

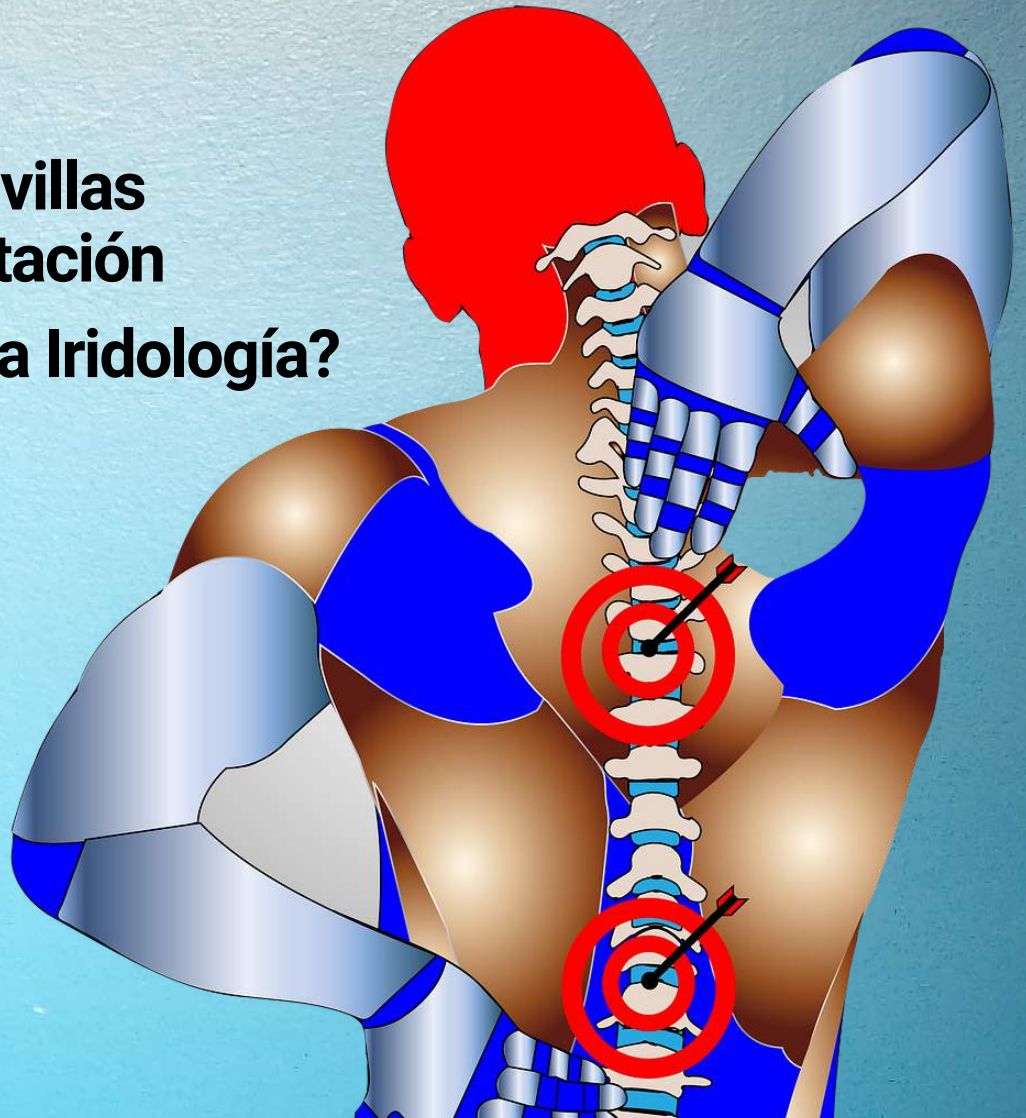
# Naturopatía

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DE DESARROLLO HUMANO (UDH)  
AGENCIA MUNDIAL DE INFORMACIÓN ESPECIALIZADA EN SALUD (AMINES)

## Se suma una nueva profesión

*...a las alternativas médicas*

- Las maravillas de la gestación
- ¿Qué es la Iridología?





**La Agencia Mundial de Información en Salud y el Centro Universitario de Alternativas Médicas, ponen a tu alcance la revista Naturopatía.**

*Una publicación digital que cada mes te ofrece información que te permitirá tener el control de tu salud.*

# Carta del Editor

## *Quiropráctica, práctica ancestral reconocida como especialidad médica*

En la Ciudad de México, el pasado mes de abril del 2021, se publicó en el Diario Oficial de la Federación, el Proyecto de Decreto mediante el cual se reforma el primer párrafo del Artículo 79 de la Ley General de Salud, con el objeto de adicionar la quiropráctica al catálogo de actividades profesionales del campo de la salud, que requieren un título profesional o certificado especializado, que haya sido legalmente expedido y registrado por las autoridades educativas competentes.

Para quienes hemos dedicado la vida a rescatar el importante legado que ofrece a la humanidad el conocimiento de la medicina ancestral, integrativa y complementaria, este dictamen representa un logro histórico hacia el avance del “reconocimiento de la medicina integrativa como herramienta alterna a la práctica convencional de la medicina en la Ciudad de México, ampliando las opciones de tratamiento para la ciudadanía, respetando su derecho a la salud”; así lo publicó en redes sociales la diputada Lizette Clavel Sánchez, quien encabezó un coordinado equipo de análisis y estudio, en el que participaron la Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud (COFEMITES), la Fundación con Amor a la Salud y la Federación Mexicana de Medicina Alternativa, organizaciones que colaboraron en el minucioso trabajo de investigación que permitió dar este importante avance hacia la regulación y profesionalización de esta importante disciplina sanitaria complementaria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce a la Naturoterapia, la homeopatía, la acupuntura, la citoterapia y la quiropráctica, como profesiones que deben ajustarse a criterios de seguridad, eficacia y calidad; por lo que, una vez publicado el Decreto, en la Ciudad de México, los centros de estudio ya podrán ofertar la Licenciatura en Quiropráctica, dignificando esta importante



profesión complementaria de la salud, mediante la cual se diagnostica, trata y previene los trastornos del sistema neuromusculoesquelético y sus efectos sobre la salud.

En los últimos años, la quiropráctica ha ganado legitimidad en el sistema sanitario de países como Estados Unidos, algo que parecía imposible. La aceptación de esta práctica a nivel internacional, ha permitido que en Universidades, como las de Dinamarca, los estudiantes complementen su formación con el estudio de ciencias básicas.

Cabe recordar que la falta de profesionalización de actividades como la quiropráctica, dan oportunidad a la existencia de cursos apócrifos que desvirtúan la gran importancia que tiene esta profesión en el tratamiento de padecimientos de la columna vertebral y del sistema nervioso, la cual, a diferencia de la fisioterapia, trabaja sobre músculos y ligamentos, apoyándose en ejercicios de rehabilitación.

Los quiroprácticos tienen la habilidad y conocimiento necesario para sanar de manera efectiva el dolor crónico y, actualmente, se cuenta con evidencia suficiente que respaldan a esta actividad y la efectividad que ha demostrado en el mejoramiento de la salud.

De esta forma México avanza hacia la profesionalización de prácticas ancestrales, mejorando los criterios de formación mediante su reconocimiento legal y regulación. Ahora solo resta que los legisladores de las demás entidades federativas vean la gran importancia que tiene impulsar iniciativas como ésta, rescatando del conocimiento ancestral todas esas prácticas que nos permiten tener el control de la salud en nuestras manos.



**TODO LO QUE NECESITAS PARA  
TUS TERAPIAS  
YA ABRIMOS ONLINE!!**

**[www.productos-cuam3.webnode.mx/](http://www.productos-cuam3.webnode.mx/)**



# Las maravillas de la gestación

*Para muchas mujeres, el embarazo es una de las etapas más felices de su vida, pues ser mamá es sinónimo de realización personal, plenitud y felicidad. Este maravilloso proceso se lleva a cabo durante 9 meses y culmina con el nacimiento del bebé.*

**LIC. JULIO CÉSAR LÓPEZ FAOUR**  
NATURISTA, DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

En general, para una mujer el estar embarazada es un acontecimiento muy importante, trascendental, el cual suele cambiar radicalmente su vida (y de la pareja). Cuando una pareja tiene relaciones sexuales sin protección durante los días 12 al 18 del ciclo menstrual femenino del período fértil, hay una alta probabilidad de embarazo.

Para que se pueda formar el futuro bebé, se requiere que se efectúen cuatro hechos:

- A) Fecundación
- B) Segmentación
- C) Implantación
- D) Diferenciación

**A.** El espermatozoide entra al óvulo (a medio camino, en la trompa de Falopio), realizándose así la fecundación. La nueva célula llamada cigoto, contiene una combinación de ambas informaciones genéticas (materna y paterna).

**B.** El cigoto experimenta repetidas divisiones (segmentaciones) celulares en su curso hacia el útero (por 6 días).

**C.** Al llegar al endometrio (mucosa de la matriz), el ahora blastocisto se fija, llevándose a cabo la implantación.

**D.** El blastocisto se secciona en tres placas o capas llamadas germinales, las cuales darán origen al embrión.

#### 1er. Trimestre:

Entre la 3ra. y 8va. semana se forman las 3 capas germinales, las cuales, a su vez, determinarán la formación de los diferentes órganos y sistemas del embrión: ectodermo, mesodermo y endodermo.

El ectodermo dará origen a la médula espinal, nervios periféricos, cerebro, ojos, epidermis, uñas y pelo.

El mesodermo derivará en músculos, huesos, sistema circulatorio, aparato urogenital y dermis. Del endodermo se formarán los órganos internos (hígado, páncreas, estómago, intestinos y pulmones).

Entonces ya ha iniciado la gestación propiamente dicha, con los siguientes fenómenos:

- Inicio del metabolismo intermediario (síntesis de proteínas, producción de energía);
- Bombeo cardíaco (sangre con nutrientes);
- Inicio gradual de las funciones hepáticas: administración, manejo y regulación de las sustancias que participan en el proceso gestacional; sustancias activadoras (ácidos, bilis, colesterol, etc.), moléculas catalíticas (enzimas) y compuestos nutritivos (ácidos grasos, aminoácidos, azúcares, minerales y vitaminas);
- Formación y actividad del sistema glandular endocrino:

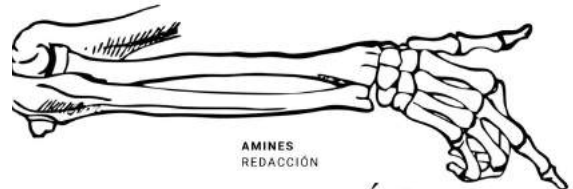
**Hipófisis:** estimulación de las otras glándulas y activador del desarrollo embrionario.

**Tiroides:** aprovechamiento o asimilación de proteínas, grasas y carbohidratos.

**Páncreas:** asimilación de la glucosa en las células.

**Suprarrenales:** regulación del nivel de proteínas, glucosa muscular, grasas, agua y sales minerales en el sistema, funciones anabólicas, o sea, de construcción de tejidos.

La tiroides ya acumula yodo en la semana 12. El estómago y riñones ya existen y funcionan en la 8va. y 12va. semana respectivamente. Los demás órganos estarán formados antes de la semana 13.



## UNA VIEJA PRÁCTICA QUE SE CONVIERTE EN UNA NUEVA PROFESIÓN



### EL CORAZÓN ES UN REFLEJO DEL ESTADO DE SALUD

*El músculo más importante del cuerpo humano es el corazón, que nunca descansa, por eso es muy importante cuidarlo, para garantizar que su funcionamiento sea correcto.*

## ¡Sencillo! limpiar y rejuvenecer los tejidos

*La jugoterapia es un método natural que no provoca efectos secundarios y ayuda a sanar una amplia gama de enfermedades.*

**AMELIA IBARRA**  
QUÍMICA FARMACOBIOLOGA



## Contenido

5

UNA VIEJA PRÁCTICA QUE SE CONVIERTE EN UNA NUEVA PROFESIÓN

8

EL CORAZÓN ES UN REFLEJO DEL ESTADO DE SALUD

13

LAS MARAVILLAS DE LA GESTACIÓN

19

MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA: DEFINICIONES

21

¿QUÉ ES LA IRIDOLOGÍA?

24

¡SENCILLO! LIMPIAR Y REJUVENECER LOS TEJIDOS

25

¿LA ADOLESCENCIA ES CONFLICTIVA?

# EL SUPLEMENTO BIOCÉUTICO

*Preservar la salud y la vida son una prioridad en la agenda del ser humano*

Gracias al aprovechamiento de los recursos que brinda la naturaleza, donde se puede encontrar una inmensa variedad de plantas que no solo aportan oxígeno y alimento a los seres vivos, también son utilizadas para elaborar medicinas (aproximadamente el 40 %).

Desde tiempos remotos, el hombre ha enfocado todos sus esfuerzos para desarrollar nuevas alternativas farmacéuticas derivadas de las plantas que aporten beneficios a la salud, como es el caso de los productos biocéuticos, llamados así porque están elaborados con ingredientes naturales altamente efectivos.

Dentro de esta categoría se encuentra Biocevid, un suplemento formulado con ingredientes 100 % naturales que contribuyen fortalecer y garantizar el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Puede consumirse de forma regular, con la misma confianza que se tiene al comer un alimento, cuando se presentan algunos malestares en el sistema respiratorio y como medio preventivo o auxiliar en un tratamiento.

En los pacientes que presentan desnutrición por no llevar una alimentación adecuada o en personas de la tercera edad, quienes son más propensas a no asimilar bien los nutrientes de los alimentos, el consumo de Biocevid después de cada comida puede ayudarles a resolver este problema.

También incrementa notablemente la energía, lo que les permite poder realizar sus actividades diarias.

Este producto está avalado por la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano y por el Centro Universitario de Alternativas Médicas, instituciones líderes en la formación de terapeutas y profesionales de la salud alternativa en el país.

**Si quieres adquirir de este producto y obtener más información, consulta nuestra página de Facebook GNH Internacional o llama a los teléfonos 55 9155 4228 y 55 8670 6361.**



**Wellnet**

## BIOCEVID

- SUPLEMENTO PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO
- CON INGREDIENTES NATURALES
  - Miel de Abeja Orgánica
  - Extracto de Zanahoria
  - Apio
  - Jengibre
  - Propóleo

**Wellnet BIOCEVID**

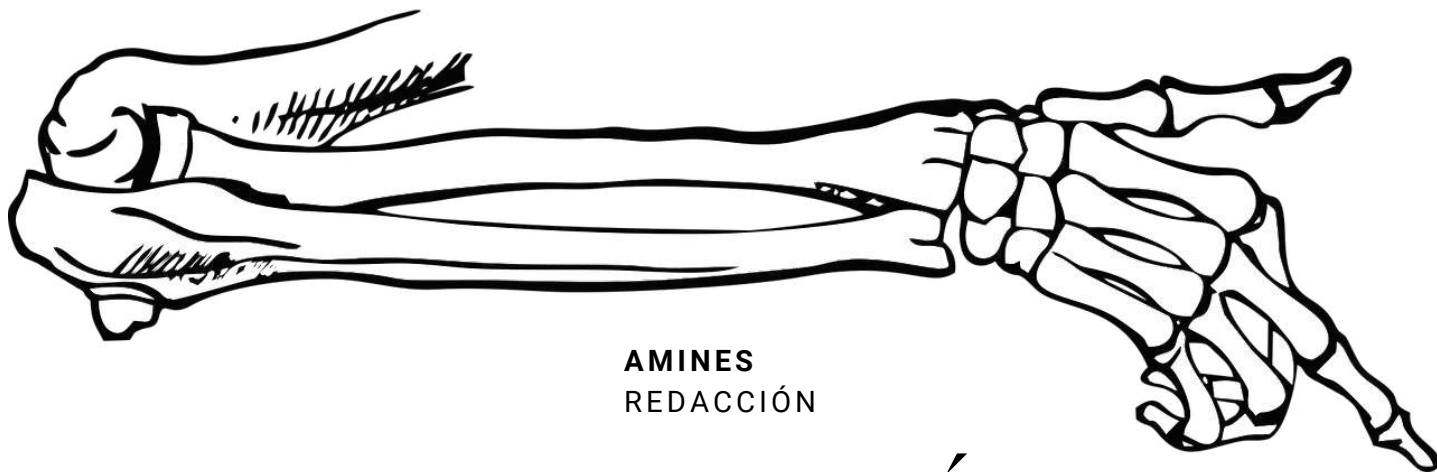
LAJABLE EN AGUA DE AZÚCAR  
CON EXTRACTOS

Cont: Net. 355 g

Una porción de 5 ml (1 cucharadita)

| Ingrediente            | Porcentaje |
|------------------------|------------|
| Miel de Abeja Orgánica | 40%        |
| Extracto de Zanahoria  | 20%        |
| Apio                   | 10%        |
| Jengibre               | 10%        |
| Propóleo               | 20%        |

100% NATURAL



AMINES  
REDACCIÓN

# UNA VIEJA PRÁCTICA QUE SE CONVIERTE EN UNA NUEVA PROFESIÓN

***Quiroprácticos deberán contar con un título o certificado de especialización expedido y registrado por autoridades educativas***

El pasado 30 de abril, en la Cámara de Diputados se aprobó con 442 votos la reforma al primer párrafo del artículo 79 de la Ley General de Salud en el que se establece que, toda persona que desempeñe la actividad profesional de la quiropráctica, deberá contar con un título o certificado de especialización que debe ser expedido y registrado por las autoridades educativas correspondientes.

Esta iniciativa fue promovida por el diputado Arturo Roberto Hernández Tapia, quien argumentó que “la quiropráctica es un tipo de medicina alternativa enfocada en el diagnóstico, tratamiento y prevención de los trastornos mecánicos originados en el sistema musculoesquelético y de sus efectos en el sistema nervioso y la salud general”.

México es líder en la práctica de esta disciplina en Hispanoamérica y, a nivel internacional, México y Dinamarca destacan como los únicos países donde esta terapia se enseña en universidades públicas.

En nuestro país, quienes ejercen esta profesión (quiroprácticos) sufren las consecuencias de las lagunas jurídicas existentes para su ejercicio, al no estar contemplados dentro de las actividades profesionales en materia de salud. .



Finalmente, y luego de más de dos años de trabajo, dicha iniciativa fue aprobada por la Comisión de Salud, con lo que la importante labor que realizan los quiroprácticos, será reconocida como una profesión.

Con esta reforma se busca garantizar una mejor calidad en los servicios de salud en México al integrar a la quiropráctica al campo de la medicina, lo que contribuirá a que su práctica promueva una atención profesional y éticamente responsable. La quiropráctica es una de las terapias más conocidas y a nivel mundial se ubica como la tercera profesión sanitaria que ya se encuentra legislada en más de 40 países.

*"La Medicina Alternativa y originaria es una tradición cultural en México y la Organización Mundial de la Salud (OMS) la reconoce por su eficacia comprobada, seguridad, fácil acceso en cuanto a costo y aceptación social":*

**Diputada Lizette Clavel Sánchez,  
vicepresidenta de la Comisión de Salud.**

Con esta reforma se busca garantizar una mejor calidad en los servicios de salud en México al integrar a la quiropráctica al campo de la medicina, lo que contribuirá a que su práctica promueva una atención profesional y éticamente responsable. La quiropráctica es una de las terapias más conocidas y a nivel mundial se ubica como la tercera profesión sanitaria que ya se encuentra legislada en más de 40 países.

El reconocimiento de la quiropráctica dentro de la Ley General de Salud es esencial para su profesionalización, pues contribuye a que los profesionales de esta disciplina tengan acceso a las instituciones públicas de salud y, sobre todo, garantiza la seguridad de los pacientes al poder utilizar sus servicios de forma segura y sin riesgo de caer en manos de personas sin conocimientos que sean usurpadores de esta profesión.

La Universidad Estatal del Valle de Toluca y la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec imparten la Licenciatura en Quiropráctica. En 2013, la Universidad Veracruzana incorporó esta licenciatura con un programa educativo, que es el tercero en su clase a nivel nacional y el primero a nivel mundial dentro de una Facultad de Medicina. Estas instituciones forman a profesionistas quiroprácticos con conocimientos científicos, académicos y tecnológicos para brindar atención a la comunidad a nivel preventivo, curativo y rehabilitador, además de contar con el reconocimiento de la Secretaría de Educación Pública (SEP).

#### **La Medicina Alternativa en México**

En nuestro país, la Encuesta sobre la Percepción Pública de la Ciencia y la tecnología (ENPECYT) 2015 sobre el reconocimiento de la existencia de medios adecuados para el tratamiento de enfermedades que la ciencia no reconoce (acupuntura, quiropráctica, homeopatía, limpias), realizada por el INEGI, mostró que el 74.56 % de las personas encuestadas reconoce estos tratamientos, mientras que el 18.56% no los reconoce y un 6.88% respondió que no sabe.



La Medicina Tradicional mexicana procede de las distintas culturas prehispánicas que históricamente forman parte del desarrollo cultural nacional. Su nacimiento se dio posterior al mestizaje, pero solo se reconoció la utilidad empírica de los recursos naturales empleados en las prácticas curativas, intentando marginar la concepción de rituales indígenas, sin embargo, la medicina occidental no penetró con la misma intensidad en todos los grupos indígenas, persistiendo así las prácticas curativas indígenas, donde los rituales adquieren relevancia hasta nuestros días.

Este tipo de medicina podemos encontrar una amplia gama de "especialistas" considerados terapeutas tradicionales: curanderos, yerberos, sobadores, rezadores, hechiceros, parteras etc., cuyo trabajo ha sido subestimado por los servicios de salud, pese a que estas prácticas han representado la única opción de prevención y curación de enfermedades para los habitantes de las comunidades indígenas, como resultado de la carencia de servicios de salud que los gobiernos no han podido garantizar.

Ante este panorama, la Diputada Lizette Clavel Sánchez, vicepresidenta de la Comisión de Salud, propuso una iniciativa para reformar el artículo 9 de la Constitución Política de México en materia de Salud Complementaria, a fin de establecer el acceso a la Medicina Alternativa como un derecho para los habitantes de la CDMX, pues actualmente 8 de cada 10 han recurrido a las prácticas de este tipo de medicina como una opción diferente a la medicina alópata.

Durante la sesión virtual realizada el pasado 29 de abril, se abrogó la Ley de Salud del Distrito Federal para dar paso a la nueva Ley de Salud de la CDMX, con la inclusión de las prácticas de la Medicina Tradicional e Integrativa (naturoterapia, homeopatía, acupuntura, citoterapia y quiropráctica) reconocidas por la Organización Mundial de la Salud.

### **¿Qué es la quiropráctica?**

Es una terapia manual creada en 1895 por el canadiense Daniel David Palmer. Con el transcurso de los años ha demostrado su efectividad para aliviar el dolor lumbar crónico, mediante el ajuste vertebral.

Con el paso del tiempo, la quiropráctica ha demostrado su eficiencia para tratar todo tipo de enfermedades mediante una colocación cuidadosa de las vértebras que parecían mal alineadas.

Su empleo, ha contribuido a mejorar muchos de los síntomas de pacientes sin tener que recurrir a los fármacos o a la cirugía. Y por eso la quiropráctica ocupa un espacio especial dentro de las ramas sanitarias.

Las bases tradicionales de la quiropráctica afirman que la mayor parte de las enfermedades humanas son causadas por malformaciones de la columna vertebral ("subluxación vertebral"), que presionan los nervios circundantes y "bloquean el flujo de una energía natural a través del cuerpo", interfiriendo con la función del organismo y su "inteligencia innata".





# EL CORAZÓN ES UN REFLEJO DEL ESTADO DE SALUD

*El músculo más importante del cuerpo humano es el corazón, que nunca descansa, por eso es muy importante cuidarlo, para garantizar que su funcionamiento sea correcto.*

VÍCTOR MANUEL LUNA TRILLO

**DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN DEL CENTRO BIOMECA,**

**DOCENTE CERTIFICADO Y DIPLOMADO EN BIOENERGÉTICA POR EL CUAM**

El mundo de la variabilidad y la complejidad fisiológica, abordajes relativamente nuevos y que son una forma de romper paradigmas en las bases de la fisiología, retan fuertemente conceptos tan fundamentales como el de “estado estable” y “homeostasis”, ya que refrescan y les dan un enfoque nuevo a los conceptos tradicionales, reafirmando y dándole nueva vigencia.

Una característica de todos los sistemas biológicos es su abrumadora complejidad, resultado de la interacción de un gran número de unidades estructurales y de puntos de retroalimentación, los cuales operan bajo un amplio rango de temporalidad y escalas espaciales, permitiendo que el organismo se adapte a la vida cotidiana, en donde la no linealidad y la no estacionalidad, más que la excepción, son la regla.

Estos conceptos proponen un cambio radical sobre el tradicional abordaje estadístico de modelado, siendo considerado por algunos autores como “comportamientos no homeostáticos”.

La actual teoría de la complejidad fisiológica está fundamentada sobre dos pilares: el primero es que los organismos saludables, bajo ciertos parámetros y rangos, revelan algún tipo de variabilidad y el segundo, es que este tipo de variabilidad se pierde con la edad y enfermedad, logrando reducir las capacidades adaptativas del individuo.

Al respecto, y revisando un poco la historia, desde los años 60 apareció un cálculo, con poco sentido en esa época, que se realizaba en estudios de valoración cardiaca de 24 horas (Holter) sobre de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, y no fue sino hasta en años recientes que una rama de la neurociencia encontró una aplicación práctica a esta medición, concluyendo que es una forma de evaluar la actividad simpática y parasimpática del Sistema Nervioso Autónomo (SNA).

La frecuencia cardiaca habla del promedio de latidos por minuto. El rango normal está entre 60 y 100 latidos por minuto. La variabilidad de la frecuencia cardiaca se refiere al tiempo entre latido y latido, medido en milisegundos y que es diferente entre latidos continuos.

Por lo que esta nueva forma de entender el estado complejo se puede detectar muy fácil al observar esta variación cardiaca.

La medición de la variabilidad de la frecuencia cardiaca se puede registrar con un electrocardiógrafo o también se puede utilizar un sensor de pulso, sensor que resulta mucho más práctico y una prueba totalmente amable ya que no causa dolor, no hay que administrar ningún medicamento ni se necesita ropa especial.



Un registro de 15 minutos y unos ejercicios simples de respiración son suficientes para valorar la actividad del sistema nervioso autónomo.

### ¿Para qué puede servir esta prueba?

La respuesta tiene muchas consideraciones y no es fácil contestarla, pero podemos partir de la siguiente idea:

“El SNA regula la actividad de los músculos lisos, del corazón y las glándulas. Casi todos los tejidos del cuerpo están inervados por fibras del sistema nervioso autónomo, de las cuales se distinguen dos tipos:

- 1) viscerosensitivas (aférentes)
- 2) visceromotoras y secretoras (eferentes).

Este sistema regula las funciones vitales que son en gran parte independientes de la conciencia y relativamente autónomas, es decir, las funciones vegetativas que comprenden el aparato cardiorrespiratorio, glándulas endócrinas, musculatura lisa, aparato pilosebáceo y sudoríparo, etcétera.

La misión de este sistema es regular la función de los órganos, según cambian las condiciones medioambientales. Para ello dispone de dos mecanismos antagónicos: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático.

El sistema nervioso simpático es el responsable del aumento de la actividad en general en el organismo en condiciones de estrés.

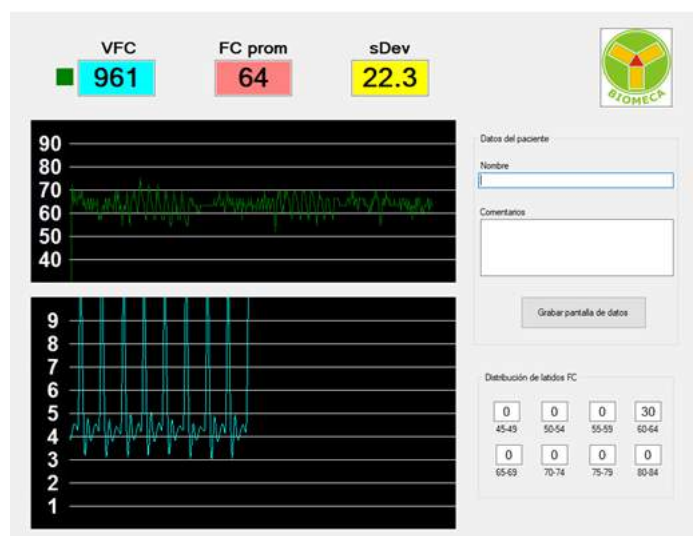
El sistema nervioso parasimpático tiene los efectos opuestos y prepara al organismo para la alimentación, la digestión y el reposo. Por lo que su relación con el medio ambiente y el comportamiento de la persona es fundamental”.

Y esto puede ser de los más importante en estos nuevos hallazgos, el entender que las conductas humanas están basadas en interacciones entre estímulos ambientales y mecanismos homeostáticos que regulan, entre otros, la temperatura corporal, la glicemia, la osmolaridad y el volumen del medio interno.

Es así como se puede empezar a demostrar que las conductas emocionales coordinadas desde el sistema límbico tienen un claro correlato visceral, como cambios en la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea.

El tema, aunque polémico, empieza a ser considerado en algunos ámbitos científicos formales, abriendo nuevas líneas de investigación en beneficio de la salud de las personas. Por el momento, concluyendo un beneficio en el orden de la salud del cuerpo físico, la variabilidad de la frecuencia cardíaca es una forma de valoración integral del estado general de salud, por lo que se puede inferir información cualitativa como el estado del sistema inmunológico, el equilibrio hormonal, cuantificar el dolor que pueda sentir una persona e inclusive, emitir un juicio sobre la facilidad o dificultad en la recuperación de un padecimiento.

El tema queda abierto y en espera de una participación activa y propositiva de todos los interesados en estudiar la maravillosa complejidad de la naturaleza humana.





**BioMag®**

La mejor oferta de

**PRODUCTOS**

**MAGNÉTICOS**

Ofrecemos diversos productos, con aplicaciones magnéticas, acorde a las técnicas de Biomagnetismo y Acupuntura, que ayudan a las personas que lo utilizan regularmente a mejorar su calidad de vida.

**LEGGINGS**

Informes al:  
5513863289

Facebook:  
Biomag

Juan A. Mateos 102, Col. Obrera,  
Cuauhtémoc, CDMX

# ADIÓS AL DOLOR DE CABEZA Y AL INSOMNIO

*Algunos trastornos como el dolor de cabeza, la migraña o el insomnio se han vuelto tan recurrentes como comunes en la vida del ser humano.*

Las causas que los originan pueden ser variadas, pues van desde factores ambientales o emocionales, hasta estrés y llegan a manifestarse a cualquier edad, incluso, en algunas ocasiones interfieren con la capacidad de trabajar o de realizar las tareas diarias de quienes los padecen.

Existen diversos métodos para su tratamiento, como el uso los clásicos analgésicos que ayudan a controlar o disminuir los síntomas, pero también hay otras alternativas médicas como el Antifaz Magnético de BioMag, que en su diseño tiene imanes que han sido colocados estratégicamente en los puntos de digitopresión para atender estos malestares:

- **Antifaz Dulces Sueños:** Diseñado para brindar una mayor relajación, lo que permite disfrutar de un sueño más profundo.
- **Antifaz de Bienestar:** Se utiliza principalmente para disminuir los síntomas de la migraña y del dolor de cabeza.

Además, los imanes tienen las unidades de Gauss óptimas para el tratamiento de estos malestares, con una colocación específica en los puntos de relajación. Gracias a su gran calidad, el Antifaz Magnético de BioMag puede utilizarse en el momento en que se presente alguna dolencia en una zona específica. Elige el que más se adapte a tus necesidades.

*Si deseas obtener más información o adquirir este producto, puedes hacerlo desde nuestra página de Facebook o llamando al teléfono **552775 9031***

## ANTIFAZ MAGNÉTICO

DISFRUTA DE LA EXPERIENCIA  
BIOMAG PARA UN MEJOR  
DESCANSO



# LICENCIAS Y FRANQUICIAS CUAM

*Nuestros Servicios:*

- Diplomados
- Talleres
- Cursos
- Certificaciones



**Informes al  
5211 9525 ext. 105**

# Las maravillas de la gestación

*Para muchas mujeres, el embarazo es una de las etapas más felices de su vida, pues ser mamá es sinónimo de realización personal, plenitud y felicidad. Este maravilloso proceso se lleva a cabo durante 9 meses y culmina con el nacimiento del bebé.*

**LIC. JULIO CÉSAR LÓPEZ FAOUR**  
NATURISTA, DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

En general, para una mujer el estar embarazada es un acontecimiento muy importante, trascendental, el cual suele cambiar radicalmente su vida (y de la pareja). Cuando una pareja tiene relaciones sexuales sin protección durante los días 12 al 18 del ciclo menstrual femenino del período fértil, hay una alta probabilidad de embarazo.

Para que se pueda formar el futuro bebé, se requiere que se efectúen cuatro hechos:

- A) Fecundación
- B) Segmentación
- C) Implantación
- D) Diferenciación

**A.** El espermatozoide entra al óvulo (a medio camino, en la trompa de Falopio), realizándose así la fecundación. La nueva célula llamada cigoto, contiene una combinación de ambas informaciones genéticas (materna y paterna).

**B.** El cigoto experimenta repetidas divisiones (segmentaciones) celulares en su curso hacia el útero (por 6 días).

**C.** Al llegar al endometrio (mucosa de la matriz), el ahora blastocito se fija, llevándose a cabo la implantación.

**D.** El blastocisto se secciona en tres placas o capas llamadas germinales, las cuales darán origen al embrión.

## **1er. Trimestre:**

Entre la 3ra. y 8va. semana se forman las 3 capas germinales, las cuales, a su vez, determinarán la formación de los diferentes órganos y sistemas del embrión: ectodermo, mesodermo y endodermo.

El ectodermo dará origen a la médula espinal, nervios periféricos, cerebro, ojos, epidermis, uñas y pelo.

El mesodermo derivará en músculos, huesos, sistema circulatorio, aparato urogenital y dermis. Del endodermo se formarán los órganos internos (hígado, páncreas, estómago, intestinos y pulmones).

Entonces ya ha iniciado la gestación propiamente dicha, con los siguientes fenómenos:

- Inicio del metabolismo intermediario (síntesis de proteínas, producción de energía).
- Bombeo cardíaco (sangre con nutrientes).
- Inicio gradual de las funciones hepáticas: administración, manejo y regulación de las sustancias que participan en el proceso gestacional; sustancias activadoras (ácidos, bilis, colesterol, etc.), moléculas catalíticas (enzimas) y compuestos nutritivos (ácidos grasos, aminoácidos, azúcares, minerales y vitaminas).
- Formación y actividad del sistema glandular endocrino:

**Hipófisis:** estimulación de las otras glándulas y activador del desarrollo embrionario.

**Tiroides:** aprovechamiento o asimilación de proteínas, grasas y carbohidratos.

**Páncreas:** asimilación de la glucosa en las células.

**Suprarrenales:** regulación del nivel de proteínas, glucosa muscular, grasas, agua y sales minerales en el sistema, funciones anabólicas, o sea, de construcción de tejidos.

La tiroides ya acumula yodo en la semana 12.

El estómago y riñones ya existen y funcionan en la 8va. y 12va. semana respectivamente. Los demás órganos estarán formados antes de la semana 13.

Un dato curioso es que la orina que se produce en los riñones del feto es expulsada al líquido amniótico (dentro de la bolsa uterina), de ahí es deglutida (tragada) por el feto y reciclada por los riñones. En la etapa intrauterina, la orina no contiene productos de desecho, éstos últimos (ácido úrico, amoníaco, creatinina, urea) son eliminados por la placenta (de cuyas indispensables funciones trataremos en el artículo del próximo mes).

Hacia el 3er. mes se han formado el corazón, el hígado y el cerebro. Se han modelado la cabeza, cara, tronco y extremidades (con todo y dedos primitivos). Para este entonces ya no es más un embrión, desde la octava semana y hasta el término de la gestación es un feto.

Es muy significativo señalar que, en cuanto a definición sexual, hasta la sexta semana todos los embriones son potencialmente hermafroditas y que, a partir de la séptima semana se puede dar la diferenciación, para los varones se desarrolla un pene y se forma el escroto. En el caso de las hembras, empiezan a formarse el útero y la vagina, y a modelarse la vulva.

A los 3 meses se pueden identificar los genitales del feto hembra o macho a través del ultrasonido.



## 2do. Trimestre:

Desarrollo y maduración del sistema nervioso.

\* En este período se afinan y definen las diversos subsistemas del S.N. (central y periférico), lo cual se lleva a cabo de una manera acelerada.

- El hipotálamo inicia su labor de regular patrones de sueño, actividad hormonal, estado anímico, funciones respiratorias y metabolismo.
- La formación y actividad del S.N.A. con sus dos ramas (simpática y parasimpática) permiten una incipiente estimulación de varios procesos básicos.
- En los intestinos del feto se acumula un residuo biliar mezclado con varias impurezas, al cual se le conoce como "meconio", y en el futuro (neonatal) constituirá la primera defecación del bebé.
- Por su parte, el sistema nervioso central continúa diversificándose en sus funciones (percepción, coordinación, movimientos voluntarios y creación de pensamientos).

Al finalizar el 2do. trimestre, las estructuras y órganos de percepción se encuentran prácticamente formados (ojos, narices, oídos, lengua, paladar, labios, laringe, piel, dedos de manos y pies, uñas, inclusive el sistema límbico, el cerebro reptiliano y el encéfalo ya son funcionales.





Todo lo anterior significa que, a los seis meses de vida, el nuevo organismo (feto) es capaz de captar sonidos, escuchar sonidos (y entender palabras y frases), incluso es capaz de responder física y emocionalmente a estímulos externos e internos (pensamientos, sentimientos, emociones y palabras de su madre), puede manifestar alegría o temor, sentir el afecto maternal, moverse, tragar y hasta sonreír (varios de estos se dan desde el primer trimestre). Incluso hay movimientos pulmonares preparatorios de la respiración.

Se ha formado también un fino manto veloso o "lanugo" y una capa cerosa (vérnix) que cubren toda la piel del feto a partir de la semana veinte (para efectos de impermeabilización y protección, ante el continuo contacto con el líquido amniótico).

Es curioso que la mayor parte del volumen y peso fetales están ocupados por la cabeza (65%), o sea que la sección cefalocaudal es predominante.



También, alrededor del quinto mes, en el feto femenino se han constituido aproximadamente siete millones de ovocitos (óvulos tiernos), de todos ellos, entre 350 y 450 madurarán y se liberarán durante la etapa fértil de la futura mujer).

### **3er. Trimestre:**

Aquí predominan los fenómenos anabólicos (de desarrollo y crecimiento corporal del producto).

Debido a que el volumen fetal aumenta de manera muy importante (el peso corporal se cuadruplica), el desarrollo del sistema circulatorio (vascularización) es prioritario y determinante.

La masa muscular aumenta de gran manera (en realidad, desde el sexto mes).

También se incrementa y endurece el material del esqueleto. Alrededor de la semana 32 sus movimientos musculares ("patadas" y golpes) son enérgicos.

Presenta sensibilidad a la luz y puede abrir y cerrar los ojos. En las últimas semanas son completados los sistemas cardiorrespiratorio, hepático (hígado, con sus múltiples funciones), digestivo y urogenital; en el feto masculino se aprecian los testículos dentro del escroto.

Se lleva a cabo un aumento en el volumen y masa del cerebro y también aumenta la cantidad de grasa corporal, sobre todo el último mes.

Tal como se puede deducir, la volemia (volumen sanguíneo) y la linfa también se incrementan de gran manera con el consecutivo aumento y especialización de las células sanguíneas y linfáticas; eritrocitos, trombocitos y leucocitos, incluyendo, obviamente, a los linfocitos (con sus cruciales funciones de defensa orgánica).



Es por esto último que, un feto que nace mucho antes de las 40 semanas (25 a 30), aunque logre sobrevivir, suele presentar anomalías funcionales, debido a un sistema inmunitario inmaduro o incompleto en su desarrollo, así como fenómenos de irregularidad en la coagulación sanguínea.

Entre otros aspectos, el hígado no ha completado su desarrollo, los huesos aún son blandos, el peso corporal es muy bajo y los pulmones todavía están inmaduros como para asumir totalmente una tarea de respiración extrauterina.

Así también, algunos detalles finos se encuentran (normalmente) ausentes en organismos nacidos antes de tiempo.

Estos últimos abarcan aspectos menores (pero primordiales) en la formación de válvulas cardíacas, nervios ópticos, glándulas timo, bazo e hipófisis, producción de enzimas digestivas y celulares, amén de aspectos psíquicos y energéticos sutiles.

También hay que tomar en cuenta el incremento en el volumen y masa del cerebro, así como la completa capacidad tiroidea y pancreática que se llevan a cabo a partir del octavo mes.

Por todas estas razones, la condición de un neonato prematuro es frágil y delicada, requiriendo de cuidados especiales y procedimientos adecuados para el caso (incubadora, asistencia respiratoria, inoculación de sueros, etc.)

Así que, los primeros nueve meses de vida (porque el producto está vivo desde el principio) son cruciales para el individuo y determinantes en el nivel de salud para el resto de la existencia física del ser.

Reitero que el producto vive desde el momento mismo de la concepción, porque esto es algo innegable.

*Desde el inicio de la gestación se trata de un organismo vivo.*

Normalmente "se piensa" que el neonato comienza a vivir a partir de que sale del útero materno y realiza su primera respiración, pero esto no es así. Lo que quiero decir es que, a partir de la concepción, el nuevo organismo comienza su vida en forma unicelular (cigoto), luego sigue evolucionando a embrión y desde el final de la décima semana es un feto, pero en todas las etapas está vivo (aunque es un ser vivo totalmente dependiente de la madre). Lo asombroso es que se mantiene aparentemente sin comer y sin respirar (de manera convencional), ya que se nutre a través de la placenta y el cordón umbilical (mediante los cuales también recibe oxígeno materno para sus múltiples funciones celulares).

El hecho es que, simplemente, la manera de subsistir que tiene un recién nacido debe cambiar para adaptarse al ambiente externo. A partir del nacimiento (al llorar y/o gritar) se expande su pecho (caja torácica) y empieza la función de respiración pulmonar (automáticamente se contrae y cierra el conducto umbilical), la función de los órganos digestivos inicia recién, por lo cual ahora dependerá de la alimentación gastroenteral basada en la lactancia.

En no pocos casos se dice: "El bebé nació muerto" o "no se logró", lo que sucede es que, bajo algunas circunstancias no se logra con éxito la transición entre la etapa intrauterina y la etapa extrauterina. Tales circunstancias (que resultan en la muerte del producto) son diversas, desde estrangulamiento con el cordón umbilical hasta un parto retrasado (con el consecuente daño cerebral por ausencia de oxígeno), o reabsorción y ahogamiento con el líquido amniótico, por falta de asistencia oportuna.





En cuanto a la modalidad de nacimiento, se acostumbra que el personal médico (sobre todo el médico en jefe) decida sobre la posibilidad de parto natural o la necesidad de cesárea. También la madre puede decidir (tiene derecho) sobre tal condición.

A veces, la cesárea se convierte en un recurso de urgencia (como debiera) para evitar la muerte segura del neonato y/o la madre. Solamente en casos así se justifica la aplicación de tal procedimiento, mas no por comodidad de la gestante o por conveniencia (administrativa o económica) de la clínica que asiste. La vía natural, por algo se llama así, y ese algo es sumamente importante.

Lo más significativo y valioso es que el bebé, al salir (durante el parto) por el canal natural (vagina y vulva), recibe una buena carga de bacterias simbióticas (saludables), las cuales representan un apoyo único e invaluable estímulo para el desarrollo del tierno sistema inmunitario.

En pocas palabras, aquel bebé que nace por parto natural tiene la oportunidad de fortalecer sus defensas desde el momento mismo de su nacimiento, ya que, esa inoculación de la microbiota (colonias de bacterias) vaginal de la madre solamente se recibe de esa manera. El bebé absorbe dichas bacterias amigables, por la boca, narices y ojos.

En cambio, un bebé nacido por cesárea es privado de dicha circunstancia tan provechosa; así pues, en este último caso el bebé comienza la etapa extrauterina de manera impropia y deficiente; con desventaja para su sistema inmunitario.

En otro aspecto, entrando en materia nutricional, algo que parece obvio pero que de manera extraña frecuentemente se le resta la importancia debida, es que la alimentación adecuada (la dieta sana) cumple un papel protagónico en el proceso gestacional.

Todos los sistemas y órganos del nuevo individuo se construyen y desarrollan con los materiales nutritivos que el organismo materno procesa durante su embarazo.

En otras palabras, lo que come y digiere la madre a lo largo de la gestación determina no solo la formación, sino también la funcionalidad de las diferentes estructuras del organismo de su bebé.

Así pues, como lo hemos revisado, es muy importante completar el tiempo propio de gestación, pero, por otro lado, es igualmente importante vigilar la calidad del proceso, es decir, el óptimo desarrollo del producto.

Lo más determinante para lograr estos dos requisitos es el estilo de vida, tanto el previo a la concepción como el correspondiente a la gestación, el próximo al nacimiento (perinatal) y el posterior al mismo (neonatal).

Dentro de este estilo o condiciones de vida, la dieta materna tiene un valor prioritario, como se ha podido comprobar en la práctica, tanto empírica como médica (de carácter preventivo), en las grandes culturas que nos han precedido (chinos, indios, griegos, romanos, árabes, mexicas, mayas, incas, vikingos, etc.).

Continuará...

# BioNat

\* Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico de quienes amas

\* ¿Alergias?

\* Conoce los beneficios

\* Antioxidante 100% natural



**GNH**

Global Natural Health



**55 4077 0224 / 55 9155 4228**



**GNH Internacional**

# *Medicina Tradicional Mexicana: definiciones*

*Los siguientes términos se han extraído de las Pautas Generales para las Metodologías de Investigación y Evaluación de la Medicina Tradicional según la Organización Mundial de la Salud.*

## **DR. OLLIN YOLOTZIN** **MÉDICO TRADICIONAL**

La Medicina Tradicional es todo el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales.

### **Medicina Complementaria/Alternativa**

Los términos "medicina complementaria" y "medicina alternativa", utilizados indistintamente junto con "medicina tradicional" en algunos países, hacen referencia al conjunto amplio de prácticas de atención de la salud que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal.



### **Medicamentos herbarios**

El concepto de medicamentos herbarios abarca hierbas, material herbario, preparaciones herbarias y productos herbarios acabados, que contienen como principios activos partes de plantas u otros materiales vegetales, o combinaciones de esos elementos.

**Hierbas:** comprenden materiales vegetales brutos, tales como: hojas, flores, frutos, semillas, tallos, madera, corteza, raíces, rizomas y otras partes de plantas, enteros, fragmentados o pulverizados.

**Materiales herbarios:** comprenden, además de hierbas, jugos frescos, gomas, aceites fijos, aceites esenciales, resinas y polvos secos de hierbas. En algunos países esos productos se pueden elaborar mediante diversos procedimientos locales, como el tratamiento con vapor, el tostado o el rehogado con miel, bebidas alcohólicas u otros materiales.

**Preparaciones herbarias:** son la base de los productos herbarios acabados y pueden componerse de materiales herbarios triturados o pulverizados, extractos, tinturas y aceites grasos de materiales herbarios. Se producen por extracción, fraccionamiento, purificación, concentración y otros procesos biológicos o físicos.

También comprenden preparaciones obtenidas macerando o calentando materiales herbarios en bebidas alcohólicas o miel o en otros materiales.

**Productos herbarios acabados:** se componen de preparaciones herbarias hechas a partir de una o más hierbas. Si tienen más de una hierba, se puede utilizar también la expresión "mezcla de productos herbarios". Los productos herbarios acabados y las mezclas de productos herbarios pueden contener excipientes, además de los principios activos. Sin embargo, no se consideran herbarios los productos acabados o en forma de mezcla a los que se hayan añadido sustancias activas químicamente definidas, incluidos compuestos sintéticos o constituyentes aislados de materiales herbarios.

### Uso tradicional de medicamentos herbarios

Por uso tradicional de medicamentos herbarios se entiende al empleo prolongado a lo largo de la historia. Su uso está bien establecido y ampliamente reconocido como inocuo y eficaz, y puede ser aceptado por las autoridades nacionales.

### Actividad terapéutica

La actividad terapéutica se refiere a la prevención, diagnóstico y tratamiento satisfactorios de enfermedades físicas y mentales, el alivio de los síntomas y la modificación o regulación beneficiosa del estado físico y mental del organismo.

### Principio activo

Los principios activos son los ingredientes de los medicamentos herbarios que tienen actividad terapéutica. En el caso de los medicamentos herbarios cuyos principios activos hayan sido identificados, se debe normalizar su preparación si se dispone de métodos analíticos adecuados para que contengan una cantidad determinada de ellos. Si no se logra identificar los principios activos, se puede considerar que todo el medicamento herbario es un solo principio activo.



### Terapéutica medicinal

En México tenemos el 20% de la flora mundial, se han clasificado 4,500 plantas medicinales y solo el 5% de ellas se han estudiado. Nuestros pueblos originarios distribuidos a lo largo del territorio, usan la misma planta de diferentes maneras y para diferentes dolencias o enfermedades, lo que enriquece nuestro acervo medicinal, ya que permite descubrir un sinnúmero de oportunidades para hacer llegar la salud a los habitantes de nuestro país.

Sin embargo, no es solo el conocer el uso terapéutico de la herbolaria, nuestra medicina es salud física, pero también salud emocional, salud mental y salud espiritual, y desde antes de la llegada de los europeos estos 4 tipos de salud eran y siguen siendo tratadas por los médicos tradicionales con diferentes terapéuticas, como las limpias que se realizan con plantas o con un huevo. Se conoce y usan los masajes como la tronada de empacho, el pulso regado, el manteo que es usado para ajustes musculo-esqueléticos, así como para acomodar los ovarios y durante el periodo de embarazo de las mujeres, para cerrar la cintura, la espalda y acomodar la vejiga caída.

Son diversas las técnicas que se utilizan, pero todas encaminadas a un mismo fin, llevar salud al pueblo.



# ¿Qué es la Iridología?

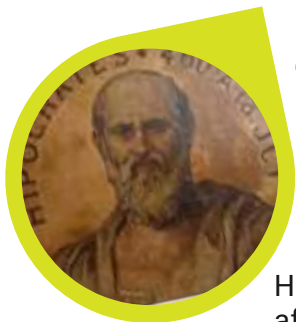
*A través del iris de un paciente, es posible detectar las alteraciones fisiológicas, las tendencias genéticas, los traumas y los problemas de salud.*

**MA. ESTHER BARRÓN R**  
IRIDÓLOGA

Iridología es el nombre otorgado al diagnóstico que hacemos por medio del iris del consultante. Ha sido utilizada por homeópatas, terapeutas, biólogos, médicos naturópatas. Se define como una forma de evaluar la condición de los tejidos y los fluidos del cuerpo sumamente precisa, en la que vemos entrelazada la práctica del estudio integral del cuerpo humano de manera creativa e intuitiva, y el entendimiento del proceso salud-enfermedad.

Desde épocas remotas (hace 1,000 años a. C.), los caldeos en Mesopotamia ya hacían el diagnóstico del iris para poder curar las enfermedades. Muchas culturas ya exploraban el iris: egipcios, chinos, griegos, entre los que se distinguió Hipócrates, el padre de la medicina, hace 500 años a. C., quien llegaba a conclusiones claras sobre el mensaje de los iris:

***"Según como sea el estado de los ojos, así será el estado del cuerpo".***



Hipócrates tiene entre sus aforismos más famosos uno que dice:

***"Cuando examines a tus enfermos, verifica en los iris si no hay suciedad".***

El célebre médico alquimista Paracelso (1493–1591), utilizaba los conocimientos iridológicos más directamente; al respecto él escribió:

***"Observemos en el ojo humano con cuánto arte fue construido y cómo el cuerpo ha dejado maravillosamente reflejada su anatomía en su imagen".***



El médico húngaro Ignatz von Peczely (1822-1911), nacido en Egervár, localidad cercana a Budapest el 26 de enero de 1826, es considerado como el descubridor de la iridología. Él narra que cuando era niño, entró un búho en su habitación y al tratar de atraparlo, lo agarró de una pata y el animal asustado y tratando de escaparse, terminó con la pata rota. Peczely notó la aparición de una marca en el iris del búho, la cual fue desapareciendo conforme el búho sanaba.

Peczely quedó tan impactado por la experiencia con el búho, que decidió estudiar medicina y a él se debe la creación de la primera Carta Iridológica (con una estructura similar a las que se utilizan en la actualidad), siendo publicada en 1886 por la revista Homöopathische Monatsblätter.



En la era moderna surge el más conocido iridólogo en todo el mundo, el norteamericano Bernard Jensen, Doctor en Quiropraxia. Fue un investigador incansable en el área de la iridología y las prácticas naturales y a él se debe una de las cartas iridológicas más completas y usadas en su época.

Entre los iridólogos actuales se encuentra el Dr. David J. Pesek, quien habla de la iridología holística y nos presenta su carta del iris.



También ha demostrado que a través del análisis del iris se pueden descubrir predisposiciones hereditarias a enfermedades degenerativas y principios de la patogénesis décadas antes de que ocurran los síntomas o se descubran por pruebas de diagnósticas. Por lo tanto, es un recurso de valor como medida preventiva para la salud.

Una explicación lógica y racional para justificar la eficacia de la iridología, se basa en la embriología humana, anatomía y fisiología en relación con los tejidos oculares.

Referente a la embriología humana, el tejido del iris se deriva de las mismas capas embriológicas del sistema nervioso: el ectodermo. Los ojos y el tálamo emergen de la misma vesícula cerebral: el diencefalo.

El tálamo trabaja como estación de integración y retrasmisión importante de información que va a todas las áreas de la corteza cerebral, ganglio basal, hipotálamo y tronco encefálico. Es posible que los ojos (los iris) funcionan como estructura gemela embriológica al tálamo.

Los ojos se conectan y se continúan con la duramadre por medio de una capa fibrosa del nervio óptico y los ojos están conectados directamente con el sistema nervioso simpático y la médula espinal. El tracto óptico se extiende al área del tálamo en el cerebro. Esto crea una conexión íntima con el hipotálamo y las glándulas pituitaria y pineal. Estas glándulas endocrinas, dentro del cerebro, son centros principales de función y control para todo el cuerpo.

Debido a esta anatomía y fisiología los ojos están en contacto directo con el funcionamiento metabólico, hormonal, estructural y bioquímico del cuerpo vía vasos sanguíneos, la linfa y los tejidos conjuntivos.

Esta información está grabada en las varias estructuras del ojo, como es el iris, la retina, la esclerótica, la córnea, la pupila y la conjuntiva. Por lo tanto se puede decir que los ojos son el reflejo o ventana dentro de la bioenergía del cuerpo físico y los pensamientos y sentimientos de una persona.

Al hacer el diagnóstico por el "iris" tomamos en cuenta lo que nos dice la pupila, y la esclerótica solo toma en cuenta al iris, también consideramos los signos que presentan la pupila y la esclerótica.

En estos momentos y debido a la pandemia, es fundamental tomar una foto del iris antes de la vacunación y otra posterior a la vacunación, para ver los cambios presentados en la persona inmunizada.



# *¡Sencillo! limpiar y rejuvenecer los tejidos*

*La jugoterapia es un método natural que no provoca efectos secundarios y ayuda a sanar una amplia gama de enfermedades.*

**AMELIA IBARRA**

QUÍMICA FARMACOBIOLOGA



La jugoterapia es una herramienta terapéutica antigua-moderna. Sus antecedentes se remontan a cientos de años atrás en China, India y Japón, sin embargo, apenas hace aproximadamente 40 años se despertó el interés por sus beneficios.

Es un método que, bien llevado, no provoca efectos secundarios y ayuda a sanar una amplia gama de enfermedades originadas en la actualidad por deficiencias alimenticias debido a la industrialización equivocada de los alimentos, a su producción inadecuada y a la alteración en los componentes de la tierra por la utilización de plaguicidas y fertilizantes químicos.

Una buena nutrición está compuesta por comidas balanceadas, en las que estén presentes los siguientes grupos de alimentos:

- Vitaminas
- Minerales
- Proteínas
- Lípidos
- Carbohidratos
- Agua

Las vitaminas y minerales se encuentran en abundancia en todas las frutas y las verduras, siempre y cuando estas se encuentren frescas. Entre más cocinado o industrializado esté un alimento, se encontrará más despojado de sus nutrientes.

## **Ventajas de la jugoterapia**

- Después de ingerir un jugo, las vitaminas, minerales y enzimas (proteínas) pasarán al torrente sanguíneo en 15 o 20 minutos para actuar de manera terapéutica, sin que ello implique un esfuerzo al hígado.
- Un jugo se elabora en minutos y hay que ingerirlo inmediatamente.
- No deja residuos tóxicos en la sangre (sobre todo si los vegetales y frutas son orgánicos).
- Un vaso con jugo de fruta o vegetales implica consumir un vaso lleno de vitaminas, minerales y enzimas.
- Contienen antioxidantes que atacan a los radicales libres, es una forma de neutralizar los efectos dañinos. Los antioxidantes ingeridos en forma de vegetales y frutas regresan el sutil equilibrio de la sangre, la hacen más alcalina.



Así que los antioxidantes (vitaminas, minerales y enzimas) son los neutralizadores de acidosis sanguínea por excelencia.

Las deficiencias de minerales, vitaminas y enzimas generan desequilibrios orgánicos que, de no resolverse, se transforman en enfermedades. La solución implica reponer las sustancias nutritivas perdidas a través de nuevas fuentes de vitaminas, minerales y enzimas.

Estas fuentes deben ser lo más cercano a lo vivo y natural, no artificial. La forma más efectiva de hacerlo hasta la actualidad es con jugos de vegetales y frutas.

Los jugos no curan, reponen sustancias de las cuales el cuerpo carece y al hacerlo, el organismo tiene el material necesario para, por su propia naturaleza, restaurar el orden perdido. Mantener una buena salud debería ser el objetivo principal de todos nosotros.

### Recomendaciones:

- El jugo se debe tomar en ayunas, con el estómago vacío.
- Posteriormente se deberá esperar un lapso mínimo de 40 minutos a 1 hora para ingerir alimento sólido.
- Después, deberán pasar 2 horas para volver a tomar un jugo.
- Los consultantes con problema de diabetes, deben elegir jugos de vegetales que no contengan muchos carbohidratos ni índice glucémico alto
- Paralelo al jugo de base o terapéutico, se podrá tomar cada día otro jugo de frutas y de vegetales durante el resto del día.

El equilibrio no se logra con solo desearlo. El arte de vivir inteligentemente implica tomar diariamente elecciones correctas para que nuestro cuerpo viva lo que deba y podamos morir dignamente y de manera natural.

Los jugos naturales de frutas no solo deliciosos, sino que aportan muchos nutrientes como vitaminas, minerales y más a tu organismo.

Estos compuestos ayudan a que tu cuerpo funcione correctamente y a tener una vida saludable sintiendo ese bienestar.

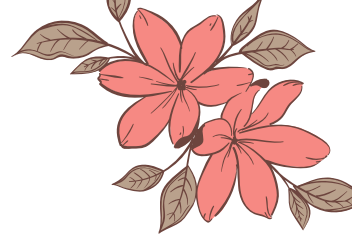
Tanto las frutas como las verduras contienen un alto valor nutritivo así como propiedades sanadoras que, combinadas entre sí, pueden resultar en auténticas alternativas medicinales.

Tanto la ingesta de frutas como de verduras y de algunas plantas ayudan a controlar los microorganismos patógenos. Lo bueno de ellos es que controlan las bacterias, hongos y virus sin dañar a las bacterias buenas. En consecuencia, se habla de que estos productos tienen propiedades antibióticas.

Tomar jugos de frutas o verduras, ofrece al cuerpo una importante cantidad de alimento. Es por ello que funcionan como un aliado para aportar fuerza al organismo. De esta manera, se evita así la ingesta de bebidas energizantes que pueden llegar a ser nocivas para la salud.

# ¿La adolescencia es conflictiva?

## Coadyuva con medicinas naturales



**LIC. MARÍA ALEJANDRA VALDEZ LANKES**  
PSICOTERAPEUTA Y NATURÓPATA

La adolescencia es la etapa de la vida del ser humano que será más o menos conflictiva, dependiendo de la interferencia o estímulos otorgados por sus padres. Las familias amorosas que ofrecen un vínculo seguro a los jóvenes, ayudarán con el desarrollo de sus potencialidades innatas, facilitando su expansión en dirección a la libertad, responsabilidad y autoestima. Existen determinados aspectos de necesidad y aceptación que el adolescente debe elaborar naturalmente. A continuación, detallaremos algunos de los conflictos que podrán originarse en esta transición.

### **Conflicto con la aceptación de su cuerpo y sexualidad**

La cultura mexicana, como las latinas, posee varios mitos con respecto a la sexualidad de la mujer y hombre. Lo más importante es que los jóvenes no se identifiquen totalmente con su cuerpo, ya que su identidad y personalidad están conformadas por diversos aspectos que también son valiosos. Los psicólogos encontramos en la práctica clínica desequilibrios emocionales y prevalencias en trastornos alimentarios (como anorexia, bulimia y ebulorexia).

El adolescente experimenta muchas veces atracciones homosexuales antes de vincularse heterossexualmente. En esta etapa ellos definirán la identidad y rol sexuales, para ello se deberá abordar una educación y salud sexual por parte de los padres y profesores.

### **Conflicto en la búsqueda de un nuevo yo y sentido de identidad**

La situación del adolescente es difícil, pues se halla inconforme con su presente e ignora su destino. Necesitará encontrarse a sí mismo, saber con qué capacidades cuenta para elegir su vocación.



*Adolescencia significa época de crecimiento acelerado, ciclo de los 10 a los 20 años de edad, en el que se producen cambios estructurales y funcionales profundos.*

También podrán identificarse con modelos o con un grupo de pares por el ansia de “pertenecer”, por ello, será de vital importancia que los padres se esfuercen en conocer con quiénes se vinculan sus hijos y qué intereses poseen sus amistades en general. Los conflictos más consultados en este orden son la drogadicción, mitomanías y cleptomanías, entre otros.

### **Conflicto con la elaboración de nuevos valores, ideas e intereses**

Los valores que en la infancia eran aceptados, ahora son enjuiciados y criticados con pautas racionales. Dudan acerca de las bases de su religión impuesta, de las actividades, de la música, del tipo de alimentos y de la vestimenta que hasta ahora formaban parte de su mundo. El adolescente deberá de procesar la nueva información, discriminando aquellos patrones que ya no lo identifican como tal.

### **Conflicto con las figuras de autoridad**

Por su necesidad de autonomía y autoafirmación, el adolescente se rebela contra figuras de autoridad (padres, maestros, policías, rabinos o sacerdotes, hermanos mayores o jefes si llegaran a trabajar), cortando los lazos protectores que hasta entonces lo habían mantenido unido al núcleo familiar.

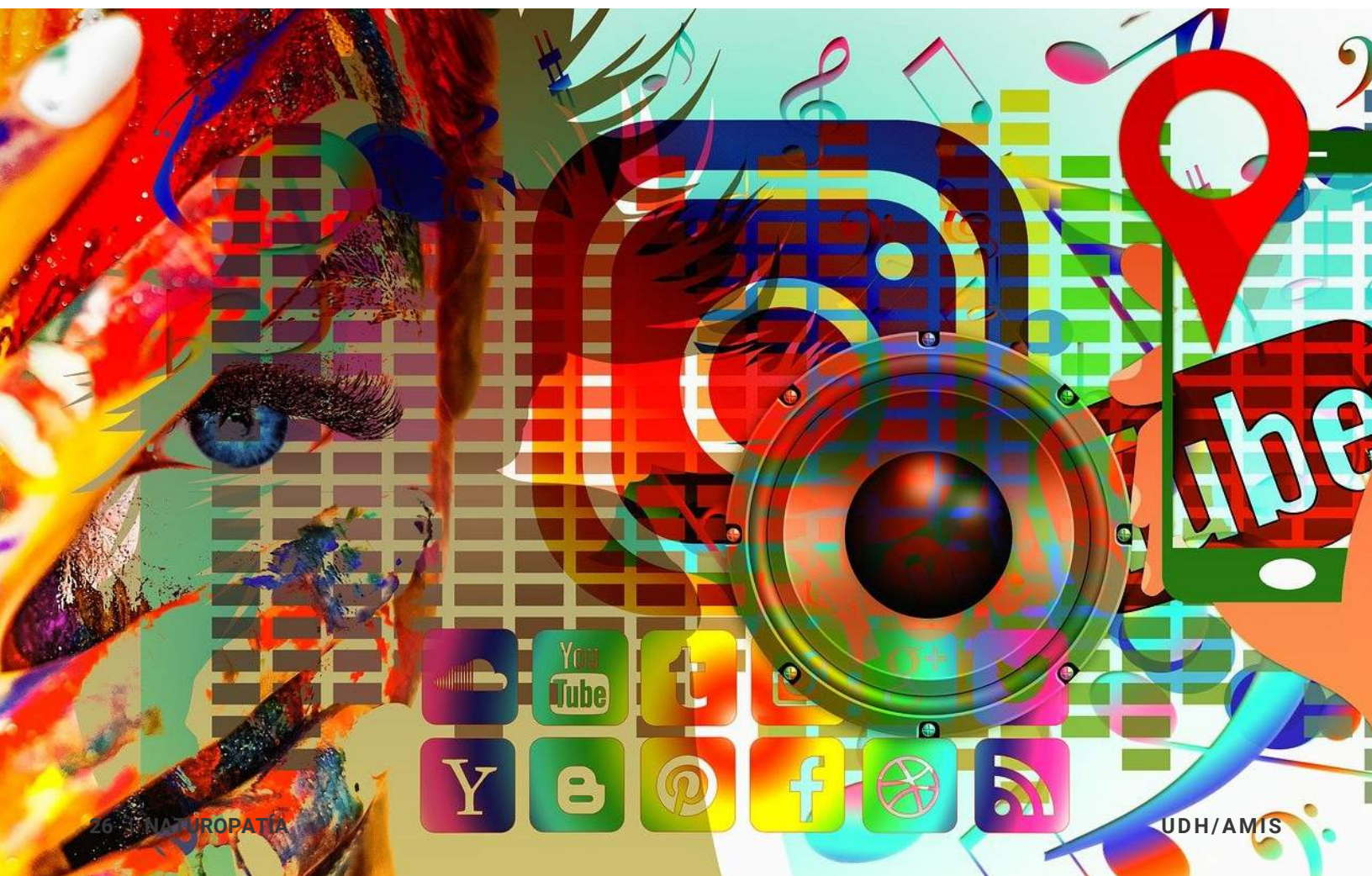
Desea estar solo, pues se siente incomprendido y paradójicamente necesita sentirse amado. Compite exageradamente y busca conseguir sus metas para saberse competente y aceptado.

Existen quienes no han logrado saltar obstáculos de manera positiva y se frustran fácilmente, entonces llamarán la atención como la “oveja negra” de la familia.

La obstinación y rebeldía tendrán como finalidad generar una competencia con sus mayores, buscando así ser él mismo, con una personalidad que lo caracterice como distinto a los demás.

Las nuevas generaciones de adolescentes reciben múltiples contactos culturales a través de diferentes medios y poseen facilidades educativas; mientras que los conceptos sobre moralidad, disciplina o libertad son profundamente abismales con respecto a los de sus padres o abuelos. Estos aspectos representan una oportunidad para enfrentar los conflictos que no fueron adecuadamente resueltos en la infancia.

Si existieran disturbios severos en el ciclo vital del adolescente o su familia, recomendaría la psicoterapia familiar o individual de diferentes enfoques corrientes.



## La Terapia Floral y Aromaterapia para adolescentes

La Terapia Floral y Aromaterapia, como recursos terapéuticos, ayudan notablemente al adolescente en su adaptación al cambio, mejorando su autoestima y conocimiento de sí para el desarrollo de una identidad equilibrada, pues precipitan la labor consciente de los jóvenes, aminorando los síntomas perturbadores. Además de tratarse de medicamentos naturales, son compatibles con otros remedios naturales o alopáticos.

Mencionaré dos Sistemas Terapéuticos Florales del mundo que he utilizado con gran eficacia para las situaciones específicas de conflicto.

Las esencias florales se ingieren unas 4 a 6 veces al día, mientras que los aceites esenciales de aromaterapia pueden colocarse en difusores eléctricos para ambientar los lugares frecuentados por el adolescente o en un roll on diluidos con algún aceite vehicular. Se deberá consultar a un terapeuta certificado para que personalice dichas medicinas naturales.

### Flores de Bach:

Cerato, Crab Apple, Scleranthus, ChestnutBud, Agrimony, Larch, Walnut, Willow, Holly, Gentian, WhiteChestnut, Mimulus, Wild Oat, Impatiens, Vervain, Impatiens, Star of Bethlehem, Clematis, Cherry Plum, Hornbeam, Water Violet y Beech.



### Elíxires Aztecas:

Biznaga, Alcatraz, Girasol, Jacaranda, Linda Tarde, Borraja, Mezquite, Peyote, Damiana, Frijolón, Jacaranda, Vainilla, Cardo Santo, Aretillo, Maí, Yucca, Tabaquillo, Aguacate, Manzano Silvestre, Achicoria, Floripondi, Buganvillea, Jacaranda, Nopal, Ortiga, Cempazúchil, Maguey, Mirasol, Menta, Manzanilla, Tejocote, Limón, Derrumbe, Orquídea, Alegría, Plata, Ónix, Calabaza, Chile, Hinojo, Diente de León, Amaranto, Peyote, Manto, Árnica, Orquídea Protección.

Remedios Combinados: Cambios y Adaptación, Memoria y Aprendizaje, Intuición y Proyecto, Poder Personal, Comunicación Verbal, Depresión.

### Aceites esenciales de Aromaterapia:

Los Aceites Esenciales que se escogen comúnmente para los adolescentes en diferentes circunstancias de desequilibrio son:

Lavanda, Manzanilla, Limón, Lemongrass, Eucalipto, Naranja, Bergamota, Vetiver, Ciprés, Patchouli, Mejorana, Geranio, Menta, Rosa, Palo-Rosa.

### Bibliografía consultada:

Valdez Lankes, M. A., *Manual Clínico y Repertorio Sintomático de Elíxires Aztecas, Terapia Floral mexicana*. Editado por Elixires Aztecas S.A. de C.V., México (2017).

# *DIRECTORIO*

Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez  
**EDITOR**

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

Lic. Fe Guadalupe Estrada  
**Dirección Jurídica**

**Jocelyn Trejo Perales**  
Directora de sedes CUAM

Esfera Noticias  
**Diseño**

F. Roxana Vélez Pérez  
**Corrección de Estilo**

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

## **CONSEJO EDITORIAL**

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

**Lic. Efraín del Ángel Ramírez**  
Asesor en Cooperación al Desarrollo

**Dr. Carlos Martín Nava Martínez**  
Médico Acupunturista

**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 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. 173, 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

# Congreso Internacional de Medicina Tradicional Mexicana

25, 26 y 27 de junio

Costo \$1000

Contacto  
(55) 2784 3308

