran error ya que estos productos contienen **muchísima azúcar añadido, aceites grasos y harinas refinadas que harán que nos pongamos gordos y con colesterol alto**. Lo ideal después de comer para saciar esas ganas de algo dulce es tomar una pieza de fruta y solo comer dulces muy de vez en cuando.

Mantequilla

Antes de usar mantequilla en lo que vayas a hacer, prueba mejor a **usar aceite de oliva**. Tanto para tostadas como para cocinar o hacer dulces, es mucho más saludable que la mantequilla. Aunque el aceite también es grasa, es grasa de la buena, con omega 3 y totalmente necesaria para nuestro organismo. Esta grasa produce el colesterol bueno que debemos tener en la sangre, en cambio la mantequilla produce del malo y **colapsa las arterias**.

Casquería

Se conoce con el nombre de **casquería a todos los órganos de un animal que sirven para consumo alimenticio a parte de la carne**. Esto es por ejemplo, el **corazón, las tripas, la lengua o el hígado del animal**. Estos guisos se conocen desde mucho tiempo atrás para remediar la anemia ya que tienen mucho hierro pero también son alimentos con **muchísima grasa que hará que te suba el colesterol del malo fácilmente**. Es mejor no abusar de este tipo de alimentos.

Sobres De Sopa

Los sobres de sopa que venden en el supermercado no son nada recomendables para la salud. Llevan entre sus ingredientes muchos **aditivos químicos para darles sabor y conservarlas mejor como el glutamato**. También llevan **aceites refinados de baja calidad** que son muy altos en grasas insaturadas y nos provocan colesterol del malo. Además también llevan grandes **cantidades de sal y azúcares añadidos**. Lo mejor es prepararlas en casa de forma natural.

Mermelada

Para conseguir que la fruta triturada tenga esa textura y se conserve por tanto tiempo sin ponerse mala, el secreto es añadir una **grandísima cantidad de azúcar**. El azúcar, al igual que la sal o el vinagre, son buenos conservantes pero son ingredientes que en cantidades altas producen problemas de salud. En este caso, el porcentaje de fruta de un bote de mermelada suele ser muy poco y muy alto en **azúcares, colorantes y demás aditivos**. Es mejor no consumir estos productos o fabricar la tuya de manera natural sin azúcar.

Tortas de arroz

Este tipo de alimento se vende como saciante y dietético pero nada más alejado de la realidad ya que están hechas de arroz. **El arroz es un carbohidrato que da energía al cuerpo, si lo quemamos no pasa nada pero si no lo quemamos se convertirá en azúcar y engordarás.** Así que es mucho más recomendable comerte una pieza o dos de fruta y así te saciarás, te aporta vitaminas y no te engorda.

Encurtidos

Hay que vigilar siempre las etiquetas de los productos que consumimos habitualmente ya que determinados ingredientes pueden causarnos serios problemas de salud. Los encurtidos son un aperitivo ideal, sano y nutritivo pero tenemos que fijarnos en qué están conservados. Si leemos la etiqueta y llevan **mucha sal** mejor consumir otros que vengan en modo natural. Hay que consumir como **máximo cinco gramos de sal al día y los encurtidos están literalmente bañados en sal.**

Edulcorantes

No hay nada peor que un edulcorante químico, casi es preferible añadir azúcar antes que un edulcorante a base de sustancias no naturales. Ni los que son líquidos, ni es pastillas, ni en polvo, ninguno son buenos para la salud. **El único edulcorante natural que existe es la stevia,** que es de origen japonés pero antes de usarlo debes mirar bien la etiqueta para ver si es natural 100% porque es cara y normalmente la mezclan con químicos también.

Aperitivos De Cereal

Las típicas barritas de cereales, aunque te las vendan como algo sano y nutritivo y hasta dietético, que no te engañen, no es así. De hecho son bastante perjudiciales para la salud, son un producto **ultra procesado en el que el cereal pierde todos sus nutrientes naturales y le añaden cantidades de azúcares añadidos, gelatinas o confituras, chocolates, aceite de palma, etcétera.** Toda una bomba calórica para el organismo que no aporta nada saludable.

Aceites Vegetales Refinados

Lo mejor para saber que estamos consumiendo un aceite de calidad es consumir siempre aceite de oliva virgen extra. Y ningún otro aceite. **Todos los demás aceites vegetales son aceites sometidos a un proceso de refinamiento que hace que sus propiedades naturales se pierdan y que el producto final sea un aceite barato pero muy perjudicial para la salud. Estos aceites son de muy mala calidad y son pura grasa insaturada, la cual provoca colesterol del malo.**

Soja Falsa

La soja es un alimento que está de moda desde hace unos años en el mundo entero. Es un producto muy saludable y muy versátil que combina con muchos platos diferentes y los veganos y vegetarianos han encontrado en ella un sustituto muy veraz de la carne. Por consiguiente su consumo se ha disparado pero su fabricación no da para más y han comenzado a **surgir criaderos de soja transgénica de dudosa procedencia** y la cual no tiene los mismos nutrientes que la verdadera. Hay que mirar una vez más las etiquetas para ver de dónde viene.

Chucherías

Una alternativa muy saludable a las chucherías sería una pieza de fruta fresca o frutas secadas. Son dulces igualmente pero el azúcar que llevan es natural de la fruta. **Las chucherías en cambio, son productos artificiales, hechos a base de cartilago de animal y cantidades enormes de azúcar refinado, el cual puede provocar serios problemas de caries o incluso de diabetes.** Es mejor no tomar este tipo de alimentos nunca.

Vinagre Balsámico

Una vez más tenemos a nuestro peor enemigo, el azúcar. El vinagre balsámico está delicioso y combina perfectamente con ensaladas y guisos. Además se ha puesto muy de moda en todas las mesas y está en todos los supermercados pero es un producto que no podemos consumir habitualmente por lo que ya hemos comentado, las grandes cantidades de azúcar que tiene. **Si quieres prevenir futuros problemas de diabetes, no abuses de este tipo de vinagres, mejor vinagre de manzana.**

Helados

Los helados están deliciosos y gustan a todo el mundo, niños y adultos, sin embargo no es aconsejable comer todos los días helado y hay que limitar su consumo a esporádicamente ya que son una **bomba de grasas saturadas que provocan obesidad y colesterol y azúcar añadido que provoca caries y en un futuro puedes tener problemas de diabetes.** Todo lo más bueno es perjudicial pero si te lo tomas de vez en cuando como un premio te sabrá mejor.

Yogures

Los yogures en sí no son malos para la salud, lo que es malo una vez más. Es el proceso al que han sido sometidos y los aditivos que les echan para que se conserven. Esto hace que pierdan sus nutrientes y sus propiedades y además **añaden grandes cantidades de azúcares que son malísimos para el organismo.** Lo ideal sería consumir yogur natural sin nada más, ya que es un excelente prebiótico.

Alimentos Sin Gluten

Aunque sean alimentos para enfermos de celiaquía, **no quiere decir que sean productos saludables**. Estos productos han sido sometidos a tratamientos especiales para retirar la proteína del gluten y en consecuencia **deben añadir un montón de aditivos para que el alimento sepa y se vea lo más parecido al original**. Como resultado son productos ultra procesados que no hacen ningún bien a nuestro organismo. Es mejor consumir verduras y frutas frescas, carnes, etcétera, que no tienen gluten y limitar el consumo de estos productos a esporádicamente y solo si eres celiaco.

Salsa de Soja

El problema de la salsa de soja es que contiene muchísima sal. La soja en sí es muy buena para nuestro organismo pero al tratarla para convertirla en salsa se le añaden cosas en exceso, como en esta ocasión, la sal. **La sal produce retención de líquido, hipertensión y problemas cardiovasculares así que debemos limitar su consumo a 5 gramos diarios como mucho**. Y la salsa de soja tiene demasiada sal.

Palitos De Cangrejo

Aunque en su nombre ponga “cangrejo”, este producto lleva de todo menos ese crustáceo que tanto gusta. **El palito de cangrejo está hecho a base de desechos de pescado que no es apto para venderse en filetes, bien por su aspecto o por ser sobras**. Se tritura todo bien y **se añaden colorantes y químicos y conservantes para que tenga la textura y el sabor que tienen**. Como ya sabéis, no es conveniente comer productos ultra procesados y los palitos de cangrejo lo son.

Coco

Aunque se trate de una fruta, el coco tiene nada menos que **355 calorías en tan solo 100 gramos de producto**. Ya es para pensárselo el comérselo, solo cien gramos tienen las mismas calorías casi que una hamburguesa completa. La diferencia es que el coco tiene grasas saludables como el omega 3, necesario en nuestro organismo, pero hay que consumirlo de manera moderada ya que no dejan de ser grasas y podemos engordar mucho.

Frutas Secadas

Este tipo de frutas están geniales como aperitivo, te puedes comer un puñadito de pasas, unos orejones o unos deliciosos dátiles en sustitución de cualquier postre dulce como tartas o galletas. El único problema es que al secarse, estas frutas generan más azúcar de la que ya tenían antes y no debemos abusar de ellas para evitar problemas de salud relacionados con el **consumo excesivo de azúcar**.

Avena No Natural

Este cereal tiene múltiples beneficios para la salud, tiene mucha fibra, es altamente saciante y ayuda a reducir los niveles de colesterol del malo. Sin embargo estamos hablando de su forma natural. Si la consumimos **ultra procesada, en barritas, en copos con sabores, etcétera, ya no tendrá estos beneficios sino que será perjudicial para nuestra salud al añadirle azúcares refinados y aditivos químicos**. Lo mejor es fijarse bien en que ponga en el paquete 100% natural.

Productos Ahumados

Este tipo de alimentos no están ni cocinados ni crudos pero existe el riesgo de que el procedimiento no está bien hecho y permanezca en el alimento la **bacteria botulínica, la cual puede producir serios problemas neurológicos por intoxicación**. Lo ideal es consumir estos alimentos muy esporádicamente y cocinar siempre muy bien los alimentos antes de consumirlos. Aunque pueda parecer tentador comer cosas crudas, esto es algo muy peligroso para la salud.

Ultra Congelados

Todo alimento que haya **sido congelado pierde sus nutrientes, incluso su textura y su sabor**. Tener bolsas y bolsas de cosas congeladas en la nevera solo por no tener tiempo de cocinar es contra productivo porque estarás comiendo alimentos insípidos y no te aportarán nutrientes ni la energía necesaria para el día a día. Aunque sea más costoso, mejor tener productos frescos y cocinarlos tú mismo. Lo disfrutarás mucho más.

Productos Light

“Todo lo light sabe a light”, decía un anuncio de la televisión, y qué razón tiene. Y es que por mucho que lo intenten, los productos desgrasados no saben igual que los normales. Es cierto que estos alimentos **tienen menos grasas pero el proceso para conseguir esto incluye añadir otras cosas peores que la grasa como aditivos químicos**. Casi es mejor comer el producto original en pequeñas cantidades que comerte un producto light del tirón.

Referencias

<https://es.wikipedia.org/wiki/Tricoteceno>

<https://memoriaemocional.com/biodescodificacion-hipertension-arterial-presion-alta/>

<https://hifasdaterra.com/blog/hongos/reishi-ganoderma-lucidum/>

<https://elholandespicante.com/ingredientes/levadura-roja-de-arroz/>

<https://www.eluniversal.com.mx/menu/que-es-el-fruto-del-monje-sustituto-de-azucar-y-por-que-es-bueno>

<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/dieta-mala-alimentacion.html>

<https://es.slideshare.net/alekseyqa/araii>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432013000200001

<https://www.clinicafuensalud.com/hipertension-arterial-y-la-acupuntura/>

<https://actualidad.rt.com/ciencias/view/97065-celulares-cancer-presion-cerebro>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/menopause-and-high-blood-pressure/faq-20058406>

<https://blogs.medicinatv.com/endocrinamyriambelmar/cuando-las-hormonas-son-las-responsables-de-la-hipertension-arterial/>

https://sedibac.org/wp-content/uploads/2013/03/tema_Rescue_Remedy_y_la_urgencia_hipertensiva.pdf

<https://noticiasdelaciencia.com/art/25882/ajo-envejecido-potencial-terapeutico-para-pacientes-que-sufrieron-infarto-cerebral>

<https://cbdrevision.com/informacion-cbd/cannabis-tratamiento-de-hipertension/>