

Naturopatía

TENER UNA PIEL SANA

¡Nunca había sido tan sencillo!

- ✓ **Adiós al Horario de Verano**
- ✓ **Beneficios del masaje**
- ✓ **Beber agua derretida**



Congreso Internacional de Medicina Estética



29 al 31 de julio de 2022
9:00 hrs. a 13:00 hrs.



Dr. Raúl Avalos Trejo



Dr. David Hidalgo Ramírez



Dr. Omar Alberto Rancez



Q.F.B. Amelia Ibarra Vicens



Dra. Catalina Ucrós Vega



Benjamín Hidalgo



Dr. Jeremías Flores Felipe



MsC. Juan Carlos Gutierrez



Angélica Yiceth Ardila Garzón



Abdiel Blanco Castellanos



Lic. Alejandra Valdez Lankes



55 2784 3308 / 55 4468 7143
55 2300 2692 / 55 3559 8872



Centro Universitario de Alternativas Médicas

Carta del Editor

El buen cuidado de nuestro aspecto es clave para sentirnos bien por dentro y por fuera

DR. DAVID HIDALGO RAMÍREZ
RECTOR UDH

En la actualidad el concepto de belleza sigue siendo el mismo que nos regaló Platón en el año 370 a.C. La belleza es ese estado ideal y ejemplar que sirve de molelo y, en la actualidad, no solo para inspirar las creaciones del artista, ya que sentirnos y sabernos bellos inspira nuestras propias vidas.

Aunque la filosofía ha estidiado a profundidad el concepto de belleza, también la historia, la sociología, la medicina y la psicología social han realizado valiosas aportaciones a la importancia de la belleza y la estética.

Comúnmente, la belleza se define como la característica de una cosa o persona que, a través de una experiencia sensorial, procura una sensación de placer o un sentimiento de satisfacción.

Por otro lado, la Estética es la rama de la Filosofía que tiene por objeto el estudio de la esencia y la percepción de la belleza.

Dos cconceptos que ha sido una constante en la sociedad desde hace siglos y que en la actualidad son de gran relevancia para tener **el control de la salud en nuestras manos**.

El buen cuidado de nuestro aspecto es clave para sentirnos bien por dentro y por fuera. Una piel tersa y reluciente, un cabello sano y abundante o una apariencia cuidada nos proporcionan el bienestar integral para el que estamos diseñados.



En esta búsqueda de la belleza personal, la industria cosmética ha ofertado una infinidad de tratamientos con los que se busca resolver problemas estéticos y resaltar la belleza de cada persona, así como para prevenir la aparición de dichos problemas; sin embargo, los métodos invasivos no han logrado garantizar ese bienestar integral que la belleza debería de garantizar.

En el Centro Universitario de Alternativas Médicas lo sabemos, por eso hemos reunido a los especialistas más reconocidos en Medicina Estética, con la finalidad reunir todo su conocimiento en un Congreso Internacional de Medicina Estética que se celebrará los días 29 y 31 de julio.

En este encuentro hablaremos de lo que es saludable, de todo aquello que permite que nuestro cuerpo funcione de manera adecuada y se desempeña en un ambiente equilibrado y feliz; porque la belleza y la felicidad se reflejan en nuestra apariencia física, al crear en nuestro entorno un ambiente de paz, tranquilidad y armonía que los demás observarán como belleza.

Indudablemente un tema de interés generalizado de la sociedad, el interés por la belleza estética facial y corporal ha aumentado de forma considerable, teniendo como objetivo el sentirse mejor con uno mismo; es por ello que también pensando en los especialistas de la salud, los días 12 y 18 de septiembre ofreceremos una Certificación Internacional de Medicina Estética, con el empleo de productos 100 por ciento naturales.

Centro Universitario de Alternativas Médicas
Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH)
Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria
y Educación en Salud (COFEMITES Mundial)



NATUROPATÍA

Un libro que te dirá:

**¡Cómo tener
el control de
la salud en
tus manos!**



Autor:

Dr. David Hidalgo Ramírez,
presidente de COFEMITES Mundial



¡Adquierelo Aquí!

 **55 1890•4947**

Tener una piel sana...

¡Nunca había sido tan sencillo!

REDACCIÓN
AMINES

En Medicina Estética, la belleza es sinónimo de salud y, aunque existe una extensa variedad de técnicas y productos que ofrecen soluciones para corregir las imperfecciones o borrar el paso del tiempo de nuestra piel, lo cierto es que en la práctica los procedimientos menos invasivos son los que ofrecen mejores y mayores resultados.

Afortunadamente durante los últimos años ha ido en aumento el número de personas que toman conciencia de la gran contribución que representa para nuestro bienestar integral tener una piel sana, para lo cual existen procesos médicos que no requieren de métodos invasivos como la cirugía plástica.

Nuestra piel, el órgano más grande y versátil de nuestro cuerpo, es a través del cual se aprecia nuestro aspecto físico y, su textura, color y aroma, dicen más de lo que nosotros mismos quisiéramos expresar. Al igual que la piel, nuestro cabello y las uñas pueden dar señales de la presencia de padecimientos en otras partes de nuestro cuerpo, por lo que también es muy importante observarla diariamente y poner atención a cualquier cambio que notemos.

La aparición de granos, manchas, arrugas y resequedad, son signos de que nuestra piel está envejeciendo y, al tiempo que deseamos sentirnos joviales y bellos, y reducir los estragos del paso del tiempo, podemos desaparecer esas imperfecciones estéticas que merman nuestra autoestima y abren paso al surgimiento de emociones negativas.

El reflejo de un cuerpo saludable está en la apariencia física de nuestra piel, la cual debe mostrar salud, paz y tranquilidad, lo que es sinónimo de belleza.

Antienvejecimiento es una palabra que se ha convertido en tendencia en la actualidad, y forma parte de campañas publicitarias de un sinnúmero de productos que ofrecen soluciones para revertir los estragos de la edad; sin embargo existen formas naturales con las que podemos abrazar y recibir con placer los cambios en la textura y color de nuestra piel, sin que esto represente una lucha contra el tiempo.



16

UDH

De remedio casero a poderoso medicamento

Es el origen de la reducción de las hospitalizaciones y de una notable mejoría en la calidad de vida de pacientes con enfermedades del corazón

REDACCIÓN
AMINES

Digitalis purpurea, dedos púrpura o la dedalera, mejor conocida como digital, es una planta milenaria que es el origen de la reducción de las hospitalizaciones y de una notable mejoría en la calidad de vida de pacientes.

4

BEBER AGUA DERRETIDA

Tu cuerpo recibirá una ingesta de agua con moléculas ordenadas y homogéneas

REDACCIÓN
AMINES

En esta ocasión hablaremos de las propiedades casi mágicas del agua, un elemento de importancia vital para la vida en nuestro planeta. El ser humano debe ingerir agua durante todo el día, ya que en el proceso de hidratación recae el 75 por ciento de la actividad corporal y, nuestro organismo, para mantenerse sano, debe tener una cantidad de agua en el día.

7

Beneficios del masaje



10

Contenido



10

ADIÓS AL HORARIO DE VERANO



12

EL SABOR DEL ORO



14

NUESTRO SEGUNDO CEREBRO



26

UNA MEXICANA,
ENTRE LAS MEJORES
MASAJISTAS DEL MUNDO



30

EL ESLABÓN PERDIDO
DE LA SALUD



31

MANTENIENDO
EL RITMO DE VIDA



De remedio casero a poderoso medicamento

*Es el origen de la reducción de las hospitalizaciones
y de una notable mejoría en la calidad de vida
de pacientes con enfermedades del corazón*

REDACCIÓN

AMINES

Digitalis purpurea, dedos púrpura o la dedalera, mejor conocida como digital, es una planta milenaria que es el origen de la reducción de las hospitalizaciones y de una notable mejoría en la calidad de vida de pacientes con insuficiencia cardíaca congestiva, arritmias y fibrilación auricular; así lo reconoció Jorge Alcocer Varela, titular de la Secretaría de Salud, luego de que el Jefe del Ejecutivo reafirmara su interés por seguir impulsando el uso de la medicina tradicional para “el combate de las enfermedades que aquejan a la población mexicana”.

Es incuestionable que el empleo de las propiedades fitoquímicas, farmacológicas y terapéuticas de las diferentes especies de digital, han dado lugar a que la industria farmacéutica oferte una gran cantidad de preparados que han marcado una etapa definitiva para la salud cardíaca.

Al igual que digital, en México existen cerca de tres mil plantas medicinales que han demostrado su pertinencia en el tratamiento de un sinnúmero de padecimientos; lamentablemente solamente el cinco por ciento del herbario nacional cuenta con estudios farmacológicos que demuestren lo que nuestros ancestros descubrieron hace miles de años.

Aun falta mucho para que miles de remedios caseros se beneficie de una exitosa evolución como la que ha convertido a digital en un poderoso y moderno medicamento.

Existen cientos de compuesto de origen vegetal que no cuentan con un reconocimiento científico como el que se le ha dado a la Digitalis purpurea; cientos de ellos empleados satisfactoriamente desde los albores de la humanidad para el tratamiento de diversas afectaciones, pero pasando inadvertidos como remedios eficaces que nos permiten tener el control de la salud en nuestras manos.

Originarias de Europa, las también llamadas dedaleras se han empleado en la medicina popular en Irlanda, Gran Bretaña y Francia para atender mordeduras de serpientes, para bajar la presión arterial y, algunos veterinarios la emplean para incentivar la excitación sexual del ganado bovino.

Fue en 1821 cuando en México Nicolás Molero publicó un formulario magistral en el que recomendaba el uso de la infusión y tintura de digital para la atención de la anasarca. Más tarde, en 1872 en la Gaceta Médica de México se publica un amplio artículo titulado Digitalina Nativelle, el cual describe las bondades medicinales de esta planta de altas espigas con racimos de flores en forma de dedal.

En la actualidad no existe cardiólogo en el mundo que sustituya el empleo de digital para el tratamiento de la insuficiencia cardíaca, la droga ancestral cardiovascular de uso contemporáneo que demuestra la pertinencia de un sinfín de remedios que se pierden en el olvido y bajo la sombra de una industria farmacéutica incapaz de reconocer las virtudes de la naturaleza.

Entre los compuestos activos de la dedalera encontramos glucósidos, encargados de estimular y promover la **actividad cardiovascular**. Estos glucósidos se encuentran especialmente en las hojas y las semillas.

La dedalera estimula los receptores presentes en el corazón para que libere más calcio, lo que ayuda a aumentar los latidos del corazón. Durante una enfermedad, se debilita la producción de calcio y por ende aumenta el riesgo de fallo cardíaco.

Hay suficiente evidencia que demuestra su pertinencia como ungüento para tratar todo tipo de quemaduras y heridas de forma tópica. Por sus propiedades, la dedalera es eficaz a la hora de preservar las células que están dañadas y ayudarlas a reponerse. No se ha constatado ningún problema en la piel producido por el uso de dedalera de forma externa.

Otros beneficios

Entre las propiedades de la dedalera como planta medicinal encontramos su capacidad para mejorar problemas en los riñones mediante el aumento de la circulación sanguínea en la zona, eliminando la obstrucción de los mismos y aumentando el flujo de orina (diurética).

También se utiliza para tratar el asma, la epilepsia, la tuberculosis, el estreñimiento y los dolores de cabeza. Es una planta estimulante y tónica, aunque se debe utilizar con especial cuidado. Aún no está comprobado que sea realmente eficaz para alguno de estos usos medicinales.



Precaución:

La dedalera suele administrarse en forma de polvo, pastillas, supositorios o tinturas. Si se consume con regularidad pero manteniendo las cantidades adecuadas, puede tener algunos efectos secundarios como visión borrosa, vómitos, náusea, fatiga y dolor de cabeza.

No se suele utilizar como remedio casero, y solo se vende en preparaciones homeopáticas por su alto nivel de toxicidad.

Calendario Julio 2022

Presencial



Taller
**Moldeado
de glúteo**
1 de julio



Diplomado
**Biomagnetismo
Medico Integral**
2 y 3 de julio



Taller
Dermanox
8 de julio



Taller vivencial
interactivo
**Manejo de
emociones**
8 de julio



Curso
Psicogenealogía
9 y 10 de julio



Taller
Russian lips
15 de julio



Curso
Escleroterapia
17 de julio



Seminario de certificación
**Martillo
neurológico**
20 al 24 de julio



Seminario de
certificación
Hipnosis Clínica
20 al 24 de julio



Taller
Hidrolipoclasia
22 de julio



55 2300 2092 / 55 5903 6715
55 4074 2823 / 55 3559 8872



Centro Universitario de Alternativas Médicas

BEBER AGUA DERRETIDA

*Tu cuerpo recibirá una ingesta de agua
con moléculas ordenadas y homogéneas*

REDACCIÓN
AMINES

En esta ocasión hablaremos de las propiedades casi mágicas del agua, un elemento de importancia vital para la vida en nuestro planeta. El ser humano debe ingerir agua durante todo el día, ya que en el proceso de hidratación recae el 75 por ciento de la actividad corporal y, nuestro organismo, llega a eliminar cerca de dos litros y medio de agua al día.

Pero no sólo eso, este vital líquido conforma el 70 por ciento de la superficie en nuestro planeta; el agua está presente en las nubes, en los acuíferos subterráneos, en el mar, ríos, en los alimentos que consumimos y, por si fuera poco, 60 por ciento de nuestro cuerpo está compuesto de agua, lo que ha llevado a muchos estudiosos afirmar que gracias a las moléculas del agua es que se mantiene la coherencia y buen funcionamiento de nuestro organismo.

Muchos investigadores coinciden en que el agua descongelada posee propiedades curativas, por lo que se recomienda para tratar diversas enfermedades. La verdad es que la congelación y descongelación del agua es un método de purificación realmente efectivo.

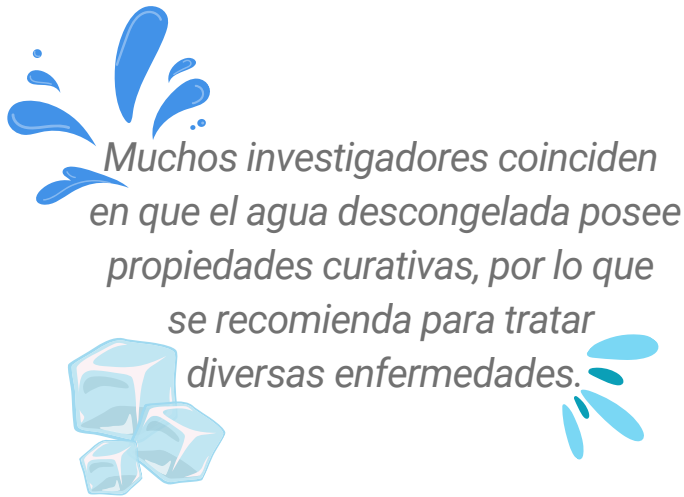
¿Alguna vez has visto el agua congelarse? Primero, aparece hielo transparente en sus bordes. El agua con impurezas tarda más en congelarse debido a estos detritos, por lo que el hielo "sucio" se acumula en el centro.

Científicos soviéticos, estudiaron las propiedades del agua descongelada y señalaron que las personas que bebían uno o dos vasos cada día tenían un mejor ritmo cardíaco, buena composición sanguínea y un metabolismo más regular.



Mientras que la mayoría de los líquidos se contraen cuando se enfrían, el agua tiene una cualidad especial, ya que al congelarse se expande. Científicamente se ha observado que a los cero grados centígrados se unen los dos átomos de hidrógeno que tiene cada molécula del agua, lo que, junto con el átomo de oxígeno, la hacen estable y pasa a un estado de cristalización; convirtiéndose en el único líquido en lograr una estructura hexagonal a temperaturas de congelación.

En la literatura científica se describe que esta variante física del agua forma racimos de moléculas; mientras que el Premio Nóbel de Fisiología en 1937, Albert Szent-Györgyi, advirtió que la Biología había olvidado la importancia del comportamiento celular del agua y los beneficios que ofrece para la salud del ser humano.



Muchos investigadores coinciden en que el agua descongelada posee propiedades curativas, por lo que se recomienda para tratar diversas enfermedades.

Actualmente sabemos que el vital líquido está a nuestro alcance tras recorrer largos trayectos que la contaminan con impurezas, metales pesados, cloro y bacterias, solo por mencionar algunas de las sustancias nocivas que nos obligan a hervir, procesar o purificar el agua que bebemos. También la bebemos embotellada, pero es un líquido carente de la cantidad suficiente de sales minerales.

Durante la última década el comité de científicos que encabeza el doctor Lee Lorenzen, ha demostrado las virtudes de beber agua derretida, ya que para estar sanos requerimos de agua pura, viva y ordenada. Simplemente congela la porción de agua que beberás durante el día, sácala del congelador y deja que se derrita a temperatura ambiente, siempre y cuando esta no supere los 40 grados centígrados, después bébela.



Además el agua tiene la capacidad de configurar su geometría en función de aquellos elementos que están en ella y de todo aquello que entra en contacto con ella, es decir, el agua guarda la memoria, guarda la información, la frecuencia y la energía de todo aquello que entra en contacto con ella, lo que se potencializa con su congelación

Al derretir el agua congelada y consumirla, tu cuerpo recibirá una ingesta de agua con moléculas ordenadas y homogéneas, como son de menor tamaño, penetrarán fácilmente por la membrana celular, con lo que sus nutrientes habrán de participar en los procesos metabólicos de nuestro cuerpo; pero no solo eso, beber agua derretida retrasa el envejecimiento y favorece nuestro proceso metabólico, nos ayuda a perder peso y reducir la cantidad de colesterol en la sangre. Actualmente se recomienda su ingesta en el tratamiento de úlceras, gastritis y diversos padecimientos gástricos; no obstante, siempre será necesario contar con la opinión de un especialista.

Poco se habla de la importancia de la calidad del agua que bebemos y, en realidad el agua embotellada está lejos de ser la mejor para nuestra salud. Debemos de tener presente que el agua que bebemos es el medio a través del cual eliminamos los residuos metabólicos de nuestro cuerpo y es por esto que, en un futuro no muy lejano, la ciencia habrá de impulsar una nueva forma de beber el vital líquido.



Certificación Internacional

MEDICINA ESTÉTICA

12 al 18 de
septiembre del 2022

08:00 a 20:00 hrs.



¡ADIÓS AL HORARIO DE VERANO!



Lo recomendable es volver al horario estándar que es cuando la hora del reloj solar coincide con la hora del reloj social, el reloj de Dios.

REDACCIÓN

AMINES

Los humanos tenemos relojes biológicos que se encargan de regular las funciones de diferentes proteínas y órganos desde la vida fetal.

El cambio de hora altera el tiempo de exposición al sol y desequilibra nuestro reloj biológico, por ello, varias sociedades internacionales del sueño aconsejan un horario sin cambios y recomiendan mantener el horario de invierno de forma permanente, en especial para niños y las personas de edad avanzada.

El horario de invierno promueve un ritmo biológico más estable que el del verano, mejora el rendimiento intelectual y ayuda a disminuir enfermedades del corazón, obesidad, insomnio y depresión, dijo el titular de la Secretaría de Salud, Dr. Jorge Alcocer Varela, al explicar las afectaciones que produce en los mexicanos el horario de verano.

Agregó que los adultos necesitamos de tres a siete días para adaptarnos al cambio de hora y la población infantil requiere más tiempo, la falta de sincronización con el medio ambiente altera nuestro orden temporal interno y causa problemas físicos y mentales, como podemos ver en la siguiente.

En el sistema nervioso se pueden presentar: somnolencia, irritabilidad, dificultad en la tensión, la concentración y la memoria. Aumenta la secreción de jugo gástrico, lo que trae en consecuencia que el apetito disminuya en el día y aumente en la noche, destacó.

En lo psicoemocional, la depresión, las ideas suicidas se aumentan en algunas épocas del año y en algunos horarios y latitudes más que en otros. Hay mayor riesgo en quienes requieren de concentración para realizar funciones al iniciar el día como son: pilotos, escolares, maestros, empleados y ciertos trabajadores.

Incluye, entre otros, fatiga, disminución en el rendimiento escolar y laboral, menor productividad en general y mayor uso de estimulantes.

No hay que olvidar que el posible efecto puede ser mayor con los cambios de salud provocados por la pandemia al SARS-CoV-2 y en la siguiente imagen, en cuanto al sueño de las y los adolescente disminuye en promedio de 32 minutos por noche principalmente durante las primeras dos semanas después de iniciar el horario de verano.

Hay disminución de la tensión después del inicio del horario de verano resultando tiempos de reacción más largos y aumento en los lapsos de rendición escolar.

El aumento de la somnolencia diurna se ha demostrado significativamente en comparación al momento a la semana previa, por ejemplo en algún estudio al inicio del horario de verano.

Conclusiones: El inicio del horario de verano afecta el sueño y la vigilia de las y los estudiantes de secundaria, lo que resulta en el aumento de la somnolencia diurna.



El horario de invierno promueve un ritmo biológico más estable que el del verano, mejora el rendimiento intelectual y ayuda a disminuir enfermedades del corazón, obesidad, insomnio y depresión.

En la salud del corazón en forma breve existe asociación entre el horario de verano y el aumento de la ocurrencia de infarto al corazón especialmente en la primera semana después de ser implementado.

Los posibles mecanismos son varios, derivados de la privación del sueño, la desalineación circadiana ya mencionada y las condiciones climáticas.

¿Por qué deberíamos abolir el horario de verano?

Lo primero que debemos contemplar es que la elección del horario de verano es política y por lo tanto se puede cambiar. Varias naciones consideran la eliminación del horario de verano, aunado a lo anterior, la sociedad internacional para la investigación de los ritmos biológicos, concluyó que las ventajas del horario estándar superan a las del cambio de horario.

Cada vez más los estudios muestran que las diferencias de tiempo entre el reloj social y biológico desafían la salud y la llegar a alterar por lo que, si queremos mejorar nuestra salud, no debemos luchar contra nuestro reloj biológico, lo recomendable es volver al horario estándar que es cuando la hora del reloj solar coincide con la hora del reloj social, el reloj de Dios.

Habrán un horario estacional en la frontera norte

Estas fueron las razones por las cuales el pasado 5 de junio el Jefe del Ejecutivo envió al Congreso de la Unión una iniciativa de ley para eliminar el horario de verano en el territorio nacional y establecer en forma excepcional un horario estacional en los municipios de la frontera norte.

Adicionalmente el Presidente de México aseguró que existe un rechazo popular permanente en la sociedad desde 1996, cuando se instaló este horario.

Hay más de 40 iniciativas de ley presentadas desde el 2001 en contra del horario de verano por diferentes fracciones parlamentarias y el ahorro de energía es muy bajo respecto al consumo total y no hay un impacto favorable en el gasto familiar.

En junio del 2022, la Secretaría de Gobernación hizo una medición que arrojó que hay un 71 por ciento de rechazo al horario de verano; es por esto que las autoridades contemplan quitar el horario de verano, implementado en México desde 1996.

Cabe destacar que por años se sostuvo que ésta era una alternativa accesible para reducir el consumo de energía eléctrica. La lógica era sencilla: si se recorría el reloj una hora antes, podría aprovecharse un poco más la luz natural del Sol. Sin embargo, el argumento ecologista que protegió al horario de verano por décadas ha perdido fuerza, a tal punto que, definitivamente las autoridades mexicanas decidieron acabar con esta convención social de una vez por todas.

En los Estados Unidos, la idea de cambio de horario fue propuesta en 1784 por el entonces embajador estadounidense, Benjamín Franklin, quien propuso al gobierno de Francia retrasar el reloj para generar un ahorro energético y aprovechar la luz solar.

En México, el Horario de Verano surgió como una iniciativa para aprovechar más la luz solar y reducir los gastos de luz eléctrica. También con el fin de empalmar los horarios de México y los Estados Unidos, y de esta manera no afectar ni el comercio o el turismo.

El horario de verano en el territorio azteca inició el pasado mes de abril y finalizará hasta el 30 de octubre de este año, mes en el que llegará el horario de invierno, el cual seguramente conservaremos de forma permanente, luego de que se apruebe la abolición del Horario de Verano en México.

El sabor del oro

La cúrcuma es una planta originaria del sudeste asiático y la India, donde fue utilizada por primera vez entre los años 610 a.C. y 320 a.C.

REDACCIÓN
AMINES



Conocida como el polvo sagrado y reverenciada en la India, la cúrcuma se ha convertido en un super alimento y, durante cientos ha sido empleada como medicina ancestral en el tratamiento de heridas superficiales de la piel e infecciones, principalmente.

La cúrcuma es una planta originaria del sudeste asiático y la India, donde fue utilizada por primera vez entre los años 610 a.C. y 320 a.C. En la actualidad, todos los países tropicales la cultivan, pero los principales exportadores de este superalimento son India, China, Sri Lanka y Filipinas. La cúrcuma también es conocida comúnmente como “el azafrán de la India” o “el sabor del oro”.

Investigadores de la universidad de Michigan emplearon técnicas de espectroscopia de resonancia magnética nuclear y, con el aval de la ciencia moderna se confirmó lo que en el año 600 antes de Cristo ya se sabía: Las moléculas y los aceites esenciales de esta planta perenne similar al jengibre (Zingiberaceae), actúan como un organizador bioquímico que se inserta en el tejido de las células vivas, contribuyendo a su estabilidad y orden, lo que las hace más resistentes a infecciones y enfermedades producidas por virus, bacterias y hongos.

También se ha estudiado su acción neuroprotectora y forma parte de protocolos de investigación para el tratamiento de Alzheimer, epilepsia y otros trastornos neurodegenerativos y neuropsiquiátricos.

Las propiedades curativas se encuentran en la raíz de la planta, de donde se extrae la base para la preparación del curry, una mezcla de especias altamente empleada desde hace miles de años en la cocina asiática; de color amarillo, con un aroma intenso y un sabor ligeramente amargo, conocida también como “el azafrán de la India” o “el sabor del oro”.

La curcumina es uno de los principales curcuminoides que nos ofrece esta raíz, aquí es donde se encuentran las propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas de la planta; sin embargo, la baja solubilidad que ofrece limita a nuestro cuerpo la absorción plena de esta sustancia, aspecto que ha sido mejorado con el empleo de la piperina, un componente de la pimienta negra.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés), ha reconocido las propiedades nutricionales de la curcuma como un alimento seguro y es empleada en todo el mundo por los múltiples beneficios que ofrece.

La encontramos como té, colorante vegetal, en polvo para bebidas, en salsa de mostaza, como antiséptico y también la encontramos en cápsulas, tabletas, ungüentos, jabones y en cosméticos.

Actualmente existen numerosas investigaciones destinadas a encontrar la forma que permita una mejor absorción de la curcumina, mientras que su empleo ha demostrado su pertinencia en el tratamiento de heridas, problemas gástricos, males hepáticos, alergias, inflamaciones, depresión y trastornos neurológicos, enfermedades de la piel, picaduras de animales y para combatir el acné.

Actualmente se evalúan los efectos de la curcumina fitoquímica sobre la salud de pacientes contagiados por el virus SARS-CoV-2

Las propiedades medicinales de la cúrcuma, la fuente de la curcumina, se conocen desde hace miles de años; sin embargo, hay limitaciones en la capacidad para determinar los mecanismos exactos de acción y para identificar uno a uno los componentes bioactivos que se ha investigado recientemente.

Lo cierto es que la cúrcuma ha sido empleada a lo largo de la historia de la humanidad como un antiinflamatorio natural y en el tratamiento de algunas enfermedades como la dislipidemia, trastornos gastrointestinales; actualmente se busca demostrar su eficacia en el tratamiento de artritis reumatoide, colitis ulcerosa y para revertir las secuelas de la radioterapia y como tratamiento preventivo contra el cáncer.

Curcuma Vs. COVID-19

Un estudio de la facultad de la India, que ha sido publicado en la revista Cell Press, subraya la importancia de evaluar los efectos de la curcumina fitoquímica sobre la salud de pacientes contagiados por el virus SARS-CoV-2, ante la "urgente necesidad" de hallar nuevos medicamentos y terapias que permitan frenar la pandemia. Se trata, afirman los investigadores, de que la cúrcuma cuenta con un compuesto que "ejerce actividad antiviral contra muchos tipos de virus envueltos, incluido el que provoca la COVID-19.

Se sabe que, entre otras razones, a las propiedades fitoquímicas de la curcumina y su capacidad de inducir respuestas antivirales en el "huésped", lo que puede modificar la enzima ACE2, que es la que permite al SARS-CoV-2 adherirse mediante las proteínas de pico, para inducir una respuesta "antiviral".



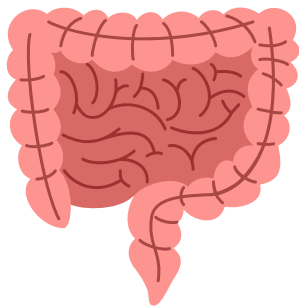
Además, las propiedades del "polvo sagrado", ejercen una actividad inmunomoduladora que bloquea la inflamación y frena la producción de Especies Reactivas del Oxígeno (ROS, según sus siglas en inglés) al inhibir la NADPH oxidasa.

Finalmente, el estudio apunta a que la curcumina incrementa las defensas antioxidantes, lo cual minimiza el estrés oxidativo, reduciendo los procesos de infección, lo que es la clave para que el virus deje de infectar a las células y, así poder reducir las graves consecuencias para la salud de quienes se enferman de COVID-19.

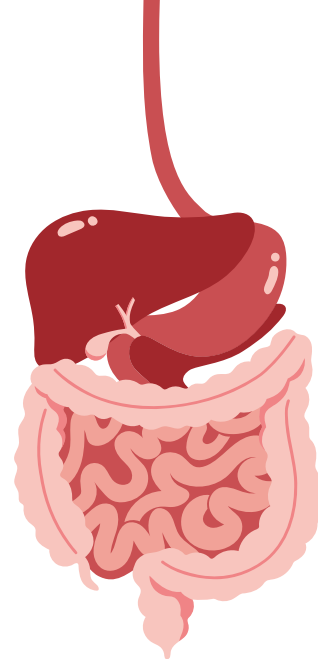
Es importante recordar que "el desarrollo de agentes terapéuticos eficaces contra el SARS-CoV-2 requiere mucho tiempo. De forma alternativa, la reutilización de productos farmacéuticos ya autorizados podría ser un camino más rápido para el desarrollo de terapias efectivas", recomiendan los investigadores.

A falta de estudios científicos, la cúrcuma no se recomienda a mujeres embarazadas y menores de 18 años; no obstante, se ha confirmado que es un compuesto bioactivo al que se le atribuyen innumerables beneficios y se espera que en el futuro inmediato habrá de ser cada vez más empleado en el tratamiento de diversas patologías y así poder enriquecer nuestra salud con el sabor del oro.





NUESTRO SEGUNDO CEREBRO



REDACCIÓN
AMINES

*"Las enfermedades comienzan
en el intestino": Hipócrates*

Nuestro segundo cerebro está dotado con más neuronas que nuestra espina dorsal. Es ese conducto largo y sinuoso que forma parte del tubo digestivo y que actúa de forma independiente a nuestro sistema nervioso central, y es justo en esta parte de nuestro cuerpo en donde radica la clave para de nuestro bienestar.

Dividido en dos partes importantes, nuestro intestino recibe los alimentos del estómago para digerirlos, absorber las sustancias y nutrientes y luego convertir en heces todo aquello que no requiere nuestro cuerpo; pero la función de nuestro sistema digestivo va más allá de procesar todo aquello que ingerimos.

Ya lo dijo el padre de la medicina: Hipócrates, quien hace más de 2000 años aseguró que las enfermedades comienzan en el intestino; lo que actualmente ha sido más que demostrado, ya que más de 170 enfermedades tienen su origen en nuestro intestino, entre ellas se encuentran la diabetes, obesidad, diverticulitis, artritis, autoinmunidad, asma, alergias y enfermedades mentales como la demencia, la ansiedad, la depresión y el alzhéimer, por mencionar solo algunas.

Es nuestro intestino el órgano sensorial más grande de nuestro cuerpo, pero ¿por qué el intestino es nuestro segundo cerebro? Aunque funciona de forma independiente, existe una fascinante relación intestino-cerebro, ya que se encuentran en constante comunicación a través de los sistemas simpático y parasimpático.

Nuestro intestino informa a nuestro cerebro de todo aquello que ingresa a nuestro cuerpo, es un guardián que determina qué es lo que se debe mantener dentro de nosotros y qué es lo que debe salir, evitando la intoxicación con alimentos inadecuados.

Esta función de prevención que surge en nuestro intestino, es lo que fortalece nuestro sistema inmunológico, es por ello la importancia de entender que la función de nuestro intestino va más allá del procesamiento de los alimentos que ingerimos; así como de prestar especial atención a nuestro segundo cerebro.

No existe duda de que una alimentación deficiente nos llevará a la muerte, es por ello que insistimos en incluir en nuestra dieta, por lo menos, una ingesta del 50 por ciento de lo que comemos de verduras y frutas frescas.

Debemos tener presente que en nuestro intestino viven trillones de microbios que son clave para una buena digestión, ya que su actividad permite la absorción de los nutrientes de los alimentos que ingerimos. Entre más variada sea la población de microbios que habitan en nuestro intestino, nuestra salud intestinal será mejor.

El estrés puede propiciar un desequilibrio en el número de microbios que necesitamos albergar en nuestra flora intestinal, esto puede provocar diarrea y, en situación extrema, puede ser causa de padecimientos cardiovasculares, entre una interminable lista de enfermedades en las que se ha demostrado su existencia como consecuencia del deterioro de la microbiótica intestinal.

Investigadores de la Universidad de Johns Hopkins han demostrado una amplia lista de enfermedades causadas por deterioro de la microbiota intestinal y la depresión; así como también han publicado la evidencia irrefutable de la relación directa que existe entre la composición de nuestra microbiótica y el riesgo de sufrir una enfermedad neurodegenerativa como el alzhéimer; confirmando lo que Hipócrates afirmó hace más de 2000 años.



DERMCLAR HYDRADERM LW 1%

POTENTE

Acción Hidratante

Recupera, equilibra y mantiene los niveles de hidratación



Tener una piel sana...

¡Nunca había sido tan sencillo!



REDACCIÓN AMINES



En Medicina Estética, la belleza es sinónimo de salud y, aunque existe una extensa variedad de técnicas y productos que ofrecen soluciones para corregir las imperfecciones o borrar el paso del tiempo de nuestra piel, lo cierto es que en la práctica los procedimientos menos invasivos son los que ofrecen mejores y mayores resultados.

Afortunadamente durante los últimos años ha ido en aumento el número de personas que toman conciencia de la gran contribución que representa para nuestro bienestar integral tener una piel sana, para lo cual existen procesos médicos que no requieren de métodos invasivos como la cirugía plástica.

Nuestra piel, el órgano más grande y versátil de nuestro cuerpo, es a través del cual se aprecia nuestro aspecto físico y, su textura, color y aroma, dicen más de lo que nosotros mismos quisiéramos expresar. Al igual que la piel, nuestro cabello y las uñas pueden dar señales de la presencia de padecimientos en otras partes de nuestro cuerpo, por lo que también es muy importante observarla diariamente y poner atención a cualquier cambio que notemos.

La aparición de granos, manchas, arrugas y resequedad, son signos de que nuestra piel está envejeciendo y, al tiempo que deseamos sentirnos joviales y bellos, y reducir los estragos del paso del tiempo, podemos desaparecer esas imperfecciones estéticas que merman nuestra autoestima y abren paso al surgimiento de emociones negativas.

El reflejo de un cuerpo saludable está en la apariencia física de nuestra piel, la cual debe mostrar salud, paz y tranquilidad, lo que es sinónimo de belleza.

Antienvejecimiento es una palabra que se ha convertido en tendencia en la actualidad, y forma parte de campañas publicitarias de un sinnúmero de productos que ofrecen soluciones para revertir los estragos de la edad; sin embargo existen formas naturales con las que podemos abrazar y recibir con placer los cambios en la textura y color de nuestra piel, sin que esto represente una lucha contra el tiempo.



Nuestra piel, el órgano más grande y versátil de nuestro cuerpo, es a través del cual se aprecia nuestro aspecto físico y, su textura, color y aroma, dicen más de lo que nosotros mismos quisiéramos expresar.

Tener una piel saludable, descansada y fresca, es el resultado de contar con un plan de cuidado ideal y efectivo, con el respaldo de especialistas que conozcan de alternativas médicas que han probado su pertinencia; tales como la ozonoterapia aplicada a la medicina estética, el rejuvenecimiento periorcular sin cirugía, el empleo de sueroterapia para prevenir el envejecimiento celular acelerado; así como las técnicas orientales aplicadas a la estética, por citar algunas.

Con la finalidad de comprender las diferentes técnicas y fundamentos de la Medicina Estética Integral, así como la utilización de diferentes recursos convencionales e integrales y su aplicación para el mejoramiento de la apariencia física y la resolución de las alteraciones más frecuentes en la estética, el Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAMED) ofrecerá una Certificación Internacional en Medicina Estética, en la que participarán especialistas en salud y belleza, quienes ofrecerán una capacitación en las técnicas más confiables para la Marcación abdominal femenina y masculina, el correcto empleo de la toxina botulínica avanzada y del protocolo del perfilamiento facial sin cirugía.

En esta certificación que será impartida del 12 al 18 de septiembre y en la que participará reconocidos especialistas en Medicina Estética, también se abordarán temas como el uso de peptonas, cómo entender la obesidad desde la psicología, medicina genómica y antienvjecimiento; así como la feminización y su proceso. Para mayores informes usted puede mandar un WhatsApp al 5516788570.

Nuestra piel requiere cuidados especiales

Existen formas naturales con las que podemos abrazar y recibir con placer los cambios en la textura y color de nuestra piel, sin que esto represente una lucha contra el tiempo.

A partir de los 40 años de edad, la piel comienza a adelgazarse y puede sentirse seca e irritada, razón suficiente para armar un plan de cuidado ideal y efectivo que, además de que contenga productos funcionales acorde a nuestras necesidades, vayan de la mano con hábitos saludables que benefician a nuestra piel.

Entre estos hábitos los especialistas sugieren tratamientos de rejuvenecimiento NO Invasivos, entre los que destacan el periocular sin cirugía, el empleo de la toxina botulínica avanzada, la ozonoterapia aplicada a la medicina estética, empleo de peptonas, sueroterapia para prevenir el envejecimiento celular acelerado y protocolos de medicina genómica, por citar los más empleados en la actualidad.

A continuación te presentamos algunos aspectos esenciales que debes de tener en cuenta para el cuidado de la piel:

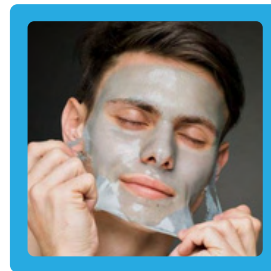
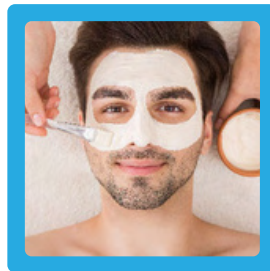
Prevenir manchas

El paño facial es común en una piel madura, esto se debe a la melanina, que protege a la piel a través de melanocitos que se activan con fuentes de calores; es decir: rayos UV, el calor de la estufa, la refracción de luz, el calor que se siente al estar horas en el tráfico dentro del coche, entre otras beneficiando la aparición de máculas, pecas y melasma, todas forman parte de las hiperpigmentaciones. El tener en el día a día una crema facial que contenga concha nácar, un elemento natural que es conocido por sus bondades despigmentantes. Existen líneas que han diseñado productos que lo contienen en conjunto con el ácido láctico y el pepino que atenuan paulatinamente estas manchas.

Conservar la firmeza

La vitamina E forma parte de los antioxidantes, ya que atrapa los radicales libres que causan daño en las células de la piel. El aplicarla de forma tópica complementa el proceso de renovación celular de la piel, mejorando el tono y la textura. La puedes conseguir suero gracias a Suzanne Olivier, cuyo gotero te facilitará su aplicación.





Ellos también

El cuidado de la piel no es una cuestión exclusivamente femenina. Una piel luminosa es signo de buena salud y los caballeros también debe ser conscientes de la necesidad de hidratar, nutrir y proteger la piel, especialmente la del rostro.

Reducir líneas de expresión

Seguramente has escuchado sobre los beneficios de la baba de caracol. Esta sirve para estimular la formación del colágeno, elastina, dos componentes que reparan los signos del envejecimiento, ayudan a prevenir y disminuir las líneas de expresión, arrugas finas.

Mantener el brillo

Ya sea en suero o en crema facial, la jalea real se ha convertido en una necesidad. Esta disminuye los signos del cansancio y fatiga que se reflejan en la piel, ya que humecta, nutre y protege.

Reducir el riesgo de cáncer

La protección solar es la base de todo plan para el cuidado de la piel. Los rayos del sol hacen que nuestra piel envejezca mucho más rápido. Tenemos tanta evidencia de que el sol envejece prematuramente nuestra piel gracias al foto envejecimiento, que es un must protegerla.

Nutrición profunda

La hidratación constituye otra de las claves de una piel sana y elástica, no sólo en el rostro, sino en todo el cuerpo. Para hacerlo correctamente debes elegir productos hidratantes que se adapten a tu tipo de piel y aplicarlas diariamente mediante suaves masajes

Limpieza diaria

Es fundamental que limpies tu cara dos veces al día –por la mañana y antes de acostarte-, con el fin de eliminar toxinas y maquillaje. Para exfoliar el rostro y quitar las células muertas que se van acumulando y tapando los poros, te aconsejo que emplees avena en copos. Lava la cara con agua tibia y luego pasa las hojuelas en forma circular como si estuvieses dando un masaje. Tras unos minutos de este tratamiento enjuaga con agua templada.

Cuida tus manos

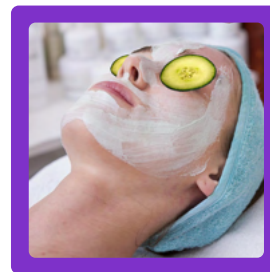
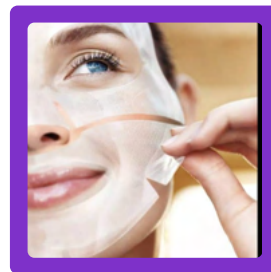
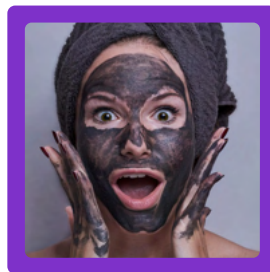
La delicada piel de las manos, es una de las partes del cuerpo que más refleja la edad. Y al estar tan expuestas al sol deberás hidratar y protegerlas constantemente.

Precauciones con piercings y tatuajes

Si decides hacerte uno, siempre debes hacerlo en establecimientos que cumplan estrictas medidas de higiene para evitar infecciones y otras complicaciones. Además, deberás realizar todos los cuidados posteriores para que el tejido cicatrice de manera adecuada.

Cuidado de la piel del cuello

Normalmente las rutinas diarias del cuidado de la piel solemos centrarnos en el cuidado de la piel el rostro, los ojos y la boca, y más ahora que somos más conscientes de la importancia del cuidado de la piel con el uso de la mascarilla. Damos prioridad a la luminosidad de la piel, evitar las arrugas,



Consecuencias del paso del tiempo

Una Piel Sana es cuando cumple adecuadamente sus funciones como órgano barrera, de defensa inmunológica, activador de vitamina D, productor de melanina, regulador de temperatura y como órgano de excreción, sensitivo y estético

Con el paso del tiempo nuestra piel cambia, se pone más delgada, pierde grasa y elasticidad, y ya no se ve tan lozana y lisa como en nuestra juventud. Las venas y huesos se pueden ver más fácilmente. Los rasguños, cortes o golpes pueden tomar más tiempo en sanar y su color oscurece.

Al hablar del cuidado y de la buena salud de la piel, es inevitable hacer mención al rostro, puesto que la aparición de cualquier anomalía o rareza en la superficie de tu rostro, será el aviso inevitable de que algo debes hacer para mejorar la salud de la misma.

Como parte de nuestro rostro, el cuello es una zona muy visible y que, junto con las manos, no podemos llevar siempre escondido. Cuando pensamos si es necesario comenzar con un tratamiento de rejuvenecimiento facial, no solemos prestar atención a esta zona. Al ser una piel muy fina se estropea con mayor facilidad, dando lugar a signos visibles del paso del tiempo que tienen sus tratamientos específicos, por lo que debemos identificar los signos que aparecen debidos a la falta de cuidados para poder darle los cuidados específicos; a continuación hablaremos de algunos de ellos:

Anillos de Venus: es el nombre utilizado para definir las arrugas horizontales que denotan falta de firmeza.

Doble mentón. Es uno de los signos más temidos, también llamado comúnmente papada, para referirte a los acúmulos grasos que se forman debajo de la barbilla.

Líneas verticales: se trata de una pérdida de colágeno que da lugar a la aparición de arrugas en el escote. Suele ser consecuencia de una mala postura al dormir y de falta de hidratación.

Manchas solares. A la hora de aplicar protectores solares, nos solemos olvidar de la zona del cuello y escote dando lugar a la aparición de antiestéticas manchas o hiperpigmentación.

Tensión y rigidez que sufre la zona consecuencia de gestos inconscientes o malas posturas a la hora de mirar dispositivos móviles o malas posturas al dormir.

En nuestros hábitos de cuidados diarios no debemos olvidarnos de esta zona. Limpiarla e hidratarla a diario igual que hacemos con la piel del rostro, y muy importante es protegerla del sol con productos adecuados para evitar su envejecimiento prematuro y aparición de manchas.

Cuidados específicos para evitar la flacidez
Debido a las particularidades que tienen la piel de estas zonas, el cuello y el escote acentúan mucho más el envejecimiento respecto a otras zonas del cuerpo. El tratamiento que se debe elegir tiene que estar enfocado para combatir cada signo de envejecimiento específico. Las soluciones más eficaces son:

Tratamientos anti manchas

Ayudan a recuperar la luminosidad de la piel en la zona del escote. Pueden ser técnicas despigmentantes para las manchas, o tratamientos con luz pulsada para las rojeces.

Efecto lifting

Es posible tratar la zona con hilos tensores para devolver la firmeza y luchar contra la flacidez. Estos hilos estimulan las células que producen colágeno, logrando redensificar la piel mejorando su flacidez. Este tratamiento se suele realizar aplicando previamente anestesia tópica para evitar las molestias.

Empleo de ácido hialurónico

Ofrece resultados duraderos, consiguiendo que la piel luzca elástica y sin imperfecciones. Al reponer esta sustancia que se encuentra de manera natural en nuestro organismo, pero con el tiempo se va perdiendo, lograremos volver a tener la zona hidratada y que recupere su firmeza y elasticidad. Se inyecta, bien sólo o bien combinado con otras vitaminas, y posteriormente se realiza un masaje con cremas reafirmantes.

Remodelado del mentón

Es lo que comúnmente nos referimos para la eliminación de la antiestética papada. La mesoterapia lipolítica en caso de encontrarnos con grasa localizada es un tratamiento muy eficaz.

Dermclar®
The Global Scientific Skincare

DermCLAR Whitening

Actúa en exclusiva sobre la mancha cutánea y normaliza la pigmentación dando luminosidad. Despigmentante neuroactivo.

10 unidades x 5ml e+/0.17 FL. OZ.

DermClar Whitening
Whitening skin facial solution
Solución estéril para blanquear la piel del rostro

ADVANCED FORMULA

NUEVA FÓRMULA MEJORADA

STERILE

5 unidades x 5 ml

www.dermclar.com

5541941370



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

Beneficios del masaje



REDACCIÓN
AMINES

Por siglos, los mayas hicieron del masaje más que un ritual, convirtiéndolo en un arte terapéutico

Considerado el método terapéutico más antiguo de la humanidad, un buen masaje te ofrece grandes beneficios para el bienestar integral que tanto anhelamos. Antiguas obras médicas egipcias, persas, japonesas y chinas; dan fe de diversas técnicas de sanación manual empleadas dos mil años antes de Cristo.

Por siglos, los indios mayas hicieron del masaje más que un ritual, convirtiéndolo en un arte terapéutico actualmente reconocido mundialmente como una técnica infalible para la relajación muscular, la estimulación de la circulación sanguínea, el drenaje linfático y su aporte para el equilibrio emocional y espiritual de quien lo recibe.

Existe evidencia histórica que permite afirmar que los mayas empleaban aceites naturales con fines curativos para lograr los objetivos de sanación a través de la manipulación manual.

Los antiguos escritos del Ayurveda se refieren al masaje como el sobeo y lavado indispensable para ayudar al cuerpo a sanar por sí mismo. Homero, Heródoto, Hipócrates, Sócrates y Platón, elogiaron la práctica del masaje y recomendaban a los médicos a dar masajes a sus pacientes.

En fisioterapia, la manipulación manual en espalda, piernas, pies, brazos, cara y cráneo, contribuye a la reducción de molestias o lesiones y, cada padecimiento requiere de técnicas dirigidas a liberar la tensión que provoca el malestar físico en pacientes con cuadros patológicos en proceso.

La osteopatía, emplea el masaje descontracturante para relajar la musculatura en tensión por malas posturas, la falta de descanso o resultado de una vida sedentaria; mientras que en quiropraxia se emplean técnicas manuales específicas para el tratamiento y prevención de trastornos del sistema musculo-esquelético de nuestro cuerpo.

En masoterapia, los masajes son la base de la oxigenación de los tejidos y la reactivación del flujo sanguíneo, con lo que se logra recuperar la firmeza y elasticidad de la piel, a lo largo y ancho de nuestro cuerpo.



El masaje maya, sueco, chino, deportivo, de polaridad, neuro-muscular, relajante, circulatorio, modelador y todos aquellos que van mezclando una serie de técnicas que permiten emprender diferentes maniobras para mejorar nuestra salud, no solo tienen un fin terapéutico, también ofrecen beneficios estéticos que benefician nuestro equilibrio emocional.

Existe una gran variedad de masajes, cada uno de ellos te ofrecerá una experiencia relajante y terapéutica inmediata.

Pero no es necesario que tu salud se encuentre mermada para consentirte con un buen masaje, aunque sea una hora por semana date tiempo para ponerte en las manos de un experto y disfrutar de ese relax que te dejará el recibir una manipulación que incentive la circulación sanguínea y la eliminación de toxinas, favoreciendo la regeneración muscular y disminuyendo la pesadez de tu cuerpo; adicionalmente mejorará la calidad de tu sueño, lo que fortalecerá tu sistema inmunológico e incrementará tu energía.

Aunque las técnicas de masaje se siguen perfeccionando y han surgido nuevos tipos de masajes, hay que tener presente que no solo se trata de frotar las manos en el cuerpo y, para evitar riesgos, es importante ponerse en manos de un especialista, ya que una incorrecta manipulación puede causar lesiones de gravedad.

7 sorprendentes beneficios del masaje

Además de la liberación de la tensión, un buen masaje le dará a tu cuerpo una profunda dosis de bienestar, entre las que se encuentran:

1.- Estimulación la circulación sanguínea

Un buen masaje te ayuda a descontracturar los músculos y descargar la tensión que se acumula en ellos. Este beneficio permite aliviar el dolor que se localiza en la espalda y en la cabeza por causas de tensión, además de combatir la rigidez corporal.

2.- Disminuyen nuestros niveles de estrés

Entre los beneficios del masaje relajante resalta su poder para ofrecer un estado de tranquilidad profunda, gracias a que disminuye los niveles de la hormona cortisol en el organismo.

Recordemos que esta hormona es secretada en grandes cantidades cuando el cuerpo humano está sometido a una gran carga de estrés. Por lo tanto, nada mejor que un masaje relajante para detener la fatiga y la angustia.

3.- Mejora la circulación

Los masajes activan el sistema circulatorio, lo que permite que todo el cuerpo humano reciba mayor cantidad de oxígeno. Al activar la circulación se consigue disminuir la presión arterial y se mejora la inflamación de las extremidades causada por problemas vasculares como las venas varicosas.





*Existe una gran variedad de masajes,
cada uno de ellos te ofrecerá una experiencia relajante y
terapéutica inmediata.*

Por si fuera poco, debemos recordar que la piel se nutre de la composición sanguínea, por lo tanto, mientras mejor circule la sangre por todo el cuerpo, mejor lucirá tu piel. Un tejido más hidratado y saludable es posible con un masaje relajante.

4.-Combaten la ansiedad y depresión

Está comprobado, después de un masaje relajante la persona se siente renovada por dentro y por fuera. Y es que esta terapia estimula la secreción de la hormona serotonina, sustancia responsable de mantener en equilibrio el estado de ánimo de las personas. Por lo tanto, cuando te haces un masaje relajante no solo saldrás contento, sino que combatirás de forma casi instantánea los síntomas de la ansiedad.

5.- Favorecen la eliminación de toxinas

El cuerpo cuenta con distintos filtros como los riñones, el hígado y los ganglios linfáticos para desechar las toxinas acumuladas en el organismo. El sistema circulatorio es el responsable de ayudar a dichos filtros a transportar las toxinas para que sean desechadas. La activación de la circulación a través del masaje manual ayuda a desintoxicar el cuerpo de forma más eficaz, por esta razón son cada vez más las personas que acuden a centros estéticos con el objetivo de realizarse un drenaje linfático.



6.- Reduce la tensión muscular y favorece la flexibilidad

El estrés, las preocupaciones, una vida sedentaria y estar muchas horas del día sentado causan tensión y dolor muscular. Un masaje relajante es la mejor opción para aliviar dichos síntomas, prevenir contracturas y conseguir movernos sin molestias ni complicaciones. Incluso, está comprobado que este tipo de terapia es muy eficaz para disminuir las dolencias causadas por condiciones como la osteoartritis.

7.- Reducen los síntomas premenstruales

La inflamación causada por el comienzo de un nuevo ciclo menstrual mejora considerablemente después de un masaje relajante gracias a la activación de la circulación sanguínea. Además, el incremento de serotonina ayudará mucho a esas mujeres que presentan cambios de humor durante estos días del mes. Regalarte un masaje para estar contenta y libre de dolor es más que necesario.



*Superando a los representantes de Israel y Tailandia, **Mariely Navarro** obtuvo el primer lugar en la categoría internacional*



Una mexicana, entre las mejores masajistas del mundo

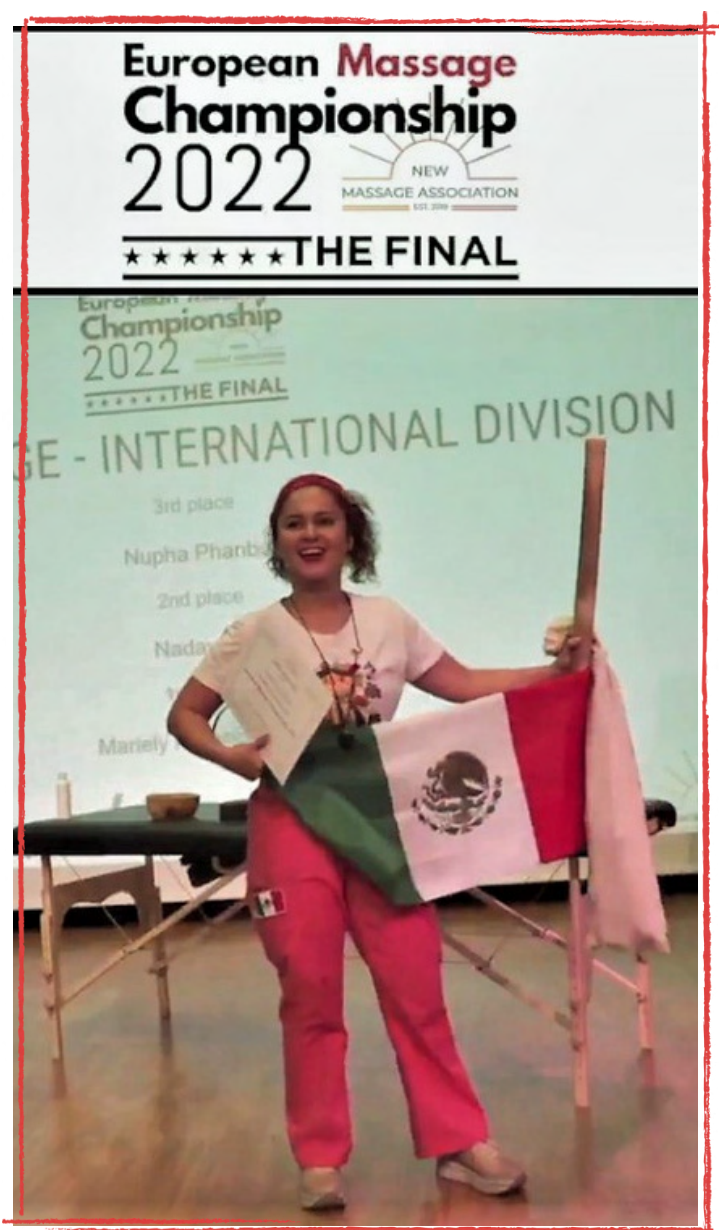
REDACCIÓN

AMINES

Con una fusión de roce, fricción, percusión, compresión, vibración, mateado con rebozo y los principios de la medicina tradicional mexicana, la naturópata Mariely Navarro Tejeda obtuvo el primer lugar en la categoría internacional del The European Massage Championship 2022; celebrado en Niza, Costa Azul, en Francia.

Egresada de la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH) y con 25 años de experiencia, Mariely Navarro se ha propuesto demostrar las virtudes y beneficios de los rituales y técnicas que contempla el Masaje Tradicional Mexicano; esta es la convicción que la motivó a participar en este encuentro en el que se dieron cita los mejores masajistas de Europa, dando oportunidad a representantes de otros continentes de demostrar sus habilidades.

Superando a los representantes de Israel y Tailandia, Mariely Navarro obtuvo el primer lugar en la categoría internacional, haciendo una demostración de un masaje que tiene como principal función la de ofrecer una desintoxicación y limpieza integral del organismo, empleando el conocimiento ancestral prehispánico, el cual contempla la sanación y equilibrio de los cinco estados del cuerpo: espiritual, físico, químico, emocional y energético.





Mariely Navarro anunció que los días 29 y 30 de julio ofrecerá un Diplomado de Masaje

En el 2019, Mariely Navarro se convirtió en la primera mexicana en participar en el Campeonato Europeo de Masaje, encuentro que fue suspendido por motivo de la pandemia de COVID-19, pero en esta edición reunió a los más destacados y reconocidos masajistas del mundo, quienes participan con el objetivo de demostrar que las técnicas manuales de sanación contribuyen al bienestar integral de las personas.

En la Ciudad de México, la naturópata Navarro Tejeda forma parte del grupo de especialistas de Inthealth, el primer Centro de Medicina Integrativa que se encuentra en la calle de Baja California No. 95, en la colonia Roma Sur, en donde ofrece sus servicios desde una perspectiva holística mediante la cual combina toda la tradición milenaria que ha aprendido del abuelo Ollin Yolotzin José Luis Arredondo.

El masaje con rebozo, un masaje prehispánico basado en la medicina tradicional mexicana, es con el que Mariely Navarro incluyó en su técnica personal, empleando un rebozo para alinear la columna vertebral, aliviar dolores de espalda, cerrar hombros, cerrar cadera y molestias en el cuerpo para fomentar una alineación adecuada de energía.

Este tipo de masaje es sumamente recomendado para personas que padecen contracturas crónicas, dolor en la espalda y ciática, ya que ayuda a recuperar la movilidad de tus articulaciones y da un alivio duradero al cuerpo.

Mariely Navarro anunció que los próximos días 29 y 30 de junio ofrecerá un Diplomado de Masaje en el Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAMED), capacitación en la que compartirá la técnica que con la que ganó primer lugar en la categoría internacional del The European Massage Championship 2022.

Por su parte el Dr. David Hidalgo Ramírez, rector de la UDH felicitó a la naturópata y recordó que en México existe un naturópata por cada 100 mil mexicanos y que los naturópatas son especialistas con una formación profesional que les permite desempeñar con rigor científico los conocimientos de la medicina tradicional, y así lo demostró Mariely Navarro en el encuentro europeo que reúne a los mejores masajistas del mundo.



LICENCIATURA EN NARTUROPATÍA

AMINES/UDH

agosto 2022

**Inscripciones
abiertas**

¡Regresar el control de su salud al pueblo!

CONTACTANOS:

 **55 4781 4195**

 **52119628 ext. 114**

 **udh.mx**



218 269 420 359 140 165
magnesium-rich

EL ESLABÓN PERDIDO DE LA SALUD

REDACCIÓN

AMINES

En forma de carbonato, cloruro, óxido, bromuro y yoduro, el magnesio ha sido empleado desde tiempos muy antiguos, tanto de manera industrial como por sus propiedades curativas. En la tabla periódica lo encontramos en el mismo grupo en el que están el calcio y el zinc, grupo de elementos que desempeñan un rol muy importante en la fisiología.

En nuestro cuerpo, el magnesio es un nutriente que nos ayuda a regular las funciones que realizan los músculos, el sistema nervioso y cardiovascular.

También es indispensable para regular en nuestra sangre nivel de azúcar y mantener una presión normal; además de que ha sido un remedio natural para tratar diferentes tipos de dolencias, aliviar resfriados y la congestión nasal.

Se han documentado hallazgos que demuestran que, en el siglo XVII en Inglaterra, el sulfato de magnesio era empleado en baños públicos a los que asistían las personas para relajarse, aliviar el dolor de espalda y desaparecer el cansancio.

En la biosfera, el magnesio es un elemento irremplazable e indispensable para que los vegetales verdes puedan convertir la energía solar en clorofila; además de que este elemento participa en más de 300 reacciones bioquímicas en todas las formas de vida que existen en nuestro planeta.

En los Estados Unidos, la dieta de muchas personas aporta cantidades de magnesio inferiores a las recomendadas. Los hombres mayores de 70 años de edad y las adolescentes tienen más probabilidades de consumir poco magnesio. Sin embargo, cuando se combina la cantidad de magnesio de los alimentos y de los suplementos dietéticos, el consumo total de magnesio por lo general excede las cantidades recomendadas.

Gracias al magnesio podemos elevar la cantidad de serotonina, un neurotransmisor que nos pone de buen humor y que al actuar en el sistema nervioso central nos permite disfrutar de una sensación de calma con la que se mejora la calidad del sueño.

Las personas con mayor cantidad de magnesio en su dieta suelen tener un riesgo más bajo de presentar diabetes de tipo 2



El magnesio es un nutriente que nos ayuda a regular las funciones que realizan los músculos, el sistema nervioso y cardiovascular.

El magnesio ayuda al cuerpo a procesar el azúcar y tal vez ayude a reducir el riesgo de resistencia a la insulina (un trastorno que lleva a la diabetes).

Existen estudios que estudian la posibilidad de que los suplementos de magnesio ayuden a las personas que ya tienen diabetes de tipo 2 a controlar su enfermedad. Se requieren más estudios para comprender mejor si el magnesio puede ayudar en el tratamiento contra la diabetes.

La medicina integrativa reconoce la importancia de este maravilloso mineral y recomienda incluir en nuestra dieta diaria la ingesta mínima de magnesio, considerado por el doctor José Luis Pérez-Albela como “el eslabón perdido de la salud”, siendo de una importancia similar al aire que respiramos.

Oral, intravenoso o transdérmico, el cloruro de magnesio es un nutriente mineral básico que favorece la función de las células reduciendo el daño oxidativo y fortaleciendo el sistema inmunológico, por lo que se recomienda como un elemento indispensable en nuestro botiquín familiar.

Se ha puesto más interés a la ingesta de calcio, sin considerar la dependencia que existe entre ambos minerales, corriendo el riesgo de reducir la importante función del magnesio en nuestro cuerpo, con una sobresaturación de calcio, ya que, a mayor nivel de calcio, se registrará un menor nivel de magnesio, favoreciendo la presencia de calcio en tejidos suaves, siendo esta una de las principales causas de la artritis y los cálculos renales; por lo que se recomienda que la ingesta de calcio sea equilibrada con una proporción igual de magnesio. También se ha alertado respecto a que una deficiencia de magnesio es un factor en el desarrollo de arritmias, taquicardias y fibrilación ventricular.

Vegetales de hojas verde oscuro como las espinacas, acelgas y aguacate; así como las nueces, pistaches y almendras, son algunos de los alimentos que debemos consumir diariamente para conservar nuestros niveles de magnesio.

Los naturópatas son especialistas médicos a los que usted puede consultar para conocer la mejor forma de mantener un óptimo nivel de magnesio, un nutriente indispensable para tener el control de la salud en nuestras manos.





Manteniendo el ritmo de vida

REDACCIÓN

AMINES

Algunos vegetales como los garbanzos, la soya, las alubias, el trigo y los pistachos, así como los productos lácteos y el huevo, son portadores de la inmensa mayoría de aminoácidos esenciales; compuestos orgánicos básicos que se combinan para formar las proteínas que contribuyen al desarrollo y reparación de nuestros tejidos corporales, así como a mantener el equilibrio de los ácidos y bases en los organismos.

Aunque se han identificado cerca de cien mil tipos de proteínas y 250 aminoácidos, también se sabe que las proteínas se componen de la combinación de 20 aminoácidos, de los cuales 9 son esenciales por no poder ser sintetizados por nuestro cuerpo, por lo cual necesitamos ingerirlos de manera constante.

Una dieta balanceada debe de incluir alimentos ricos en macronutrientes, que son los que nos aportan la energía que requerimos para estar activos, es decir, los hidratos de carbono, lípidos, grasas y proteínas; de igual manera debemos de contemplar porciones que nos proporcionen los micronutrientes, que son las vitaminas y los minerales.

La función que realizan los aminoácidos en nuestro cuerpo marca nuestro ritmo de vida. Como parte de estas funciones está la de unirse a cadenas con las que se forman las proteínas que nos ayudarán a descomponer los alimentos que consumimos para contribuir en el desarrollo y/o reparación de nuestros músculos. También intervienen en otros procesos que permiten la expansión de los vasos sanguíneos y en la producción de la energía que requerimos para estar funcionalmente activos.

Una dieta balanceada debe de incluir alimentos ricos en macronutrientes, que son los que nos aportan la energía que requerimos

No existe actividad en nuestro organismo en la que no participen los aminoácidos. Cuando enfrentamos alguna situación de estrés o fatiga prolongada, algunos de los aminoácidos no esenciales se convierten en básicos, por lo que también podemos contemplar en nuestra dieta el consumo de alfalfa, manzana, uva, papas y verduras de hojas verdes, que es donde se encuentran.

Los aminoácidos ayudan en el tratamiento de cuadros leves de depresión, ya que actúan como neuroprotectores y se ha demostrado que las dietas bajas en proteínas aumentan el riesgo de tener una deficiente función cerebral. Considerando que los aminoácidos son el componente principal de las proteínas, actualmente se están realizando estudios que permitan demostrar que la suplementación de aminoácidos esenciales reduce el riesgo de padecer enfermedades como el Alzheimer; no obstante, es recomendable incluir en nuestra dieta diaria la ingesta de 150 miligramos de cada uno de los 20 aminoácidos por cada kilogramo de nuestro peso.

Es fundamental tener presente que el ritmo de vida al que estamos sometidos exige de tener una dieta equilibrada que incluya alimentos que nos proporcionen la cantidad y calidad de proteínas y aminoácidos necesarios para tener una longevidad sana. En una dieta normal para obtener la cantidad recomendada de aminoácidos esenciales, se contempla un vaso de leche al día, lo que es el equivalente a 150 gramos de yogur o queso. Los huevos también nos aportan una cantidad suficiente de aminoácidos esenciales. Otro tipo de productos que no deben de faltar en nuestra dieta diaria es 150 gramos de legumbres y de 6 a 10 frutos secos como las nueces, almendras y cacahuates.

DIRECTORIO

Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez
EDITOR

Lic. Marta Oliva Obeso Suro
Dirección General

Lic. María Elena Ramírez Cruz
Presidenta del Consejo de Administración

Lic. Jocelyn Trejo Perales
Dirección General CUAM

Ing. Enrique Patiño Luna
Planeación y Desarrollo

Esfera Noticias
Diseño Editorial

Lic. Carla Jimena Castaños Toríz
Lic. Sergio Eduardo Hidalgo Herrera
Diseño CUAMED

Rubén Kin Laureano Fresco
Soporte Técnico

Agencia Mundial de Información de la Salud
Mesa de Redacción

CONSEJO EDITORIAL

Dr. Rómulo Rodríguez Ramos
Presidente del Consejo Editorial
Director de la Universidad Iberoamericana
de Ciencias y Desarrollo Humano

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

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

Dr. Omar Alberto Rancez Ferretti
Presidente COFEMITES Argentina

Lic. Geomar Pacheco Rivera
CEO RIMLA para Latinoamérica y el Caribe

Dra. Sandra Hidalgo Ramírez
Especialista en Medicina Tradicional

Dr. Bernardo Julián Acosta Martínez
Delegado Internacional de COFEMITES

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.

FOTOS E IMÁGENES: @pexels, @unsplash, @pixabay, @freepick /AMINES.



Forma parte
de nuestra
FAMILIA

**FRANQUICIAS
CUAM**



**Informes al
5211 9525 ext. 105**

Diplomado Internacional en Periodismo de Investigación en Salud y Bienestar Integral

Con el aval de CUAM, COFEMITES Y UDH

Inicio:

23 y 24 de abril del 2022

Finaliza:

abril del 2023

PÓSTULATE PARA
UNA BECA DEL 100%



PARA MAYORES
INFORMES:



Duración:

120 horas,
(divididas en 24 sesiones
de 5 horas cada una)

Un sábado y domingo
de cada mes,

9:30 hrs. a 14:30 hrs.

Modalidad: Virtual

Requisitos:

- Curriculum Vitae
- Dos ejemplos de trabajos periodísticos propios y recientes
- Carta de recomendación

Enviar documentos a:

aminesinforma@gmail.com

*BECAS DISPONIBLES con la aprobación
del Comité de Inscripciones.

Fecha límite:

lunes 28 de febrero del 2022

Para postularte a tu beca
sigue este enlace:

cuam.org

Costo: \$4,000 USD



Naturopatía

Impar

