

7 804607 30005

# El Guardián de la SALUD

www.guardiansalud.cl

Guía de soluciones naturales para una salud plena y vigorosa

Mensual \$500

Edición N°  
Marzo 2011

83

**INFORMACIÓN QUE SALVA VIDAS**

I, II, XI y XII Región \$600



Dra. Suzanne Humphries:

# “Las vacunas son peligrosas

y nunca deberían ser inyectadas en nadie por ninguna razón”

5

Portar celular en el bolsillo puede dañar los testículos (11)

10 principios para eliminar el Reflujo (35)

Si soy tan inteligente, ¿por qué no puedo bajar de peso? (6)

Depresión post parto (17)

Cáncer: ¿Podría un nuevo inhibidor de enzima detener su crecimiento? (20)

Neuralgias Escape del dolor de los nervios (18)

¿Son realmente necesarios los antibióticos para la prostatitis? (7)

**Especial Marzo**

32 **Estrés escolar**  
Una amenaza latente

30 **Colaciones saludables**  
para el año escolar

**Instituto Cetel**

DIPLOMADOS (4 semestres)

· NATUROPATÍA HOLÍSTICA  
· HOMEOPATÍA

(según decreto N° 42 Ministerio de Salud):

CURSOS

· TERAPIAS FLORALES (2 semestres)  
· IRIDOLOGÍA (1 semestre)  
· REFLEXOLOGÍA (1 semestre)  
· FITOTERAPIA (2 semestres)

INFORMACIÓN TÉCNICA  
guzman.sandro2@gmail.com  
02 558 4937

“DESDE 1986 DIFUNDIENDO Y APLICANDO LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS ANCESTRALES CLÁSICAS”  
· CON APOYO DE CONTENIDOS POR INTERNET · VER MALLAS EN PÁGINA N° 12

**¡CLASES SÓLO LOS SABADOS!**

Casa Central: Freire N° 355 - 361 · San Bernardo · Fono: (2) 858 3719 · contacto@institutocetel.cl · www.institutocetel.cl



## Cartas

## Taller de vida saludable

Estimados señores,  
Les cuento que el taller gratuito de vida saludable que realizamos en mi gimnasio, resultó todo un éxito. Junto con entregar información útil sobre los beneficios de la alimentación sana y la práctica regular de ejercicios; también hablamos de su periódico, las terapias naturales que allí salen y los grandes carteles de las farmacias que lucran con las enfermedades y el engaño a la gente. Los cerca de 50 asistentes quedaron complacidos con la información y con ganas de seguir aprendiendo.

Muchas gracias por este periódico que es una verdadera enciclopedia de la salud natural. Le adjunto una foto del taller.

Atte., Luis, Gimnasio High Power de Renca



Estimado Luis,  
Estamos muy contentos de que haya tomado la iniciativa de difundir información a su comunidad. Esperamos que este especial y significativo fenómeno se multiplique, entregando a las personas herramientas necesarias para que tomen las riendas de su salud y la de sus familias.

Cuente con nosotros para cualquier información adicional que necesite.

El Guardián

## Estrías y Talangectasia

**¡AYUDA URGENTE PARA UNA FIEL LECTORA!**

Tengo 28 años, estoy esperando a mi primer bebé y me aterra pensar en las estrías que posiblemente me puedan salir en mi guatita. El otro problema que me inquieta es que desde los

## Sitio Web Legado de Ronald Modra R.

Orgullosamente anunciamos el lanzamiento de la página Web memorial de R.M.R., el Director y fundador de El Guardián de la Salud. En este sitio estaremos publicando, en inglés y español, una recopilación del legado dejado por este gran hombre, quien parece haber vivido varias vidas en una durante su tiempo en esta tierra.

Los invitamos a ver las fotografías, los artículos, y también las cartas y condolencias que hemos publicado hasta ahora, en un intento por comenzar a contar la historia de vida de Don Ronald. Estaremos actualizando y adicionando material en forma continua, a medida

15 años tengo telangiectasia en mis piernas y ahora, con el embarazo, se me está agravando. Necesito una receta natural, como ustedes acostumbran mencionar en el diario.

G.B.

Estimada G.B.,

No se aterre por las estrías, ni se avergüence por su guatita, porque el miedo y la sensación de soledad nos hacen propensos a las afecciones a la piel.

Algunas alternativas naturales que han demostrado ser efectivas para evitar y/o atenuar las estrías son:

-Aceite de Coco

-Vitamina E

-Aloe Vera

-Gotu Kola/Centella Asiática

(en forma tópica o como suplemento)

-Aceite de Árbol de Té

(este último nunca se debe ingerir)

Algunas sugerencias para mejorar la telangiectasia (arañas vasculares):

-Evitar todo tipo de alimentos que se sabe, o sospecha, contengan alcohol.

-Evitar consumir frutas de postre o muy cercano a las comidas, pues pueden fermentar.

-Evitar colorantes, saborizantes y edulcorantes químicos.

-Cuidar la postura física y evitar subir de peso excesivamente rápido, ya que estos factores producen mayor presión en la columna y las piernas.

-Descansar, relajarse y dormir bien. Es bueno recostarse de espaldas y colocar almohadas bajo las rodillas para mejorar la relajación y circulación hacia las piernas.

-Realizar ejercicios físicos suaves que ayuden a la irrigación de las piernas, como caminar por unos 25-30 minutos diarios (es posible dividirlos en dos sesiones al día).

Puede mejorar la circulación y todo su sistema a través de la suplementación con vitamina C, omega 3 y vitamina E de fuentes naturales.

Es importantísimo consumir entre un 50-60% de los alimentos crudos. Lo ideal es comenzar el día comiendo frutas crudas y en las comidas principales, incluir abundantes ensaladas con muchos vegetales de hoja verde, ya que estos proporcionan ácido fólico y niacina, que son esenciales



que vamos desempacando los baúles de recuerdos.

Puede visitarlo a través de un enlace desde nuestra página Web

www.guardiansalud.cl o en <http://ronaldmodra.tk>

Equipo El Guardián

para el desarrollo del feto. Trate de consumir las proteínas acompañadas de vegetales. Los carbohidratos debieran ser integrales y por separado de las proteínas; su combinación también podría fermentar en el tracto digestivo.

Esperamos que esta información le sea de utilidad.

El Guardián

## Medicina Integrativa

De los cuatro años que leo El Guardián de la Salud, me da la fuerte impresión de que, si fuera por ustedes, prácticamente nadie debería estar tomando fármacos. Mi hermano, que es médico, dice que obtendrían más apoyo si modificaran la postura del periódico y sugirieran un enfoque integrativo, que es lo que muchos médicos están intentando hacer.

B.M.P.

Estimado B.M.P.,

Podemos morir si no recibimos la suficiente nutrición correcta que nuestro cuerpo requiere, pero nunca moriremos por una deficiencia de sustancias no naturales, sin importar toda la propaganda que llegue hasta el escritorio del médico. Al contrario, cada día mueren miles de personas por haber recibido fármacos, incluso al tomarlos en las cantidades correctas que les son prescritas.

En la naturaleza no se conocen animales con depresión, colesterol o triglicéridos altos, excepto cuando, con fines de investigación, les dan una alimentación no natural, cuando se los medica con fármacos, o cuando son mascotas desafortunadas.

Nuestra supuesta "superioridad" tecnológica y científica nos ha llevado a sintetizar toda clase de sustancias, tratando de solucionar las enfermedades que la naturaleza ya sanó, haciendo creer a las personas que la solución a sus problemas está en una pastillita mágica.

El Guardián

## Batido de proteína

Hola, entreno y llevo una alimentación natural, pero tengo una duda: ¿es bueno tomar los batidos proteicos con leche descremada?, ¿qué líquido podrían sugerirme? Además le agrego miel, un plátano, un huevo y 1 gramo de vitamina C.

G.P.

Hola G.P.,

La leche procesada sólo dificultará la digestión del batido. Lo ideal sería conseguir leche de vaca natural, sin siquiera hervirla, o podría usar agua filtrada o jugo de manzana natural. El plátano también es una buena opción para el sabor, pero no use más de una fruta por cada mezcla con proteína.

El huevo crudo aumenta la calidad y disponibilidad de las proteínas, además de entregarle muchos otros beneficios, sólo cuide que sean huevos frescos, ojala de campo, y lávelos bien antes de romperlos en la licuadora. La miel no es muy buena en esta mezcla, pues tiene una digestión rápida y diferente a las proteínas. La vitamina C sí es acertada en este caso, porque favorecería el medio ácido producido en el estómago para digerir proteínas.

¡Salud y buena suerte!

El Guardián



**SÁBADO 12 Y  
26 DE MARZO  
16:30 hrs.**

**¡ASAMBLEA EN DEFENSA  
DE NUESTROS DERECHOS!**

[www.terapiasnaturalesenpeligro.org](http://www.terapiasnaturalesenpeligro.org)

**SÚMESE A ESTA CRUZADA:**

Terapeutas, estudiantes, usuarios, simpatizantes y toda organización o persona que se sienta perjudicada con los decretos N° 42 - N°123 de acupuntura y N°19 de homeopatía aprobados por el Ministerio de Salud.

Las próximas terapias a regular por el MINSAL son:  
**naturopatía, terapias florales y biomagnetismo.**

Ningún terapeuta alternativo (ni los estudiantes universitarios acreditados), podrán trabajar sin la derivación escrita de un cirujano. Tampoco podrán diagnosticar con su propio sistema terapéutico.

El decreto los obliga a trabajar en base al diagnóstico del médico cirujano, aunque su visión fragmentada y parcial no concuerde con la visión holística causal (cuerpo, mente y espíritu) del terapeuta natural.

Con esto se priva al usuario del libre acceso a la terapia de su agrado y encarece la salud.

**NO ACEPTEMOS ESTA MANIOBRA QUE PERSIGUE ALOPATIZAR Y EXTERMINAR LAS TERAPIAS NATURALES.**

**DIAGONAL PARAGUAY  
491, METRO SANTA LUCÍA,  
SANTIAGO**

1ª reunión ampliada de las terapias naturales en peligro, a realizarse en **Talca** el día sábado 19 de marzo a las 18:30 hrs., en las dependencias del salón Daniel Houris de la Comunidad Cristo Peregrino, ubicado en la plaza Los Diamantes en 12 1/2 Norte con 6 1/2 Oriente, Talca.

Coordinador Julio Muñoz López

Fono: 071-232517 Cel: 8-7252196 EMAIL: [nutricionyvidasana@yahoo.cl](mailto:nutricionyvidasana@yahoo.cl)



## Mensaje de los Directores

# Cambios y Transiciones

RUTH AMBER MODRA  
GONZALO CARRASCO CURILEM



Luego de la partida de Don Ronald, nuestro Director fundador, más de alguna persona se acercó y nos preguntó; ¿El Guardián se vende? A lo cual no supimos más que responder, casi como por acto reflejo, “Sí claro, a sólo \$500 en los kioscos de la mayor parte del país.”

Es cierto que estamos viviendo un proceso de cambio, pero la visión y el propósito que nos ha legado Don Ronald están claros y fuertemente arraigados en el corazón del equipo que él preparó. Nos dejó también muy bien asumido que el cambio es lo que genera un real avance, así como él experimentó el cambio de venir del otro extremo del mundo, de Australia a Chile, llegando a una cultura, idioma, geografía y clima, muy diferentes. Sin embargo, vino a provocar un cambio, a despertar la conciencia de las personas, a enfrentar la tiranía y el negocio de la enfermedad, cambiando y ampliando la visión de la gente en cuanto a la salud.

Como un equipo unido, seguimos construyendo hacia ese mismo propósito y creemos que podemos aportar la fuerza y vitalidad de la juventud, junto con la seguridad y valentía que nos da la fe.

Así que pueden estar tranquilos que, con la ayuda de Dios, continuaremos haciendo por mucho tiempo más, todas las cosas positivas que ya se han emprendido.

Los invitamos a informarse junto a nosotros y participar activamente, buscando siempre el bienestar y la verdad en este mundo moderno lleno de trampas y engaños inteligentes.

Ruth Amber Modra y Gonzalo Carrasco Curilem

*Estamos unidos en matrimonio ante Dios, y Él nos ha puesto en el camino esta gran labor. A Él le seguiremos trabajando con todo nuestro esfuerzo, cariño y dedicación.*

## Editorial

VERA LEA MODRA  
EDITORA EJECUTIVA



¿Se despierta cada mañana con una sonrisa, anticipando con ansias todo lo que tiene que hacer?

Si no es así, ¿por qué no?

Una persona sabia escribió una vez:

*“Es bueno que las personas coman, beban y disfruten de su trabajo bajo el sol durante la breve vida que Dios les ha dado, y que acepten lo que les tocó en la vida.” Eclesiastés 5:18 (Nueva Traducción Viviente del inglés)*

Obviamente, deberíamos preguntarnos si disfrutamos nuestro trabajo ‘durante la corta vida que Dios nos ha dado’. Y tomar las medidas para hacer que nuestro trabajo sí nos brinde satisfacción, ya sea haciendo cambios en él, o cambiando nuestra actitud hacia él.

No puedo decirle que todo ha sido dulce y relajado en las oficinas de El Guardián de la Salud, desde que nuestro querido R.M.R. no ha estado aquí cada día. Ha sido difícil para todos nosotros lidiar con la tristeza por nuestra pérdida, sintiendo el vacío que existe sin su presencia. Dentro de nuestras soluciones hemos incluido modificar nuestro trabajo, para que nos dé a cada uno de nosotros más placer.

Hemos ajustado los roles...

Ruth y Gonzalo, nuestra hija y yerno, han trabajado como equipo para cubrir lo que Ronald solía hacer, sosteniendo reuniones, dando seminarios, evaluando y comentando artículos, y muchas otras responsabilidades que ellos han tomado en conjunto como directores de este medio.

Carolina se hizo cargo de toda la coordinación, mientras que el trabajo de edición y redacción ha sido compartido entre ella y Paulina, en la forma que funciona mejor. Natalia decidió dedicar todas sus energías a la administración de la oficina, trabajo que realiza muy bien. Nuestros diseñadores gráficos, por su parte, han aportado con mejores ideas visuales, por lo que seguimos creciendo.

Y yo, la viuda de Ronald, he emprendido un nuevo desafío además de la edición ejecutiva de El Guardián, que siempre me ha deleitado hacer. El Señor me ha abierto puertas para que pueda estudiar arquitectura en horario vespertino - ¡un sueño que se está haciendo realidad! Ahora muchas nuevas ideas sobre casas saludables y espacios bondadosos pueden surgir en nuestro camino.

Gracias miles de veces, queridos lectores, por todo el amor y el apoyo que han expresado a nuestra familia. Nos sentimos emocionados.

*¡Que cada nuevo día lo encuentre súper animado al ver su lista de cosas a emprender!*

## Se lleva en el corazón

NATALIA GALLARDO

ASESORÍA NUTRICIONAL



Ser un Guardián de la Salud no depende de un título, cargo o grado académico, es una posición que se lleva esculpida en el corazón y se puede ejecutar desde muchos frentes. El escenario público es uno de ellos, pero tras bambalinas es también un lugar válido y honorable para ayudar a los demás.

¿Por qué digo todo esto?

Porque necesito informar a todos ustedes que he decidido retirarme de mi cargo de editora en este querido periódico. Mi resolución

la tomé en paz, es voluntaria y me permitirá crecer y ayudar desde otro punto. Las etapas se cumplen y nos permiten alcanzar de la mejor forma otras metas y deseos en la vida.

Me siento muy afortunada de haber tenido la oportunidad de ayudar desde esta categoría. Pienso

en esto y quedo tranquila de que mi prestación de servicios por todos estos años cuidando, enmendando y adaptando la información contenida en el Guardián de la Salud, fue hecha a conciencia y de corazón. Esto con el objetivo de que la información llegase a ustedes, los chilenos, en forma entendible, sin términos

rebuscados, técnicos o modismos extranjeros.

Desde ahora espero tener más tiempo para poder escribir artículos, e imagino que también estaré más disponible que antes, ya sea por teléfono, e-mail o personalmente para quien desee.

Me alegro de haber podido agradecer en vida muchas veces a don Ronald, por el privilegio de ejecutar este trabajo y por su confianza. Hoy agradezco a ustedes por el cariño que recibí y también me disculpo por cualquier error de redacción o gramatical que pude haber cometido.

Quedo a vuestro servicio.



### Esperanza

Los invito cordialmente a ver un documental que puede salvarle la vida a usted o a un ser querido; *House of*

*Numbers*, la verdadera historia detrás del HIV/Sida. Se transmitirá en el Centro de Capacitación de El Guardián ubicado en Diagonal Paraguay 491, Stgo. Centro, el sábado 5 y jueves 10 y 17 de marzo. Horario: 17:00 a 19:00 hrs.

Prácticamente todas las cosas publicadas en El Guardián sobre este gran engaño son explicadas allí en forma didáctica y a través de entrevistas. También puede verlo online en <http://videoguardian.tk>

Ventas ediciones anteriores fono: 633 06 95 - [info@guardiansalud.cl](mailto:info@guardiansalud.cl)

La intención del periódico y sus escritores no es diagnosticar ni prescribir, sino ofrecer información sana que ayude al lector a cooperar con su médico en la común búsqueda de la salud. En el caso de que alguien use esta información sin aprobación de su médico, estará auto prescribiéndose; por el ejercicio de este derecho, El Guardián de la Salud no asume responsabilidad alguna.

El diario deniega, hasta el máximo permitido por la ley, toda responsabilidad o perjuicio hacia cualquier persona u otra entidad que surja de, o se conecte con, cualquier información contenida en un artículo, material publicitario u otras declaraciones que aparezcan en El Guardián de la Salud.

Las posiciones y opiniones expresadas en esta publicación son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten y no representan necesariamente el pensamiento de los Directores, pero se dan a conocer para reafirmar el derecho que tienen las personas a tener sus propias opiniones y creencias. Más aún, cuando el éxito de la medicina alopática ha sido tan poco que impulsa este derecho en quienes opinan que se justifica reanudar la investigación.

Todo el contenido de El Guardián de la Salud está protegido por la ley de propiedad intelectual y no se puede utilizar o reimprimir sin permiso escrito de los Directores

El Guardián de la SALUD

Tiraje: **55.000 ejemplares certificados**

Marzo 2011

**Directores:** Ruth Amber Modra, Gonzalo Carrasco Curilem

**Editora ejecutiva:** Vera Lea Modra

**Jefa de gestión y edición:** Carolina Pérez A.

**Redacción:** Paulina Pizarro O.

**Traducción:** Carolina Pérez A., Paulina Pizarro O., Irene Palma

**Diseño:** Claudio Yañez M., Aaron Fuentes R.

**Escritores especiales:** Jaime Pacheco, Andrea Santander, Rodolfo Novakovic, Luis Leighton, Josefina Fuentes, Claudio Gómez, Hugo Peralta, Nancy Muñoz, Nadia Dobrinine, Olga Valenzuela, Paola Ramírez, Francisco Ríos

**Representante legal:** Vera Lea Modra Impreso en Gráfica Puerto Madero

Publicado por El Guardián S.A.

Av. Lib. B. O'Higgins 494 - Santiago - Fono: 633 06 95  
[www.guardiansalud.cl](http://www.guardiansalud.cl) - Email: [info@guardiansalud.cl](mailto:info@guardiansalud.cl)



## BioluzChile

CURSO DE BIOMAGNETISMO  
AMPLIADO CON BIOENERGÉTICA  
Y NOCIONES ELEMENTALES DE  
SINTERGÉTICA

(Unidos Nivel I y II)  
Valor \$480.000.-

Quilpué

(a 10 min. de Viña)

del 30 de Marzo al 3 de Abril  
2011

Bioluz informa con transparencia y responsabilidad, lo que confunden y consultan los alumnos que desean capacitarse en cualquier Centro de Formación de Chile:  
Solicite respuestas claras cuando consulte lo que "aprende solamente" con el Curso de Biomagnetismo "autorizado" y lo que usted debe volver a cancelar por otro Curso de Bioenergética. Diferentemente, BIOLUZ ENSEÑA AMBOS CURSOS AL MISMO TIEMPO autorizado por la Luz del Equilibrio Mayor.

También se transparenta con ética que ningún Certificado de Biomagnetismo tiene acreditación del Ministerio de Salud de Chile (Decreto 42), sean firmados por alguna Universidad extranjera, Profesional o Centro autorizado o Terapeuta. Asimismo Bioluz informa que el Certificado recibido desde cualquier Centro de Formación es exclusivamente un patrimonio personal que además avala su asistencia y preparación presencial capacitándolo para tratamientos terapéuticos de Biomagnetismo Bioenergético.

**Facilitador:**  
Guillermo Salfate Valenzuela  
Discípulo del Dr. Isaac Goiz,  
de Médicos de Sintergética Chile  
del Dr. BQ. Vicente Ferrer.

Consulte por Cursos  
Bioenergéticos de:  
Flores de Bach, Reiki,  
Apiterapia, Auriculoterapia

### INVITACIÓN

Están Abiertas las Puertas del Centro Bioluz, para TODOS los alumnos "Certificados desde cualquier Centro de Formación", que deseen hacer sus prácticas los días Jueves de 16:00 a 20:00 hrs. Inscribise y Abrcémonos en el Servir Gratuitamente este día, a Personas de escasos recursos. Traigan sus imanes.

Email:  
bioluzchile@gmail.com  
Fono: 32-3222071  
de 10 a 14 hrs

www.bioluz.cl

# Lo que sucede... cuando acabas de beber una lata de bebida

PROF. DR. CARLOS ALEXANDRE FETT  
PROFESOR UNIVERSIDAD FEDERAL  
DE MATO GROSSO, BRASIL

### Primeros 10 minutos:

10 cucharaditas (té) de azúcar golpean tu cuerpo, 100% del total recomendado a diario. No vomitas inmediatamente con ese dulce extremo, porque el ácido fosfórico corta el gusto.

### 20 minutos:

El nivel de azúcar en la sangre explota, provocando un chorro de insulina. El hígado responde transformando todo el azúcar que recibe en grasa, ya que es mucha como para usarla como fuente de energía.

### 40 minutos:

La absorción de cafeína está completa. Las pupilas se dilatan, la presión sanguínea sube, el hígado responde bombeando más azúcar al torrente sanguíneo. Los receptores de adenosina en el cerebro son bloqueados para evitar mareos.

### 45 minutos:

El cuerpo aumenta la producción de dopamina, estimulando los centros de placer del cuerpo. (Físicamente, funciona como la heroína.)

### 50 minutos:

El ácido fosfórico empuja **calcio, magnesio y zinc** para el intestino grueso, aumentando el metabolismo. Las altas dosis de azúcar y otros edulcorantes **aumentan la excreción de calcio en la orina, o sea, estás orinando tus huesos, una de las causas de la OSTEOPOROSIS.**



"Y de las caries"

### 60 minutos:

Las propiedades diuréticas de la cafeína entran en acción. Orinas. **Ahora está garantizado que eliminarás más calcio, magnesio y zinc, minerales que tus huesos necesitan.** A medida que la onda baja sufrirás un choque



de azúcar. Te pondrás irritable. Ya habrás eliminado todo lo que estaba en la bebida, pero no sin antes haber eliminado también elementos que tu organismo requiere.

¿Y esto se lo dan a beber a los niños? Por eso existen niños con diabetes y obesidad, a tan corta edad. Si de verdad amas a tus hijos, **EVITA** darles bebidas gaseosas de premio porque se terminaron su comida, especialmente del tipo cola.

Piensa en eso antes de tomar bebidas. Si no puedes evitarlas, ¡modera su ingestión! Prefiere jugos naturales. Tu cuerpo te lo agradecerá.

Aporte de una fiel lectora de El Guardián de la Salud, la Sra. Anny Muñoz

**Medicina Biofísica Alemana**

**Promoción Marzo 50% dcto. en evaluación**

Bio Akthyn  
Centro de Diagnóstico y Terapia Cuántica

- Evaluación Energética
- Terapias de Desintoxicación y Regeneración Celular
- Ondas Geomagnéticas, Ionosféricas y Solares
- Biomagnetismo Medicinal
- Medicina Integrativa

**Homeopatías**  
- Cromoterapias  
- Flores de Bach  
- Productos complementarios

**Termo slim**  
- Masajes reductivos  
- Drenaje linfático  
- Reducción de celulitis  
- Modelación

Stress, Depresiones, Neuralgias, Artritis, Artrosis, Diabetes, Lumbago, Fibromialgia, Enfermedades Crónicas degenerativas, Alergias, Asmas, Otras Doencias

La Concepción N°81 of. 604 (Metro P. de Valdivia V norte)  
Fono fax: 2351297  
cel 09 2221995 - 09 219 9800  
Email: bio\_akthyn@hotmail.com  
www.bioakthyn.cl  
Facebook: bio akthyn

**¿PROBLEMAS DE SALUD?**  
EDS - Electro Dermal Screening

Ya está disponible en Chile un examen completo de salud, capaz de detectar enfermedades en sus estados iniciales o antes de que ocurra un agravamiento considerable del organismo.

Cada enfermedad necesita de algún tiempo para desarrollarse y nuestro cuerpo está constantemente expuesto a una gran diversidad de aficciones y disturbios del medio. Sólo cuando un gran número de células han sido destruidas, nuestro cuerpo reacciona con síntomas clínicos manifiestos como fiebre, náuseas, dolores, etc. Y nos sentimos enfermos.

La más pequeña de las aficciones causa alteraciones energéticas. Toda enfermedad tiene los siguientes estados:

1. Alteración energética
2. Alteración bio-química
3. Alteración funcional
4. Alteración mecánica

El examen EDS, con el Equipo Aparato de Völl, detecta estas pequeñas alteraciones energéticas de cada célula, órgano o sistema en una especie de scanner holístico. Es decir, mucho antes de que el paciente tenga algún síntoma.

El examen se realiza con bio-impedancia mediante el sistema Electro Dermal Screening, no invasivo e indoloro, y usted puede tener un diagnóstico inmediato (una hora) con las recomendaciones y tratamientos naturales más convenientes como: Medicina Ortomolecular, Fitoterapia, Homeopatía o Terapia Neural.

El examen detecta:  
Riesgos: Digestivos, Cardiovasculares, Oncológicos, etc.

Problemas en sistemas: Endocrino, Neurológico, Sanguíneo, Linfático, Óseo, Nutricional, etc.

La evaluación es realizada por un profesional calificado, Médico Naturópata, con especialidad en Medicina Ortomolecular y acreditado por WONM.

Solicite su hora a los teléfonos:  
212 05 85 - 885 25 48

**SANAR**  
Medicina & Odontología Holística  
Abadía 39, Las Condes - Stgo.  
Dr. Juan Cvitanovic Cigna  
Medicina Ortomolecular,  
Naturopatía, Terapia Neural  
Valor del examen y consulta \$40.000.





Dra. Suzanne Humphries:

# “Las vacunas son peligrosas

## y nunca deberían ser inyectadas en nadie por ninguna razón”

TRADUCCIÓN POR  
ANDREA SANTANDER

### Conocimientos

Soy médico con acreditaciones en medicina interna y nefrología (riñones). Recibí mi grado en Física Teórica en 1987 en la Universidad Rutgers (Nueva Jersey). Menciono el grado en caso de que algún lector cuestione mis proezas mentales. Sé cómo mirar algo con cierta profundidad por varias horas o días hasta que comprendo su funcionamiento interno. Eso es lo que aprendí en la universidad. De hecho, el extenuante ejercicio de flexibilizar la mente que era parte del currículo de Física hizo que la escuela de medicina me resultara fácil. Encontré que el estudio del cuerpo humano, de química y biología, eran una comparación bastante superficial, simple y fácil de comprender.

También pasé dos años trabajando en un laboratorio de bioquímica como jefe técnica. Ahí aprendí muchas cosas que para entonces no creí me podrían servir para mi vida. Encuentro que es muy bueno comprender los aspectos técnicos de estudios animales y cultivos de células en estos días de debates sobre vacunas, donde es necesaria la prueba científica y la evidencia de daño.

Pasé cuatro años enseñando medicina interna y nefrología a estudiantes de medicina, residentes y compañeros avanzados en entrenamiento en el Hospital de la Universidad como asistente de Profesor. Durante ese tiempo, leer y criticar docenas de artículos de revistas era parte de mi vida diaria. Basta decir que mis experiencias pasadas me capacitaron para revisar el problema de las vacunas y hacer ciertas determinaciones. Como la mayoría de los médicos, llevé auestas una creencia ciega por muchos años con respecto a que las vacunas eran necesarias, seguras y efectivas. Como la mayoría de los médicos, nunca levanté una página para buscar alguna otra verdad por mí misma. Pero a diferencia de la mayoría de los médicos, no tenía interés en mantener falsos paradigmas y ya no estoy más en deuda con el gobierno por cientos de miles de dólares. A diferencia de la mayoría de los médicos, tengo los medios para sobrevivir con o

sin mi licencia médica, porque tengo otra carrera que me sustente en caso de un mal escenario. No tengo miedo de hablar la verdad completa. Miles de páginas y cientos de horas me han llevado a ver la horrorosa verdad de lo que se le está haciendo a personas y animales en todo el mundo bajo la falsa simulación de ‘salud’.

### La cruda verdad

Tengo una mente sana, sin drogas farmacéuticas, no se me ha diagnosticado ninguna enfermedad y estoy inusualmente en forma para mis 47 años. Soy feliz y no tengo rencor contra nadie en particular. Hasta hace dos años estaba contenta de trabajar como doctora cuidando a la gente enferma con insuficiencia renal. Pero dos años atrás, todo cambió. Con varios casos innegables de daños renales asociados a vacunas en gente sana, empecé a buscar más profundamente en la información que había considerado como hechos que no merecían discusión. Comencé a estudiar las vacunas, sus componentes y la ciencia detrás de las afirmaciones de seguridad y efectividad. A partir de ahí, una avalancha de verdad me colapsó y ya no volveré a ser la misma. Nada volverá a ser lo mismo. Enfermedades crónicas degenerativas, insuficiencia renal, enfermedades autoinmunes y autoridades con poder nunca se verán igual para mí de nuevo. Existen ciertas cosas que ahora puedo decir con total certeza:

- Las vacunas no salvaron a la humanidad y nunca lo harán.
- La seguridad de las vacunas nunca ha sido probada, excepto quizás por parámetros de muerte inmediata o algunos efectos adversos específicos dentro de hasta cuatro semanas.

- La viruela no fue erradicada por las vacunas como muchos médicos dicen. Ellos lo dicen por condicionamiento en vez de decirlo por comprensión de la historia o la ciencia.
- El virus de la polio no fue el responsable de las parálisis a principios del siglo XX. La investigación, desarrollo, prueba y distribución de la vacuna de la polio ha cometido atrocidades sobre primates y la humanidad. Bill Gates no es un humanitario.
- Las vacunas son peligrosas y nunca deberían ser inyectadas en nadie por ninguna razón. No son la respuesta a enfermedades infecciosas. Existen soluciones mucho más sustentables y benévolas que las vacunas.

- Las autoridades médicas no deberían tener la última palabra sobre cómo los médicos deben tratar a los pacientes en la privacidad de sus propias oficinas y tampoco deberían estar habilitadas para ordenar inyecciones a nuestros pacientes dentro de hospitales privados.

La lista sigue, pero con esta introducción yo desafío a los profesionales de la salud a que busquen dentro del tópico de las vacunas con una mente abierta, por sí mismos. Yo les imploro que lean libros y fuentes alternativas de literatura. Les pido que comprendan que el proceso de revisión por profesionales colegas ha censurado la duda inteligente sobre la seguridad de las vacunas y la ha llevado a la prensa alternativa. Ruego que todos los profesionales de la salud pongan sus egos a un lado y se preparen para lo que ocurrirá cuando la verdad sea visible. Podrían no desear regresar al trabajo. Podrían no ser capaces de seguir recomendaciones que les son entregadas con mano cada vez más pesada. Lo pido por el bien de la humanidad. Con cada momento que pasa, más y más dinero y poder es entregado a los que están en el poder, y el resultado final es un bombardeo de vacunas que comienzan en las primeras horas de vida de los que nacen de forma convencional. Las inyecciones se acumulan y las nuevas enfermedades aparecen en corto tiempo. El grado de enfermedad que hoy existe en nuestra sociedad tan avanzada, no debería ser aceptado como normal o sólo como del medio ambiente. Por favor, padres y profesionales de la salud: hagan su tarea. Las mentes y cuerpos de las futuras generaciones dependen de ello.

Lea el informe en español del Consejo Médico Internacional Sobre la Vacunación que también firma la Dra. Humphries, junto a más de 80 otros profesionales de la salud:

[www.naturalnews.com/SpecialReports/VaccinesFullStory/v1/VaccineReport-ES.pdf](http://www.naturalnews.com/SpecialReports/VaccinesFullStory/v1/VaccineReport-ES.pdf)



# Si soy tan inteligente, ¿por qué no puedo bajar de peso?

¡Las  
herramientas  
para hacerlo!



BROOKE CASTILLO  
ENTRENADORA ESPECIALISTA  
EN REDUCCIÓN DE PESO

El título de este libro me fascinó - sí, creo que soy inteligente, y tiene que haber una razón por la cual ser inteligente no ayuda a bajar de peso, ¿cierto?

Bueno, tal vez. Juzgue usted mismo.

La entrenadora física Brooke Castillo, dice que jamás le proporciona a las personas con las que trabaja, una cura externa para eliminar la grasa corporal que poseen, tampoco les da dietas, ni les impone reglas o límites. Ella ve la grasa como un mensaje para entrar y saber lo que está pasando emocionalmente dentro de esa persona, por lo que el reto es que se conozcan a sí mismos.

La sugerencia de esta experta es que nos olvidemos de todas las combinaciones de alimentos que son una moda pasajera y engañosa de las que alguna vez hemos escuchado, y que recordemos sólo aquello que es verdadero: *la razón por la que sufre de sobrepeso se debe a que...*

**COME MÁS DE LO QUE SU CUERPO REQUIERE PARA COMBUSTIBLE**

Fin de la historia.

¿Y la solución?

**COMA SÓLO LO QUE SU CUERPO REQUIERE PARA COMBUSTIBLE**

OK, vamos a ver lo que nos sugiere la entrenadora para llevar esto a cabo...

Descubra la diferencia entre LA SENSACIÓN FÍSICA de hambre, que se satisface con una ración que le sirve de combustible, y LA EMOCIÓN o SENTIMIENTO de hambre, que se satisface llenando nuestro corazón.

Ejemplos de la sensación física de hambre:

Mi estómago se siente vacío y me suena

Mi boca se humedece

Mi cuerpo se siente débil

Mi cerebro busca afanosamente opciones para comer

Necesidades emocionales o sentimientos que pueden hacernos sentir hambre o necesidad de comer:

Ira - Quiero usar los alimentos para disminuir mi rabia

Soledad - Cuando estoy solo, me reconforta una comida deliciosa y caliente

Felicidad - Disfruto la comida cuando estoy con mis amigos

Aburrimiento - Busco comida para entretenerme y así no tener que buscar qué hacer para no aburrirme

Sí, suena familiar. La idea es comer sólo cuando sienta la sensación física de hambre. Entonces, ¿qué hacer con el hambre emocional?

**Diversifique su felicidad**

Bueno, dice la entrenadora que una de las primeras preguntas que hace a sus clientes es qué porcentaje de felicidad en su vida proviene de los alimentos o de actividades relacionadas con la comida. Cuando la cifra es alta, se comprende por qué están teniendo dificultades para

perder peso. Una clienta que vivía sola y no interactuaba mucho socialmente, se dio cuenta que de toda la felicidad que tenía en su vida, ¡el 95% provenía de la comida! Como era de esperarse, no estaba muy entusiasmada en reducir su consumo de alimentos, ya que esto se relacionaba directamente con la cantidad de felicidad que experimentaría en su vida.

Así es que la entrenadora comenzó por la felicidad, y no iba a intentar que su clienta redujera su consumo de alimentos hasta que no agregara al menos un 50% de felicidad que proviniera de otras cosas en su vida. Esta clienta hizo una lista de aquellas cosas en su vida que podrían empezar a proporcionarle más alegría. Aprendió a pescar, tomó clases para confeccionar joyas, comenzó a caminar, pasó más tiempo con sus amigos, y se unió a una organización de voluntariado. Todas estas actividades comenzaron a llenarla de alegría y felicidad, y de una sensación de estar contribuyendo. En este punto, era más fácil que dejara de comer en exceso, porque podía confiar en sí misma por la felicidad que experimentaba en vez de hacerlo sólo por la comida.

Como regla general, dice la entrenadora, deberíamos consumir un 10% de nuestros alimentos sólo por el placer de hacerlo - alimentos felices - y obtener el resto de nuestra alegría de otras fuentes. El secreto de la felicidad de comer es que se debe disfrutar de ella. Elija su 10% con prudencia - una porción por día funciona bien - y asegúrese de que sea lo mejor que se haya podido imaginar comiendo, y disfrute cada bocado a conciencia y alegría. En el momento en que deje de disfrutar, DEJE

DE COMER. Si no lo está disfrutando, ¡no existe razón alguna para seguir comiendo!

**Escala del hambre sólo para el hambre física**

Esta es una escala que va de -10 (realmente hambrienta) a +10 (completamente satisfecha). El cero es neutral e indica que no tiene hambre y tampoco está muy satisfecha. La entrenadora dice que debemos utilizar esta escala como un indicador, al igual que el medidor de combustible del auto. Cuando el cuerpo llega a -2 es el momento de alimentarlo. Escuche lo que su cuerpo le dice: -2 es un vacío muy sutil con leve gruñido en el estómago, su cuerpo susurrándole que es hora de un poco de combustible.

Mientras come, se dará cuenta de que su cuerpo se mueve lentamente de -2 a -1, y luego a 0. Luego sentirá que su estómago se va llenando y moviéndose en la escala, hacia 1 y luego a 2. Al llegar a los 2, deberá dejar de comer. Esto significa que si usted está en medio de una comida, deténgase.

Al estar en el 2 de la escala del hambre, usted sentirá la satisfacción física y no una privación. Se sentirá satisfecho, pero ligero.

COMER en forma habitual de -2 a 2 en la escala de hambre, conducirá a su cuerpo a su peso natural.

Si puede aprender a usar esta simple herramienta, dice la entrenadora, y está realmente dispuesto a aplicarla, resolverá su problema de peso.

¿Qué piensa usted? ¿Intentémoslo?



# ¿Son realmente necesarios los Antibióticos para la prostatitis?

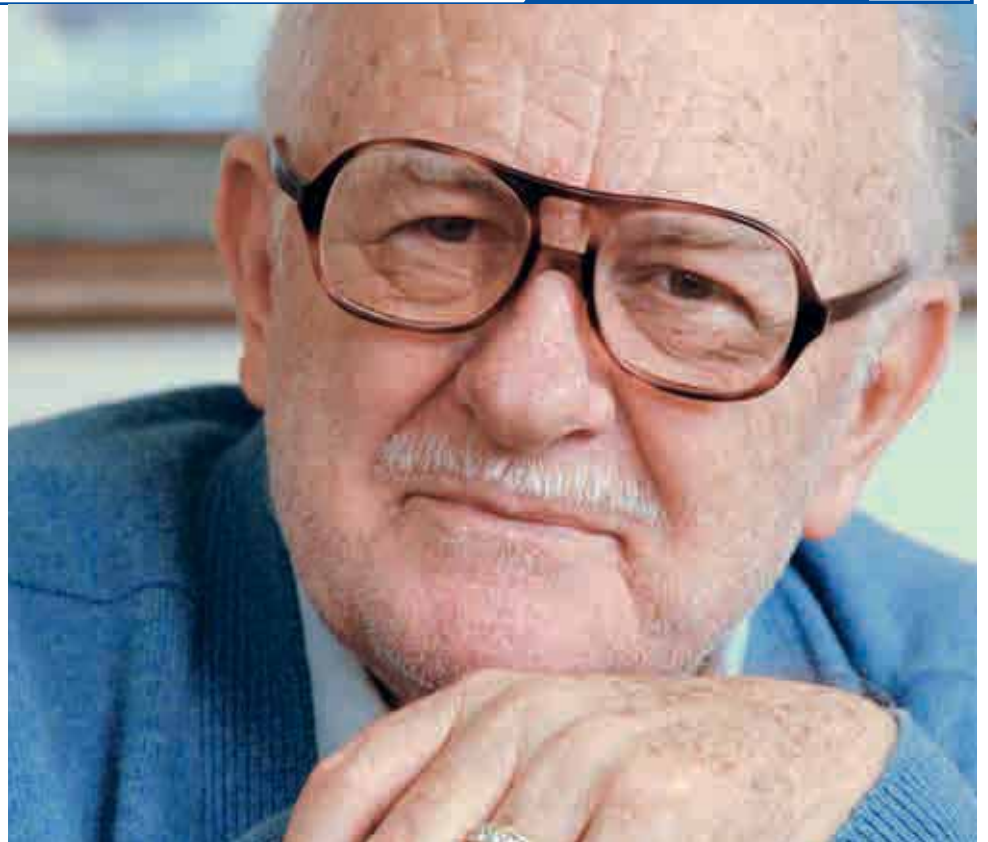
EXTRACTO DE UN ARTÍCULO POR EL DR. JONATHAN WRIGHT

**Pregunta:** Hace poco mi doctor me recetó antibióticos para la prostatitis. A pesar de haber completado el tratamiento, pareciera que no tuvieron efecto. ¿Qué más puedo probar?

**Dr. Wright:** La razón por la cual los antibióticos que su doctor recetó no tuvieron un efecto en su condición, es que en el caso de prostatitis crónica (también conocida como síndrome pélvico crónico del dolor o CP/CPDS), las bacterias casi no tienen nada que ver. Incluso en los casos raros donde hay bacterias involucradas, es notoriamente difícil tratar la glándula prostática con antibióticos.

A fin de cuentas, no hay tratamientos convencionales que sean efectivos para el CP/CPDS porque nadie sabe con certeza cuál es la causa exacta. Sin embargo, hay muchos factores relevantes que se han identificado que podrían contribuir al problema. Mis pacientes dicen que estar sentados por periodos prolongados o andar en bicicleta puede empeorar la situación, lo que sugiere que un factor probable es la pobre circulación a la próstata. Muchos también se quejan de que el dolor se agudiza cuando beben alcohol. Investigaciones publicadas indican que una reacción autoinmune podría ser un gran factor en la inflamación crónica que acompaña a esta condición. Y el estrés también es un posible culpable.

La buena noticia es que hay tratamientos naturales que usted puede probar que ayudan a combatir estos factores



potenciales. Mi colega y columnista regular de *Nutrition & Healing* (Nutrición y Sanación), el herborista Kerry Bone, me contaba que sus pacientes han tenido mucho éxito con varias hierbas. Algunas de las hierbas que él encontró más eficaces son el *saw palmetto* (para mejorar la salud general de la próstata), Echinacea (como un refuerzo general de la inmunidad), raíz de ortiga (para apoyo adicional a la próstata), barbadejo y manzanilla (para los espasmos dolorosos), y la hierba Ayurvédica Crataeva

(para mejorar la función de la vejiga). Parece una lista larga, pero es poco probable que llegue a necesitar tomar todas estas hierbas. Debería trabajar con un profesional de la salud que esté capacitado y tenga conocimientos de medicina natural para encontrar las combinaciones específicas y dosis que funcionen mejor para usted.

Ref: <http://www.healthtalk.com/are-antibiotics-really-necessary-prostatitis-3067>

## El Guardián Charlas Gratuitas Marzo 2011

**“Cómo Detener la Diabetes en 25 días”**

(Charla en tres partes)  
Martes 8, 15 y 22  
Horario: 12:00 a 13:30 hrs.  
Por Ruth Modra

**“Hiperactividad, activando nuestras mentes como padres”**

Miércoles 9  
Horario: 16:00 a 17:00 hrs.  
Por Daniela Molina

**“Un cambio de hábito saludable”**

Con degustación de batidos verdes  
Miércoles 16  
Horario: 16:00 a 17:00 hrs.  
Por Paola Serrano

**“El origen de una vida saludable”**

Miércoles 2, 9, 16, 23 y 30  
Horario: 17:30 a 18:30 hrs.  
Por Gonzalo Carrasco

**“Colon: ¿culpable o víctima?”**

Jueves 10  
**“El cáncer no es tan casual o impredecible”**  
Jueves 24  
Horario: 12:00 a 13:30 hrs.  
Por Adriana Díaz H.

**“Aplicaciones y beneficios de la Apiterapia”**

Jueves 24  
Horario: 16:30 a 17:30 hrs.  
Por Víctor Zenteno

**“Por qué se producen la mayoría de las enfermedades a través de un colon intoxicado”**

Jueves 24  
Horario: 17:30 a 18:30 hrs.  
Por Dina Moraga

**“Iridología y Desintoxicación”**

Viernes 25  
11:00 a 12:00 hrs.  
Por Jaime Pacheco

**“Asma crónica: Recuperación con terapias naturales”**

Sábado 19  
Horario: 16:30 a 17:30 hrs.  
Por Paola Ramírez

**“Tecnología y Ciencia: ¿Ayuda o Amenaza?”**

Sábados 5, 12, 19 y 26  
Horario: 15:00 a 16:30 hrs.  
Por Ruth Modra y Gonzalo Carrasco

**Transmisión Documental “House of Numbers”**

La historia detrás del VIH/Sida  
Sábado 5, Jueves 10 y 17  
Horario: 17:00 a 19:00 hrs.

**Ver talleres disponibles durante marzo en página 39.**

Centro de Capacitación ubicado en Diagonal Paraguay 491 Metro Santa Lucía, Santiago Centro F: 632 1887

## MEJORA HOY TU VIDA SEXUAL

**MEN'S MEDICAL GROUP QUALITY**

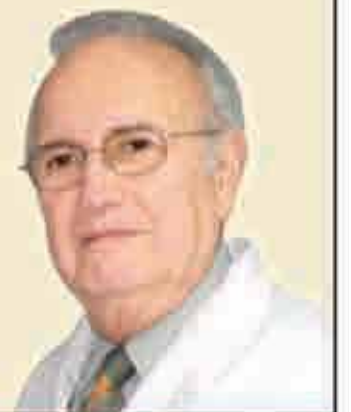
Centro Médico especializado en el tratamiento de:

**Disfunción Eréctil  
Eyaculación Precoz**

Reserva tu hora médica

**(02) 233 1427  
(02) 335 7281**

**RESULTADOS INMEDIATOS  
PRIVACIDAD ABSOLUTA**



Carlos Vargas Médico Cirujano  
Urologo y Sexólogo, U. de Chile

**Horarios de Atención Telefónica: Lunes a Viernes de 9:00 a 19:00 - Sábados de 9:00 a 14:00 hrs.**



# Cuando sufres una pérdida...

## ¿qué está BIEN en el proceso de duelo?

VERA LEA

Hace un mes, mi esposo falleció en mis brazos sin ninguna advertencia. Su corazón se detuvo. Y nuestra vida juntos se terminó en un instante. El mundo se puso de cabeza. La vida como la conocía había cambiado. Nada volvería a ser igual nunca.

Se ha dicho que una pérdida personal grave tiene el mismo efecto físico en nosotros que una cirugía mayor. Podemos haber perdido un ser querido tras su muerte, un compañero por divorcio o abandono, nuestro trabajo, nuestro hogar, nuestro dinero o algo más que nos daba estabilidad. Es como si hubiéramos experimentado un triple by-pass emocional. Entonces tenemos que tratarnos a nosotros mismos como si estuviéramos en el pabellón de cuidados intensivos, sin esperar salir a trotar al día siguiente.

### Está BIEN sentir pena en cualquier forma que necesito

Y lo que aprendí es que la pena tiene muchas facetas que cambian constantemente. Que no hay una forma correcta o incorrecta de vivir el duelo, ni tampoco reglas precisas de cómo hacerlo. Está *mi forma* de vivirlo, que

será diferente cada día. Un viaje en el que tengo que dejar que mi corazón y mi cuerpo me guíen. Cuando me siento abrumada – lloro; cuando me siento cansada – duermo; cuando necesito compartir mis memorias y sentimientos – hablo o los escribo. Algunas veces sólo me siento allí y miro lo que está frente a mí, pensando: “¿Qué diferente es el mundo ahora. ¿Podré volver a encontrarle sentido alguna vez?”

### Está BIEN no tener respuestas

Una de las primeras cosas de las que me he dado cuenta es que no necesito tener todas las respuestas de inmediato. Nadie me puede ‘poner un cronómetro en mi cabeza’ y pedirme que redefina el vacío donde mi esposo solía estar. Debo esperar vivir un proceso donde día tras día las respuestas se seguirán haciendo más evidentes, y sólo tengo que vivir en forma paciente con lo que puedo entender por ahora.

### Está BIEN hacer lo que por intuición siento correcto

La mejor forma de honrar mi amor es actuar y hablar con el corazón. Dejar que el amor perfecto se deshaga del miedo de hacer algo mal. Si alguien dice por ejemplo, “Ya es tiempo de seguir haciendo esto o aquello,” tengo el derecho de decir amablemente, “En

mi tiempo y en el tiempo de Dios, no en tu tiempo.” Si deseo usar negro puedo hacerlo. También puedo vestir con cualquier otro color que quiera durante el tiempo que estoy de duelo. Puedo volver a trabajar cuando el momento sea el adecuado para *mí*.

### Está BIEN dejar ir mis expectativas

Mientras estoy de duelo difícilmente puedo ser objetiva. Debo ser amable conmigo misma. La perfección no es necesaria; tampoco lo es analizar cuán lejos he llegado en el proceso de duelo. Puedo permitirme sentir el agotamiento y no hacer demasiado. El consejo de ‘volver a la rutina’ no tiene sentido. Si no tengo la energía o la concentración como para cuidar de mi misma, ¿por qué debería asumir responsabilidades adicionales? Y es perfectamente natural sentir temor y dejar que los miedos sigan su curso en forma natural.

### Está BIEN aceptar la ayuda de los amigos

El ciclo de mi duelo se hace más llevadero cuando sostengo la mano de un amigo o le doy un fuerte abrazo. Es bueno el contacto. Los amigos me han dado sugerencias cuando he estado demasiado confundida emocionalmente como para pensar qué se necesita hacer. Simplemente ellos han ‘estado ahí’, una

presencia sobre la que me puedo apoyar cuando lo necesito. Me han escuchado hablar y han llorado conmigo. Me han abrazado, me han contenido. Han orado conmigo en busca de fortaleza y guía. Han estado conmigo y mi familia como un ancla en el momento más oscuro de mi vida.

### Está BIEN encontrar mi propia forma para abrazar la vida nuevamente

La muerte no ha borrado el impacto que mi esposo ha tenido en mi vida o en la vida de nuestra familia y amigos. Elijo activamente aferrarme a todas mis memorias de amor recibido, lecciones aprendidas, y crecimiento que experimentamos juntos. *Mi duelo no es algo que tenga que ‘superar’*. No es algo de lo que necesite sanarme como si fuera una enfermedad. El duelo no es como un ascensor donde parto desde abajo y subo hasta el penthouse de paz y entendimiento. El duelo es como un mazo de emociones donde retrocedo y avanzo en mi flaqueza y quebrantamiento, donde pruebo nuevas formas de hacer las cosas en mi nuevo mundo. Mientras mi pregunta “¿y ahora qué?” se va respondiendo gradualmente y Dios revela un nuevo propósito en mi vida, está BIEN que permanezca en este duelo por siempre, sea cual sea la forma que tome.

Centro de Biomagnetismo Médico  
"Doctor Isaac Goiz Durán"

Informa próximos cursos dictados por el T. Médico Radiólogo Francisco Mena Flores, pionero del Biomagnetismo en Chile. Instructor autorizado notarialmente por el Dr. Isaac Goiz D.

**Terapias de Biomagnetismo de lunes a sábado confirmar hora al fono 2012012**

**CURSO DE BIOENERGÉTICA EN SANTIAGO 25, 26 y 27 de Marzo**

para mayor información e inscripciones visite nuestro sitio: [www.centrodoctorgoiz.cl](http://www.centrodoctorgoiz.cl)  
escribanos a: [info@centrodoctorgoiz.cl](mailto:info@centrodoctorgoiz.cl)

Avda. Cristóbal Colón 7710 - Sector Rotonda Atenas - Las Condes  
Santiago - fono: 056-02-2012012

**Palta reina**

Jugo de clorofila \$650 - \$950 - \$1.200 (jugo de manzana con acelga, perejil y limón)

Palta reina o palta atún \$2.290

Pavo con ensalada \$2.490  
Pollo al jugo con arroz integral \$2.490  
Mechada con pure \$2.490  
Reineta al limón o primavera (sólo jueves) \$2.690

**Omega 3**

Los ácidos grasos Omega 3 son esenciales, necesarios desde la concepción, durante el embarazo y la infancia y, sin duda, a través de la vida. Son beneficiosos para el corazón. Entre sus efectos positivos encontramos acciones antiinflamatorias y anticoagulantes.

Además, equilibra el colesterol y los triglicéridos

**CENTRO NATURAL**

Conózanos en la Estación Central al lado de la Boletería Terra Sur  
Abierto 10:00 am- 10:00 pm  
Todos los días - fono: 689 4383

## Receta Palta Reina

(5 porciones)

### Ingredientes:

- 5 paltas maduras
- 1 pechuga de pollo
- 1 lechuga costina
- 1/2 Kg. choclo cocido
- 3 tomates
- 1 pepino
- 1 paquete ciboulette
- 1 cebolla chica
- 1 pimentón verde chico
- 2 dientes de ajo
- Mayonesa
- Sal



María José Rivera  
Chef Centro Natural

### Preparación

Para la pasta:  
Cocer la pechuga en abundante agua con cebolla, pimentón, ajo y sal. Una vez cocida y fría, picarla finamente y mezclar con mayonesa. Reservar.

Lavar los vegetales minuciosamente. En un plato, montar lechuga, tomate, choclo y pepino (o los vegetales de su preferencia) formando una cama. Colocar sobre ella una palta previamente pelada partida en dos y sin su cuesco. Rellenar con la pasta de pollo previamente preparada y espolvorear el ciboulette sobre ésta. Repita con cada plato.





Ronald Modra, el marido de Vera Lea, junto con su hija Nadia

**'Duelo'**

Del libro *I Wasn't Ready to Say Goodbye – surviving, coping and healing after the sudden death of a loved one*, (No estaba listo para decir adiós – sobreviviendo, lidiando y sanando después de la muerte repentina de un ser querido), por Brooke Noel y Pamela Blair, PhD.

*No lo superas  
sólo lo vives  
no puedes hacerle el quite  
porque no puedes evitarlo  
no 'mejora'  
sólo se hace diferente  
cada día...  
el duelo toma un nuevo rostro.*

**No te pares frente a mi tumba y llores,**

No estoy ahí, no duermo.  
Estoy en los mil vientos que soplan,  
Estoy en la nieve que cae suavemente,  
Estoy en las dulces duchas de lluvia,  
Estoy en los campos de grano maduro,  
Estoy en el silencio matutino,  
Estoy en la elegante premura  
De las hermosas aves que vuelan en círculo.  
Estoy en el brillo de la noche,  
Estoy en las flores que brotan,  
Estoy en una habitación tranquila,  
Estoy en las aves que cantan,  
Estoy en cada cosa amorosa.  
No te pares triste frente a mi tumba,  
No estoy ahí. No me he ido.

(Compuesto por Mary Elizabeth Frye en 1932)

**Bienvenidos**

Todos los hambrientos de estudiar la palabra bíblica de Dios que nunca cambia.

“...buscad y hallaréis...” Mateo 7:7

Domingos a las 6 p.m. Diag. Paraguay 491, esquina Alameda Frente al Cerro Santa Lucía  
Consultas al 632 1887 Vera o Ruth



**CLOROFILA BS-91 DR. SUAREZ**

**"La fotosíntesis de las Plantas posee el Secreto mismo de la Vida y también de la SALUD"**

**CLOROFILO-TERAPIA:**

El mejoramiento de la calidad de vida de las personas, a través del pigmento verde de las plantas.

**¡MÉTODO ÚNICO EN CHILE!**

De acción en todo el organismo

- Sistema nervioso (depresión)
- Colesterol alto
- Desintoxicante orgánico
- Hipertensión
- Problemas óseos (artrosis, artritis, reumatismo)
- Gran cardio-tónico
- Acción en las uñas y pelo
- Frigidez e impotencia sexual, ideal tomarlo en pareja
- Colon irritable, úlcera, flatulencia
- Mal aliento (halitosis)
- Próstata y órganos internos femeninos
- Oxigenación, circulación (memoria)
- Várices, hemorroides
- Aumento de las defensas (anticancerígeno)
- De gran ayuda en la diabetes mellitus

**NOTA 1:**

Tomar mínimo por 3 meses seguidos para ver resultados preferentemente por 6 meses.

La clorofila puede tomarse siempre



**UN MARAVILLOSO ELIXIR NATURAL**

**Santiago:**

**Cadenas de Farmacias Knop:**

- Irarrával # 5615 - 2655 - 2401
- San Francisco # 10
- San Antonio # 164 - 178
- Alameda # 3333

**SAN BERNARDO:**

- Covadonga # 543
- Freire # 355

**PUENTE ALTO:**

- Jose Luis Coe # 0129

**La FLORIDA:**

- Serafin Zamora # 49

**LA SERENA:**

- Cordovez # 652 Local 156

[www.clorofilabs91.blogspot.com](http://www.clorofilabs91.blogspot.com)

**FONOCONSULTA (2) 850-11 28**

**Curso de BIOMAGNETISMO**

Con **Dr. ISAAC GOIZ DURAN**

6 AL 10 de abril 2011  
Lugar: La Serena

**Contacto e Informaciones**

Ximena Varela  
Cel| 8 901 4629  
Fijo| (02) 458 6274  
[ximena@ximenavarela.cl](mailto:ximena@ximenavarela.cl)  
[www.ximenavarela.cl](http://www.ximenavarela.cl)



# Geoingeniería, abejas y Alzheimer

LUIS LEIGHTON, CONSULTOR

Ciertamente, pienso que la vida y el legado de Ronald Modra Roberts en este país suman grandes números positivos para todos los que lo conocimos, ya sea personalmente o a través de su Editorial y comentarios en el periódico El Guardián de la Salud. Esta publicación, hoy más que nunca se transforma en material de colección, ya que las sabias palabras de Ronald y su equipo son válidas hoy y lo seguirán siendo por muchos años en el futuro.

Sólo una semana antes de que mi amigo Ronald falleciera, tuvimos una reunión donde conversamos, entre otras cosas, sobre sus razones para emigrar desde Australia con su familia en 1996. Me comentaba con una gran sonrisa que estos años en Chile habían sido los más felices de su vida. Fue enfático al decirme que ayudara a la gente a comprender los grandes temas que nos afectan. Ahora entiendo que su deseo era que me convirtiese en un Guardián, así como él fue un Guardián de la Salud.

## Nubes y un paseo por el Cajón del Maipo

Soy un gran observador del cielo. Esta

afición me ha llevado a acopiar gran cantidad de información sobre aviones y todo tipo de fenómenos aéreos naturales y creados por el hombre. Mi análisis me ha permitido conocer aquellos intentos por modificar el clima, generar lluvias en zonas de sequía, desviar tormentas como huracanes y tornados, etc.

El último domingo de enero fui de paseo al Cajón del Río Maipo, cerca de Santiago. En la carretera me llamó la atención la única nubosidad presente en el cielo despejado, una cruz trazada sobre la cordillera, formada por dos gruesas estelas de aviones. Cuando volvía del paseo me detuve en una casa donde vendían miel artesanal. El dueño del lugar me comentó que por primera vez está observando un comportamiento extraño en sus abejas y la producción de miel está bajando, sin razón aparente; algo similar a lo que está ocurriendo en Norteamérica y Asia, donde una enfermedad desconocida está atacando a las abejas melíferas, destruyendo un alto porcentaje de los enjambres. En ese momento hice la conexión con la cruz sobre la cordillera. Paso a explicar el porqué.

## Así como las abejas...

Desde 1996, más o menos, ha llamado la atención pública un fenómeno



aéreo llamado **estelas persistentes** (o *chemtrails*), mayormente en países desarrollados. Éstas son diferentes de las estelas comunes de condensación de los aviones (o *contrails*) que se forman por el calor de los aviones a grandes altitudes. Las estelas persistentes contendrían químicos y serían parte de un plan secreto de geoingeniería de las potencias mundiales para disminuir la cantidad de radiación solar que llega a la Tierra, lo que reduciría la temperatura del planeta y combatiría el calentamiento global.

De ser real, éste sería el mayor proyecto de ingeniería jamás realizado, involucrando miles de aviones militares y privados, millones de toneladas de materiales reflectantes en forma de aerosoles o micro partículas, como aluminio, bario y otros.

Volvamos a las abejas. Como todo lo que sube tiene que bajar, lo esparcido en la alta atmósfera podría estar siendo

depositado en las áreas donde las abejas obtienen su alimento. El aluminio es un reconocido agente disruptor del sistema nervioso que destruye las conexiones sinápticas del cerebro, por lo que las abejas podrían estar sufriendo algún tipo de Alzheimer, olvidando la ruta de vuelta a su panal. Los seres humanos no estaríamos exentos de los efectos secundarios de este proyecto. Lo que le suceda a las abejas nos puede pasar a nosotros. ¿Se acordará de estas palabras mañana?

Ref: <http://saludfinancierachile.blogspot.com/>

## Comentario de los Directores:

Las estelas químicas nos han preocupado desde hace tiempo, especialmente por el hecho de que no se reconoce su existencia oficialmente. En la edición N°63, páginas 3 y 10, publicamos un reportaje más a fondo sobre este envenenamiento desde el cielo.

**INCIAMEDIS**  
Instituto de Ciencias Ancestrales y Medicina Suprema

**"TU MEDICINA ESTÁ DENTRO DE TÍ,  
Y TU NO LO SABES.**

**TU ENFERMEDAD VIENE DE TÍ MISMO,  
Y TU NO TE DAS CUENTA."**

Lautaro Pugliese  
Director - Orientador

**CANCER, DEPRESION, STRESS, OBESIDAD,  
COLON, INTOXICACIONES, DOLENCIAS CARDIACAS,  
CRONICAS, "INCURABLES" Y DE RIESGO VITAL.**

Tratamientos y Orientaciones  
cursos y charlas

[www.inciamedis.cl](http://www.inciamedis.cl)

Calle Guemes, 233 - La Reina - Metro Plaza Egaña  
7694248/098406652 - [plautaro@gmail.com](mailto:plautaro@gmail.com)

*Si nacimos perfectos...  
¿qué nos pasó en el camino?*

**No se arriesgue**

**Fortalezca su sistema inmunológico con jugo natural de clorofila**

Los jugos verdes son muy ricos en vitaminas y minerales, y particularmente en clorofila, que es el pigmento de color verde presente en plantas y algas, necesario para transformar la energía del sol en el proceso de la fotosíntesis.

La clorofila, además de aportar energía vital proveniente de la fotosíntesis, desintoxica y oxigena nuestras células de forma muy efectiva; es un alimento 100% natural y muy saludable.

Entre algunos de sus beneficios están:

- Tener acción antioxidante.
- Nutrir y fortalecer el sistema circulatorio e intestinal.
- Disminuir el colesterol y los triglicéridos
- Mejorar la calidad del sueño

**Jugo de Clorofila**  
Pase por un sacajugo un poco de perejil, espinaca, hojas de apio, o cualquier tipo de verdura de hoja verde, y manzana o pera para darle dulzor. Entre más intenso el color, mejor. Obtendrá un nutritivo jugo y se sorprenderá de su agradable sabor.

**Jugo rico en Clorofila**

Disponibles todos los días en Centro Natural en la Estación Central  
Fono: 689 43 83

**DESDE 1920**  
**PUERTO RICO**  
**TOSTADURÍA**

**CHIA SEMILLA OFERTA**  
**1 kilo \$ 7.890**

**Se despacha a regiones**

**Lecitina de Soya**  
98% de Fosfolípidos

- Mejora la memoria y las funciones cognitivas.
- Reduce el colesterol y triglicéridos.
- Higado Graso

125 gr. x \$1.120

**Precios válidos por el mes de Marzo hasta agotar stock**

**CEREAL SHAKE LIGHT** es una mezcla de bajas calorías con cereales finos y pulpa de frutas. CEREAL SHAKE LIGHT Es indicado para enriquecer la dieta en fibras, reducir el colesterol, regular el tránsito intestinal, ayudar en la pérdida de peso, ayudar en la estabilidad de la glicemia, la pueden utilizar diabéticos. CEREAL SHAKE LIGHT no contiene azúcar, es sin colesterol, rico en fibras, vitaminas y minerales, contiene 133 calorías por cada porción preparada con 200ml. de leche descremada. Se puede consumir con leche, yogurt o jugo. Sabores: Frutilla, Papaya/platano, Platano/miel, y Chocolate. 15 porciones por envase.

**\$ 1.490**  
300 gr.

Fono: 02-6960091 - San Pablo 921 Local 118 Santiago - [www.tostaduriapuertorico.cl](http://www.tostaduriapuertorico.cl)



# Portar celular en el bolsillo puede dañar los testículos

**E**xiste correlación entre el uso de celulares, el cáncer testicular, la reducción de los niveles de testosterona y la disminución del volumen seminal y conteo de espermatozoides.

Probablemente haya escuchado en los medios de comunicación acerca de estudios emergentes que muestran la posible correlación entre el uso intensivo de celulares y los tumores cerebrales. Pero lo que no mucha gente está comentando es el riesgo de portar celulares en los bolsillos durante varias horas, todos los días.

**Piénselo la mayoría de la población lleva sólo 10 años o menos usando celulares y Wi-Fi. Esto no es tiempo suficiente para conocer las consecuencias a largo plazo (como el riesgo de cáncer en 15 - 30 años), y la mayoría de los estudios que supuestamente "prueban" la seguridad de los teléfonos móviles han sido financiados por la industria de las telecomunicaciones y utilizan exposiciones ridículamente bajas para esos estudios.**

Definitivamente, hemos descubierto que la persona promedio tiene un celular ya sea amarrado a su oreja o dentro de un bolsillo por más horas diarias que lo que diga cualquier estudio que

tenga información definitiva sobre la seguridad a largo plazo.

De acuerdo a Tim Ferriss en su libro, *The 4-Hour Body (El Cuerpo de 4 Horas)*... "Saltando de artículo en artículo en Medline, hallé varios estudios que mostraban una disminución significativa en la testosterona sérica en ratas después de la exposición moderada (30 minutos por día, 5 días a la semana, durante 4 semanas) a 900 megahercios (MHz) de campos de radiofrecuencia electromagnéticos (EMF), que es lo que la mayoría de los teléfonos celulares GSM (Sistema Global para las Comunicaciones Móviles) producen".

Tim continúa, "de las docenas de estudios que encontré, la mayoría realizados en Europa, más del 70% llegaba a la misma conclusión: la radiación del teléfono celular afecta la función de los espermatozoides".

En *The 4-Hour Body*, Ferriss también presenta los resultados de un estudio que leyó acerca de ratas Wistar macho que estuvieron expuestas a un teléfono celular por una hora continua al día, durante 28 días. El resultado final del estudio fue que la exposición de las ratas a celulares redujo significativamente su porcentaje de esperma móvil. La conclusión fue que los teléfonos celulares afectan negativamente

la calidad del semen y pueden dañar la fertilidad masculina.

Ahora se pone incluso más interesante. Resulta que Tim comenzó primero a estudiar la correlación entre el conteo de espermatozoides y el uso de celulares, porque se hizo un conteo de esperma, y descubrió que sus cifras eran sorprendentemente bajas.

En las palabras de Ferriss: "los resultados del laboratorio, que estuvieron disponibles en la tarde después de mi sesión, ponían el conteo de mi esperma en un rango bajo el normal, al límite de lo problemático. No podía creerlo. Asumiendo que era un error del laboratorio, repetí el procedimiento tres semanas después y volví con un conteo incluso más bajo. Mientras más exámenes me hacía en los 12 meses siguientes, más bajos eran los resultados".

Después de que Tim comenzara a investigar los efectos que el uso de celulares tiene en el conteo de espermatozoides, se dio cuenta de que por años, había estado portando un celular en su bolsillo por cerca de 12 horas al día, la mayor parte de la semana.

Así que decidió hacer una prueba.



Ferriss decidió que, por 11 semanas, no iba a llevar más el celular en su bolsillo, o como él lo dice "mi teléfono ya no podía acurrucarse junto a mis testículos".

En cambio, dejaba el teléfono al otro lado de la habitación si trabajaba en la casa o, si tenía que ir a algún lado, mantenía el teléfono amarrado a su brazo con un brazalet para iPod, o en un bolsillo de la mochila. Si tenía que llevarlo en su bolsillo, lo apagaba y sólo lo encendía ocasionalmente para verificar sus mensajes.

Él realizó este test por 11 semanas por una razón en particular; la producción de esperma demora un estimado de 64 días en humanos, así que quiso esperar todo ese tiempo, más 2 semanas extra como tope.

**Resultados de la prueba "sin celular en el bolsillo":**

Los números son impactantes

**Volumen de eyaculación: 44% de aumento**

**Espermatozoides móviles por mililitro: 100% de aumento**

**Espermatozoides móviles por eyaculación: 185% de aumento**

Ref: <http://www.truthaboutabs.com/cell-phone-damages-crotch.html>

## Semilla de CALABAZA

Tostada sin sal  
Naturalmente contiene:

**Zinc**

- Manganeseo  
- Magnesio

250 Gr.

**\$3.590**

## Semilla entera CHIA

Desde 1 kilo  
**\$8.490**

## MAQUI

Concentrado en polvo soluble

El antioxidante N° 1 del mundo

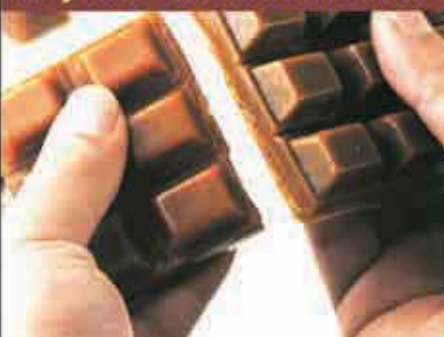


## Chocolate Bitter 85% cacao

Barra 100 gr. \$1.430



**¡Levante el ánimo!**  
Muy alto en antioxidantes



## Leche de soya en caja, líquida

**\$1.190**

Caja 1 Lt.

Olivebra de Brasil

**Oferta Marzo**

Pack 12 unid. \$13.200

**Contiene:**

- Fitonutrientes
- Antioxidantes
- No transgenica
- Sin Lactosa
- Sin Colesterol
- Sin Gluten

Precios válidos sólo por 30 días

# NUTRICENTER

es naturaleza... y más

Huérfanos 714 (pasaje) - Local 10 Teléfonos: 6338615 y 6339326

**Horario de atención:**  
Lunes a viernes de 10 a 20:00 hrs.  
Sabado de 10:30 a 14:00 hrs.

**Despachos a Provincia**



# Exceso de información, déficit de sabiduría



R.M.R. (PÓSTUMO)

Cuando la ciencia moderna nos falle, y el caos y sufrimiento resultante nos abrume, aún podremos recurrir a los miles de años de sabiduría antigua, pero sólo si logramos preservar esa herencia histórica. Los computadores han aumentado la información, pero la sabiduría no ha incrementado de ninguna manera con este invento. La sobrecarga de información ha facilitado que las mentiras se disfracen de verdad, y a veces, todo lo que vemos son nuevas mentiras protegiendo mentiras viejas, que nos desvían del aprender a elegir sabiamente y de saber por qué estamos tan estresados hoy en día.

No sólo la tierra pide a gritos alivio de todos los químicos que hacen cada vez más difícil su recuperación, sino que "nosotros" también estamos llegando al límite de la tolerancia, donde ninguna persona va a ser capaz de permanecer saludablemente activa y disfrutar de la vida. El problema es que no vemos con claridad de dónde proviene todo

esto, e incluso confiamos en quienes lo ocasionan.

Comenzamos a debilitarnos hace unos 100 años, cuando las organizaciones e intereses científicos anunciaron que dentro del próximo siglo, el mundo iba a ser un lugar libre de enfermedades y que los fármacos iban a jugar un gran papel en esto.

Cien años después, fármacos y narcóticos son los responsables de un aumento increíble de la enfermedad en nuestra tierra y en todos los que vivimos en ella. Las organizaciones responsables ahora tienen mucho más poder que las naciones más pequeñas, tanto, que piden un "nuevo orden mundial" e influyen a las naciones más poderosas para que vayan a la guerra y los defiendan.

Necesitan, con urgencia, una tercera guerra mundial que los salve, mientras los precios de sus acciones comienzan a caer. La razón de esto es muy clara; los inversionistas inteligentes saben que todas las drogas patentadas están llegando a su madurez (se les están agotando los

pacientes), al mismo tiempo que no hay nuevas drogas que puedan tomar su lugar en forma efectiva. Sólo una tercera guerra mundial puede detener el colapso, porque crearía grandes oportunidades para una guerra química, implantes de chips, alimentos químicos y el establecimiento de controles de emergencia que favorezca los planes de medicalizar [sic] a la gente mediante vacunas y otros. Todo esto reforzado con las llamadas 'leyes de emergencia' como las que se implementaron luego de lo ocurrido con las Torres Gemelas en EE.UU. Linus Pauling hizo un llamado a la paz y uno de sus dos premios Nobel fue otorgado por su trabajo en esta área. Ahora su alumno más famoso, el doctor Matthias Rath, está advirtiendo al mundo que la historia está a punto de entrar en su época más caótica, si Israel y el Presidente de Estados Unidos llevan a cabo el plan para atacar a Irán con armas nucleares, precipitando una guerra mundial. Se contemplan medidas así de drásticas para aferrarse al poder. El Medio Oriente no es un lugar seguro para vivir en estos momentos, mientras que el sur de Chile es lo más lejos que

pueden huir. Los chilenos deberían observar con cuidado y darse cuenta de que lo que ocurre en el sur del país no es simplemente otra venta de terreno; es el principio del final de Chile como lo conocemos, mientras antiguos problemas incurables inmigran y toman el control.

**AUM ELECTRONIC M.R.**  
**Electrofisicos Profesionales**  
10 a 20 Electrodo  
3 a 12 Ondas  
**DESDE \$29.247 + IVA**  
**ADEMAS TENEMOS**  
- Ultrasonido - Laser - Bio Ray  
- Iontoforesis - Altra Frecuencia - Manta Eléctrica  
- Baño de Vapor Portátil - Cojin Vibrador con Calor  
- Brossage - Regenerador Biocelular  
- Diatermia Cosmética - Vaporizadores  
- Equipos con Calor para Tratamiento de 1 umbrage  
**Productos Nacionales e Importados GARANTIZADOS**  
\*Cursos Capacitación Gratuitos\*  
Electromedicina y Estética  
Fonos: 3147786 09-6869743  
Email: aumelectronic@gmail.com  
**WWW.AUMELECTRONIC.CL**



## INSTITUTO CETEL

CENTRO DE ESTUDIOS DE DESARROLLO HUMANO Y NATUROPATIA TELCHI

Desde 1986 difundiendo y aplicando las Terapias Alternativas clásicas y ancestrales

### ESTUDIE SÓLO LOS SÁBADOS

**INSTITUTO CETEL**, con vasta experiencia en Terapias Naturales, se inicia el año 2000 en San Bernardo, impartiendo en forma sistemática, profesional y profunda sus conocimientos de más de 25 años en el área. Instituto CETEL se enfoca en la medicina natural ancestral, clásica y genuina con una visión integradora y holística del ser humano (cuerpo-mente-espíritu), marcando una diferencia fundamental con la medicina farmacológica.

#### EL ALUMNO ES APOYADO CON:

**Equipo docente** de excelencia; acreditado por el Ministerio de Salud.

**Envío de módulos** vía Internet con los contenidos de las asignaturas.

**Clases presenciales sólo los sábados** de 8<sup>00</sup> a 18.<sup>30</sup> horas.

**Completa biblioteca** de temas del área.

**Centro de Atención** con Terapias Naturales donde los alumnos hacen su práctica

**Farmacia Homeopática**, donde el alumno observa al Químico Farmacéutico elaborar Homeopatía, Fitoterapia, Organoterápicos, etc.

También observa **aparato de punta** para evaluar y aplicar a los pacientes tales como: Iridoscopio, Dermatón o Aparato de Voll, Sauna infrarrojo, Cápsula de Vapor con Aromaterapia, etc.

**Programas y malla del Diplomado de Homeopatía** adecuados para acreditarse ante el Ministerio de Salud. (DS N°19 Minsal)

**ES POSIBLE TOMAR RAMOS SUELTOS - SE ENTREGA CERTIFICADO**

**VALORES, HORARIOS Y TEMARIOS EN**

[www.InstitutoCETEL.cl](http://www.InstitutoCETEL.cl)

#### ACLARACIÓN PÚBLICA

CETEL es pionero, creador y dueño de la carrera denominada "Naturopatía Holística" que actualmente imparte una universidad, cuyo nombre omitiremos. Además, este año, dicha universidad creó las carreras de Técnico en Acupuntura y Técnico en Homeopatía, basándose en la malla curricular y programas de estudios del Convenio que CETEL y esta universidad tienen vigente hasta el año 2014. CETEL ha solicitado a dicha entidad el cumplimiento del contrato, petición que no ha sido respondida hasta la fecha.

### DIPLOMADO: "NATUROPATÍA HOLÍSTICA" TOTAL 1.626 hrs+Práctica y Tesis

I SEMESTRE	II SEMESTRE	III SEMESTRE	IV SEMESTRE	V SEMESTRE
ANATOMO FISIO PATOLOGÍA I	ANATOMO FISIO PATOLOGÍA II	ÉTICA PROFESIONAL	SALUD PÚBLICA	PRÁCTICA PROFESIONAL 300 HORAS
FUNDAMENTOS DE LA NATUROPATÍA	NUTRICIÓN GENERAL Y NATURISTA	DIETOTERAPIA NATURISTA	SUPLEMENTOS NUTRICIONALES	TESIS
TERAPIAS FLORALES Y DESARROLLO PERSONAL I	TERAPIAS FLORALES Y DESARROLLO PERSONAL II	TERAPIAS FLORALES Y DESARROLLO PERSONAL III	TERAPIAS NATURALES DE MANUEL LEZAETA	TAMBIEN PUEDES TOMAR RAMOS SUELTOS DE ESTA MALLA EL DIA SABADO ...
MEDICINA BIO ENERGÉTICA	IRIDOLOGÍA	SEMIOLOGÍA NATUROPÁTICA	BIO MAGNETISMO	¡CONSULTA!
KUNDALINI YOGA	KUNDALINI YOGA	FITOTERAPIA Y HERBOLARIA	REFLEXOLOGÍA	

### DIPLOMADO: "HOMEOPATÍA" TOTAL 1.602 horas + Practica y Tesis

I SEMESTRE	II SEMESTRE	III SEMESTRE	IV SEMESTRE	V SEMESTRE
ANATOMO FISIO PATOLOGÍA I	ANATOMO FISIO PATOLOGÍA II	ÉTICA PROFESIONAL	SALUD PÚBLICA	PRÁCTICA PROFESIONAL 300 HORAS
HOMEOPATÍA I	HOMEOPATÍA II	HOMEOPATÍA III	HOMEOPATÍA IV	TESIS
KUNDALINI YOGA	IRIDOLOGÍA		FARMACOLOGÍA	

PROGRAMAS Y CONTENIDOS DE ACUERDO A DECRETO N° 42 MINISTERIO DE SALUD ----- MALLAS SUJETAS A CAMBIOS

Casa Central: Freire 355 - 361  
SAN BERNARDO - SANTIAGO - CHILE  
FONO (2 56) 858 3719 - 450 8800

[www.institutocetel.cl](http://www.institutocetel.cl)  
[guzman.sandra2@gmail.com](mailto:guzman.sandra2@gmail.com)  
[contacto@institutocetel.cl](mailto:contacto@institutocetel.cl)

Sandra Guzmán Tudezca  
COORDINADORA  
INFORMACION TECNICA F 558 4937



# Nueva advertencia sobre tapaduras envenenadas

EXTRACTO DEL BOLETÍN DAILY DOSE DEL DR. WILLIAM DOUGLASS, MD.

¿Tiene tapaduras? Por supuesto que sí... pero quizás querrá arrancárselas – con dientes y todo – cuando sepa cómo lo están envenenando lentamente.

A los dentistas les gusta llamar “amalgamas” a estas cosas, que es una forma elegante de decir “mercurio mezclado con plata”.

Pero por supuesto, si lo llamaran de esa forma, los pacientes huirían gritando de la clínica... así que quedó como “amalgama”, y de acuerdo a algunas estimaciones, estas tapaduras tóxicas ahora cubren 180 millones de bocas norteamericanas que no sospechan nada.

Ahora, un nuevo informe descubre que estas tapaduras exponen a 67.2 millones de norteamericanos a niveles de mercurio no seguros, como los definidos por la EPA (Agencia de Protección Medioambiental de Estados Unidos).

Es más, el reporte de la Academia Internacional de Medicina Oral revela que si se usaran los niveles más rígidos de exposición de California, 122.3 millones de estadounidenses excederían los niveles seguros.

Si se usaran los niveles Douglass, todos los 180 millones de norteamericanos con tapaduras de mercurio estarían en terreno peligroso, porque NO HAY un nivel seguro de exposición para este metal pesado TÓXICO.

Sin embargo, ahí está usted, probablemente siendo expuesto al mercurio mientras lee esto. Sucede cada vez que mastica, muele, muerde o incluso se lava los dientes.

Y si usted está embarazada, su bebé en gestación está expuesto a todo ese mercurio, igual que usted, poniéndolo en riesgo de autismo y otros problemas del desarrollo... todo porque su dentista le llenó los dientes con un metal pesado tóxico – y probablemente nunca se molestó en informarle.



*“Los nervios adyacentes a las amalgamas de mercurio absorben este metal y pueden transportarlo hasta el cerebro, provocando desde fatiga, estrés y ansiedad, hasta problemas visuales y cognitivos. (Ref: Artículo en edición #10, página 7 de El Guardián de la Salud).”*

Los federales han insistido que una boca llena de veneno es perfectamente segura, pero esa afirmación está basada sólo en estudios inútiles de corto plazo. Hay evidencia importante ahora que indica que la lenta pero continua exposición al mercurio por un periodo largo de tiempo puede llevar a desórdenes degenerativos como el lupus, esclerosis múltiple y enfermedad de Alzheimer.

Y por si eso no fuera suficiente, eche un vistazo al efecto que está teniendo en un tipo de ave de pantano...

Investigadores alimentaron a ibis blancos machos con pellets con diferentes niveles de mercurio para simular lo que podrían haber obtenido al comer camarones y cangrejos de río contaminados.

Como resultado, las aves macho que comieron mayor cantidad de mercurio mostraban menos interés en las aves hembra, y en vez, se apareaban con otros machos.

¿Podría esto ser cierto en humanos también?

A juzgar por el número creciente de “acuerdos alternativos” en el país, no me sorprendería.

**UAC** Universidad de Aconcagua. Es tiempo de nuevos desafíos... Es tiempo de crecer.

**Carreras Técnicas de Nivel Superior**

- Técnico Universitario en Acupuntura (5 semestres)
- Técnico Universitario en Homeopatía (5 semestres)

Carreras de Formación Universitaria y ajustadas a los requerimientos de la autoridad sanitaria (Decretos N° 42 y N° 123 del MINSAL) para ejercer la profesión.

**Pueden matricularse en las Carreras Técnicas:**  
Egresados de Educación Media, por convalidación de estudios y profesionales de la salud.

**Programas de Continuidad de Estudios:**

- Ingeniería Civil en Minas
- Ingeniería Comercial
- Ingeniería Civil Industrial
- Ingeniería en Prevención de Riesgos y Medio Ambiente
- Contador Auditor
- Administración Pública
- Trabajo Social

**Admisión 2011**  
sede.santiago@uac.cl

Cupos Limitados  
SEDE SANTIAGO: Padre Miguel de Olivares 1625  
Fonos: (02) 363 0861 - 363 0862 - (09) 3093110

## La formación y el ejercicio de terapeutas bajo las normativas sanitarias

Los Decretos N° 42 de 2004 y el N° 123 de 2008 del Ministerio de Salud, establecen una serie de regularizaciones en materia de las prácticas médicas alternativas y de la acupuntura. Dentro de las menciones, se hace hincapié en quienes pueden ejercer las prácticas médicas alternativas como Profesión auxiliar de la salud y qué instituciones son las que pueden entregar un título de terapeuta y ejercer, además de otros procedimientos transitorios alternativos para poder regularizar a terapeutas ya existentes.

Dichos decretos indican que las Instituciones de educación superior que hayan sido reconocidas de conformidad a la ley 18.962, Orgánica Constitucional de Enseñanza, tienen tal facultad, por tanto, no requerirán autorización sanitaria para el ejercicio de dicha actividad. Esto quiere decir que no requieren realizar un examen u otro procedimiento legal para poder ejercer con derecho su profesión, como si lo deben hacer hoy todos los egresados de aquellas instituciones que imparten estas disciplinas como cursos, diplomados y/o carreras que no tienen esta categoría académica y legal.

Además de esa indicación, esta normativa menciona que todo profesional au-

xiliar de la salud ya sea acupuntor, homeópata u otra terapia reconocida, sólo podrán ejercer bajo supervisión de un médico alópata, y si desean trabajar en forma independiente, legalmente sólo podrán atender a pacientes que ya tengan un diagnóstico médico.

El paciente no debe perder su relación con el profesional que diagnosticó o inició el tratamiento de la enfermedad. En este contexto es donde se subraya la importancia y exigencia para los terapeutas de orientar su intervención hacia un campo multidisciplinario, hacia una convivencia, exigencias e integración con otros profesionales de salud.

En base a esta nueva normativa sanitaria, exigencias académicas, profesionales y con la garantía de tener experiencia académica en esta área de formación, la Universidad de Aconcagua abre las Carreras de TÉCNICO DE NIVEL SUPERIOR EN ACUPUNTURA Y TÉCNICO DE NIVEL SUPERIOR EN HOMEOPATÍA en su Sede de Santiago. Esta Casa de Estudios cuenta con el reconocimiento del Ministerio de Educación y con Autonomía, por tanto sus titulados podrán ejercer las disciplinas de acuerdo las normativas que las rigen para su ejercicio.



La salud en movimiento

# ¿Entrenar en ayunas?

GONZALO CARRASCO  
TECNÓLOGO EN ALIMENTOS  
PERSONAL TRAINER

Esta es una pregunta recurrente que me hace la gente del gimnasio y los deportistas en general, ¿es mejor entrenar en ayunas?

Cuando dormimos, el organismo consume parte de las reservas de glucógeno que almacenamos a lo largo del día. Nuestros órganos consumen energía pues siguen realizando funciones, en especial, cuando ya llevas un cierto nivel y constancia de entrenamiento.

Al no haber comido durante ocho horas, una vez agotado el glucógeno, el cuerpo comienza a ocupar las reservas de grasa. Esta no es la forma usual de obtener energía, por lo tanto, no podemos exigirnos al mismo nivel que con la energía de los alimentos. **Entrenar en ayunas**

**quema 300% más grasa que hacerlo después de haber comido.** En otras palabras, 30 minutos de trote en ayunas es equivalente a una hora y media de trote en otro horario que sea después de haber comido.

Suena muy bien, pero tendremos que esforzarnos tres veces más para hacer lo mismo. Vale la pena cuando el ejercicio es cardiovascular (caminar, correr, trotar, andar en bicicleta, hacer

elíptica, etc.), porque no requiere de concentración con altos niveles de intensidad como en las pesas o carreras de 100 metros, más bien, se trata de un movimiento continuo, ideal para quemar grasa. Es muy efectivo para reducir la grasa corporal (sin dejar de lado la dieta), pero si tu objetivo es ganar masa muscular, no te lo recomiendo, o por lo menos, no hacer aeróbicos en ayunas y pesas en un mismo día.



# Testimonio

Renacer tras una depresión severa, con crisis de pánico, de ansiedad y un espectro bipolar afectivo



**E**stimado Sr. Pacheco, mi nombre es Francisco Angulo M. y me atendí con usted desde el mes de enero del 2010. Llegué a su consulta gracias a que mi padre sabía de usted a través de El Guardián de la Salud. Cuando lo visité, estaba desde hace 5 años en tratamiento por una depresión severa, con crisis de pánico, de ansiedad y un espectro bipolar afectivo, lo que prácticamente me tenía limitado en todo sentido. Estaba lleno de medicamentos, que cada vez parecían hacerme peor en vez de mejorarme, y el hecho de dejarlos abruptamente también podría traer claras consecuencias, ya que era dependiente a ellos. Los químicos me estaban deteriorando por completo, mi cara ya no era la misma, era la de un

drogadicto; además mis órganos, sobre todo el hígado, se estaban deteriorando mucho. Al entrevistarme, usted me dijo que tal vez entre cuatro a cinco meses comenzaría a ver resultados positivos.

Esto basándose en los remedios naturales que usted me recetaría. En realidad, vi resultados a los dos meses. Al tercero me inserté a la vida laboral sin problemas de salud; mi vida comenzó a ser otra; fue un nuevo renacer hasta el día de hoy en que le escribo a manera de testimonio fiel, y le doy las gracias públicamente.

Saluda Atte.: FRANCISCO ANGULO M. CEL.: 9 717 92 42 22/11/2010

**GRAN INAUGURACION**  
**1° Marzo 2011**  
**CENTRO NATURISTA MADRE TIERRA**  
**NONI -ALOE VERA-CHIA**  
**PROPOLEO-SPIRULINA-GINSENG**  
**ALIMENTOS PARA DEPORTISTAS**  
**DESCUENTOS - OFERTAS 2X**  
**HUERFANOS 1373 LOCAL 41**  
**F: 02-6963361 E-MAIL: madreterriera@hotmail.cl**

**MEDIZONE** **ATENCIÓN DOMICILIO**

**Centro de Medicina Biológica & Ozonoterapia**  
Medicina Biológica - Medicina Interna - Medicina Integrativa - Ozonoterapia  
Traumatología - Reumatología - kinesiología - Geriatria - Oncología Natural  
Psicología- Iriología

Alzheimer, Parkinson, Demencia senil, Impotencia, Fatiga Crónica, Stress  
Depresiones, Crisis de Pánico, Angustia, Adicciones, Obesidad Hipertensión  
Arterial, Diabetes, Artritis, Artrosis, Osteoporosis, Lumbago Hernias Discales  
Psoriasis, Alergias, Asma, Bronquitis, Neumonitis, Cistitis, Glaucoma  
Neuralgias, Cefaleas, Herpes, Colon Irritable, Gastritis, Heridas, Quemaduras  
Úlceras, Infecciones, Gangrenas, Hongos, Miomas, VIH, Tumores, Cáncer.

**TRATAMIENTOS INTEGRALES 100% NATURALES**  
**SIN EFECTOS SECUNDARIOS**

www.medizone.cl info@medizone.cl / medizone@gmail.com  
Teléfonos: ( 02) 813 73 13 09-730 98 78

# El ozono y sus propiedades

**M**edizone, Centro de Medicina Biológica & Ozonoterapia, cuenta con la técnica conocida en Europa como la terapia de la eterna juventud llamada Ozonoterapia, utilizada por la medicina biológica para los procesos de regeneración celular. Estos consisten en la utilización del Ozono en dosificaciones homeopáticas, específicas para el uso medicinal.

El ozono actúa como antioxidante inmunomodulador (estimula a los glóbulos blancos, lo que aumenta las defensas del organismo ante agresiones externas como las infecciones y la detección de células mutágenas que pueden producir cáncer o enfermedades autoinmunes). A nivel de los glóbulos rojos, se incrementa la liberación de oxígeno generando un mayor transporte a las células, mejorando la función celular y la circulación en general. También, es un poderoso germicida: elimina hongos, bacterias y virus. Este conjunto de beneficios hace que las aplicaciones terapéuticas también sean muchas y para distintas enfermedades. Desde carcinomas, esclerosis cerebral y parkinson, hasta cistitis, trastornos circulatorios, cirrosis hepáticas, hepatitis y enfermedades vesiculares.

Con esta terapia, se tratan también enfermedades reumáticas en general, poliartrosis, hernias discales, artrosis, tromboflebitis y várices, gangrena y úlceras diabéticas, colitis ulcerosa, colon irritable, eczema anal, fisuras y fistulas anales, hemorroides e infecciones genitales.

El ozono también se utiliza para curar la piel. El abanico de patologías es muy amplio: cicatrices, heridas resistentes a la cicatrización, dermatológicas en general (abscesos, fístulas,

forúnculos, acné, etc.), quemaduras, hongos en general, herpes simple y zoster.

Además, se aplica en el caso de pacientes en situaciones crónicas o críticas que hacen peligrar su vida, o que comprometen alguno de sus miembros, como gangrenas, úlceras o problemas de visión, en especial cataratas, así como también infecciones generalizadas y problemas circulatorios.

El oxígeno-ozono, al entrar en la sangre, reacciona con los ácidos grasos insaturados convirtiéndolos en ozónidos y luego en peróxidos. El hierro de la sangre actúa como catalítico. Esta reacción hace que la hemoglobina libere oxígeno adicional en el torrente sanguíneo, algo que se puede comprobar por el leve aumento de la presión arterial y el descenso de la presión venosa. Por otro lado, el aumento de los peróxidos favorece la oxidación celular y fortalece el sistema inmunológico.

La Ozonoterapia no es una medicina alternativa, sino que es considerada una medicina natural. Desde este punto de vista, la Ozonoterapia no tiene consecuencias colaterales con otros tratamientos. No compite, sino que es aleatoria a cualquier otra aplicación médica.

Los tratamientos son rápidos, eficaces y económicos. Consisten en un número de sesiones que varían en cantidad y duración, según la afección que se trate. Las aplicaciones no tienen efectos adversos.

Gentileza de su Directora  
Patricia Rojas Tapia  
Teléfonos: (02) 8137313 09-7309878  
www.medizone.cl



# Eliminación de toxinas

Fundamento básico de la salud natural



JAIME PACHECO CABEZAS  
IRIDÓLOGO NATUROPATA HOLÍSTICO  
EGRESADO DE NATUROPATÍA (UNIVERSIDAD DE ACONCAGUA) EGRESADO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (PROGRAMA MÁSTER, UNIVERSIDAD DE LEÓN, ESPAÑA).

**U**no de los pilares de la medicina naturista es el restablecimiento de la salud del organismo por medio de la eliminación de las toxinas que se han ido acumulando a través del tiempo.

**La nutrición es fundamental, pero no lo es todo.** La eliminación adecuada y el buen cuidado de los sistemas orgánicos encargados de realizarla, son necesarios antes de que el sistema digestivo pueda disponer, correctamente y de la mejor manera, de los nutrientes que consumimos.

*La acumulación en nuestro cuerpo de un exceso de toxinas, contaminantes, productos de desecho y sustancias químicas nocivas, dará lugar a un terreno de cultivo propicio para las enfermedades y la degeneración de los tejidos.*

## La iridología y las zonas tóxicas

La iridología nos muestra, de manera muy precisa, dónde se encuentran las debilidades inherentes en nuestro organismo, que son las zonas o áreas donde las toxinas tienden a acumularse. Se debe prestar especial cuidado a aquellos sistemas que en nuestro cuerpo presenten debilidades inherentes, asegurándonos de la buena función de las vías eliminatorias.

**Los emuntorios o sistemas eliminatorios del organismo** son el intestino, los riñones, los bronquios, la piel y el sistema linfático. También colabora el hígado en esta acción depurativa de nuestro organismo.

## El cuidado de los órganos de eliminación

• **El intestino es el sistema más sobrecargado y tóxico** y a la vez el



más descuidado. Del intestino grueso serán derivadas sustancias nocivas al torrente sanguíneo que intoxicarán células, tejidos, órganos y sistemas de nuestro organismo.

En el cuidado de los intestinos se deberá usar cultivos de bacilos acidófilos de fórmula no láctea, enemas y lavados de colon (hidroterapia de colon).

• **Los riñones** incluyen entre sus funciones la filtración de los productos de desecho de la sangre, que se excretan junto con el agua sobrante en forma de orina. Se sitúan en la parte posterior superior de la cavidad abdominal, a cada lado de la columna vertebral.

Es de ayuda en el cuidado de los riñones el beber suficiente agua (de buena calidad), el uso de clorofila líquida, el cepillado de la piel diario o semanal, las infusiones herbarias para liberarlos de desechos tóxicos y, en caso de problemas renales graves, la exclusión de la dieta los frutos cítricos.

• **Los pulmones** tienen como función esencial el intercambio gaseoso, tomando oxígeno del aire y expulsando dióxido de carbono como producto de desecho. En conjunto forman uno de los mayores órganos del cuerpo.

Las infusiones de consuelda y fenogreco mezclados son indicadas para los bronquios y las estructuras pulmonares. También, las cataplasmas de cebolla (en caso de asma y respiración difícil), aplicadas al pecho.

• **La piel** refleja distintos aspectos de la salud general, especialmente la dieta o el estilo de vida. La piel es a menudo llamada el tercer riñón, porque ayuda a la eliminación del ácido úrico. Pesa dos veces lo que pesa el hígado o el cerebro, y recibe una tercera parte de la sangre en circulación. La ropa apretada o ceñida impide que nuestra piel "respire" adecuadamente. Todas las telas sintéticas (nailon, por ejemplo) impiden la eliminación de sustancias de desecho a través de la piel. El algodón y otras telas naturales, en cambio, absorben de la piel las toxinas y productos de desecho.

Para su buen cuidado, además, son fundamentales los baños de aire y sol, y el cepillado de la piel. **La piel necesita agua.** Las estadísticas de las compañías de seguros muestran un promedio de cinco años más de vida para las personas que beben agua en abundancia.

• **El sistema linfático** es una parte integral del sistema inmunológico y desempeña un papel importante en la defensa del cuerpo frente a las enfermedades. Las glándulas linfáticas se encuentran en las axilas, las ingles, a lo largo del cuello y la espina dorsal, y en los pechos. El sistema linfático destruye los microorganismos infecciosos y las células cancerosas, pero él mismo puede sucumbir a una infección, un problema auto inmune o cáncer.

Para auxiliar a desembarazar al sistema linfático de los desechos tóxicos, debemos realizar ejercicios que expriman y compriman en forma de ocho (Ej.: cama elástica, abrazarse o cruzar las piernas mientras se está acostado). También, excluir de nuestra dieta los condimentos (irritan el hígado), estimulantes, tabaco, drogas, alcohol, etc. Se deberán practicar baños tibios y masajes (drenaje linfático) idealmente realizados por un especialista. Los poros de la piel se deben conservar limpios, abiertos y activos.

Bibliografía: Mi Sistema Naturista, Dr. Bernard Jensen; Cuerpo Humano, Steve Parker.

## RECUERDE QUE PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR

**-Trate los problemas de salud a tiempo. Hágase un completo chequeo iridológico.** Prevenga y trate las alteraciones de su salud y de los suyos por medio de métodos naturales, no agresivos ni invasivos.

**-Incorpórese hoy a la medicina natural,** y a los beneficios de sus recursos terapéuticos, tales como: "Sistema Térmico de la Salud de Manuel Lezaeta Acharán, Fitoterapia, Homeopatía, Nutrición Celular, Nutrición Básica, Hidroterapia, Fangoterapia, etc."... Recursos de reconocida eficacia, aun por médicos de formación alópata.

**-Tratamiento de toda clase de patologías** (enfermedades agudas y crónicas) en niños, jóvenes, adultos y adulto mayor.

## Consulta de Iridología y Medicina Natural

Diagonal Paraguay #491  
(Ex Carmen #10) esquina Alameda, frente al cerro Santa Lucía.

**Atención de lunes a viernes de 11:00 hasta las 18:30 hrs.**

Reserve su hora de atención al  
(02) 6321887



**Medicina ENERGETICA**

Tratamientos en Acupuntura y artes energéticas

**Oscar Olave**  
Acupunturista acreditado por el ministerio de salud

Contacto:  
(569) 78640833  
taoskr@gmail.com

Miguel Claro 127 1° piso,  
Providencia

[www.medicinaenergetica.cl](http://www.medicinaenergetica.cl)



## Entrelíneas

FRANCISCO RÍOS  
QUÍMICO E INVESTIGADOR INDEPENDIENTE  
FRANCISCO.RIOS40@GMAIL.COM

### Noticia

“El encargado del Centro de Medicinas Complementarias del Ministerio de Salud (Minsal), Jaime Sepúlveda, ha señalado que el Minsal junto al Ministerio de Agricultura, anunciaron el uso de 103 hierbas medicinales para tratamientos complementarios en los Centros de Salud Pública, basados en estudios Científicos de la Universidad Católica de Chile para seleccionar las hierbas, además se etiquetarán para informar las propiedades de las plantas, así la gente aprecie las hierbas de calidad y con el tiempo deje de comprar en la calle”. (Fuente: La Hora, febrero 2011)

### Entrelíneas

No puedo dejar de pensar en los lobos vestidos de ovejas. La Universidad Católica me parece una respetable institución pero, en lo personal, tengo dudas respecto a su independencia, tratándose de una entidad que anida en sus aulas carreras fuertemente asociadas con la industria de las enfermedades, patrocinadas por un ministerio de médicos que está muy lejos de ser un ministerio de salud, por lo que es claro que nos encontramos con un conflicto de intereses. Es tal la desfachatez, que textualmente se dice que el objetivo es que “la gente deje de comprar en la calle”, lo que es equivalente a decir que desaparezcan los “yerbateros”. El paso siguiente será cuestionar las vitaminas y suplementos para que se extingan los terapeutas ortomoleculares, y así sucesivamente hasta acabar con la competencia.

Según tengo entendido, hace algún tiempo Jaime Sepúlveda sostuvo reuniones con la Asociación Salud Natural A.G., las cuales no fueron muy provechosas y donde hizo gala de sus pocas simpatías hacia la salud natural.

Para terminar, solo diré que los árboles se conocen por sus frutos, de la misma forma se reconoce a las personas.

**AMINAS**  
nutrición

100% Natural

**DYNAMO GOLD**

A quienes estén  
interesados en comprar  
a precio mayorista

Contactar a:  
Julia Latorre Gonzalez  
Teresa Sepúlveda Navarrete

**632 18 87**

# ¿Por qué siguen aumentando las cesáreas?

RUTH AMBER MODRA

La cesárea es una cirugía mayor y aumenta la probabilidad de muchos efectos adversos a corto y largo plazo para las madres y sus bebés (algunos de estos daños figuran en la lista publicada en la edición N°82, pág. 24). Al mismo tiempo, la mayoría de las madres tiene una buena razón para anticipar poder tener un parto natural sin complicaciones. Entonces, ¿por qué los investigadores encuentran que las tasas de cesáreas están aumentando para todos los grupos de mujeres que dan a luz, sin importar la edad, el número de bebés que están teniendo, la extensión de sus problemas de salud, su raza/origen étnico, u otros factores? (Ref: Declercq et al. 2006b)

### Mitos sobre el aumento de la tasa de cesáreas

Para explicar este aumento continuo, los profesionales de salud y periodistas culpan a menudo a las mismas madres. Muchos asumen que cada vez más mujeres están pidiendo cesáreas sin razones médicas, y que el número de mujeres que en verdad necesitan una cesárea está aumentando. Pero ninguna de estas razones pareciera tener una injerencia significativa en el aumento.

En realidad, hay un cambio en los estándares con un aumento en la disposición de los profesionales médicos de seguir el camino de la cesárea bajo cualquier condición. De hecho, en la encuesta *Escuchando a las Madres*, un cuarto de las participantes que tuvieron cesárea informaron que se habían sentido presionadas por el profesional de salud para hacerse esta cirugía (Ref: Declercq et al. 2006a).

### Razones del aumento de la tasa de cesáreas

- **Baja prioridad a aumentar la capacidad de la propia mujer para dar a luz por medio de apoyo y cuidados** tales como una espera atenta, manejo de la posición y el movimiento, medidas que brinden comodidad y otros enfoques para facilitar el progreso del trabajo de parto.
- **Efectos secundarios por intervenciones comunes durante el parto**
- **Rechazo a ofrecer la opción informada de nacimiento a través del canal vaginal**

La investigación actual sugiere que las intervenciones en el parto tales como inducción del parto en las madres primerizas, cuando el cervix no está blando y listo para abrirse, hacen que sea más probable la cesárea. En los EE.UU. la tasa de cesáreas era el doble de alta entre mujeres cuyo trabajo de parto fue inducido que entre mujeres cuyo trabajo de parto comenzó naturalmente. También, el continuo monitoreo fetal electrónico y la aplicación de la epidural al inicio del trabajo de parto han sido asociados a un aumento en la probabilidad de cesárea.

- **Actitudes despreocupadas sobre la cirugía y la cesárea**

Nuestra sociedad moderna está más tolerante que nunca respecto a los procedimientos quirúrgicos, aun cuando no son médicamente necesarios, haciendo que los profesionales de salud, los planes de seguro, los hospitales, los administradores y las mismas mujeres se sientan cómodos con la tendencia a la cesárea.



- **Conciencia limitada de los daños que son más propensos con la cesárea**

La cesárea es un procedimiento quirúrgico mayor que aumenta la probabilidad de muchos tipos de daño para las madres y los bebés, en comparación con el nacimiento a través del canal vaginal. Entre los daños a corto plazo para la madre están un incremento en el riesgo de infección, lesión quirúrgica, coágulos sanguíneos, histerectomía de emergencia, dolor intenso y de mayor duración, retorno al hospital y bajo funcionamiento general. Los bebés nacidos por cesárea están más propensos a tener cortes por la cirugía, problemas respiratorios, dificultad para comenzar a amamantar, y asma en la niñez y en etapas posteriores. Dado el efecto secundario común de formación de “adherencias”, las madres con cesárea son más propensas a tener dolor pélvico, experimentar obstrucción intestinal, sufrir lesiones durante cirugías futuras y tener infertilidad a futuro. Algo especialmente preocupante es que después de la cesárea hay varias condiciones graves para mamás y bebés que son más propensas de ocurrir en embarazos futuros; entre éstas: embarazo ectópico (desarrollo del feto fuera del útero), placenta previa (implantación de la placenta en la porción inferior del útero), placenta acreta (adherencia anormal de la placenta), desprendimiento placentario y ruptura uterina (Ref: Childbirth Connection 2006).

- **Incentivos para trabajar de una forma que sea eficiente para los proveedores de salud**

El método igualitario “honorario global” de pagar por nacimiento, no brinda ningún pago extra para los proveedores que pacientemente apoyan el embarazo normal aunque sea más largo. Algunos hospitales cobran más por cesárea que por parto normal, lo que permite mayor rango de ganancias. Una cesárea planificada es una forma eficiente para que los profesionales organicen el trabajo del hospital, el trabajo de oficina y la vida personal.

La tasa de cesáreas en los Estados Unidos continúa ascendiendo (en Chile ya se estima que representa el 40% de todos los nacimientos), y todas las estadísticas sugieren que muchos doctores simplemente no se molestan en esperar para ver si el parto vaginal puede ser exitoso antes de decidir por la cesárea.



# Depresión post parto



RUTH AMBER MODRA

En la edición N°54 pág. 23, publicamos un 'Sabía usted' que hablaba de un estudio realizado en China, usando Omega 3 con mucho éxito para combatir la depresión post parto. El embarazo es algo muy desgastador para el organismo de la mujer, especialmente si ella no está nutrida de forma adecuada. Las dietas modernas tienden a ser carentes en Omega 3, y esta sustancia es muy

necesaria para el desarrollo del cerebro del feto, por lo que se agotan las reservas de la madre (una mujer embarazada pierde un 3% de su masa cerebral durante el último trimestre de embarazo). Más tarde, esto se refleja en desequilibrios en su capacidad mental para lidiar con el estrés y con los cambios que implica la maternidad.

La depresión en sí puede ser solucionada nutricionalmente promoviendo las sustancias que nos otorgan un buen estado de ánimo, como por ejemplo:

### Haga su propia norepinefrina

La carencia de este neurotransmisor puede resultar en una falta de memoria, pérdida del estado de alerta y depresión clínica. Una deficiencia de vitamina C suele ser la culpable de esta falta de producción. El uso de grandes dosis de vitamina C ha mostrado sorprendentes resultados para revertir la depresión. Además, la vitamina C es útil para prevenir estrías, disminuir el dolor durante el parto y evitar que el bebé sufra de dificultades respiratorias al nacer.

### Haga su propia acetilcolina

Este neurotransmisor otorga lo que percibimos como el efecto de "relajación". Se produce a partir de la colina, que se encuentra en la lecitina. De hecho, aproximadamente el 30% del peso seco del cerebro se compone de lecitina. Este ácido graso está presente en la yema de huevo y en la mayoría de los productos de soya. En el caso del huevo, el mayor beneficio se obtiene cocinándolo levemente, como a la copa (usar huevo preferentemente de campo).

### Haga su propia serotonina

El aminoácido triptófano se convierte en serotonina, el responsable del sentimiento de bienestar y sosiego. Los antidepresivos más conocidos mantienen altos los niveles de serotonina en el cuerpo en forma artificial. Usted puede hacer lo mismo, naturalmente, a través de la dieta. Considere que cinco

porciones de legumbres, un par de porciones de queso o mantequilla de maní o varios puñados de castañas de cajú proveen 1.000-2.000mg de triptófano, que funcionará tan bien como los fármacos de prescripción.

Las vitaminas del complejo B también son de ayuda, ya que deben estar presentes en cantidades amplias para que se activen los mecanismos químicos naturales del cuerpo que nos defienden contra la depresión.

Ref: DoctorYourself.com [www.doctoryourself.com/depression.html](http://www.doctoryourself.com/depression.html)

Por otro lado, y considerando el aspecto psicológico, un estudio hecho en el 2009 por la Universidad de Toronto, que fue publicado en el *British Medical Journal*, plantea que para prevenir la depresión post parto, la clave es algo tan simple como que la madre que recién ha dado a luz sostenga conversaciones con otras madres que ya hayan pasado por la experiencia de cuidar a sus hijos recién nacidos. Ellas compartirán sus conocimientos y vivencias, y la ayudarán a disipar miedos, muchas veces infundados.

Finalmente, si usted siente que puede estar experimentando un periodo de depresión post parto, recuerde que la depresión suele estar ligada al dolor que produce el recordar experiencias pasadas, o al miedo que se siente por anticiparse a ciertas situaciones. Evite recordar la etapa del embarazo y parto que vivió y concéntrese en el presente, disfrutando a su hijo ahora, sin enfocarse en el futuro y los posibles problemas que traerá.

## Para niños en crecimiento

**FLORADIX<sup>MR</sup> KINDERVITAL**  
Calcio + Vitaminas

Concentrado natural a base de extractos de hierbas y frutas fortificado con vitaminas (A, C, D, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>), con adición de Calcio y Vitamina E.

Contenido Neto: 250 ml

No contiene alcohol

Kindervital estimula la concentración, fortalece los huesos, mejora el apetito y potencia el sistema inmune. Contiene extractos de hierbas y frutas, que entregan diversas Vitaminas naturales y Calcio.

Más información y puntos de venta en: [www.SalusFlora.com](http://www.SalusFlora.com)  
Villarrica +56 45 410314 [Ventas@SalusFlora.com](mailto:Ventas@SalusFlora.com)

Lady GYM

PRECIOS NO INCLUYEN MATRICULA

Gimnasio exclusivo para damas

Oferta Marzo 2011

1 Meses horario bajo	\$15.000
x2 amigas	\$26.000
12 visita	\$12.000
<hr/>	
1 Mes horario libre	\$18.000
1 Mes horario libre x2	\$32.000
12 Visitas	\$14.500
8 Visitas	\$13.000

Consulte por planes y descuentos

Clases :

- Step
- Pilates
- Aerobox
- Localizado
- Danza árabe
- Baile Entretenido

Llámenos al 632 1887

Lady GYM

Terapias exclusivas Lady Gym

Piernas cansadas	\$ 4.900
Relajación Express	\$ 6.000
Relajación con Sauna	\$ 8.000
Relajación 1 Hora	\$ 12.000
Exfoliación Corporal	\$ 12.990
Limpieza Facial profunda	\$ 14.990

Reserve su hora con anticipación

Llámenos al Fono 632 1887

Dirección: Alameda L. B. O Higgins 494 [www.ladygym.cl](http://www.ladygym.cl)





N°1 en medicina natural en Chile

## Cursos a distancia, en VIVO y más

¿Cómo funciona? ¡Muy sencillo!  
En [www.ilpa.cl](http://www.ilpa.cl), encontrará:

- Seminarios en VIVO en video los cuales serán clases expositivas, entrevistas a especialistas en medicina natural, debates impactantes y mucho más.
- Cursos en video guardados en nuestra página web.
- Boletín de medicina natural que llegará a su email.
- Interesantes artículos acerca de diferentes temas de la medicina natural.
- Archivos en audio acerca de medicina natural.
- Y mucho más

### Curso A DISTANCIA Curso Online de Nutrición Ortomolecular

Visite nuestro sitio web

### Cursos presenciales: Cursos de Nutrición Ortomolecular y Osteopatía

- Curso Intensivo de Nutrición Ortomolecular  
Nivel 1 4 y 5 de marzo.
- Nivel 2 19 y 20 de marzo.

-Osteopatía: 13 de marzo.

Descuentos en cursos presenciales:

- 20% pago anticipado (Hasta 15 días previo al curso)
- 20% pago contado



[www.ilpa.cl](http://www.ilpa.cl)

contacto@ilpa.cl

7621060 – 09 2201932

A la luz de la Iridología

# Neuralgias

## Cómo escaparse del dolor de los nervios

HUGO PERALTA MUÑOZ  
IRIDÓLOGO Y EGRESADO DE  
LICENCIATURA EN NATUROPATÍA DE  
LA UNIVERSIDAD DE ACONCAGUA

Las dolencias que se originan en un nervio o neuralgias ocurren a cualquier edad y causan un dolor que abarca diferentes etapas, desde una leve sensación de hormigueo hasta un dolor intenso y constante. Las personas sufren de punzadas y dolor a lo largo de todo el trayecto del nervio afectado o sobre las raíces con que se sujeta el sistema nervioso central. El nervio puede encontrarse lesionado, apretado o enfermo debido a una infinidad de factores como fractura, traumatismo, inflamación o desplazamiento de un disco, aparición de un tumor que comprima un nervio, enfermedades infecciosas, diabetes, intoxicaciones o deficiencia de vitamina B12 o tiamina. Sin embargo, en muchos casos, la causa o motivo se desconoce.

Las neuralgias afectan comúnmente la cara y la zona del nervio ciático, localizado desde la nalga al pulgar de los pies, pero también está la neuralgia intercostal, que tiene su foco entre las costillas. La neuralgia facial o trigeminal se produce por la inflamación del nervio trigémino y provoca un dolor agudo y punzante en el rostro,

afectando un solo lado de la cara: mejilla, párpados superiores o maxilar superior; perjudicando movimientos habituales como conversar, masticar, digerir y hasta cepillarse los dientes.

La forma natural de tratar esta dolencia es con prevención. Pero si usted ya sufre de neuralgias siga los siguientes consejos:

- Consuma un complejo de vitamina B natural que contenga vitamina B12; antioxidantes como vitamina C, por lo menos un gramo diario, y otras vitaminas, minerales y aminoácidos.
- Fomente la vida sana con una alimentación rica en frutas y verduras.
- Evite el consumo de azúcar refinada, tabaco y café, porque provocan oxidación orgánica y agravan ciertos tipos de neuralgias.
- Evite los ambientes fríos y húmedos.
- Beba abundante agua, de preferencia purificada, o agua de hierbas relajantes sin azúcar como melisa, flor del naranjo, salvia, valeriana, San Juan (hipérico perforatum) o la tizana 19 para los nervios.
- Realice actividad física en forma periódica y al aire libre.
- Si lo desea, puede utilizar terapias de armonización o equilibrio emocional como Reiki o flores de Bach para evitar ansiedades y estrés.

La Iridología nos permite la observación de trastornos cuando se presentan surcos de contracción o estrés; parecen ondas en la superficie del iris y pueden ser parciales o completas, extendiéndose en torno al disco del iris en forma concéntrica. Son llamados también anillos nerviosos, indican tensión nerviosa y exteriorizan el estrés, mostrando un agotamiento rápido de la energía.

Las bocas o roturas en los anillos son los puntos o lugares del cuerpo donde el estrés podría estar causando los problemas.

Los surcos de contracción pueden involucrar la sensación de estar aprisionado al cuerpo y un anhelo de libertad física y emocional, algo que nos indica que las propias defensas están bajas.

### Consultas y horas de atención en:

Estación Central  
Paseo Arauco Estación por los pasillos que llevan al Terminal San Borja (paseo B local 0140)  
Fonos: (02)7783762 – (09)95604230  
Horario: lunes a sábado de 17:30 a 21:00 hrs. y domingo de 17:00 a 21:00 hrs.

¡Comience el año con una piel mas linda naturalmente!

## NEORAYEN

Loción de limpieza facial

Limpia  
Tonifica  
Humecta

Actúa como  
crema líquida

Encuéntrela en Farmacias Homeopáticas y Centros de Productos Naturales en todo Chile

## NEORAYEN

Loción de Limpieza Facial a base de extractos de Canelo, Matico y Llantén de gran efectividad para el cuidado de la piel. Ayuda a controlar algunos tipos de acné juvenil.

Buscamos Distribuidores consultas infoneo@neorayen.com zona sur

## QUIROPRAXIA

Dr Ricardo Heinis  
Licenciado en EEUU.  
LIFE University

Mochilas y dolores de espalda en escolares

Durante décadas, los quiroprácticos han advertido de los efectos secundarios que sufren los niños que llevan excesivo peso en las mochilas. Un estudio reciente, publicado en la revista médica, *Spine*, refuerza esta afirmación: "las mochilas pueden ser una grave amenaza para la salud de la columna vertebral de niños y adolescentes".

Más del 50% de los adolescentes que participaron en el estudio, informaron tener dolor de espalda y aproximadamente el 25% informó una reducción de su actividad diaria debido al dolor. Los investigadores encontraron que el dolor lumbar estaba asociado con el porte de las mochilas sobre un hombro, resultando en asimetría significativa y estrés a las vértebras.

Padres, el nuevo año escolar ha empezado. Aquí estamos para asesorar y ayudar con los dolores relacionados con el sobrecargo de las mochilas.

Autor: ChiroPlanet.com

## Quiromed

CONSULTA DE QUIROPRAXIA

Av. 11 de Septiembre 1945 Oficina 1207  
Estación Metro P. de Valdivia  
Teléfono (2) 946 2300  
quiromed@quiromed.cl www.whoimmed.cl

## ADELGACE

Modelando su cuerpo

Sin gimnasia y en casa  
electrofísicos

8 Placas multifrecuencia

\$90.000

12 Placas multifrecuencia

\$119.900

5 AÑOS  
GARANTIA

Valor  
contado  
de 4 a 6  
cuotas con  
cheque o  
tarjeta



422 0742 - 09 470 0870  
José M. Infante 514  
Providencia - Santiago

[www.bioelectronic.cl](http://www.bioelectronic.cl)



PUBLI-REPORTAJE

# Este 'maldito' dolor ...en la espalda baja

Aunque la ciática sea la condición más común tratada por neurocirujanos y kinesiólogos, el 'Síndrome Piriforme' es rara vez mencionado en los libros de neurocirugía o kinesiología. En Estados Unidos se cuenta sólo con un mínimo de neurocirujanos entrenados para tratar este invalidante dolor, según un estudio realizado por el **Centro Médico Cedars-Sinai, de la Universidad de California**. La investigación de ellos señala que **la mayoría de las ciáticas diagnosticadas no se deben a hernias o lesiones discales, sino a una afección denominada 'Síndrome Piriforme'**. La causa, es una contractura del 'músculo piriforme', ubicado en la profundidad de los glúteos, que produce a su vez un fuerte pinzamiento e irritación del nervio ciático. Los traumatólogos y neurocirujanos chilenos tampoco prestan atención a esta patología tan común, dado que es difícil de diagnosticarla con imágenes. Y las universidades tampoco capacitan a los kinesiólogos en su tratamiento.



Bernd Roos, naturopata alemán y director del 'Centro Alemán de Láserterapia'.

## ¡Este dolor invalidante en la ...'espalda baja'!

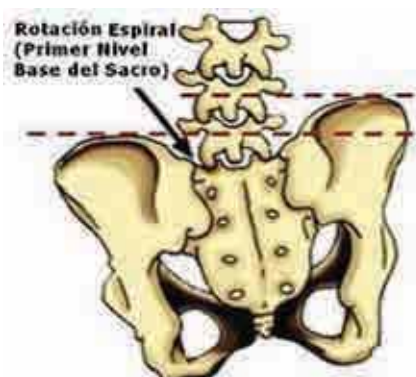


Cuando las molestias no se localizan exactamente en la zona lumbar y se centran en la región de los glúteos y parte del muslo posterior, de seguro estamos frente a un 'Síndrome Piriforme', generalmente asociado a un 'Bloqueo Sacroiliaco'.

El 'Síndrome Piriforme', también considerado como 'Síndrome de Entrampamiento Funcional', consiste

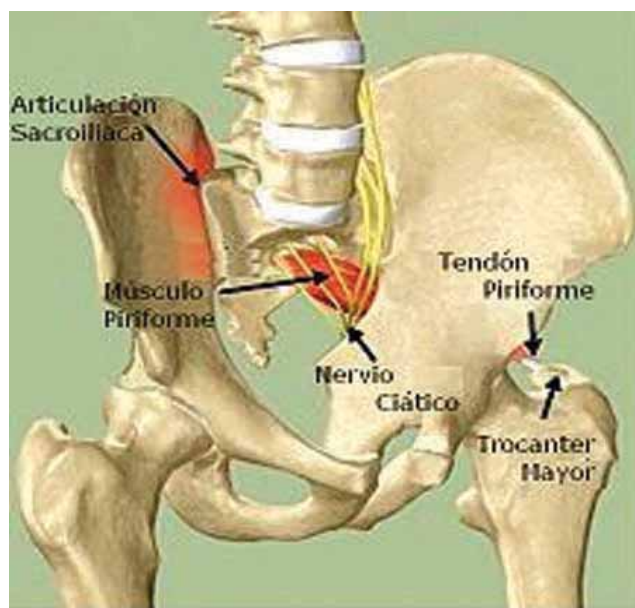
en desórdenes o trastornos de compresión neurológica, resultado de factores posturales que a su vez llevan a desbalances de los músculos grandes

esta anatomía podremos superar la dificultad que existe en desarrollar un tratamiento curativo para esta dolencia. Con frecuencia, la causa del síndrome piriforme se debe a un desnivel pélvico, originado a su vez por una 'pierna más larga', llevando a un desbalance del rotador del fémur externo, que se desequilibra debido a movimientos del sacro. La más común de las disfunciones tipo ciática se llama 'torsión sacral derecho-izquierdo hacia atrás'.



Desnivel pélvico causando escoliosis y rotación de vértebras lumbares

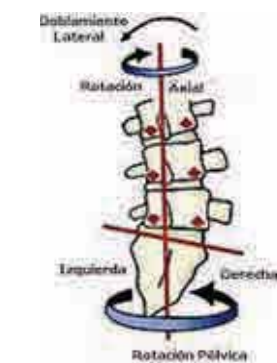
El ligamento prolongado y la tensión de la cápsula, junto a una unión sacro-iliaca inestable (torcida), pueden originar espasmo simpático del músculo piriforme, causando inicialmente contractura y pinzamiento del nervio ciático, y con el tiempo fibrosis muscular. En casos extremos se debe liberar el nervio ciático mediante cirugía. El bloqueo sacro-iliaco



'Bloqueo Sacroiliaco' con inflamación en los ligamentos

de la espalda. Por lo tanto, los pacientes con el 'Síndrome Piriforme' en general no sólo experimentan síntomas de ciática ('pseudo-ciática'), sino también molestias y dolor con ciertos movimientos o por presión en la zona afectada.

La anatomía sacroiliaca y piriforme involucra muchos elementos complejos como huesos, músculos, tejido conectivo y nervios. Sólo entendiendo



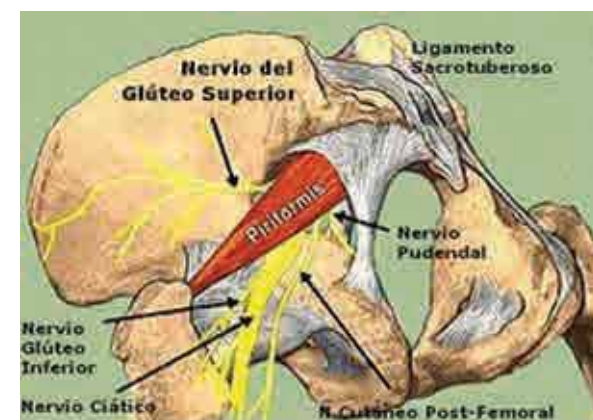
Rotación de la columna lumbar causada por desnivel pélvico

también es causado por la contractura del músculo piriforme, que rápidamente intensifica los síntomas del doble entrampamiento del nervio, entre él y los otros músculos, ligamentos o huesos en la muesca

ciática. El resultado final lleva a la interrupción del flujo axoplasmático de nutrientes, vitales para los discos, y así a discopatías.

Algunos investigadores estiman que a más del 40% de la población se les produce este doble aplastamiento, con el dolor tipo 'ciática, pero proveniente del músculo piriforme. Lamentablemente, torsiones hacia atrás comúnmente confunden la patología del disco, llevando a muchos procedimientos innecesarios, como infiltraciones y fracasos quirúrgicos.

Nuestra experiencia, obtenida desde la primera



Contractura e inflamación del Músculo Piriforme con doble entrampamiento del nervio ciático.

publicación de este artículo en junio de 2008, nos ha demostrado que también en Chile hay una 'enorme' cantidad de personas que sufren del dolor de columna baja y no tienen ni el diagnóstico ni menos el tratamiento adecuado para solucionar este dolor torturante de día y noche. La gran afluencia de pacientes a nuestro centro nos ha permitido perfeccionar aún más el tratamiento durante el año. Y hace poco que combinamos también láserterapia con crioterapia, significa que aplicamos chorros de aire frío de menos de -25°C, generados por un modernísimo equipo alemán, mejorando así aún más nuestras posibilidades terapéuticas.

Más información:

**Centro Alemán de Láserterapia**

Cruz del Sur 133 of. 302, Las Condes  
(Metro Escuela Militar, vereda sur)

☎ 206 58 58 / 208 48 48



## Cuide su rostro

Con la Sra. Olguita



### Post solar

**P**ara tener una piel limpia y libre de impurezas hay que hacer un buen exfoliante.

En caso de las pieles secas sugerimos las que en su fórmula contengan ingredientes más suaves como la malva o sal fina. Para la piel mixta puede ser de arcilla o piedra pómez molida bien fina. Para la piel grasa, de ácido glicólico.

#### De malva y arcilla

Para piel seca y mixta Prepare una infusión de malva y agregue una cdta. de arcilla. Mezcle bien y aplíquela en rostro y cuello de 8 a 10 minutos. Retire con agua tibia.

#### De piedra pómez o arcilla

Mezcle bien una cda. de cualquier crema que tenga en su casa con una cdta. de piedra pómez bien molida o una cdta. de arcilla molida. Aplique en el rostro y cuello de 5 a 10 minutos y retire con agua tibia.

#### De ácido glicólico

Con una jeringa mezcle 1 cc de ácido glicólico con 1cc de agua pura hervida o agua de rosas. Agite muy bien y pase abundantemente sobre los pómulos, alrededor de la boca y en la zona de la nariz. Deje actuar de 5 a 8 minutos y lave de inmediato con abundante agua tibia.

Su consultora: 02-699 2803 / 9-459 0274

# Cáncer

## Aumenta el cóctel de drogas

### ¿Podría un nuevo inhibidor de enzima detener su crecimiento?

RODOLFO J. NOVAKOVIC  
FÍSICO E INGENIERO FÍSICO  
E-MAIL: RODOLFONOVAKOVIC@GMAIL.COM

**L**os esfuerzos por combatir casos avanzados de diversas formas de cáncer, hasta hoy han sido bastante infructuosos para la medicina convencional, pese a los conocimientos que existen sobre dicha enfermedad en la actualidad. Y claro, la razón de dicha dificultad se funda en el hecho esencial de que las células mutagénicas poseen una marcada habilidad para multiplicarse y reproducirse miles de veces, lo que no sucede en el caso de las restantes células sanas que componen el organismo.

En efecto, las células humanas pueden dividirse en promedio unas cien veces, mientras que las células del esperma y las del cáncer no poseen dicha limitación (conocida como el Límite de Hayflick). Es por ello que toda aplicación de químicos, de radiaciones ionizantes o cualquier tipo de sustancias, terminan afectando o actuando sobre el tejido sano del individuo sin que las células cancerígenas –en especial en aquellos casos de metástasis- puedan ser completamente eliminadas.

Incluso en aquellas personas cuyos tumores han sido cuidadosamente extirpados o sus fases iniciales de cáncer han sido controladas, existe una alta probabilidad de que en pocos años les reaparezcan nuevos glioblastomas o tumores localizados en otras zonas del cuerpo, poniéndose en marcha en forma inexorable, las distintas fases de esta macabra enfermedad.

El pasado 19 de enero la empresa norteamericana **Geron Corporation**, conducida por **Michael West** y sus dos profesores e investigadores de la Universidad de Texas, **Jerry Shay** y **Wright Woodring**, inscribieron ante la FDA norteamericana el primer paciente en el que se probará un producto elaborado por ellos, de nombre **Imetelstat** (GRN163L), que promete destruir por completo sólo aquellos gliomas malignos, **Glioblastomas multiformes (GBM)** y tumores neurológicamente destructivos, sin dañar aquellas células que corresponden a los tejidos sanos.



## ¿ESTÁ EN LISTA DE ESPERA?

[www.moisesgomez.cl](http://www.moisesgomez.cl)

Solicite su hora Fono 233 7795



Más de 300 hernias de columnas sanadas hasta ahora

### Hernia de Columna

Antes

Después



La hernia de columna y los dolores de don Miguel Farias se fueron con 10 sesiones de **Energía Sicopránica.**

### ¿TIENE USTED ALGUNA ENFERMEDAD DE MUY ESCASA O NULA SOLUCION?

"He curado cientos de pacientes con Hernia Hiatal, Lumbar y Cervical, he curado muchos Cáncer de mama, de páncreas, de esófago, de próstata, de estómago, de colon, de tiroides. He curado a algunos ciegos y a todos los cardiópatas que han llegado a mi consulta."

Av. 11 de Septiembre 2214 Of. 44, Providencia. Metro Los Leones





son rechazados, perseguidos o incluso encarcelados por años por haber expuesto sus resultados. (Puede leer sobre esto en las ediciones 15 y 16 de El Guardián de la Salud)."

¿Por qué los creadores de **Imetelstat** le tienen confianza a su producto? La explicación se basa en trabajos científicos que se iniciaron en la década de los ochenta y que finalizaron el año 2009, con el otorgamiento del Premio Nobel de Fisiología de aquel año a tres investigadores, y que dice relación con las causas del envejecimiento – el Reloj Biológico – de todas las células corporales. **Elizabeth Blackburn** y **Carol Greider** de la Universidad de Berkeley, y **Szostack Jack** de la Universidad de Harvard, demostraron de modo fehaciente, que era la enzima telomerasa la que regeneraba el telómero, el verdadero reloj biológico humano. Esta enzima cubre las puntas de los cromosomas, devolviendo la dimensión original al telómero (este último actúa como una "agujeta" que cubre y protege al ADN celular, permitiendo que las células puedan reproducirse miles de veces mientras exista dicha enzima estimulante). En efecto, a medida que las células humanas normales se van dividiendo, también el telómero –de modo progresivo– se va acortando hasta que, cerca de la división número cien, el telómero es apenas una "puntita", lo cual impide a la célula realizar una nueva reproducción, liberándose proteínas que la terminan destruyendo, resultando en la muerte celular. Sin embargo, si la enzima telomerasa es aplicada sobre aquella célula, el telómero nuevamente se regenera a sus dimensiones de años atrás, generando –como respuesta inmediata– la reproducción celular.

Fue así que los investigadores Shay y Woodring demostraron que los glioblastomas y las células cancerosas, en general, producen de modo constante aquella enzima de nombre telomerasa, permitiendo que las células malignas puedan reproducirse indefinidamente, sin control alguno, gracias a que restablecen la dimensión del telómero. Como ejemplo se cita, en diversos trabajos científicos, que las células de los GBM poseen la increíble habilidad para renovarse y proliferar, haciéndolas particularmente resistentes a las quimioterapias y a las radiaciones ionizantes. De este modo, la reactivación de la actividad de la telomerasa es quizás la característica más notable del fenotipo del cáncer, lo que constituye el requerimiento esencial para el crecimiento de un tumor, y también la base para combatirlo.

La idea consiste en proporcionar al tejido inhibidores de dicha enzima (**Imetelstat**), lo cual afectará única y exclusivamente al tejido maligno no provocando efectos secundarios o dañinos – o al menos en teoría – sobre las células sanas. Al no poder regenerar el telómero, que activa la proliferación celular, las células mutagénicas morirán irremediablemente aun cuando exista metástasis, lo que hasta ahora no ha sido posible por medio de los tratamientos estándares que se utilizan.

De resultar ciertas las promesas formuladas por los científicos, dueños de esta empresa, tendríamos dos hitos que destacar: Primero, la humanidad podría hallarse frente a un "antes y un después" dentro de la dolorosa historia del cáncer, que tal como en una guerra sin proporciones, ha cobrado millones de víctimas (en todo el mundo,

anualmente mueren entre cuatro y cinco millones de personas víctimas de algún tipo de cáncer). Segundo, **Imetelstat** podría ser la respuesta efectiva a la aplicación de una terapia sin dolor, que evitaría el innecesario sufrimiento sobre el paciente y la consiguiente tristeza de sus familiares más cercanos.

**Comentario de los editores:**

**En los ensayos clínicos, este tratamiento se está utilizando en combinación con quimioterapia (paclitaxel) y otras drogas como Avastin (ver ed. 82, página 36).** Incluso utilizado en forma aislada, hay que tener en mente que si este inhibidor de telomerasa de alguna manera llegara a afectar las células sanas, podría disminuir o impedir su regeneración, acortando aún más su ya limitada división (de hasta 100 veces). Esto tal vez no sea algo traumático y/o doloroso, como es el uso de quimioterapia, pero sería una forma efectiva de inducir el envejecimiento prematuro.

Esperamos que Imetelstat no se trate tan solo de otro engaño masivo al cual se le otorgan premios y reconocimientos\*, como el caso del VIH, o un intento de patentar nuevas sustancias con el propósito de que su industria continúe generando dividendos y pueda evitar la caída de su confiabilidad. Muchas personas en el mundo se han dado cuenta de que los "descubrimientos" de nuevas drogas suelen funcionar sólo como un negocio y no en beneficio de la salud de las personas.

\*Ojala las terapias aplicadas por los doctores Max Gerson y R. G. Hamer, quienes tienen muchos casos de curas registradas, generaran el mismo reconocimiento y publicidad.

El objetivo de Geron Corporation es validar, durante el transcurso del presente año, su "producto estrella" para que en un futuro pueda ser distribuido y comercializado entre la población.



"Es increíble el poder que tienen las empresas farmacéuticas que pueden crear tanta expectación sobre una nueva droga presentando sólo 1 caso, mientras que los doctores que han documentado miles de casos de curas del cáncer (con tratamientos que van en contra de los fármacos),



Los calcetines de Cobre con tecnología **Copper Sole™** son insuperables en comodidad, rendimiento y protección. La Tecnología **Copper Sole™** ha sido testeada en laboratorios certificados por la FDA (Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos) y se ha demostrado clínicamente que ayuda a evitar bacterias, hongos y olor, además de mejorar la textura y aspecto de la piel. Los Iones de Cobre se incrustan en el hilado **CUPRON™** para eliminar el 99,9% de bacterias y hongos del calcetín, lo que proporciona una protección superior contra el olor que esta garantizada durante la vida del calcetín.

**¡El calcetín más sano que jamás hayas usado!**

**La Tecnología Copper Sole™ ha sido testeada en laboratorios y clínicamente comprobada.**

**Eliminación de hongos y bacterias**



Antes



Después

**Tinea Pedis (Pie de atleta). Veinte días de tratamiento con calcetines Copper Sole<sup>(1)</sup>.**

**Cicatrización de heridas**



Antes



Después

**Pie Diabético. Veinte y dos días de tratamiento con calcetines Copper Sole.<sup>(1)</sup>**

(1) Resultados obtenidos usando diariamente los calcetines con hilado de Cobre **Copper Sole™** y manteniendo limpio el interior del calzado.




Distribuye a todo Chile:

## TAVMAR

Bienestar y Salud

1 Oriente 985, Viña del Mar  
Teléfonos 79596522 – (32) 2330734  
email: [bienestarysalud@tavmar.com](mailto:bienestarysalud@tavmar.com)  
[www.tavmar.com](http://www.tavmar.com)

Encuentra todos los modelos de calcetines de Cobre con tecnología **Copper Sole™** en las siguientes tiendas,

**Santiago**

**Tiendas Medishop**

- **Integramédica**, Barcelona 2116. F: 2-334 45 90
- **Hospital del Trabajador**, Av. Vicuña Mackenna 210. F: 2-685 31 05
- **Apumanque**, Av. Manquehue Sur 31, Local 288. F: 2-224 41 07
- **Av. Salvador 714**, F: 2-269 6419
- **Tabancura 1091** - Local 2, F: 2-793 7388

- **Nordwind**, Mall Sport Local 129 – Primer nivel, Av. Las Condes 13451. F: 02-4371622

**Viña del Mar**

- **Tavmar, Bienestar y Salud**, 1 Oriente 985. F: 32-2330734

**Valparaíso**

- **Soluciones Ortopédicas**, Edwards 654. F: 32-2231194

**La Calera**

- **Centro Naturista Masiel**, J. J Pérez 12010, Mall La Calera (entrada Sodimac). F: 09-62361719

**Panguipulli**

- **Yerbas Medicinales Don Chaguito**, Juan Pablo II N°14. F: 09-82627893.



# todo terapia Salud y Bienestar



Desde \$420.000



Plataforma home



Plataforma con fichero



Plataforma super fit



Vibration 3 movimientos incluye Usb-Mp3

10 Minutos equivalen a 1 hora de Ejercicio. Nuevo método que permite cuidarte en unos minutos al día, por medio de los estímulos vibratorios: RAPIDO, EFICAZ & PRECISO. Descubre todos los efectos que se consiguen en muy poco tiempo. Con nuestra "Plataforma Vibratoria" quemaras calorías como si hubieses practicado deporte o hubieses ido al gimnasio durante 1 hora, sin tanto esfuerzo y en 10 minutos de tu valioso tiempo. Ya puedes practicar este método desde casa y por mucho menos de lo que imaginas.

Desde \$120.000



Camilla madera plegable



Camilla metal plegable



Camilla jade 9 rodillos



Camilla jade mp3 - imanes

PRECIO OFERTA \$950.000 Promoción

Variedad en camillas plegables y de jade



Silla de masaje plegable Disponible en Metal y Madera



Manta de jade con iones



Masajeador jade + infrarrojos



Chi machine + reflexología + infrarrojo



Cinturon imanes + vibración

¡Ven a probar nuestros productos!

Arriendo de salas y box para terapias

Hasta 24 meses



Gafas de masaje infrarrojo-vibración-airbags

Pasaje Coll y Pi # 124 (Los Leones altura 132) Providencia  Los Leones  
Fono: 231 97 52 - Cel. 09 -733 45 64

todo.terapia@hotmail.com www.todoterapia.cl www.plataformavibratoria.cl

Masajeadores Anti-Migraña, Stress y otros productos.



# ¿El jamón cocido es 'sano'?

## Una mirada a su proceso de fabricación

BEATRIZ FARIAS GÁLVEZ,  
TECNOLOGA EN ALIMENTOS

*neurotóxico y provoca obesidad en ratas de laboratorio”.*

¿Alguna vez se ha preguntado cómo se procesa el jamón? Para quienes hemos trabajado en el procesamiento de este producto, cabe también preguntarse por qué logra ese aspecto rojizo y ese sabor tan agradable al paladar.

Es indiscutible la presencia habitual de este producto en pizzas, ornamentadas entradas de cóctel, cumpleaños, en el pan del desayuno, bajo la etiqueta de un alimento “sano”, por lo que está incluso en la dieta de los enfermos. Sin embargo, nadie nos ha contado cuán expuesta está nuestra salud cuando el jamón se ha transformado en el compañero habitual de nuestras comidas.

El jamón es una pulpa de cerdo, pollo o pavo que se somete a inyecciones de salmuera. Esta última contiene sales curantes, polifosfatos y ácido ascórbico, entre otros.

*“Entre otros suele incluir glutamato monosódico, un realzante del sabor que es*

Después de que la pulpa es inyectada con salmuera, viene el masajeado. Aquí, la pulpa se coloca en una tómbola hexagonal en la que recibe constantes golpes al impactar con las paredes. Los golpes recibidos por la carne hacen que se le abran los tejidos musculares para que pueda absorber mayor cantidad de salmuera. Luego, la pulpa se coloca en un molde y es prensada para su posterior cocción. He aquí el jamón.

La mayor absorción de salmuera tiene por finalidad el aumento del peso y volumen de la pulpa, y se traduce en mayores utilidades económicas. No obstante, esto se logra en detrimento de nuestra salud, dado que los componentes de la salmuera son perjudiciales para nuestro bienestar: las sales curantes y los polifosfatos, aparte de la principal materia prima que es carne y grasa.

Las sales curantes contienen nitritos y nitratos. Estos componentes cumplen una finalidad tecnológica: dar el color rosáceo al jamón. Sin embargo, son conocidos cancerígenos, por lo tanto, es



recomendable un consumo prudente del jamón.

*“Y lo prudente es evitar su consumo, al menos cuando es procesado de esta forma industrial”.*

Los polifosfatos son compuestos químicos usados para aglutinar los componentes que dan su consistencia final al jamón (sal, pulpa, agua, nitrito, nitrato, glutamato y ácido ascórbico). Debido a que son compuestos previamente fabricados por diversos laboratorios, se des-

conocen los estándares de salud aplicados para su aprobación.

Como algo rescatable de todo esto está el ácido ascórbico (vitamina C) que se usa como un antioxidante para ayudar a evitar la pérdida del color rosáceo del jamón, pero no logra contrapesar los ingredientes nocivos que contiene.

Ante estos antecedentes, cabe nuevamente preguntarse: ¿es el jamón cocido realmente sano?

## Nuevo tratamiento para síndrome de túnel carpiano

EQUIPO DE MANUAL MEDICINE  
KINESIOLOGÍA-OSTEOPATÍA-QUIROPRAIXIA

Manual Medicine ofrece un tratamiento sin fármacos ni cirugías que recupera al paciente totalmente en el 88% de los casos.

El síndrome de túnel carpiano es el atrapamiento nervioso más frecuente y genera **dolor, adormecimiento y pérdida de fuerza en las manos**. El tratamiento convencional consiste en reposo, kinesioterapia, infiltración de corticoides y cirugía. Muchas personas nos han comentado que la molestia no ha mejorado con ninguna de estas medidas o que incluso ha empeorado.

¿Hay otra solución? ¿Es posible evitar la cirugía? Pues sí, pero con una nueva visión de la patología, ya que el nervio mediano puede atraparse no sólo en la muñeca, sino que también en otros puntos y para comprender esta idea es necesario tener la visión unificada de la anatomía humana que es propia de la medicina natural, la cual nos ha enseñado que el cuerpo humano no debe ser visto, ni evaluado, ni tratado por segmentos, sino que de manera holística.

Según esta visión el nervio mediano puede atraparse en diferentes partes y todas ellas deben ser tratadas:

1. Tensiones de las meninges, las cuales son las membranas que envuelven al sistema nervioso central (SNC).
2. Agujero foraminal, que es el pequeño agujero de la columna por donde salen las raíces nerviosas.
3. Síndrome de opérculo torácico: músculos escaleno anterior y medio, la clavícula y/o la primera costilla.
4. Costilla cervical.
5. Músculo pectoral menor y su fascia.
6. Fascia deltopectoral.
7. Músculo subescapular y su fascia.
8. Cabeza corta del músculo bíceps braquial, fascia y la membrana de expansión del bíceps.
9. Ligamento de Struthers.
10. Músculo pronador redondo y su fascia.
11. Músculo flexor común de los dedos y su fascia.
12. Ligamento transversal del carpo.

Uno de los problemas del tratamiento convencional es que se enfoca sólo en la muñeca, dejando de lado todos estos otros importantes puntos de atrapamiento.

Lo invitamos a Manual Medicine donde encontrará profesionales universitarios, con postítulos y postgrados, quienes realizan docencia universitaria en áreas como anatomía humana, biomecánica, terapia manual, etc. **Nosotros lo ayudaremos.**

[www.manualmedicine.cl](http://www.manualmedicine.cl), 2443668, Luis Thayer Ojeda 073 Of. 606, Providencia, Metro Tobalaba.



Manual Medicine:  
[www.manualmedicine.cl](http://www.manualmedicine.cl)  
fono: 2443668 - 09 2201935



# Mecanismos de manipulación para el Control de la opinión pública

ADRIANA DÍAZ HEINSOHN  
ESTUDIANTE DE NATUROPATÍA Y  
GUARDIANA DE LA SALUD

La gran mayoría de nosotros creemos todo lo que dicen los medios de información y no nos hemos detenido a pensar en la cantidad de factores que controlan nuestra vida.

El capitalismo, para poder funcionar, necesita de un Aparato Publicitario que genere las condiciones culturales e ideológicas que permitan el éxito del sistema político y económico vigente. Esto se logra invirtiendo millones de dólares en promoción de productos y marcas de manera que se conviertan en necesidad. El filósofo francés **Luc Ferry** sostiene que destruir valores espirituales, morales y culturales, es la única manera de crear personas consumistas.

Estos mecanismos son los mismos en todos los países al operar las Multinacionales a nivel mundial. La información relativa a salud y alimentación que recibimos a diario debe

ser cuestionada para lograr discernir los intereses que se encuentran detrás.

## ¿Condicionados y programados? Tal parece que sí

No solo nuestros pensamientos y actitudes están siendo continuamente modelados sino que también nuestra conciencia de ello, al parecer, está siendo inexorable y sutilmente borrada.

## Cómo comenzó todo

En la novela *Trust us we're experts* (Confíe en nosotros, somos expertos) Stauber y Rampton reunieron datos convincentes describiendo el arte de modelar la opinión pública en América. Destaca en esta información los trabajos de Edward L. Bernays, sobrino de Sigmund Freud, de quien Bernays se inspiró de los principios psicológicos para descubrir traumas ocultos en el inconsciente humano y aplicarlos para enmascarar las noticias y crear engañosas ilusiones con propósitos de marketing.

Bernays describe al público como un rebaño que necesita ser guiado con liderazgo. Su axioma era: "controlar las masas sin que lo sepan". Los mejores



resultados se obtienen cuando la gente NO es consciente de que está siendo manipulada.

Las opiniones sobre cualquier tema han sido manejadas por décadas por Agencias de Comunicación que pasan desapercibidas y tienen diferentes frentes estratégicos para operar:

**-Agencias de Investigación:** para que un producto sea creíble, se respalda por una tercera entidad 'independiente', la cual es secretamente financiada por el fabricante del producto y se presentan estudios científicos y titulares de prensa.

**-Informes Enlatados:** son las notas de prensa que informan de estas investigaciones en los medios del país, escritas por las Agencias de Noticias, que los periodistas leen y copian sin haber investigado.

**-Lenguaje Spin:** la psicología de las

masas debe centrarse en las emociones y no en los hechos. Dado que la multitud es incapaz del pensamiento racional, la motivación no debe estar basada en la lógica, sino en la presentación.

El lingüista y filósofo Noam Chomsky ha identificado las 10 estrategias de manipulación mediática:

1. **Distracción:** Desviar la atención del público de los problemas importantes y los cambios decididos por las elites económicas y políticas mediante continuas distracciones e informaciones insignificantes.

2. **Crear problemas y después ofrecer soluciones:** Para que los mismos ciudadanos sean los que lo demanden las medidas que se desean tomar.

3. **Gradualidad:** Para que se acepte una medida inaceptable, se aplica gradualmente por años consecutivos, de otra forma provocan una revolución.



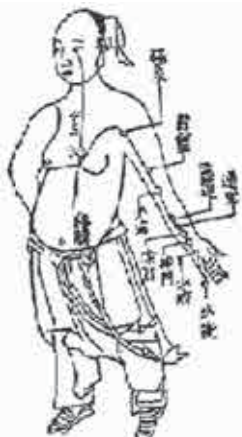
## Instituto Nacional de Acupuntura

### Curso 2011 de:

- Acupuntura
- Hierbas Chinas
- Tónicos Chinos



Atención gratuita a pacientes con alumnos de acupuntura



1.-Información general cursos: Se inician en marzo – abril 2011. Tienen una duración de 20 a 30 meses. Los cursos son presenciales y online. El de Acupuntura esta acreditado con exámenes ante El Ministerio de Salud.

2.-Atención a pacientes de: Acupuntura, Tónicos y Hierbas Chinas, con doctores post graduados en Medicina China en Beijing y acreditados por El Ministerio de Salud.

3.- **Diplomados:** - Qi Cong - Rei ki - Ayur Veda - Tui Na - An Mo - Yo Ga

Casa central: Portugal 542 - Fonos: 634 11 20 / 665 09 77  
[www.medicinatradicionalchina.cl](http://www.medicinatradicionalchina.cl)

針灸古醫學院





6. **Utilizar el aspecto emocional más que la reflexión:** Técnica clásica para causar un cortocircuito en el análisis racional y el sentido crítico. También sirve para implantar ideas, deseos, miedos y temores, compulsiones o inducir comportamientos en el inconsciente.

7. **Mantener al público en la ignorancia y la mediocridad:** Hacer que el público sea incapaz de comprender las tecnologías y los métodos utilizados para su control y su esclavitud. Por ej., sistema educacional desigual y mediocre.

8. **Estimular al pueblo a ser complaciente con la mediocridad:** Promover que el hecho de ser estúpido, vulgar e inculto está de moda.

9. **Reforzar la auto culpabilidad:** Hacer creer al individuo que solo él es el culpable de su propia desgracia, porque no es lo suficientemente inteligente, capaz o esforzado. Esto genera un estado depresivo que inhibe el actuar y sin acción, no hay revolución.

10. **Conocer al individuo mejor de lo que él mismo se conoce:** El gran desarrollo en ciencias, como la Neurobiología y la Psicología Aplicada, ha permitido al 'sistema' obtener un conocimiento del ser humano en lo físico y lo psicológico que le permite manipularlo a su favor.

Saber esto quizás lo haya abrumado psicológicamente porque no dimensionaba cuánto nos manipulan. Pero con buscar la correcta información puede ser el dueño de sus pensamientos, actos y palabras.

4. **Diferir:** Para hacer aceptar una decisión impopular se presenta como "dolorosa y necesaria", obteniendo la aceptación pública, en el momento, para una aplicación futura.

5. **Lenguaje infantil:** Se realiza por medio de un discurso con argumentos, personajes y entonación infantil. Cuando más se tiende a engañar, más se usa el tono infantil.



## El cuidado de nuestras mascotas

# Alimentación cruda

NADIA DOBRININE

En un estudio conducido en los años 40 por el científico Dr. Francis M. Pottenger, 900 gatos fueron analizados en un período de 10 años. Durante ese tiempo, el doctor descubrió que los gatos que alimentó con restos de carne cruda y leche no pasteurizada, mostraron mayores niveles de resistencia a las infecciones, alergias, pulgas y parásitos. También sobrevivieron a cirugías y dieron a luz con mayor éxito. Además, se observó que eran amigables y de buen temperamento. Por su parte, los alimentados con una dieta de carne cocida, mostraron un aumento en la degeneración de su salud y su carácter, y se extinguieron en la cuarta generación.

Una de las explicaciones para esto es que es sabido que, como carnívoros, los gatos no tienen la habilidad de sintetizar la taurina, y por lo tanto, es un requerimiento diario en sus dietas. Sin embargo, el calor de la cocción hace que la taurina esté menos disponible para los gatos (se puede inferir que para los humanos también). Pottenger también estudió los efectos de la leche cruda en la salud de sus gatos versus aquellos alimentados con leche pasteurizada, condensada o evaporada. En todos los casos, los gatos con dietas de alimentos procesados con calor vivían vidas más cortas y mostraban un gran número de problemas de carácter y salud.

El estudio del doctor Pottenger sirvió para deducir que los gatos son igual de propensos que los humanos a sufrir efectos adversos cuando son alimentados con una dieta procesada, y que la alimentación óptima para un gato consiste en carne cruda y leche no pasteurizada.

Así como se dice que los gatos tienen nueve vidas, es nuestra tarea, como sus dueños, asegurarnos de que las nueve sean prósperas y sanas.

### ¿Desea que su aviso aparezca en El Guardián de la Salud?

¿Por qué obtiene buenos resultados publicando con nosotros?

- ✓ Garantizamos que los 55.000 ejemplares impresos (como mínimo), llegarán a los hogares de los chilenos, ya que todos los ejemplares devueltos de los kioscos son re-distribuidos a través de otros medios.
- ✓ Nuestro periódico es considerado una publicación coleccionable, nuestros lectores los conservan para futuras consultas.

Todo esto nos da una ventaja frente a otros medios para alcanzar al público.

Realice sus consultas sin compromiso.

Fono (02) 633 0695 E-mail: info@guardiansalud.cl

Carolina Pérez A. Teresa Sepúlveda N.  
Julia Latorre G.

**Vita - Nutrición**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO DE ALIMENTOS Y NUTRICIÓN NATURAL PARA DEPORTISTAS Y PÚBLICO EN GENERAL

PRODUCTOS: MEGA NATURAL, AMINAS, PERIÓDICO: El Guardián de la SALUD

#### Local en Coquimbo

#### Alimentos y Nutrición Natural

Todos los suplementos de AMINAS, Dynamo Gold y Mega Natural ahora están disponibles en

#### Vita - Nutrición

Balmaceda 470 (entre Pinto y Aldunate) en Coquimbo.

Contactar a Oscar Guerra Torres  
fono: 9-7067395 - cel: 6854 1450

#### Centro de Salud "Vida Natural"

"Que tu medicina sea tu alimento y que tu alimento sea tu medicina"  
Hipócrates

Incomparable AMINAS nutrición

Maipú 475, Antofagasta

Lunes a Sábado

10:30 a 20:30 hrs.

Fono (055)840585 - 62053535



Atendido por Edelmira Barrios

MEGA NATURAL

El Guardián de la SALUD  
www.guardiansalud.cl  
INFORMACIÓN QUE SALVA VIDAS





# La FDA prohíbe analgésico con 30 años de retraso

Un analgésico que ha estado a la venta por casi 50 años ha sido recientemente retirado del mercado por la FDA (Administración de Drogas y Alimentos), porque un nuevo estudio demuestra que puede traer como resultado la muerte.

La decisión se tomó cinco años después de que el Reino Unido prohibiera la droga y 30 años después de que un grupo público de salud – que incluye a doctores e investigadores – solicitara a la FDA su retiro por primera vez.



*"No existía suficiente presión para obligar a la FDA a actuar."*

En el 2008, el mismo grupo siguió adelante y demandó a la FDA por hacer peligrar la seguridad de la población. Demanda que finalmente obligó a la FDA a retirar la droga.

## Droga peligrosa

La droga en cuestión es la denominada **propoxifeno**. Fue aprobada por primera vez en 1957, y se utiliza para dolores suaves a moderados. Sus formas más comunes son **Darvon** y **Darvocet**. Sólo en el 2010, los doctores estadounidenses recetaron este analgésico a 17.5 millones de personas en ese país.

Sin embargo, la droga ha estado en la controversia por más de 30 años. Grupos defensores de la salud han tratado de prohibirla desde 1978.

*Public Citizen Inc.* (Ciudadano Público S.A.), dirigido por el Dr. Sidney Wolfe, MD, hizo la solicitud por primera vez a la FDA en 1978. La petición decía que la droga podía causar muertes relacionadas al corazón. Sin embargo, la FDA negó la petición y la droga se mantuvo en el mercado por los siguientes 30 años, permitiendo una bonanza económica para su fabricante.

En el 2005, el Reino Unido retiró el propoxifeno del mercado británico. El Comité Británico de Seguridad de Medicamentos (CSM) encontró que la droga era peligrosa, y no muy útil. Ese reporte puede encontrarse en la página de Internet del Departamento de Salud del Reino Unido. Concluía que no se pudo "identificar ningún grupo de pacientes en donde la relación riesgo-beneficio pudiera ser positiva". El Profesor Gordon Duff, Presidente de CSM, afirma que "el riesgo de toxicidad es inaceptable".

La droga fue retirada en el Reino Unido y luego la Unión Europea la prohibió en el resto del continente. En el 2006, *Public Citizen* hizo su segunda

petición formal a la FDA. La petición registrada proporcionaba estudios que demostraban los peligros de la droga.



*"A veces las personas deben involucrarse."*

Esos estudios mostraban que la droga causaba:

- Efectos cardiacos graves, con resultado de muerte
- Depresión cardiaca
- Latidos del corazón más lentos
- Reducción de las contracciones cardiacas

También mostraba evidencia de examinadores médicos estatales, centros de control de enfermedades y 18 años de reportes de autopsias que sumaban 5.462 muertes causadas por las toxinas presentes en la droga.

## Adictivo y poco útil

La petición del 2006 también incluyó estudios que revelan que la droga es altamente adictiva. Un problema común con las drogas modernas.

*Public Citizen* también proporcionó ensayos clínicos y estudios que muestran que la droga no era muy útil y, de hecho, Tylenol, Ibuprofeno y aspirina ofrecían mejores resultados, mientras que presentaban un riesgo significativamente menor.

La FDA revisó todos los datos ... y ¡no tomó medidas!

Registros de la corte, a partir del 2008, muestran que funcionarios del organismo rechazaron la petición. Debido a que no habían sido capaces de tomar una decisión. Se limitaron a señalar que era una decisión difícil que "plantea[ba] temas complejos que requerían una revisión más extensa por parte de funcionarios de la Agencia".

## La batalla llega a las cortes

En el 2008, *Public Citizen* entabló una demanda en contra de la FDA por poner a los pacientes en riesgo intencionalmente.

El Dr. Wolfe dice que fue un intento desesperado para obligar a la indolente FDA a actuar: "Funcionarios importantes de la FDA saben que esta droga tiene una considerable toxicidad humana, potencial de adicción y propensión al abuso". "Dada la extremadamente desfavorable relación entre los riesgos y los beneficios, es inexcusable que la FDA no la sacara del mercado hace mucho tiempo atrás", continúa.



El Dr. Wolfe también afirma que "debido a la negligencia de la FDA, al menos 1.000 personas más en Estados Unidos han muerto por consumirla desde que el Reino Unido la prohibió".

## Resistencia en desarrollo

"Nuestra petición del 2006, seguida por la prohibición del Reino Unido, ni siquiera resultó en una audiencia del comité asesor de la FDA", dice el Dr. Wolfe. Eso no ocurrió hasta que "demandaron a la agencia para obligarlos a responder".

En febrero del 2009, el panel votó 14 a 12 que la droga constituía riesgo de muerte, y concluyó que la droga debería ser prohibida.



*"Pero recuerden que la mitad del panel de la FDA quería mantenerla en el mercado."*

A pesar de la decisión del panel, la FDA seguía negándose a prohibir la droga y ordenó al fabricante a que llevara a cabo **su propio estudio en humanos**. Querían saber si "la droga ponía a los pacientes en riesgo grave o incluso mortal, de anomalías en el ritmo del corazón".

**Esa decisión le compró al fabricante 18 meses más de ventas y ganancias. El juego de muerte y corrupción continuaba.**

El estudio fue publicado **finalmente** en noviembre del 2010. "Los resultados del estudio demuestran que la dosis estándar de la droga es nociva para el corazón", afirma el Dr. Gerald Dal Pan, director de la oficina de vigilancia de la FDA. "El estudio cardiaco fue la última pieza del rompecabezas que nos reveló el cuadro completo".



*"¿No podían verlo hasta que les golpeara en la cara, o fue por algo más?"*

En enero del 2011, la FDA ordenó al fabricante de medicamentos que dejara de comercializar la droga.



*"¿Ya han tenido buenas ganancias!"*

Según el Dr. Wolfe, la decisión fue tomada, por lo menos, con cinco años de retraso y no había excusa para mantener la droga en el mercado después de que el Reino Unido la prohibiera en el 2005. "Los habría elogiado si hubiesen hecho esto cinco años atrás", declara el doctor Wolfe. "Pero ya se han vendido 120 millones de recetas más desde el año 2005. Y un estimado de 1.000 a 2.000 muertes más. Es imperdonable", concluye.

## Conclusión

Una mejor opción a los analgésicos puede ser la de enfrentar la causa del dolor de manera efectiva, en lugar de enmascararlo, y salvar así su vida mientras ahorra.

La mayoría de los médicos ha llegado al consenso de que la inflamación es la causa del dolor... desde el dolor de espalda hasta el de artritis.

Y para combatir la inflamación existen formas efectivas y libres de drogas. La opción más fácil es simplemente cambiar su dieta para asegurar una ingesta de grasas buenas como omega-3. Los pescados de aguas frías capturados en la naturaleza son una fuente ideal de omega-3. Los suplementos de aceite de pescado también pueden aumentar bastante sus niveles de este nutriente.

Ref: <http://www.healthiertalk.com/fda-bans-pain-killer-30-years-too-late-3122>

**PROSH**  
Promoviendo  
Salud Holística

**HEALING TOUCH - CURSO NIVEL I**  
16 y 17 de Abril

**IMPOSICIÓN DE MANOS  
PRINCIPIOS Y TECNICAS:**  
Para Stress, alivio de dolor, preparación pre y post operatorio, prevención de enfermedades, preparación para tratamientos y procedimientos, entre otros.  
No Invasiva

CERTIFICACION INTERNACIONAL.  
DIRIJIDO A: PROFESIONALES DE LA SALUD  
Y PÚBLICO INTERESADO

Información: [prosaho@gmail.com](mailto:prosaho@gmail.com)  
02- 9182366 y cel 8164501



## Cuando las Terapias de Cáncer fracasan **¿Cáncer? ¡Una 'Nutriterapia' adecuada ... hasta puede salvar la vida!**

El año 1924 el científico alemán **Prof. Dr. Otto Warburg**, presentó su tesis de la **'célula maligna'** (célula cancerígena), que le valió el año 1931 su primer Premio Nobel. Hace más de 50 años, la científica en bioquímica alemana **Dra. Johanna Budwig**, se inspiró en la **'Tesis de Warburg'** y desarrolló una **Nutriterapia**, una dieta a base de **aceites y proteínas**, con la cual curó a miles de enfermos de cáncer y de otras enfermedades graves. No obstante, hasta hoy la medicina oncológica ignora mundialmente la **'Tesis de Warburg'**, los **conceptos alimenticios de la Dra. Budwig** y otros defensores de **una alimentación como medio curativo**; filosofía avalada también por la experiencia milenaria de culturas como la china, hindú y otras. El organismo de un enfermo de cáncer avanzado tiende a favorecer una alimentación rica en hidratos de carbono como azúcar, pan, masas, arroz y papa, pero esta aumenta la producción de ácido láctico de las células cancerígenas y, por lo tanto, hace crecer más rápido el cáncer y aumenta el dolor. Y por ignorancia, hasta se recomienda a los pacientes de cáncer consumir productos para enfermos convalecientes -demasiado ricos en hidratos de carbono- produciendo un efecto parecido a **'echar aceite sobre el fuego'**.

### ¿Qué dice la Tesis de Warburg?

La célula maligna (cancerígena) tiene un alto consumo de glucosa (20 a 30 veces más que una célula sana), que no 'quema' la glucosa en las mitocondrias para producir ATP, sino que la fermenta, generando así poca energía pero también 'ácido láctico', con la ayuda del cual infiltra el tejido circundante, forma las metástasis y se protege contra los ataques de las células del sistema defensivo. Además, indica que en el ADN de estas células se desconecta la función 'apoptosis', lo que significa que pierden la capacidad de 'suicidarse' y, por lo tanto, las 'células malignas' se vuelven resistentes a las quimio y radioterapias.

### Los conceptos de la Dra. Budwig



La **Dra. Johanna Budwig** fue una de las mejores bioquímicas de Alemania y una de las mejores investigadoras del cáncer en toda Europa. Ella nació en 1908 y vivió hasta la edad de 95 años. Fue siete veces nominada para el Premio Nobel y con su protocolo de dieta desarrolló una **'nutriterapia', que contiene principios de la física cuántica**, que tenía una tasa de éxito sumamente alta, luchando contra todos los tipos de cáncer y otras enfermedades graves de sus pacientes durante un período de 50 años.

Según ella, existen **4 causas principales del cáncer**, y para la mayoría de las enfermedades:

- **Las toxinas** (bacterias, hongos, patógenos, etc).
- **Un sistema inmunológico débil** (por estrés, trauma emocional, exceso de trabajo o agotamiento).
- **Un pH ácido o 'acidosis'** (un alto grado de acidez en el organismo).
- **Privación de oxígeno** (debido a mala circulación sanguínea, falta de ejercicio, etc).

Tal como un coche es inmovilizado cuando se le quitan las cuatro ruedas, una vez que las 4 causas principales del cáncer se eliminan, la enfermedad entra natural-

mente en remisión. **El cáncer no es una sentencia de muerte**, pero sí representa un gran desafío, que requiere atención altamente cualificada y disciplinada usando una **combinación de terapias eficaces**.

Aplicando este enfoque, tratamos la causa de todo tipo de cáncer, como el **cáncer de mama, pulmón, cerebro, próstata, huesos, vejiga, cuello uterino, esófago, estómago, piel, carcinoma, leucemia, linfoma, melanoma, enfermedad de Hodgkin, etc.**

Nuestra experiencia es que un paciente medianamente avanzado, pero altamente disciplinado y con la firme voluntad de querer superar su enfermedad, puede esperar una buena respuesta de su organismo.

Así, no solamente podemos tratar a las personas con cáncer, sino también a enfermos con **artritis, diabetes, asma, fibromialgia, alta presión arterial, esclerosis múltiple, enfermedades cardíacas, psoriasis, Alzheimer, Parkinson y muchas otras enfermedades y condiciones**.

### ¿Se confirmó la Tesis de Warburg y el concepto alimenticio de la Dra. Budwig!

El científico y tumorólogo alemán, Dr. J. Coy, descubrió en sus recientes investigaciones que cuando la 'enzima TKTL1' se expone en una célula tumoral, esta 'se pone maligna'. Coy publicó su 'Tesis de la enzima TKTL1' en 2005, confirmando así la 'Tesis de Warburg', y también los 'Conceptos Alimenticios de la Dra. Budwig'.

Coy confirmó la 'Tesis de Warburg', respecto a que la **glucosa es el único 'combustible' para las células cancerígenas**, dado al exponerse la enzima TKTL1 en las 'células malignas', las mitocondrias -generadores de la energía celular- se desconectan y las 'células cancerígenas' deben fermentar la glucosa, pero generando solamente el 4 a 5% de energía y, por lo tanto, necesitan de 20 a 30 veces más glucosa que una célula normal. Este le pone en dependencia absoluta y las hace sumamente vulnerables. **Coy propone hacer una 'Nutriterapia' similar al concepto de la Dra. Budwig**, pero mucho más precisa. Coy propone reducir el consumo de hidratos de carbono, dado que el organismo necesita muy poca glucosa



**Bernd Roos**, naturópata alemán y director del **'Centro Alemán de Medicina Integrativa'**.

-40 a 60 grs. al día- porque el hígado es capaz de producir un sustituto para la glucosa, que son las **quetonas**. Éstas sirven a las células normales para generar energía, pero no se dejan fermentar, quedando así las células cancerígenas con poquísima energía, sin poder seguir con su proceso de división y, por lo tanto, frenándose el crecimiento del cáncer y reduciéndose la producción de ácido láctico con la consiguiente disminución del dolor.

Así, con una **'Nutriterapia' adecuada, podemos controlar el crecimiento del cáncer**, disminuir el dolor y prolongar la vida en mejores condiciones. Y si tenemos un poco suerte, eliminar el cáncer totalmente.

Pero una **'Nutriterapia' no debe ser la única herramienta para enfrentar el cáncer**. Un tratamiento de cáncer debe considerar una combinación lógica de terapias, que incluya **desintoxicaciones** (especialmente del hígado), **reforzamiento del sistema inmunológico y emocional**, terapias bio-energéticas y terapias específicas, como la **'Quimioterapia Biológica'** -a base de megadosis de antioxidantes- para destruir las células cancerígenas, y la **'Terapia Biooxidante con Peróxido de Hidrógeno'**, para oxigenar el organismo, tal como se aplica en el **'Centro Alemán de Medicina Integrativa'**.

Para enfermos que no pueden realizarse un tratamiento en nuestro centro, recomendamos entrar a [www.dietametabolica.cl](http://www.dietametabolica.cl), donde ofrecemos la **'Dieta Metabólica Personalizada' (DMP)** y la **'Dieta Metabólica Oncológica' (DMO)**. Ambas consideran los conceptos de Coy y Budwig, pero también toman en cuenta **los efectos de la alimentación sobre el Sistema Nervioso Autónomo (SNA)**.

Mayor información:

**Centro Alemán de  
Medicina Integrativa**

Martín de Zamora 5642, Las Condes  
(altura Domingo Bondi)

**☎ 202 2222**  
[www.camo.cl](http://www.camo.cl)



# Conozca el miedo y úselo en forma positiva

GONZALO CARRASCO  
PERSONAL TRAINER

Los miedos más comunes son: miedo a enfermar, miedo a la crítica y el ridículo, miedo a perder al ser amado, miedo a la muerte, miedo a envejecer y miedo a la pobreza. Sin embargo, muchos médicos y psicólogos aseguran que nacemos sólo con dos miedos: miedo a las caídas y a los ruidos, por lo que todos los demás son adquiridos.

También hay miedos que se generan a partir de una situación que no pudimos resolver en el pasado; en estos casos el miedo viene a ser una anticipación al dolor o al fracaso.

El miedo es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento, habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro real o supuesto en el presente, futuro o incluso pasado. Es un mecanismo de defensa que nos permite responder rápida y eficazmente al provocarnos una angustia. Es algo que se puede controlar y es de carácter personal, porque por ejemplo, hay personas que le temen al amor y no a la muerte.

## ¿Para qué usamos los miedos?

Los miedos son creados no sólo de forma personal, sino que también son usados en la política, en la crianza y educación de los niños, y en grandes compañías. La razón para usarlos parece ser simple; **porque es altamente efectivo para el control de algunas situaciones.** Cuando no queremos que un niño salga de noche, entonces le diremos que por las noches pasa un viejo con un saco para llevar niños, o que andan monstruos, etc. y le creamos miedos con los cuales podremos evitar que salga. Pero este tipo de miedos sólo funcionará por un tiempo. Incluso la creatividad inteligente del niño puede utilizar estos miedos para no dejar tranquilos a los padres por la noche, o no querer enfrentar otras realidades ya de adolescentes o incluso siendo adultos (claro que a esas alturas toman la etiqueta de fobias).

Verónica de Andrés, educadora, oradora y autora argentina especialista en crecimiento personal y motivación, propone que el uso del miedo para controlar, sólo traerá a largo plazo dos posibles respuestas: **Rebelión o Sumisión**, en cualquier institución que se utilice, y que el miedo interfiere en el crecimiento, la creatividad y el desarrollo, el compromiso y la felicidad.



“Esto último parece ser lo que sucede en África, donde hay naciones enteras temiendo al SIDA.”

No obstante, **el miedo también puede ser positivo**, pues, dependiendo de la situación, puede hacer que el organismo genere la suficiente cantidad de adrenalina para superar la amenaza. Por ejemplo, un deportista que se dispone a realizar una sentadilla con mucho peso corre gran riesgo de lesión o de fracaso, por lo cual se genera miedo y, como consecuencia, se produce adrenalina. Ésta envía señales al sistema nervioso, lo que hace que los músculos respondan con mayor eficacia. En otra situación, tal como el disponerse a hablar en público o hacer una presentación, el temor a la crítica, al ridículo o al fracaso, generan esas pequeñas descargas de adrenalina que al seguir avanzando en la preparación, comienza a fomentar el desarrollo de entusiasmo. Es decir, en algunas ocasiones el miedo puede transformarse en un buen aliado. Es más, si le preguntamos a un buen deportista extremo, nos diría que no puede vivir sin miedos porque son desafíos y se han hecho parte de su vida. Muchos le deben su éxito a enfrentar sus miedos.

Leonardo Stemberg, presidente de diversos congresos relacionados con el estudio del comportamiento humano, y reconocido por la Asociación de Medicinas Alternativas por sus trabajos de investigación y desarrollo en técnicas de autocuración, postula que; “Hay gente que no se da cuenta de que el miedo no es real; el miedo lo inventa nuestra mente porque necesita la protección de algo. La mente de todos es tan inteligente, que siempre utiliza el mejor recurso que tiene porque ya más de una vez le sirvió para algo”. Explica que dentro del campo de la psicología, este fenómeno se llamaría beneficios secundarios. Se utiliza el temor para no tener que enfrentar la vida (buscando en su archivo mental, algo encontrará para justificar el miedo) porque, sin importar la edad, muchos no han tenido verdaderas experiencias en base a la capacidad de enfrentar adversidades.



“Las adversidades son las únicas que te enseñan a enfrentar adversidades, y la vida es un conjunto de desafíos, de logros, de cosas que no salen como uno piensa y cuando uno cae en un pozo depresivo, no cae realmente en un pozo depresivo, sino que hizo uso del mejor recurso que encontró, porque como no tiene experiencias, no se anima a enfrentar la adversidad que debía enfrentar”.

Sugiero que cuando se logra establecer un propósito en la vida es mucho más fácil superar los miedos, incluso llegando a utilizarlos como un excelente aliado que promueve la motivación y la búsqueda de desafíos que nos llevan a ser cada vez mejores en cualquier cosa que hagamos.

Dios nos recuerda que no debemos temer. El temor es una fuerza paralizante y en la mayoría de los casos negativa.

Sin embargo, también se usa en un sentido positivo, como en Proverbios 1:7, “El principio de la sabiduría es el temor a Jehová: los insensatos desprecian la sabiduría y la enseñanza”. O en Mateo 10:28, “Y no temáis a los que matan el cuerpo, mas al alma no pueden matar: temed antes a aquel que puede destruir el alma y el cuerpo en el infierno”, referido al temor a Dios, que claramente nos dice que sólo debemos seguir por Sus caminos y no temer ni siquiera a la muerte.



**INSTITUTO DE  
PSICOLOGIA  
DE SANTIAGO**

**ESTUDIA PSICOLOGIA SIN PSU** ✓  
Carrera de Psicología  
*No tradicional*

**Admisión 2011**  
Postulaciones entre el 1 y 31 de Marzo  
Enseñanza abierta a todo alumno

El objetivo de la carrera de psicología no tradicional es formar psicoterapeutas clínicos que manejen con propiedad los diversos métodos y técnicas de este enfoque y que los facultarán para ser solventes profesionales en esta área.

Duración: Dos años y Medio

**INFORMACIONES E INSCRIPCIONES**  
FONO : 415 41 91  
WWW.INSTITUTOPSILOGIA.CL



**CENCAP  
SAN MIGUEL**  
Centro de Capacitación  
en terapias Alternativas  
San Miguel

Tratamientos naturales, cursos y orientaciones  
Cáncer, dolores de huesos y músculos,  
colon, enfermedades autoinmunes, parálisis,  
tendinitis, hernias y discopatías lumbares,  
túnel carpiano, obesidad, estreñimiento, etc.

Con Apiterapia, Hidrocolonterapia, Iridología  
digital, Cuarzoterapia, reiki, acupuntura,  
Biomagnetismo, Flores de Bach, geoterapia  
(cataplasmas de arcilla).

Cursos en abril: Elaboración del propóleo;;  
Cuarzoterapia; Geoterapia, Fitoterapia.  
Productos: Miel, polen, jalea real, Propóleos,  
Vitaminas, Calcio Orgánico, Productos 4life,  
Tierra y arcilla para cataplasmas.

**Ángel Guarello 1240, Paradero 9,  
Gran Avenida, Metro Lo Vial, San Miguel**  
Fono 522 3957



**Punto Nativo**  
Tu encuentro con lo saludable

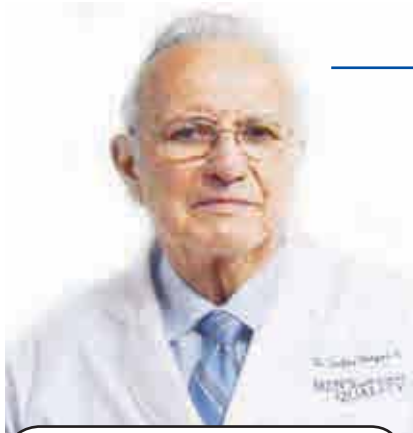
Ofrece: Chia \$7.800 kg, Avena integral  
\$450 1/2 kg, Azúcar orgánica \$1.490.  
Aipiste, germen de trigo, arroz integral.  
Además de hierbas desde \$790. Y  
todos los productos 100% natural de  
Aminas con un 5% de descuento.  
para alimentarse naturalmente  
ensaladas, empanadas,  
vegetarianas, tartaletas, jugos y el  
"Batido verde" rico y energizante.

Informate como  
cuidar y mantener  
tu salud  
y bajar de peso  
naturalmente.

**Paola Serrano**  
6331211  
www.puntوناتivo.cl  
Pao. Serrano@gmail.com

Huérfanos 713 local 17





**Dr. Carlos Vargas G.**  
Urólogo y Sexólogo U. de Chile  
Centro Medico Men's Quality  
Santiago Centro

Hombres y Mujeres pueden llevar hoy...

# Una vida sexual saludable y plena



Entre los 40 y 70 años de edad, más del 50% de los hombres padece disfunción eréctil, lo que lleva a que muchos matrimonios terminen en separación.

El mundo y nuestra sociedad han cambiado. Las mujeres cada vez fingen o simulan menos los orgasmos, y tampoco se conforman con una vida sexual mala y aburrida; por el contrario, quieren siempre sentirse mejor.

Sin embargo, en la actualidad, un tercio de los hombres posee un grado de eyaculación precoz, lo cual constituye un punto de quiebre en la mayoría de los matrimonios.

### Diabéticos e hipertensos

La diabetes y la hipertensión, frecuentes en la mayoría de los hombres, suelen producir disfunción eréctil. Especialmente en el caso de los diabéticos, cerca del 50% presenta fallas de erección. Los hipertensos, que representan al 26% de la población, también sufren de disfunción eréctil.

En estos casos, la llegada de la sangre al pene al momento de la erección, es menos que la normal, debido a las contracturas de los capilares arteriales.

En **Men's Quality Medical Group** ofrecemos opciones con tecnología y terapia de punta que nos permite resolver la mayoría de estos casos con resultados inmediatos. Realizamos un estudio completo y un diagnóstico de la causa, desde donde fluye el tratamiento específico para cada paciente, siempre en la más absoluta privacidad.

### Recomendaciones útiles

Cualquiera sea el caso, disfunción sexual o falta de deseo, puede llegar a producir distintos grados de conflicto en la pareja. Ante estas situaciones:

1. Acudir primero a un especialista, quien podrá orientar a la pareja afectada de manera profesional sobre lo más adecuado y oportuno para estos problemas, cada vez más comunes y difundidos en nuestra sociedad.

2. Tener un adecuado diagnóstico en conjunto con una moderna terapia, aplicada en nuestro centro médico **Men's Quality Medical Group**. El tratamiento consiste en la aplicación de medicamentos, con el fin de inducirle una erección garantizada que puede durar entre 30 a 90 minutos. Durante este periodo, el hombre puede seguir teniendo relaciones sexuales, aunque se haya producido la eyaculación. Con

esto, las mujeres pueden conseguir incluso más de un orgasmo.

Lo invitamos a recibir la ayuda idónea, llámenos a nuestro call center 600 633 33 33 ó teléfonos 335 72 81 – 233 14 27 para que un asesor telefónico le oriente y reserve su hora médica en absoluta privacidad. Es aconsejable traer a la pareja.

## Farmacia Mapuche makelawen [www.farmaciamapuche.com](http://www.farmaciamapuche.com)



Disminuya su agotamiento Nervioso

\$ 3.800



Elimine el exceso de grasa

\$ 2.900



Mejore su desempeño sexual

\$ 3.800



*Para nosotros, la salud es algo natural*



Preparando mochilas...



# Colaciones saludables para el año escolar

*Realmente*

PAOLA RAMÍREZ.  
TERAPEUTA EN NUTRICIÓN  
ORTOMOLECULAR  
P.ANDREARAMIREZ@YAHOO.CL

Como sabemos, marzo es un mes de locos para las mamás. El estrés que genera el colegio, la compra de útiles y uniformes y otras muchas responsabilidades no dan tregua. Pero podemos comenzar este año escolar con mentalidad positiva y cargadas de buenas ideas.

El tema de las colaciones escolares no es menor, debido a la baja calidad nutricional que enfrentamos diariamente. Si bien muchas veces resulta engorroso pensar en una colación saludable, que no implique mayor molestia, es importante tener en cuenta el beneficio que podemos brindar a nuestros niños. Podemos enseñarles buenos hábitos de alimentación explicándoles siempre el porqué de las determinaciones tomadas. Algo que llama mucho mi atención es la falta de preocupación de algunos jardines y establecimientos preescolares, en los cuales las minutas alimenticias son muy deficientes nutricionalmente:

galletas, pan, jugo y leche en caja; o la famosa colación compartida, la cual consiste mayormente en PAPAS FRITAS, GALLETAS O SUFLÉS CON BEBIDAS DE FANTASÍA.

En mi caso particular, la alimentación que proponían para la colación en el establecimiento de mi hijo era preocupante y lo manifesté en una oportunidad. Al no tener una respuesta satisfactoria ni la voluntad de cambiar la propuesta, tomé la decisión de dar a mi hijo la colación que yo estimaba mejor. Mi hijo era el único que comía distinto. Pienso que con sólo un poco de determinación y educación en el tema se puede hacer mucho. Los niños tendrían mejores hábitos y, por qué no decirlo, una mejor calidad de salud.

En el caso de las **colaciones compartidas**, sería muy divertido, didáctico y beneficioso que las educadoras hicieran actividades donde los niños pudieran preparar una colación rica y saludable, por ejemplo: brochetas de frutas, jugos naturales, cocadas de avena, miel y coco, sándwiches integrales, etc.

Por otra parte, es muy importante fomentar el **consumo de agua** en los niños. Recordemos que las células viven de ella y que no hay ningún otro elemento, salvo las frutas, que la reemplacen. Si sus células están sanas, su hijo también lo estará. Esto depende en un 100% de la alimentación y el agua que reciba su cuerpo en crecimiento.

Un niño bien hidratado no tiene necesidad de consumir bebidas artificiales a la hora de colación. Las frutas contienen agua purificada, por lo tanto la combinación FRUTA + JUGO está demás. No es necesario consumir líquidos al comer, pues estos diluyen los jugos gástricos, lo que impide un trabajo rápido y eficiente. El agua debe consumirse durante el día y nunca con los alimentos. Ahora, en el caso del té y algunas aguas de hierbas, el cuerpo no las considera AGUA, pues se vuelven sustancias diuréticas que estimulan la pérdida rápida de agua de nuestro organismo.

NO HAY NINGÚN PRODUCTO DE FANTASÍA EN EL MERCADO

QUE REEMPLACE AL AGUA, ALIMENTO NECESARIO PARA NUESTRO SISTEMA CELULAR. LAS CÉLULAS VIVEN EN AGUA Y SI EL ORGANISMO NO SE LA ENTREGA, ÉSTAS MUEREN, CAUSANDO DEFICIENCIAS INMUNOLÓGICAS.

Mantener un DISPENSADOR DE AGUA en un salón de clases no es costoso. Si las mamitas se organizan y en vez de comprar jugos en cajita o una bebida diaria, adquieren este sistema, los niños optarán por el agua y tendrán una alimentación más sana y con menos riesgos de enfermedades.

En cuanto a las minutas alimenticias de los establecimientos educacionales, considero que deberían orientarse en el tema y asesorarse con profesionales para entregar una buena educación nutricional tanto a padres como a niños.

## Minuta de Apoyo

- Lunes: Yogur natural con plátano (el plátano endulza muy bien, también puede añadir una puntita de miel)

## Celulitis

La celulitis es un término común usado para describir los depósitos de grasa atrapados debajo de la piel que causan, "hoyuelos" en las caderas, los muslos, las nalgas y el abdomen. La celulitis que en medicina literalmente significa inflamación de las células, es entendida como una alteración de los **tejidos conectivos** celulares subcutáneos, esto es, un tipo de tejido, poblado por unas células llamadas **adipocitos**.

Uno de los principales factores causante de la celulitis corresponde a los producidos por los estrógenos, ya que producen retención de líquidos y depósitos de grasas en la piel.

Por esta razón, esta patología es una alteración principalmente presente en el sexo femenino y en los momentos en los cuales la actividad hormonal de la mujer se encuentra sometida a variaciones, por ejemplo en la pubertad, los tejidos grasos se desarrollan en algunas zonas típicamente femeninas (caderas, glúteos, vientre, muslos), creando una situación propicia para la presencia de celulitis.

El tratamiento para la celulitis combina el ejercicio físico con una adecuada **alimentación**. Los masajes, pueden ayudar en el tratamiento, pero no garantizan la curación sino una mejoría parcial.

El ejercicio físico debe estar enfocado a fortalecer la musculatura de aquellas zonas del cuerpo donde suele acumularse la grasa en mayor medida.

Se recomienda que la alimentación no tenga exceso de grasas; sino más bien abunden las verduras y las frutas. El alto contenido de azúcares contenidas en las bebidas gaseosas es perjudicial ya que es captado por la sangre y acumulados en la epidermis en forma de grasa.

Como alternativa natural para el tratamiento de la celulitis, se puede mencionar: *Centella Asiática* de nombre científico, *Hydrocotyle asiática* o *Gotu Kola*, posee actividad moduladora sobre el tejido conectivo y los procesos fibróticos, además tiene propiedades antiinflamatorias,



FARMACIAS  
HAHNEMANN

Casa Matriz: 556 9439  
SUCURSALES  
Bandera 666: 698 8290  
Moneda 683: 639 4457  
Santo Domingo 922: 632 8961

regeneradoras de tejido y un efecto activador de la circulación sanguínea.

Disponible en comprimidos y en crema. Consulte en nuestras Farmacias. QF Myriam Ampuero.

## Lecitina granulada



La lecitina es un alimento natural rico en Vitaminas del grupo B: Colina, Biotina e Inositol. Es granulada, hecha del concentrado del aceite de germen de soya.

## Omega 3



El aceite de sardinas es una de las fuentes de Omega 3 más rica y limpia proveniente de la naturaleza. Las investigaciones han demostrado el gran valor que tiene el aceite de pescado en la dieta humana.





- **Martes:** Un puñado de frutos secos más fruta a elección (menos plátano, así se tiene una idea más refrescante)
- **Miércoles:** Medio pan integral (ver receta) con lechuga, tomate y queso fresco o huevo cocido
- **Jueves:** Galletón de avena (ver receta) con jugo natural preparado como actividad
- **Viernes:** Colación compartida, por ej.: brochetas de frutas, cocadas con miel

Recordemos que la colación es sólo un alimento de transición a la comida fuerte que le sigue, por lo cual debe ser NUTRITIVA Y LIVIANA. Nuestro organismo bien sabe que comer más no significa más nutrición. La idea es aportar, a esas horas, una cantidad determinada de alimentos realmente nutritivos, descartando absolutamente los altos consumos de azúcar, grasas trans y harina blanca.

En el caso de aquellos niños que deben llevar almuerzo al colegio, es recomendable que éste sea acorde a su edad. Es importante potenciar el consumo de proteína y vegetales, y la elección de las colaciones en los recreos. No es necesario que lleven colación para todos los recreos. Su cuerpo agradecerá una colación sana en vez de dos o más colaciones bajas en nutrición o, lo que es peor, ¡hacerlos responsables de comprarlas! No debemos olvidar que la obesidad infantil es cada día más alta y la salud de los niños se ve afectada a causa de la mala nutrición. A continuación veremos algunas recetas de uso personal, muy nutritivas y ¡riquísimas!

**Pan Integral**

**INGREDIENTES:** 1 kilo de harina integral, 2 tazas de salvado de trigo, ½ taza de linaza entera o maravilla, 1 trocito de levadura fresca, 3 cucharadas rasas de mantequilla, 1

cucharadita de sal de mar, ½ litro de agua tibia aproximadamente.

**PREPARACIÓN:** Colocar en un bol la harina y el salvado, añadir las semillas y revolver. Disolver la sal en el agua tibia y agregar pero vigilando que no se forme una pasta. Colocar la levadura previamente leudada y la mantequilla suavemente ablandada (no derretir), conseguir una masa homogénea y formar bollos, mojarlos por encima y esparcir algunas semillas. Dejar reposar 20 minutos y colocar a horno moderado por unos 40 min.

**Galletones de Avena**

**INGREDIENTES:** 3 tazas de avena laminada cruda (no instantánea), 1 taza de plátano molido, 2 huevos de campo, ½ taza de harina integral, frutos secos (nueces, pasas, almendras, etc.), 3 cucharadas de miel, 2 cucharadas de mantequilla ablandada.

**PREPARACIÓN:** Batir la mantequilla con la miel y el plátano, agregar los huevos y seguir batiendo. Adicionar la avena, la harina y los frutos secos, revolver con movimientos envolventes. Enmantequillar una lata de horno y colocar de a cucharadas la mezcla sobre ella (si desea una consistencia más dura, agregar más avena). Llevar a horno precalentado por 10 minutos (no es necesario que se doren).

**Paola Ramírez, atiende en el Guardián de la Salud todos los sábados desde las 14:30 hrs., previa hora tomada al 8-2413339.**

[www.escueladereflelogia.cl](http://www.escueladereflelogia.cl)  
**Prof. KAMEL DIB**  
 Reflexólogo Clínico  
 36 años de experiencia  
**Curso Intensivo**  
 Básico 19 y 20 Marzo

**REFLEXOLOGIA TERAPÉUTICA**  
 Tratamientos Naturales sin Fármacos

Si está SANO, PREVENIMOS. Si está ENFERMO, le ayudamos a SANAR.

Tel. 02 - 475 46 58  
 e-mail : kameldib@vtr-net



Dr. Isaac Goiz Durán, creador del Biomagnetismo Medicinal y Adriana Rubio Herrera, Directora de Centro Ohani

**NUEVO CURSO DE BIOMAGNETISMO**

15 al 19 de julio 2011

Dictado por Adriana Rubio Herrera y Sergio Córdova Valle, Directores de Centro Ohani, quienes, en virtud de sus conocimientos y vasta experiencia terapéutica, han sido autorizados notarialmente por el propio Dr. Isaac Goiz Durán para impartir cursos de Biomagnetismo y Bioenergética en Chile.

Ventajosas facilidades de pago a plazo con cheques y apoyo post curso permanente.

Solicite informes y formulario de postulación en nuestro e-mail: [cursos@ohani.cl](mailto:cursos@ohani.cl)

**ATENCIÓN TERAPÉUTICA EN LAS SIGUIENTES ESPECIALIDADES:**

Biomagnetismo - Hipertensión - Hipnoterapia - Reiki - Regresiones - Quiropraxia - Piedras calientes - Masoterapia - Espinaca Florales del Mediterráneo

Clases de Yoga Kundalini  
 Yoga Iyengar para Embarzadas

Nevería 4697 - Las Condes (Metro Escuela Militar)  
 Teléfonos: 207 5968 - 208 4148 - 494 8954  
 E-mail: [terapias@ohani.cl](mailto:terapias@ohani.cl)  
[www.ohanichile.com](http://www.ohanichile.com)

**!!! ADIOS AL DOLOR DE ESPALDA !!!**  
**QUIROPRAXIA**  
**DAVID LOPEZ SANCHEZ**  
 Quiropráctico D.C. (Inglaterra)

- Ciáticas
- Lumbagos
- Cervicalgias
- Radiculopatías
- Escoliosis
- Hernia Discal
- Cefaleas

[www.youtube.com/quiropacticochile](http://www.youtube.com/quiropacticochile)  
 Avda. Santa María 217 ofic. 13  
 Teléfono-Fax 7354577

**IRI SYSTEM**  
**IRIDOLOGÍA DIGITAL**

Nuevos equipos  
 TECNOLOGÍA SU SERVICIO  
 Terapias alternativas  
 Productos naturales

Software y equipos iridología digital. Incluyen capacitación.

MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRO SITIO WEB  
 Agustinas 1070 of 423 5 piso  
 Laguna Torca 6538 Est. Central Santiago  
 Contacto@iriosystem.cl www.iriosystem.cl  
 6986229 - 3168736- 74982319

**Vigor Natural.cl** **Huang He**  
 Vigor Viril Natural...  
 Potenciador sexual  
**100% natural**  
 La solución a tus problemas sexuales

Pedidos al:  
 Cel/79 76 53 80    02-840 19 09  
[ventas@vigornatural.cl](mailto:ventas@vigornatural.cl)



# Estrés escolar

## Una amenaza latente

NANCY MUÑOZ  
IRIDÓLOGA Y NATURÓPATA HOLÍSTICA  
UNIVERSIDAD DE ACONCAGUA

Se define al estrés escolar como la alteración en el niño provocada por presiones de diversa índole, las que pueden incluir exceso de actividades, ruidos acústicos, presión de los docentes en el proceso de aprendizaje, presión que ejercen los padres en la vida diaria y hasta casos de *bullying* leve o grave.

Se manifiesta como una descarga en el organismo producto de la acumulación de tensión física o sociológica. En este proceso participan todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, nervios, corazón, digestión, función muscular y otras.

El estrés puede generar un resultado positivo o negativo. Estrés positivo es la energía que motiva a cada ser para realizar diferentes actividades. Estrés negativo es el estado de desequilibrio que produce daño al organismo.

### Factores que pueden producir estrés:

**-Externos:** problemas de aprendizaje, económicos, familiares, exceso de trabajo, miedos, etc.

**-Internos:** son propios del organismo como dolor, enfermedad, sentimientos de inferioridad, etc.

### Tipos de estrés:

**-Físico:** es producido por el desarrollo de una enfermedad, una infección aguda, traumas, embarazo y otros.

**-Mental:** se produce por angustias, preocupaciones (económicas y afectivas), problemas de aprendizaje y otros.

### Síntomas del estrés:

Los síntomas físicos pueden ser dolor de cabeza y espalda, cansancio, sudoración y/o gastritis. Entre los síntomas sociológicos pueden señalarse: olvido de cualquier objeto o de realizar una tarea, cansancio, alteración, fallas en las relaciones con otros, peleas y/o intolerancia a los ruidos.

Cuando el niño se enfrenta a una situación de estrés, el sueño es lo primero que pierde (insomnio). Tiene pesadillas, aumenta el apetito o, por el contrario, disminuye el deseo de comer.

Una persona expuesta a situaciones de estrés constante tiene muchas probabilidades de desarrollar problemas de hipertensión, obesidad y otros.



### Cómo combatir el estrés en niños en forma natural:

-Mantenga horarios para que el niño descansa, estudie y se recree.

-Realice más actividades familiares. Priorice el diálogo y aléjelo de los video juegos y la televisión.

-Mantenga horarios de comidas y una nutrición adecuada. El organismo debe estar preparado para el gasto adicional de energía que genera una situación de estrés.

-Enriquezca su dieta con suplementos vitamínicos B, C y E de fuente natural.

-Busque una disciplina deportiva o actividad física que le guste al niño. Esto le permitirá deshacerse de sustancias tóxicas, y trabajará con voluntad y optimismo.

-Evite producir miedos en el niño y hable con él sobre cualquier situación estresante que esté viviendo.

-Evite castigarlo. Reprenda, de buena

forma, sólo cuando sea necesario.

-Prémio, destacando sus acciones positivas y alentándolo a realizar actividades de autoayuda.

-Observe diariamente el comportamiento del niño, ante cambios intente descubrir la causa.

Así tendremos jóvenes con autoestima alta, buen rendimiento, capaces de tomar sus propias decisiones y con una misión clara en la vida.

### Tratamiento Integral Naturopatía e Iridología Atención personalizada

Diagonal Paraguay N°491  
Horarios de atención: lunes,  
miércoles, viernes de 14:00 a 18:00 hrs.  
y jueves de 11:00 a 18:00 hrs.

Solicite su hora de atención al  
(02) 6321887 o (09) 74786797

CHIA  
**Benexia**<sup>®</sup>  
Omega 3

Calidad certificada  
Pureza 99,99%  
Lider Internacional en  
Producción de Chia  
de Calidad Alimenticia

♥ Omega 3

GAP  
HACCP  
G.M.P.

Cultivadas en respeto de las Buenas Prácticas Agrícolas, y seleccionadas bajo Buenas Prácticas de Manufactura y HACCP. F.P.T. sa. es una empresa certificada ISO 9001

www.benexia.com - pedidos@benexia.com o al fono: 378 6091



# La huerta en marzo



“caracol, caracol,  
saca tus cachitos al sol”

CHEPITA FUENTES

Este tiempo de fines de verano se presta para realizar en nuestra huerta lo que se llama “siembra directa”; un sistema que lo admiten diversas especies donde, en lugar de poner las plántulas en un semillero (almácigo) en cajones o bandejas, y luego trasplantarlas al lugar destinado en el huerto, se siembran directamente en él para que se desarrollen ahí hasta la cosecha.

Ejemplos: Habas, arvejas, porotos para verdes, remolachas, espinacas, rabanitos, zanahorias, acelgas, perejil, lechugas y cilantro.

Primavera y verano son los momentos típicos para sembrar; pero si usted tiene la dicha de gozar de un invernadero, las fechas se amplían a todo el año.

Las semillas germinan cuando las temperaturas son cálidas; no lo hacen en suelos helados o muy húmedos. Y los períodos de cosechas también están marcados por el clima. Mientras más al sur, más tarde la cosecha, con variaciones a veces, de un mes y más con respecto a la zona central y norte.

Esta siembra directa se puede hacer en forma escalonada en el tiempo y resulta ideal para los huertos caseros pequeños. De esta forma se evita tener excesos de productos en un período y escases en otros. Consiste en sembrar unas pocas semillas cada 15 días, o cada tres semanas, o cada mes; así mientras está cosechando algunas, otras están recién germinando o creciendo. Y su cocina siempre estará abastecida.

Este sistema es muy práctico para los que cultivan en macetas sobre las ventanas o balcones; con tres macetas de cilantro pueden hacer esta continuidad. Distinto es con el perejil, que con una maceta tiene para la temporada porque es bianual, sólo se le van sacando las hojas de los costados y cuando quiere subir un tallo grueso, se poda y así se fortalecen las hojas bajas.

En este mes de marzo, estamos cosechando lo que sembramos en primavera y entretenidos en tareas de mantenimiento, que son las mínimas. Aprovechemos el encanto de lo que queda del verano, con sus tardes largas, para conectarnos con nuestro pedazo de tierra, respirar profundo para tonificar nuestros pulmones y aprender a inspirar las energías positivas que emanan



nuestras plantas. Consolemos penas junto a ellas y compartamos las alegrías, y cuando hayamos pasado un disgusto que nos descontrola, caminemos junto a ellas hasta serenarnos, pero no las toquemos ni hagamos recolección de frutas u hojas con mal humor, porque truncaremos su crecimiento y aminoraremos la producción. Una cosa es serenarse junto a ellas y otra muy diferente, es vaciar la amargura o rabia tratándolas bruscamente o en forma indiferente.

Para mí no existen las malas hierbas; sólo salieron en lugar equivocado. Y cuando tengo que arrancarlas, porque compiten por los nutrientes con mis verduras, lo hago con cuidado mientras pienso: “Ud. señorita se me va a ir al compost para que me ayude a formar rico nutriente”. RESPETO es la clave; respeto con la madre tierra, con el entorno, con la familia y sobre todo con uno mismo.

A veces no salen las cosas como esperábamos. Un caracol puede, durante la noche, comernos una lechuga joven hasta el tronco, y un hongo nos puede secar en tres días una frondosa mata de tomillo. Pero no debemos desalentarnos; recordemos que somos parte de un ecosistema donde vivimos unos de los otros. Toda especie muerta se puede reemplazar. Lo único malo es que, tratando de asegurar una cosecha próspera, se llegó a un NEGOCIADO con las semillas tratadas, que hoy nos obliga a ser esclavos del sistema de “comprar cada año las semillas desinfectadas”, y caímos en esa trampa

que nos ofrece una cosecha casi segura, con un producto más hermoso a la vista y de más rendimiento; pero desabrido y con un mínimo de valor nutricional. Toda verdura o fruta mientras mejor aspecto, menos sabor tiene y se descompone rápidamente, aunque esté refrigerada. A vista de nuestros ojos tenemos un pueblo enfermo que, mal nutrido, tiene que recurrir a suplementos alimenticios para mantenerse más o menos saludable. Y nadie parece percatarse de que las semillas autóctonas y limpias están desapareciendo, olvidadas en chacras apartadas y no se venden libremente en el comercio. Hoy en día se requiere de esfuerzo e ingenio para conseguirlas.

Volviendo al Huerto, debo terminar con un último consejo. Cuando trasplantemos plántulas, que son un concentrado de nutrientes sabrosos para babosas y caracoles, tapémoslas con un mini-invernadero, que consiste en una botella desechable de plástico transparente; se le corta el fondo para dejarla como un embudo y se entierra sobre la planta a proteger, con el gollete hacia arriba y sin la tapa para que respire. De este modo, guarda mucho más la humedad y en invierno se protege del frío.

Los caracoles y babosas se alimentan de noche, cuando nosotros dormimos. Para recolectarlos y sacarlos de la huerta hay una forma original, que consiste en colocar enterrado hasta el borde, un plato hondo lleno de cerveza. Al otro día encontrará una cantidad de embriagados caracoles y algunos ahogados en su festín.

Más no todo es negativo con el caracol. Puede tomar uno, lavarlo un poco en el chorro de la llave y hacerle cosquillas en la guatita. Empezará a botar una espuma medio verde plomiza, que tiene que recolectar en un vaso. Aparte, derrita a baño María dos cucharadas de vaselina, retire del fuego y agregue una cucharadita de baba del caracol. Revuelva bien y amóldelo en la cajita donde lo quiere guardar (puede ser un pote de crema que desocupó). Tendrá una excelente crema para las manos y pies, para cicatrizar rasmillones, quemaduras, espinillas y lubricar cualquier tipo de heridas.

No es tan nocivo el caracol como lo pintan. ¡Hasta la próxima!

## Huesos a toda prueba



Saludynam ayuda a evitar la degradación de tus huesos, que generalmente comienza a partir de los 30 años. Contiene una combinación perfecta de Calcio y Vitaminas, que permite una óptima absorción de ellas en tus huesos.

Más información y puntos de venta en: [www.SalusFlora.com](http://www.SalusFlora.com)  
Villarrica +56 45 410314 Ventas@SalusFlora.com

**ViaSalud**  
Primera en Medicina Integrativa  
V Región

**Tratamientos y Cursos Primer Semestre**

- Masoterapia Integral
- Reflexología
- Monitores de Masaje Shantala
- Masaje con Piedras Calientes
- Masaje Tui Na (aprox. Med. China)
- Masaje Craneal Hindú
- Flores de Bach
- Instructor Tai Chi
- Masoterapia Reductiva- Estética
- Grafología

Informaciones y Matriculas  
3 Poniente 125, Viña del Mar.  
F: 32-2683706; [info@viasalud.cl](mailto:info@viasalud.cl)  
[www.viasalud.cl](http://www.viasalud.cl)



# Secretos de la Naturaleza®

Productos orgánicos 100% Naturales sin excipientes, rellenos y placebos innecesarios.

## Orientación en Salud para la Prevención de Enfermedades, mediante la utilización de Plantas Naturales.

**ACHIOTE:** PARA AFECCIONES DEL SISTEMA URINARIO Y LA PRÓSTATA. Recomendado en infecciones a la vejiga y contribuye a disminuir las visitas al baño.

**BELEN:** COLON IRRITABLE. Para Hígado graso, Riñones y Sistema Digestivo. Depurativo (purifica la sangre) y diurético. Evita hemorragias internas y sangramientos.

**CAIGUA:** ADELGAZANTE. Poderoso quemador de grasas Limpia la sangre y ayuda en caso de várices, celulitis, arterioesclerosis, colesterol alto e hipertensión.

**CALAGUALA:** PSORIASIS, VITILIGO, DERMATITIS Y ESCLEROSIS MULTIPLE. Además se utiliza en casos de dermatitis alópica, alopecia universal y areata, liquen plano, alzheimer, lupus eritematoso sistémico, enfermedad de Crohn, hepatitis autoinmune.

**CHUCHUHUASI:** HUESOS Y ARTICULACIONES. Tratamiento de osteoporosis y fractura de huesos. Alivia el dolor muscular, de las articulaciones, el reumatismo y la inflamación por artritis

**YACON:** TRATAMIENTO DE LA DIABETES. Reduce la cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre y es una solución para quienes se inyectan insulina.

**GRAVIOLA:** TRATAMIENTO DEL CANCER. Especialmente indicado en mamas, páncreas, colon, próstata, pulmón e hígado. Elimina células cancerosas sin dañar las sanas. Es considerada la quimioterapia natural.

**MACA:** ENERGIZANTE Y MULTIVITAMINICO. Complemento nutritivo. Beneficioso para el sistema óseo, la anemia, la fatiga y el estrés. Ayuda en los trastornos de la menopausia. Aumenta el rendimiento intelectual.

**PULMONARIA:** PULMONES, SILICOSIS, TOS Y BRONQUITIS. Para afecciones de vías respiratorias.

**VALERIANA:** ANTIESTRES Y CALMANTE NERVIOSO. Util en casos de insomnio, histeria, vértigo, crisis de pánico y pérdidas. Restaurador del sueño y antidepresivo. No produce acostumbamiento.

**VIGOR MAX:** ESTIMULANTE DE LA ACTIVIDAD SEXUAL. Es una gran ayuda en la disfunción eréctil. Fortalece la libido femenina y masculina. Es un potente vigorizante y energizante natural.

**NONI:** RECONSTITUYENTE CELULAR. Aumenta las defensas del cuerpo y regenera las células naturalmente. Dosis sugerida: 2 cucharadas soperas al día (una por la mañana en ayunas y la otra media hora antes de la cena).



Consulte por envíos dentro de Santiago y Regiones.  
San Martín 414, Metro Santa Ana, Santiago.  
Fono: 671 8106 - [www.secretosdelanaturaleza.com](http://www.secretosdelanaturaleza.com)



# 10 Principios para Eliminar el Reflujo

GONZALO CARRASCO  
TECNÓLOGO EN ALIMENTOS

El reflujo se produce cuando el contenido gástrico se devuelve al esófago, debido a que el mecanismo de cierre de su parte inferior falla, produciendo ardores y/o sensación de quemazón, en algunos casos hasta dolor, y poco glamorosos episodios de regurgitación (“vuelve a la boca”). El ácido del estómago es tolerado por que sus paredes están preparadas para soportarlo, pero las paredes del esófago no y son muy sensibles.

El reflujo gastroesofágico se ve favorecido por diversas circunstancias. Pero las más directas son las comidas y bebidas como el café, chocolate, menta, alcohol o alimentos grasos, y sobre todo por las formas en las que combinamos los alimentos. Hemos adoptado y heredado muy malos hábitos alimenticios, como las dietas occidentales con mezclas de muy difícil digestión como papas con carne o, peor aún, la comida rápida donde se sirve carne con queso, pan blanco y, para coronar, una bebida gaseosa repleta de azúcar, químicos y cafeína. Hemos copiado esto de culturas como la de EE.UU., donde la obesidad y los problemas digestivos alcanzan niveles alarmantes.

La correcta combinación de los alimentos puede evitar este terrible malestar, además de otros como el meteorismo, flatulencia, estreñimiento y algunas alergias alimentarias que pueden acarrear irritaciones y dolores de cabeza. La ciencia que estudia la correcta combinación de los alimentos se llama Trofología. A modo de resumen, enumeraré algunos principios que son de gran ayuda:

1. No combine carbohidratos (arroz, papas, maíz, pastas) y proteínas (carnes de todo tipo, pescados, huevos, carne de soya, etc.) en un mismo plato.
2. Consuma las proteínas con abundantes verduras y vegetales de preferencia crudos.
3. Consuma los carbohidratos con abundantes verduras y vegetales crudos.
4. Las frutas consúmalas sólo con el estómago vacío y nunca de postre.
5. No combine frutas ácidas como piña, naranja, pomelo, kiwi, limón, tomate, mandarinas, *berries* (frutilla, mora, arándano, frambuesa) y maracuyá, con otras frutas dulces o semi-ácidas.
6. Consuma melón y sandía siempre solos.
7. Consuma las grasas o alimentos grasos con abundantes vegetales crudos o carbohidratos.
8. Si va a consumir dulces, postres y productos de pastelería (lo cual no es beneficioso y se debería evitar lo más posible o al menos limitarse a dos veces por semana como máximo), antes de hacerlo asegúrese de consumir vegetales crudos que aportarán enzimas que ayudarán a su digestión.
9. Nunca beba leche con algún otro alimento. Trate de conseguir leche que sea de fuente natural, no procesada UHT o pasteurizada. Si no puede conseguirla, es mejor utilizar los vegetales como fuente de calcio (coliflor cruda, espinaca, repollo, etc.) y otros minerales esenciales, ya que estarán mucho más disponibles que en la leche UHT. Otra opción es hacer *Kefir* o yogur de pajaritos.
10. No beba agua ni jugo u otro tipo de líquidos mientras come, sino que 30 a 45 minutos antes o después de las comidas, para evitar diluir los jugos gástricos.

Así mismo, ciertos medicamentos pueden favorecer el desarrollo del



reflujo. En particular los antibióticos, ya que las bacterias conviven en simbiosis con nosotros y son muy necesarias para muchos procesos, además de colaborar en la digestión. También, la aspirina, cafeína, antihipertensivos (bloqueadores de los canales de calcio como nifedipino y betabloqueadores como el atenolol), antidepresivos tricíclicos como la amitriptilina, anticolinérgicos como la buscapina, etc. El cigarrillo es otro factor desencadenante.

Es normal que durante el embarazo se produzcan ardores debido al espacio más limitado y los movimientos del

feto, frecuentemente se producen al acostarse o cuando la madre se inclina hacia delante, pero pueden evitarse considerablemente al seguir las sugerencias antes mencionadas.

Este problema ha sido tratado desde hace tiempo con diversos medicamentos antiácidos. En general, estos son eficaces a corto plazo pero como no tratan la causa subyacente, su uso prolongado suele tener varios efectos indeseables como diarreas, estreñimiento y hasta favorecer el escenario para el desarrollo de cáncer.

## ¿Marcapasos gastroesofágico para el reflujo?

A través de un medio de comunicación, el Centro Clínico de la Obesidad en Chile convocó a personas que estén dispuestas a probar la “última novedad”. El Dr. Leonardo Rodríguez Grunert está poniendo en práctica, por primera vez en el mundo, un nuevo tratamiento que consiste en instalar, a través de una laparoscopia, un marcapasos en el esfínter gastroesofágico.

El marcapasos es un aparato electrónico que genera impulsos al esfínter esofágico para que éste permanezca suficientemente cerrado y así evitar que el ácido estomacal se devuelva.

El sistema ya ha sido probado con éxito y continuará en su fase experimen-

tal, con nuevos pacientes voluntarios, durante los próximos meses. Posteriormente será replicado en Austria, Serbia, India y Estados Unidos, de tal forma de acumular suficiente experiencia que le dé valor científico al dispositivo.

**Este tipo de soluciones parche olvidan la integridad del ser humano tratando el síntoma y no la causa.**

Al implantar en una persona un dispositivo que evite las señales que el organismo produce para avisar que algo anda mal, llevará a que estas personas simplemente piensen que todo está bien y que han superado el problema, dándose licencia para ingerir todo tipo alimentos y toxinas que pueden desencadenar un problema mayor.

## Aumenta el poder sanador de tu sistema inmunológico

Usa esta técnica de autoayuda en conjunto con cualquier otro tratamiento o terapia que tu profesional de salud te haya recomendado, con el fin de fortalecer tus defensas:

1. Cierra tus ojos e imagina tu sistema inmunológico como un montón de medusas de color claro. Asegúrate de que sean muchas de ellas, y velas como criaturas fuertes y decididas.

2. A continuación, imagínate viajando al interior de tu cuerpo hasta el área que necesita sanación, y visualiza cómo se manifiesta el problema. Puedes ver las células infectadas o enfermas como un montón de diminutos glóbulos gelatinosos de color negro.

3. Visualiza en tu mente a las grandes medusas de color claro encapsulando y

devorando a los pequeños glóbulos negros.

4. Para cuando ya no quede ningún glóbulo negro, es muy importante que imagines a las medusas nadando felices y patrullando a tu sistema sanguíneo en forma calmada. Esto es para asegurar que no sobre estímulos tu sistema inmunológico.

5. Ahora imagina un tú más saludable sentado o parado

frente a ti. Fíjate en lo saludable que te ves, cómo respiras, sonríes, etc.

6. Finalmente, da un paso y entra en el tú saludable, mira a través de los ojos del tú saludable, oye a través de sus oídos y ¡disfruta de lo mucho mejor que te sientes!

El área de investigación llamada psico neuroinmunología entrega abundante evidencia irrefutable que confirma que es



posible fortalecer tu sistema inmune con tan solo pensar en él en esta forma determinada, porque nuestro cuerpo sabe cómo sanarse a sí mismo y mantener una salud holística perfecta. Tu sistema inmunológico es lo suficientemente fuerte e inteligente como para controlar y coordinar sus acciones, de manera que sin esfuerzo mediante, mantengas una condición de vitalidad saludable.



# Farmacéutica trafica virus

## Es entidad controladora y gana millones en CORFO

ANDREA SANTANDER  
INVESTIGADORA INDEPENDIENTE

La superficial noticia titulada “**Sernapesca incautó peligrosos virus en laboratorio de Santiago**” me impulsó a seguir la pista de este caso que es grave, porque estamos hablando de empresas traficando peligrosos virus por intereses netamente económicos. Se liberó al público la información: “**Los agentes biológicos fueron ingresados al país, sin autorización, por la empresa GAM. No se encuentran presentes en Chile y provocan graves enfermedades en la fauna de peces. La directora (s) del organismo fiscalizador explicó que una de las toxinas encontradas, que provoca la Enfermedad del Páncreas, ‘es una de las de mayor impacto económico en la salmicultura’. La autoridad denunció el hecho a la justicia**”.

No obstante, la empresa GAM es, en realidad, la sociedad ‘**Laboratorio de Diagnóstico GAM S.A.**’ (nombre de fantasía DIAGNOTECH), propiedad de Geraldine Mlynarz y Ana María Sandino, que busca, entre otras cosas, la producción y comercialización de “**fármacos veterinarios dentro del mercado de la salud animal**”.

**DIAGNOTECH es filial de farmacéutica Andrómaco**

En el 2008, “**DIAGNOTECH S.A.**” inscribe sus estatutos con **Laboratorios Andrómaco**, pasando a ser “**DIAGNOTECH COMERCIAL S.A.**” Sólo que ahora la farmacéutica posee el 80% de la sociedad anónima.

**Realizaba análisis en programas oficiales de vigilancia y control de enfermedades**

“El Servicio Nacional de Pesca (Sernapesca), durante una visita de inspección técnica a un laboratorio de diagnóstico de enfermedades de peces en Santiago, encontró e incautó material biológico de alto riesgo sanitario ingresado al país, sin contar con la autorización que exige la normativa vigente.”

“Se trata de los virus, no presentes en Chile, causantes de las enfermedades Septicemia Hemorrágica Viral (VHS), Necrosis Hematopoyética Infecciosa (IHN), Enfermedad del Sueño (SD) y Enfermedad del Páncreas, (PD). Esta última, una de las de mayor impacto eco-

nómico en la salmicultura”, explicó la Directora del organismo fiscalizador, Ana María Urrutia.

Sernapesca afirma que, aparte de haber presentado el caso ante el 7° Juzgado Civil de Santiago, puso término a la autorización que tenía el laboratorio para realizar análisis y diagnósticos en programas oficiales de vigilancia y control de enfermedades de alto riesgo implementados para acuicultura. Atención a dos cosas: (1) Una farmacéutica trafica con virus para fabricar vacunas veterinarias, y (2) era la encargada de controlar enfermedades de alto riesgo, haciendo a la vez análisis y diagnosticando en su investidura como entidad “**IMPARCIAL**”.

Ahora, es de gravedad extrema que fueran acreditados por el SAG para detección de dioxinas y PCBs en la industria pecuaria, entre otras. Con esa validación, DIAGNOTECH es garante del SAG para su programa de vigilancia de residuos en materia de dioxinas para todo tipo de alimentos, partiendo por los pescados.

Una fuente menciona que “**DIAGNOTECH ha comenzado a desarrollar algunas soluciones para el sector porcino, con la idea de implementar métodos de detección de patologías, para así prevenir la propagación de virus que afectan a los cerdos**”.

**¿Por qué nuestros impuestos van a parar a los bolsillos de una empresa con vínculos farmacéuticos?**

**DIAGNOTECH**, como parte de un equipo de instituciones y profesionales, recientemente se adjudicó más de 400 millones de pesos por medio de CORFO y su programa InnoVaChile, para desarrollar una dieta animal que contenga una combinación óptima de compuestos.

**Defensa con conflictos de interés**

No se hizo esperar mucho la defensa del responsable del Laboratorio de Virología de la USACH, Dr. Eugenio Spencer, alegando que los virus incautados se habían mantenido dentro del laboratorio por 20 años; que dos cepas llegaron cuando no había reglamentación y otras dos cepas ingresaron el 2009 “como ácido nucleico del virus, el cual NO es efectivo, por lo que no es posible transmitir la enfermedad bajo ninguna circunstancia biológica conocida”. Le faltó agregar “por la población”, porque par-

tículas virales son usadas ahora como herramientas en la Nano-Biotecnología, tal como las farmacéuticas trabajan para hacer sus vacunas.

A la fecha, un amplio espectro de partículas virales han sido estudiadas y usadas en Nano-Biotecnología, incluyendo el espectro completo: bacteriófagos (virus que infectan a bacterias), virus de plantas (que infectan plantas) y virus animales (que infectan a animales y humanos). Las **partículas virales** consisten en **ácido nucleico**, el que puede ser ácido desoxirribonucleico (ADN) o ácido ribonucleico (ARN), al que manipulan para CREAR un problema (“nuevos” virus) para los que supuestamente encuentran la solución: **más vacunas**.

Dos días después, Spencer aparece en un programa de radio de su misma Universidad, diciendo que: “**El manejo de la situación demuestra una lamentable ignorancia por parte de la autoridad, de quienes uno esperaría mayor competencia y rigurosidad en lo que hacen. Esto es la suma de la ignorancia con la prepotencia**”.

Spencer es parte del ‘equipo’ que ganó un proyecto más en CORFO InnoVaChile, por la suma de 730 millones de pesos, junto a los doctores Mónica Imarai, Rodrigo Vidal, Ana María Sandino, Alejandra Moenne, Miguel Ríos, Matilde Jashés, Gustavo Zúñiga, Bernardo Morales y Claudio Acuña. Y el año 2010, su Universidad ganó 2.400 millones con otro proyecto relacionado en el que él también está involucrado.

Este doctor tiene conflictos de interés, además, por la estrecha relación con

DIAGNOTECH y con al menos una de sus socias, su colega en USACH (y esposa) Ana María Sandino, con quien están a cargo del Laboratorio Virología Animal de esta Universidad, además de estar ambos asociados en “**Servicios y Asesorías Profesionales Sandino y Spencer Limitada**” (Rep: 24254 C: 3845445).

**Vínculos con Rockefeller**

Según afirma en su sitio web: “**Empresas Andrómaco participa activamente en la búsqueda de innovaciones terapéuticas a través de la inversión en proyectos de Investigación, Desarrollo e Innovación. Con este fin, ha establecido importantes alianzas estratégicas con Universidades y otras Instituciones de prestigio, tanto nacionales e internacionales, como Population Council, fundaciones Rockefeller y Conrad**”.

**El poder del dinero**

La misma farmacéutica invita a participar “a la comunidad médica y científica relacionada al área de la salud” a través del sitio [www.farmainnova.cl](http://www.farmainnova.cl), en un “**Programa de Aceleración de Negocios Farmacéuticos**”. Por lo visto, quieren continuar con esta forma de trabajo, porque en la página de la farmacéutica anuncian: “**La oferta veterinaria de Empresas Andrómaco, DIAGNOTECH S.A., está próxima a lanzar en Chile, el primer antiviral a nivel mundial VIROTOP contra el virus ISA (anemia infecciosa del salmón)**”.

Lea la investigación completa en <http://alturl.com/67oox>



Asociación  
Salud Natural A.G.  
Personalidad Jurídica 3045 del 14/02/1999  
[www.chilesana.cl](http://www.chilesana.cl)

**Charla**  
Martes 29, 13:30 hrs.  
**“Procesamiento de alimentos y publicidad”**  
Beatriz Farías y Jorge Saldivia  
**Adhesión \$500**

## Ciclo Cultural Marzo 2011

**Asamblea General de Socios**  
**Sábado 19 de marzo**  
**Primera citación 17:30 hrs.**  
**Segunda citación 18:00 hrs.**  
Temas a tratar:  
- Campaña Terapias Naturales en Peligro  
- Directorio año 2011

Dirección: Diagonal Paraguay 491, frente al Cerro Santa Lucía.



Noticias Internacionales

**Herbicida Roundup y transgénicos ligados a la aparición de nuevos patógenos mortales causantes de abortos espontáneos en animales**

En una espeluznante carta de advertencia enviada a Tom Vilsack, Secretario de Agricultura de Estados Unidos, Don M. Huber, un investigador de patógenos y ex militar de gran experiencia, advierte que el uso de Roundup a través de cultivos transgénicos está provocando la aparición de un nuevo agente patógeno mortal - previamente desconocido para la ciencia - que está causando **abortos espontáneos generalizados e infertilidad** en el ganado. El patógeno se encuentra en altas concentraciones, incluso entre los cultivos no transgénicos que usan glifosato (Roundup) para el control de malezas.

“450 de 1.000 novillas preñadas tuvieron abortos espontáneos” ¡Esa es una tasa de aborto espontáneo de un 45%! ¿Es esto parte de la explicación detrás de los abortos espontáneos y el aumento en las tasas de infertilidad en el ser humano?

**El patógeno también pone en peligro la vida vegetal**

El patógeno provocado por el uso de Roundup y transgénicos **disminuye los rendimientos de los cultivos a través de las enfermedades de las plantas!** Y, sin embargo, se suponía que todo el gancho comercial detrás de los transgénicos era que “¡incrementarían el rendimiento!” Es por eso que desde

un principio, a los agricultores se les presionó para que usaran transgénicos.

Ref: [http://www.naturalnews.com/031473\\_GMOs\\_pathogens.html#ixzz1EtTPE26g](http://www.naturalnews.com/031473_GMOs_pathogens.html#ixzz1EtTPE26g)

**Nuevo estudio descubre que los medicamentos para el colesterol no funcionan como prevención**

“¿Puede ser realmente cierto que las estatinas no detengan los ataques al corazón?”, era el increíble titular en una reciente edición del periódico británico *Daily Mail*.

Se referían a un nuevo análisis de *Cochrane Collaboration*, que descubrió que las estatinas no hacen ninguna diferencia para el 99.9% de todas las personas con bajo riesgo que han sido engañadas para que tomen una de las drogas con mejor venta del mundo (millones de personas toman este medicamento todos los días a pesar de no tener historial de ataques al corazón o enfermedad al corazón; algunos ni siquiera tienen altos niveles de colesterol).

El nuevo estudio examinó 14 ensayos clínicos realizados en más de 34.000 personas, y encontró que había que dar estatinas a 1.000 de estas personas, todos los días durante un año completo, para evitar una sola muerte.

¡Incluso ese “beneficio” es una exageración! El equipo *Cochrane* encontró evidencia de resultados de estudios tendenciosos y selectivos que favorecen a los medicamentos -

lo que no debería ser una sorpresa, ya que la mayoría de estas pruebas son financiadas por los fabricantes de estatinas.

Las estatinas han estado ligadas a dolor muscular intenso y debilitador, insuficiencia renal, disfunción hepática y cataratas. Algunas personas han reportado pérdida severa de la memoria. La Agencia Reguladora de Productos para el Cuidado de la Salud y Medicamentos de Gran Bretaña, advirtió hace poco que algunos usuarios de estatinas sufren de problemas sexuales, pérdida de sueño y depresión.

Al final del artículo, *Daily Mail* menciona la niacina y los ácidos grasos omega 3 como opciones naturales para ayudar a prevenir la enfermedad coronaria.

Ref: <http://www.dailymail.co.uk/health/article-1350235/Can-really-true-statins-wont-stop-heart-attacks.html>

**Acuíferas envenenadas con drogas, químicos y pesticidas amenazan la Riviera Maya de México**

En un estudio recientemente publicado en la revista *Environmental Pollution*, un equipo de investigación ha descubierto que muchos contaminantes se han infiltrado en la acuífera gigante (enorme depósito de agua subterránea) que está bajo la Riviera Maya. Se trata principalmente de drogas (ilegales y de prescripción) y químicos existentes en los productos de cuidado personal.

Los mayores contaminantes identificados incluyen cocaína y su principal metabolito post digestión (benzoi-lecgonina), triclosán (un agente antibacteriano usado en pastas dentales, limpiadores y sanitizadores de manos), almizcles sintéticos (utilizados en perfumes y desodorantes), paracetamol e ibuprofeno. La contaminación de hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), descubierta en las napas subterráneas, probablemente provenía de los residuos líquidos de carreteras, estacionamientos, pistas de aeropuerto y otras superficies sólidas. Muestras de agua tomadas cerca de un campo de golf también estaban contaminadas con pesticidas.

Actualmente, en la Riviera Maya, el agua potable está siendo tratada con un sistema de osmosis reversa. Desafortunadamente, el estudio concluyó, “es poco probable que esta tecnología remueva todos los micro contaminantes”.

Mientras los niveles de polución encontrados no son considerados como una amenaza para la salud hoy en día, los autores del estudio notaron: “Los datos arrojados por este estudio plantean algunas preocupaciones acerca del potencial de la exposición humana a partir del consumo de agua bebestible contaminada así mismo, es necesario la prevención y tomar medidas de mitigación para asegurar que el desarrollo expansivo no dañe el ambiente marino y la salud humana y, a su vez, la economía que el turismo aporta a la región”.

Ref: [http://www.naturalnews.com/031483\\_aquifers\\_chemicals](http://www.naturalnews.com/031483_aquifers_chemicals)



Nuevos cursos de...  
**Osteopatía Bioenergética Celular**  
 y  
**Alineamiento Energético Celular**  
 ...dictados por la destacada especialista mexicana,  
**Dra. Italia Oloarte Pirrone.**

Los principios fundamentales de la **Osteopatía Bioenergética Celular** señalan que en nuestro cuerpo hay flujos de energía que están en permanente movimiento y éstos se alteran cuando algo no funciona bien. Las personas capacitadas para detectar estos flujos de energía por medio de sus manos, pueden restablecerlos a su normalidad.

Esta enseñanza está dirigida preferentemente a aquellos practicantes de disciplinas que utilizan técnicas manuales en sus prácticas habituales de sanación como kinesiólogos, quiroprácticos, masajistas, terapeutas corporales, dígitopunturistas, terapeutas de shiatsu, sanadores pránicos, y otros. Este curso se dictará entre el 06 y 10 de abril.

El curso de **Alineamiento Energético Celular** está orientado especialmente a los terapeutas que ya cursaron Osteopatía Bioenergética Celular. La Dra. Oloarte pone a disposición de los interesados sus nuevos conocimientos adquiridos a través su constante investigación personal y de su propia experiencia terapéutica, la que se traduce en sustantivas mejoras en las técnicas de sanación de diversas patologías de difícil recuperación, mediante una alineación energética que lleva a la corrección y regeneración de estructuras específicas de nuestro organismo que están dañadas o desviadas. Este curso se dictará entre el 02 y 04 de abril.

Solicite informes en los teléfonos 208 4148 - 207 5968 - 494 8954  
 o en el e-mail: [cursos@ohani.cl](mailto:cursos@ohani.cl)  
 Cupos Limitados





## ¿Sabía usted...

## ¿Sabía usted...

...unos kilos de más lo van a matar?



Hay tanta gente obesa dando vueltas masivamente por ahí que es fácil sentirse bien con el hecho de tener sólo un poco de sobrepeso. "Por lo menos no soy TAN gordo", ¿cierto? ¡FALSO!

No importa si sólo tiene un flotador en el abdomen o si es del tamaño y volumen de un camión - si tiene sobrepeso, está mirando la muerte a la cara cada vez que se traga otro alimento procesado no nutritivo.

Un nuevo estudio pone el riesgo de muerte en blanco y negro: la gente con sobrepeso muere antes, incluso si sólo cargan un poco de peso extra.

Investigadores analizaron datos aportados por casi 1,5 millones de

personas que participaron en 19 estudios a largo plazo de hasta 28 años, y encontraron que el menor riesgo de muerte se encontraba entre las personas con un IMC (Índice de Masa Corporal\*) de entre 22,5 y 24,9.

El IMC normal comienza en 18,5 y termina en 24,9, por lo tanto, estamos hablando de la mitad superior de 'normal', incluso si alguien así de delgado nos parezca extraño por estos días.

Cuando se llega a un IMC de 25, se tiene sobrepeso - y ahí es donde surge también el riesgo de muerte. Durante el periodo del estudio, los investigadores encontraron que cualquier persona en la categoría de 'sobrepeso' tenía un 13% más de probabilidad de morir.

Y después de eso, cada cinco puntos hacia arriba en la escala del IMC aumentaba el riesgo de muerte en casi un tercio. La gente obesa (IMC de 30 - 34,9) resultó ser 44% más propensa a morir durante el periodo del estudio, mientras que los 'obesos severos' (IMC de 35 - 39,9) tenían un 88% más de riesgo de muerte.

Y aquellos que rompían el IMC - personas con la aterradora cifra de 40+ en la categoría de 'obesos mórbidos' - tenían 250% más de riesgo de muerte, de acuerdo al estudio publicado en *New England Journal of Medicine*. No se puede echar la culpa al 'cuco' favorito, ya que los investigadores excluyeron a los fumadores. Ni siquiera se puede culpar a un riesgo

preexistente de cáncer o problemas al corazón, ya que también se excluyó del estudio a cualquiera que presentara esas condiciones.

En otras palabras, es casi una certeza que es el peso extra, incluso esos kilos extra que son fáciles de ignorar. Pero aunque logre ignorarlos, ellos claramente no lo ignorarán a usted.

Ref: Boletín *Daily Dose* - A little fat, a lot of death - 29 de diciembre del 2010

\* El IMC se calcula dividiendo el peso de la persona (en kilos), por el cuadrado de su altura (en metros):  
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (mts)}^2$

Por ejemplo, para una persona que mide 1.60 mts y pesa 55 kg, su índice de masa corporal sería:  $55 \text{ (kg)} / 1.60 \times 1.60 \text{ (altura}^2) = 55 \text{ kg} / 2.56 = IMC 21,48$

## ¿Sabía usted...

... que el ejercicio en ambientes calurosos conlleva mayor riesgo de lesiones?

Esto debido a que un 75% de la energía que se produce en el cuerpo se convierte en calor, y a mayor intensidad y prolongación del ejercicio, mayor es también la cantidad total de calor que se produce.

Estudios realizados plantean que el aumento de la temperatura central del cuerpo es una variable que limita

la capacidad física. Además, afecta la circulación hacia la piel y aumenta la deshidratación, lo cual disminuye el volumen de sangre. Esto altera la función cardiovascular y aumenta la frecuencia cardiaca para mantener el gasto cardiaco (la cantidad de sangre que bombea el corazón).

## ¿Cuál es la solución?

## La hidratación

El traspaso de calor depende básicamente de la evaporación del sudor.

En esfuerzos de resistencia aeróbica, por ejemplo, la pérdida de agua a través del sudor puede llegar a 3 litros por hora. Así, durante una corrida de 10 km la pérdida puede alcanzar al 2% del peso corporal del sujeto. Si no se realiza una ingesta de agua para reponer la pérdida producto de la sudoración, aumentan las posibilidades de aparición de shock térmico en distintos grados durante el ejercicio intenso, especialmente si el esfuerzo se realiza en un entorno de calor, alta humedad y escaso viento. Además, se hace mayor el riesgo de aparición de contracturas, calambres, lesiones en músculos y tendones, y presencia de fatiga.

Aporte de Cristian Astete R., Profesor de Educación Física

Más información sobre complicaciones por deshidratación en la edición N°78, pág. 8 de El Guardián de la Salud, "La Clave es el Agua".

**HIPNOTERAPIA Nueva Visión**  
 Terapias para actuar mejorando desde la primera sesión en: Autoestima, Seguridad - Sexualidad - Depresión, Ansiedad - Habilidades Sociales.  
 Mejore su Rendimiento Académico (Estudios Básicos, Medios o Superiores) Aplicando Técnicas de Estudio Acelerado.  
 Tel: 02-6389919 CEL: 92253596 Sta. Lucía 270 OF.501

[www.bioterapiachile.com](http://www.bioterapiachile.com)  
**CURSOS**  
 Reiki Japonés Usui, Gemoterapia, Los 5 Elementos, Técnica Metamórfica.  
**TERAPIAS**  
 Reiki, Reiki-puntura, Kung Fu Chio (Esferas Chinas)-Técnica Metamórfica

**TERAPIAS NEWEN DOMO**  
 Reiki - Flores de Bach - Masajes, Hiperactividad - Depresión - Stress, Av. Pedro de Valdivia 3420 Of. 24 Ñuñoa  
 F: 09-1007291  
 newendomo2010@gmail.com

**BIOMAGNETISMO**  
 3 Sesiones por \$25.000  
 Magali Paredes - Discípula del Dr. Goiz  
 F: 326 6174 / 8-5020706  
 www.terapiaglobal.com  
 Info@terapiaglobal.com

**POTENCIADOR SEXUAL**  
 (NATURAL DEL BRASIL)  
 Eyaculación precoz, falta de erección, bajo deseo provocado por: estrés, Hipertensión, Diabetes, Problemas Prostáticos.

INST. "ANGELES" CURSOS A TU ALCANCE  
 MATRICULAS ABIERTAS  
 CURSOS DE:  
 FOTOTERAPIA, MANICURE Y PEDICURE, ARTE TERAPIA, COSMETICA NATURAL, TARGIT - TERAPIA, AROMATERAPIA  
 MONJITAS 843 0654 ASCENSOR A. T. 6383456  
 E-Mail: Instituto.angeles@gmail.com

**PLANTAS ORGÁNICAS DE: STEVIA**  
 Celular: 96 14 03 70  
 www.steviaorganica.cl

**TRATAMIENTOS DENTALES SIN DOLOR NIÑOS Y ADULTOS**  
 Facilidades - Todas las tarjetas - Convenios  
**Atención Lunes a Domingo**  
 Todas las especialidades  
 Ortodoncia - Aparatos fijos - Removibles Invisibles - Prótesis blandas - Coronas Puentes - Tapaduras blancas - Blanqueamientos  
 Dr. Jaime Iglesias H.  
 Ahumada 131 of. 515  
 Irrazabal 5185 of. 604  
 698 86 04 - www.jjh.cl

**SOBREPESO- OBESIDAD**  
 Baje de peso en forma definitiva y natural Controlando: ansiedad, quema de grasa y digestión 18 años de experiencia en niños y adultos.  
**ASMA- ALERGIAS**  
 Rinitis, Sinusitis, Asma Bronquial, Dificultad Respiratoria, Dependencia Inhaladores.  
 TRATAMIENTO NATURAL RÁPIDO Y SEGURO  
**FARMACIA "SALUD NATURALIS"**  
 AVDA. VICUÑA MACKENNA 590  
 METRO STA. ISABEL F: 222 71 39- 635 5894  
 www.farmanaturalis.com DESPACHO PROVINCIAS

**BIOMAGNETISMO - DESINTOXICACIÓN IÓNICA**  
 José M. Ugrin Bode  
 Bio-Rad  
 Desintoxicación Iónica, previniendo, mejorando y Conociendo su real estado de salud, mediante scanner Corporal. Eliminando virus, bacterias, hongos, parásitos, Equilibrando su PH.  
 Avda. Independencia N°178, local 115  
 Solicitar hora fono: 982 7017  
 356 9874 y 09-908 1478  
 joseugrinbode@gmail.com  
 Metro Cal y Canto

**Nutrición Superior** (Según su grupo sanguíneo)  
 Terapeuta homeópata - Iriólogo  
 Traumas: psíquico, físico y metabólico  
**Carlos Lartiga F.**  
 Asesor, Consultor y Orientador  
 F: 8-497 5357 (Claro) 7 6256716 (Movistar)  
 Consulta a domicilio

**STEVIA PLANTA MEDICINAL**  
 Antidiabética, regula los niveles de glucosa en la sangre. Una excelente ayuda para la pérdida de peso. Reduce la ansiedad y mejora el metabolismo. Antioxidante, 6 veces más que el té verde. Diurética, digestiva, mejora la circulación. Reduce la hipertensión.  
 CEL 8- 4533107  
 stevia.01@gmail.com

**Productos Naturales Gira-Soles**  
 - Chia Benexia a granel  
 X kilo \$7.490 - x 3 kilos \$21.000  
 X 10 kilos a \$6.500 c/u hasta agotar stock  
 - Spirulina - Chitosán - Quemadores de Grasas - Ginseng - Maca etc.  
 - Piedra de la Vaca (Parálisis - Gota)  
 - Miel organica del año  
 Mac- Iver 510 Local 2  
 Fono: (02) 6385721 - 8- 233-99-38

**TERAPIAS KI-BARANSU**  
 Cuarzoterapia-Pirámidoterapia -Terapia floral  
 Alineación de chacras - Limpieza y recarga del aura  
 Masaje bio-energético.  
 sanacion.kibaransu@gmail.com  
 www.sanacionvibracional.blogspot.com  
 02-8249185 / 07-6438026 El Bosque 0503, Paine.

**Iridología - Homeopatía - Flores de Bach - Sistema de Scanner del cuerpo**  
 José Raul Moraga G.  
 F: 09 529 0397 - Peñaflo

**Cursos**  
 Iriología y diagnóstico por la orina. Mesoterapia inyectable (implantes naturales) Acupuntura, hipnosis clínica. Cuidado de enfermos terminales. Homeopatía. Inicio: 12 de marzo  
 Santo Domingo 2338, Metro Cumming, F: 8-8123087

**E. Valencia - Angel**  
 Gerontólogo homeópata. especialista en adultos mayores y envejecimiento celular y emocional  
 clavero 115 B-C  
 Puente alto  
 F: 872 - 07 64

"Uno envejece hacia el futuro"  
**CUIDE SU ROSTRO HOY**  
 sin métodos invasivos. Rejuvenezca su rostro, similar a una cirugía y para toda la vida. ¡Pongámonos lindas ahora ya!  
**Auto-lifting muscular focalizado**  
 rellenando arrugas, flacidez y estrés.  
 Merced 832, L/3 P/baja.  
 Fono 699 2803 - 09 459 0274  
 Olga Ester Estética Técnica en Belleza  
 DUOC Universidad Católica



## Remedios Milagrosos



# Ácidos grasos Omega 3 contra el dolor y el estrés

El omega 3 (ácido alfa-linoleico) es un ácido graso esencial y es importante consumirlo, porque, al igual que la vitamina C, el cuerpo no tiene la capacidad de sintetizarlo.

Entre sus funciones están: aumento de los niveles de energía, aislamiento y protección de los órganos, transporte de vitaminas liposolubles (A, E y K), producción de prostaglandinas y otras hormonas reguladoras de la presión sanguínea, combate de infecciones, control del crecimiento en niños, alivio de la inflamación y protección de la salud de la piel y el cabello.

Los ácidos grasos omega 3 son importantes en la liberación y sensibilidad de la insulina, y mejoran el transporte de glucosa por la membrana celular, evitando la sobreproducción de insulina y mejorando las funciones musculares, al incrementar el almacenamiento de glucógeno.

### Inflamación y dolor

Un estudio publicado el año 2000 en el *Journal of Biological Chemistry*, anunció que el omega 3 reduce las concentraciones de la enzima ciclooxigenasa (COX-2), que incita la degradación de articulaciones y activa los mensajeros químicos (citoquinas) relacionados con la inflamación y el dolor. Además, el omega 3 nutre los ácidos grasos de las membranas celulares, los cuales permiten que el cuerpo cree eicosanoides (unidades parecidas a las hormonas que previenen la inflamación y activan la circulación sanguínea).

### Circulación sanguínea

El omega 3 es esencial para controlar la presión sanguínea y la producción de tromboxano (una sustancia que favorece la coagulación plaquetaria dificultando la buena circulación; razón de fondo por la cual recetan aspirina). El consumo de omega 3 favorece la solubilidad de la sangre, pero sin efectos secundarios.

### Oxigenación y funciones cerebrales

El omega 3 también motiva la creación de glóbulos rojos en el sistema cardiovascular, mejorando el transporte de oxígeno al cerebro y otros órganos.

El doctor Basant Puri, jefe de psiquiatría y conferencista del Colegio Imperial de Londres, confirmó en sus investigaciones que el omega 3 es una sustancia que habitualmente falta en la dieta moderna, es esencial para el desarrollo y el funcionamiento del cerebro, y tiene efectos beneficiosos sobre la depresión.

En la Revista Sociedad Médica Americana, en 1998, se reveló un estudio sobre la prevalencia de la depresión en diez países, descubriendo que la incidencia era menor en aquellos países con alto consumo de pescado.

Un estudio realizado por la Universidad de Harvard, en 1999, sobre pacientes con bipolaridad, demostró que el aceite de pescado era un efectivo tratamiento.

**El uso del omega 3 ha demostrado utilidad en deficiencias cognitivas, déficit atencional y también en la disminución del comportamiento antisocial, agresivo y hostil en sujetos bajo estrés psicológico.**

## Secretos de la abuela



# Tiempo caluroso es sinónimo de pies cansados

Las zapatillas, las chalas, el polvo y el cuero de los zapatos tratado con químicos, agreden a nuestros siempre olvidados pies. Son muy pocas las personas que los premian con una crema o un lavado con hierbas refrescantes, como tilo, manzanilla, menta o un puñado de sal de mar.

Cuando sienta en sus pies cansancio, ardor como quemante que nos obliga a sacarlos fuera de la cama, dedos adoloridos, etc., unas rebanadas de tomate en sus zapatillas o zapatos serán una delicia para ellos. ¡Sí! Entendió bien. El agrado se siente de inmediato, no molesta en absoluto y el tomate desaparece, quedando sólo los pellejitos que nada incomodan para caminar. También puede probar al acostarse, afirmar las rebanadas con calcetas. Sentirá un delicioso bienestar producto del tremendo poder desinflamatorio que tienen los tomates y absorberá sus vitaminas a través de los pies. Puede finalizar lubricándolos con aceite de oliva.

Patitas frescas, corazón contento.

chile@iriscope.com  
02 7443713 / 8 5637921

**Sistemas Avanzados para Terapias Alternativas**

- Acupuntura
- Iridología
- Equipos de Desintoxicación
- Libros, Materiales, Cursos, Programas
- Scanner Bio-Cuántico y Mucha Más!

**Iriscope.com**

INST. "ANGELES" CURSOS A TU ALCANCE

**CURSO DE PODOLOGÍA (UN AÑO)**  
Cupos Limitados  
MATRICULAS ABIERTAS

Otros Cursos:  
ESTÉTICA PODOLÓGICA REFLEXOLOGÍA REIKI  
CUIDADOS DE ENFERMO  
(Complementado con Terapias Naturales) y PRIMEROS AUXILIOS

ATENCIÓN DE: Podología, Reiki, Reflexología, Flores de Bach, Iridología, Biomagnetismo

MONJITAS 843 0154 ASCENSOR A. T. 6383456  
E-Mail Instituto.angeles@gmail.com

**Reflexología Terapéutica**  
en consulta y a domicilio  
**10 años de experiencia**  
Gioconda Meneses  
**521 3819 - 9308 4420**

**ACUPUNTURA LASERTERAPIA**

- Tabaquismo y otras adicciones
- Dolores Reumáticos, Musculares, Articulaciones
- Neuralgias, Jaquecas, Ciática
- Alergias, Ansiedad, Insomnio, Depresión

**Olaya Pérez Spearman**  
Licencia en Tri-State College de Nueva York  
Pedir hora al 274-5080

**BIOMAGNETISMO**  
Terapia con imanes  
**Laura LLancafil**

Alumna del Dr. Goiz, años de experiencia.

- 3 sesiones por \$ 25.000
- También Reflexología

Luis Thayer Ojeda Norte 0115, local 34. Metro Tobalaba  
**T. 8936623 - 82893361**

**FARMACIA NATURISTA NICESITA**

Vendemos con conocimientos en productos y suplementos nutricionales. Le damos energía y disposición. Enviar corrección a: [ventas@nicesita.cl](mailto:ventas@nicesita.cl)

Av. Vicuña Mackenna 9999 La Florida. Metro Trinidad 3813712

**SCANNER DE IRIOLOGÍA**  
Trastornos del sueño, digestivos, renales, hígado, prostata, impotencia, obesidad, trat. menstruales, menopausia

**TERAPIAS Y TRATAMIENTOS NATURALES**  
Biomagnetismo, Reiki, Reflexología, Flores de Bach

Estado 115 Of. 608  
Fono: 632 28 24

**Aladino y su miel maravillosa**

- Miel 1kg \$2900 X 5Kg \$13.000
- Polen 3Kg \$18.000
- Jalea Real 10 Gr \$4.000 X 30 Gr \$10.000
- Chia 3Kg \$21.000 - Noni \$7.000
- Maca 250Gr \$2.800
- Levadura de cerveza 250Gr. \$1.000
- Amaranto cereales 1Kg \$10.000

AVENIDA MARINA Nº1180  
MERCADO MUNICIPAL - VIÑA DEL MAR  
Fono: 288 3637 / cel: 6866 3975  
DESPACHOS A PROVINCIA

**SOCOTERAPIA IMANES PARA SANACIÓN**  
¡Únicos en Chile con Intensidad Certificada!

Biomagnetismo  
Magnetoterapia  
Auriculoterapia  
Sintergética

Agua Magnetizada

Pulsera y Anillos Magnéticos

Imanes para Várices

Orgones y Péndulos

Despachos a Regiones

Cursos de Magnetoterapia – Fundamentos científicos y aplicaciones

**SOCOTER GROUP** Rapa Nui 328 – Recoleta – Santiago – Tel. 737 0720  
ventas@socoterapia.cl – www.socoterapia.cl

**Talleres dirigidos por la terapeuta natural Lorena Castillo:**

**“Geoterapia I Cataplasmas de Barro”**  
¡Cupos Limitados!  
Horario: (4 clases) lunes 21 y 28 de 10:00 a 15:00 hrs., miércoles 23 y 30 de 10:00 a 13:00 hrs.  
Valor taller: \$25.000 Incluye entrega de diploma, material de apoyo y experiencias prácticas usando esta terapia no-médica

**“Nutrición Ortomolecular Intensivo”**  
Horario: (4 clases) sábado 5,12, 19 y 26 de 13:00 a 15:00 hrs.  
Valor taller: \$25.000  
Incluye entrega de diploma y material de apoyo

**Geoterapia II Anatomía y Kinesiología**  
(Sólo disponible para aquellos que han completado Geoterapia I)  
**Grupo I:** (4 clases) viernes 4, 11, 18 y 25 de 15:00 a 18:00 hrs.  
**Grupo 2:** (4 clases) sábado 5, 12, 19 y 26 de 10:00 a 13:00 hrs.  
Valor taller: \$25.000 Incluye entrega de diploma, material de apoyo y uso práctico de esta terapia no-médica

**Descuentos disponibles al participar en más de un taller.**  
Inscripciones con Nayareth al fono: (02) 632 1887  
Email: [info@elguardian.cl](mailto:info@elguardian.cl)  
Lugar: Centro de Capacitación El Guardián de la Salud, Diagonal Paraguay 491, Metro Santa Lucía





“Nido Qubein expresó: Las decisiones se toman con la cabeza, y los compromisos con el corazón; por lo tanto, los compromisos son más profundos y más vinculantes que las decisiones.”



Farmacias  
**GALENICA**  
Una ayuda natural

**Flores de Bach**  
Fórmulas de flores de Bach en spray (para adultos) y glóbulos (para niños) sugeridas para:  
El Stress - la concentración y el déficit atencional  
- regular el apetito por ansiedad  
- pánico y miedos.

**Ginseng Coreano**

Ginseng Coreano usado en casos de fatiga psicofísica, convalecencia, estrés, fatiga por agotamiento laboral y/o académico.  
Se le considera un adaptógeno, es decir, contribuye a que nuestro organismo se adapte a situaciones extremas, stress, convalecencia. Fortalece el sistema inmune y repone la energía vital, además el ginseng ha sido usado ampliamente en el mundo occidental para aumentar el interés sexual, actúa sobre la fatiga física y síquica.



**Ment-Activ**

Por su aporte de Colina, Ácidos grasos esenciales y Fósforo, es un verdadero alimento cerebral, el aporte de fosfatidilserina lo convierte a en un nutriente neuronal de excelente calidad.  
Sea cual sea la causa de pérdida de memoria, falta de concentración, atención y/o disminución del estado de vigilia aportar nutrientes mejora significativamente los procesos de memorización los fosfolípidos favorecen la concentración y el estado de vigilia, es ideal para estudiantes, personas con agotamiento físico y mental, tercera edad y estudiantes en época de exámenes, favorece la capacidad de respuesta y un óptimo estado de vigilia.



**Vitam+**

Completo multivitamínico con minerales, fórmula potenciada con Ginseng Rojo, Chisandra y Guaraná. Combate el agotamiento y la falta de ánimo.



**Local 1:** Centro Homeopático Providencia 1438, fono: 5947932, Providencia - **Local 2:** Providencia 2580, fono: 5947933, Providencia - **Local 3:** Providencia 2699, fono: 5947934, Providencia - **Local 4:** Agustinas 695, fono: 5947935, Stgo. Centro - **Local 5:** Av. Concha y Toro 157, fono: 5947936, Puente Alto - **Local 6:** Av. Recoleta 375, fono: 5947937, Recoleta - **Local 7:** Av. Irarrázabal 2661, fono: 5947938, Nuñoa - **Local 8:** Av. Pedro Montt 2060, fono: 32-5947939, Valparaíso - **Local 9:** Av. Padre Hurtado 1541, fono: 5947940, Vitacura - **Local 10:** Arlegui 580, fono: 32-5947941, Viña del Mar - **Local 12:** San Antonio 380, fono: 5947931, Santiago Centro - **Local 13:** Av. Carrascal 4436 (Supermercado Ekono) Quinta Normal - **Local 15:** Av. Teniente Cruz 540 (Supermercado Bodega aCuenta) Pudahuel - **Local 16:** Av. Carrascal 6003, fono: 5947946, Quinta Normal - **Local 17:** Av. Américo Vespucio 7500, fono: 5947947, La Florida. Visite nuestro sitio web <http://farmaciagalenica.cl> Envíe sus consultas al correo [contacto@farmaciagalenica.cl](mailto:contacto@farmaciagalenica.cl).

**Protein Formula**  
55% Proteína  
Para deportistas, y también para quienes estén bajo estrés físico.  
Un alto rango de vitaminas, minerales y aminoácidos naturales permiten construir tejidos, levantar el ánimo y recuperarse de fuertes actividades físicas.

**Omega 3**  
El aceite de sardinas es una de las fuentes de Omega 3 más rica y limpia proveniente de la naturaleza.  
Las investigaciones han demostrado el gran valor que tiene el aceite de pescado en la dieta humana.

**Arándano + Chia**  
La combinación de arándano más chía da como resultado un ANTIOXIDANTE espectacular.  
Fortalezca su salud desde el cerebro y el corazón hasta el tracto urinario.

**Aceite de Germen de trigo**  
El aceite de germen de trigo es la fuente natural más rica de Vitamina E.  
Procesado en frío para mantener su máximo valor nutricional.

**Aminas**  
Fórmula completa de aminoácidos, vitaminas y minerales.  
Las células de nuestro cuerpo están compuestas casi en su totalidad por aminoácidos, los que deben ser reemplazados cada día.

**Lecitina**  
La lecitina es un alimento natural rico en Vitaminas del grupo B: Colina, Biotina e Inositol.  
Es granulada, hecha del concentrado del aceite de germen de soya.

No acepte marcas inferiores. Exija productos originales Aminas y Dynamo Gold. Si no puede encontrarlos, llámenos al 6321887 y lo contactaremos con el distribuidor más cercano.  
[www.dynamogold.cl](http://www.dynamogold.cl) Encuéntrelos en las mejores farmacias del país [www.aminas.cl](http://www.aminas.cl)