



**BIBLIOTECA ELECTRÓNICA**  
**de**  
**GEMINIS PAPELES DE SALUD**

<http://www.herbogeminis.com>



Uña de gato (Uncaria tomentosa)

## LIMPIEZA RENAL

### Unos riñones limpios filtran de forma eficiente

Después de 3 limpiezas hepáticas, es muy importante limpiar el riñón de cálculos. Las sales y sobre todo, los residuos que expelemos en cada limpieza, los congestionan y sobrecargan.

**Recomendaciones:**  
Tomar 3 infusiones diarias, durante cuatro semanas.  
Es muy importante **tomar muchos líquidos** (2-3 litros/día).

**importante beber mucho** y a ser posible agua filtrada. Una buena opción es la jarra Brita o similar, o instalad un filtro con membrana en el grifo.

También es adecuado beber agua ionizada. Esta consiste en hervir durante 15-20 minutos agua filtrada para que se cargue (con el burbujeo) de iones negativos. En el cuerpo, estos iones negativos se adhieren a los positivos, con lo que se eliminan con el agua a través del riñón. Este es un modo fácil de neutralizar toxinas, y ¡barato!. Además, el agua caliente se bebe mejor, por parte de muchos pacientes, pues les aporta calor orgánico. Los que tienen gastritis, en cambio, no la toleran, y consumen siempre bebidas frías para aplacar su inflamación gástrica ■



Si los riñones están obstruidos el cuerpo absorberá de nuevo las toxinas.

Para proceder a la limpieza y depuración de los riñones, necesitaremos:

#### "Fitorenal 10 complex".

Es un preparado que contiene plantas con acción depurativa y drenantes del riñón.

Si no bebemos mucho, las plantas depurativas de riñón nos pueden hacer perder demasiado líquido orgánico pues son diuréticas a la vez que disolventes de cálculos.

Beber mucho es la clave para que no estar débil y con tensión baja por falta de líquido. A su vez, las sales laxantes, también hacen perder mucho líquido. Así que es muy



## SALVE SU CUERPO

### No hay enfermedades degenerativas sin intoxicación crónica del intestino

En agosto de 1992, a los 88 años de edad, murió en Suiza la Dra. Catherine Kousmine sin que ninguna publicación médica oficial se hiciera eco de su desaparición.

Tampoco durante su larga carrera dedicada a la investigación y tratamiento de enfermedades degenerativas, encontró el interés que merecía. Como una más de tantos científicos que han tenido la valentía de cuestionarse los conocimientos adquiridos, ella trabajó sin

apoyo ni subvenciones. En el cerrado mundo del poder establecido, no hay lugar para los disidentes, sobre todo si no prometen ventas.

Fueron sus éxitos clínicos con enfermos graves los que le proporcionaron un prestigio creciente.

Poco a poco algunos médicos jóvenes se interesaron por sus trabajos y con el paso del tiempo se creó la «Association Médicale Kousmine Internationale», con sede en Dijon,

cuya finalidad es la de proseguir y divulgar sus investigaciones.

La Doctora Kousmine nació en Rusia en 1904, en el seno de una familia acomodada. Desde 1908 su padre, pequeño industrial, la lleva a pasar el invierno a Suiza. En 1916, a causa de la guerra, se insatallan definitivamente en ese país. «En los años 40 cuenta su libro

... continúa en la página siguiente.

... viene de la página anterior.

“Salve su Cuerpo” el índice de cánceres aumentaba.

Pensé que debía intentar comprender esta enfermedad. Instalé un laboratorio en la cocina

decir, mezclaba una alimentación natural con otra desvitalizada, como el pan blanco. La proporción de tumores descendió al 50%. Al principio no comprendí la causa, pero más tarde supe que eran los alimentos crudos y naturales



de mi apartamento y estuve estudiando ratas durante 17 años. Busqué en el instituto Curie de París una especie de rata que desarrollaba cáncer mamario en un 90% de casos.

En dicho instituto eran alimentadas con comprimidos nutritivos, pero yo no podía pagarlos y les daba pan seco, trigo integral, zanahorias crudas y levadura de cerveza. Es

los que disminuyeron de forma tan importante el índice de tumores».

La Doctora Kousmine ha puesto a disposición de médicos y enfermos una larga experiencia para prevenir y tratar enfermedades degenerativas. Consciente del desinterés de sus colegas, afirmó: «el cambio de mentalidad pasará por los enfermos, no por los médicos».

La esencia de su mensaje es que cada uno de nosotros es el directo responsable de su salud. Su concepto hipocrático de «**SOMOS LO QUE COMEMOS**» Y «**NO HAY ENFERMEDADES DEGENERATIVAS SIN INTOXICACIÓN CRÓNICA DEL INTESTINO**» dio forma a su método, basado en 4 pilares:

- **Alimentación sana:** hay que reducir las proteínas animales y grasas saturadas, suprimir los azúcares, harinas y aceites refinados y sustituirlos por alimentos frescos, granos enteros y aceites prensados en frío.
  - **Limpieza intestinal:** las enfermedades degenerativas van estrechamente vinculadas a la intoxicación crónica que empieza en el intestino y el hígado. La práctica regular de enemas forma parte de su método.
  - **Alcalinización de la orina:** la dieta occidental es acidificante. Para neutralizar dicha acidez el organismo debe recurrir a sus reservas de sales minerales, creándose una carencia de los mismos, que hay que corregir.
  - **Suplementación con vitaminas y minerales:** la dieta occidental es excesiva, pero crea muchas carencias, en particular de vitamina F, al consumir aceites refinados y grasas saturadas. Los suplementos en vitaminas y minerales formaban parte también de su método.
- El resultado de poner en práctica este método es que a los pocos meses aumenta el potencial de salud y bienestar del paciente.

## Pauta dietética kousmine de mantenimiento

### DESAYUNO

#### CREMA BUDWIG

Batir en crema 4 cucharaditas pequeñas de queso desnatado blanco (entre 0-20% de materia grasa) o yogurt desnatado con 2 cucharaditas pequeñas de aceite de girasol, lino o germen de trigo **PRENSADO EN FRÍO** (no refinado). La emulsión debe ser completa, para lo cual se batirá vigorosamente el aceite con el lácteo mediante un tenedor.

Añadir el zumo de 1/2 limón, 2 cucharaditas pequeñas de un cereal integral recién molido, 2 cucharaditas pequeñas de un fruto oleaginoso recién molido (o entero) y para endulzar se utilizará 1 plátano triturado maduro o un poco de miel, azúcar de caña o frutos secos. A la mezcla se puede añadir alguna fruta del tiempo. Nosotros aconsejamos la manzana, pero puede ser otra fruta.

Comentario sobre los ingredientes: los cereales a utilizar pueden ser: la avena, el arroz, cebada, maíz, mijo. En caso de intolerancia al gluten o celiaquía, se evitará el trigo, avena, cebada y centeno y se sustituirá por mijo, trigo

sarraceno, arroz, quinoa y amaranto. Si se sufre de estreñimiento, es mejor la avena, si por el contrario hay diarrea, es mejor el arroz integral.

No mezclar cereales el mismo día. En cuanto a los frutos oleaginosos, elegir 1 ó 2 por día: nueces, almendras, avellanas, piñones, pipas de girasol, pipas de calabaza, sésamo, etc.

Los que tengan intolerancia a los lácteos, sufren artritis, eccemas, etc. es mejor evitarlos y sustituirlos por: yogurt de soja, tofu o bien crema de almendras o de sésamo que no tenga azúcar (de venta en herbolarios).

Los que prefieran comer los ingredientes por separado, pueden hacerlo. En este caso se puede sustituir la harina de cereales por un buen pan integral, añadirle un poco de aceite de girasol o bien crema de sésamo. O simplemente comer el pan integral con frutos oleaginosos, un poco de queso tierno y fruta.

#### MUESLI

Este desayuno no es de la Dra. Kousmine, sino del Dr. Bircher-Benner, también de Suiza. Constituye una alternativa, pero entonces hay que tomar aparte el aceite

de girasol o sustituirlo por frutos oleaginosos. Para confeccionar el muesli se procede de la siguiente forma: exprimir el zumo de medio limón y de media naranja (o de una naranja entera) y dejar remojar en él 2 cucharadas superas de copos de cereales.

Mientras tanto rallar una manzana, añadir 1 yogur descremado y mezclarlo con los copos y el zumo. Se le puede añadir cáscara de limón rallada y endulzar con un poco de miel. Si no hay problemas de peso, se puede enriquecer con frutos secos u oleaginosos.

#### OTRAS OPCIONES

Para los perezosos, otra opción consiste en comer fruta del tiempo a la que pueden añadir un poco de pan integral o frutos secos u oleaginosos.

#### LO QUE NO SE DEBERÍA DESAYUNAR:

Café con leche, tostadas de pan blanco, mantequilla, mermelada, croissant, bollería en

... continúa en la página siguiente.

... viene de la página anterior.

general. Es importante que los niños dejen de comer bollería, porque lejos de alimentarles, les crea carencias alimentarias, estreñimiento, caries, les baja las defensas, etc. Tampoco insistir en la leche si no les gusta, pues es muy alérgica. Prepárale una bolsita con frutos secos, pipas crudas, nueces, etc. y fruta del tiempo.

## ALMUERZO

25% de alimentos crudos (ensalada variada a la que se añadirá algún germinado).

25% de verduras hervidas o mejor al vapor.

25% de cereales integrales (o patata, también al vapor).

25% de proteínas animales (pescado, huevo, pollo, a ser posible de payés y no de granja).

Los vegetarianos pueden sustituir este apartado por un 25% de legumbres secas (lentejas, alubias, garbanzos, habas, guisantes, soja, etc.) o bien unos cuantos frutos oleaginosos (nueces, almendras, avellanas) crudos.

## COMPLEMENTOS

Aliñar la ensalada y verdura con aceites prensados en frío, no refinados (la Dra.

Kousmine aconsejaba el aceite de girasol, aunque en el Estado español existe más tradición del aceite de oliva. De todas formas debe ser virgen, de primera presión en frío). Se pueden confeccionar salsas para realzar el sabor de los alimentos, puesto que al evitar las frituras, planchas, hornos a alta temperatura, etc., el sabor es más suave.

Las salsas pueden realzar dicho sabor sin el inconveniente de las sustancias tóxicas surgidas por la cocción a alta temperatura. Las algas son un gran complemento y aportan muchos minerales y vitaminas.

## POSTRE

Las personas que no tengan problemas digestivos u obesidad, así como los niños y mujeres embarazadas o lactantes, pueden añadir un postre a base de fruta, yogurt, queso blanco, compota de manzana, etc. Evitar los dulces.

El mejor postre es la manzana.

## CENA

1/3 de ensalada.

1/3 de cereales integrales (aquí se evita la

proteína animal).

1/3 de verdura al vapor.

Los mismos complementos que en el almuerzo.

## Otra opción:

Fruta del tiempo a la que se puede añadir algún complemento: sopa de copos de cereales, sopa de patata y cebolla, sopa de cebolla con pan integral, sémola integral, pan integral, yogurt, queso tierno, etc.

Este método requiere conocer un poco la forma de cocinar los cereales, legumbres y verduras evitando las altas temperaturas (fritura, horno, plancha, etc.). La mejor forma de cocinar es la vapor.

Es conveniente evitar dulces, harinas refinadas, pan blanco, aceites recalentados o refinados, cerdo y derivados, carnes hormonadas, bebidas artificiales y alcohólicas. Preferir frutas y verduras de cultivo biológico. Dieta Kousmine en casos agudos o agravaciones.

Así como la dieta de mantenimiento puede practicarse sin ningún problema, la cura que sigue es aconsejable hacerla bajo vigilancia de un médico que conozca el método Kousmine o la Medicina Naturista.

## La Dra. Kousmine aconsejaba una cura de 21 días dividida en 3 etapas:

### Primera semana:

Alimentarse únicamente de fruta fresca en pequeñas cantidades y zumos de frutas u hortalizas recién exprimidos. Cada bocado será masticado cuidadosamente. Por la noche se aplicará un lavado intestinal seguido de una instilación rectal de aceite de girasol o de lino.

### Segunda semana:

Se harán 3 comidas al día compuestas de alimentos crudos. Fruta fresca, zumos, frutos secos, granos oleaginosos, cereales germinados o molidos crudos, miel, polen, yema de huevo biológico crudo, queso blanco casero, yogurt casero hecho con leche fresca, aceite prensado en frío y verdura cruda o ensalada.

### Veamos el menú:

**Desayuno:** fruta fresca + crema Budwig.

**Comida:** ensalada con aceite virgen + una cucharada de cereales molidos o germinados, queso blanco o yema de huevo.

**Cena:** fruta, yogurt y una cucharadita de aceite virgen o bien fruta y frutos oleaginosos.

### Tercera semana:

Se añadirá algún cereal hervido y verdura al vapor. En los dos siguientes meses se aconseja evitar las otras proteínas animales.

## Alcalinización de PH urinario.

La dieta occidental es acidificante. La Dra. Kousmine consideraba que el pH de la orina (es decir, el grado de acidez), debería tener un valor de 7. Para bajar la acidez aconsejaba la toma de unas sales básicas. Como para tomar dichas sales es necesario el control médico, nosotros aconsejamos empezar por la toma regular de zumo de limón, controlando diariamente durante 15 días o un mes el pH urinario mediante unas tiras reactivas que se venden en farmacias.

### Técnica

Se controlará el pH urinario a media mañana y a media tarde orinando en una tira reactiva y comparando el color que adquiere con una escala de colores que viene en la caja del reactivo. Anotar el resultado. Si el pH se mantiene en 7 es correcto. Si está en menos de 6,5 hay que empezar tomando zumo de limón de la siguiente forma:

Se hace hervir cebolla y apio durante 20 minutos y se guarda el caldo en la nevera para varias veces. Media hora antes de comer y cenar se tomará un tazón de este caldo (tibio) con el zumo de limón. Esta práctica es muy desintoxicante y reduce el nivel de acidosis del organismo.

## El enema o lavado intestinal.

Esta es una práctica fundamental del método Kousmine. Según dicha Dra., la mayor parte de los pacientes que consultan por enfer-

medades degenerativas presentan trastornos intestinales crónicos, como estreñimiento, diarrea, colon irritable, flatulencia, malas digestiones, mal aliento, etc.

El enema no es una práctica bien aceptada por el paciente, porque a menudo no acierta a comprender qué relación existe entre su intestino y su dolencia.

«Doctor, yo venía por una sinusitis crónica...». Es cierto que a priori cuesta más entender una terapia causal que un tratamiento que se limita a

... continúa en la página siguiente.



... viene de la página anterior.

tapar el síntoma. De esta forma, tomar una pastilla para calmar el dolor le resultará más comprensible que hacer una dieta para curar una infección.

Además, los efectos son más lentos. Pero ahí juega un papel importante el convencimiento del médico y su capacidad de hacerse lo entender al enfermo.

Por supuesto, si nuestra alimentación fuera correcta, la práctica de enemas sería innecesaria, pero este no es el caso de la alimentación del occidental.

En caso de enfermedades febriles o infecciosas, la práctica del enema puede mejorar en pocas horas la situación, sobre todo si se combina con una dieta líquida y aplicaciones de hidroterapia. De esta forma se pueden evitar los fármacos supresores y dejar que la crisis tenga su curso normal. Es ideal para bajar la fiebre a los niños.

En enfermedades crónicas deberán realizarse enemas regularmente (cada 7 ó 10 días) y durante fases de agravación se realizarán incluso diariamente. Abstenerse en

caso de dolor abdominal agudo, sangrado digestivo o cualquier problema grave, sin antes consultar con el médico.

#### Técnica

Llenar el depósito con 2 litros de agua tibia a la que se echará una infusión de manzanilla o café (el café por vía rectal produce una descarga de bilis que ayuda a desintoxicar el hígado). Colgar el depósito 1 metro por encima del nivel del tronco. Hacer salir un poco de agua por la cánula con el fin de eliminar el aire.

Cerrar el grifo y aplicar en la cánula un poco de aceite para facilitar su penetración. Tumbarse en el suelo o en la cama sobre el lado izquierdo e introducir la cánula con cuidado. También puede colocarse «de cuatro patas».

Una vez introducida la cánula abrir el grifo y dejar que se vacíe el depósito. Si nota dolor o deseo de evacuar, interrumpir el lavado, pues no tiene sentido aguantar. Después de evacuar, llenar de nuevo el depósito y volver a empezar hasta conseguir introducir la totalidad del depósito.

Una vez evacuado, llenar una pera de 60 c/c. con aceite de girasol o de lino prensado en frío (no refinado) y vaciarlo en el recto. Este aceite, rico en vitamina F, ejercerá una acción regeneradora sobre la mucosa intestinal.

En los niños la cantidad de agua debe ser muy pequeña, entre 200 c/c. a 500 cc., según la edad, procurando que el agua no esté ni fría ni caliente.

Suplementación con vitaminas y minerales.

Este es el cuarto pilar en el que se basa el método Kousmine, puesto que existen múltiples carencias debidas a la alimentación con productos refinados.

Este apartado debe ser personalizado por el terapeuta según las necesidades de cada paciente ■

#### Nuestras recomendaciones:

El Granero Integral tiene todos los productos necesarios para realizar los cuatro Pilares en los que se basa este método. Para más información: Telf. 902 18 07 93 [info@elgranero.com](mailto:info@elgranero.com)

## VITAMINA C ( Forma L ) Nutriente esencial

Pertenece junto con las vitaminas B al grupo de las hidrosolubles, la vitamina C interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos por ser buena para la formación y mantenimiento del colágeno. Protege de la oxidación a la vitamina A y vitamina E, como así también a algunos compuestos del complejo B (tiamina, riboflavina, ácido fólico y ácido pantoténico). Desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro no hémico en el organismo.

**El ácido ascórbico no es sintetizable por el organismo**, por lo que se debe ingerir desde los alimentos que lo proporcionan: vegetales verdes, frutas cítricas y patatas.

Tal como en el caso de los hombres en que el ácido ascórbico no es sintetizable por el organismo, los animales no pueden sintetizarlo tampoco, por tanto ningún alimento animal cuenta con esta vitamina.

La vitamina C se oxida rápidamente y por tanto requiere de cuidados al momento de exponerla al aire, calor y agua. Por tanto cuanto menos calor se aplique, menor será la pérdida de contenido. Las frutas envasadas por haber sido expuestas al calor, ya han perdido gran contenido vitamínico, lo mismo ocurre con los productos deshidratados. En los jugos, la oxidación afecta por exposición prolongada con el aire y por no conservarlos en recipientes oscuros.



#### Definición extendida

Descubierta formalmente en 1912 por los noruegos A. Hoist y T. Froelich cierra el grupo de las vitaminas hidrosolubles junto con las B y de gran importancia para el normal crecimiento y desarrollo de nuestro organismo. La identificación de su necesidad se remonta a 1747 cuando el cirujano naval escocés James Lind detectara que los cítricos combatían el escorbuto.

La vitamina C es necesaria para la formación de colágeno, para la correcta cicatrización de heridas, reparación y mantenimiento de los tejidos de las diferentes partes del cuerpo y también para la síntesis o producción de hormonas y neurotransmisores. Al igual que otras vitaminas, es un poderoso antioxidante. Puesto que nuestro cuerpo no produce vitamina C, debemos incorporarla a través de los alimentos.

#### Funciones:

- Mejora la visión y ejerce función preventiva ante la aparición de cataratas o glaucoma.

- Es antioxidante, por lo tanto neutraliza los radicales libres, evitando así el daño que los mismos generan en el organismo.

Su capacidad antioxidante hace que esta vitamina elimine sustancias tóxicas del organismo, como por ejemplo los nitritos y nitrosos presentes en productos cárnicos preparados y embutidos. Los nitrosos y nitritos aumentan la probabilidad de desarrollar cáncer ■



# HÍGADO GRASO O ESTEATOSIS HEPÁTICA

## Un problema metabólico



Desmodium Adscendens

Es una acumulación de grasas en las células del hígado. Los síntomas que produce el hígado graso suelen ser: fatiga crónica, dolor en la parte superior derecha del abdomen, malestar general y sensación de pesadez después de las comidas aunque también es cierto que hay muchos pacientes sin ningún síntoma.

El hígado graso (esteatosis) suele estar también un poco agrandado aunque normalmente, no produce dolor. El problema es que si no tratamos esta enfermedad (esteatosis) algunos casos pueden terminar en una cirrosis irreversible.



Aunque hay casos de hígado graso que se relacionan con el alcoholismo la mayoría se deben, hoy en día, a la obesidad y a altos niveles de colesterol y triglicéridos. La mayor incidencia de la diabetes tipo II (la que no necesita inyectarse insulina) también favorece el desequilibrio metabólico.

### Nutrición para el hígado graso o Esteatosis:

Hemos de evitar las rápidas pérdidas de peso o las subidas y bajadas del mismo (muy típico en la gente que hace dieta) ya que son un factor añadido que aumenta el riesgo de tener hígado graso. Lo ideal es buscar una dieta adecuada a nuestro caso que nos ayude a perder peso gradualmente.

Evitar la leche de vaca (mejor el yogur y el kéfir), quesos curados, las grasas de origen animal y el alcohol son pautas básicas. Hemos de reducir el azúcar y los dulces y por otro lado cuidar que no nos falte la proteína en la dieta (sobre todo las proteínas vegetales) ya que en muchos casos de hígado

graso hay una gran resistencia a la insulina. Los endulzantes como el Ágave y la Stevia nos irán muy bien en estos casos.

Hay que prestar especial atención a los antioxidantes, como la vitamina A, C, E y el Selenio, que pueden colaborar mucho, evitando una degeneración celular.

Los alimentos ricos en fibra (vegetales y cereales integrales) nos ayudarán a absorber menos grasas y azúcares de la dieta.

El pescado azul, las legumbres, las semillas y los frutos secos crudos (en poca cantidad) nos ayudarán también en nuestra lucha contra el colesterol.

El limón es un gran aliado en estos casos de hígado graso (podemos añadirlo al agua y a las ensaladas). Una buena combinación es el zumo de zanahoria y limón ■

### Nuestras recomendaciones TRATAMIENTO NATURAL

- HEPADIUM: Tomar dos cucharitas con medio vaso de agua tres veces al día. Nos ayuda a regenerar el hígado y a reducir el nivel de transaminasas.
- HEPAGRASS: Tomar dos cápsulas media hora antes del desayuno-comida-cena. Nos ayuda a reducir el nivel de grasa acumulada en el hígado.



## CONSULTA DE MEDICINA NATURAL

Atendida en

directo por el **Dr. DOMINGO PÉREZ LEÓN**

SÁBADOS DE 9:30 a 11:00 h.  
dentro del programa

vivirensalud



RADIO INTERCONTINENTAL: 918 AM

[www.radiointer.com](http://www.radiointer.com)

Teléfono de consultas en directo: 91 535 30 11

# TRATAMIENTO DE OXIGENOTERAPIA TRIFÁSICA

## La importancia del oxígeno para la vida



**E**n todos los procesos de nuestro cuerpo se necesitan energía, así en la salud general, en el rendimiento y bienestar está involucrado un alto potencial energético. Sólo si se dispone de suficiente oxígeno nuestro cuerpo puede obtener el máximo de energía de los alimentos.

Debido a que no podemos almacenar el oxígeno dependemos de por vida de recibir oxígeno y esto ocurre a través de la respiración del aire ambiental. Ya en los pulmones accede a la sangre y por medio del sistema cardiovascular es distribuido a tejidos y órganos; unos pequeños afluentes de las venas (capilares) reparten el oxígeno a las células, en las que por oxidación biológica se elaboran componentes energéticos de alto valor.

### Si falta oxígeno, falta energía.

#### ¿Qué es la Oxigenoterapia Trifásica (OT)?

La OT se basa en los trabajos y experiencias del físico de Dresde (Alemania) Prof. Manfred Von Ardenen (1907-1997), él pudo demostrar que las inhalaciones diarias de oxígeno, más de 20 días consecutivos, mejoran la oxigenación de los tejidos.

Este método produce un reforzamiento de la microcirculación de los capilares afectados y que tiene efectos duraderos durante meses: estimulación de la microcirculación.

Son tres las fases de que consta esta terapia y que la diferencia notablemente de otras, es decir:

**1ª FASE:** Esta se ocupa de preparar el organismo para un mejor aprove-

chamiento del oxígeno que se administre.

La toma de vitaminas, minerales (p.e. magnesio), oligoelementos (zinc, selenio), y preparados enzimáticos vitales (Coenzima Q 10, L-Carnitina), todos ellos elevan considerablemente la absorción de oxígeno en las células, y asegura la transformación del oxígeno en energía.

**2ª FASE:** Inhalación de aire rico en oxígeno, 90% y que puede ser ionizado adicionalmente y con el uso de mascarillas higiénicas desechables.

**3ª FASE:** Mejora de la irrigación sanguínea en todo el cuerpo a través de ejercicios físicos, y en el intervalo de 8-10 minutos de descanso se debe leer y así estimular la irrigación cerebral.

#### ¿PARA QUE ES ÚTIL LA OXIGENOTERAPIA TRIFÁSICA?

En base al seguimiento clínico realizado la OT se considera adecuada para las siguientes patologías:

- Todo tipo de trastornos de irrigación cardiovascular.
- Cardioarritmia.
- Dolencias bronquiales (asma) y pulmonares en general.
- Trastornos de la regulación de presión arterial (hipertensión).
- Terapia rehabilitante contra los efectos de quimioterapia, radioterapia y operaciones muy invasivas.
- Problemas de inmunodeficiencia.
- Factores de riesgo por operaciones (curación de heridas).
- Dolencias auditivas (tinitus), relacionado con una deficiente irrigación sanguínea en el oído.
- Dolencias típicas de edad avanzada.
- Problemas de rendimiento energético por estrés continuado o causas de edad.

#### ¿COMO SE NOTA LA DEFICIENCIA DE OXÍGENO?

- Cansancio continuado, desgana, falta de fuerza y bajo rendimiento.

- Baja concentración y agotamiento mental son las primeras señales de oxigenación deficiente.
- Problemas de insomnio.
- Alta sensibilidad a cambios de temperatura y climáticos.
- Propensión a infecciones.
- Dolores.
- Problemas circulatorios (frío) sobre todo en brazos y piernas.
- Mala irrigación del corazón (angina pectoris).
- Y otras tantas dolencias que tienen su origen en la falta de Oxígeno y por tanto de energía.

#### TIPOS DE TRATAMIENTO

Básicamente son dos y su médico le indicará cual es el apropiado a su caso.

#### TRATAMIENTO DE 20 días

En 20 días consecutivos, 1/2 hora, se inhala sentado el oxígeno concentrado por medio de una mascarilla higiénica. Los fines de semana no es imprescindible. Durante la inhalación es necesario hacer ligeros ejercicios, especialmente de pies y manos ■



#### LA OXIGENOTERAPIA ES DE FÁCIL APLICACIÓN Y SIN MOLESTIAS

Este tratamiento de oxigenoterapia trifásica se puede combinar con la toma diaria de OXIDRINK 15 gotas en un vaso de agua tres veces al día.

#### Instituto Biológico de la Salud.

Calle General Yague Nº 6 bis local Nº 9  
Madrid 28020

tlf: 91-597-40-30  
[www.institutobiologico.com](http://www.institutobiologico.com)

# EDUCACIÓN NUTRICIONAL: LA DIETA EDUCATIVA

Por *Clemente Santos*

A lo largo más de 30 años dedicado a la dietética y la nutrición, he podido observar cómo “evolucionaba” la dieta Española. Dicha evolución no ha sido en positivo y hoy puedo afirmar (y estoy seguro que cualquier persona que sea realmente responsable estará de acuerdo conmigo) que la dieta española actual está mucho más cerca del perfil de la dieta Americana, que del de la dieta Mediterránea.



Los actuales hábitos alimenticios, cada día se alejan más del perfil saludable y aunque nos empeñemos en ignorarlo o incluso ocultarlo con falsas expectativas, el índice nefasto actual de enfermedades relacionadas con la alimentación (problemas cardio y cerebro vasculares, cáncer, obesidad, diabetes, intolerancias alimenticias, y un largo etc.) nos muestra la cruda realidad. Todo esto me invita a realizar esta pregunta: ¿Sabemos alimentarnos? La EDUCACION ALIMENTICIA, es de vital importancia, tanto como el saber leer y escribir, dominar las matemáticas o manejar el ordenador, ya que de nuestra Educación Alimenticia depende en gran medida nuestro mejor o peor grado de salud. Pues bien, hoy por hoy, la EDUCACION PARA LA SALUD sigue siendo la gran asignatura pendiente.

Si nos paramos a reflexionar fríamente, llegamos a la conclusión que toda la “educación alimenticia” del ciudadano de a pie se reduce a la tradición y herencia familiar. Todo cuanto sabemos de alimentación y cocina se concreta en las recetas de cocina que nos enseñaron nuestras madres, las que aprendimos de nuestras amigas, y alguna que otra información que leímos en algún libro, revista o medios de comunicación.

Vivimos en la era de la información y cada día la información sobre los alimentos es mucho más amplia, pero no por ello van mejorando nuestros hábitos alimenticios. Los mensajes sobre “llevar una dieta saludable” los escuchamos todos los días, pues es raro el día que no aparece en los medios de comunicación algún profesional de la salud recomen-

dando alimentarse saludablemente, sin embargo toda vía no le he escuchado a ninguno explicar que requisitos tiene que tener un alimento para ser considerado saludable. (En el próximo boletín hablaré de ello)

Conscientes de la importancia que tiene la EDUCACION NUTRICIONAL para poder llevar una dieta realmente equilibrada y saludable, basada en unos buenos hábitos alimenticios, hemos creado un Programa de Educación Nutricional dirigido a todo el público en general, desarrollado y presentado en seis sencillos y prácticos módulos. El primero de ellos es LA DIETA EDUCATIVA

## LA DIETA EDUCATIVA

La DIETA EDUCATIVA, es un Programa Educativo de Salud Nutricional, tanto teórico como práctico, dirigido al público en general, y útil para toda la familia, en el cual encontrará toda la información necesaria para hacer de su forma de alimentarse el pilar más importante de su salud.

Para facilitar el proceso de aprendizaje, hemos dividido La DIETA EDUCATIVA, en cuatro secciones, dos dedicadas a la teoría y otras dos a la práctica.

**PARTE TEORICA A.** En esta sección usted encontrará una información que consideramos básica y necesaria sobre: la dieta Mediterránea, la calidad de los alimentos, los aditivos, los requisitos de la dieta equilibrada y saludable, y también sobre los nutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra y agua).

**PARTE TEORICA B.** Esta segunda sección de la parte teórica se centra en la información que necesitamos tener sobre: las frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, pescados, huevos, lácteos, endulzantes, etc.

**PARTE PRÁCTICA A.** La primera sección de la parte práctica está encaminada al establecimiento de hábitos alimenticios saludables. Aquí encontrará pautas y orientaciones prácticas sobre el desayuno, la comida, la cena, etc. y también sobre otros muchos detalles

**PARTE PRÁCTICA B.** Esta sección es la que esta dedicada a la confección de menús y la elaboración de los platos. Aquí encontrará varios menús semanales completos, sus correspondientes recetas y muchas recetas más.

## LA DIETA EDUCATIVA EN LA SALUD

### CARDIOVASCULAR Y EL CANCER:

Tanto en la salud cerebro y cardiovascular como en el cáncer, la Dieta Educativa tiene un lugar especial, pues tanto el perfil lípido como la

ingesta de otros nutrientes así como el aporte de sustancias fitoquímicas es extraordinaria

**LA DIETA EDUCATIVA EN EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD:** La gran mayoría de los casos de sobrepeso y obesidad, son consecuencia de los malos hábitos alimenticios. Si usted pone en práctica la Dieta Educativa, aprenderá a corregir los malos hábitos alimenticios y tendrá muchas posibilidades de recuperar el peso saludable. Recuerde: en todos los problemas de salud relacionados con la alimentación, lo más importante es corregir los malos hábitos alimenticios, y para lograrlo siempre será necesaria la EDUCACION NUTRICIONAL.

**LA DIETA EDUCATIVA Y LA DIABETES:** La Dieta Educativa es una dieta en la que predominan los hidratos de carbono de absorción lenta cuya repercusión en el Índice Glucémico es de vital importancia no solo para las personas diabéticas sino también para todo el mundo.

**LA DIETA EDUCATIVA Y LA OSTEOPOROSIS:** El problema de la osteoporosis es otro fiel reflejo de adonde no llevan los malos hábitos alimenticios. Cuanto más desarrollado es el país y más abundancia hay de alimentos, más se acrecienta el problema. Para contrarrestar la osteoporosis, es necesario modificar los malos hábitos alimenticios desde la infancia y no sólo a partir de los 45 años. La Dieta Educativa nos enseña a corregir los malos



hábitos alimenticios y a alimentarnos bien y saludablemente, tanto desde la infancia, como en cualquier momento de nuestra vida.

Encontrará más información en nuestra web [www.kinesalud.es](http://www.kinesalud.es) en el apartado Dietética y Salud: Educación Nutricional, la Dieta Educativa, la Dieta Mediterránea.

Si usted quiere poner en práctica la Dieta Educativa, o incluso ve la posibilidad de programar en su ciudad un taller sobre esta dieta póngase en contacto con nosotros, hoy gracias a las nuevas tecnologías lo que antes era imposible hoy es un ramillete de posibilidades ■

*Clemente Santos*  
[www.kinesalud.es](http://www.kinesalud.es) - 923 21 26 75  
[kinesalud@yahoo.es](mailto:kinesalud@yahoo.es)



# AROMATERAPIA PARA LA SALUD

La aromaterapia rinde honor al sentido del olfato y a la piel como medios para cuidar la salud. Los aceites esenciales son agentes complejos, concentrados, que no pueden ser duplicados sintéticamente y que actúan a diversos niveles.

En muchas culturas, el uso de las plantas aromáticas ha sido milenario, en medicina, cosmética y cocina.

Fue en el siglo XX el científico francés, Gattefossé quien redescubre los beneficios de los aromas creando la base de una nueva técnica llamada "aromaterapia".

Los aceites esenciales se encuentran concentrados en distintas partes de la planta que pueden ser las hojas, las flores, la corteza, las raíces, las semillas o los frutos.

Son remedios agradables, aliados de quienes entienden la prevención e incluso la enfermedad como oportunidades para el bienestar.

Obtenidos a través de la destilación por arrastre de vapor de agua en un alambique o por presión en frío en el caso de los aceites de cítricos (naranja, limón).

A parte de la aromaterapia, los aceites esenciales encuentran hoy numerosas aplicaciones así como aromas alimentarios.

## Algunos usos y aplicaciones:

### MASAJES:

La mezcla preparada (aceites esenciales y el aceite de almendras) se debe aplicar por la zona afectada para que sea absorbida. Debe ser un masaje de movimientos circulares, suaves y agradables.

### ACEITES EN LA COCINA:

Con muy pocas gotas se pueden usar dentro de la gastronomía y hacer platos olorosos y refrescantes.

No todos los aceites son de uso alimentarios. Los más utilizados son los cítricos (menta, limón, naranja,..etc.) Como son muy concentrados siempre debe diluirlos: 1 gota diluida en 10 ml de aceite vegetal aproximadamente. Todos los aceites no se pueden usar como aromas.

### AMBIENTADORES Y DIFUSORES:

Existen varias maneras de dispersar los aceites esenciales en el ambiente. Los difusores de cerámica utilizan una velita, para calentar una pequeña cantidad de agua donde se echan los aceites. Creando ambientes frescos y relajantes.

También puede existir eléctricos o los pulverizadores mezclados con agua.

### PRECAUCIONES

Los aceites esenciales deben ser enteramente 100 % puros, sin aditivos. No deben aplicarse directamente sobre la piel - salvo prescripción médica - sino diluidos en un aceite portador. No hay que exceder la dosis de 10-12 gotas por cada 30 ml de aceite portador, el aceite de almendras dulces por ejemplo puede ser el vehículo para aplicar los aceites esenciales el cual ablandan y nutren la piel, y suelen contener de manera natural vitamina E, que impide la oxidación de los aceites esenciales. Mantener fuera del alcance de los niños ■



Con la CALIDAD siempre como objetivo prioritario

- ▲ Ácidos grasos esenciales
- Aminoácidos
- Jaleas Apigran
- Antioxidantes
- Fibras naturales
- Oligoelementos
- Suplementos alimenticios
- Lecitinas
- Plantas
- Vitaminas
- Minerales
- Algas
- Suplementos especiales
- Ayudas digestivas
- Coadyuvantes control peso
- ▼



Le ofrecemos más de 120 referencias de complementos

