

# *Naturopatía*

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DE DESARROLLO HUMANO (UDH)  
AGENCIA MUNDIAL DE INFORMACIÓN DE LA SALUD (AMIS)



## **Nuestro sistema inmune**

### **¿Qué es Naturopatía?**

Suple lo que antes llamábamos medicina natural, tradicional, alternativa o complementaria.

*pag. 5*

### **¿Por qué comer bien?**

Lo que comes cada día es decisivo para tu salud, mucho más poderoso que tu ADN

*pag. 7*

### **Antonio Velasco Piña,**

¡Un guerrero más que se une a las columnas que sostienen la Bóveda Celeste!

*pag. 11*

# Dermclar®

The Global Scientific Skincare

## FOSFATIDICOLINA



**A**umenta la permeabilidad de la membrana del adipocito, facilitando la eliminación de los triglicéridos almacenados.

**I**nduce una reacción enzimática que conduce a la disolución de la grasa que es transportada por el drenaje linfático hacia el hígado para luego ser metabolizada por beta oxidación.

**P**uede disminuir la infiltración de la grasa hepática.

## PIRUVATO DE SODIO



**E**stimula la síntesis del colágeno.

**M**ejora la elasticidad, luminosidad y firmeza de la piel.

**C**ierto efecto blanqueador (excelentes resultados en la piel de fumador).

**P**roteje la piel de oxidación debido a su capacidad de contrarrestar los radicales libres de las células.

**R**educe la flacidez cutánea y tisular.

**R**etarda los procesos naturales de envejecimiento.

## LÍNEA PROFESIONAL

## ALCACHOFA



**A**yuda a mejorar la celulitis y la retención de líquidos.

**E**stimula la eliminación de líquidos de una manera natural de forma moderada.

**P**otencia la capacidad de desintoxicación de los tejidos y la eliminación de toxinas.

**-20%** MANDA UN WHATS APP AL 5532536324 Y ESCRIBE NATUROPATÍA PARA APLICAR EL DESCUENTO EN TUS PRODUCTOS

## L - CARNITINA



**A**yuda a conseguir disminución del volumen graso corporal.

**D**isminuye el grosor del panículo adiposo.

**D**isminuye el tamaño de los nódulos grasos de la celulitis.

**E**n combinación con actividad física, puede ayudar a una reducción del peso y a obtener mejor rendimiento.

**A**umenta la capacidad física esfuerzo.

Siguenos en



Dermclar México



dermclarmx

# *Carta del Editor*

En junio de 2004 la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió una serie de recomendaciones para fomentar el uso adecuado de los llamados tratamientos tradicionales, complementarios o alternativos.

Se calcula que alrededor de 80% de las poblaciones de países en desarrollo dependen principalmente de los remedios caseros y herbarios y de otros tipos de tratamientos tradicionales como la acupuntura, para calmar sus dolencias corrientes. Estos tratamientos también están gozando de una popularidad inusitada en sociedades prósperas. Entre otras cosas, son baratos, abundantes, fáciles de elaborar y conseguir, y más saludables, a ojos del público, que los fármacos de patente. Se suma a estos factores, el hecho de que hoy en día los habitantes de países desarrollados cuidan de su salud más activamente que en épocas pasadas y tienen a su alcance opciones terapéuticas más diversas, entre ellas las menos convencionales, también llama la atención que en esos países desarrollados es donde más se están utilizando estas opciones, esto lo señala una encuesta multinacional que realizó la OMS, la mayoría de los medicamentos herbarios o naturales se obtienen sin receta en casi todas partes y la gente los usa libremente para tratarse a sí mismos o a sus parientes y amigos.

No cabe duda de que los tratamientos tradicionales, bien aplicados, pueden representar un componente valioso de los sistemas de salud de muchos países”.

Esta es parte de la información contenida en el libro “Naturopatía. Siglo XXI”, publicado en el año 2012. Hoy la realidad ha vuelto a mostrar la pertinencia de la práctica de la Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria o Alternativa, y en el marco de la pandemia del Covid-19, la ciudadanía de un gran número de países, se ha convencido de la necesidad de que los sistemas de salud gubernamentales tengan en su espectro de posibilidades de atención, esta rama de la Medicina.

Es por este motivo que la **Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano** ha decidido crear este espacio de información y difusión de los estudios sobre esta valiosa materia, y con ello, poner al alcance no sólo de los investigadores y académicos, de la medicina natural (Naturopatía) “que es una ciencia transdisciplinaria cuyo objetivo es el conocimiento y el manejo de las actividades que permitan la restitución, fomento y promoción de la salud, considerando los aspectos ecológicos, sociales, físicos, mentales y espirituales de la misma”, sino del público en general que ha manifestado en diferentes momentos y lugares, un interés marcado por conocer lo más posible, todo lo que concierne a esta materia.

A quienes han visto los resultados que arroja la práctica de esta medicina, les ha quedado claro que la misma busca crear el conocimiento, la restitución, el fomento y la promoción de la salud. Han comprendido a cabalidad que en la Naturopatía es el eje principal es la salud y no la enfermedad..

Cada vez es más la gente que comprende que en la Naturopatía no importa la enfermedad como parte principal, sino lo verdaderamente importante es crear salud en las personas independientemente de donde se presente el problema. El enfoque de la Naturopatía será el de crear salud, salud completa, salud integral, y cuando mencionamos el aspecto de restituir la salud pareciera una forma gramatical diferente de decir quitar la enfermedad, sin embargo nos estamos refiriendo a algo totalmente distinto que es el enfoque de una disciplina en la salud.

Esta publicación tendrá la voz de especialistas en las diferentes ramas de la Naturopatía que con capacidad de hacer accesible la información, reafirmarán en quienes accesen a la misma, que en este tipo de medicina se consideran múltiples aspectos del ser humano: el aspecto ecológico porque el medio ambiente influye de forma importante; se considera el aspecto social porque el ser humano es una criatura social; se consideran los aspectos

mentales y emotivos como partes fundamentales, ya que una parte importante de la génesis de las enfermedades es mental; y obviamente son importantes la parte física y la parte espiritual, todas ellas contempladas dentro de nuestra práctica profesional.

Esta revista nos permitirá reafirmar que en la actualidad debemos agregar a nuestro concepto que la visión de la Naturopatía es una visión integradora y holística que se sustenta en investigación teórica y clínica. Nuestra materia no debe ser sólo práctica, sino que, además, debe cumplir todos los estándares de calidad que el mundo actual demanda, dentro de los cuales está el sustento científico, la legalidad de la práctica, la buena formación del profesional, pero más importante todavía son los resultados, que es lo que ha mantenido a la Naturopatía vigente incluso cuando en algún momento carecía de algunos de los atributos antes mencionados.

Es por ello, que en la **Universidad Iberoamericana de Ciencia y Desarrollo Humano** estamos de plácemes, porque finalmente pondremos la información adecuada sobre nuestra práctica profesional al alcance de todos aquellos que se interesen en conocerla y lo hacemos porque consideramos que así debe ser, todo el conocimiento que ayude a la salud del ser humano es total y absolutamente patrimonio de la Humanidad.

Estamos convencidos que este espacio nos permitirá comunicarnos con todas y todos aquellos que al igual que nosotros pensamos que es el momento de trabajar juntos por la salud de México, y que concebimos el conocimiento de la Medicina, como la vía para alcanzarlo.





## Antonio Velasco Piña,

¡UN GUERRERO MÁS QUE SE UNE A LAS COLUMNAS QUE SOSTIENEN LA BÓVEDA CELESTE!



### EL SECRETO DE LA SALUD ES UNA BUENA ALIMENTACIÓN ¿POR QUÉ COMER BIEN?

El secreto de la salud es una buena alimentación

Aunque siempre ha sido toda una encrucijada para el ser humano encontrar la fórmula que lo mantenga sano, la respuesta ha estado frente a él. Por increíble que parezca al secreto de la salud, en la mayoría de los casos se alimenta, y esa palabra sencilla y en algunos casos tan insignificante se llama, nutrición. Si los alimentos que consumimos determinan en gran medida cuán saludables somos. Lo paradójico de esto, es que la inmensa mayoría de la gente aún no lo sabe.

Como lo señalan los autores T. Colin Campbell y Howard Jacobson en su libro, "Ingeniería", "Desde 2005 muchos de mis colegas han llevado a cabo estudios científicos que muestran, incluso más poderosamente, los efectos de comer bien en los diferentes sistemas del cuerpo humano. En este momento, cualquier científico, médico, paracético o político que niegue o minimice la importancia que tienen los datos de alimentos integrales basados en plantas para el bienestar individual o social, puede



Desde tiempos inmemoriales la humanidad sabe que para tener una buena calidad de vida, el secreto es con ser en la salud y que, el secreto para tener una buena salud es mantener una correcta alimentación, que lo dejó plasmado el médico más grande de todos los tiempos, Hipócrates: "Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento".

Pese a esta evidencia científica, en la actualidad la humanidad enfrenta una de las peores crisis de salud pública, la cual se ha incrementado como una consecuencia directa de dietas poco saludables.

Lo más alarmante alimentariamente en México durante la década de los 80, fue el doble como resultado que nuestro país figure como la nación con la mayor tasa de obesidad y sobrepeso entre su población,



### Riesgos de obesidad y sobrepeso disminuyen con una nutrición inteligente

PARA TENER UNA BUENA SALUD A MEDIANO Y LARGO PLAZO ES NECESARIO TENER EN CUENTA LA NUEVA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

# BREVE HISTORIA DE LA MEDITACIÓN

En cuántas ocasiones no habremos escuchado que la meditación ayuda a mantenernos tranquilos y tener una mayor entereza emocional para enfrentar los retos del día a día.

Agencia Mundial de Información de la Salud\*

¿En realidad todos aquellos que nos sugieren acercarnos a la meditación tendrán claro el concepto que entraña esta técnica que en muchas situaciones ayuda a centrar más la atención en las cosas que estamos haciendo?

Por lo tanto, en pocas palabras, la meditación implica una "actitud atenta" y concentración, lo que ayuda a la mente a no dispersarse y a concentrarse en el tema que uno haya elegido.

En esta oportunidad conoceremos la historia de la meditación, lo cual nos permitirá entender de mejor forma, qué es la meditación y los provechos que podemos obtener de su práctica.

La meditación es "la autorregulación de la atención en el aquí y en el ahora". El propósito de la meditación es tranquilizar la mente y alejarla de los sucesos cotidianos para enfocarla en un tema preseleccionado. Esto ayuda a minimizar la distracción y a concentrarnos en el tema de nuestra elección.

La frase "mente que se centra en un punto" necesita entenderse. No significa que la mente se dirija a algo. Uno de los problemas que ha estado presente a lo largo de la historia de la filosofía y la psicología occidentales ha sido que, durante sus 21 siglos de historia, todavía no se ha llegado a una definición de la palabra "mente" en la que todos estén de acuerdo. En todos los estudios de psicología y otras disciplinas, todavía no se ha definido la palabra "mente". Y es ahí donde difieren los sistemas filosóficos de la India. Ellos sí empezaron con la definición de la

Reportaje especial



NATUROPATÍA | 17

# Contenido

- 5 ¿QUÉ ES NATUROPATÍA?
- 7 ¿POR QUÉ COMER BIEN?
- 11 ANTONIO VELASCO PIÑA
- 13 NUESTRO MARAVILLOSO CUERPO HUMANO
- 16 BREVE HISTORIA DE LA MEDITACIÓN
- 20 EL APOORTE MÉDICO-CULTURAL DE LAS VENTOSAS
- 22 NUTRICIÓN INTELIGENTE
- 24 ALIMENTACIÓN
- 26 NUEVE DOCTORANTES SE SUMAN AL CLAUSTRO CUAM-UDH

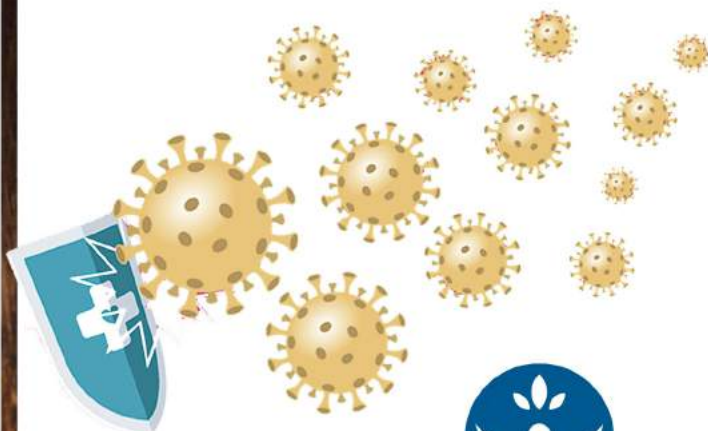
# Suplemento alimenticio **BioNat Tonic**



## **BioNat Tonic**

Suplemento alimenticio

- Refuerza tu sistema inmunológico
- Complementa tus planes alimenticios



Distribuidor  
autorizado:

**GNH**

Global Natural Health

# ¿Qué es *Naturopatía*?

*El término Naturopatía suple lo que antes llamábamos medicina natural, tradicional, alternativa o complementaria. El doctor Rafael García, la define sobre bases de la medicina natural de la siguiente manera:*

Es una ciencia transdisciplinaria cuyo objetivo es el conocimiento y el manejo de las actividades que permiten la restitución, fomento y promoción de la salud, considerando los aspectos ecológicos, sociales, físicos, mentales y espirituales de la misma”.

La medicina natural es una ciencia en la cual es aplicable el método científico experimental pero que no se limita a éste, por ser una ciencia transdisciplinaria. El término transdisciplina significa más de la ciencia. A diferencia de los términos interdisciplina o multidisciplinaria que nos hablan de varias disciplinas involucradas para dar solución a un problema, el término transdisciplina va más a lo práctico, a la vivencia del sistema, en este caso, a vivencia de la Naturopatía. El Dr. Serge Raynaud de la Ferrière hablaba al respecto cuando decía que a toda tesis o teoría teníamos que poner una antítesis para, de esta forma, llegar a una síntesis y que, de la síntesis, teníamos que pasar a la mimesis, o sea, la vivencia del sistema o de la transdisciplina.

La Organización Mundial de la Salud tuvo que adoptar también el término cuando,

documentando las fórmulas herbarias hindús, registró más de 5,000 fórmulas que cada una de ellas necesitaría cuando menos de 10 años de investigación en laboratorio, y pasó de afirmar que “algo que decía el pueblo de forma empírica no tenía validez a menos que fuera comprobado en laboratorio” a decir que “si algo se había comprobado por el pueblo, como las fórmulas herbarias de India que se han usado por 8,000 años, tendría validez científica a menos que se comprobara en laboratorio que no funcionaba”. Ese es el valor de la práctica de la transdisciplina, que comprueba que las cosas de generación en generación dándole más valor que el que podría dar en estudios cerrados en el laboratorio de alguna institución de salud.

Debemos tener en cuenta que, cuando mencionamos salud, nos referimos a la salud como la armonía en las diferentes esferas del ser humano incluyendo las de nuestra definición de naturopatía como son la emocional, física, espiritual, social y ecológica.

En Naturopatía se consideran los múltiples aspectos del ser humano, el ecológico

porque el ambiente influye de manera importante en la salud del ser humano; el social porque el ser humano es una criatura social (homo politicus); los mentales y emocionales como parte fundamental del ser humano (homo sapiens) ya que una parte importante de la génesis de las enfermedades es mental, obviamente es importante la parte física y la parte espiritual del ser humano, todas ellas contempladas dentro de la Naturopatía.

Esta explicación debe ser complementada integrándole diversos conceptos a ella misma, tales como que los procedimientos que utiliza la Naturopatía dentro de sus técnicas para estimular la salud, son los elementos que sustentan la vida, que el cuerpo tiene una capacidad autocurativa y que es en esa dirección que debemos trabajar para crear salud, debemos entender que existen leyes naturales y de diseño que son inquebrantables y que de ellas depende, en gran medida, el fomento y la producción de la salud.

En Naturopatía existe una máxima que dice “El cuerpo es uno y una sola función, la vida” en base a este concepto es que esta medicina estudia el cuerpo humano como una unidad.

En la actualidad debemos agregar a nuestro concepto que la visión de la Naturopatía es una visión integradora y holística que se sustenta en la investigación teórica y clínica.

Es importante señalar que esta medicina no debe ser sólo práctica, además debe cumplir todos los estándares de calidad que el mundo actual demanda, dentro de los cuales está el sustento científico, la legalidad de la práctica, la formación del profesional, pero más importante todavía son los resultados, que es lo que ha mantenido a la Naturopatía vigente incluso cuando en algún momento en que carecía de algunos de los atributos antes mencionados.





EL SECRETO DE LA SALUD ES  
UNA BUENA ALIMENTACIÓN

# ¿POR QUÉ COMER BIEN?

---

Lo que comes cada día es un factor decisivo mucho más poderoso para tu salud que tu ADN

Aunque siempre ha sido toda una encrucijada para el ser humano encontrar la fórmula que lo mantenga sano, la respuesta ha estado frente a él. Por increíble que parezca el secreto de la salud, es la manera que éste se alimente, y esa palabra sencilla y en algunos casos tan insignificante se llama: nutrición. Sí, los alimentos que consumimos determinan en gran medida cuán saludables somos. Lo paradójico de esto, es que la inmensa mayoría de la gente aún no lo sabe.

Como lo señalan los autores T. Colin Campbell y Howard Jacobson en su libro "Integral", "desde 2005 muchos de mis colegas han llevado a cabo estudios variados que muestran, incluso más poderosamente, los efectos de comer bien en los diferentes sistemas del cuerpo humano. En este momento, cualquier científico, médico, periodista o político que niegue o banalice la importancia que tienen las dietas de alimentos integrales basados en plantas para el bienestar individual o social, puede

decirse que no considera claramente los hechos. Hay demasiadas evidencias positivas como para seguir ignorándose”.

Las generaciones anteriores consideraban la forma de comer de cada cual como un asunto personal y privado. Parecía que la elección de nuestros alimentos no contribuía en gran medida, de una u otra manera, al bienestar o sufrimiento de los demás, por no hablar de los animales, de la vida vegetal y de la capacidad de sostenimiento de todo el planeta. Pero incluso si eso fue cierto alguna vez, ya no lo es. Lo que comemos, individual y colectivamente, tiene repercusiones que llegan mucho más allá de la línea de nuestra cintura o de las tomas de la presión arterial. Lo que está en la balanza es nada menos que nuestro futuro como especie.

Muchos médicos han demostrado que para alcanzar una salud óptima no es necesario echar mano de descubrimientos médicos ni mucho menos la manipulación genética, sino que lo primordial es tener una ingesta de alimentos que permitan tener una vida saludable. Y dentro de sus conclusiones derivadas de esa tesis fundamental que es la buena nutrición han llegado a algunas como éstas:

- Lo que comes cada día es un factor decisivo mucho más poderoso para tu salud que tu ADN o la mayoría de los repugnantes productos químicos que merodean en tu entorno.
- Los alimentos que consumes pueden sanarte más rápida y más profundamente que los medicamentos recetados más caros, y más radicalmente que las intervenciones quirúrgicas más extremadas. Y sólo con efectos secundarios positivos.
- Esas elecciones de alimentos pueden prevenir el cáncer, las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2, los derrames cerebrales, la degeneración macular, las migrañas, la disfunción eréctil y la artritis. Y esto es sólo la lista más corta.
- Nunca es demasiado tarde para empezar a comer bien. Una buena dieta también puede dar marcha atrás a muchas de esas situaciones.

En pocas palabras: cambia tu manera de comer y cambiará tu salud para mejor.

La dieta humana ideal se parece a esto: consume alimentos basados en plantas que estén en formas lo más cercanas que se posible a su estado natural (alimentos integrales); come una variedad de verduras, frutas, frutos secos y semillas crudos, legumbres y cereales integrales; evita alimentos muy procesados y productos de origen animal; aléjate de la sal añadida, del aceite y del azúcar; intenta obtener un 80% de tus calorías de los carbohidratos, el 10% de las grasas y el otro 10% de las proteínas.

Una gran opción es una dieta de alimentos integrales basados en plantas (dieta AIBP).



## La dieta humana ideal

- Previene el 95% de todas las formas de cáncer, incluyendo aquellos provocados por toxinas ambientales,
- Previene casi todos los ataques cardíacos y las apoplejías,
- Da marcha atrás a toda enfermedad cardíaca, incluso grave.
- Previene y revierte la diabetes tipo 2 tan rápida y profundamente que, tras tres días de tratamiento con este fármaco, seguir usando insulina se hace peligroso para los usuarios.

Curiosamente los efectos secundarios que provoca esta dieta son:

- Te pone en tu peso ideal de una manera saludable y sostenible.
- Elimina la mayoría de las migrañas, el acné, los resfriados y la gripe, los dolores crónicos y la irritación intestinal.
- Mejora la vista y el oído.
- Cura la disfunción eréctil.

Y sus efectos medioambientales son:

Ralentiza y posiblemente invierte el calentamiento global.  
Reduce la contaminación de acuíferos.  
Acaba con la necesidad de reforestación.  
Cierra las granjas-factorías.  
Entre los ciudadanos más pobres del mundo reduce la mala nutrición y el desplazamiento forzoso.

La dieta AIBP es de lo más eficaz a la hora de enfrentarse con nuestros problemas sanitarios más graves. No sólo es una de las dietas más sanas de comer que se haya estudiado, sino que a la hora de fomentar la salud y prevenir la enfermedad es mucho más eficaz que los medicamentos, la cirugía, los suplementos herbales y de vitaminas y la manipulación genética.

*Extracto del libro "Integral" (Whole). Un nuevo enfoque sobre la ciencia de la nutrición. (T. Colin Campbell y Howard Jacobson).*



¿Quieres hacer crecer tu negocio y que sea sostenible en el tiempo?

¿Buscas altos retornos de inversión para ti y para la empresa?

¿Quieres mejorar el ambiente laboral de tu personal?



# NOSOTROS TE AYUDAMOS

OFRECEMOS:

- CURSOS
- DIPLOMADOS
- TALLERES
- CONSULTORÍA

DIRIGIDO A:

- MICROEMPRESAS
- EMPRESAS
- ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



Correo:

[consultor.gbc3@gmail.com](mailto:consultor.gbc3@gmail.com)

Facebook:

Global Business Corporación

Tel: 5586706361



# Antonio Velasco Piña,

**¡UN GUERRERO MÁS  
QUE SE UNE A LAS  
COLUMNAS QUE  
SOSTIENEN LA  
BÓVEDA CELESTE!**

**Ciudad de México (Agencia Mexicana de Información de la Salud).** - A los 85 años de edad fallece el escritor mexicano Antonio Velasco Piña, abogado, historiador, novelista, ensayista, pedagogo y activista guerrerense, quien desde muy joven se interesó en el estudio de la Cultura Prehispánica de los pueblos Mayas y Mexicas, principalmente.

*“Después de despedirme de mi querido hermano Antonio Velasco Piña, esta mañana, cayó una flor a mis pies. Le tomé una foto. Horas después, lo acompañó en su tránsito a otra vida. Fue un privilegio conocerle, gozar de tu amistad y haberte dado el último adiós. Buen camino, querido Toño”,* escribió en su cuenta de Instagram la escritora Laura Esquivel.

Trascendió que el domingo 27 de diciembre Antonio Velasco Piña se encontraba en casa de la escritora Laura Esquivel. Estaba viendo una película, se levantó y se retiró a su habitación. Más tarde se supo que había fallecido.

La novela “Regina, 2 de octubre no se olvida”, que se convirtió en bestseller en 1987, permitió el reconocimiento nacional e

internacional de Velasco Piña, autor de 14 libros con un estilo literario difícil de distinguir entre el relato, la novela y el ensayo histórico, pero que sin duda ofrecen al lector una perspectiva distinta.

El doctor David Eduardo Hidalgo Ramírez, presidente en México de la Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud (Cofemites), destacó la importante labor impulsada por Antonio Velasco Piña, quien junto con el exdiputado César González Madruga, hicieron posible la realización del Primer Foro Internacional por los Derechos de la Madre Tierra, lo que más tarde permitió que en la Ciudad de México se aprobara la Ley Ambiental de protección a la Tierra, única en el mundo, por incluir los derechos de la Madre Tierra.

El activismo realizado por Velasco Piña fue determinante para la creación del Consejo de Sabiduría Ancestral, lo que ha permitido rescatar del olvido el conocimiento y sabiduría de los pueblos originarios de México, agregó Hidalgo Ramírez.

**Mejora las defensas de tu organismo**

**Rico en magnesio, calcio, fósforo, selenio vitaminas B6 y C**

**Alicina y Ajoeno**



The image shows a purple rectangular box for 'Wellnet ALLICIN FORTE'. At the top of the box is a logo consisting of a green silhouette of a person in a meditative pose, surrounded by a white hexagonal frame with blue dots at the vertices. Below the logo, the brand name 'Wellnet' is written in a white, sans-serif font. Underneath that, 'ALLICIN' and 'FORTE' are written in a larger, bold, white, sans-serif font. At the bottom of the box, there is a nutritional information table and a QR code. The background of the box features a close-up image of garlic bulbs.

# Wellnet ALLICIN FORTE

Una porción de 2 cápsulas aporta:

Grasa saturada 0 kcal	Grasas grasas 0 kcal	Azúcares totales 0 kcal	Sodio mg	Energía 2 kcal	Energía por Envase 48 Kcal
0%	0%	0%	0%		

% de los nutrientes diarios.

50 Porciones  
por Envase

Cont. Net.  
Frasco con 100  
Cápsulas de 500 mg



**GNH**

Global Natural Health



# NUESTRO MARAVILLOSO CUERPO HUMANO

## Sistema Inmunitario

Por Marta Obeso

En perfecta y armoniosa sincronía, en el cuerpo humano se registra la simbiosis más espectacular que nos ofrece la naturaleza. En esta estructura física y material existen distintos niveles de organización, cuya complejidad entreteje aparatos, sistemas, órganos, tejidos y células.

Importante para conservar en buen estado nuestro cuerpo, es el Sistema Inmunitario, esencial para nuestra supervivencia, ya que nos defiende de gérmenes invasores y nos ayuda a mantenernos sanos; sin embargo, con el paso de los años el sistema inmunitario se vuelve más lento y la protección que nos brinda ante la presencia de sustancia extrañas o dañinas, se vuelve deficiente.



## *¿Dónde se encuentra nuestro sistema inmunitario?*

Nuestra piel es el principal escudo para impedir que los gérmenes del medio ambiente ingresen al cuerpo.

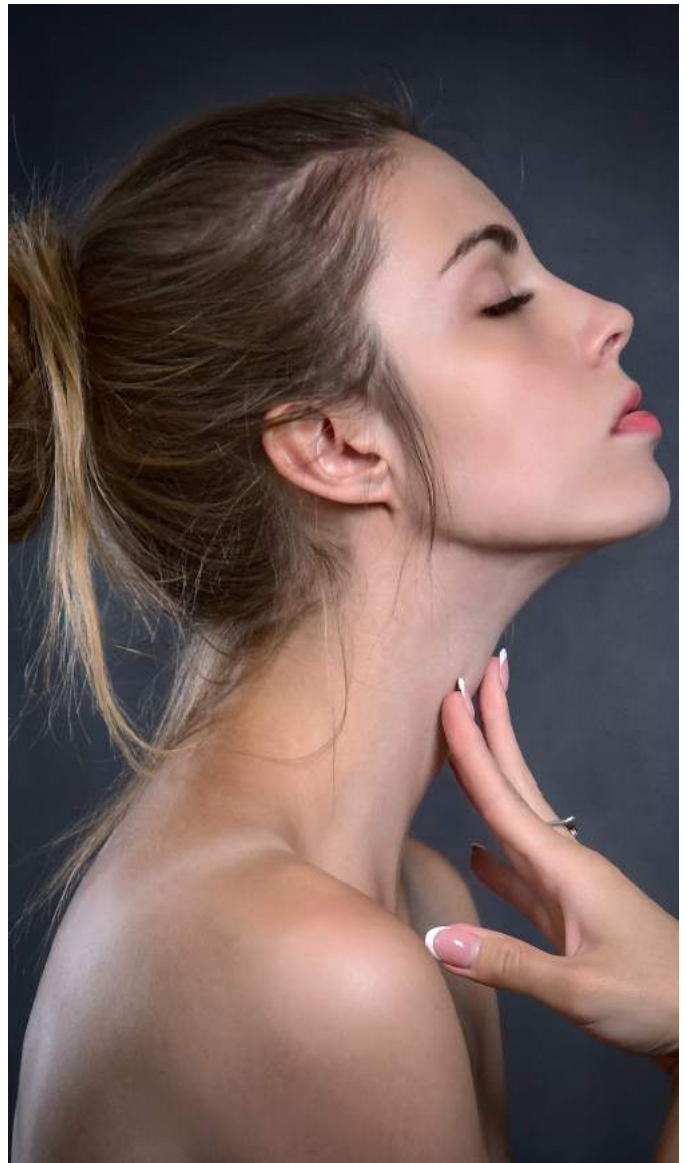
También contamos con membranas mucosas, que son los revestimientos internos húmedos con los que contamos en nuestras cavidades corporales y en algunos de nuestros órganos, los cuales sirven para atrapar y eliminar esas sustancias que representan una amenaza contra nuestra salud.

También son parte de nuestro sistema inmunitario los glóbulos blancos, células de la sangre que nos ayudan a combatir infecciones y otras enfermedades; así como el sistema linfático, en donde la linfa, los vasos y los ganglios permiten la actuación de los glóbulos blancos durante el proceso de eliminación de la infección, al tiempo que mantienen en equilibrio los líquidos del cuerpo.

## *Perdiendo la batalla contra el Covid-19*

Durante el 2020 más de 85 millones de personas en el mundo contrajeron la enfermedad que provoca el virus del SARS-CoV-2, más de Un millón 800 mil personas han perdido la vida a consecuencia del Covid-19 y, en lo que va del 2021 esta pandemia no ha dado tregua.

La humanidad enfrenta un grave problema de salud y la pandemia de Covid-19 está arrasando con las personas que tienen un déficit inmunitario; personas con enfermedades renales, hepáticas,



respiratorias y cardiovasculares crónicas; pacientes con VIH, que se encuentran en tratamiento de quimioterapia y aquellos que se encuentran en la espera del trasplante de algún órgano.

Con el paso de los años aumenta el riesgo de enfermarse y, el mayor riesgo para morir por Covid-19 se encuentra entre las personas mayores de 65 años, quienes con mayor frecuencia presentan cuadros de afecciones como la inmunodepresión o enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, hepáticas, sanguíneas o metabólicas, como la diabetes.

Fumar, tomar alcohol, tener una vida sedentaria y la ausencia de alimentos saludables, son factores que debilitan el sistema inmunitario, cediendo al ataque de antígenos como lo son hongos, virus, bacterias y a sustancias extrañas y peligrosas.

## *Fortaleciendo nuestras defensas*

La pandemia por Covid-19 nos ha remitido a valorar la importancia de nuestro sistema inmunitario y la realidad es que los malos hábitos alimenticios han incrementado la letalidad del virus SARS-CoV-2.

Aunque no existe una sola comida o suplemento alimenticio que nos garantice fortalecer nuestras defensas, tampoco es correcto pensar que al fortalecer el sistema inmunitario se evitará el Covid-19 o alguna enfermedad en particular; lo que, si es cierto, es que una dieta abundante en vitaminas y minerales habrá de reducir el riesgo de contraer enfermedades o disminuir los estragos que éstas logren provocar en nuestra salud.

Adicionalmente a una alimentación balanceada, nuestro sistema inmunitario requiere del ejercicio y del buen descanso, el no dormir suficientemente reduce la producción de células T, que son las que nos ayudan a combatir infecciones.

La emergencia sanitaria por la que atraviesa la

humanidad ha provocado temor y ansiedad en muchas personas, a esto se le llama estrés y el estrés es muy malo tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente. Estar sometidos a estrés durante periodos prolongados provoca que nuestro cuerpo incremente la producción de cortisol, sustancia que suprime nuestra inmunidad, al atacar nuestros glóbulos blancos.

El confinamiento, el distanciamiento social, la incertidumbre financiera y laboral, y la pérdida de seres queridos, hacen de nuestro entorno brumador; lo que nos obliga a ser resilientes para entender que la situación por la que estamos pasando no es fácil y que tenemos que comenzar a adaptarnos a circunstancias que difícilmente hubiéramos imaginado.

En este proceso de adaptación, la felicidad es un ingrediente importante para fortalecer nuestra inmunidad. Una persona feliz es aquella que ha asumido el compromiso de poner en práctica comportamientos y actitudes que lo mantengan en un estado emocional positivo, lo que contribuye a la reducción de riesgo de padecer alguna enfermedad cardíaca.

Ser feliz no es ser resiliente, la resiliencia exige de la habilidad para enfrentar los problemas y lograr fortalecernos de la adversidad, lograrlo nos permitirá conservar nuestra felicidad, aunque los resultados obtenidos no sean los que se esperaban.



# BREVE HISTORIA DE LA MEDITACIÓN

*En cuántas ocasiones no habremos escuchado que la meditación ayuda a mantenernos tranquilos y tener una mayor entereza emocional para enfrentar los retos del día a día.*

*Agencia Mundial de Información de la Salud\**

¿En realidad todos aquellos que nos sugieren acercarnos a la meditación tendrán claro el concepto que entraña esta técnica que en muchas situaciones ayuda a centrar más la atención en las cosas que estamos haciendo?

En esta oportunidad conoceremos la historia de la meditación, lo cual nos permitirá entender de mejor forma, qué es la meditación y los provechos que podemos obtener de su práctica.

La meditación es “la autorregulación de la atención en el aquí y en el ahora”. El propósito de la meditación es tranquilizar la mente y alejarla de los sucesos cotidianos para enfocarla en un tema preseleccionado. Esto ayuda a minimizar la distracción y a concentrarnos en el tema de nuestra elección.

Por lo tanto, en pocas palabras, la meditación implica una “actitud atenta” y concentración, lo que ayuda a la mente a no dispersarse y a concentrarse en el tema que uno haya elegido.

La frase “mente que se centra en un punto” necesita entenderse. No significa que la mente se dirija a algo. Uno de los problemas que ha estado presente a lo largo de la historia de la filosofía y la psicología occidentales ha sido que, durante sus 21 siglos de historia, todavía no se ha llegado a una definición de la palabra “mente” en la que todos estén de acuerdo. En todos los estudios de psicología y otras disciplinas, todavía no se ha definido la palabra “mente”. Y es ahí donde difieren los sistemas filosóficos de la India. Ellos sí empezaron con la definición de la

*Reportaje especial*

mente. Se ha hablado de este ser individual como una fuerza; la mente también es un tipo especial de campo de fuerza. Podría ser un campo de fuerza débil o un campo de fuerza fuerte. Podría estar disperso o estar concentrado. Y es un campo de fuerza que está centrado, no extendido. Cuando toda la mente se concentra en un solo punto y esa mente se convierte en un punto, como el primer punto brillante de luz del que emana todo el universo, cuando toda tu fuerza mental se convierte en un punto, entonces recibe el nombre de “mente que se centra en un punto”.

Hasta nuestro tiempo durante el cual la práctica de la meditación se ha cultivado en los montes Himalaya. La zona de los Himalaya se extiende de hasta Kazajistán, aproximadamente 1,500 millas de este a oeste, y de 500 a 800 millas de profundidad. Algunas de sus cumbres más altas todavía no se han explorado.

Los yoguis han vivido en estas montañas, en estos monasterios de cuevas, a lo largo de miles de años. En el Brihad Aranyaka Upanishad, o en el Upanishad del gran bosque, que se remonta al siglo XIV antes de Cristo, hay una lista de setenta y nueve generaciones de maestros y varias listas que mencionan quién le enseñó a quién.

Después, el período de Gautama Buda es 800 años más tarde, y luego de Buda a Jesús, pasaron otros 600 años, y de Jesús hasta Shankaracharya, pasaron otros 800 años, y de ahí hasta nuestros días han pasado otros 1,200 años. Si olvidamos estos años en los términos de los historiadores modernos, estamos hablando de 5,000 a 6,000 años de la línea de los maestros de la que se tienen registros.

Una de las ideas más importantes que respaldan toda la práctica de la meditación es hacer que el ser humano descubra lo que es; no lo que puede hacerle al universo, o lo que puede hacer para cambiar y destruir los bosques o incluso averiguar si puede mandar al hombre a la luna o a Marte.



### **Inicio de la Meditación**

En las prácticas de muchas escuelas, es común que el primer paso de la meditación sea, en esencia, estar conscientes de la respiración.

Los pasos del método.

El éxito no está en la duración del período de meditación, sino en el hecho de intensificar la capacidad consciente, lo cual ocurre en forma gradual. Uno también puede practicar en otros momentos del día, cuando está cansado y necesita recuperar energía con rapidez; cuando siente enojo o frustración, o cuando desea ser más bondadoso; cuando uno está ocupado y en consecuencia tenso y necesita relajarse para poder ser más eficiente.

En el sistema de meditación de Raja Yoga, como lo enseñan los yoguis del Himalaya, los diversos pasos de meditación constituyen el fundamento.

## Los pasos del método son:

- Respiración diafragmática y uniforme.
- Postura correcta, con la columna vertebral recta y ninguna sensación de incomodidad en las piernas, en la espalda o en el cuello. Uno debe ser capaz de mantener esa posición correcta y recta de la columna vertebral sin sentir incomodidad.
- La relajación sistemática o shithili – karana es esencial. Uno debe mantener una relajación total del sistema neuromuscular durante toda la sesión de meditación.
- La conciencia de la respiración tiene algunas modalidades sutiles que uno aprende en forma gradual.
- Usar un mantra o una palabra sagrada de alguna tradición espiritual: palabra so - ham; (b) después de dominar este paso, se entrega un mantra–diksha (iniciación al mantra) y se introducen gradualmente métodos más avanzados de japa (recuerdo mental del mantra).

## Conocer la tradición del Himalaya

Los montes Himalaya han sido el hogar de sabios durante miles de años. Estos grandes sabios vivieron y transmitieron sus conocimientos sobre las enseñanzas de Yoga a sus discípulos, quienes a su vez llegaron a ser maestros que transmitieron sus enseñanzas a un linaje que no se ha interrumpido desde el periodo de los Vedas.

Hace 1,200 años, Shankaracharya organizó sus enseñanzas en cinco centros de la tradición del Himalaya. Los métodos y las filosofías de la tradición del Himalaya han superado la prueba del tiempo. Generación tras generación han seguido este sendero y se ha acumulado una enorme reserva de conocimiento.

Los componentes primordiales del sistema del Himalaya son la purificación de los pensamientos y las emociones. Para evitar disturbios internos debido a pensamientos y sentimientos externos que surjan desde la meditación uno necesita practicar la purificación, por ejemplo, con:

Los cinco yumas: no violencia, veracidad, no robar, abstenerse de la indulgencia sensual, no ser



posesivo, y los cinco niyamas (deberes): pureza, realización, prácticas que llevan a la perfección del cuerpo, la mente y los sentidos, estudio que lleva al conocimiento de uno mismo y a rendirse ante la Realidad Última

- Los cuatro brama-viharas (actitudes correctas): amistad hacia las personas felices, compasión por las personas desdichadas, deleite ante las personas virtuosas, e indiferencia hacia los malvados.
- Los antidotos contra los pratipaksha-bhavana (pensamientos perturbadores), con el fin de mantener alejados (vi-trkas) a los pensamientos que se oponen a los yamas, a los niyamas, a los brahma-viharas, etc. Su práctica lleva a:
  1. proceder con una conducta ética.
  2. liberarse de los lazos del karma.
  3. chitta-pra-sadana, claridad y purificación de la mente, lograr que la mente sea agradable y clara.
  4. sthitti-nibandhana, afirmar la estabilidad física y mental y la seguridad en la vida durante la meditación.

La transmisión es el punto central en la tradición del Himalaya. Desde tiempo inmemorial la tradición se ha transmitido como experiencia a través de una cadena continua de relaciones entre maestros y discípulos. Un guía de la meditación en esta tradición debe tener al menos cierto grado del poder de la transmisión, para transferir el shakti a quienes enseña. Debería ser capaz de crear un campo mental común cuando dirige una clase o un grupo de meditación, y ser capaz de inducir un estado meditativo con su sola presencia y su voz.



*La Agencia Mundial de Información de la Salud investiga, recopila y entrevista sobre temas que permiten tomar el control de nuestra salud. Si tienes información de interés para la sociedad mándanos un correo a: [atenciónamedios@gmail.com](mailto:atenciónamedios@gmail.com)*

**BioMag**  
**Faja Magnética Fitness**

Moldea y estiliza tu figura.  
Te hace lucir hasta 2 tallas menos.

**INFORMES**  
Erika Trejo  
5513863289

FB: **Biomag**

**BioMag** **BENEFICIOS**

1. Lavable y reutilizable
2. Ofrece protección superior al actuar como barrera física.
3. Característica adicional: biomagnetismo.

**INFORMES**  
Erika Trejo  
cel: 5513863289

FB: **Biomag**



EL APOORTE MÉDICO-CULTURAL

# DE LAS VENTOSAS

Fue a principios del siglo XIX que las ventosas incrementaron su empleo en Europa y América

El cuidado de la salud es tan antiguo como el hombre mismo, pero es en el Código de Hammurabi en el que se ha encontrado evidencia de distintos métodos de curación, entre los que destaca el uso de ventosas, una terapia tan antigua que se expandió rápidamente entre las primeras culturas de la humanidad.

Aunque se sabe que el empleo de las ventosas para el cuidado de la salud se remonta a más de 3000 años, existe evidencia de su uso en China en el año 280 d.C.; en la actualidad, la aplicación de ventosas es una práctica de sanación dentro de la Naturopatía.

Para aliviar resfríos, empachos, dolor muscular, dolor en articulaciones y como complemento en el tratamiento de la celulitis, las ventosas han demostrado una indiscutible eficacia a lo largo de la historia.

Fue a principios del siglo XIX que las ventosas incrementaron su empleo en Europa y América, en donde médicos han dejado testimonio de su efectividad clínica y los beneficios que aporta a la salud.

## ¿Qué es la aplicación de las ventosas?

Se trata de uno de los métodos terapéuticos empleados en la Medicina Tradicional China (MTC) con la finalidad de provocar determinados estímulos cutáneos y tisulares mediante la producción del vacío. Este tratamiento también asociado a la acupuntura para tratar diversos trastornos de salud, ha demostrado su eficacia en la eliminación de nódulos de celulitis, en el tratamiento de enfermedades reumáticas, migraña y padecimientos ginecológicos.



También llamada ventoterapia, ha sido empleada para expulsar factores patógenos y toxinas a través de la piel, mejorar la digestión; en el tratamiento de ansiedad, depresión e insomnio, aliviar migrañas y dolores de cabeza, fortalecer el sistema inmune, mejorar problemas de la piel como el acné, prevenir o aliviar varices; calmar la tos y ayuda al sistema respiratorio: el empleo de ventosas optimiza la fertilidad, alivian el estrés, disminuye progresivamente la fatiga y ayudan a descontracturar.

La terapia de aplicación de ventosas tiene aplicaciones muy amplias; en general, tanto las enfermedades de la medicina interna, como las del sistema nervioso o locomotor, entre otras.

Podemos decir que siempre van bien cuando queremos eliminar toxinas de una zona concreta y derivar la sangre hacia otra zona; aportando sangre o nutrientes.

### ¿En qué se basa la aplicación de ventosas?

Las ventosas tradicionales pueden ser de cristal, de bambú, de cerámica o de arcilla.

Las ventosas modernas pueden ser de plástico con bomba de aspiración, con pera de goma o magnéticas, se aplican gracias a una bomba de aspiración o pera de goma, son muy prácticas.

En cambio, para aplicar las ventosas tradicionales es necesario quemar una bola de algodón previamente mojado con alcohol en el interior de la ventosa.

La combustión del oxígeno crea un vacío de aire dentro de la ventosa que al colocarla sobre la piel hace que se pegue a ella, que la succione. Esta técnica además de ejercer el efecto de la succión es más efectiva porque el calor del fuego ayuda a que los poros de la piel se abran y así los factores patógenos se eliminen.

Las ventosas se pueden aplicar de varias formas, pueden dejarse retenidas o fijas, pueden quitarse y ponerse rápidamente, pueden moverse una vez aplicadas, se pueden sacudir o girar; esta técnica provoca que la sangre y las toxinas afloren en la piel, dejando marcas que desaparecen en una semana.

### La aplicación de ventosas provoca:

- Efecto revulsivo
- Efecto relajante muscular.
- Efecto analgésico.
- Hiperemia local.
- Eliminación de factores patógenos externos
- Activación de la circulación de XUE.
- Estimula el metabolismo.
- Regulan el sistema nervioso.
- Aumentan las defensas.
- Mejoran los tendones.

En la Ciudad de México el Centro Integral de Técnicas para la Salud, cuenta con terapeutas con amplia experiencia en la aplicación de ventosas.

Para mayor información puedes llamar al (55) 52-11-96-28 ext. 19, mandar un WhatsApp: 5540742823 o visitarnos en Facebook: @CITESroma.

**LAS VENTOSAS SON EXCELENTES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS.**

CONTACTO: 5552119628 ext. 119  
Coahuila #173 Col. Roma.

**CITES**  
Centro Integral de Técnicas para la Salud



# Riesgos de obesidad y sobrepeso disminuyen con una nutrición inteligente

**PARA TENER UNA BUENA SALUD A MEDIANO Y LARGO PLAZO ES NECESARIO TENER EN CUENTA LA NUEVA PIRÁMIDE NUTRICIONAL**

Desde tiempos inmemoriales la humanidad sabe que para tener una buena calidad de vida, el secreto es conservar la salud y que, el secreto para tener una buena salud es mantener una correcta alimentación; así lo dejó plasmado el médico más grande de todos los tiempos, Hipócrates: “Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento”.

Pese a esta enseñanza milenaria, en la actualidad la humanidad enfrenta una de las peores crisis de salud pública, la cual se ha incrementado como una consecuencia directa de dietas poco saludables.

Los hábitos alimenticios fomentados en México durante la década de los 80, han dado como resultado que nuestro país figure como la nación con la mayor tasa de obesidad y sobrepeso entre su población,

lo que ha sido considerado como un problema de salud pública sin precedentes.

La obesidad es un factor de alto riesgo para la morbilidad y mortalidad prematura de millones de personas en todo el mundo, ya que de ella derivan 20 condiciones crónicas de salud, entre las que se encuentran la diabetes, la hipertensión, la dislipidemia, enfermedades cardiovasculares, el ictus, la apnea de sueño y más de 10 tipos de cáncer.

Durante la pandemia por Covid-19 que ha azotado al mundo este 2020, los pacientes con obesidad se han mostrado más susceptibles a sufrir afectaciones más severas ante el contagio con el virus SarS-Cov-2, incluyó la Organización Mundial de la Salud ha advertido: “Nunca hemos visto una relación tan letal entre una enfermedad infecciosa y las

enfermedades no transmisibles. Algunos de los datos son realmente alarmantes...”

Con la finalidad de contribuir al fomento de una nutrición inteligente, el Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAM), con el respaldo de la Universidad Iberoamericana de Ciencias para el Desarrollo Personal (UNIBE) ofrecen de manera virtual y gratuita un taller de Nutrición Inteligente.

En cada uno de los 4 módulos que contempla este taller, el doctor David Eduardo Hidalgo Ramírez, rector de UNIBE, explica de forma clara y amena, los mitos y realidades para lograr una sana alimentación.

En el primer módulo, que puedes consultar en la página de Facebook: @CentroUniversitarioDeAlternativasMedicas, Hidalgo Ramírez explica la diferencia entre alimentarse y nutrirse, para lo cual comparte unas sencillas técnicas para una #NutriciónInteligente.

Durante la exposición que se prolonga a lo largo de 17 minutos, David Hidalgo destaca la importancia de tener en cuenta que para tener una buena salud a mediano y largo plazo, se tome en cuenta la nueva pirámide nutricional, la

cual contempla 7 niveles para una nutrición inteligente.

Esta pirámide contempla como base para mantener una dieta sana, el oxígeno, seguida de una buena hidratación. En el tercer nivel se encuentran en consumo de frutas, mientras que en el cuarto las verduras y hortalizas; en el quinto nivel los almidones y cereales; en el sexto se encuentran las proteínas saludables como alguna leguminosas como la soya y ciertos tipos de lácteos y en el séptimo nivel se encuentra el consumo de grasas saludables, que son los aceites prensados en frío, es decir, que se obtienen a una temperatura menor a los 27 °C.

Conocer y entender la pirámide nutricional es el primer paso para cambiar nuestros hábitos alimenticios y comenzar a nutrirnos, aseguró el Dr. David Hidalgo. La idea es que la base de la pirámide, que la más grande y está representada por el oxígeno, es lo que debe de predominar en nuestra alimentación diaria y así, sucesivamente.

Cabe destacar que en la medida que el consumo de frutas y verduras crudas, aumenta el número de nutrientes que asimilará nuestro cuerpo.

*Wikipedia is a multilingual, web-based, free-content encyclopedia project. | wikipedia.com*

El Centro Universitario de Alternativas Médicas presenta su programa

**SALUD  
AHORA**

Sigue nuestras transmisiones  
**todos los VIERNES a las 7:00 p.m.**  
por

 Centro Universitario de Alternativas Médicas

 TV CUAM

**¡TU SALUD ESTÁ  
EN TUS MANOS!**

En cada episodio, un tema nuevo y promociones nuevas.

# Alimentación

*Hablar de alimentación, significa la necesidad básica de cada ser humano, de aportar sustancias nutritivas al organismo, que le permita recuperar las calorías utilizadas.*

Nos queda claro que la alimentación está íntimamente relacionada con la salud y que muchas enfermedades son ocasionadas por una mala alimentación, ya que al no dotar al organismo de nutrientes adecuados permite la aparición y desarrollo de esas mismas enfermedades.

Tanto la carencia como el exceso de alimentos trae consecuencias negativas al organismo, la carencia de alimentos puede llevar a la desnutrición, en tanto que una sobrealimentación puede provocar obesidad y otras tantas enfermedades.

Una buena alimentación es clave para conservar un buen estado de salud y prevenir un importante número de enfermedades.

Una alimentación adecuada y equilibrada nos otorga el aporte necesario de los nutrientes que nuestro organismo necesita para poder llevar a cabo las funciones físicas y mentales que nos demanda nuestra actividad cotidiana.

Por lo general, la inmensa mayoría de la gente no tiene claro la imperiosa necesidad de la diversa alimentación que

debemos ingerir, y lo que consume como dieta diaria es una forma inadecuada, ya que no toma en consideración la compatibilidad o incompatibilidad de los alimentos, y es omisa en la necesidad de cumplir con los requerimientos nutricionales básicos que necesitamos a diario, ocasionando trastornos en el organismo.





Los desajustes alimentarios son la principal causa de la aparición y desarrollo de un gran número de enfermedades crónicas o degenerativas como el cáncer, la diabetes, la arterioesclerosis, la obesidad, la hipertensión, la anemia, etc.

En contraposición a esto existe una serie de alimentos que favorecen la prevención y curación de un sinnúmero de enfermedades, por lo tanto, la alimentación desempeña un papel fundamental en todo esquema terapéutico.

### **Nutrición**

Es la ciencia que estudia la relación de los alimentos con el buen funcionamiento del organismo, revisa el consumo de alimentos, la liberación de energía, la eliminación de desecho y la síntesis, elementos esenciales para el mantenimiento, crecimiento y reproducción. La nutrición no se limita a funciones biológicas, también atiende funciones tanto de naturaleza social y psicológica.

Mediante una nutrición adecuada podemos alcanzar:

- Aumentar el coeficiente intelectual.
- Mejorar la concentración mental.
- Aumentar la capacidad física.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Aumentar la resistencia a las enfermedades infecciosas.
- Prevenir enfermedades degenerativas y el envejecimiento prematuro.

Una buena nutrición es aquella que reúne los nutrientes indispensables contenidos en los alimentos.

### **Nutrientes**

Los nutrientes son sustancias que están contenidos en los alimentos y que son los que el cuerpo necesita para tener la energía para desarrollar diferentes funciones. Por ello, se dice que cuando los alimentos contienen este tipo de nutrientes o sustancias, permiten diversas funciones específicas en nuestros cuerpos:

- Satisfacen nuestras necesidades energéticas.
- Favorecen el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de las estructuras corporales.
- Regulan y protegen al organismo.

Es por ello, que quienes nos dedicamos a la salud, tenemos la responsabilidad de concientizar a la sociedad, sobre la necesidad imperiosa de tener una buena alimentación, sin olvidar que el asesoramiento nutricional debe ser personalizado, sin olvidar por un momento que una alimentación bien balanceada nos permitirá sentir el acto de comer como algo placentero. Asimismo, tratando de realizar cambios en nuestro estilo de vida, y evitando hasta lo posible que la dinámica propia que nos impone la modernidad nos vuelva sedentarios, y consumidores de comidas rápidas, consumo exagerado de comida chatarra, el estrés, la contaminación ambiental, ya que todo ello tiene una marcada influencia en nuestro estado de salud.

Hoy más que nunca nos queda claro, la importancia de una buena alimentación.



# *Nueve doctorantes se suman al claustro CUAM-UDH*

*En el marco del segundo aniversario de la Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud (Cofemites), la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH) y el Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAM), entregaron nueve Honoris Causa a destacados profesionales de las Medicinas Tradicionales y Complementarias durante este apocalíptico 2020.*

Los doctorantes recibieron este reconocimiento, no sólo por su aportación académica en el rubro, sino también por su alto sentido humano y labor que permea las esferas de la salud y el bienestar social, generando un impacto extraordinario en su entorno, su comunidad y sus respectivos países.

La ceremonia fue encabezada por el doctor David Eduardo Hidalgo Ramírez, rector de la UDH, fundador y director del CUAM y presidente de Cofemites; quien estuvo acompañado del doctor Bernardo Acosta, delegado internacional de Cofemites y profesor de la UDH, del CUAM y coordinador general del claustro doctoral UDH.

También estuvieron en el presídium la profesora María Elena Ramírez, directora académica de la UDH; como invitada especial asistió la diputada Lizette Clavel Sánchez, vicepresidenta de la Comisión de Salud del primer Congreso de la Ciudad de México, y el maestro Mario Eduardo Díaz Santibáñez, exsecretario técnico de la mesa directiva del Senado de la República.

Durante la ceremonia el doctor David Hidalgo reconoció la dedicación con la que cada uno de los nueve doctorantes ha impulsado, desde su área de especialización,

las alternativas médicas con las que han contribuido al fortalecimiento del concepto de salud como bienestar universal.

Destacó que durante la actual crisis por la que atraviesa la humanidad, a consecuencia de la pandemia provocada por el virus SARS-CoV-2, la Naturopatía se ha hecho evidente y su uso es creciente, sobre todo en países asiáticos en donde los índices de mortalidad son de los más bajos del mundo, se ha perfilado con un gran potencial para complementar los tratamientos ante las necesidades surgidas de las secuelas que deja el Covid-19.

Es por ello, por lo que ante los retos que el 2020 ha impuesto a los profesionales de la Naturopatía, la UDH y CUAM se han propuesto sumar esfuerzos para demostrar la evidencia científica que existe de la eficacia del uso de la Medicina Tradicional, Alternativa y Complementaria en pacientes con Covid-19; así como reconocer a los médicos que permiten alcanzar la sanación de las personas, pese al déficit de los sistemas de salud en nuestro país.

#### **Los Doctorantes que se suman al claustro CUAM-UDH:**

Por sus extraordinarias aportaciones académicas y prácticas para que cientos de persona pueda asumir el control de su salud, UNIBE y CUAM entregaron el máximo galardón Honoris Causa a:

#### **Martha Lebarón Sandoval**

En los últimos 20 años ha trabajado en comunidades rurales de Chihuahua y con grupos de latinos en Estados Unidos, reeducando a pacientes interesados en la medicina natural. Asimismo, en coordinación con CUAM ha impulsado la formación de alumnos con habilidades en terapias complementarias.

#### **José Saúl Rey Cruz**

Por más de 25 años ha brindado apoyo con servicios de salud a las etnias Tarahumaras, Guarijíos y Yaquis, tanto en la baja y alta tarahumara como en la sierra de Sonora; actividad que le ha permitido hacer valiosas aportaciones a la humanidad.

#### **Cliserio Jovani Arias Rentería**

A lo largo de más de 10 años, ha sido protagonista de una incansable labor en el tratamiento y recuperación de personas que padecen enfermedades crónico-degenerativas y cáncer, empleando nutrientes antioxidantes y tratamientos alternativos y logrando innumerables casos de éxito.

#### **Carlos Andrés Escobar Espinosa**

Por su trayectoria y aportación a la Humanidad recibe el Máximo galardón de la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano, Doctorado Honoris Causa

#### **Salvador Bracho Ramírez**

Durante 17 años ha ofrecido sus servicios como quiropráctico de la MTC China, atendiendo a miles de pacientes. También ha sido coordinador de cursos y conferencista en congresos, realizando un arduo trabajo en beneficio de habitantes del estado de Michoacán y de Toronto, Canadá.

#### **Carlos Martín Nava Martínez**

Durante su juventud incursionó en el Mundo de la Energía: Ha sido estudioso de la Medicina Oriental con especialidad en Acupuntura y Moxibustión de la mano del reconocido médico japonés Takashi Kadowaki. El un reconocido impulsor de que el 90% de los padecimientos son de origen psicosomático y continúa su desarrollo profesional incursionando en el mundo del Manejo de Emociones y el Desarrollo Humano.

#### **Alejandro Juárez Zagal**

Entre algunas de sus valiosas aportaciones destaca el trabajo de investigación que le ha permitido sustentar 11 técnicas de sanación con las cuales ha ofrecido sus servicios a lo largo de 32 años y sanado a más de 15 mil personas. Su legado ha sido transmitido a más de 500 alumnos durante los últimos 7 años.

#### **Enrique Eduardo Patiño Luna**

Por su trayectoria y aportación a la Humanidad recibe el Máximo galardón de la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano, Doctorado Honoris Causa.

#### **Narcedalia Arias Rentería**

Quien también recibió esta distinción.

# DIRECTORIO

Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez  
**EDITOR**

Lic. Marta Oliva Obeso Suro  
**Dirección General**

Lic. Fe Guadalupe Estrada  
**Dirección Jurídica**

Isaías Gouche  
**Corrección de Estilo**

Esfera Noticias  
**Diseño**

Agencia Mundial de Información de la Salud  
**Mesa de Redacción**

Jocelyn Trejo Perales  
**Directora de sedes CUAM**

## CONSEJO EDITORIAL

**Mtro. Arturo Suárez Ramírez**  
Director General revista IMPAR

**Lic. Efraín del Ángel Ramírez**  
Coach Internacional

**Dr. Josué Escolar Ramírez**  
Terapia neural y martillo neurológico

**Mtro. Alejandro Pinal Peralta**  
Psicólogo UNAM.

**Lic. María Alejandra Valdez Lankes**  
Especialista en Terapia Floral.

**Lic. Julio César López Faour**  
Naturista, dietética y nutrición.

**Terapeuta Mariely Navarro Tejeda**  
Masoterapias

**Ollin Yolotzin Nahui Chimal Arredondo Díaz**  
Capacitador en Medicina Tradicional  
Mexicana y Herbolaria

**Naturopatía** es una publicación mensual de de la Universidad Iberoamericana de Desarrollo Humano (UDH), de circulación gratuita con registros en TRÁMITE; producida por Ediciones Especiales de Esfera Noticias en coordinación con la Agencia Mundial de Información de la Salud (AMIS), con oficinas en Calle Coahuila No. 273, Col. Roma, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México.

Editor responsable: Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez. Queda prohibida la reproducción de la información aquí publicada ya sea de forma parcial o total y por cualquier medio, gráfico, electrónico o mecánico, sin la autorización expresa del editor.

**Naturopatía** circula la segunda quincena de cada mes. El contenido de la información aquí publicada corresponde al punto de vista de su autor, más no de la UDH; asimismo la UDH corrobora la seriedad de nuestros anunciantes. Con distribución virtual en todo el mundo y ejemplares impresos por suscripción.

De acuerdo a lo Previsto en la "Ley Federal de Protección de Datos Personales", el tratamiento de sus datos personales obtenidos a través de nuestras redes sociales, es tratada de manera estrictamente confidencial.



# UNIBE

Universidad Iberoamericana de  
Ciencias y Desarrollo Humano

## Licenciatura en Naturopatía

**¡Comunidad educativa de  
excelencia académica!**



55 7142 4694



 CENTRO UNIVERSITARIO DE  
ALTERNATIVAS MEDICAS

Diplomado en

# **BIODESCODIFICACIÓN**

**30 Y 31 de Enero**

(55) 2300 2092   
(55) 8670 6361 

