



## **Fortalecimiento del turismo sostenible como eje dinamizador de la economía y de la acción concertada de actores públicos, privados y comunitarios en el noroccidente de Pichincha**

### **SEGURIDAD ALIMENTARIA**

#### **PRESENTACION:**

La información contenida en este documento es una guía para los estudiantes y demás interesados de los tres cantones del Noroccidente de Pichincha y más interesados, en conocer sobre Seguridad Alimentaria, como una mini guía para mejorar su estilo de vida y evitar un sinnúmero de enfermedades provocadas por la mala alimentación.

#### **ANTECEDENTES:**

La alimentación del ser humano tiene una evolución de tres billones de años.

El primitivo se protegía de otros animales en las copas de los árboles y se alimentaba de frutas; Con el tiempo bajo al suelo para buscar otros comestibles como verduras, bulbos y raíces.

Según los científicos los Australopithecus hace 3 millones de años, fueron los primeros humanos que lograron caminar en posición erecta.

La aparición del Homo habilis hace 2500 millones de años, de aspecto más humano que los anteriores crearon y utilizaron algunas herramientas de piedra para cortar como las hachas de mano.

La aparición del Homo erectus hace 1800 millones de años descubren el fuego, lo cual permitió mejorar la dieta alimentaria de los hombres y los protegió del frío.

Los Homo heidelbergensis, los Neanderthales hace 600.000 años ya utilizaban una serie de herramientas y utensilios y armas para cazar hechas de madera con afiladas puntas de piedra.

Los Homo Neanderthalensis, Hábiles cazadores hace 250.000 años, descendientes de los dos anteriores, considerados el hombre de la Era del hielo, caracterizado como el hombre de las cavernas.

El Homo sapiens o hombre moderno es una evolución del anterior hace unos 100.000 años, se expandió por todo el viejo mundo hace 30.000 años y colonizó América hace 11.000 años.

Hace aproximadamente 10.000 años se produce en la tierra un periodo interglaciar aumentando gradualmente la temperatura y un cambio climático modificando la vida del hombre, sale de las cavernas utiliza el fuego. De nómadas, pasan a convertirse en sedentarios empiezan a manejar la naturaleza a practicar la agricultura y la ganadería.

#### **1.- INTRODUCCIÓN:**



En 1789 Malthus publico un ensayo sobre la sobrepoblación, despertando la preocupación sobre la demanda de alimentos y empieza la Revolución Agrícola y arranca los latifundios mecanizados produciendo comestibles en grandes cantidades con el uso y abuso de los químicos.

En las granjas utilizan hormonas para el alimento balanceado para el engorde de animales de corral.

Los efectos de la Revolución Agrícola se han visto ensombrecidos por los riesgos medioambientales:

- Degradación del suelo,
- Contaminación del agua y suelo,
- Contaminación atmosférica,
- Contaminación alimentaría, y
- Degradación de los ecosistemas.

## **2.- OBJETIVOS:**

### **2.1.- Estratégico:**

Capacitar a todos los estudiantes y más interesados de los centros educativos seleccionados en temas de Seguridad Alimentaria para que así sean capaces de evitar enfermedades provocadas por los malos hábitos alimenticios.

### **2.2.- Específicos:**

Capacitar a los estudiantes y más interesados, para generar conciencia, reflexión y cambio en su estilo de vida, ya que los malos hábitos en la alimentación debilitan las defensas corporales, terminando como huéspedes de múltiples enfermedades.

## **3.- En La actualidad:**

La Civilización Occidental se caracteriza por una urbanización e industrialización acelerada.

Expertos de la OMS indican que las tres cuartas partes de la humanidad sufren de hambre, mientras que una cuarta parte sufre por comer demasiado.

La mayor cantidad de comestibles provienen de la industria transnacional del alimento. De esta manera los productores del campo acceden a mercado con poco poder adquisitivo y venden sus productos a precios bajos y regresan a sus hogares con víveres industrializados de precios altos. Por ejemplo venden la leche, frutas etc. y regresan con gaseosas, fideos, sopas instantáneas y otros.



Nos olvidamos que la solución está en una educación más humanista y ecologista, con una distribución más justa de los alimentos en la sociedad y al mismo tiempo enseñar a reconocer los cuantiosos peligros por el consumo de productos industrializados y otros que contaminan la naturaleza, la sociedad y la salud.

#### **4.- COMESTIBLES DESNATURALIZADOS**

A continuación mencionaremos y describiremos rápidamente algunos de estos comestibles refinados:

**4.1.- Azúcar Refinada.-** Se lo fabrica del jugo de la caña o de la remolacha machacada, eliminando toda la fibra y proteína, y luego de un gran proceso químico termina como sacarosa refinada quedando únicamente calorías sin contenido de vitaminas ni minerales.

Al consumirla en desorden se crea adicción generando: diabetes, obesidad, neuritis, hipoglucemia, provoca fermentaciones intestinales, baja la vitamina B1 y el Calcio y como consecuencia la caries dental, osteoporosis resultando ser muy nutritivo para los gérmenes que afectan al hombre potenciando cualquier infección.

**4.2.- Las harinas refinadas.-** Proviene de la pulverización de los granos despojados de su cáscara y su germen se convierten en un producto muerto para fabricar el pan, fideos y pastas en general.

Al consumirlos por carecer de fibra provoca estreñimiento, se transforma en sacarosa o se deposita en forma de grasa, ocasionando la obesidad y por la carencia de vitaminas y minerales, se convierten en otro ladrón de Calcio y de esta forma produciendo una serie de enfermedades.

**4.3.- Aceites y Margarinas.-** Otro refinado que solo ofrece calorías puras, sin que lo acompañe un solo mineral o vitamina que durante el proceso a altas temperaturas se pierden como es la vitamina A y D.

**4.4.- Conservas.-** Los enlatados al ser sometidos a altas presiones y temperaturas, a más de perder su calidad de vida se les añaden preservantes artificiales y pierden gran cantidad de las vitaminas A, B, C así como la pérdida de magnesio, hierro y sales minerales son serias.

**4.5.- Bebidas alcohólicas.-** Se extrae de diferentes frutas, tubérculos, cañas o semillas, que también pueden llevar a la adicción y ocasionar múltiples enfermedades especialmente ataca al hígado y el sistema nervioso, además la recarga de calorías en el cuerpo.

#### **4.6.- Los aditivos industriales:**

- En la pastelería.
- Los colorantes artificiales
- Los saborizantes artificiales



- Los embutidos

**4.7.- Los comestibles balanceados.-** En pollo de engorde, cerdos, vacunos y otras especies que generalmente ingieren estrógeno, puede tener problemas por consumo de hormonas femeninas, como la obesidad, la feminización o trastornos menstruales.

## **5.- VERDADES OCULTAS**

### **5.1.- VIVIENDO SIN ENERGIA:**

#### **5.1.1.- LA INFLAMACIÓN CRÓNICA**

La inflamación es simplemente la hinchazón, es la manera en que el cuerpo lucha contra la infección o trata de curarse de una herida, la enfermedad o como indicara esta verdad: Tu comida y estilo de vida.

#### **5.1.2.- LOS PRINCIPALES SOCIOS DE LA INFLAMACIÓN**

- 1.- El azúcar en la sangre.
- 2.- La acidez.
- 3.- La oxidación.

**5.1.3.- EL AZÚCAR EN LA SANGRE.-** El nivel de azúcar en la sangre se eleva con cada ingesta de alimentos. Pero cuando comemos alimentos altos en carbohidratos y de rápida digestión el nivel de glucosa sanguínea es un subbaja provocando la inflamación. Lo que hace que la insulina sea menos receptiva y lleva a la diabetes como también debilitar los músculos de las arterias y el corazón ocasionando enfermedades coronarias. Además estos alimentos son “anti nutrientes” y que enfrentamos todos los días.

**5.1.4.- LA ACIDEZ.-** El pH en la mayoría de nosotros esta fuera de equilibrio. Un pH normal debe estar entre 6.5 y el 7.0 en la escala. Un pH por debajo de 6.4 es peligrosamente ácido. La mayoría de personas estamos por debajo de ese número, lo cual demuestra que ya estamos con inflamación. La acidez en la sangre previene la absorción de muchas vitaminas y minerales.

Para restaurar la neutralidad debemos comer más alimentos alcalinos, como frutas verduras frescas, inclusive las que parecen ser ácidas como el “limón” que es una de las frutas que más niveles de alcalinidad alcanza.

Los alimentos cocidos, envasados, congelados, procesados con azúcar blanca o harina estarán en el lado ácido de la escala. Mucho peor los edulcorantes artificiales.

**5.1.5.- LA OXIDACIÓN.-** Ocurre cuando los radicales libres, se mueven a través del cuerpo y dañan las células con las que se pone en contacto y con el tiempo la oxidación puede ocasionar tumores



canceroso, Alzheimer, diabetes y otras complicaciones. Esto puede suceder cuando no comemos suficientes alimentos altos en antioxidantes como blueberries, tomates, cerezas, Noni y otros.

#### **5.1.6.- SOCIOS DE LA CURACIÓN.**

Son los NUTRIENTES ESENCIALES. Son esenciales por 2 razones.

- Los necesitamos para vivir.
- El cuerpo no los puede producir y si lo hacen es en pequeñas cantidades.

Estos nutrientes esenciales son:

- a.- Agua pura
- b.- Las enzimas (llamada la buena bacteria)
- c.- La fibra
- d.- Las vitaminas, minerales y aminoácidos.
- e.- Los ácidos grasos esenciales.
- f.- Los antioxidantes.
- g.- Los probióticos (llamada la buena bacteria), regulan la digestión y el metabolismo, para mantener baja la inflamación.

La TIAMINA, solo como ejemplo, es la base para un sistema nervioso saludable, se la considera como la bujía personal que ayuda a encender la maquinaria productora de energía.

La deficiencia de tiamina provoca depresión, neuralgia, enfermedades coronarias, llagas bucales etc.

Recuerda las clases de **biología**, que dice que la vida ocurre a nivel celular, igual que la enfermedad. Dale a tu cuerpo a nivel celular amplia cantidad de nutrientes esenciales y reducirás el riesgo de las enfermedades.

#### **5.1.8.- VIVIMOS EN UN MUNDO CON PROBLEMAS DE TOXICIDAD.**

Sobre este tema creo que hay dos caminos bien definidos para una buena salud: Un camino exterior y un interior, sobre este último se enfoca todos los problemas de salud, porque tiene que ver con la actitud personal y las cosas que hacemos y que podemos cambiar para mejorar nuestra vida. Pero de igual forma debemos hacer algo por el camino externo como; el aire, agua, alimentos etc. Para tomar las mejores decisiones de salud.

Por lo general casi todos en esta vida moderna llevamos una carga adicional, con sustancias tóxicas como el plomo, el mercurio, el cadmio etc. que son cancerosas, que atacan al sistema nervioso, causan defectos de nacimiento entre otros problemas más. Más azúcar más cadmio, el calcio desplaza al plomo, los aceites OMEGA 3 ayudan a prevenir la contaminación con mercurio y



reducen las enfermedades coronarias, cerebrales y cáncer. El selenio evita que el mercurio dañe el metabolismo

### **5.1.9. - El COLON**

Casi a nadie le gusta hablar de su irregularidad digestiva, la alimentación o de la salud de su colon y ese silencio puede ser el más mortífero de todos los problemas. Problemas en la digestión, el estreñimiento o la acidez estomacal no sólo son inconvenientes, son advertencias, el cuerpo está avisando que algo anda mal y pide que no se lo ignore.

¿Sabías que en el feto, el colon es el primer órgano en desarrollarse por completo? Por eso muchos dicen que la vida empieza en el colon. El colon se lo considera como fuente de juventud...o de enfermedad.

Los alimentos que uno consume pasan por el sistema digestivo se filtran y se separan todos los nutrientes de los alimentos enviándolos a los demás órganos y al sistema circulatorio. En el colon se concentran todos los desechos, preparándose para ser evacuados del cuerpo, las toxinas, los contaminantes, las bacterias y los gases siguen la travesía intestinal hasta llegar al colon.

El problema es que muchas veces las toxinas no se excretan y literalmente empiezan a enraciarse y el colon sucio se vuelve un campo de cultivo de parásitos, infecciones de levaduras y hongos, tumores y enfermedad y lo peor que las toxinas se reabsorben y te hacen sentir fatigado y dolorido. Tu sistema inmunológico lucha contra la cantidad de bacterias y con el tiempo se debilita y te vuelve más vulnerable a las enfermedades. Las disenterías también son una reacción de acumulación de desechos no eliminados.

Las disenterías y los estreñimientos solo son señales de que los desechos se están acumulado en niveles no saludables acompañado de fatiga, calambres, hinchazón del vientre, indigestión, acidez, dolores de cabeza ocasionado la inflamación a veces crónica.

### **6.2.- LA ACIDEZ ES CAUSADA POR LA FALTA DE ÁCIDO, NO POR EL EXCESO DE ÁCIDO**

Cuando una persona está con indigestión ácida y toma enseguida un antiácido o píldora puede sentirse mejor inmediatamente. El problema es que el ácido quema nuestro estomago.

Producimos ácido clorhídrico en el estómago y es absolutamente necesario para una digestión saludable. Al envejecer se produce menos ácido clorhídrico (HCl) y a medida que avanza en edad es peor y esto permite que proliferen las bacterias y los hongos complicando el colon.

El problema de los antiácidos es que no te ayudaran, tal vez sientas alivio temporal suprimiendo los síntomas, pero estarás empeorando la condición, porque alteran la química del cuerpo, bloqueando la absorción de vitaminas y minerales esenciales.

Por ello, existen **dos riesgos básicos** de evacuar con poca frecuencia:



1.- Las **toxinas** detenidas en la materia fecal sería **reabsorbidas por tu cuerpo**, atacando a tu sistema **inmunológico** dejándote más indefenso.

2.- Las heces **endurecidas** que no han salido van a **dañar el tracto digestivo**, causando fisuras, hemorroides y luego el cáncer.

Una **persona saludable** no tiene más de 3 comidas en su sistema: Desayuno, almuerzo y cena y cada que ingresa alimento nuevo el proceso digestivo se inicia para eliminar el material más **antiguo**. La **deshidratación** es una causa común del **estreñimiento**.

Familiarízate con lo que **defecas** y cuantas veces lo haces. Come un alimento fácil de identificar, **el maíz es bueno**, anota cuando lo comiste y cuando sale todo en las heces. Si **toma más de 24 horas** es preocupante, puede estar incubando alguna enfermedad si tienes los siguientes síntomas.

1.- ¿Tus **deposiciones** son **malolientes**? Si así lo fuera la materia fecal está descompuesta, fermentada, putrefacta señal de una baja cantidad de **bacteria buena**.

2.- ¿Tus **deposiciones** tienen forma? Si miden menos de 6 pulgadas de largo, tienes mala digestión y si son **compactadas y duras** indica de que está faltando **fibra y ácidos grasos esenciales**.

3.- ¿Las **heces flotan o parecen grasas**? Indica una mala absorción de grasas, las enzimas de lipasa del páncreas no están dirigiendo bien las grasas.

4.- ¿Tus heces **son oscuras**? Las heces saludables son de **color marrón**, si son **oscuras** indica de que **es vieja y putrefacta**. Si esta **negra** probablemente **contenga sangre**.

#### **6.4.- LO QUE COMES DETERMINA SI TU COLON ES UN CORREDOR LIBRE O UN PANTANO INFESTADO**

Se menciono anteriormente que las enfermedades **empiezan en el colon**, pero en realidad las **enfermedades empiezan con las cosas que ponemos en el colon**.

La **grasa es un almacén natural de toxinas** que nos dejan cansados y débiles. Pero la fibra es esencial para sacar las toxinas y limpiar las paredes del intestino, ayuda a calmar el hambre y mantener un nivel alto de energía.

Sin la adecuada suplantación de **antioxidantes, ácidos grasos esenciales, fibra, probióticos y enzimas digestivas, nuestro sistema digestivo tendrá problemas**.

La **comida chatarra y los bocadillos**, son baratos, fáciles de comer a la carrera y **nos dan energía al momento**. El problema de estas comidas es que nos **ahogan en calorías vacías**, sin nutrientes, bloquean la absorción de nutrientes y **mata los probióticos** y como resultado **termina en gas, hinchazón e indigestión**.



Hay una razón muy real por la cual **tu estómago suena una hora después de haber comido** las hamburguesas, papas fritas etc. Porque te están llenando de **químicos y toxinas**.

Si tu **dieta está centrada** en alimentos enlatados, congelados, procesados o comida chatarra, **estás en riesgo**.

### **6.5.- EL COLON ES NUESTRO “SEGUNDO CEREBRO”**

Los **asuntos emocionales y psicológicos** están correlacionados a la nutrición y digestión.

Te has preguntado por que **cuando estoy nervioso** sientes como si tuvieras mariposas en el estómago.

Te sientes **irritado cuando estas estreñado**, o nervioso cuando **ienes diarrea**.

Estos son solo algunos de los **enlaces entre el cerebro y el sistema digestivo**.

Un mensaje muy claro es que si **cuidamos de nuestras entrañas**, **nuestras entrañas cuidarán de nosotros**.

Primero tenemos que hacernos **cargo del pasado**, la mayoría de **nosotros tenemos un pasado, bien atorado en los intestinos**.

## **7.- DESNIVELES HORMONALES**

### **7.1.- EL SILENCIOSO PELIGRO DEL PREDOMINIO DEL ESTRÓGENO**

El **90 % de las mujeres** se quejan de **síndrome premenstrual (SPM)**, los síntomas incluyen hinchazón, acné, ansiedad, dolor de espalda, calambres, depresión y antojos.

El **90% de las mujeres menopáusicas** se quejan de sudores nocturnos, bochornos, insomnio, fatiga y otros síntomas.

Estos problemas son tan comunes que **muchos doctores** ni siquiera hacen el intento de tratarlos, ni tratan de correlacionar la **predominancia del estrógeno** con cierta enfermedad, poniendo a la mujer en **peligro** del cáncer u otras enfermedades mortales.

El **problema** se multiplica porque **muchos médicos están interpretando mal las señales**. Estos errores hace que millones de mujeres estén usando la **“Terapia de Reemplazo de Hormonas” (TRH)**, que se supone va a **reponer el estrógeno “perdido”**. Pero este estrógeno adicional **solo aumenta los problemas** poniendo a la mujer directo a las **enfermedades mortales**.

### **7.2.- A PESAR DE LOS PELIGROS, POR LA TERAPIA DE REMPLAZO DE HORMONAS SE CONTINÚA USANDO, PORQUE LAS MUJERES NO CONOCEN LAS ALTERNATIVAS**



Muchos estudios realizados demuestran que la **TRH** es la responsable de:

- La peligrosa coagulación de la sangre.
- Mayor presión sanguínea.
- Dolor de cabeza, mareos y migraña.
- Depresión ansiedad y vaivenes del estado de ánimo.
- Fatiga e insomnio.

### **7.3.- TÚ NO NECESITAS MÁS ESTRÓGENO LO QUE NECESITAS ES MÁS PROGESTERONA**

El **estrógeno y la progesterona** juntos son el **dúo dinámico** de la fertilidad y salud femenina, solo cuando **están equilibrados**. Pero cuando los **niveles de estrógeno suben** demasiado, y se mantienen elevados, la **progesterona se debilita y pierde fuerza**.

Entre los **35 y 50 años** de edad, la producción de **progesterona en la mayoría de las mujeres baja en un 75%** mientras que el **estrógeno baja solo un 35% en ese mismo periodo y empieza el desequilibrio hormonal**.

En la actualidad muchas mujeres empiezan la **menopausia** con una pérdida del **25 al 30 % de la masa ósea** un déficit aterrador. Esa pérdida se debe en gran parte a que la mujer ha pasado **largos periodos sin menstruar**.

Para **restaurar el equilibrio** se debe empesgar con una **crema de progesterona de alta calidad**, directamente sobre la piel en el área afectada desde el **día 15 al día 25 del ciclo menstrual**.

Los alimentos **altos en grasa** y los procesados **aumentan el nivel de estrógeno** y producen su retención.

El alimento alto en **fibra** ayuda a eliminar el estrógeno, toxinas y el colesterol.

La vitamina **A, C, B12 y E** junto con el magnesio, selenio, calcio y los antioxidantes son saludables para mantener un equilibrio hormonal y por ende una optima salud general.

Los **ejercicios físicos** modula los equilibrios hormonales durante los años pre menopáusicos y después.

Por **cada hora de ejercicio** adecuado se puede prolongar **dos horas de vida más**.

### **7.4.- LOS ESTRÓGENOS DAÑINOS NOS RODEAN POR TODAS PARTES EN EL AMBIENTE, Y ESTAN ENFERMANDO A MUJERES Y HOMBRES**



Los “xenoestrógeno” “xeno” significan **foráneo** (de afuera). Estos xenoestrógenos son producidos por el **hombre en la industria alimenticia y literalmente nos rodean**: Las tazas que se toma el **café**, en los **circuitos de las computadoras**, en tu **escritorio**, en las **tuberías de PVC**, en el **jabón**, la **ropa**, los **fármacos**, los **detergentes**, los **limpiadores** que se usan en el hogar, **los pesticidas**, los **fertilizantes**, la **carne**, el **agua no filtrada**, en los **cosméticos** etc. Todo este **estrógeno** actúa en tu cuerpo para producir síntomas de **predominancia de estrógeno**, y problemas **seas hombre o mujer**.

Se ha visto **niños** que al ganar peso **desarrollan pezones**, y esto se debe a los alimentos tan **altos en estrógeno** que comen y por la **exposición al medioambiente**.

Los **animales de corral** criados comercialmente con alimentos balanceados que contienen **hormonas similares al estrógeno** y con **antibióticos** los mismos que **desequilibran el balance hormonal en los seres humanos**.

Investigaciones en animales han demostrado un enlace común: **Machos afeminados**, el número de **espermatozoides bajos**, los **niveles de testosterona bajos**, las **gónadas encogidas**, el **estrógeno en las hembras elevado** y un **sobre desarrollo de los ovarios**.

**Lo que comemos está aumentando los niveles de estrógeno**

**Lo que no se come también está aumentando el nivel de estrógeno**

Si no se está comiendo suficiente **fibra**, las heces se mantienen por mucho tiempo en el intestino y el cuerpo **reabsorbe el estrógeno**.

## **8.- LA DIABETES**

Hay **algunos tipos de diabetes**, la diabetes de la **gestación**, la **diabetes de Tipo 1** (que puede ser causada por un **virus, genes, u otro estímulo**), y son (dependientes de inyecciones de **insulina**) y la diabetes de **Tipo 2- causada por la incapacidad del páncreas** de producir adecuadamente la **hormona insulina**, esencial para convertir el **azúcar, el almidón y otros alimentos en energía** (el **combustible vital**). (**No son dependientes de inyecciones**).

Aquí vamos a **enfocar la diabetes de Tipo 2- comida chatarra**: atracción mortal, que es la más común y se está expandiendo cada vez más rápido.

Se está dando mayor importancia a la de **Tipo 2** porque está apareciendo más que nunca, y las víctimas son cada vez **más jóvenes**, en menores de **39 años** aumenta en un **70 %** y se ha convertido una de las principales causas de **muerte en todo el mundo**.

**Signos de que puedes tener diabetes.**

- Orinar más o con mayor frecuencia



- Tomar excesiva cantidad de agua como alimentos
- Náuseas y hasta vómitos
- Dolor o malestar abdominal, después de comer
- Perder peso, a pesar del mayor apetito
- Visión borrosa o mala
- Debilidad o excesiva fatiga
- Mala curación de las heridas, más infecciones
- Impotencia en el hombre
- Ausencia de la menstruación en la mujer.

Si **no tienes ninguno de estos síntomas**, no te confíes, estos signos son **indicadores tardíos** de la diabetes. Ocasionalmente se duermen los pies, picazón en todo el cuerpo, estremecimientos, letargo, infecciones frecuentes de hongos etc. Pueden ser indicadores de **hiperglucemia** (alto nivel de azúcar en la sangre) o de **hipoglucemia** (un nivel de azúcar bajo).

**Millones de personas estamos al borde de un desastre de diabetes..... ¿Y TÚ?**

### **8.1.- ESTAMOS SOBRECARGADOS Y DEBILITADOS CON TANTA AZÚCAR**

**Amamos el azúcar**, pero no sabes realmente lo que **te hace el azúcar**. Las calorías del azúcar son **vacías y negativas**, estorban los procesos del cuerpo, roban los nutrientes y causan la inflamación **que lleva a la diabetes**.

Una **dieta ácida** (alta en azúcar, carne, carbohidratos y gaseosas) hace que el **calcio salga** de los huesos y **migre hacia el páncreas**, causando la **osteoporosis** y entorpece el **páncreas**, que como resultado produce **menos insulina**.

No creas que al **reducir el consumo de azúcar** ya estas a salvo, no, porque **el azúcar es solo una fuente de carbohidratos simples**, si continuas comiendo pan, arroz y pastas en gran cantidad alimentos de alta densidad de **carbohidratos imitan el azúcar**, convirtiéndose en azúcar que flota en la sangre, empeorando la condición diabética.

El **azúcar en la sangre exige al páncreas** a que trabaje sobre tiempo para producir **insulina**, causando agotamiento del **páncreas** y que las **células se resistan a la insulina**, se endurecen y no pueden **recibir el azúcar** que necesitan para **convertirlo en energía**. Por tanto el nivel de **azúcar se mantiene alto en la sangre** dándole problemas a los **riñones, ojos, sistema circulatorio y el cerebro**.



La diabetes no solo es previsible, también es reversible con la nutrición adecuada.

## **8.2.- LA INFLAMACIÓN ES LA RAÍZ DE LA ENFERMEDAD**

Hay un **villano secreto** que muchas personas no la reconocemos y que la comunidad médica está recién empezando a descubrir: **Inflamación**.

La **inflamación daña las membranas** de las células, haciendo que se endurezcan y sean menos receptivas a la insulina.

La **vida acelerada y alocada**, reuniones, presiones financieras, compromisos de trabajo, necesidades familiares y otras te producen **estrés exige a tu sistema glandular**, forzando a tus **suprarrenales** a trabajar sobre tiempo para **producir energía**. Las suprarrenales producen **adrenalina y cortisol**, estas **dos hormonas estimulan producción de azúcar y agravan la resistencia a la insulina**.

La **verdad oculta es triste**, y simple: vivimos en un medio **ambiente tóxico** y eso causa enfermedades si no tomamos los cuidados para protegernos a nosotros mismos.

La **acidez del agua potable** puede causar **diabetes de tipo 1** por que la **acidez roba nutrientes esenciales**.

## **8.3.- LA NATURALEZA TIENE RESPUESTAS CONTRA LA DIABETES**

Nos encanta **correr al doctor** para que nos de recetas para curar nuestras enfermedades. Pero no debemos asombrarnos, **los comerciales y la publicidad de las farmacéuticas es** tremenda que nos **sentencian a la dependencia a los medicamentos**, la interacción de las drogas y los altos costos. Además toma en cuenta los **efectos secundarios** de los medicamentos, ocasionan dependencia, física y emocional y a menudo el **doctor mismo tiene miedo de reducir tu dosis**, a pesar de que este mostrando una mejoría.

**Puedes obtener salud cambiando tu modo de vivir y tus alimentos, tomando suplementos naturales.**

## **8.4.- CONTROLA EL AZÚCAR EN LA SANGRE Y CONTROLARÁS CASI TODAS LAS ENFERMEDADES MORTALES**

Cada que **sube el nivel de azúcar en la sangre**, causa un **aumento de insulina**, con el tiempo puede **fatigarse e inflamarse el páncreas** y eso produce **resistencia a la insulina**, las **células inflamadas** ya no pueden aceptar ni **usar la insulina** para tomar la **glucosa de la sangre** y convertirla en **energía**. Esta **resistencia a la insulina** es la precursora de la **diabetes** y una compañera frecuente del **síndrome X**.

**Debemos controlar el azúcar en la sangre, para luchar contra la inflamación, evitar la diabetes.**



El tiempo pasa para todos, pero esto no significa que deba uno **envejecer aceleradamente**. El envejecimiento está acompañado de enfermedades.

Los **alimentos bajos en calorías** reduce las enfermedades, como el cáncer, tumores y prolonga la vida.

## **9.- ENFERMEDADES AL CORAZÓN**

Llamada también **enfermedad coronaria o cardiovascular**. Esta enfermedad se desarrolla cuando las paredes internas de las **arterias y venas** se debilitan o se inflaman por una serie de agentes (siendo las **grasas las más comunes**) endureciéndolas y hacen que la **sangre se ponga más densa y fluya con más dificultad**. Esto eleva la **presión sanguínea** y causa más trauma a las **paredes arteriales**.

El **alto nivel de fibrinógeno (proteínas de la sangre)** es el **origen de los coágulos** en la **sangre** que pueden causar **apoplejía (derrame cerebral)**.

En las **enfermedades coronarias**, la inflamación promueve la formación de la placa arterial, en forma silenciosa, sin síntomas visibles, **privándole de oxígeno** al musculo del corazón y finalmente se produce la falla crónica del corazón, **la arritmia y hasta la muerte súbita inesperada por ataque cardiaco**.

Aunque suena aterrador, la enfermedad coronaria no es una sentencia de muerte, es una condición **tratable y la más evitable y reversible** de las condiciones, con la alimentación adecuada, el ejercicio y los suplementos herbáceos correctos.

### **9.1.- NO ES EL NIVEL DE COLESTEROL EL CRÍTICO, SINO LA PROPORCIÓN DE TG A HDL**

Cuando nos hacen un análisis de sangre, nos dan **cuatro lecturas**:

TC (Total colesterol, la medición del colesterol total) lo normal entre 180 y 230 mg.

LDL (Lipoproteínas de baja densidad)

HDL (Lipoproteínas de alta densidad)

TG (Tri-Glicéridos).

Muchos estudios indican que el **nivel de colesterol total (TC)** debe ser de **200 mg**. Porque por **debajo de 180** o por **encima de 230 mg**. Trae **muchos riesgo**.

#### **¡EL COLESTEROL SIRVE PARA MUCHAS COSAS!**

- Refuerza las paredes de las células y ayuda al intercambio de nutrientes y desechos a través de las membranas.



- Conduce impulsos nerviosos en el cerebro y la médula espinal.
- Mantiene una buena digestión de las grasas.
- Hace que la piel resista las sustancias químicas y organismos que causan enfermedad.
- Ayuda a convertir la luz solar en vitamina D en la piel.

Por **ignorancia**, por muchos años se pensó que el **colesterol era el villano** de la **enfermedad coronaria**. Pero en la realidad es sólo uno de más de **250 factores** de riesgo de enfermedades coronarias; si sólo reduces el colesterol puedes **hacerte vulnerable** a otros factores de riesgo, la mitad de los ataques cardiacos ocurren en personas que tienen **niveles normales de colesterol**.

Más importante que el **colesterol total** es la cantidad total de **triglicéridos (TG)** y **lipoproteínas de alta densidad (HDL)**. Los **TG** son una forma de **lípidos**, o sea **grasa que proviene de comer productos de origen animal y grasas saturadas**. Las grasas se absorben en los intestinos y entran al **torrente sanguíneo**, pasando al **hígado**; de allí son procesadas como **lipoproteínas**. Las células toman esas lipoproteínas y las usan en importantes funciones corporales necesarias.

Cuando comemos **excesiva cantidad de azúcares, gras y proteínas animales**, llenamos nuestro cuerpo de **triglicéridos**, mucho más que lo que necesitamos podemos procesar. Nuestro **hígado puede inflamarse** y tener un problema con la **emisión de lipoproteínas**. Los **altos niveles de (TG)** han sido correlacionados con bajos niveles de **HDL (el buen colesterol)**

La relación entre los **niveles de TG y los HDL** son importantes, porque **el HDL es protector, limpia las paredes de los vasos sanguíneos y elimina el exceso de colesterol LDL** (lipoproteínas de baja densidad) que puede estar pegándose a las paredes arteriales como placa.

**Piensa en los TG** como los precursores de tus **niveles LDL y HDL**. Muchos doctores tratan de reducir el colesterol **LDL** y aumentar el **HDL**. En realidad deberían procurar reducir los **TG**, lo que llevara la proporción de **TG y HDL** a un equilibrio normal.

Los niveles de **TG** deben estar por **debajo de 150 mg/dl**. Entre **150 a 199 mg/dl** son muy altos; entre **200 a 499 mg/dl** es altísimo y por encima de los **500 mg/dl son** peligrosamente altos. Los niveles normales de **TG de 150 mg** o menores debes tener niveles de **HDL de más de 41 mg/dl**. Cualquier número menor que esto es demasiado bajo.

El **Dr. Barry Sears**, indica que mientras menor sea la proporción **TG/HDL**, menor será la posibilidad de un **ataque cardiaco** o enfermedad cardiovascular.

**Una dieta alta en azúcar y carbohidratos eleva los TG y reduce los niveles de HDL.**

## **9.2.- LA INFLAMACIÓN ES EL CENTRO DEL ASUNTO**



La **inflamación** es la “mala de la película” en casi todas las **enfermedades mortales**.

La **inflamación** es el **sistema básico** del cuerpo ante la emergencia. Cuando el cuerpo percibe un **ataque de cualquier fuente externa** (herida, enfermedad, comida contaminada, metales pesados y otros) el **sistema inmunológico** entra a la **defensa para luchar contra el problema**.

Una respuesta clave de las **alarmas del sistema inmunológico** es la **producción de CRP (Proteínas c-reativas)**. Esta sustancia es producida en el **hígado** y fácilmente llevada por la **sangre**. Una persona con un **alto nivel de CRP** corre el riesgo de sufrir un **infarto cardiaco**.

**Comer proteínas es bueno**, pero con **moderación**, las dietas **altas en proteínas** también **causan riesgos espeluznantes** por el alto **colesterol y grasa saturada** y poquísima fibra: camino a la **inflamación crónica**.

### **9.3.- LA MUJER TIENE 12 VECES MÁS DE PROBABILIDAD DE MORIR DE ENFERMEDAD AL CORAZÓN QUE DE CÁNCER AL PECHO**

La enfermedad al **corazón es el asesino N.1 de hombres y mujeres**. En la mujer los síntomas son variados y se diagnostican a una edad mayor con resultados menos positivos por lo difícil en tratar la enfermedad.

En el **hombre presentan** síntomas como dolor del pecho, brazo, hombro, cuello o la mandíbula, mientras que las mujeres casi no presentan síntomas similares, a veces se puede diagnosticar ansiedad, ataque de pánico o estrés severo, **tratándose por otras enfermedades**, descuidando los problemas coronarios inmediatos.

La **HIPERTENSIÓN** (presión alta) **Y APOPLEJÍA** (hemorragia o derrame cerebral), la presión hace que el **corazón trabaje más** haciendo que las arterias se endurezcan y por ende puede llegarse a un **rompimiento**, produciendo una hemorragia o un derrame, quedando esa parte del **cerebro privada de oxígeno**.

La **Píldora de control de la natalidad**, eleva la presión, eleva el nivel de azúcar y el riesgo de coágulos en la sangre.

### **9.4.- LOS CARDIÓLOGOS SON LENTOS EN TOMAR ACCIÓN**

La verdad es que la mayoría de los **doctores están altamente motivados** en ayudar a curar a sus pacientes, **pero no a prevenirlos**, porque desconocen de los dañinos efectos del **fibrinógeno de las proteínas c-reativas, de la homocisteína** y otros factores que pueden corregirse.

Los doctores siguen **centrados sólo en los factores tradicionales** como la obesidad, la vida sedentaria y la predisposición genética, solo **trabajan para corregir estos problemas con medicamentos**, que sólo son parte de los factores de la enfermedad cardiaca.



Las **compañías farmacéuticas** promueven vigorosamente sus opciones, dejando a un lado otras **alternativas** como las naturales, más sanas, baratas y más disponibles que las drogas.

Las grandes **farmacéuticas** con tremendas literaturas de medicamentos y sus muestras gratis siguen **engañando a los doctores**, quienes piensan que estas tienen la información más moderna y mejor.

### **9.5.- LOS MEDICAMENTOS NO SON LA SOLUCIÓN**

El **problema real** de los medicamentos es que **solo cubren el problema (síntomas)**, no son soluciones permanentes. **Dejas de tomar** el medicamento y después los niveles de colesterol, diabetes, presión **suben** más que cuando iniciaste a tomar los medicamentos. Lo que te quiero decir con esto es que cuando **empiezas a tomar un medicamento** estas **sentenciado a usarlo de por vida**. Además tienes que atenerte a los **efectos secundarios que ocasionan los medicamentos**.

Para un mejor entendimiento mencionare, los **efectos secundarios** que causan algunos medicamentos.

Los **DIURÉTICOS**, que se utilizan para eliminar el exceso de agua para reducir la presión de la sangre, causan los **siguientes efectos** como: Bajar el nivel del potasio, magnesio, vitamina B, dolor de cabeza, mareo, debilidad, insomnio, ansiedad, visión borrosa, nauseas, anorexia, sarpullido, sequedad de la boca, fiebre, calambres musculares entre otras.

Las **RESINAS**, que se utilizan para reducir los **límites del colesterol LDL** (con impacto en los TG), causan estreñimiento, hinchazón, llenura, náuseas, gases y otros.

Los **FIBRATOS**, que usan para reducir los niveles de **LDL y TG y eleva el HDL**. Causa nauseas, vómitos, dolor abdominal, piedras a la vesícula, sarpullido, inflamación del hígado, inflamación de los músculos.

## **10.- TU SALUD TU FIGURA**

### **10.1.- COMEMOS MUCHO PERO ESTAMOS DESNUTRIDOS**

**Nuestra alimentación por lo general siempre es rica en calorías, pero pobre en nutrientes**

**Siempre pensamos que estamos bien alimentados, pero por lo general terminamos estando mal nutridos. Alimentarse no es simplemente tomar una cantidad de alimentos con el fin de llenar la capacidad digestiva. Lo fundamental es alimentarse con cantidades adecuadas, con los suficientes nutrientes esenciales para mantenernos sanos y vigorosos durante toda la vida.**



Actualmente la mayor cantidad de la **población tiene sobrepeso**, todo por los malos hábitos alimenticios y del estilo de vida sedentaria, los dos principales culpables para que ganemos peso y adquiramos una gama de enfermedades.

Muchos al sentir los problemas de salud empiezan con las **dietas** y los médicos enfocan mal la “**epidemia de la obesidad**”, cuando lo interesante sería **explorar los problemas de salud existentes**, como esta metabolizando el azúcar, como está funcionando la **tiroides, la pituitaria**, nuestros órganos como el corazón, hígado y otros.

Si quieres **perder peso**, deja de lado la idea de que tienes un “**problema de peso**”. Tu peso solo es un síntoma de otros asuntos de salud que como consecuencia se relaciona con tu figura. Nunca creas que tu problema sea que **comes demasiado y haces poco ejercicio**. Primero **explora toda sensibilidad** que tenga a los alimentos, los asuntos metabólicos, el azúcar en la sangre, los asuntos relacionados con la tiroides y con las hormonas y otros.

Muchas personas **comemos abundante cantidad de comida**, pero no los nutrientes que necesitamos y como consecuencia **terminamos desnutridos**. La mejor manera de ayudar a nuestro cuerpo y mantener una buena salud es tomar todos los **nutrientes esenciales**.

El cuerpo necesita **grasa en la alimentación**, pero la grasa del tipo correcto la que tiene **ácidos grasos Omega- 3** y los encontramos en salmón, el atún, las sardinas, truchas las nueces, las almendras, aceites de linaza, semillas de calabaza, soya y otros, pero naturalmente no industrializados.

## **10.2.- CONQUISTA LOS SABOTEADORES DE LA PÉRDIDA DE PESO**

Esta sección muestra **cinco (5)** de las condiciones químicas más comunes que hacen que subas de peso y que no lo pierdas, **incluyendo la resistencia a la insulina, el predominio del estrógeno, los problemas metabólicos y de la tiroides, el exceso de estrés y la toxicidad**.

En cada categoría podrás ver cómo cada saboteador actúa para reducir tu esfuerzo.

### **10.3.- LA “DIABESIDAD” (Saboteador 1)**

Nuestra **alimentación típica está** dominada por carbohidratos refinados: Panes, pastas, cereales arroz, fideos y otros, que causan caos en los niveles de azúcar e insulina en la sangre.

La **constante subida de los niveles de insulina** puede ocasionar que las células desarrollen una **resistencia a la insulina** y está es la causa más común de la **diabetes de Tipo 2**.

**Los altos niveles de glucosa, pueden dañar los ojos, los riñones, los nervios y el corazón.**

## **10.4.- PRODUCTO PARA EL AZÚCAR EN LA SANGRE Y SOLUCIONAR LA RESISTENCIA A LA INSULINA**



#### **10.4.1.- CROMO:**

Este elemento se halla en los alimentos. Es esencial para **metabolizar las proteínas, los carbohidratos y las grasas**; ayuda a aumentar la sensibilidad natural a la insulina, ayudando en los programas para perder peso. La deficiencia de cromo es un problema mundial, por la típica alimentación con refinados y azúcares simples, que aumentan la pérdida de este elemento.

#### **10.4.2.- PREDOMINIO DE ESTRÓGENO (Saboteador 2)**

Existen **tres hormonas sexuales** claves: El **estrógeno, la progesterona y la testosterona**, que **regulan miles de funciones** en el cuerpo. Cuando estas hormonas **se desequilibran** hay un **exceso de estrógeno** con deficiencia de las dos mencionadas anteriormente.

El **exceso de peso** puede ocasionar **predominio de estrógeno**, ya que este se almacena en las células de grasa y no se elimina mediante la orina.

**Si tienes predominio de estrógeno, puede ser difícil perder peso.**

#### **10.4.3.- TIROIDES LENTA-METABOLISMO LENTO (Saboteador 3).**

El **desequilibrio de la tiroides**, permite aumentar de peso. Las hormonas de la tiroides regulan muchas funciones del cuerpo, como el **metabolismo**, el crecimiento y el desarrollo, el uso del oxígeno y la temperatura corporal.

Si tienes una **tiroides lenta** (hipertiroidismo), tendrás mayor tendencia a ganar peso, ya que la **tiroides está conectada directamente al metabolismo**, la función que convierte la **comida en energía**. Si tu metabolismo es lento, la **comida se convierte en grasa** en vez de usarse como **combustible**.

#### **10.4.4.- EL ESTRÉS: PRODUCE INFLAMACIÓN Y SOBREPESO (Saboteador 4)**

El **estrés es una parte normal de la vida**, no hay manera de **eliminarlo**. El **exceso de estrés** es el problema. En todo nos **bombardea el estrés**, en el trabajo, en el banco, en las tiendas, en lo conyugal, el desempleo, alimentación, congestión de tráfico y otros. Agotando la **glándula suprarrenal**, el **sistema nervioso**, reduce la resistencia a las enfermedades, produce fatiga, insomnio, palpitaciones, falta de aliento, sudor, mareos, estreñimiento, diarreas, desequilibrio del nivel de azúcar y muchas más.

#### **10.4.5.- LA TOXICIDAD Y SU ELIMINACIÓN (Saboteador 5)**

Uno de los papeles más importantes que **desempeñan la grasa y el colesterol** es el de transportar, almacenar y eliminar ciertas **toxinas**. Los alimentos y medioambiente tóxicos comprometen los adecuados procesos de digestión y eliminación, llevándonos a la **autointoxicación**.



En el **medioambiente externo e interno** de nuestros hogares, tanto en los **alimentos** como en el **agua circulan grandes cantidades de sustancias químicas como aditivos**, preservantes, fertilizantes, químicos industriales, insecticidas, medicamentos de prescripción, medicamentos de venta libre, contaminación del aire, exposición a metales pesados como el plomo, mercurio, aluminio, cadmio y otros que **dificultando el trabajo**.

Una **desintoxicación** es **extremadamente importante en la pérdida de peso**. Eliminar líquidos acumulados y los desechos antes de empezar cualquier plan de pérdida de peso ayuda a asegurar resultados óptimos.

#### **10.4.6.- LAS COMIDAS DE POCO IMPACTO**

Debemos **liberarnos de estos alimentos y bebidas**, que son las que elevan los niveles de **azúcar en la sangre** y desordenan el buen funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo dañando nuestra salud.

Basta con mejorar la **elección de los alimentos y bebidas que uno ingiere**, recuerda que no se **trata de ser perfecto**, sino de **cambiar, mejorar** lo que uno come diariamente en forma regular.

Otra consideración importante es la combinación de los alimentos que se come.

La **mejor información del mundo no sirve de nada** si no pasas a los aspectos prácticos de hacer **un seguimiento**. Come alimentos vivos, no los muertos (refinados con colorantes o preservantes).

#### **10.4.7.- EL PERDER PESO Y EL LADO EMOCIONAL**

Casi todos somos **adictos a los carbohidratos** en varios grados, como el pan blanco, las papas fritas, los pasteles, las galletas, otros somos adictos a los jugos de frutas, a las barras de granos enteros, cereales de desayuno, arroz y pastas. **Es difícil liberarse de la adicción** a la comida, el fumar y el tomar licor, porque tienes influencias logísticas y sociales con las que se tiene que lidiar.

#### **10.4.8.- EJERCE TU DERECHO A TENER BUENA SALUD**

Los **ejercicios AERÓBICOS O NO AERÓBICOS**, regulares son importantes para perder y mantener el peso. Mejora la oxigenación y la circulación a tu cerebro, nervios, abriendo y dilatando los vasos sanguíneos en tu cabeza y cerebro. Más nutrientes pueden fluir a tu cerebro y más toxinas pueden ser removidas. Mejora el funcionamiento de la glándula tiroides.

Por tanto corre, haz yoga, nada, danza, rueda en bicicleta, lleva a tu perro a dar una caminata, juega con tus hijos tus nietos, juega pelota, acuérdate de las cosas que te gustaban hacer cuando eras niño e incorpóralas en tu rutina de ejercicios y disfrútalo.

### **11.- MUCHA ATENCIÓN CON ESTA INFORMACIÓN**



- Sabias que **el estrés** roba vitamina B y C desgasta las glándulas suprarrenales, causa problemas hepáticos, pone a funcionar mal la tiroides y ciertamente la inflamación, puede producirte ataques cardiacos.
- Sabias que los **antibióticos eliminan las bacterias amigables** y por ende con el tiempo debilita nuestro sistema **inmunológico**.
- Sabias que la **cafeína provoca mucho estrés**, intensifica la ansiedad, aumenta los niveles de **estrógeno**, produce antojos, causa vaivenes de los niveles de **azúcar en la sangre y estimula las suprarrenales, igual que el estrés crónico**.
- Sabias que Las **gaseosas** roban calcio, aumenta la obesidad, produce diabetes.
- Sabias que el **azúcar roba** calcio, aumenta el cadmio, alimenta la inflamación.
- Sabias que los **altos niveles de glucosa en la sangre**, dañan los ojos, los riñones, los nervios y el corazón.
- Sabias que la **diabetes de tipo 1 es (dependiente de inyecciones de insulina)** y la **diabetes de tipo 2 (no es dependiente de inyecciones)**.
- Sabias que La **grasa** es un almacén natural de toxinas que nos dejan cansados, enfermos y débiles. Los alimentos **altos en grasa** y los procesados **umentan el nivel de estrógeno** y producen su retención.
- Sabias que los **antiácidos bloquean** la absorción de vitamina B12 y el ácido fólico necesarios para mantener fuerte el sistema inmunológico.
- Sabias que la **Píldora de control de la natalidad**, eleva la presión, eleva el nivel de azúcar y el riesgo de coágulos en la sangre.
- Sabias que la **comida chatarra y los bocadillos** nos ahogan en calorías vacías, sin nutrientes, y dañan los procesos del cuerpo, bloquean la absorción de nutrientes y matan los probióticos y termina con gas, hinchazón e indigestión.
- Sabias que una **dieta alta en azúcar y carbohidratos** eleva los **TG** y reduce los niveles de **HDL**.
- Sabias que **Cuando una mujer tiene un bebe al nacimiento gordo** puede ser una indicación de **diabetes**.
- Sabias que **las frutas verduras frescas**, inclusive las que parecen ser ácidas como el **“limón”** es uno de los que más **niveles de alcalinidad alcanzan**.
- Sabias que los **tomates y las cerezas** son excelentes **antioxidantes**.



## SOCIOS DE LA CURACIÓN.

### Son los **NUTRIENTES ESENCIALES**.

Los **nutrientes esenciales** pueden literalmente **desplazar las sustancias tóxicas y son los siguientes:**

- a.- Agua pura
- b.- Las enzimas (llamada la buena bacteria)
- c.- La fibra.
- d.- Las vitaminas, minerales y aminoácidos.
- e.- Los ácidos grasos esenciales.
- f.- Los antioxidantes.
- g.- Los probióticos (llamada la buena bacteria), regulan la digestión y el metabolismo, para mantener baja la dañina inflamación.
  - Sabías que **los antioxidantes** son “**antienviejecedores**”, las uvas, el mangostino y el extracto del té verde.
  - Si ya **sufres diabetes, cáncer, enfermedades coronarias**, no te desanimes, se ha visto **revertir** estas enfermedades siempre y cuando se haga cambios en el estilo de vida considerando cada uno de “**los nutrientes esenciales**”.
  - Sabías que el **calcio** desplaza al **plomo**.
  - Sabías que los **aceites OMEGA 3 ayudan a prevenir** la contaminación con mercurio y reducen las enfermedades coronarias, cerebrales, articulares, reducen la presión de la sangre y cáncer.
  - Sabías que el **selenio evita** que el mercurio dañe el metabolismo, y es un excelente antioxidante eliminando del cuerpo una serie de toxinas, como el mercurio y el plomo.
  - Sabías que el **NONI** es un excelente **antioxidante** natural nutre las células, los órganos y los tejidos, controla la inflamación y la oxidación y alivia la resistencia a la insulina.
  - Sabías que la **fibra** es esencial para sacar las toxinas, ayuda a limpiar las paredes del intestino, además calma el hambre y mantiene un nivel alto de energía. También reduce la necesidad de la insulina en el cuerpo, retarda la absorción del azúcar, ayudando también a eliminar el estrógeno y el colesterol.



- Sabias que los **aminoácidos** proveen la materia prima para que el cuerpo produzca insulina.
- Sabias que las **enzimas** ayudan a la digestión y absorción de nutrientes.
- Sabias que el **CROMO, el extracto de banaba, gymnema silvestre, vanadio y fenugreek** puede ayudar a **perder peso, aumenta la masa muscular y quema grasa. Además reduce los niveles de insulina, glucosa y colesterol total.**
- Sabias que **puedes equilibrar en algo el estrógeno**, limitándote a la **exposición de los aditivos, preservantes y pesticidas que ponen en los alimentos.**
- Sabias que el **tabaco** roba vitamina C, empeora la resistencia a la insulina, un solo cigarrillo te roba **8 minutos de vida.**
- Sabias que con **cada hora de ejercicio** adecuado se puede prolongar **dos horas de vida más.**
- Sabias que **bañarse por la mañana** es una gran terapia para la **circulación sanguínea, te pone en orden los nervios, te ayuda con el estrés, te abre los poros y cuantas cosas más.**

Si no tomas en consideración todos estos indicativos para mejorar tu salud y vivir cuantos años más. Sería como ponerle gasolina súper a un motor sucio y lleno de impurezas.

#### **BIBLIOGRAFIA**

Dr. Alex Duarte, O.D-Ph.D. nutricionista, muy conocido por sus métodos alternativos para solucionar los problemas de salud.

Dr. Michael Cutler, médico certificado en práctica familiar y especializado en enfermedades degenerativas.

Dr. Eldred Taylor, especializado en obstetricia, ginecología y medicina natural.

Dr. Hugo Rodier, reconocido en la medicina integrativa y de inmunología siconeurológica.

Dr. Gerald M. Lemole, M.D. cirujano cardiovascular de Christiana Care Health Services de Delaware. Un gran conferencista alrededor del mundo. Destacado como uno de los mejores en las publicaciones Deleware Today y Philadelphia.

Kat James, renombrada experta en: Belleza holística, pérdida de peso y salud, autora y oradora.



**MEDARDO ERAZO MINAYA**

**CONSULTOR**

