

Dr. Henry Barrios-Cisneros
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Naturista Quiropráctico
Experto en Gerencia Holística
Psicoterapeuta Holístico
Estrés, Ansiedad, Depresión

LOS COMPUESTOS DIETÉTICOS ANTIRADICALES LIBRES.

Dr. Henry Barrios-Cisneros

Resumen:

Los compuestos dietéticos antirradicales libres o antioxidantes citados en la Figura 1, conforman un conjunto de vitaminas, oligoelementos, fitocompuestos con radicales sulfidrilos y fibras dietéticas que actúan mediante los mecanismos de: Cofactores o componentes de las enzimas Superóxido dismutasa y Glutación peróxidasa, favorecen o ayudan el metabolismo de otros nutrientes, inhiben la generación de radicales libres, directamente neutraliza o barren radicales libres, favorecen la acción antiinflamatoria, los mecanismos de defensa inmunológicos y la cicatrización. La gran mayoría de estos compuestos son de origen vegetal y se destruyen con el calor. De esta manera contribuyen a mantener saludables los mecanismos fisiológicos de los Seres humanos que aplican estas bases científicas en su alimentación y estilo de vida. Estas bases científicas soportan el precepto de Hipocrate (400 aC.) “*Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento*”. Entre las **vitaminas** las más importantes antioxidantes son: C, E, A, B4, B5, B8, B8, B14 y B15. De los oligoelementos destacan: Cu⁺⁺, Zn, Fe⁺⁺⁺, Mn y Se. Los **compuestos sulfidrilos y otros fitoelementos son**: Ácido gárico, Ácido ellárico. Ácido Oleanólico, Ácido Ursuólico, Agoene, Indol – 3 – Carbinol, Isotiocianatos, Difenoles, Isosafroles. Las **fibras dietéticas son**: Celulosa, Hemicelulosa, Pectina, Mucílago, Goma. Los **Ácidos grasos esenciales**: Oleico, Linoleico, Linolénico. Los compuestos dietéticos citados anteriormente se complementan con una **respiración diafragmática rítmica**, adecuado consumo de **agua y líquidos, descanso reparador** y adecuado **ejercicio físico y mental**. Se concluye que para realmente consolidar una larga vida saludable y feliz es fundamental realizar periódicamente desintoxicación del cuerpo y la mente y evitar en lo posible el consumo de alimentos generadores de radicales libres.

* **Dr. Henry Barrios Cisneros**: Especialista en Medicina Interna, Investigador en Salud Holística, Psicoterapeuta Holístico, Naturista y Experto en Educación y Gerencia Holística, Consultor, asesor de tesis de grado y Escritor.

LOS COMPUESTOS DIETÉTICOS ANTIRRADICALES LIBRES.

Concepto.

Los compuestos dietéticos antirradales libres o antioxidantes citados en la Figura 1, conforman un conjunto de vitaminas, oligoelementos, fitocompuestos con radicales sulfidrilos y fibras dietéticas que actúan mediante los mecanismos de: Neutralizar, barrer a los radicales libres o ser cofactores y estimuladores de enzimas antioxidantes que evitan la oxidación o lipoperoxidación y el daño del tejido celular por estrés oxidativo.

Es de resaltar que de los 29 antioxidantes citados en la figura 1, veintiocho(28) se encuentran solo en los vegetales y el ácido retinoico es el único aportado por los animales. De todos ellos 20 compuestos son destruidos por el calor o el cocinado, por lo que son termolábiles y 9 son termoestables.¹

Las principales fuentes de compuestos antioxidantes, son los vegetales de hoja verde, sobretodo las crucíferas (berro, brécol, colinabos, coles de brúcela y repollo) y las liliáceas (ajo, cebollas, cebolletas, cebollín, sábila y challote.¹ También son fuentes importantes de antioxidantes las frutas, las hortalizas y los cereales integrales.^{1,2}

Los radicales libres

Son átomos o moléculas muy reactivas de oxígeno e hidrógeno o nitrógeno, donde el oxígeno contiene uno o más electrones no aparcado con otro electrón (*libres*),¹ entre los que destacan: los radicales Superóxido (O_2^*), Peróxido de hidrogeno (H_2O_2), Hidróxido (OH^*) y el Oxido nítrico (NO^*) Tal como se presenta en la figura 1.

Los radicales libres son generados continuamente por los componentes celulares que intervienen en los mecanismos de defensa tales como.¹ Los neutrófilos, eosinófilos, monocitos, linfocitos (linfocitos de la serie: B4, TCD4, TCD8), células killer, macrófagos celulares o células del retículo endotelial, fibroblastos y en la síntesis de prostaglandina (figura 1) y en la primera fase de desintoxicación de tóxicos y químicos xenobióticos o productos del metabolismo por las xantino-oxidasas y los citocromos P450 (figura 1.1 y 1.3).

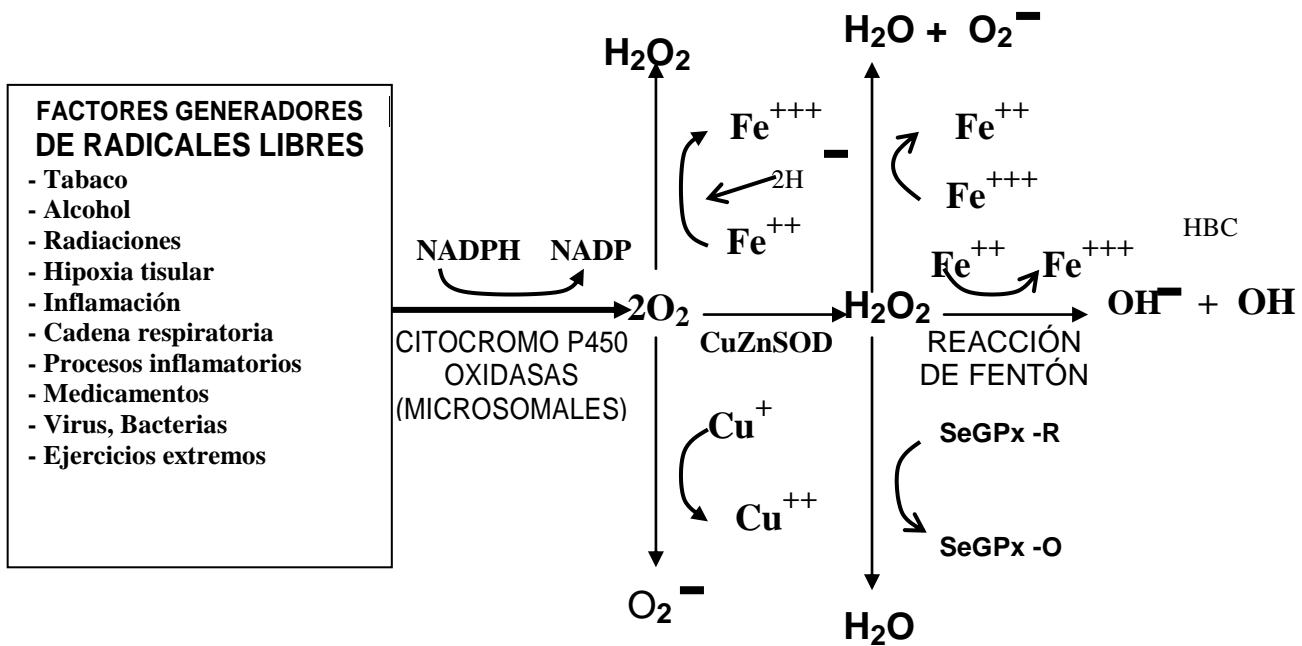
Por otro lado los radicales libres cumplen un importante papel como segundo mensajeros y como mediadores de la destrucción de tejidos degenerados, por lo que participan en todos los mecanismos celulares y humorales de defensa, ya que retroalimentan y actúan recíprocamente, en la estimulación o generación de factores inmunológicos humorales como: el de necrosis tumoral, las interleuquinas, el interferón gama, los factores estimulantes de macrófago, el factor estimulante de granulocitos, el factor agregante de plaquetas, las citoquinas y en la generación de leucotrienos, prostaglandinas y tromboxanos.

El electrón libre en los radicales libres los hacen muy reactivos, otorgándole una alta capacidad oxidativa, por lo cual de manera brusca reaccionan con cualquier partícula del organismo, donde puedan atrapar un electrón para estabilizarse, teniendo gran afinidad por los lipopolisacaridos de las membranas celulares y del cito esqueleto. Donde ocasionan una reacción oxidativa en cadena, (**distrés oxidativo**) que de no existir suficiente encinas o

sustancias antioxidantes que neutralicen a los radicales libres, se extiende el distrés oxidativo con daños del tejido y estimulación de la reacción inflamatoria que si no se modulan, se retroalimentan y mantienen el círculo vicioso que ocasionan las disfunciones orgánicas o enfermedades (Figura 2 y Cuadros 1 y 2) Llegando a producir degeneración celular en cáncer y muerte celular.

Los radicales libres se producen de manera fisiológica (figura 1) en: la cadena respiratoria, la fagocitosis bacteriana, la síntesis de prostaglandinas a partir del ácido araquidónico, los mecanismos de desintoxicación microsomal donde intervienen las xantino-oxidasas y los citocromos P450 y de manera patológica en la respuesta inflamatoria y la reacción inmunológica.¹

**FIGURA 1
MECANISMOS GENERADORES Y NEUTRALIZADORES
DE RADICALES LIBRES POR ACTIVACIÓN DEL OXÍGENO**



Leyenda:

- $2O_2^{\bullet}$ = 2 Radicales súperóxidos, H_2O_2 = Peróxido de hidrógeno,
- OH^{\bullet} = Radical hidroxilo, $CuZnSOD$ = Cu, Zn-Superóxido dismutasa
- $NADPH$ = Nicotinadenin dinucleótido fosfato reducido
- $NADP$ = Nicotinadenin dinucleótido fosfato oxidado
- $SeGPx$ = Selenio glutatión peroxidasa

A modo de ejemplo de vida los radicales libres de manera analógica se pueden comparar con una persona (Hombre o mujer) que siente y actúa de manera instintiva, presenta mucho apetito sexual insatisfecho, es soltero y sin capacidad de pensar para comprender la consecuencia de sus acciones. Esta persona con fin de satisfacer sus instintos sexuales como

actuando como un radical libre procurará aparearse con cualquier humano, sin importarle el sexo, la integridad, ni estabilidad emocional y social. De no aparecer alguna persona o autoridad que actuando como antioxidante lo destruya o neutralice; destruirá muchas familias bien constituida o le ocasionará daños severos a la sociedad.

El mecanismo generador de enfermedades o patogénico por distrés oxidativo se produce cuando la generación o la cantidad de radicales libres existente en el tejido, supera a los mecanismos neutralizadores y barredores, ocasionándose el **distrés oxidativo**.

Este distrés oxidativo genera daño y disfunción tisular (Figura 3 y cuadro 1), entre los que destacan: la activación de fagocitos y de la respuesta inflamatoria e inmunológica, mediante la lipoperoxidación de las membranas celulares a nivel del tejido de sostén celular y de los organelos celulares; daño de las proteínas, el colágeno, el ácido hialurónico, las enzimas celulares y antioxidantes; Alteración y degeneración del cito esqueleto y del metabolismo celular. También llega a lesionar el núcleo celular y sobretodo los códigos genéticos con lo que genera mutaciones y degeneraciones cancerígenas.

Si se mantiene las lesiones celulares puede ocasionarse esclerosis y fibrosis del tejido de sostén y de órganos; fragmentación del ADN, generando mutaciones genéticas con la consiguiente alteración de los mensajes genéticos (Figura 3) Este distrés oxidativo si no es controlado y/o modulado a tiempo, puede generar enfermedades agudas, crónicas y cáncer en cualquier órgano o sistema del cuerpo animal afectado. Las enfermedades asociadas con el estrés oxidativo se citan en el Cuadro 2.

Entre las enfermedades agudas que se han encontradas relacionadas con el distrés oxidativo destacan crisis asmática, edema angioneurótico, urticaria. Glomérulo nefritis, síndrome de la membrana hialina del neonato, edema citotóxico postraumático del sistema nervioso, pancreatitis, reacciones adversas de medicamentos y procesos inflamatorios de virosis.

Entre las enfermedades crónicas destacan: Cáncer, diabetes mellitus, artritis reumatoide, osteoartritis, enfisema pulmonar, infecciones por VIH, Arteriosclerosis, trombosis, enfermedades izquemias cardiovasculares. Demencia senil.

Con respecto al cáncer los radicales libres y en especial el radical hidróxilo (OH*) causan daño del núcleo, donde generan fragmentación del ADN por mutaciones. La mayor parte de los carcinógenos pueden actuar como iniciadores y como promotores, el ADN es la molécula mas agredida por los carcinógenos, tanto las radiaciones como los carcinógenos químicos y los virus lesionan el ADN y son capaces de producir lesiones permanentes en él por medio de los radicales libres o de manera directa, que de no ser controlada o reparada pueden experimentar transformación maligna y metástasis tal como se observa en la figura 3 y se explica detalladamente en el próximo subcapítulo.

Los radicales libres son átomos o moléculas muy reactiva de oxígeno e hidrógeno o nitrógeno, donde el oxígeno contiene uno o más electrones no apareado y neutralizado con otro electrón.

**FIGURA 2
INTERACCIÓN DE LOS FACTORES GENERADORES Y NEUTRALIZADORES
DE RADICALES LIBRES**



CUADRO 1
DISFUNCIONES ORGÁNICAS CAUSADAS POR DISTRÉS OXIDATIVO

1. Incremento de la generación de enzimas generadoras de radicales libres tipo xantino oxidasa y citocromo 450.
2. Activación de fagocitos
3. Activación de fosfolipasas y lipoxigenasas
4. Dilución y destrucción de antioxidantes
5. Liberación de metales iónicos
6. Liberación de proteínas Hem: (hemoglobina y mioglobina)
7. Daño de proteínas con componentes SH
8. Alteración de la cadena de transporte de electrones
9. Incremento de la formación de superóxido
10. Peroxidación de los lípidos de la membrana celular y los orgánulos, incluyendo el núcleo.
11. Degeneración de las funciones vitales por envenenamiento
12. Incremento del proceso inflamatorio
13. Déficit de elementos (Cobre, Cinc, Hierro, Manganeso, Selenio)
14. Lesiones del endotelio vascular y aterogénesis
15. Agregación plaquetaria
16. Activación de proto oncogenes
17. Inactivación de genes supresores de tumores
18. Alteración de la transmisión del mensaje genético
19. Alteración de la muerte celular fisiológica

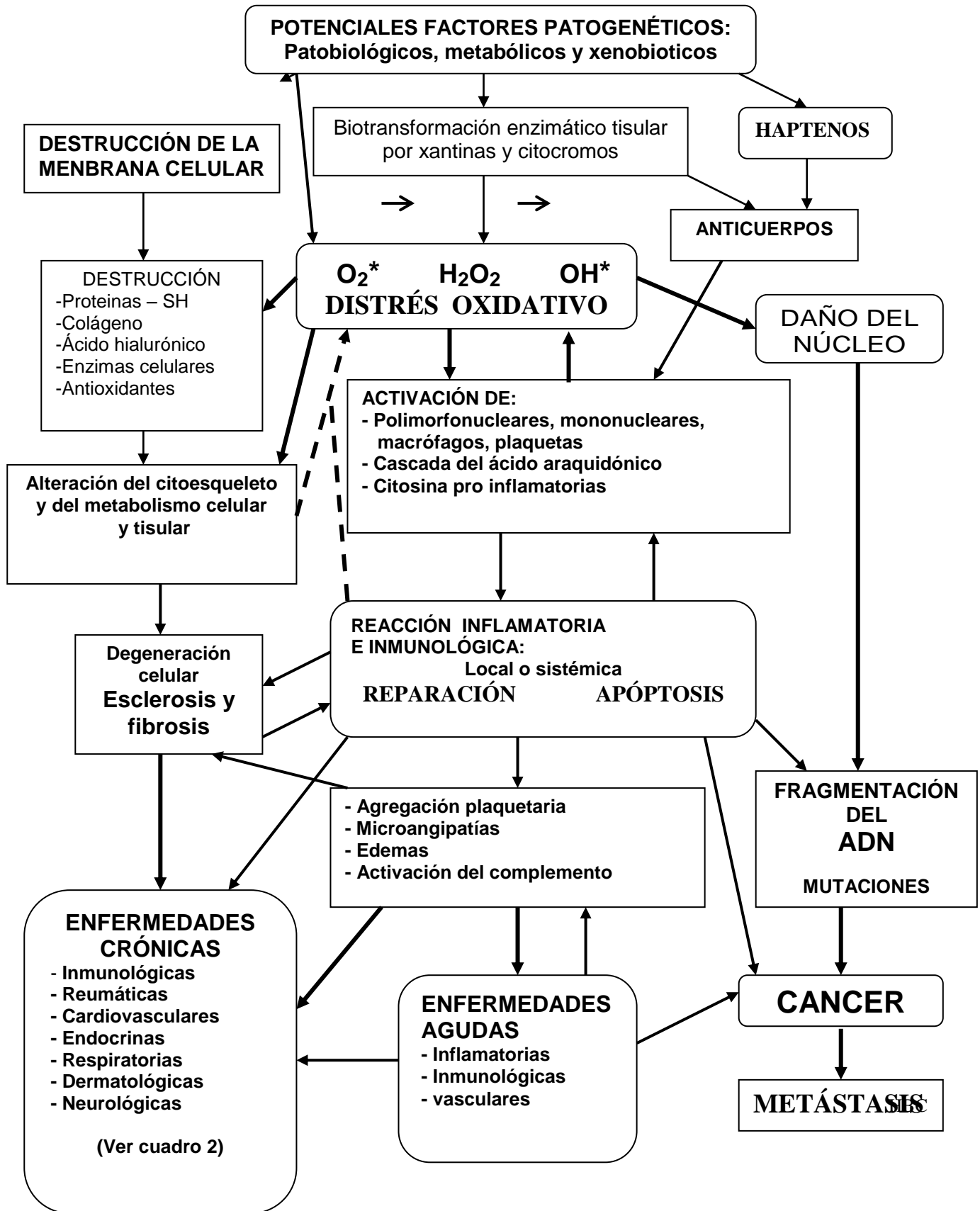


**PROCESOS PATOLÓGICOS ASOCIADOS AL
ESTRÉS OXIDATIVO (CUADRO 2)**

CUADRO 2
ENFERMEDADES ASOCIADAS AL DAÑO TISULAR POR ACCIÓN
DE LOS RADICALES LIBRES (DISTRÉS OXIDATIVO) 9,35,36

- Cáncer y procesos metastásicos
- Enfermedades auto inmunes
- Reacciones alérgicas
- Glomérulo nefritis
- Diabetes Mellitus auto inmune
- Artritis reumatoides
- Otras enfermedades auto inmunes
- Osteoartritis
- Síndrome de dificultad respiratoria del adulto
- Síndrome de la membrana hialina en el neonato
- Displacia bronco pulmonar
- Enfisema pulmonar
- Enfermedad bronco pulmonar obstructiva crónica
- Fibrosis pulmonar idiopática
- Mucoviscidosis
- Inhalación de venenos inorgánicos
- Infección por VIH
- Neumopatía tóxica
- Cardiomiopatía
- Arteriosclerosis y aterosclerosis
- Microangiopatías y trombosis
- Edema citotóxico o postraumático del sistema nervioso
- Shock séptico
- Fallar renal aguda
- Daños asociados a la reperfusión de tejidos izquémicos
- Infarto del miocardio
- Accidente cerebro-vascular
- Rechazo de transplante de órganos
- Pancreatitis
- Envejecimiento prematuro
- Catarata
- Degeneración del sistema nervioso central
- Enfermedad de Alzheimer
- Enfermedad de Parkinson
- Alcoholismo crónico
- Esclerosis múltiples
- Demencia Senil
- Disfunción cognitiva
- Reacciones post intoxicación con mercurio, plomo y otros metales pesados
- Intoxicación por paraguat o Gramoxone
- Mecanismo patogenésico de la malaria
- Mecanismo inflamatorio por lesiones orgánicas del virus de la influenza
- Reacciones o efectos adversos de medicamentos.

**FIGURA 3
MECANISMO PATOGENÉSICO POR ESTRÉS OXIDATIVO**



Mecanismo de acción antiradicales libres.

La acción de los mecanismos de defensa antioxidante en la modulación del mecanismo patogenésico inflamatorio agudo y crónico, además de la carcinogenesis por estrés oxidativo es un **proceso holístico** que puede ser aprovechado para un manejo eficiente de la salud en su totalidad, para la prevención primaria y secundaria de enfermedades y sobre todo para el mantenimiento y fomento de una vida útil, saludable y feliz.

Esta acción se representa esquemáticamente en la figura 6, donde se aprecia que si disminuimos o evitamos la exposición o consumo de factores externos generadores de radicales libres (figura 2), a la vez que incrementamos la exposición o consumo de factores externos de defensa antioxidante (con la modificación del estilo de vida) se mejora el balance anti estrés oxidativo con lo que se incrementa los mecanismos inmunológicos de defensa celular y humoral, se contribuye al adecuado funcionamiento de las células y tejidos del organismo con lo que se modula adecuadamente la reacción inflamatoria y la muerte celular fisiológica conocida como apoptosis celular.

Para que se cumplan las funciones teleológicas de: la respuesta inmunológica, la reacción inflamatoria y la apoptosis celular de limitar y reparar el daño, fomentar un adecuado crecimiento y desarrollo del ser vivo y el mantenimiento de la homeostasis, es necesario **mantener un equilibrio dinámico** de los radicales libres, lo que se refleja en el mantenimiento y fomento de la salud Holística. Entendiéndose ésta como "**un estado armónico del equilibrio dinámico de los componentes espiritual, psíquico, orgánico energético, y social del Ser humano, en un contexto histórico y no solo la ausencia de afecciones o de enfermedad**".

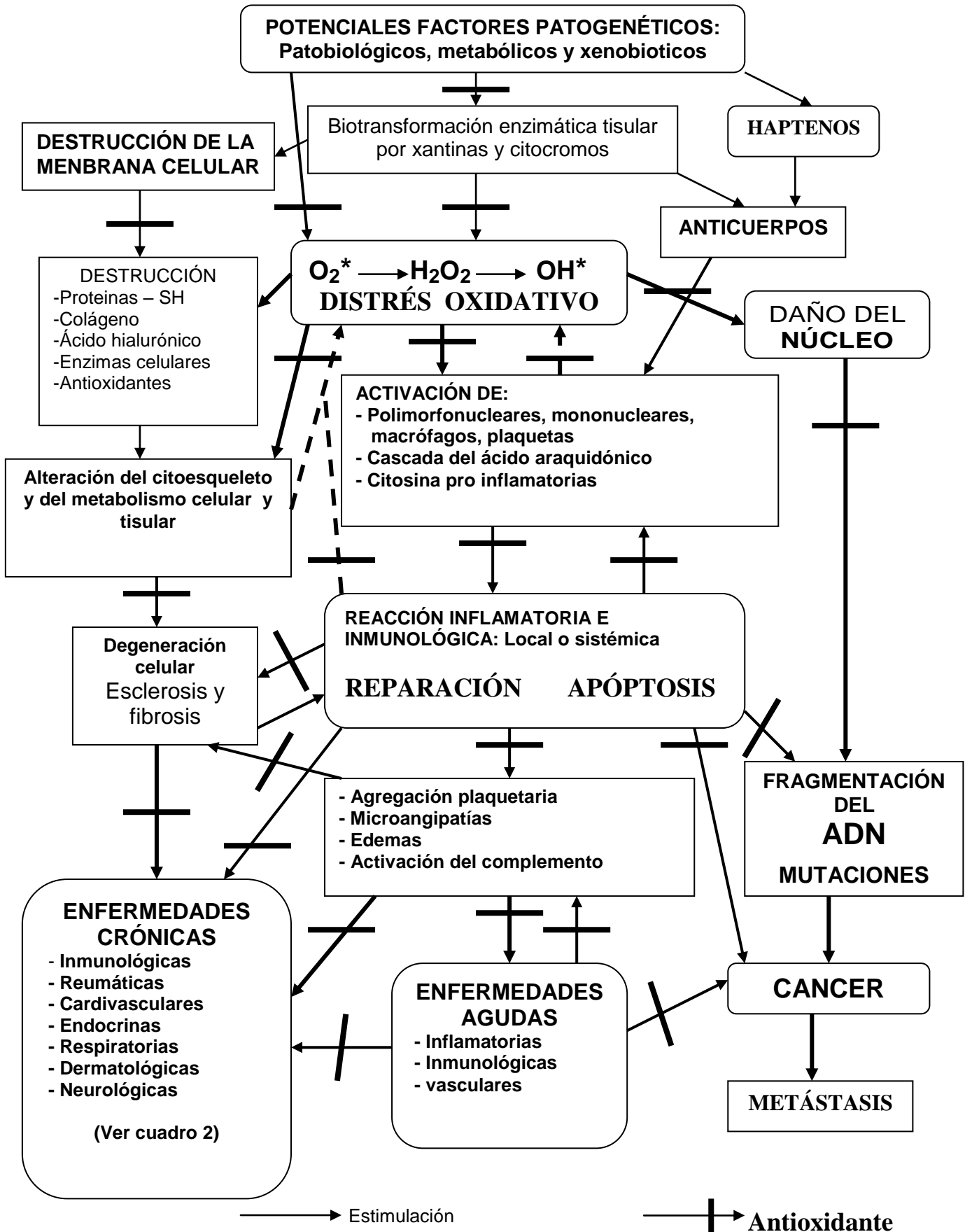
*Los únicos animales que en la naturaleza
cocinan los alimentos son los seres humanos.*

Nutrientes implicados en los mecanismos de defensa antioxidantes

En el cuadro 1 se presenta un resumen de los nutrientes aportados por los productos dietéticos y su función antioxidante, antiinflamatoria e inmunológica, cuyo mecanismo de acción se representa en la figura 5. Donde destaca el que estos nutrientes antioxidantes son:

- a. Cofactores o componentes de las enzimas Superóxido dismutasa y Glutación peróxidasa
- b. Favorecen o ayudan el metabolismo de otros nutrientes
- c. Inhiben la generación de radicales libres
- d. Directamente neutraliza o barren radicales libres,
- e. Favorecen la acción antiinflamatoria, los mecanismos de defensa inmunológicos y la cicatrización.

FIGURA 5
DEFENSA ANTIOXIDANTE EN LA MODULACIÓN
DEL MECANISMO PATOGENÉSICO POR ESTRÉS OXIDATIVO



De los nutrientes presentados en el cuadro 1 destaca:

Magnesio. El magnesio es un oligoelemento que está involucrado en varias funciones biológicas activas con potencial efecto contra el desarrollo del asma y otras enfermedades obstructivas de las vías aéreas,³⁻⁵ apreciándose resultados de laboratorio que apoyan las hipótesis siguientes: El magnesio produce relajación del músculo liso arterial y bronquial, disminuye la sensibilidad de las placas neuromuscular a la acetilcolina mediante una interacción con el potasio en el sistema Na-K-ATPasa.

También el magnesio es cofactor de importancia del sistema de la enzima que interviene al nivel de la membrana celular en la bomba sodio-potasio, favoreciendo el mantenimiento de la repolarización de la membrana celular con lo que disminuye la excitabilidad neuromuscular de las células del músculo liso, mediante un efecto antagónico del paso del calcio a nivel intracelular a través de los canales del calcio.

El magnesio también es un cofactor de la superóxido dismutasa mitocondrial y favorece al metabolismo de carbohidratos, lípidos y glucoproteínas.¹ Por ello el magnesio está siendo considerado de importancia terapéutica para el tratamiento de enfermedad isquémica cardíaca, arritmias cardíacas y asma.^{4,5}

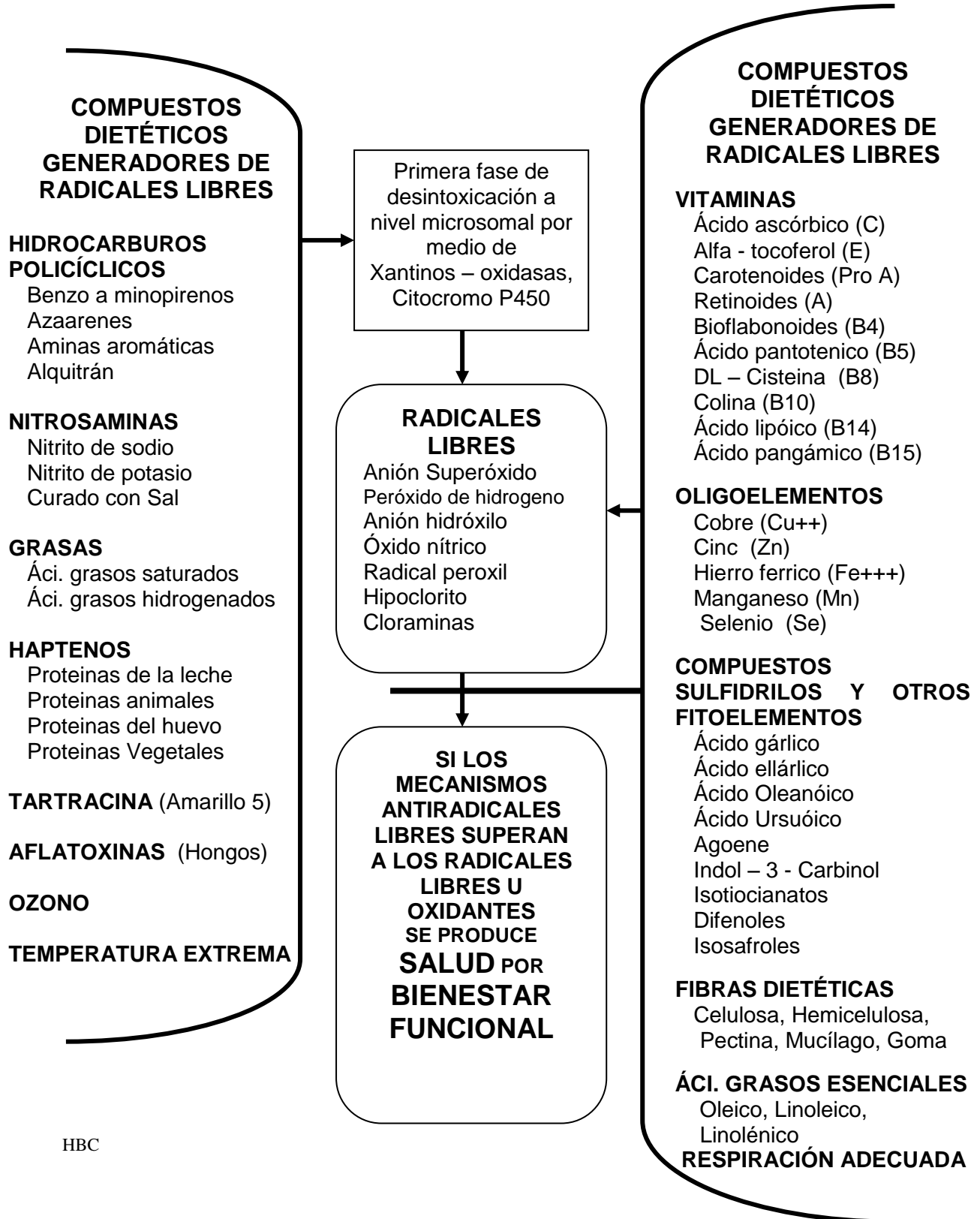
Manitol, es carbohidrato complejo, utilizado en la terapéutica médica como limpiador de la sangre y para aumentar la excreción de orina por su mecanismo diurético osmótico. Es un excelente inhibidor y barredor del más dañino de los radicales libres, como es el radical hidróxilo(OH*)^{5,6-8} por lo que además de tener efecto protector contra el daño del ADN causado por los radicales libres,⁹⁻¹¹ también podría tener potenciales efecto antiinflamatorio y sobre todo para evitar el edema y mayor daño celular por el radical hidróxilo (OH*)

Fundamentándose en este conocimiento de manera anecdótica he tratado siete adultos con crisis severa de asma a los que solo se le ha indicado soluciones de cloruro de sodio 0,45 y 0,30%, oxígeno y 2 bolos de 250 ml de manitol al 18% apreciando una satisfactoria y rápida mejoría de los casos. Este conocimiento empírico, sugiere hipotéticamente que: el manitol podría tener un beneficioso efecto complementario en el tratamiento del asma aguda.

Por lo que es recomendable desarrollar estudios con el uso de manitol, iniciando con su aplicación el tratamiento convencional de la crisis aguda de asma y así ir acumulando datos científicos que sometan a prueba su efectividad y eficiencia en el tratamiento del asma y de otras enfermedades inflamatorias relacionados con el estrés oxidativo (cuadro 1)

*El avance científico y tecnológico de manera imparcial nos ofrece
las mejores oportunidades para el disfrute del bienestar humano.
El Ser humano según su nivel de conciencia tiene el libre albedrío
Para decidir si aprovecha estas oportunidades en ser cada día más feliz.*

FIGURA 6
INTERACCIÓN DE LOS COMPUESTOS DIETÉTICOS GENERADORES Y
NEUTRALIZADORES DE RADICALES LIBRES, EN LA MODULACIÓN
DEL ESTRÉS OXIDATIVO



CUADRO 2
NUTRIENTES IMPLICADOS EN LOS MECANISMOS DE DEFENSA ANTIOXIDANTE, FUNCIÓN,
PRINCIPALES FUENTES DIETÉTICAS 1,8

PRINCIPALES NUTRIENTES	LOCALIZACIÓN	FUNCIÓN ANTIOXIDANTE E -INMUNOLÓGICA	PRINCIPALES FUENTES DIETÉTICAS
COBRE	PLASMA: Ceruloplasmina Superóxido dismutasa INTRACELULAR: Superóxido dismutasa Mitocondrial	-Cofactor de la enzima Superóxido dismutasa -Favorece el metabolismo de la Vitamina "C" , el hierro y el selenio -Favorece la formación de tejido colágeno y conectivo. -Ayuda a la mielinización del sistema nervioso	Levadura de Cerveza Brócoli Avena Germen de Trigo Melaza
AZUFRE ORGÁNICO (R-SH) Sulfidrilos Isotrosianatos Sulfurafan Ájoene Ácido Gárlico Ácido Ellárgico VITAMINAS: (Ácido Pantoténico Vit B5) DL Cistenina y Metionina (Vit B8) Ácido Lipoico (Vit B14)	PLASMÁTICA INTRACELULAR	- Barredor y neutralizador de radicales libres hidróxilos y superóxido, aportándole radical sulfidriilo (SH). - Inhiben la generación de radicales libres - Incrementan la acción de las enzimas glutatión peróxidasa y glutatión transferasa. - Inhiben los efectos de los cancerígenos aflatoxinas, benzoaminopirenos y nitrosaminas - Favorece la cicatrización y mecanismos de defensa inmunológicos, ayudando a combatir las infecciones. - Quelantes de metales pesados como: plomo y mercurio	Berros Coles de Brusela Nabos Brócolis Repollo Cebolla Sábila Levadura de Cerveza Germen de Trigo Leguminosas Coliflor Apio Ajo Cebollín Uvas
ZINC (Zn)	PLASMA: Superóxido dismutasa Gutación Peróxidasa INTRACELULAR: Superóxido dismutasa Mitocondrial Glutación	- Cofactor de la enzima superóxido dismutasa mitocondrial - Favorece la cicatrización y regeneración de los tejidos por ayuda a la síntesis de proteínas - Protege el ADN.	Germen de Trigo Levadura de Cerveza Semillas de Ahuyama Leche Huevos
MANGANESO (Mn)	INTRACELULAR	- Cofactor de la enzima Superóxido dismutasa mitocondrial. - Ayuda al metabolismo de carbohidratos lípidos y glucoproteínas.	Germen de Trigo Almendras Verdolaga Leguminosas Maní Avena
SELENIO (Se)	PLASMÁTICA MEMBRANA CELULAR INTRACELULAR	- Cofactor de la enzima glutatión Peróxidasa - Antioxidante directo, sinérgico con la vitamina "E" para la evitar la lipoperóxidación de la membranas celulares - Regula la síntesis de la enzima glutatión Peróxidasa, por el ARNm - Regula los receptores de interleuquinas 2, los linfocitos T y las células Killer	Germen de Trigo Cereales integral Leguminosas Leche Yogurt Queso

CUADRO 2 (CONTINUACIÓN.)

PRINCIPALES NUTRIENTES	LOCALIZACIÓN	FUNCIÓN ANTIOXIDABLE O ANTIINFLAMATORIA E INMUNOLÓGICAS	PRINCIPALES FUENTES DIETÉTICAS
VITAMINA "A" Coratenoide (Provitamina A) Retinoide (fuente animal)	PLASMÁTICA MEMBRANA CELULAR	<ul style="list-style-type: none"> - Barre y neutraliza al radical libre peróxido de hidrógeno. - Evita la lipoperoxidación de la membrana celular. - Incrementa la respuesta INMUNOLÓGICA. - Acción antiinflamatoria, ayuda a mantener la integridad de las células y tejidos. - Estimula los mecanismos de defensa e inmunológicos. 	Dientes de León Nabo Zanahoria Berro Albaricoque Batatas Ahuyama Guayaba Pimentón Mantequilla. Aceite de Hígado de Bacalao
VITAMINA "C" Ácido Ascorbico	PLASMÁTICA INTERSTICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Barredor de radicales libres superóxido a nivel del plasma, sanguíneo y del tejido intersticial. - Regeneradora de la Vitamina "E" - Reduce los radicales libres nitróxido. - Bloque la actuación del benzoaminopireno y de la naftalina y nitrominas que son potentes inflamatorios y cancerígenos. - Estimula los mecanismos de defensa celular y humoral. - Ayuda a la síntesis de colágeno. - Antiagregante plaquetario 	Semeruca Lechosa Guayaba Durazno Merey Jobo Pimentón Limón Nabo Naranja Repollo Coliflor Brócoli Mango
VITAMINA "D" Ergosterol Dihidrocolesterol	INTRACELULAR	<ul style="list-style-type: none"> - Pro hormonas esteroidea. - Previene las inflamaciones en sinergismo con las vitaminas antioxidantes. - Contribuyen a la formación de tejidos osteocelular. - Regula la transcripción positiva de los genes. 	Aceite de Hígado de Bacalao Arenque Salmón Sardina Mantequilla Yemas de Huevos Leche de Vaca.
VITAMINA "E" Lecoferoles Tocoferoles	MEMBRANA CELULAR INTRACELULAR	<ul style="list-style-type: none"> - Más potente antioxidante de la membrana celular, barredor de superóxido y peróxido de hidrógeno. - Evita la peroxidación de fosfolípidos de las membranas citoplasmática, mitocondriales y del retículo citoplasmático - Protege la lipoperoxidación del núcleo y del daño al ADN. - Incrementa las Funciones del Selenio. - Inhibe los efectos del óxido nítrico, óxido nítrico y nitrosaminas. - Favorece la acción de los otros antioxidantes. - Protege el endotelio capilar. - Favorece la cicatrización. 	Aceite de Maní Aceite de Hígado de Bacalao Aceite de Girasol Germen de Trigo Almendras Brócolis Nuez Batata Leguminosa

CUADRO 2 (CONTINUACIÓN)

PRINCIPALES NUTRIENTES	LOCALIZACIÓN	FUNCIÓN ANTIOXIDANTE E INMUNOLÓGICA	PRINCIPALES FUENTES DIETÉTICAS.
VITAMINA B4 Flavonoides	PLASMÁTICA INTRACELULAR	<ul style="list-style-type: none"> - Acciones similares y complementarias con la vitamina "C". - Barredor de superóxido y peróxido de hidrógeno a nivel Plasmático. - Inhibe la activación de benzoaminopirenos, la acción de virus - Incrementa las repuestas inmunológicas de defensa. - Protege y favorece la formación de endotelio celular. - Antiinflamatorio potente. 	Derivados de las abejas como: Propóleo Polen Miel de Abeja Corteza de frutos amarillos Cemeruco Jobo
VITAMINA B6 Piridóxina	PLASMÁTICA INTRACELULAR	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuye con el metabolismo de proteínas, carbohidratos y lípidos. - Favorece la formación y mantenimiento de los tejidos. 	Levadura de Cerveza Levadura de Pan Nuez Alfalfa Salmón Avena Germen de Trigo Ajonjolí
VITAMINA B10 Colina	PLASMÁTICA MEMBRANA CELULAR INTRACELULAR	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuye a la formación de las membranas celulares. - Contribuyen el metabolismo de lípidos y colesterol en conjunto con el inositol. - Componente estructural de las neuronas. 	Lecitina de Soya Germen de Trigo Vegetales de hojas verdes Levadura de Cerveza Leche.
VITAMINA B11 INOSITOL Ácido Fólico	PLASMÁTICA MEMBRANA CELULAR INTRACELULAR	<ul style="list-style-type: none"> - Semejante a la colina - Contribuyen a la formación de fosfolípidos de las membranas celulares y sobre todo la mielinización de las neuronas. 	Lecitina de Soya Germen de Trigo Levadura de Cerveza Melón Leche Uvas Cereales integrales
VITAMINA B15 Ácido Mangámico	PLASMÁTICO	<ul style="list-style-type: none"> - Antioxidante similar a la Vitamina "E" - Mejora la actividad de otros antioxidantes y la vitaminas. A, C, B4, B5. 	Cereales integrales Leguminosas Ajonjolí Semillas de Ahuyama Levadura de Cerveza
FIBRAS DIETÉTICAS Celulosa Pectina, Goma Mucilago. Polisacáridos de algas marinas	TRANSITO INTESTINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Acortan el tiempo de tránsito intestinal de alimentos y sustancias pro inflamatorias consumidas. - Protege la mucosa intestinal contra la inflamación. - Evita la formación de Nitrosaminas - Atrapa y disminuyen la magnitud de las citotóxicas a nivel del tracto intestinal 	Frutas Frescas Vegetales Hortalizas Cereales integrales Frutas Secas Oleaginosas Linaza

*El avance de la ciencia y tecnología solo nos destruye, estorba o no nos sirve para nada
Si nos olvidamos de aprovecharlo para fomentar nuestro bienestar y felicidad.*

Hábitos dietéticos y funciones inmunológicas

La función inmunológica en estrecha interrelación con la muerte celular fisiológica (apóptosis) y la reacción inflamatoria, son los mecanismos que a nivel biomolecular los tejidos vivos utilizan para la homeóstasis que autorregula todo el organismo multicelular para mantenerlo dentro del equilibrio dinámico. La función inmunológica se manifiesta a través de la reacción inflamatoria. La inflamación es una reacción constante del tejido vivo vascularizado ante cualquier lesión o agresión local para la destrucción o aislamiento del agente lesivo o para reparación, reconstrucción o recambio del tejido dañado o enfermo.¹³

Los seres humanos debemos a la función inmunológica, manifestada por la reacción inflamatoria y a la apoptosis celular la capacidad de fagocitosis o autodestrucción de células dañadas o inservibles. Además de contener y reparar lesiones o heridas, repara tejidos, frena infecciones bacterianas o virales, también destruye y aísla a sustancias o microorganismo extraños al organismo.

Hay que tener presente que la reacción inmunológica, la apoptosis y la inflamación son necesarias para **mantener el equilibrio dinámico o la salud** y en ningún momento es por si mismo la enfermedad, sino la reacción de defensa u homeostática del tejido para autorregular y reparar cualquier daño o lesión. Por lo que tiene la misión de restituir la salud orgánica del ser, pero al igual que estrés oxidativo, al no modularse o controlarse adecuadamente puede convertirse en perjudicial y manifestarse como las disfunciones orgánicas o incontroladas reacciones inflamatorias, generando una serie de disfunciones o síntomas que se clasifican como enfermedades.

Entre las enfermedades destacan: alergias, asma, artritis, enfermedades reumatoidea, aterosclerosis, glomérulo nefritis y el resto de las enfermedades asociadas con el estrés oxidativo.

Un adecuado consumo de alimentos dietéticos por los seres humanos es esencial para mantener óptimas funciones fisiológicas, incluyendo el sistema de defensa inmunológico,¹⁴ mantener un **equilibrio dinámico** en el consumo de productos dietéticos es necesaria para fomentar las funciones de defensa interna, por lo que existen evidencias donde se demuestra que la modificación dietética es un buen potencial terapéutico para la prevención primaria y secundaria de enfermedades,^{13,15,16} mediante su influencia en la producción de mediadores inflamatorios endógenos o mediadores celulares y humorales de la respuesta inmunológica.^{1,17}

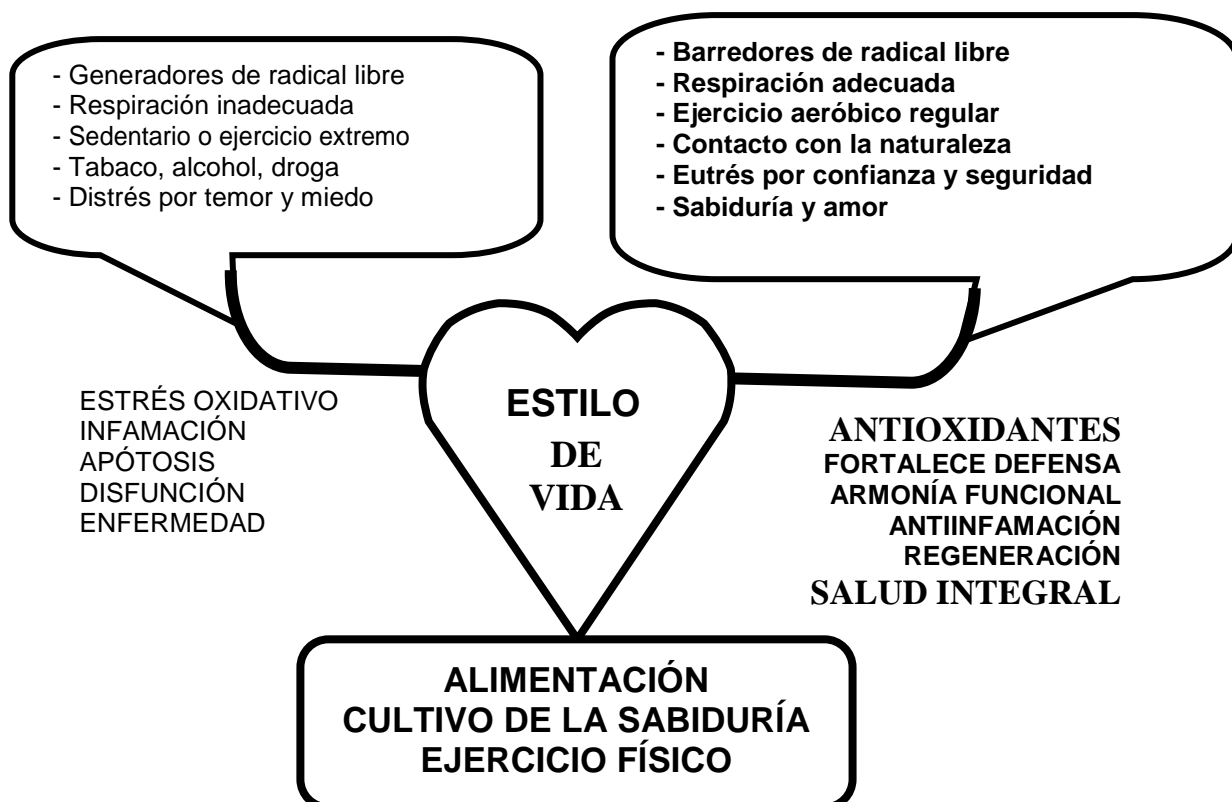
El mecanismo de acción que explica como los nutrientes de la dieta diaria modular positiva o negativamente a la función inmunológica no está bien definido. Las evidencias de resultados de estudios experimentales en animales y humanos, al igual que los de estudios clínico-epidemiológicos apoyan la hipótesis siguiente:

El adecuado balance de oxidantes / antioxidantes es uno de los más importantes y determinantes mecanismos para una adecuada función inmunológica, al mantener la integridad y funcionabilidad de las

membranas celulares, los componentes lipídicos y proteicos, la transmisión y replicación del mensaje genético en las células, además de modular los mecanismos inmunológicos, los cuales son muy sensibles al estrés oxidativo. Tal como se representa en las Figura 2.

Para mantener una adecuada función inmunológica es una necesidad fundamental el que en lo posible evitemos consumir compuestos dietéticos generadores de radicales libres y aumentemos el consumo de compuestos dietéticos antirradicales libre, mejorando o perfeccionando de manera complementaria con el habito de realizar diariamente ejercicio físicos aeróbicos de bajo impacto y la sabia canalización del estrés.^{13,18-21} Como se representa en la Figura 2.

**FIGURA 7
FOMENTO DE LA SALUD CON MEJORAMIENTO
DEL ESTILO DE VIDA**



*Un paso seguro para un anciano saludable, feliz y sabio
es crear un niño persistente, sano y feliz.
Porque en el niño se crean las bases del adulto y del anciano.*

La respiración adecuada.

Es el proceso de absorber el aire por las vías respiratorias, tomando parte de las sustancias que lo componen para luego expulsarlo modificado. Para que la función respiratoria pulmonar se ejecute normalmente es indispensable mantener un flujo adecuado de aire hacia los alvéolos, ello comprende la contracción y relajación del músculo diafragma. En una respiración adecuada se moviliza predominantemente el abdomen, el cual se infla con la inspiración y se desinfla con la expiración.²² La respiración adecuada por sí misma es vitalizante y neutralizadora de los radicales libres.

Para que el intercambio gaseoso sea efectivo, los pulmones deben participar en forma coordinada con el sistema nervioso central (que proporciona el impulso rítmico de la respiración), con el diafragma y el aparato muscular de la pared torácica los cuales actúan como “fuelle” para el movimiento del aire los cuales actúan en forma coordinada con el sistema circulatorio que proporciona el flujo sanguíneo y por lo tanto el transporte de gas entre los tejidos y los pulmones.^{23,24}

Una persona normal en reposo respira un promedio de 500 ml de aire por cada inspiración a una frecuencia de 10 a 16 veces por minuto lo cual trae como resultado la ventilación de 6 a 8 litros por min.²⁴ El patrón de flujo sanguíneo se da por efecto de la gravedad y las necesidades de que la sangre sea bombeada cuesta arriba para llegar hasta los vértices pulmonares y regularmente la presión arterial pulmonar es insuficiente para bombear sangre hasta los vértices.

Según el modelo del flujo pulmonar desarrollado por West, los pulmones se dividen en tres zonas:²⁴ 1) La zona del vértice, en la cual la presión alveolar excede tanto las presiones arteriales como las venosas y no hay flujo sanguíneo y normalmente no sucede intercambio gaseoso. 2) En la zona de los lóbulos medios pulmonares, la presión arterial excede a la alveolar y 3) En la zona de las bases pulmonares la presión arterial y venosa supera a la presión alveolar, por lo que es en este nivel donde se realiza la mayor cantidad de intercambio gaseoso.

La respiración adecuada es el más importante acto fisiológico para mejorar nuestra salud y bienestar, por ello realmente **somos según respiramos** y no lo que comemos. Al respirar: tomamos el más importante alimento, **tomamos el aliento de vida que esta directamente relacionado con nuestra prosperidad, bienestar o salud**. La privación completa de aire lleva a la muerte en un máximo tres minutos

Es de resaltar que cuando he evaluado a los consultantes y los participantes en los múltiples talleres o cursos que hemos facilitado, se ha observado que más del 95 % de las personas no saben respirar adecuadamente.

Cuando se han realizado las pruebas para “hacerse consciente” de cómo respiran los participantes, observamos: Más del 50 % presentan un mayor movimiento respiratorio al nivel de hombros y cuello, con lo que apenas remueve menos de las dos terceras partes del aire que le corresponde y entre un 25 a un 40 % presenta un mayor movimiento respiratorio elevando su pecho, con lo que intercambian escasamente la mitad del aire, evidenciándose una deficiencia relativa de oxígeno; y

solo entre un 3 a 5 % respira con el diafragma, siendo los que aprovechan todo el aire que les corresponde.

Esta situación es como si usted trabajara muy duro en una gran compañía durante todo el mes y cuando llega el momento de cobrar su sueldo, le dice al dueño de la empresa “Solo voy a cobrar menos de la mitad de mi sueldo, porque no necesito más dinero, por ello le regalo el resto a usted”. ¿Qué le parece esta suposición?.

Esta claro de que parece un absurdo o una locura, sin embargo esta locura es lo que generalmente hacemos nosotros al no utilizar adecuadamente nuestra capacidad pulmonar para tomar todo el aliento de vida que la naturaleza nos aporta. **La manera como respiramos está directamente relacionada con nuestra prosperidad.**

¿Cómo saber si estamos respirando adecuadamente?

Para saber si usted esta respirando adecuadamente realice la siguiente prueba: De pie, apoye con fuerza su mano derecha sobre el ombligo y la mano izquierda agarrando con firmeza el hombro derecho. Luego respire como usted regularmente lo hace. Sienta usted mismo qué parte de su cuerpo es la que mueve con la respiración o pídale a un compañero que le informe **cual es la que mueve más: el abdomen, la parte media del pecho o los hombros.**

Otra manera más efectiva para hacerse consciente de su tipo de respiración es que se coloque frente a un compañero(a) el cual le coloca una mano sobre el ombligo y la otra en la parte superior del tórax. Pueden pasar tres situaciones **durante la inspiración** o llenado de los pulmones de aire:

- a. Eleva los hombros de manera predominante.
- b. Levanta o ensancha el tórax.
- c. Abomba el abdomen

¿Cuál es tu respiración predominante?

__ a __ b __ c

Las personas que al respirar utilizan predominantemente los hombros o caja torácica absorben menos del 50% del oxígeno que les corresponde, por ello presentan carencia relativa de oxígeno (hipoxia) que se manifiesta en su organismo a nivel muscular por: **Cansancio o agotamiento rápido**. Generalmente sienten que hacen un gran esfuerzo físico para lograr muy pocos resultados, lo que les disminuye el autoestima, le causa flojera y rechazo de todo tipo de actividad física. Al realizar cualquier trabajo intelectual sienten **agotamiento mental, embotamiento**, dificultad para entender, trastornos de memoria y muy poca capacidad para pensar.

Las personas que presentan esta poca vitalidad por respirar de manera inadecuada se mantienen con cansancio mental y físico. Tienden a mantenerse con la boca abierta y la mente bloqueada, **la mente esta condicionada o bloqueada**, por lo que actúa de manera instintiva o reactiva, **porque su corteza cerebral tiene**

poca capacidad para pensar ante las oportunidades de la vida. Tendiendo a dejarlas pasar, dejando que otras personas las aprovechen. Recuerde que **las oportunidades que nosotros no aprovechamos nunca se pierden, otros las disfrutan por nosotros.**

Por el contrario los Seres humanos que **utilizan predominantemente el diafragma** (al inspirar inflan el abdomen y al expirar lo desinflan) obtienen el 100% del oxígeno que les corresponde. Por ello **son más enérgicos y prósperos**, porque se mantienen con mayor vitalidad y liberación mental, la **boca cerrada y la mente abierta**, además su cuerpo posee suficiente energía para realizar actividades físicas o intelectuales y al estar más alerta y con mayor capacidad cerebral para procesar con eficiencia las oportunidades. Comprenden y aprovechan mejor las oportunidades de la vida para ser felices.

Cuando respiramos con los hombros o con el tórax, estamos tomando de lo que nos corresponde de la vida, menos de la mitad de lo que nos aporta el Creador por medio de la naturaleza para gozar de nuestra existencia, la ciencia y tecnología por medio del comercio para disfrutar del bienestar y del amor que nos aportan los seres que nos aman o aprecian para ser cada día más felices. En otras palabras, al respirar inadecuadamente estamos dejando pasar la gran mayoría de nuestras oportunidades y permitiendo que otros las aprovechen por nosotros.

Por ello, ante todo proceso educativo, de orientación médica o asesoramiento para el desarrollo humano, **lo prioritario es enseñar al Ser humano consultante a respirar adecuadamente.**

Lo sorprendente es que en **los niños menores de 3 años se observa una respiración predominantemente diafragmática** (abomban el abdomen con la inspiración y desinflan su abdomen con la expiración) Pareciera que este patrón respiratorio es natural, Solo que lastimosamente es reprimido por medio de los castigos o represiones emocionales, la costumbre de colocar ropas o correas apretadas al nivel de la cintura y por la tendencia a decirle a los niños y adolescentes que mantengan el abdomen fruncido. **¡La adecuada respiración es la que abomba el abdomen con la inspiración y lo desinfla con la expiración!**

Si se hace consciente que no está respirando adecuadamente, realice la siguiente práctica que es muy simple y sencilla: coloque las manos sobre el ombligo, hágase **consciente de sus movimientos respiratorios**, luego expulse todo el aire con una espiración bien forzada; a continuación respire de manera lenta y profunda, imaginándose que en su abdomen existe un globo y que al introducir el aire en sus pulmones se infla desde el vientre; y al expulsar el aire se vacía el globo. Note como **la mano que está sobre el ombligo sube con la inspiración y baja con la expiración.** Al inspirar se infla y al espirar se desinfla el globo.

Para mejorar su prosperidad es necesario **superar el patrón de respiración que le mantiene estancado en un círculo vicioso**, invierta en su vida, practicando con paciente persistencia. Aplique la respiración diafragmática hasta que supere 25 ciclos respiratorios por lo mínimo **tres veces al día.** Realice esta práctica al despertar antes de levantarse, al mediodía y al acostarse, haga la prueba y notara los grandes beneficios que sentirá en su vitalidad y paz mental. Es **recomendable aplicar para su bienestar esta técnica más de tres veces al día.**

Practique cuando esté sentado o en una cola, caminando, durante su siesta, en el vehículo, hasta en el retrete. Cuando la practique al acostarse en la noche, realícela hasta que se quede dormido. Su salud integral le estará eternamente agradecida y solo usted tiene el capital en sus conocimientos, **además posee la potestad o libre albedrío de invertir en mejorar su salud y bienestar**, o continuar como hasta el momento ha estado.

Realizar 25 ciclos respiratorios requiere **invertir tan solo entre 2 y 3 minutos** de los 1440 que usted posee en todo un día. Con honestidad, ¿Esta dispuesto a invertir seis minutos de cada día?

Seis minutos para hacer el hábito de la respiración adecuada lo cual de **manera simple, fácil y sencilla le proporcionara un gran bienestar**. Porque le facilitará mejorar continuamente su salud integral, además de ayudarle a liberar o canalizar adecuadamente la ansiedad causada por el estrés. Al pensar mejor y poseer más vitalidad estará en capacidad de aprovechar todas las oportunidades que siempre ha poseído para ser cada día más útil, saludable y feliz.

Por ello ante todo proceso educativo, de orientación médica o asesoramiento para el desarrollo humano, **lo más prioritario es enseñar al Ser humano consultante a respirar adecuadamente**. Si lo complementamos o mejoramos aplicando la atención consciente, multiplicamos el bienestar o las mejoras en la salud integral de nuestra vida.

El **aire puro** (no contaminado) es considerado como el primero o el más importante de los alimentos, ya que nutre y proporciona al organismo las vitales energías químicas, solares e iónicas para el proceso de nutrir y purificar la sangre. Este se encuentra en el campo, el bosque, la playa o en las montañas. Mediante la respiración se realiza el intercambio gaseoso entre el ser humano y el ambiente, eliminándose el dióxido de carbono y reteniendo el oxígeno, que es el único combustible que participa en el metabolismo celular y la generación de energía (ATP) para las funciones vitales.

La piel cumple el papel del tercer pulmón, por eso debe estar el mayor tiempo posible en contacto directo y permanente con la atmósfera.

De la buena respiración depende una de las funciones más importantes de la nutrición orgánica para la obtención de energía (ATP). Si respiramos defectuosamente la sangre recibirá insuficiente cantidad de oxígeno, se altera la circulación y los productos tóxicos del metabolismo serán eliminados defectuosamente, quedando como impurezas que afectan su salud.

Es indispensable vivir en ambientes perfectamente limpios y ventilados donde circule el aire y la luz. Los aposentos cerrados y mal ventilados donde el aire está viciado y no es iluminado por los rayos del sol, debilita y altera el organismo, atentando contra la salud.

La mejor manera de ventilar sus pulmones es con la respiración diafragmática (sacando el abdomen) en una forma lenta y profunda, así obtendrá la mejor

oxigenación de los tejidos, masajeará sus vísceras y plexos nerviosos autónomos y le libera tensión emocional.

Agua:

El agua es más que un simple nutriente esencial para la vida, usada tanto interna como externamente actúa como transportador de nutrientes, disolvente, eliminador de impurezas, vigorizante, termorregulador corporal. Por ello es fundamental el uso adecuado del agua no contaminada.

Ninguna otra sustancia participa en tantas funciones diversas como el agua. Cumple un papel fundamental en el mantenimiento de la homeostasis o equilibrio dinámico funcional del medio interno para que las funciones celulares sean óptimas. Entre sus funciones vitales más importante del agua destacan: proporcionar un medio para el transporte de los componentes de la sangre, disolver y traspasar los nutrientes desde la sangre a las células, proporcionar un medio para que en él se realicen las reacciones intracelulares y transferir los productos metabólicos a la sangre para su redistribución o eliminación por la orina, la espiración, las heces y el sudor, absorber el calor en los lugares donde se genera y disiparlo a lo largo de todo el organismo o liberarlo por medio de la evaporación en la superficie cutánea, para proteger las enzimas y proteínas.

El agua constituye alrededor de un 60% del cuerpo masculino y 50% a 55% del femenino, se encuentra distribuida en todo el organismo pero se encuentra fundamentalmente en el interior de las células un 62% y en los espacios entre células 30% conformada por líquido intersticial.

Para el restablecimiento del equilibrio hídrico es importante el líquido ingerido con las comidas y bebidas. La ingesta de agua se puede hacer de manera pura y natural o a través del líquido contenido en las comidas (sopas) y el obtenido en las frutas frescas, jugos naturales, agua de coco, guarapo de caña, infusión de hierbas, entre otras.

Se sugiere ingerir como mínimo el producto de multiplicar el peso en Kg, de la persona por una constante que es 30 a 35 mililitros y el resultado equivale a la cantidad mínima de líquidos que necesita ingerir al día. **Ejemplo:** si usted pesa 60 Kg multiplicado por 30 mililitros, le da un promedio de 1800 mil de líquido que debería ingerir como mínimo en el día, lo cual equivale a unos 8 vasos de líquido de los que necesitamos ingerir 1 vaso al levantarnos o en ayunas, 2 vasos entre las 9 y 12 de la mañana, 2 vasos entre las 2 y 6 de la tarde y 2 vasos entre las 7 y 9 de la noche.

Las principales fuentes de agua, además de la que ingiere con las sopas son:

1. Agua natural.
2. Agua de coco.
3. Agua de limón.
4. Horchata de ajonjolí.
5. Jugos de cítricos.
6. Guarapo de caña,
7. Batido de frutas.
8. Infusiones de hierbas.
9. Jugos de hortalizas entre otros.

Podemos vivir menos de tres minutos sin respirar, unos 7 días sin tomar nada de liquido y más de 40 días sin ingerir comidas. Es el aire el más importante alimento del cuerpo orgánico

Luz:

La luz proveniente del sol y del cosmos son muy buenas para fomentar nuestra salud integral, nos proporciona el calor y la energía que hace posible la vida vegetal y animal, vigorizando todos los seres y en especial vitaliza al organismo humano. En los seres humanos **activa la vitamina D** al actuar la luz solar sobre la piel. También facilita la de impurezas y las defensas cutáneas e inmunológicas.

Las horas más recomendables para los baños de sol en las regiones tropicales son: en la mañana entre las 6 a.m. Y 9 a.m., y en la tarde después de las 5 p.m. Porque en este horario los rayos ultravioleta generalmente pasan paralelos a la tierra o llegan en menor intensidad, preferiblemente al momento de nacer o ponerse el sol y sobre todo es muy saludable caminar descalzo sobre el prado verde, la tierra o la arena de la playa.

La madre naturaleza por medio de las plantas, los animales, minerales, la luz solar y el aire, además de nuestra corteza cerebral nos proporciona todas las oportunidades para gozar de la existencia y ser cada día más feliz.

Con nuestro libre albedrío ¿Qué estamos haciendo para ser saludables?

Tú decides si inviertes o no para disfrutar del bienestar que nos podemos proporcionar con el ejercicio físico aeróbico.

Para gozar de lo mejor de la vida, es fundamental aportar lo mejor de nuestro potencial, vitalidad y talento. La vida es reciproca y se manifiesta en congruencia.

Evitar el consumo de tabaco

La exposición pasiva o activa al humo de la combustión de las hojas del tabaco está asociada con una comprobada relación causa efecto en la generación de cáncer de pulmón en los seres humanos. Con el hábito de fumar también se incrementa significativamente el riesgo de morir de: cáncer de pulmón, cáncer de estomago, cáncer oro faríngeo y cáncer de cuello uterino, enfermedades cardiovasculares y enfermedad bronco pulmonar crónica y existen claras evidencias que la exposición del feto en padres fumadores durante el embarazo incrementa el riesgo de cáncer cerebral, renal y leucemias.¹

También es claro el notable incremento del riesgo de asma, disnea, bronquitis aguda y crónica y rinitis alérgica en niños y adultos expuesto en forma activa o pasiva al humo del tabaco. Por lo expuesto anteriormente la obra más evidente de conflicto con uno mismo es fumar tabaco. El fumar es una manera abierta de autodestrucción o suicidio inconsciente.

El mecanismo mediante el cual el humo del tabaco incrementa el riesgo de enfermedades agudas y crónicas, se encuentran en las sustancias tóxicas y cancerígenas que se producen por la combustión de toda materia orgánica. Al igual como sucede cuando se preparan comidas asadas a parrilla, asadas a la plancha, ahumadas, fritas y mediante el quemado de las mismas, se generan sustancias tóxicas donde destacan los hidrocarburos aromáticos como bezoaminopirenos, nitrosaminas y azaarenes.

Estos hidrocarburos de manera directa y por medio de la generación de radicales libres producen lesión del tejido orgánico y del núcleo celular (ADN) En el árbol traqueobronquial el humo del tabaco causa lesión de la mucosa expuesta y del parénquima pulmonar, generando un proceso inflamatorio crónico, además estimula procesos inflamatorios sistémicos subclínicos por medio de un estrés oxidativo sistémico, que esta asociado con el aumento del riesgo de arteriosclerosis, envejecimiento prematuro y cancer.^{1,27-32}

*El fumar es la manera más abierta para demostrar
las tendencias a la autodestrucción o suicidio inconsciente.*

Manejo del estrés

Existen sólidas evidencias científicas que apoyan la hipótesis, que un adecuado **cultivo de la sabiduría que nos permita de manera simple, fácil y sencilla canalizar los factores generadores de estrés y ansiedad**, además de una actitud mental positiva atenta a las tendencias creadoras, puede corregir la vasoconstricción de la micro circulación ocasionada por una reactividad cardiovascular adrenérgica de los esfínteres de las arteriolas precapilares generados por el inadecuado manejo del estrés sostenido, que está asociado con déficit relativo de la irrigación al nivel de los endotelios de: el sistema digestivo, el sistema genito-urinario, las glándulas exocrinas, el epitelio respiratorio, las mamas, la piel, las articulaciones y la médula ósea.^{1,33}

La disminución del flujo sanguíneo por vasoconstricción reactiva ante el estrés y la ansiedad genera en estos tejidos una relativa hipoxia tisular, déficit de aporte de nutrientes y alteración de los mecanismos de defensa antioxidante y desintoxicante, lo cual podría explicar el porque en los tejidos u órganos mencionados es donde se manifiestan la mayoría de las enfermedades asociadas al estrés oxidativo, sobre todo los carcinomas.¹

También se incrementa la vulnerabilidad de la persona sometida a una inadecuada canalización del estrés y la ansiedad (estrés) a procesos inflamatorios debido a una profunda inhibición de la respuesta inflamatoria e inmunológica por el efecto inmunosupresivo del cortisol endógeno que ocasionan disminución de la

producción de citoquinas y mediadores de la inflamación y del tráfico de linfocitos.^{1,33-37}

Por otro lado es bien conocido el efecto del estrés sostenido sobre la disminución de la regulación metabólica por parte de las hormonas tiroidea y del crecimiento además de la inhibición de la función reproductora y el deterioro de la respuesta inmunológica de defensa por la acción de altos niveles de cortisol sobre las células killer, los macrófagos, el factor de necrosis tumoral y los linfocitos.^{1,34,35}

Los hallazgos en estudio clínico-epidemiológicos demuestran la efectividad de las técnicas de psicorientología en el tratamiento de diversas enfermedades.^{1,33,36,37} En las monografías **Psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría**,³⁸ **Educación holística para el cultivo de la sabiduría**,³⁹ **Niveles de conciencia salud y enfermedad**,⁴⁰ **Respiración, relajación, meditación y salud**²² y **Autogerencia para consolidar una vida saludable, útil y feliz** (modulo práctico),⁴¹ se presentan los principios filosóficos, educativos, psicológicos y gerenciales. Además se exponen herramientas y estrategias para que con eficiencia **canalice de manera sabia el estrés** o las tensiones de la vida en cada una de las áreas vitales donde existan experiencias vitales, mediante el cultivo de la sabiduría practica para elevar los niveles de conciencia.^{39,40} Sin embargo es necesario desarrollar estudios clínico-epidemiológicos, tipo pruebas terapéuticas con largos períodos de seguimiento para someterla a prueba su eficiencia.

El estrés es la llama de la vida, si esta muy alto nos podemos carbonizar y si esta muy bajo nos limitamos, nuestra misión es aprender a tener el control de nuestra vida en nuestras manos y manejarlo con sabiduría.

Risoterapia.

La risoterapia es un método terapéutico eficiente para afrontar con optimismo la vida, llevándola con alegría y humor. Es eficiente porque además de ser sencillo, fácil y simple de comprender, aplicar y evaluar, solo se aplica para mejorar nuestra actitud mental, desarrollando la capacidad de reírse sanamente de uno mismo y de los que nos rodea.

En su aplicación al consultante se le cultiva o desarrolla el sentido del humor buscando cualquier ocasión o momento presente, pasado y futuro que provoque risa por medio de visualizaciones, chistes, cosquillas, grabaciones de risas contagiosas, videos o películas cómicas, libros, o payasos como complemento de la terapias convencionales.

Para el entrenamiento del participante se pueden realizar sesiones personales o cursos que duran días, semanas o meses, donde se enseña a recordar acontecimientos gratificantes o a utilizar el cuerpo y la mente como fuente de comicidad para combatir desde el dolor y la soledad hasta enfermedades como asma, artritis y cancer. Se tiene presente que solo las personas con adecuada madurez mental son capaces de reírse de sus errores y tomarlos como fuente de

aprendizaje y quien se ríe de sí mismo siempre estará feliz, porque eternamente tendrá algún motivo para reír y alegrarse la vida.

Efectos de la risa.

1. La risa relaja el cuerpo y libera la mente de los bloqueos mentales, de esta manera desencadena un mecanismo de liberación psíquica, de bienestar y relajación similar al que produce el ejercicio físico aeróbico. Un minuto de sana y risa franca, no histérica ni fingida, relaja tanto como 45 minutos de yoga.
2. La risa libera sustancias que estimulan el sistema inmunológico, la vitalidad y creatividad. Entre estas sustancias destacan las **endorfinas** que mitigan el dolor del cuerpo o del alma y aumentan la vitalidad, la **dopamina** que mejora el estado de ánimo y favorece la agilidad mental, la **serotonina** que genera un efecto calmante y analgésico, la **adrenalina** que aumenta el estado de alerta, potencia la vitalidad, la creatividad y la imaginación. También **reduce la concentración de cortisol** que es la hormona del estrés relacionado con las alteraciones del metabolismo celular, el crecimiento, la reproducción y el deterioro de los mecanismos de defensa inmunológica.
3. El ver la vida con creatividad aumenta el autoestima y la confianza en sí mismo y nos libera de las creencias que mantienen los pensamientos negativos, cuando uno se ríe corta los pensamientos negativos y da paso a la creatividad con lo que eliminamos los miedos y minimizamos los ¿problemas? de la vida.

Cuando reímos de manera sana y franca nuestro organismo se activa y se pone a tono activando los sistemas de respiración, circulación de la sangre, facilitando la digestión y relajando los músculos con lo que oxigena y nutre mejor cada uno de los tejidos que conforman el organismo, se regularizan los procesos metabólicos lo cual fortalece los sistema de defensa antiinflamatorio, inmunológico y de regeneración. La mente se abre con lo que se aprende mejor y más rápido, se disipan los pensamientos, sentimientos y emociones destructivas, mejorando la creatividad, el estado de ánimo y facilita la comunicación.

La vida es **muy fácil simple y sencilla cuando vivimos con sabiduría**, El cultivo de la sabiduría solo consiste en aplicar el conocimiento por muy simple que sea de inmediato para fomentar con persistencia nuestro bienestar. Para ello utilizamos nuestro libre albedrío de manera creativa para ser cada día más útiles saludables y felices.

¿Cuál es el aprendizaje de sabiduría que me enseña esta experiencia?

Con respecto a las Grandiosas oportunidades que nos ofrece cada experiencia en las áreas vitales, se observa dos grandes grupos de personas:

- A. Las que viven de manera inconsciente, sin capacidad de pensamiento ni aprendizaje solo actuando de manera instintiva o reactiva y como si fueran masoquistas repiten una y otra vez el círculo vicioso de sufrimiento. No aprenden ni con su propio sufrimiento. Estas personas son como marionetas de los demás o las circunstancias, como un velero llevado por los vientos de las circunstancias de la vida. Por su actitud externa se convierten en los borregos del sistema que de manera ingenua creen que los demás son los únicos responsables de su felicidad o sufrimiento.

La raíz de su confusión se encuentra en que por medio de sus creencias y actitudes limitadoras se sabotean su vida porque se han quedado anclados en los recuerdos traumáticos del pasado generadores de sufrimientos por las culpas. Al no confiar en sus potencialidades creen que cualquier hecho generador de bienestar o felicidad es por la buena suerte y no ven la realidad “que es producto de sus acciones o de la capacitación adquirida por su experiencia”.

Por el contrario evade su responsabilidad por medio de las culpas: a) Culpándose a sí mismo por las fuentes de aprendizaje o sus errores, con lo que llena el saco de su alma con pesadas rocas de plomo relacionadas con las penas y vergüenzas, b) Culpando a sus familiares con lo que sigue bloqueando su mente con las frustraciones y las rabias y c) Culpando a los demás con lo que reprime su espíritu con el resentimiento y el odio.

- B. Las que viven de manera consciente cada momento presente de su vida, utilizando todo su potencial cerebral con el propósito de aprender y trascender las experiencias, sacándole el mejor provecho para ser feliz a cada una de las circunstancias de sus áreas vitales. Estas personas están claras que ellas son los únicos responsables de conducir su vida, son los arquitectos de diseñar y construir con persistencia su bienestar.

El Creador del universo nos deposita en nuestro cerebro todo el inmenso potencial de inteligencia para vivir con sabiduría y amor y nos aporta todas las oportunidades para ser cada día más feliz.

¿Realmente estoy utilizando toda mi potencialidad?

A continuación se presenta una serie de recetas antioxidantes para el fomento de la salud aplicando los alimentos como medicamentos.

Aplicando este conocimiento como medicamento mediante recetas antioxidantes

Las vitaminas, fitoquímicos, fitoenzimas y componentes sulfhidrilos con acción **ANTIOXIDANTE**, conforman un conjunto de nutrientes con propiedades de disminuir el riesgo de enfermedades producidas por el estrés-oxidativo porque neutralizan y eliminan a los radicales libres. Entre las que resaltan: cáncer, arteriosclerosis, infarto del miocardio,

envejecimiento prematuro, demencia senil, diabetes tipo II, artritis y asma. También contribuyen con la modulación de la inflamación aguda o crónica. Tienen un potente efecto antiinflamatorio, anticancerígeno, favorecen el buen funcionamiento del organismo y su rejuvenecimiento. Estos nutrientes son termolábiles (destruidos por el calor). Por ello **es importante** que ingiera por lo mínimo un 50% de sus comidas crudas o no cocidas, conformadas por frutas, verduras, hortalizas y oleaginosas crudas. Estas sugerencias nutricionales tienen el propósito, de que, quien las ponga en práctica reciba de manera balanceada sus fuentes de nutrientes antioxidantes y vitalizantes que contribuirán con el fomento de su salud integral además de consolidar un peso saludable con mucha vitalidad.

SABIDURÍA: Es el estar consciente de que somos instrumentos de la obra de Dios, por lo que cumplimos con eficiencia y humildad la misión que su voluntad nos ha encomendado, regulando de manera persistente nuestros pensamientos, sentimientos y acciones hacia la tendencia creadoras para consolidar una vida útil, saludable y feliz. Lo más importante no es la cantidad de años vividos, es la calidad de años vividos con bienestar y felicidad. La solución está en tus manos.

El propósito de este servidor es que usted y en conjunto con sus Seres amados, cada día que pase disfruten la alegría de ser más saludable y feliz. Ten presente que Dios a través de la naturaleza, la ciencia y tecnología y los seres que te aman y te aprecian te dan todo para que goces de tu existencia, disfrutes del bienestar y seas cada día más feliz. Sí con persistencia nada a favor de la corriente de la naturaleza de manera simple y sencilla consolidaras una vida cada día más útil, saludable y feliz.

Las recetas que a continuación se te ofrecen unas recetas antioxidantes tienen la finalidad de cumplir con el principio hipocrático “Que tu alimento sea tu medicina. Que tu medicina sea tu alimento”

Recetas antioxidantes

A continuación se presentan unas recetas para el manejo dietético de algunas enfermedades, el cual necesita ser ajustado de acuerdo a las condiciones individuales de cada persona, según su susceptibilidad y el grupo sanguíneo. Teniendo presente que el tratamiento es integral, estas recetas en ningún momento pretenden desvalorizar la importancia de un adecuado diagnóstico y orientación médica. Las mismas se fundamentan en la administración de enzimas, vitaminas minerales y fitocompuestos antioxidantes los cuales actúan mediante los siguientes mecanismos de acción: a) sustancias antioxidantes barredoras de radicales libres, b) moduladores del metabolismo, la función y reproducción celular c) regulador de la respuesta inflamatoria, reparadora y la apoptosis celular. **Recuerden que en tratamientos por enfermedades degenerativas o cáncer, es conveniente que durante el periodo de desintoxicación que dura tres meses, la alimentación sea vegetariana y baja en proteínas y de ser posible un promedio de un 80% crudo.**

Con estas recetas se le aporta al organismo los nutrientes y requerimientos vitalizantes que estimulan la homeostasis y mantienen los mecanismos de defensa y reparación de ese médico interno que existe en nosotros.

1. Recetas para manejo adecuado de las virosis. Reajustarlas según tolerancia, alergias y condiciones de cada individualidad

Estos preparados son muy efectivo para el tratamiento de las virosis como: Virus del dengue, Virus de la varicela, virus de la hepatitis, la influenza o de simples gripe. También son muy recomendados para el tratamiento de bronquitis o procesos de infecciones bacterianas leves y en procesos bacterianos moderados como complemento de la antibioticoterapia, para asegurar una curación más rápida. Su mecanismo de acción terapéutica es por medio de su efecto antioxidante, antiinflamatorio, estimulante de la regeneración celular.

1.1. Antiinflamatorio natural.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 vaso de jugo de graifus (pomelos) o naranjas amarillas o mandarinas bien maduras. ✓ 3 dedos de cristal de sábila. ✓ 2 cucharadas de polen de abeja. ✓ 3 cucharadas de propóleos tintura madre. ✓ 5 semillas de pimienta negra machacada. ✓ 3 nueces de nogal peladas. ✓ La conchita de un limón amarillo y su jugo. ✓ Endulzar con miel de abeja. 	<p>Licuar muy bien y tomar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Si es mayor de 10 años un tercera parte tres veces al día por 9 días. ◆ Si es entre 5 a 10 años dos onzas tres veces al día por 9 días. ◆ Si es menor de 5 años una onza tres veces al día. <p>Cuando desee aumentar las defensas tomarlo por 21 días.</p>
--	--

1.2 Extracto vitalizante de uvas.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Medio Kilo de uvas moradas bien lavadas ✓ 100 gs de Zanahoria. ✓ 50 a 100 g de cebolla morada o blanca. ✓ Panela al gusto. 	<p>Licuar muy bien y tomar por 5 a 9 días</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Si es mayor de 10 años un tercera parte tres veces al día por 9 días. ◆ Si es entre 5 a 10 años dos onzas tres veces al día por 9 días. ◆ Si es menor de 5 años una onza tres veces al día.
---	---

2. Receta para la bronquitis: Es uno de los más efectivos para cicatrizar los bronquios y eliminar la tos.

<ul style="list-style-type: none"> - Un vaso de jugo natural de graifus (pomelos) naranjas amarillas, mandarinas o agua pura. - 3 hojas de orégano orejón - 100 g de bróculis - 3 cucharadas de linaza cruda - Media zanahoria picada 	<p>Licuar muy bien y tomar el contenido dos o tres veces al día por tres a cinco días.</p> <p>Si tiene fiebre, podría adicionarle 1 cucharada de propóleos tintura madre.</p>
--	--

3. Receta antioxidante natural. Es excelente para mejorar, cualquier virosis, las debilidades, el cansancio facil, los trastornos de la circulación y procesos inflamatorios crónicos.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 litro de jugo de graifus (Pomelos) naranjas amarillas o mandarinas bien maduras o agua de coco tierno. ✓ 100 gramos de brócolis o apio española. ✓ 5 cucharadas de polen de abeja. (Si no es alergico) ✓ 100 gramos de zanahoria rayada. ✓ 10 semillas de pimienta negra machacadas. ✓ ¼ cm de raíz de jengibre rallado. ✓ 6 nueces de nogal peladas. ✓ 3 cucharadas de germen de trigo. (Si no es alergico) ✓ 3 dátiles sin semillas. ✓ Endulzar con miel de abeja. (Si no es alergico) 	<p>Licuar muy bien y envasar si lo desea puedes colocarlo en la nevera, y tomar un vaso cuatro veces al día por 45 días como mínimo.</p> <p>Si le adicionas 100 gramos de remolacha actúa como regulador de la función reproductora y la menopausia.</p>
--	--

Entre los cítricos el pomelo es el más efectivo para la restitución de la salud

4. Jugo de Hortalizas CONTRA EL CÁNCER. (Receta de la Dra. Edita Hernández Peralta) Potente antioxidante y antiinflamatorio, antineoplásico y para el manejo de enfermedades reumatóideas donde se encuentra el lupus eritematoso y la artritis reumatoide. Sobre todo para el tratamiento complementario del cáncer. **En caso de otros tumores no malignos, quistes en senos o enfermedades cronicodegenerativas como artritis, arteriosclerosis se puede dar preparado todo a la mitad.**

<ul style="list-style-type: none"> ✓ El jugo de 15 graifus (pomelos) o 20 naranjas amarillas o 30 mandarinas (*). ✓ 500 g de zanahoria rallada. ✓ 500 g de remolacha rallada. ✓ 100 g de berros. ✓ 100 g de celery o apio españa. ✓ 100 g de brócolis o repollo. ✓ 200 g de espinacas. ✓ 200 g de perejil. ✓ 200 g de llantén al que se saca las nervaduras. ✓ 3 cucharadas de linaza cruda. ✓ 3 cucharadas de polen de abeja. (Si no es alergico) ✓ 6 ciruelas pasas remojadas por más de 6 horas. ✓ Si lo desea endulzar con miel de abeja. 	<p>* El jugo de graifrus o naranjas puede ser sustituido por batido de parchita, fresas, lechosa, tamarindo seco, tamarindo chino, uvas; jugo de limas o naranjas agrias bien maduras y limonada. Si la persona no es alérgica a la piña es una excelente fruta.</p> <p>Lavar y cepillar bien las hortalizas, cortarlas en trocitos, licuar bien con el jugo de naranjas. Tomar un vaso cada dos horas o según las condiciones de las personas. En caso de personas que no puedan tragar les ayuda mucho que lo reciban por medio de sonda naso gástrica.</p>
---	---

Pimienta negra. Se reporta que la pimienta negra tiene efecto limpiador de las arterias, sobretodo es recomendada para el tratamiento de la aterosclerosis, por ello se recomienda que como hábito saludable, siempre se agregue un promedio de tres pimientos machacadas en las comidas, sobre todo en las sopas. Si posee un dispensador de pimienta o molinillo colocar como mínimo el polvo que sale al darle 5 vueltas completas al dispensador.

5. Regenerador neurocelular. Excelente para facilitar la regeneración y buen funcionamiento de todas las células del organismo, sobre todo las **del sistema nervioso**. Con muy buenos resultados en el manejo de enfermedades degenerativas del sistema nervioso central, como: Demencia senil, Parkinson y polineuropatías diabética. También muy útil para el tratamiento de personas convalecientes después de sepsis o politraumatismo y como dietoterapia complementaria en el tratamiento de las personas con cáncer, porque disminuye notablemente los efectos adversos de la radioterapia y quimioterapia. Muy bueno para prevenir el envejecimiento y mejorar la claudicación intermitente o la angina por arteriosclerosis. También ha resultado de gran utilidad en el tratamiento complementario de las personas epilépticas.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 litro de vino tinto de uva Moscatel, Castel gandolfo, Sagrada familia o de consagrar. ➤ 300 g de nueces de nogal peladas. ➤ 100 g de dátiles sin semillas. ➤ 100 g de germen de trigo. (Si no es alergico) ➤ 100 g de polen de abeja. (Si no es alergico) ➤ 100 g de semillas de linaza crudas. ➤ 100 g de zanahoria. ➤ 100 semillas de pimientos negra machacada. ➤ El cristal de tres pencas de sábila. ➤ Dos frascos de propóleos tintura madre. ➤ 250 ml o 1/4 botella de miel de abeja. 	<p>Licuar muy bien envasar si lo desea puede colocarlo en la nevera, tomar una copita o dos onzas tres a cuatro veces al día por un mínimo de tres meses luego una copita en la mañana y en la noche por un mínimo de tres meses más.</p> <p>Tiende a aumentar de sobrepeso, por lo que se le sugiere a los que lo ingieran que eviten cenar y aumenten progresivamente la actividad física o el ejercicio.</p> <p>En el diabético no se usa la miel</p>
--	---

6. Antilipemiante natural. Excelente para bajar el colesterol el triglicérido y disminuir las placas de ateromatosis. Si lo acompaña de estas sugerencias nutricionales y la crema de garbanzo obtendrá mejores resultados en el tratamiento de la hipertensión arterial y la insuficiencia coronaria. Para regular el tono cardiovascular se le agrega tres hojas de la planta parasita llamada **pajarito**, que crezca sobre cítricos o sémeruco. También ha sido efectivo para disminuir los niveles de ácido úrico.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 vaso de jugo de graifus (Pomelos) o mandarinas o naranjas amarillas o mandarinas. ✓ 100 gramos de piña (sí es alérgico eliminarla) ✓ ¼ De chayota con la concha. ✓ 1 cucharada de linaza cruda. ✓ 5 a 10 semillas de pimienta negra machacada. ✓ ½ Pepino con la concha. ✓ 3 cucharadas de polen de abeja. ✓ Si lo desea endulzar con miel de abeja. 	<p>Licuar muy bien y tomar un tercio del preparado tres veces al día por dos a tres meses. Recordar que es fundamental modificar los hábitos nutricionales, si es posible ajustarse a estas sugerencias.</p> <p>Si le agrega tres hojas de pajarito le ayuda para la insuficiencia cardiaca y coronaria.</p>
---	---

7. Sicatrizante cardiovascular antitromboflebitis.

<p>Medio vaso de jugo de graifruit (Pomelos), naranja, mandarina, agua de coco o agua pura. 2 limones criollo amarillo o bien maduro completo picado, con concha y semillas 3 cucharadas de linaza cruda bien lavadas 3 a 5 semillas de pimienta negra machacadas 4 dedos de cristal de sabila 3 nueces de nogal pelada 50 gramos de brocolis Silo desea endulzar con miel, panela o datil</p>	<p>Licuar muy bien todo el contenido al maximo de valocidad, de ser posible tomar de inmediato sin colar, si le parece podria colarlo y tomar de inmediato, se repite el preparado tres veces al día por 21 días, luego todo a la mitad, dos veces al dia por tres meses mas.</p>
---	--

8. Anti diarreas.

En estos casos es recomendable antes de iniciar cualquier medida terapéutica el tomar una muestra de heces y llevarla al laboratorio para identificar el agente etiológico, si no sale nada en la primera muestra es apropiado completar 3 exámenes seriados de heces. Como medida, es fundamental que observe bien las características de los síntomas y de las heces que expulsa con la diarrea porque le ayuda al médico a diagnosticar la posible causa. De ser por amibiasis o giardiasis amerita tratamiento médico específico que puede ser complementado con estas recomendaciones.

8.1. El jugo de tres limones **criollos** amarillos cada 1 a dos horas por 3 a 5 dosis. Si es **niño menor de 10 años** el jugo de 1 limón amarillo, si es **menor de 6 meses** el jugo de medio limón. Esta receta es muy buena para cortar cualquier diarrea sobre todo es excelente para el tratamiento del cólera y la intoxicación alimenticia. Sin embargo de tener tiempo es mejor que se permita aprovechar el mecanismo desintoxicante de la diarrea las cuales generalmente pasan en tres días con una adecuada rehidratación oral.

8.2. Medio vaso de agua hervida, el jugo de un limón amarillo, tres cogollos de hojas de guayaba, licuar bien tomar el contenido cada dos horas por 3 a 5 dosis.

8.3.1. Suero de rehidratación oral natural. Es el mejor tratamiento para estos casos.

1 litro de agua hervida. 1 cucharada de panela o dos de miel de abeja. El jugo de un limón amarillo. Una pizca de sal. Si tiene una pizca de bicarbonato.	Batir bien y tomar a libre demanda o medio vaso cada hora por un promedio de 3 a 5 días
---	---

Un vaso de agua de coco tierno, preferiblemente de color verde, con el jugo de un limón amarillo tomar medio vaso cada hora o por libre demanda.

El mejor medicamento está en la naturaleza y su principal fuente esta en los alimentos crudos, que son los más saludable.

9. Cicatrizantes digestivos. Excelentes para el manejo de la gastritis medicamentosa o por estrés. Siendo prioritario controlar la causa básica que nos hace enfermar. Que en los casos de gastritis generalmente está asociado a una confusión en el sistema de creencia que le sabotea la vida o le dificulta un adecuado manejo del estrés y por el uso de medicamentos sobretodo antiinflamatorios o analgésicos.

9.1. **Jojoto tierno.** Cuando lo comprime (que vote la “lechita”), si es amarillo es mejor, comerse como si fuera una merienda la mitad de un jojoto tierno crudo tres veces al día por 21 días. Pruébalo y notara los efectos de inmediatos porque le ayuda a proteger la mucosa y le facilita la cicatrización.

9.2. **Cicatrizante gastrointestinal.** Medio vaso de agua de coco tierno o jugo de naranjas amarillas más tres dedos de cristal de sábila, una papa pequeña pelada, dos flores de cayenas rojas sencillas, una cucharada de propóleos tintura madres y si lo desea el jugo de medio limón amarillo, licuar muy bien y tomar todo el contenido en ayunas y una hora después de cada comida.

9.3. **Bebida de jojoto tierno.** Excelente para el manejo de las gastritis, colitis y colon irritable. Además evitar la retención de líquidos e hipertensión arterial, disminución de ácido úrico.

50 g de maíz tierno blando 2 cucharadas de linaza cruda 2 cucharadas de miel ½ litro de agua 2 limones o 1 naranja amarilla	Lavar bien los ingredientes y sacar el maíz tierno, licuar muy bien y endulzar al gusto servir y tomarla mitad en ayuna y 1 hora después de cada comida.
---	--

10. Jugo del corazón del tallo de Cambur manzano o Platano. Excelente antioxidante, antiinflamatorio y desintoxicante. Estimula la función renal. Depurativo de riñones y del hígado.

Ingredientes: - 1 vaso de agua de coco tierno o jugo de naranjas amarillas - 15 Centímetros del corazón del tallo de cambur o plátano bien picadito en rodajas menor de medio centímetro. - La conchita de un limón amarillo y su jugo - Si lo desea endulzar con miel de abeja	Preparación. Licuar muy bien, colar y tomar lo más pronto posible todo el contenido.
---	---

Somos lo que comemos, comemos, realizamos ejercicio y manejamos el estrés según nuestro sistema de creencias que rígelos guiones de nuestros pensamientos.

Prueba kinesiológica para determinar la aceptación a algunos productos.

Al someter a prueba las listas de alimentos favorables y tóxicos para la salud, propuestas por el Dr. D'Adamo para cada genotipo, hasta el momento se ha observado bastantes aciertos. Sin embargo de acuerdo a la idiosincrasia individual de cada persona, se ha observado algunos casos que pueden ser alérgicos, intolerantes o hipersensibles a ciertos alimentos, los cuales alteran el campo eléctrico del cuerpo. Con la prueba Kinesiológica se puede saber si algún alimento es favorable o no para el bienestar de una persona. La prueba se realiza mediante los pasos siguientes:

a. Prueba muscular inicial.

1. Tanto la persona explorada como el explorador se quitan el máximo de prendas metálicas, monedas y celulares de encima.
2. Sentado o de pie, manteniendo el torso erguido, extienda el brazo izquierdo al frente, con el codo hacia fuera, y deje colgar los dedos.
3. El explorador se coloca al frente a usted, tomarle la muñeca del brazo extendido con la mano derecha y ponerle la otra mano sobre el hombro derecho.
4. El explorador ejerce sobre la muñeca una presión constante y suave hacia abajo durante tres segundos mientras usted opone resistencia. Al hacerlo, respire normalmente (no hay que contener la respiración).

Si pudo usted mantener horizontal el brazo, está en posibilidad de efectuar la prueba de alergia. De lo contrario, el músculo pectoral mayor no es apto para dicha prueba. En ese caso, repita la prueba anterior con el otro brazo o varíe el procedimiento; por ejemplo, deje colgar un brazo a un lado del cuerpo con la palma de la mano hacia fuera y oponga resistencia mientras su ayudante trata de separarle el brazo del cuerpo. Si el brazo vuelve a ceder, consulte a un kinesiólogo experimentado.

b. Prueba de tolerancia.

5. Adopte la misma postura que en la prueba anterior.
6. Póngale en el centro de la palma de la mano que no está levantada una muestra del alimento a que atribuye su alergia o hipersensibilidad.
7. El explorador le oprime hacia abajo la muñeca izquierda durante tres segundos y usted opone resistencia.

Si el explorado logra resistir la presión, los kinesiólogos concluirían que el alimento probado no es la causa de alergia ni hipersensibilidad en su caso. Por el contrario, si el brazo se debilita durante la prueba, le recomendarían abstenerse de consumir ese alimento.

Referencias.

1. Barrios-Cisneros, Henry. **Estilo de Vida, Salud. Enfermedad: bases científicas para la medicina del futuro.** Consejo de Publicaciones de la ULA. Mérida; 1995.
2. Oredsson S, Plate G, Ovarfordt P. **Experimental evaluation of oxygen free radical scavengers in the prevention of reperfusion injury in skeletal muscle.** *Eur J Surg* 1994; 160:97-103.
3. Britton J, Pavord I, Richards K, Wisniewski A, Knox A, Lewis S, Tattersfield A, Weiss S. **Dietary magnesium, lung function, wheezing, and airway hyper reactivity in a random adult population sample.** *Lacent.* 1994; 344:357-61.
4. Mclean RM. **Magnesium and its therapeutic uses: a review.** *Am J Med* 1994; 96:63-76.
5. Landon RA, Young EA. **Role of magnesium in regulation of lung function.** *J Am Diet Associ.* 1993; 93:674-7.
6. Oredsson S, Plate G, Ovarfordt P. **Experimental evaluation of oxygen free radical scavengers in the prevention of reperfusion injury in skeletal muscle.** *Eur J Surg* 1994; 160:97-103.
7. Thordstein M, Bagenholm R, Thiringer K, Kjellmer I. **Scavengers of free oxygen radicals in combination with magnesium amellorate perinatal hypoxic-ischemic brain damage in the rat.** *Pediatr Res* 1993; 34:23-6.
8. Knight JA, Searles DA. **The effects of various antioxidants on lipid peroxidation in stored whole blood.** *Ann Clin Lab Sci* 1994; 24:294-301.
9. Li Y, Trush Ma, Yager Jd. **DNA damage caused by reactive oxygen species originating from a copper-dependent oxidation of the 2-hydroxyl catechol of estradiol.** *Carcinogenesis* 1994; 15:1421-7.
10. Desesso JM, Scialli AR, Georinger GC. **D-manitol, a specific hydroxyl free radical scavenger, reduces the developmental toxicity of hy droxyurea in rabbits.** *Teratology* 1994;79:248-59.
11. Pinamonti S, Chicca MC, Muzzoli M, Papi A, Fabbri LM, Ciaccia A. **Oxygen radical scavengers inhibit clastogenic activity induced by sonication of human serim.** *free radic Bial Med* 1994;16;363-71.
12. Instituto Nacional de Nutrición. **Tabla de Composición de Alimentos para uso práctico. Revisión 1994.** INN - MSAS. Serie cuadernos azules. Caracas. 1994.
13. Barrios-Cisneros, Henry. **Prevención de Enfermedades con el Estilo de Vida: bases científicas para la prevención primaria y secundaria de enfermedades con la modulación de la inflamación y apoptosis, mediante modificaciones del estilo de vida.** Agosto 1995. *Biblioteca Personal.*
14. Hannigan BM. **Diet and immune function.** *Br J Biomed Sci.* 1994 Sep; 51 (3):252-9.
15. Evans R., Muñoz S, Alvarado G, Levi J. **Epidemiología Cardiovascular: Factores de riesgo.** DISINLIMED, Caracas, 1994.

16. Dever Alan. **Epidemiología y Administración de servicios de Salud.** OPS/OMS. 1991.
17. Lowry SF, Thompso WA. **Nutrient modification of inflammatory mediator production.** *New Horiz.* 1994 May;2(2):164-74
18. Meydani SN, Wu D, Santos MS, Hayek MG. **Antioxidants and immune response in aged persons: overview of present evidence.** *Am J Clin Nutr.*1995 Dec;62(6 Suppl):1462S-76S.
19. Biesalski HK, Frank J. **Antioxidants in nutrition and their importance in the antioxidative balance in the immune system.** *Immun Infekt.*1995 Oct;23(5):166-73.
20. Grimble RF. **Malnutrition and the immune response. 2. Impact of nutrients on cytokine biology in infection.** *Trans R Soc Trop Med Hyg.*1994 Nov-Dec;88(6):615-9.
21. Pike J, Chadra RK. **Effect of vitamin and trace element supplementation on immune indices in healthy elderly.** *Internat J Vit Nutr Res.* 1995;(65):117-20
22. Barrios-Cisneros Henry. **Padres y Docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA.** FUNDESALUH, Mérida, diciembre 2004.
23. Guyton Arthur C, Hall John E. **Tratado de fisiología médica.** novena edición. *Mc Graw-hill – INTERAMERICANA.* 1997.
24. Weinberger Steven E. **Neumonología,** segunda edición *Mc Graw-hill – INTERAMERICANA.* 1997.
25. Pate RR, Prattm, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W. Heath GW, King AC, Kriska A, Leon AS. Marcus BH. Morris J, Paffenbarger RS, Patrick K. Pollock ML, Rippe JM. Sallis J, Wilmore JH. **Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Central and Prevention and the American College of Sports Medicine.** *JAMA* 1995. 273:402-7.
26. Guerrero Montoya Luis Ramón. **Ejercicio para la salud, una vía para una vida plena y feliz.** Consejo de Publicaciones – ULA. 2001.
27. Leaderer BP; Samet JM. **Passive smoking and adults: new evidence for adverse effects.** *Am J Respir Crit Care Med* 1994; 150:1216-8.
28. McCrea KA, Ensor Je, Nall K, Bleecker ER, Hasday JD. **Altered cytokine regulation in the lungs of cigarette smokers.** *Am J Respir Crit Care Med* 1994; 150: 696-703.
29. Wang X, Wypij D, Gold DR, Speizer FE, Ware JH, Ferris BG, Dockery DW. **A longitudinal study of the effects of parental smoking on pulmonary function in children 6-18 years.** *Am J Respir Crit Care Med.* 1994; 149:1420-5.
30. Obborn CJ, Duggan AK, De Angelis C. **Urinary cotinine as a measure of passive smoke exposure in asthmatic children.** *Clin Pedriat* 1994;220-6.
31. Levenberger P, Schwartz J, Ackermann-Liebrich U, Blaser K, Bologni G, Bongard JP. Brandi O, et al. **Passive smoking exposure in adults and chronic respiratory symptoms (SAPALDIA study).** *Am J Respir Crit Care Med* 1994; 150:1221-8.

32. Hogg JC, Wright JL, Wiggs BR, Coxson HO, Saez AO, Paré PD. **Lung structure and function in cigarette smokers.** *Thorax* 1994; 49:473-8.
33. Kang DH, MC Carthy Do. **The effect of psychological stress on neutrophil superoxide release.** *Res Nurs Health* 1994; 17:303-70.
34. Chrousos GP, Gold PW. **The concepts os stress and stress system disorders: overview of physical and behavioral homeostasis.** *JAMA* 1992; 267:1244-52.
35. Reichlin S. **Neuroendocrine-immune interactions.** *N Engl J Med* 1993; 329:1246-52.
36. Benedito-Monleon MC, Martorell-Aragones A, Botella-Arbona C. **Efficiency of psychotherapeutic methods in childhood asthma.** *An Esp Pediatr* 1993; 38:417-21.
37. Peddicord K. **Strategies for promoting stress reduction and relaxation.** *Nurs Clin North Am* 1991; 26:867-73.
38. Barrios-Cisnero Henry. **Educación Holística para el cultivo de la Sabiduría.** *FUNDESALUH*, Mérida, julio 2001.
39. Barrios-Cisneros Henry. **Psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría.** Primera parte *FUNDESALUH*. Mérida, 2001.
40. Barrios-Cisneros Henry. **Niveles de conciencia, salud, educación.** *FUNDESALUH*, Mérida, 2002.
41. Barrios-Cisneros, Henry. **Autogerencia de vida saludable: Bases científicas y gerenciales para una larga vida saludable, útil y feliz. Módulo teórico práctico.** Mérida, Agosto 1996.
42. Barrios-Cisneros Henry. **Salud Holística, para consolidar una vida útil, saludable y feliz.** *Henry Barrios-Cisnero*. 2000.