

A man and a woman are shown in profile, kissing. The man is on the left, wearing a black leather jacket, and the woman is on the right, also wearing a black leather jacket. The background is dark. There are four red lipstick smudges scattered around the image: one at the top center, one on the left side, one on the right side, and one at the bottom center.

Naturopatía

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

La salud al alcance de tu boca

- Las maravillas
de la gestación

- Biomagnetismo
y PNL: curación
a otro nivel



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 permitirá tener el control de tu salud

Síguenos en  @Naturopatía

Carta del editor

Amor y salud

Por: Dr. David Hidalgo Ramírez
Rector UDH



Durante los últimos 16 meses el nivel de ansiedad de los mexicanos ha sido alterado, principalmente como consecuencia de la pandemia por COVID-19 que enfrentamos desde el 27 de febrero del 2020.

Dependiendo de los recursos emocionales individuales con los que se cuente, cada persona experimentará cuadros de tensión distintos y, en consecuencia, las reacciones que se registren ante situaciones imprevistas, habrán de mostrar diferentes grados de psicopatologías, entre las que podemos enumerar egoísmo, discriminación, avaricia, machismo, abnegación, tristeza, depresión, fobias y actitudes agresivas, entre otras.

Contar con una satisfacción emocional estable, nos permitirá enfrentar con menores riesgos esta emergencia sanitaria que mantiene en jaque a la humanidad.

El AMOR es la mejor forma de mantener sanos los vínculos afectivos que nos permiten estar emocionalmente estables y lo recibimos de la pareja, de los familiares y amigos, principalmente.

Para fortalecer los lazos afectivos y mejorar la salud, la besoterapia ha demostrado su efectividad en el tratamiento de enfermedades como el cáncer, la diabetes, cardiopatías y cualquier tipo de dolor, principalmente. Diversos estudios afirman que las personas que mantienen relaciones con fuertes lazos afectivos, en las que los besos y abrazos son constantes, cuentan con una capacidad superior para reponerse de padecimientos imprevistos.

Existe una clara relación entre nuestro estado de ánimo y la salud, además de que, al sentirnos amados tenemos una mayor capacidad para controlar la tensión y tener una

actitud positiva en el entorno, al ser más empáticos con los que nos rodean.

Compartir algún halago con quienes trabajamos, sirve para despertar las cinco emociones básicas del ser humano, no obstante, los besos son la única forma de activar esa reacción en cadena de nuestra química interna, con la que mejorará el sistema inmune, reduciremos el estrés, el corazón estará más sano, se rejuvenecerá la piel, aumentará la vitalidad, nos veremos más atractivos, se elevará la autoestima y seremos más saludables.

En estos tiempos de incertidumbre en donde la situación social y política parece adversa, existen alternativas que nos permitirán ver el futuro con optimismo para preservar la salud, una de ellas y que está al alcance de nuestra boca es: besar de forma tierna, amorosa y profunda a los seres queridos; así lo ha hecho el ser humano por siglos, demostrando que en el amor radica una clara función de supervivencia.

Al amar y ser amado, la vida adquiere un sentido práctico y es la base del desarrollo personal, proporcionando una ventaja evolutiva en donde todo tiende a mejorar. El amor es la base para reafirmar esa responsabilidad y estar conscientes de lo importante que es nuestra existencia con quienes convivimos

Este 6 de julio se celebra el Día Internacional del Beso Robado, quizá sea un buen motivo para que robarle un beso a ese ser tan querido, poniendo en práctica una de las mejores terapias que tenemos para mantener en condiciones óptimas nuestra salud.



CONTENIDO

Contenido

- 07** Coaching desde la perspectiva del Bienestar integral
- 11** Las maravillas de la gestación
- 16** Salud al alcance de tu boca
- 21** La importancia de una buena nutrición en las mascotas
- 23** Un centro para el Trastorno del Espectro Autista
- 24** ¿La diabetes se puede curar?
- 27** ¿Qué es la terapéutica naturista?
- 29** Biomagnetismo y PNL: curación a otro nivel

Coaching desde la perspectiva del bienestar integral

Por: Dr. Clemente Rómulo Rodríguez Ramos

Máster en Medicina Bioenergética y Natural, y Máster en Psiquiatría Social

La pandemia ha representado una crisis muy importante a nivel mundial que nos ha llevado a reinventarnos, por lo tanto, hay que situarnos en una nueva perspectiva de forma proactiva, provocando el cambio para ayudarnos a nosotros y poder ayudar a los demás.

Desde hace más de un año hemos estado sometidos a una fuerte crisis por la COVID-19 en todos los niveles: personal, social, emocional, político, pero ¿qué nos ha enseñado esta pandemia? ¿cómo vamos a enfrentar la llamada Nueva Normalidad? La magnitud del impacto psicológico ha sido tremenda, pues al tratarse de una enfermedad emergente no hay antecedentes de ella, lo que ha generado incertidumbre desde el comienzo al representar una novedad y una amenaza, además, estamos expuestos a una sobrecarga de información porque todo mundo está opinando a través de distintos medios. También están presentes los riesgos psicológicos por grupos: los infectados por el virus, familiares y amigos, el personal sanitario, colectivos vulnerables (personas con alguna comorbilidad, adultos mayores) y la población en general debido al confinamiento y aislamiento social.

La COVID-19 ha representado un cambio de paradigmas para la medicina y para la sociedad en general porque hay una forma distinta de enfrentar las enfermedades, el mantenimiento de la salud, así como

la integración docente (cómo vamos a enseñar ahora la medicina), la asistencia médica ha tenido que reinventarse, la investigación, y en la gerencia hablamos del coaching, de los empresarios y de la forma en que deben valorar este enfoque.

Nosotros hemos aprendido mucho sobre coaching, psicología, procesos, medicina, pero ahora tenemos que desaprender algunas cosas y reaprender sobre las bases que tenemos y adquirir nuevas competencias que son: saber cómo aplicar esos conocimientos; saber hacer; saber ser ha-

blando de solidaridad, incorporando los valores y cómo ayudar a las personas a salir de la crisis; saber enseñar de nuevo con otros conceptos; saber comunicarnos y escuchar a las personas; y saber convivir en esta nueva normalidad.

Ante este panorama y partiendo de los estudios realizados durante un año (2020) sobre la Psicología del Bienestar Integral durante el periodo de confinamiento surge el proyecto del Centro Universitario de Psicología del Bienestar Integral (CUPBI), que se inauguró el pasado 9 de febrero de



La pandemia representó un cambio en la medicina y la sociedad.



2021, y es anexo a la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH).

La Psicología del Bienestar Integral se basa en favorecer un estilo de vida saludable, con un enfoque personalizado, en potenciar la integración psiconeuroinmunometabólica, valora el coaching como un proceso que contribuye a la adquisición de hábitos y motiva a las personas a promover el aprendizaje en cada uno de sus ámbitos para generar una disminución de la resistencia al cambio. Esta psicología valora factores internos como: pensamientos, emociones, sentimientos, conducta (una conducta repetida se convierte en un hábito). También están los fenómenos de síntesis a nivel superior, donde está la conciencia, la orientación, la memoria y atención (al *mindfulness*, la atención al momento presente).



El coaching libera el potencial interno del ser humano

Daniel Goleman dice: “si queremos vivir adecuadamente, es necesaria cierta destreza en tres ámbitos distintos: el mundo externo, el mundo interno y el mundo de los demás”. En el coaching, cuando estamos con un cliente, si no vemos el contexto del mundo interno que lo rodea, sus sentimientos, sus motivaciones, su creatividad, su afectividad y lo que piensan, y el mundo de los que lo rodean, no se logrará un trabajo importante. Dentro de los factores internos están: la genética, que no es modificable; la epigenética, que se puede cambiar si se modifica el estilo de vida; el enfoque psiconeuroinmunometabólico y el estilo de vida. En los factores externos (contexto) se encuentran los sociales, los económico-políticos y los medioambientales.

La Psicología del Bienestar Integral busca no solo mejorar a las personas, sino lograr su bienestar acorde a su contexto, alcanzar calidad de vida y satisfacción con la vida encontrando el sentido a la vida en cualquier circunstancia en que se encuentre. Plantea que los objetivos y las metas en psicología y coaching tienen que ser personalizados, realistas y contextuales. En este enfoque, las psicoterapias no solo deben alcanzar el alivio, tam-

bién la sanación y el bienestar, por lo que deben ser enfocadas en forma integral. La Psicología del Bienestar Integral debe ser personalizada, con la participación activa del consultante y fomentar la participación activa del cliente en el coaching, todo esto en un marco de sentido ético.

La salud es un proceso de armonía física, espiritual, psicológica y social en el contexto medioambiental, valorada en su significado dialéctico de movimiento y cambio constante. Es por esto que la medicina del bienestar y la psicología del bienestar integral se basan en mantener un estilo de vida saludable (con una alimentación correcta, una buena hidratación, dormir 8 o 9 horas, realizar ejercicio físico y liberarnos de problemas psicológicos como el resentimiento o la ira), buscar calidad de vida, satisfacción con la vida y fortalecer al sistema inmunológico.

La psicología también tiene una base biológica muy importante basada en los neurotransmisores y las hormonas como la dopamina, noradrenalina, endorfinas, oxitocina y serotonina, que se forman a partir de aminoácidos esenciales que se encuentran en diversos alimentos que debemos consumir en una dieta correcta. Otra parte importante dentro del estilo de vida saludable es el control de psiquismo, que consiste en dominar mi estado emocional para ser resiliente ante el cambio, trazarse objetivos, tener un proyecto de vida y no estar cargados de

resentimientos ni de sentimientos de culpa, porque generan el cortisol que afecta al sistema inmune.

Un estilo de vida saludable también implica:

- Una comunicación armónica con los demás de forma asertiva, para decir lo que pensamos sin ser ofensivos.
- Superar la frustración causada por situaciones como la pérdida del trabajo.
- Tener una relación coherente entre lo que se dice, lo que se hace y lo que se piensa.
- Una adecuada autoestima, optimismo y esperanza, esto es fundamental para vencer la adversidad y encontrarle el sentido a la vida.
- Una respiración correcta y técnicas de integración mente-cuerpo.
- Higiene externa e interna.
- Descanso, distracción y diversión.
- Una sexualidad responsable.
- Dormir lo suficiente de acuerdo a la edad.
- Evitar consumir sustancias tóxicas.
- Estar en contacto con la naturaleza es fundamental para incrementar la salud física y emocional.

También plateamos un enfoque psiconeuro-inmuno-metabólico que se basa en potenciar nuestro sistema inmune con un estilo de vida saludable, eliminando o disminuyendo la inflamación subclínica crónica, la oxidación que se produce por el exceso de radicales libres y la deshidratación porque no ingerimos la suficiente agua. Así que, si queremos llegar con salud y calidad de vida la tercera

edad, debemos combatir los radicales del oxígeno, cuidar los telómeros y fortalecer el sistema inmune.

La Psicología del Bienestar Integral se basa en:

- Hábitos de vida saludable.
- Un profundo sentido ético y bioético.
- Se practican varias psicotécnicas y se centra en el mindfulness.
- Lograr una comunicación de forma asertiva.
- Ser resiliente e ir un poco más allá.
- Espiritualidad y eliminación de los resentimientos.
- Psico-neuro-inmuno-metabólico.

El coaching se enfoca en liberar el potencial interno del ser humano, por eso el coach debe preocuparse por valorar a sus clientes desde una perspectiva de potencialidades como facilitador del proceso para lograr que el cliente interiorice lo que tiene que hacer, su misión en la vida. El coaching es un proceso para avanzar en varias especialidades: deportiva, empresarial, ejecutiva, política, nutricional, de desarrollo personal, transpersonal, primal, espiritual, de salud, ontológico, entre otras. Y aunque el método puede ser el mismo en todas sus variantes, se aplica a diferentes aspectos de la vida de una persona.

Para la Federación Internacional de Coach (ICF, por sus siglas en inglés), el coaching es una relación profesional continuada que ayuda a que las personas produzcan resultados extraordinarios en sus vidas, carreras, negocios y organizaciones. A través del proceso de coaching, los clientes ahondan en su aprendizaje, mejoran su desempeño y refuerzan su calidad de vida.

Los orígenes del coaching se encuentran en la filosofía (oriental, griega), psicología, pedagogía, biología, gerencias, ciencias de la complejidad y en su aplicación al deporte. Es una de las profesiones más prometedoras del siglo XXI. Para ser coach hay que



tener vastos conocimientos en muchos aspectos y quienes lo practican, deben realizar un enfoque integral respetando el legado de los profesores antiguos.

El Coaching en la Psicología del Bienestar Integral

- Tendrá un enfoque transdisciplinario.
- Se basa en las Ciencias de la Complejidad.
- En el modelo pedagógico del Constructivismo y desarrollo de competencias.
- En los avances de las neurociencias y la psicología, entre otros aspectos novedosos.

Entonces, si buscamos un proyecto de vida para tener hábitos de vida saludable, lograr calidad de vida y darle sentido (esto es a lo que los japoneses llaman IKIGAI), saber que uno puede superarse, que a pesar de las dificultades uno puede crecer y superarse. Marco Aurelio dijo: "La sabiduría es el arte de aceptar aquello que no puede ser cambiado, de cambiar aquello que puede ser cambiado y, sobre todo, de conocer la diferencia". En el contexto mundial de la pandemia y ante la adversidad que esta representa, todos unidos, con resiliencia, optimismo, solidaridad y compromiso construiremos un futuro de esperanza que debe trabajarse desde el enfoque de la psicología del bienestar integral.



Visión Holística Empresarial

¿Quiénes somos?

Asesoría Holística forma parte del grupo empresarial del **Centro Universitario de Alternativas Médicas**, con más de 25 años de amplia experiencia y éxito en el desarrollo y capacitación a empresas, así como de superación personal, con probada sensibilidad hacia los problemas que actualmente aquejan a nuestra sociedad.

Asesoría Holística toma en cuenta todos los recursos que posee la empresa (humanos, energéticos, materiales y económicos) y que normalmente no lo hacen en las consultorías tradicionales, generando una armonía entre estos para el buen funcionamiento de la misma.

Asesoría Holística trabjará contigo cuando:

- Tu empresa se enfrente con problemas de operación y esto le impide crecer
- Cuando quieres poner en marcha una empresa
- Cuando quieres acelerar el crecimiento de tu empresa



Conócenos y contactáenos llamando a los teléfonos 55 5211-9525 y 55 8670-6361

¡Bachillerato en solo 4 meses!

25 años de experiencia nos respaldan



En UDH te preparamos para el examen de Bachillerato, por medio del Acuerdo 286.



UDH
Universidad Iberoamericana de
Ciencias y Desarrollo Humano

Informes 55 5408 3918

Las maravillas de la gestación

Por: Lic. Julio César López Faour
Naturista, Dietética y Nutrición.

Todos los alimentos que consume una mujer durante el proceso del embarazo serán la principal fuente de alimentación del bebé, por eso es importante que la futura mamá lleve una dieta saludable y equilibrada, que garantice su salud y del futuro bebé.



Por algún tiempo se consideró que el sexo femenino era el sexo débil... ¡Nada más alejado de la verdad! ¡Es el sexo fuerte! Con respecto a los varones, el organismo de las mujeres, en general, presenta un mayor grado de resistencia, nivel de tolerancia al dolor y, en relación a su masa muscular, mayor fuerza física, sobre todo en determinadas áreas como son caderas y piernas. Precisamente la arquitectura de la pelvis (huesos, músculos y tendones) está diseñada para soportar y mantener el peso del feto durante la gestación. Pero no sólo a nivel físico se nota dicha superioridad, la mujer posee mayor capacidad fisiológica y psicológica de adaptación ante los cambios y circunstancias difíciles. ¡En realidad las mujeres maduran más temprano que los hombres, si es que maduramos alguna vez! Además, las féminas son bendecidas con un gran privilegio, el hecho único de poder alojar otra vida en sí mismas, ser anfitrionas y colaboradoras de un milagro

natural: ¡La formación y nutrición de un nuevo ser vivo! ¡La bendición de ser madres de sangre, carne y alma!

La gestación materna es Una Gran Obra que, como toda obra, necesita materiales de construcción de calidad, esfuerzo, dedicación y también inteligencia, paciencia y una buena dosis de autosacrificio o abnegación (algo que a la mayoría de los varones les resulta muy difícil). Pero la naturaleza no se equivoca, durante el embarazo, en el organismo femenino se verifica un leve (pero significativo) aumento en la producción de oxitocina, una de las hormonas que permiten a la mujer acondicionarse, corporal y emocionalmente a la maternidad y, como veremos más adelante, tiene un papel crucial en el parto.

La gestación materna es Una Gran Obra

Entre otras cosas, la oxitocina aumenta el vínculo sentimental y amoroso de la madre hacia su bebé en formación. Sin embargo, no sólo se requiere amor y abnegación durante el embarazo, también es necesario hacer uso de la sensatez y la responsabilidad para llevar un estilo de vida y una dieta obviamente acorde con los requerimientos gestacionales para que todo transcurra de manera saludable.

Como es lógico, todo aquello que la mujer gestante come, bebe, respira o inhala, así como las impresiones que recibe, van a influir de manera muy importante en el proceso de gestación y, sobre todo, en el organismo huésped (la o el futuro bebé). Hablando de huéspedes, alguna vez leí que ese ser dentro del útero femenino es como un parásito, un “parásito” divino, que se alimenta a costa del organismo materno y que extrae los nutrientes necesarios para sobrevivir, crecer y desarrollarse a como dé lugar. Inclusive, la naturaleza le da

prioridad al feto, antes que a la propia madre, para garantizar lo más posible que el “huésped” reciba lo mejor de lo que consume su “anfitriona”. Una conseja popular dice: “Por cada hijo que gesta una mujer se pierde un diente”, refiriéndose a la “factura” corporal que debe cubrir el organismo de la mujer, durante o posteriormente al embarazo. Pero todo es relativo y depende de tres o cuatro factores fundamentales: una buena alimentación, sueño adecuado, abstinencia de hábitos dañinos (alcohol, drogas, etc.) y un ambiente tranquilo y seguro en la medida de lo posible.

En cuanto a la dieta (alimentación diaria), el embarazo no es un período para realizar cambios bruscos ni para intentar medidas radicales, estas, si se quieren implementar, se deben hacer PREVIAMENTE a estar encinta, un año antes (mejor tres, no, menos, cinco, como diría el ex presidente EPN), y eso por ambas partes, la progenitora y el progenitor, ya que de ello van a depender tanto la condición del organismo materno como la calidad de las correspondientes células germinales (óvulo y espermatozoides) para empezar bien todo el proceso. Sea cual sea la dieta de la pareja, sobre todo la materna, el momento en que se comprueba el embarazo, es el momento de MEJORAR LA CALIDAD DE LA DIETA. Ya sea que se acostumbre una dieta omnívora (comer de todo), vegetariana (vegetales, lácteos, huevos, hongos, granos, semillas, frutas), vegana (lo mismo, pero sin comestibles animales), cetogénica (carnes, grasas, vegetales y lácteos, pero sin frutas dulces, ni granos) o macrobiótica (cereales enteros, leguminosas, raíces, hojas verdes, frutas locales, semillas, algas y escurtidos), cualquiera de ellas puede funcionar siempre y cuando se lleve a cabo de manera suficiente, variada, completa, balanceada y adecuada. Una alimentación de alta calidad significa que la



dieta es rica en comestibles de origen natural, integrales, frescos y vivos, crudos, con una hidratación correcta. Por otro lado, se deben evitar de manera habitual los productos procesados y ultraprocesados, congelados, enlatados, precocinados, refinados e industrializados adicionados con sustancias químicas nocivas. Esto último perjudica al organismo materno y también mucho más al nuevo organismo en formación. Así que, de la calidad de la dieta depende la calidad del desarrollo fetal en la gestación y la buena salud de la madre.

En el número anterior de *Naturopatía*, subrayamos la diferencia entre la fase embrionaria y la fase fetal. Esto viene a colación porque, seguramente, más de una lectora ha escuchado a la comadre, a la madre o a la suegra decir: “si estás embarazada debes comer por dos” (se entiende el doble). La verdad es que en las primeras semanas no hay requerimientos extra en cuanto a la ingestión de comida, o sea, no hay necesidad de comer más de lo acostumbrado. Es más, a muchas mujeres al principio se les va el apetito, sufren de ascos,

náuseas o acidez estomacal, y esto se debe a cambios hormonales que afectan varias funciones naturales, incluyendo la digestión. Así que, si se come muy poco o casi nada durante algunos días, no hay ningún problema. Debemos tener en cuenta que el embrión, hasta la octava semana de gestación, es tan pequeño como un haba o una nuez de la India. Así que no hay de qué preocuparse. Pero si la dieta, durante el resto del embarazo es pobre, escasa, deficiente en proteínas y vitaminas o monótona, entonces el organismo de la madre sufrirá importantes mermas en sus tejidos, glándulas y sistemas. Además, se pondrá en riesgo el proceso de gestación con el aumento de posibilidades en cuanto a un parto prematuro y/o bajo peso del producto, obviamente afectando el estado orgánico y funcional del neonato.

Durante el primer trimestre hay que procurar consumir alimentos de fácil digestión y alto nivel nutritivo, entre estos se cuenta con todo tipo de frutas que no sean muy ácidas (se aconseja evitar los alimentos irritantes como chile, especias fuertes, vinagre, café, cacao y té negro), así como semillas, nueces y coco, lácteos sencillos, algo de granos y leguminosas, también vegetales cocinados. Si se acostumbran las carnes, es muy importante que se prefieran carnes blancas y que, tanto el pollo, de preferencia orgánico, como los pescados, sean frescos y estén muy bien cocidos, esto a fin de prevenir



infecciones por bacterias (listeria es muy común). Esto aplica también a los huevos, de los cuales debe evitarse el consumo en crudo, así como preparaciones que los incluyan de esa forma, por ejemplo, mayonesa, salsa holandesa, aderezos, merengues, mousses, etc.

En cuanto a los lácteos, es mejor adquirir quesos frescos pasteurizados y empaquetados, no a granel, pues suelen estar contaminados: oaxaca, panela, mozzarella, de cabra, requesón o cottage, así como un buen yogurt envasado y certificado (o hacerlo en casa). Se debe evitar la mala costumbre de consumir comestibles cárnicos y huevos que han sido recalentados, como las sobras anteriores, lo mismo va para los hongos y el arroz, puesto que son muy susceptibles a contaminarse con bacterias y otros patógenos aún en refrigeración. Los quesos deben mantenerse en refrigeración en tappers de cierre hermético.

Por otro lado, los vegetales crudos para ensaladas deben estar correctamente lavados y desparasitados. Esto aplica también con las fresas, preferentemente de cultivo orgánico. Pueden comerse mariscos bien cocidos, con mucha precaución y reserva, ya que son de los principales causantes de alergias e intoxicaciones alimentarias, además de que suelen venir contaminados con metales pesados que atraviesan la membrana placentaria. Hay ciertos productos que no son sanos, aunque algunos tengan cierto valor nutricional, pues muchos son muy riesgosos y hasta peligrosos y tóxicos.

Los siguientes alimentos deben estar FUERA de la dieta de la mujer embarazada:

- Todo tipo de embutidos (peor los industrializados, cancerígenos seguros).
- Harinas refinadas y blanqueadas, así como las sopas de pasta y los cereales de caja para desayuno con colorantes artificiales.



- Azúcares refinadas (peor el jarabe de maíz de alta fructuosa) y refrescos en general (peor los de cola, mucho peor los "cero").
- Margarina y demás grasas "trans".
- Aceites fritos.
- Sal refinada y GMS (glutamato monosódico).

Nota: Las cuatro últimas líneas de compuestos dañinos se encuentran en la mayoría de la comida "chatarra" y la comida rápida como los burritos, pizzas, hot dogs, hamburguesas de franquicia, embutidos de marca, donas, galletas, papas fritas, botanas variadas y sopas instantáneas.

Amén de los conservadores químicos y los edulcorantes artificiales (aspartame, splenda, acesulfame K, sacarina o ciclamatos) que puedan llevar estos comestibles y bebidas. Todo esto es para prevenir las complicaciones que, frecuentemente, ocurren en el embarazo: estreñimiento, várices, preeclampsia, caída del cabello, sobrepeso, diabetes gestacional, diabetes fetal, ansiedad, depresión, descalcificación ósea, etc.

Si bien en una mujer embarazada la voz del organismo se afina y "le avisa" de ciertas deficiencias en cuanto a vitaminas y minerales, lo que ha pasado al conocimiento popular como los consabidos "antojos", también es cierto que, si la mujer está mal acostumbrada a una dieta inadecuada, con frituras, harinas, gorditas, tacos (de puestos nocturnos), sopas Maruchan, Coca-Cola, etc., pues obviamente solo se le van

a antojar productos de este tipo. **Es por eso que insistimos en la calidad nutricional y carácter saludable de la alimentación cotidiana.** Gran diferencia hay con un pozole vegetariano, unos tlacoyos sin grasa, unos tamalitos sin manteca (con aceite de olivo), una paella sin mariscos, unos tacos de canasta sin grasa, enchiladas verdes con queso panela y sin freír, un guacamole con totopos tostados, o incluso, un "tabule" libanés, una pita con "hummus", o un tazón de fruta con yogurt y nueces.

Durante los dos primeros meses de gestación, sobre todo, debe evitarse el uso de cualquier medicamento. Por seguridad y precaución, durante el embarazo se aconseja evitar los medicamentos, ya sean sintéticos (de patente) o de plantas medicinales.

Nota: Anexamos una lista de las plantas reconocidas como riesgosas, peligrosas y/o abortivas para la mujer encinta.



Lista de advertencia sobre las diversas plantas. De acuerdo a su riesgo, las clasificamos en 6 categorías:

- 1) No hay que abusar, son riesgosas cuando se consumen en grandes cantidades o se usan en dosis altas: ajo, anís de cocina (verde), anís estrellado, apio, azafrán (filamentos rojos), café, canela, clavo, comino, eneldo, hinojo, jamaica, lavanda (aceite esencial), perejil, romero.
- 2) Riesgosas, por su considerable acción estrogénica: albahaca, alfalfa, angélica china (dong quai), consuelda, damiana, epazote, fenogreco, ginseng, maca, orégano, regaliz, salvia, semillas de papaya, trébol rojo.

3) Cuidado, y más aún en el primer, quinto y octavo mes de gestación, pues estimulan las contracciones uterinas: boldo, cacao, caléndula, cáscara sagrada, centauro menor, clavo, efedra (ma huang), hisopo, manzanilla, milenrama, pasiflora, perejil, sábila, sen, tomillo.

4) Dudosas, más vale evitarlas: achicoria, borraja, cabellos de elote, cálamo aromático, cardo santo (en lactancia es favorable), diente de león, eucalpto, hipérico, cáscara de naranja amarga, valeriana.

5) Peligrosas, de por sí: ajenojo, árnica (inclusive en uso externo), estramonio (toloache), fitolaca, genciana, ipecacuana, lobelia, ricino, tanacetos, tuja.

6) Abortivas reconocidas, evitarlas a toda costa: estafiate, helecho macho, hierba Luisa, hierba gatera, menta poleo, muérdago, palo de arco (lapacho), retama, sabina, uña de gato, verbena, ruda.

Hay algo muy interesante, y es el papel que cumple la placenta; órgano endócrino, temporal, con funciones vitales en la gestación. Su nombre viene del latín y significa “torta plana” por su forma. La placenta es un órgano que se desarrolla desde los primeros días del proceso embrionario y finalmente se desecha. Constituye un “puente fisiológico” entre el organismo materno y el organismo “huésped”, puesto que su estructura membranosa consta de dos caras o lados, el componente materno, la placa basal (una modificación de la mucosa uterina) y otra parte de origen fetal (trofoblasto). La placenta se forma en la pared interna del útero y adquiere una importancia principal a partir de la décima semana, cuando el producto ya es un feto.



Este órgano crucial ejerce varias funciones primordiales:

- Actúa como hígado, pulmón, riñón y sistema inmunitario fetal.
- A través del cordón umbilical, por medio del cual está conectado el feto a la placenta, envía los suministros que recibe del organismo materno. En otras palabras, la placenta es el medio o “aduana” que filtra y selecciona los agentes y sustancias nutritivas, y de otros tipos, que vienen de la sangre materna hacia el feto, y todo lo canaliza a aquél por medio del cordón umbilical.
- El cordón está constituido de tejido conectivo, siendo un canal de doble flujo, esto es porque suministra al feto sangre oxigenada y cargada de nutrientes (glucosa, aminoácidos, grasas, vitaminas, etc.) y, por otro lado, recibe la sangre desoxigenada y cargada de CO₂, proveniente del feto, hacia la placenta para ser transportada a los pulmones de la madre y ahí, en los alveolos, puede oxigenarse y ser reciclada nuevamente.
- Además de proveer oxígeno y nutrientes de la madre al feto, la placenta produce una serie de hormonas que regulan todo el proceso gestacional.
- Protege al bendito producto, ya que actúa como barrera para la mayoría de bacterias y varios virus, evitando que pasen al organismo fetal.
- Actúa como mediador en el sistema inmunitario de la madre al regular fenómenos inflamatorios, en ambos individuos, e impide que las células blancas de la madre ataquen al embrión al considerarlo un cuerpo extraño.
- Elimina desechos, además del CO₂, extrae amoníaco, urea y ácido úrico, provenientes del metabolismo fetal.
- Hace posible, por vía hormonal, que la expansión uterina sea acorde al crecimiento del feto.

Por cierto, como el desarrollo fetal se lleva a cabo dentro del útero, donde se forma una bolsa llena de líquido amniótico; prácticamente el feto vive, deglute y “respira” en este fluido.

La llamada “bolsa amniótica”, junto con el líquido del mismo nombre, cumple cinco cometidos:

- Provee un espacio para el adecuado desarrollo del feto.
- Lo protege de lesiones, amortigua sacudidas y previene traumatismos.
- Procura estabilidad térmica (temperatura uniforme).
- Lubrica y acondiciona las mucosas (respiratorias, gástricas, intestinales, oculares y piel) fetales.
- Transmite al feto estímulos sensoriales (sonidos, olores y sabores).

Es importante mencionar que el tejido de la placenta se adelgaza hacia el sexto mes de gestación y, por tanto, se vuelve más permeable a las sustancias tóxicas del ambiente, a compuestos medicamentosos y a sustancias psicoactivas como la marihuana, opio, cocaína, etc. Ni qué decir tiene que estas sustancias son altamente perjudiciales para el feto, al igual que la nicotina y el alcohol, y obviamente también para la madre.

Nota: Desafortunadamente muchas sustancias nocivas, como el alcohol, drogas, la mayoría de los agentes activos de medicamentos, metales pesados como el plomo, mercurio, etc., y diversos contaminantes ambientales como gases, insecticidas y glifosatos (herbicidas), pueden penetrar la barrera placentaria, representando factores de riesgo para condiciones graves y muy graves durante la gestación.

Sobre todo, entrando al segundo trimestre de gestación, ciertos minerales y vitaminas son requeridos en cantidades superiores a lo normal. Estos incluyen, principalmente, al yodo, magnesio, selenio, ácido fólico, vitamina “C” y complejo “B”. El yodo participa de una manera muy importante



en el adecuado crecimiento y nutrición del feto. La madre lo puede obtener al incluir, en la alimentación habitual, algas marinas (sobre todo la kelp), pescados, mariscos, berros, uvas, piña, fresas, mangos, espirulina, leche o coco. Para que la tiroides del feto asimile el yodo materno se requiere selenio, el cual puede obtenerse cuando la gestante consume arroz integral, avena, nueces, cacahuates, piña, huevos, quesos, pescados, pollo, hongos o champiñones y cebollas.

El ácido fólico o el folato vegetal, es vital para prevenir malformaciones del tubo neural, como la espina bífida, así como las mutaciones nocivas en el ADN. El magnesio es fundamental, ya que participa en la mayoría de las vías enzimáticas encargadas de las reacciones químicas y el metabolismo. Ambos nutrimentos se encuentran en las hojas verdes, pepinos, melones, sandías, calabacitas, nopales, aguacates y frutas cítricas. Estas últimas, son ricas en vitamina "C" (antifecciosa, antiinflamatoria e inmunoestimulante) junto a la guayaba, papaya, perejil, brócoli, jitomate y jamaica, entre otros. El complejo B está en las semillas como girasol y pepita de calabaza, granos integrales, yogurt, plátanos, germen de trigo y levadura de cerveza.

Nota: Las mujeres con dieta vegana o vegetariana estricta deben suplementar su alimentación con la vitamina B12 ya que, normalmente, solo se encuentra en alimentos de origen animal (lácteos, carnes y huevos). Aunque también se halla en el alga chlorella y en la nori.

Dado que el 3er. trimestre es la etapa de mayor desarrollo fetal (muscular, óseo, adiposo y cardiovascular) es básico elevar el suministro de proteínas con alto valor biológico; huevos, quesos, yogurt casero, leche, pescados, pavo (real), pollo orgánico, champiñones, amaranto, quínoa, garbanzo y frijol negro. Como fuentes grasas sanas, aceite de olivo, de coco, maní, ajonjolí tostado, chía y anacardos.

Los requerimientos fetales de hierro, calcio, potasio y magnesio se incrementan significativamente, por ello hay que subrayar el consumo de plátanos, papas, yuca dulce, camotes, betabel, jitomate, higos y granos como arroz, maíz, cebada perla, mijo y trigo entero cocidos, sin abusar. También las espinacas, verdolagas, aguacate y ciruelas pasas, para que todo "pase" suavemente, contienen dichos minerales. Es mejor evitar el pan con levadura, así como las especias fuertes como el clavo, pimienta, ajo, cayena, chiles, etc. Para cocinar se recomiendan las yerbas de olor, el jengibre y la cúrcuma, todas con muchas ventajas.

Ojo con las carnes, específicamente las rojas, endurecen los músculos del piso pélvico femenino e inhiben la oxitocina, la cual debe estar lo bastante alta para propiciar las contracciones uterinas, y también provocan estrés. Todo esto tiende a retardar el ritmo de las contracciones y a disminuir la dilatación del cuello uterino, dificultando así el trabajo de parto, con riesgo de cesárea. En cambio, una dieta saludable, sobre todo vegeta-

riana, estimula producción adecuada de oxitocina y, con ello contribuye a simplificar la labor del parto, además de contribuir a la oportuna generación y flujo de leche en las glándulas mamarias, a fin de facilitar la etapa de lactancia.

Por último, posteriores a la expulsión completa de la placenta (alumbamiento) son vitales el descanso, alimentación y cuidados adecuados para ambas partes, principalmente durante los siguientes 40 días de recuperación obligada, conocidos como puerperio.



En varias culturas orientales (china, japonesa, india, turca, etc.) este periodo tan importante se caracteriza por la especial intimidad para la mujer parturienta y su hijo(s), ya que durante esos 40 días no se permite la presencia de hombres, ni aún el padre y, de hecho, de ninguna otra persona, excepto la matrona o la madre de la púerpera.

De esta manera se cierra con "broche de oro" la maravillosa misión femenina de LA PROCREACIÓN.

¡Salud a todas y todos y, hasta la próxima entrega!



Salud al alcance de tu boca



Por: Por Marta Oliva Obeso Suro

Directora General de la Agencia Mundial de Información Especializada en Salud AMINES.

Existen diferentes tipos de besos: robados, apasionados, de película, de telenovela, beso francés... ¡y hasta el beso de Judas!, pero ¿para qué sirven los besos?

Al acto de contraer los labios para sobreponerlos de forma intermitente en alguna parte del cuerpo de una persona o sobre alguna cosa, se le llama besar. Desde el inicio de la humanidad y en todas las culturas del mundo, el beso ha formado parte del saludo habitual entre las personas. Se besa por amor, para demostrar afecto, por agradecimiento, como parte del cortejo sexual y por respeto; un beso puede ser tierno, dulce, cariñoso, amoroso, intenso, apasionado, confortable, extraño, aburrido o decepcionante. No importa cómo sea, lo que siempre hará un beso: te cambiará la vida.

Al prepararnos para besar, ponemos en marcha de manera inconsciente pero coordinada, más de un centenar de músculos de todo nuestro cuerpo, lo que origina la producción de una cascada de sustancias que percibimos como sensaciones que pueden ser tan sublimes o frustrantes, como el momento lo amerite.

En países como Reino Unido, desde hace más de 100 años, cada 6 de julio se celebra el "Día del Beso Robado"; festividad que ha sido adoptada en otras naciones del mundo como el

"Día Internacional del Beso", quedando instituida el 13 de abril, día en el que muchas parejas buscan romper el récord del "beso más largo", lo que quizá ya no sea tan sano.

Son los labios la parte del cuerpo en la que se encuentra un mayor número de neuronas sensoriales, para contraerlos y prepararlos para besar, es necesario emplear los 34 músculos que tenemos en el rostro.

La química del amor

La filematología es la ciencia que estudia los besos, por ello es que sabemos que los mejores besos son los que damos abrazados, con la boca entre-abierta, los ojos cerrados, salivando y moviendo la lengua, cabeza y cuello; ya que son este tipo de besos los que desencadenan una serie de reacciones neuroquímicas en el sistema límbico, lo que permite la liberación de dopamina, oxitocina, serotonina, testosterona, adrenalina, endorfina y feniletilamina, principalmente; al ser las sustancias bioquímicas que refuerzan muchas

de nuestras emociones amorosas. Este tipo de besos nos llenan de energía y optimismo, nos hacen sentir plenos, satisfechos y estimuladamente correspondidos.

Cuando se besa, los sentidos del gusto, tacto y olfato participan activamente, provocando esa reacción emocional que, alentada por las sustancias químicas que se encuentran en la saliva, nos permitirán determinar si la persona que se está besando es la idónea para construir un vínculo más profundo, ya que a través de los





besos logramos llegar a sentirnos felices al lado de esa persona. Pero un beso, además de expresar amor, es una fuente interminable de salud. Diversos estudios han demostrado que un beso apasionado aumenta el ritmo cardíaco, elimina el dolor de cabeza y reduce los malestares menstruales.

Los besos con intercambio de saliva, ayudan a reducir las caries, nos liberan del estrés y nos ayudan a quemar calorías; además de que elevan nuestra autoestima al sentirnos amados y correspondidos. En los caballeros, la saliva contiene testosterona, con la que se excita a la mujer, mientras que en la saliva de las damas se pueden llegar a medir los niveles de estrógenos y así conocer el grado de fertilidad que se tiene en el momento.

Al poner en acción los músculos faciales, cada beso nos ayudará a modelar el cuello, además de que, gracias a los besos, tensamos la zona baja de la barba, lo que nos ayudará a eliminar la papada. Un beso es la mejor forma que tenemos para comprobar la compatibilidad sexual, aunque muchas veces esto no sucede desde el primer beso, por lo que hay que intentar varias veces para convencernos o desertar.

El beso perfecto

Besar no solo es contraer los labios y juntarlos con los de otra persona. El mejor beso comienza con unos labios bien humedecidos, eso permitirá mover los labios con suavidad. Al besar es importante girar la cabeza, esto nos ayudará a no chocar con la nariz. Es importante que nuestra cabeza quede colocada en sentido opuesto al de nuestra pareja. La mirada juega un papel muy importante al momento de besar. Cuando diriges tu mirada fijamente a los ojos de tu pareja, es justo el momento en el que las pupilas se dilatan y la



palpitación aumenta; al tocar sus labios cierra los ojos y disfruta el momento, besa lenta y tiernamente, abre poco a poco tus labios y permite a tu lengua que explore la boca de tu pareja. La lengua es muy sensible, eso hará el beso más placentero y estimulante.

Se recomienda no dejar los labios en la misma posición por más de dos segundos, hay que moverlos para que el besar no se vuelva aburrido.



Puedes mordisquear suavemente los labios de tu pareja, esto permitirá mantener la producción de todas las sustancias bioquímicas de las que hablábamos.

Todos besamos de manera distinta y en las relaciones personales el beso funciona como un fuerte mecanismo de adaptación.

La filematología ha demostrado que los besos nos ayudan a estar sanos, gracias a ellos podemos bajar de peso, un beso nos puede ayudar a quemar

hasta 26 calorías; también fortalece el sistema inmune, hace que nuestro pulso se acelere y prolonga la vida de quienes lo practican continuamente.

Un beso... te cambiará la vida

Hablar del nivel de bienestar de una persona es hablar de la calidad del afecto que recibe y de las emociones que este afecto le genera. Nuestro estado de ánimo y la manera cómo reaccionamos ante situaciones inesperadas, es una consecuencia directa de las emociones que albergamos del trato cotidiano con quienes nos rodean.

Si bien existe una gran variedad de terapias que nos permiten estar emocionalmente sanos, la besoterapia es la que más beneficios emocionales puede ofrecer a quienes la practican. Abrazarse, reír y besarse son actividades que pueden acabar con nuestro estrés y mejorar nuestro estado de salud de forma increíble!

Esse placer cálido y confortable que sentimos al besarnos es lo que produce en nuestro cerebro endorfinas suficientes para sentirnos plenos. Además, un beso desata una reacción en cadena capaz de revertir el proceso de envejecimiento y prolongar una vida saludable.

Se ha documentado que, gracias a la besoterapia se han logrado sanar problemas de la vejiga, hipertensión; así como reducir el colesterol, ya que al aumentar la presión arterial este no se impregna en las arterias.





Además, los besos son de gran ayuda para aliviar estados depresivos, y favorecen la salud física y emocional.

También los besos mejoran nuestra memoria. ¿Cuántas veces ha sido un beso la forma en la que se sella una promesa? La manera en que se recuerda el primer beso de amor, el último beso al despedirnos de un ser querido... ese beso tan anhelado que se da al ser querido después de un prolongado tiempo de no verlo o, esa ocasión en la que la discusión terminó con un beso.

Un beso es el remedio natural más placentero para un sinfín de padecimientos.

Es recomendable que esta terapia se realice entre dos personas. Una de ellas comenzará a besar.

Si decide besar en la nariz, la otra persona responderá besando en la misma parte del cuerpo, esto es lo que se le llama efecto espejo. La sesión podrá prolongarse tanto como los participantes lo decidan.

En terapias conyugales, los besos, además de beneficiar a la salud, contribuyen a revivir la llama del amor, ya que estas sesiones pueden realizarse ¡sin ropa! Un beso apasionado puede ser tan

apasionado y satisfactorio como tener buen sexo, es un remedio milagroso y una de las formas más deleitables para sanar los males del alma. Las sesiones de besoterapia pueden ser sensuales o divertidas y, con ellas, se pagan deudas emocionales y se acaba con la rutina.



Nadie puede negar que los besos nos hacen sentir seres especiales y elevan nuestra autoestima al sentirnos seres importantes para quien nos besa. A través de un beso recibimos pasión, amor, cariño, admiración, agradecimiento y respeto. Lamentablemente en la actualidad es fácil que las parejas dejen de besar-se, privándose de los beneficios que siempre vienen acompañados de un beso.

Besar a nuestros niños

Cuando los padres besan de manera indiscriminada a sus hijos, los pequeños sonríen y expresan un estado de paz y alegría. En los niños, los besos y las caricias son indispensables

para un buen desarrollo de la personalidad. Desde que nacemos y durante los primeros 5 años de nuestra vida, los besos forman un sinfín de grandes beneficios.

Cada vez que se besa a un niño se fortalece el vínculo afectivo entre padre e hijos, ayuda a que los hijos se sientan seguros con sus padres; los niños que reciben besos con gran frecuencia son felices y logran un mejor desarrollo físico y emocional.

En los recién nacidos, un beso tranquiliza y relaja en momentos de ansiedad, facilita el sueño y puede llegar a tener un efecto calmante ante el dolor de cólicos o molestias leves. Cuando besamos a un niño, se le están inculcando sentimientos positivos y, seguramente será un adulto que sabrá la importancia de dar un beso.



Y aunque no existen los besos perfectos, todos tienen un significado especial. Ya lo dijo el poeta chileno Pablo Neruda: "En un beso, sabrás todo lo que he callado".



#PIDASIEMPREPERMISO

Por: Geens Archenti Flores
Pintor amazónico

Antes de cortar la rama de un árbol o tomar una flor, hazle saber al espíritu del árbol o planta lo que vas a hacer, para que pueda sacar su energía de ese lugar y no sentir el corte con tanta fuerza.

Cuando vayas a la naturaleza y quieras recoger una piedra que estaba en el río, pregúntale al cuidador del río si te permite llevar una de sus piedras sagradas.


Si tienes que escalar una montaña o hacer una peregrinación por la jungla, pide permiso a los espíritus y guardianes locales. Es muy importante que se comunique, incluso si no siente, oye ni ve. Entra en cada lugar con respeto, porque toda la Naturaleza te escucha, te ve y te siente. Cada movimiento que haces en el microcosmos tiene un gran impacto en el macrocosmos.

A medida que te acerques a la vegetación, agradece la medicina que tiene para ti.

Honra la vida en sus diversas formas y sé consciente de que cada ser está cumpliendo su propósito. ¡No se creó nada para llenar los espacios, todos estamos aquí recordando nuestra misión, recordando quiénes somos y despertando del sueño sagrado de regresar a casa!

Si queremos entrar en contacto con la naturaleza, debemos pedir permiso. Si sirves a la naturaleza, ella te servirá a ti.





En UDH tenemos más de 25 años
de experiencia formando a profesionales de la salud

Estudia con nosotros

Licenciatura en Naturopatía

Inicia el 20 de Agosto



Licenciatura Medicina Tradicional y Complementaria

Curso propedéutico del 23 al 25 de Julio



Informes 55 19144433

<https://forms.gle/Y58nbTv1PS6wZPv9A>



Escanea el código QR de tu preferencia,
¡y obtén gratis el cursopropedéutico o la inscripción!





La importancia de una buena nutrición en las mascotas

Por: Rocío Barragán Ocampo, MVZ

Las mascotas forman ya una parte importante en nuestras vidas, proporcionarles una alimentación adecuada para su correcto desarrollo y mantenerlas en buen estado de salud nos permitirá brindarles una mejor calidad de vida.

La nutrición es fundamental en la salud de cualquier ser vivo. Y es de gran importancia conocer la biología de las mascotas, es decir, sus hábitos alimenticios, el tipo de dieta que debe comer cada especie de acuerdo al sexo, edad, raza o especie y los estados fisiológicos tanto de las mascotas convencionales como perros y gatos, y no convencionales como aves, reptiles, roedores, peces, entre otros.

La nutrición veterinaria es una ciencia que estudia los nutrientes esenciales que necesitan los animales; con la domesticación, la mayoría de los animales de compañía han ido dependiendo cada vez más de los humanos para cumplir sus necesidades

nutricionales, por lo que en la antigüedad se alimentaba a las mascotas con dietas caseras las cuales no estaban balanceadas.

En la actualidad los estudios sobre este tema han avanzado, generando una conciencia social, lo que ha provocado respeto y amor por las mascotas. La dieta debe ser equilibrada y adecuada para cada etapa de la vida, cubriendo los requerimientos nutricionales específicos de forma particular para lograr un buen desarrollo, manteniendo la salud de las mascotas. Los nutrientes principales que requieren los animales son seis: proteínas, lípidos, agua, hidratos de carbono, vitaminas y minerales (cada uno tiene una función específica).

Al hablar de perros y gatos, por la alta demanda social que tienen, es necesario enfatizar que hay diferencias en sus dietas, ya que el gato tiene "hábitos" de cazador, por lo que es considerado un carnívoro estricto, asimismo, requiere un alto porcentaje de proteína en su dieta, son sensibles a la deficiencia del aminoácido arginina, también necesitan en su dieta la presencia de taurina. Las vitaminas y los minerales son necesarios en cantidades mínimas para actuar en numerosos procesos metabólicos del organismo. Por su parte, el perro tiene más años de domesticación, por lo que sus hábitos alimenticios han ido cambiando hasta ser omnívoro, sin embargo, ambas especies necesitan



de ácidos grasos esenciales como los Omega 3 y 6.

La industria de alimentos para mascotas ha evolucionado a la par con las costumbres del hombre para que los animales sacien su apetito y cubran sus necesidades nutricionales. Con la profundización en las investigaciones en nutrición de mascotas se han elaborado alimentos comerciales balanceados secos y húmedos, que

van desde croquetas de menor a mayor calidad en los ingredientes, catalogados como: del Supermercado (*Dog Chow, Pedigree, Friskies*), semipremium (*Max Cat, Modelo, Agility Gold*), Premium (*Diamond, Propac, Excellent, Whole Hearted*), Superpremium (*Kirkland, Hill's, Royal Canin, Proplan, Nupec, Eukanuba*), Holísticas (*Blue Buffalo, Instinct, Diamond Naturals*), y especiales libres de granos (*Taste of The Wild, Vet Life, Nutience, Grain Free*), que se elaboran con fórmulas previamente estudiadas y contienen los elementos nutricionales para cada estado fisiológico del individuo, también consideran la digestibilidad, la palatabilidad, el sexo, raza y edad.

Sin embargo, también existen alimentos balanceados para mascotas no convencionales, ya que este mercado está teniendo gran fuerza en la actualidad.

Hoy en día existe una gran variedad de alimentos balanceados disponibles para mascotas, lo que les ha ayudado a mantener la salud, la calidad de vida y por lo tanto su bienestar, pues hay que recordar que las enfermedades entran por la boca, por lo que, darle una buena alimentación a nuestras mascotas reduce o previene enfermedades como la obesidad, diabetes, diarreas, raquitismo, malformaciones, patologías vasculares, sin dejar de lado el ejercitarlos, vacunarlos y desparasitarlos cuando sea necesario, por lo que siempre es conveniente consultar a un médico veterinario antes de adquirir una mascota, y posteriormente visitarlo mínimo una vez al año para una revisión de rutina, ya que nuestras mascotas ¡se vuelven un integrante de nuestra familia!

Tienda CUAM



VENTOSAS DE CRISTAL



55 59465817



El mundo de la Naturopatía

<https://productos-cuam3.webnode.mx/>

Un centro para el Trastorno del Espectro Autista

Por: Agencia Mundial de Información Especializada en temas de Salud (AMINES)

El Centro Xilotl es resultado del trabajo conjunto entre la UAM Xochimilco y la alcaldía Tlalpan, con el único fin de preservar el bienestar de sus niñas y niños.

La promoción del derecho a la salud es una prioridad para las autoridades de la Alcaldía Tlalpan, por ello, con la implementación del programa social “Sembrando Salud en la niñez de Tlalpan” en 2019 y con la apertura del “Centro de Promoción y Atención al Desarrollo Infantil Xilotl” este 2021, el gobierno local brindará atención temprana a todos los niños de 0 a 5 años que habitan en la demarcación, con la detección, intervención y diagnóstico de los trastornos del neurodesarrollo, principalmente con aquellos que presenten el Trastorno del Espectro Autista (TEA), además de promover su desarrollo proporcionándoles salud física, mental y psiquiátrica.

Este Centro contó con una inversión de poco más de 12 millones 500 mil pesos, gracias al trabajo conjunto entre la Alcaldía de Tlalpan y la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). La alcaldesa, Dra. Patricia Aceves Pastrana y el Rector de la Universidad, Dr. Eduardo Peñalosa Castro, cortaron el listón inaugural el pasado el pasado 17 de junio, Xilotl brindará sus servicios de forma gratuita a la población y cuenta con aulas especializadas con personal capacitado, auditorio, oficinas, un salón de usos múltiples, áreas verdes, baños y estacionamiento.

“Desde los primeros días de mi administración hemos trabajado para sembrar sonrisas y salud en la niñez de Tlalpan. Esa fue la semilla que sembramos hace casi tres años y que hoy estamos cosechando con la apertura de este hermoso Centro Xilotl”, afirmó la alcaldesa, y agradeció a la UAM el haber proporcionado el espacio, que antes era una tienda que pertenecía a la institución. Mientras que el Dr. Edgar Rodolfo Bautista, director general de Desarrollo Social, dijo que Tlalpan es la única alcaldía que conoce el neurodesarrollo infantil, por lo que, “estamos construyendo la historia de atención de una sociedad colectiva para la alcaldía. Lo que no



nos imaginamos que iba a suceder, sucede”.

“Xilotl” es un vocablo náhuatl que significa “mazorca tiernecita”, nombre que hace referencia a la mazorca cuando empieza desarrollarse, como es el caso de los niños y niñas cuando van creciendo. Este espacio se encuentra en Calzada de los Tenorios #123, Colonia Coapa Tres Fuentes, en la Alcaldía Tlalpan.





¿La diabetes se puede curar?

Por: Alfonso Suárez,
Doctor en Bioprogramación y Metafísica Teológica

Para la población en México, la diabetes es uno de los problemas de salud y financieros más graves debido a las complicaciones originadas por la falta de control en su tratamiento.

En México, desde el año 2000 la diabetes mellitus es la primera causa de muerte entre las mujeres y la segunda entre los hombres. Según los datos oficiales, causa más de 83,000 muertes al año. Si lo comparamos con la bomba atómica de Hiroshima con la que murieron 30,000 personas, esto significa que en nuestro país las muertes por diabetes son el equivalente a que explotaran 3 bombas atómicas cada año.

Entre el año 2000 y el 2015 murieron más de un millón de mexicanos a causa de esta enfermedad (la misma cantidad de los fallecidos durante la Revolución Mexicana).

La Secretaría de Salud gasta el 10% de su presupuesto en atender el problema de la diabetes, mientras que el IMSS actualmente gasta 50,000 millones de pesos anuales, un

gasto que crece año con año hasta el punto que se estima que para el año 2050, aumente a \$340,000 millones de pesos.

¿Qué es la diabetes?

La insulina es una hormona producida por el páncreas para controlar el azúcar en la sangre. La diabetes puede ser causada por la poca producción de insulina, resistencia a esta, o ambas. Pero, para comprender la diabetes, es importante entender primero el proceso normal por medio del cual el alimento se descompone y es empleado por el cuerpo para obtener energía.

Varias cosas suceden cuando se digiere el alimento:

Un azúcar llamado glucosa (la biomolécula más sencilla y abundante en la naturaleza), que es fuente de energía para el cuerpo, entra en el torrente sanguíneo. Un órgano llamado páncreas produce la insulina, cuyo papel es transportar la glucosa del torrente sanguíneo hasta el interior de las células de los músculos, de las de la grasa (adipocitos) y las células hepáticas, donde puede utilizarse como energía.

Las personas con diabetes presentan hiperglucemia debido a que su cuerpo no puede movilizar el azúcar hasta los adipocitos, hepatocitos y células musculares para almacenarse como energía. Esto se debe a que el páncreas no produce suficiente insulina, sus células no responden de manera normal a la insulina o una combinación de ambas.

Hay tres grandes tipos de diabetes, las causas y los factores de riesgo son diferentes para cada tipo:

- **Diabetes Tipo 1:** puede ocurrir a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en los niños, los adolescentes o adultos jóvenes. En esta enfermedad, el cuerpo no produce o produce poca insulina y se necesitan inyecciones diarias de esta hormona.
- **Diabetes Tipo 2:** corresponde a la mayoría de los casos de diabetes. Generalmente se presenta en la edad adulta, aun que ahora se está diagnosticando en adolescentes y adultos jóvenes debido a las altas tasas de obesidad. Muchas personas con este tipo de diabetes no saben que padecen esta enfermedad.
- **Diabetes Gestacional:** es el azúcar alto en la sangre que se presenta en cualquier momento durante el embarazo en una mujer que no tiene diabetes.

Síntomas

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar diversos síntomas, como:

- Visión borrosa
- Sed excesiva
- Fatiga
- Micción frecuente
- Hambre
- Pérdida de peso



Debido a que la diabetes tipo 2 se desarrolla lentamente, algunas personas con niveles altos de glucemia son completamente asintomáticas. Los síntomas de la diabetes tipo 1 se desarrollan en un período de tiempo corto y las personas pueden estar muy enfermas para el momento del diagnóstico.

Pruebas y exámenes

Se puede utilizar un análisis de orina para buscar hiperglucemia, sin embargo, una prueba de orina sola no diagnos-



ta la diabetes. El médico puede sospechar que se tiene diabetes si el azúcar en la sangre es superior a 200 mg/dL.

Para confirmar el diagnóstico, se deben hacer uno o más de los siguientes exámenes:

Glucemia en ayunas: se diagnostica diabetes si el resultado es mayor de 126 mg/dL en dos oportunidades. Los niveles entre 100 y 126 mg/dL se denominan alteración de la glucosa en ayunas o prediabetes. Dichos niveles se consideran factores de riesgo para la diabetes tipo 2.

Examen de hemoglobina A1c: Normal, menos de 5.7%; prediabetes: entre 5.7% y 6.4%; diabetes: 6.5% o superior.

Prueba de tolerancia a la glucosa: se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa es superior a 200 mg/dL luego de 2 horas (esta prueba se usa con mayor frecuencia para la diabetes tipo 2).

Las pruebas de detección para diabetes tipo 2 en personas asintomáticas se recomiendan para: niños obesos que tengan otros factores de riesgo para diabetes, comenzando a la edad de 10 años y repitiendo cada dos años.

Adultos con sobrepeso (IMC superior a 25) que tengan otros factores de riesgo.

Adultos de más de 45 años, repitiendo cada tres años.

Causas

Si vemos al cuerpo humano como una máquina, todas las máquinas tienen una computadora, un centro de mando. El cuerpo y sus reacciones son el "hardware" y los programas que lo controlan es el "software", en nosotros es la mente.

En nuestra mente existe una región que se encarga de regular todos los procesos no conscientes del cuerpo, desde la presión arterial, temperatura corporal, metabolismo, etc. y desde luego el sistema inmunológico. Cuando existen errores de "programación" el cuerpo comienza a manifestar esos errores como enfermedades. Entonces, cuando se corrige la programación, como es lógico, la enfermedad desaparece o al menos disminuye.

En el caso de un paciente con diabetes, estos "errores de programación o programas negativos" pueden hacer que el sistema inmunológico ataque a las células productoras de insulina, provocando la diabetes tipo 1.

También puede ser que ataque a los receptores de insulina en el cuerpo, con lo que la absorción de la glucosa dentro de las células se hace lenta y provoca una diabetes tipo I.

Estos "programas negativos mentales" también pueden variar la frecuencia de vibración de los receptores, lo que disminuye su afinidad por la insulina, generando también una diabetes tipo II.

Cuando una persona acumula grasa en el cuerpo y empieza a manifestar signos de obesidad, lo que ocurre a nivel celular es que está produciendo millones de células grasas, adipocitos, donde se almacena. Alimentarse con carbohidratos simples desata este proceso y no necesariamente por un exceso de alimento. Esto se revierte usando carbohidratos complejos.

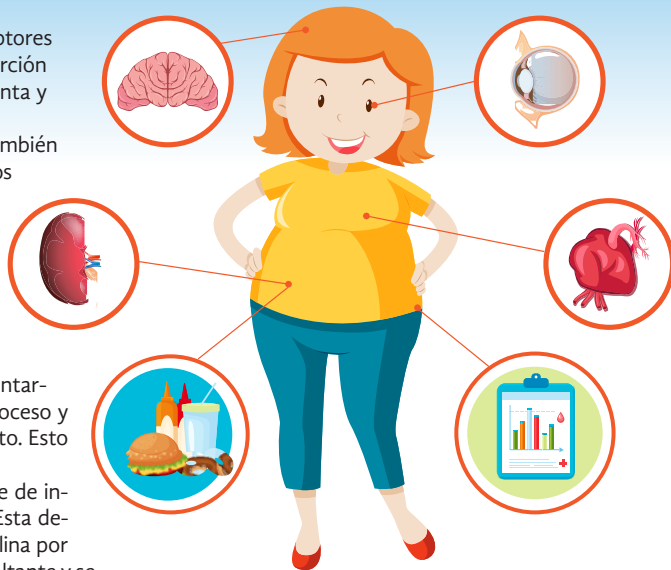
Los adipocitos también reclaman su parte de insulina, ya que requieren glucosa para vivir. Esta demanda llega a superar la producción de insulina por el páncreas, con lo que empieza a haber un faltante y se entra a un estado prediabético que se revierte cuando el paciente baja de peso (con una adecuada nutrición y ejercicio). Sin embargo, si este estado se mantiene mucho tiempo, las células del páncreas pueden empezar a "reventar por exceso de trabajo", mueren y el estado se agrava al disminuir drásticamente los niveles de insulina.

Desde luego existen programas mentales negativos que incitan a las personas a ingerir en exceso comida chatarra, como una adicción, generando el cuadro anterior. Estos eventos pueden darse por separado o juntos.

Tratamiento

¿No existe cura para la diabetes? Claro que existe, el afirmar lo contrario es simplemente ignorar las causas.

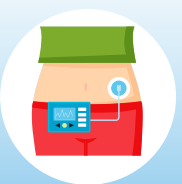
Nuestro sistema empieza por hacer una limpieza mental que permite eliminar o desactivar los programas



mentales negativos en el subconsciente, que son la raíz del problema. Al mismo tiempo se usan técnicas para la regeneración del páncreas. Desde luego se tratará el sobrepeso usando una dieta de carbohidratos complejos.

En cuestión de tres meses aproximadamente, siguiendo este sistema, nuestros valores de glucosa en sangre serán normales, sin necesidad de medicamentos, ni inyecciones de ningún tipo y tendremos una mayor tolerancia a la glucosa. Llevar una dieta sana no tiene por qué cambiar, pero podremos darnos unos gustos extras.

Desde luego el tratamiento y su duración dependerá del paciente, el avance de la enfermedad y el hecho de que se siga el proceso.



¿Qué es la terapéutica naturista?

| Por: Pablo Sosa, *Naturópata*

Es muy importante recuperar los beneficios y funciones que ofrecen las terapias naturales, aprender para qué sirven, conocer sus bases y esencia para que las personas puedan aprovecharlas al máximo.



La terapéutica naturista es la base de lo que nos da la vida en general. Se encarga establecer la armonía perdida y, de reforzar la resistencia y fortaleza del ser. Es una herramienta para equilibrar el cuerpo, darle fuerza y reestablecerlo cuando hay un problema de salud, por ejemplo, dolor, inflamación, problemas en la función digestiva, entre otras, por lo que estas terapias le ayudan a recuperar el equilibrio homeostático para que el cuerpo trabaje de forma correcta.

La terapia naturista, también conocida como terapia de acción o de agentes terapéuticos, utiliza “las herramientas” que brinda la madre naturaleza para lograr que el cuerpo humano funcione perfectamente; las terapias naturales al 100% son las que provienen de los 4 elementos: tierra, agua, sol, aire, mismas que se complementan con aquellas que son parte del cuerpo, como los estímulos, que están relacionados con los 5 sentidos: el gusto, el olfato, el oído, la vista y el tacto, y de estos también se deriva

una ininidad de terapias, por ejemplo, del tacto, los masajes; de la vista, la cromoterapia y del oído, la música; mientras que en la nutrición se manejan todos los alimentos que el cuerpo necesita, pero estos deben ser nutritivos y que no solo sirven para llenar el estómago, sino para aprovechar sus beneficios a través de las vitaminas, minerales, carbohidratos y proteínas. El ayuno también contribuye limpiar y sanar el cuerpo.

Estas son las terapias que se derivan de los 4 elementos que se encuentran en la naturaleza:

Geoterapia (Tierra): Existen en la naturaleza dos tipos de tierra: la arcilla, que se utiliza en esta terapia con efectos maravillosos sobre el cuerpo no solo para embellecerlo, también es antiinflamatoria, analgésica, absorbente, cicatrizante, antibacteriana, refrescante y desodorante; mientras que el barro es mineralizante y también se puede tomar, además de contribuir a restablecer la defi-

ciencia de algunos minerales, por ejemplo, la falta de calcio o de hierro, corrigiendo la descalcificación o el problema de la anemia.

Hidroterapia (Agua): La técnica de baños de chorro en partes específicas del cuerpo como el vientre o los pies, permite mejorar la salud, además de aportar diversos beneficios gracias a sus efectos hidratantes y desintoxicantes que tonifican el sistema nervioso, estimulan la circulación, mejoran la asimilación de los alimentos, activan el metabolismo y modulan el sistema inmunológico.

Helioterapia (Sol): Consumir alimentos menos procesados permite que el pH sea más natural y menos ácido, lo que evita que la piel se irrite al estar en contacto con el sol. Cuando se expone por unos minutos al sol y este genera irritación, es porque el cuerpo está muy intoxicado debido a los alimentos, pero si se limpia, sí se sentirá el calor sobre la piel y el sol la irritará un poco, pero no generará



ningún daño, al contrario, tendremos diversos beneficios porque nos proporciona vitamina D, que es fuente de energía, ideal para el tratamiento de enfermedades frías (problemas en los huesos y enfermedades en las vías respiratorias), aumenta las defensas, tonifica el sistema nervioso y favorece el crecimiento.

Aeroterapia (Aire): El aire también es un alimento para el cuerpo pues, además de oxigenarlo, al inhalarlo brinda lucidez y activa el cerebro. Para que las células del cuerpo funcionen bien necesitan oxígeno, pero la falta de este las va matando prematuramente, lo que origina las enfermedades. Una buena oxigenación mantendrá el cuerpo saludable, ya que permite mejorar la función digestiva, la circulación, los huesos se vuelven más fuertes, el cerebro tiene mayor retención, se fortalece el sistema inmunológico y tonifica el sistema nervioso.



El complemento de las terapias naturales lo encontramos en:

Estímulos (sentidos): Los estímulos están relacionados con los sentidos, por ejemplo: la aromaterapia (olores), cromoterapia (colores), jugoterapia (sabores de frutas y verduras); si se integran bien, contribuirán a que el cuerpo se restablezca y funcione de forma correcta.

Ayuno: La mejor técnica para limpiar el cuerpo y al mismo tiempo fortalecerlo es el ayuno. Algunos de sus efectos terapéuticos son: mejorar la digestión, disminuir los dolores, la ascitis, la neurosis, la ansiedad, fortalece los músculos, mejora la lucidez, brinda ligereza, bienestar, contribuye a la eliminación de las toxinas, a mejorar las lesiones en las articulaciones y el sistema inmune, cura las afecciones en los ojos, corazón, hígado y riñones. Se recomienda que el ayuno sea de 40 días, pero debe realizarse una preparación consciente para llevarlo a cabo y disfrutar de los beneficios que otorga a la salud.

Nutrición: El mejor ejemplo de los alimentos que se deben consumir se encuentra en la pirámide nutricional. Los más benéficos son los de hojas verdes (espinaca, acelga, lechuga, etc.), las frutas y verduras son las reinas de la alimentación y se deben consumir por raciones, de 6 a 9 diarias. También se debe tener precaución con la ingesta de las semillas y más aún si son refinadas, como el trigo,

al ser transformadas en pan o pastas. Hay que evitar consumir alimentos con mucha grasa, como las carnes frías, los embutidos y otros alimentos de origen animal, al igual que los refrescos y los azúcares refinados.

El agua es un elemento que no se toma en cuenta dentro de la pirámide nutricional, siendo el líquido que más se necesita, ya que el cuerpo humano está compuesto en un 70% u 80% de este líquido. El agua alcalina es la que se debe beber. La nueva pirámide nutricional recomienda consumir agua, vitaminas y minerales a través de las frutas y verduras, los carbohidratos en los cereales, las proteínas en las leguminosas y las grasas en los aderezos y oleaginosas. Este grupo de alimentos puede complementarse con el consumo de eco reguladores, como las fibras (solubles e insolubles), los antioxidantes y las enzimas.

No olvidemos que el cuerpo tiene la capacidad de restablecerse y/o de curarse apoyado con las herramientas de las terapias naturales. Ya lo dijo el padre de la medicina, "las fuerzas naturales que se encuentran dentro de nosotros son las que verdaderamente curan las enfermedades".

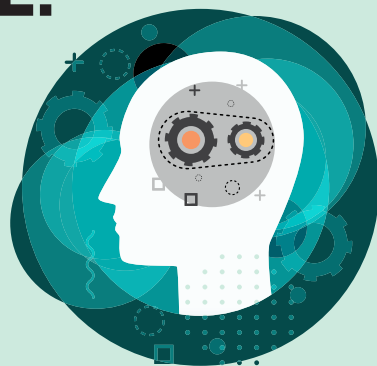




Biomagnetismo y PNL: curación a otro nivel

Por: Diego Sagrero Correa

Formador y Docente de Biomagnetismo Médico en CUAM & UNIBE



¿Quieres conocer algunos tips para mejorar en tu salud integral y en tu desarrollo personal? En este artículo encontrarás algunos consejos y secretos para aplicar en tu vida diaria.

Me imagino que en más de una ocasión has escuchado sobre Biomagnetismo y PNL (Programación Neuro-Lingüística), pero ¿sabes qué son o cómo funcionan? Estas dos grandes herramientas en conjunto logran un equilibrio en nuestra salud integral y desarrollo personal a un nivel más amplio. Conoce cuáles son sus bondades y beneficios.

El **Biomagnetismo** es un sistema donde se identifica la etiología de la enfermedad (el origen o causa) y se corrige con la aplicación de cargas magnéticas (imanes) en el cuerpo, retirando excesos de acidez o de alcalinidad y ayudando a restaurar el pH (potencial de hidrógeno) en el cuerpo.

Con ello, el organismo inicia su proceso de homeóstasis (autocuración) y como resultado una mejora en la salud integral. En el ámbito

psicoemocional las cargas magnéticas impactan órganos y/o glándulas endocrinas, corrigiendo desajustes y regulando el cúmulo hormonal, emocional y anímico.

La **PNL** (Programación Neuro-Lingüística) es una técnica con bases de comunicación, desarrollo personal y psicoterapia donde mejoran los enlaces entre los patrones y creencias de comportamiento aprendidos (programación), los procesos neurológicos (neuro) y el lenguaje (lingüística). Con ello se logran identificar patrones, creencias, hábitos a cambiar y a mejorar con la implementación rutinaria consciente de la "PNL".

Cuando una persona o paciente experimenta una situación donde hay bloqueo mental y conflicto emocional, esto repercute en su salud, por lo cual la combinación de estas dos herramientas, es una opción increíble

para dar un salto imprescindible, ya que el Biomagnetismo y aplicación de imanes ayuda a mejorar la salud física y emocional, y con la PNL, reafirmamos un cambio en percepciones y actitudes encaminados a un progreso emocional, físico y personal.

Y la pregunta clave es, ¿se pueden combinar?

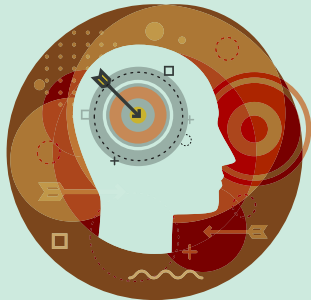
Como terapeuta y académico en áreas de medicina alternativa, complementaria e integral, recomiendo la aplicación de estas herramientas como apoyo para lograr un cambio íntegro en salud psicoemocional y en mejoras en el desarrollo personal.

Es menester trabajar las creencias y perspectivas de las cosas, aprender nuevos conocimientos que nos ayuden a cambiar nuestra percepción a nivel mental y a nivel integral, tomando en cuenta pensamientos, expresiones y acciones, ya que con ello

estaremos en dirección y desarrollo personal hacia un estado óptimo de salud, y en ello, la PNL genera un rol importantísimo y prioritario.

A continuación compartiré algunos tips que te ayudarán a lograr una mejora en tu perspectiva y un cambio personal; complementando con estas dos herramientas, claro, después de una liberación emocional con biomagnetismo, tendrás un efecto más fuerte, de igual forma puedes aplicar estos pasos:

Primero reconoce y ubica el bloqueo que está ocurriendo, toma en cuenta la situación que genera conflicto y la emoción que le acompaña, de esta forma lograrás detectar algo que genera malestar, ya sea a nivel físico, mental o emocional.



Una vez identificado, haremos un cambio radical de 360°, donde iremos en sintonía a la mejora continua, no te presiones, un paso a la vez. La emoción y el pensamiento puedes cambiarlo conscientemente, respira hondo y ve soltando poco a poco, perdonando esos resentimientos y haciendo las paces con tu pasado. Recuerda que pequeñas acciones repetidas continuamente generan grandes resultados.

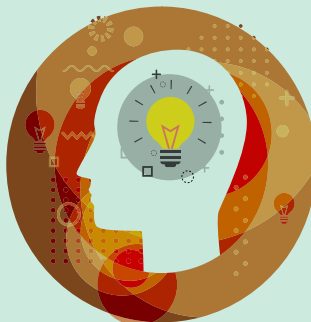
Posteriormente encuentra la solución, analiza si es una situación que puede cambiar o mejorar, aquí es



donde inicia el reto, con la acción. El cambio en las creencias y percepciones, dar un salto del “no puedo al sí puedo”. Recuerda que tu mente se modifica de acuerdo a tus creencias y palabras repetidas día tras día.

En muchas ocasiones tenemos hábitos inconscientes donde nos desprobamos o nos ponemos etiquetas limitantes, la idea es hacer consciente lo inconsciente, recuerda que tu cerebro y mente pueden creerse las etiquetas que apliques, es momento de generar una aprobación consciente hacia el éxito y el desarrollo íntegro.

Te propongo un pequeño ejercicio, enfócate y enfoca tu atención en aquello que quieres lograr y mejorar siendo consciente y coherente, aprueba todas tus cualidades y bondades, y utiliza etiquetas y frases positivas. Si continuamente te estás diciendo “sí puedo y soy capaz”, ¿qué crees?, claro que sí podrás porque eres capaz. Recuerda que un hábito se forma en 21 días de acciones repetidas con frecuencia, empieza hoy y notarás grandes resultados.



Con base en ello comienza a pensar, hablar y actuar en sintonía a ese cambio con tus acciones diarias, encaminadas a ese cambio que quieres ver presente.

Con el biomagnetismo ayudamos en cuestiones fisiológicas, centros energéticos y desbloqueo de emociones reprimidas, los imanes aplicados en el organismo ayudan a equilibrar y liberar energía a través de los campos magnéticos, pero al trabajar en la solución detallada y progresiva, lograremos un estado de salud óptimo y pleno, así como una mejora en el desarrollo personal.

Recuerda que lo que piensas lo crearás, así que siempre usa afirmaciones, habla en positivo y con mucho amor, ¡Sí puedo lograrlo!, ¡Soy capaz de generar un cambio!, ¡Soy únic@ y siempre logro mis propósitos!, y enfoca acción y pensamiento en esa sintonía, ¡confío en que puedes lograrlo!

Prográmate a un cambio, a hábitos saludables, a nuevas formas de pensar y de actuar, y verás increíbles resultados en lo físico, mental y emocional. El primer paso es intentarlo, es sencillo, solo requieres iniciativa y constancia. “Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”, Albert Einstein.

Recuerda que, para mejorar tu salud física, mental y emocional, el biomagnetismo es una herramienta increíble que ayuda a liberar de emociones y sentimientos bloqueados, complementado con la PNL como un aliado clave que nos ayude a liberarnos conscientemente, logrando nuevos objetivos de mejora personal. Para aplicarlo correctamente, toma en cuenta el tener claridad en la situación emocional a liberar y el objetivo de cambio específico, recuerda que el secreto se basa en pensar, hablar y actuar siempre en plano paralelo para lograr ese pequeño deseo, sin importar su tamaño, ¡tú pones los límites!

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. Fe Guadalupe Estrada
Dirección Jurídica

Jocelyn Trejo Perales
Directora de sedes CUAM

Areli Sánchez Moreno
Sergio E. Hidalgo Herrera
Diseño gráfico

F. Roxana Vélez Pérez
Jefa de la Mesa de Redacción de AMINES

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

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 (AMINES), 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.

CONOTERAPIA

- *Regula la presión
- *Purifica la mente
- *Fortalece el cerebro

Tienda CUAM



5559465817



El mundo de la Naturopatia

<https://productos-cuam3.webnode.mx/>

Congreso Internacional de Nutrición y Naturopatía

**23, 24 y 25
de julio**

Costo \$1000

**Contacto:
55 2784 3308**

