

Dr. Efraín Hoffmann

MANUAL DE LA SALUD

**Juventud
Prolongada**

COLECCIÓN
La vieja
 medicina
DEL FUTURO

MANUAL DE LA SALUD

**Juventud
Prolongada**

Editado en Venezuela por

Coedición

FUNDACIÓN



Hoffmann

SALUD INTEGRAL

Fundación Hoffmann Salud Integral
Hacienda la Concepción - Aguirre, Municipio
Montalbán, Estado Carabobo, Venezuela.
Telfs.: (58) 249 490 64.86 / 490 64.87 / 941 51.51
www.hoffmann-spa.com.ve
www.haciendalaconcepcion.com.ve



Júpiter
Editores  C.A.

Júpiter Editores C.A.
Miguelacho a Peligro, Edif. Uno Tres Cero, Piso 1,
La Candelaria, Caracas - Venezuela
Telefax: (58) 212 571 72.12 / 572 22.81 / 575 36.84
email: ventas@jupiter-e.com
www.jupiter.com

© Efraín Hoffmann, 2009
Depósito legal: LF 2462010305691
ISBN: 978-980-7337-01-4

Diagramación, Diseño y Montaje
Grupo Intenso / Astrea Pereira (astrepereira@gmail.com)

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público.

Juventud Prolongada**Índice**

El autor	9
Introducción	11

Autoevaluación de la Edad Biológica

Autoevaluación.....	15
Evaluación de los resultados.....	17
Otros indicadores importantes	19

Hacia un "cambio efectivo"

Planificación estratégica para alcanzar la salud	23
¿Cómo hacerlo paso a paso?.....	23
Otras consideraciones	26

En busca de la Fuente de la Juventud

Bella Salud	31
Vida a la Vida	34

¿Es Envejecer una Enfermedad?

El Ritmo del ENVEJECIMIENTO	40
Curva de la vitalidad	41
Vivir y morir sanos.....	44

Expectativas de Vida y Estilo de Vida

Causas de Muerte y de Enfermedad	50
Condiciones y expectativas de vida	54

Causas de Envejecimiento

Causas Genéticas - Reloj Biológico.....	59
Causas Hormonales.....	61
Causadas por el Estilo de Vida.....	63
Causas Metabólicas.....	64
Causas Nutricionales	64

Estilo de Vida Deteriorante e Intoxicación

Causas de Envejecimiento asociadas al Estilo de Vida	69
Deterioro por Intoxicación.....	70

Deterioro por Mal Nutrición

Disglucemia y Obesidad.....	79
Caramelización	80
La Inflamación Crónica Sistémica	82
Enfermedades relacionadas con la Inflamación Crónica Sistémica	85

Juventud Prolongada**Deterioro por Estrés y Sedentarismo**

Deterioro por Estrés	88
Deterioro por Sedentarismo	92
Efecto Dominó	95

La “nueva” Medicina Preventiva

Los objetivos de la Medicina Preventiva son:.....	99
Hacia una Saludable Longevidad	101
Aumentando las Expectativas de Vida	104

Edad Biológica vs. Edad Cronológica

Determinación de la EDAD BIOLÓGICA	111
Índices de Envejecimiento	113

Mantenimiento Óptimo

Índices De Envejecimiento	
Tabla Comparativa	121
Manejo de la Osteoporosis en la Menopausia y Andropausia	123
Para aumentar la fijación de calcio a los huesos se requiere:	124
Control del SOBREPESO.....	125
Obesidad refractaria.....	128

Terapias Antienvjecimiento

Medicación y Suplementación	129
Terapias Desintoxicantes.....	130
Terapias de Nutrición Celular	133
Terapia Antiestrés	135

Claves del Rejuvenecimeinto

El Régimen de alimentación	
ANTIENVEJECEDOR.....	140
Mantenimiento según la Edad	145

El autor

El doctor EFRAÍN HOFFMANN es médico egresado de la ULA en 1982. Luego de su graduación, se dedicó a viajar e investigar las fuentes de las medicinas tradicionales y complementarias. A lo largo de su práctica profesional ha aplicado, validado y comprobado sus bondades y limitaciones, creando así una síntesis práctica de conocimientos modernos y ancestrales, preventivos y curativos de la salud física, mental y espiritual que denominamos Medicina Holística.

Su espíritu inquieto lo ha llevado a incursionar en la música, el teatro, la filosofía, la psicología, las religiones y el cultivo de artes como taichi, chi kung, yoga y meditación, las cuales contribuyen a prolongar la juventud en un cuerpo sano. Desde 1989, dirige el Centro de Sanación SPA-Hacienda la Concepción y la Fundación Otto y Angelina de Hoffmann Salud Integral.

Es activista y conferencista internacional en pro de la ecología y de la vida sana; autor de libros, audio y video libros, y a su vez, enseña y orienta en su clínica una metodología práctica y sencilla para alcanzar una vida plena y una salud total.

Introducción

Cuando decimos que un individuo luce viejo a los cuarenta años y que otro se ve joven con setenta, ¿qué es lo que esto nos sugiere? Pues, nos hace reflexionar en el hecho de que envejecemos en el tiempo, pero que el tiempo no es la causa del proceso de “deterioro”.

En los últimos 10 años, la Medicina Antienvjecimiento se ha consolidado como una nueva especialidad, con instrumentos diagnósticos y terapéuticos efectivos capaces de identificar y modificar los elementos que aceleran los procesos de deterioro. Se ha llegado a concluir que existe un ESTILO DE VIDA envejecedor y deteriorante, y de igual forma, por contraposición, existe otra manera de vivir que puede prolongar la funcionalidad y evitar las enfermedades degenerativas asociadas al envejecimiento.

El MANUAL DE LA SALUD es nuestro MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA CONSERVAR LA JUVENTUD Y MINIMIZAR EL ENVEJECIMIENTO. Una guía para aprender a manejarnos más sabia y efectivamente en este viaje de aventuras, crecimiento y realizaciones que llamamos VIDA.

En este volumen encontraremos una Información sencilla y precisa que nos brindará las pautas para que quienes son jóvenes en edad puedan tener la oportunidad de crecer y madurar conservando las principales cualidades de la juventud. Y quienes ya han avanzado más en la vida, encuentren los instrumentos necesarios para que en los meses sucesivos vayan alcanzando un efectivo y medible rejuvenecimiento.

Tomando en consideración que la mayoría de nosotros estamos en condiciones de envejecimiento precoz por causa de los malos hábitos de vida, la posibilidad de reducir nuestra EDAD BIOLÓGICA y de revertir los síntomas de deterioro, es un hecho perfectamente verosímil y realista. Se considera que en el presente la capacidad de rejuvenecimiento puede llegar a ser de hasta 15 años.

Los principios rejuvenecedores se sustentan en la noble e inmensa capacidad de regeneración de nuestro organismo, a la cual podemos acceder si tan solo nos dedicásemos a brindarle los cuidados y los estímulos apropiados. En el Manual de la Salud encontraremos instrumentos que nos ayudarán a descubrir nuestra Edad Bio-

Introducción

lógica y un conjunto de instrucciones que nos ayudarán a preservar la salud, la funcionalidad y la vida útil a través del tiempo.

BIENVENIDO AL DÍA A DÍA DE LA SALUD

Efraín Hoffmann Ortega

Autoevaluación

PARA ESTIMAR INDIRECTAMENTE LA EDAD BIOLÓGICA EN FUNCIÓN DE LOS HÁBITOS

El objetivo de conocer la Edad Biológica, es el de tener una guía de qué tanto estamos aprovechando los años vividos o si, por el contrario, estamos acelerando nuestra destrucción y llevando una vida llena de achaques y sufrimientos.

Estilo de vida: Consume usted	Nunca (0)	A veces (1)	A menudo (2)	Siempre o mucho (3)
Cigarrillos o tabaco				
Frituras y aceites refinados				
Azúcar blanca				
Tortas y harinas refinadas				
Bebidas alcohólicas u otras drogas				
Refrescos y similares				
Respira humo de vehículos				

Sufre de estreñimiento				
Pasa más de tres horas frente al TV o en el sol				
Sufre de miedos, ansiedad o rabias				
Otros son culpables de lo que le pasa				

Estilo de vida: Consumes usted	Nunca (3)	A veces (2)	A menudo (1)	Siempre o mucho (0)
Respira aire puro				
Semillas, nueces y frutas secas				
Frutas frescas				
Germinados				
Ensaladas crudas				
Toma agua				
Duerme bien y suficiente				
Realiza ejercicios, actividades físicas o deportes				
Va al campo o la playa				

Autoevaluación

Se siente feliz y en paz				
Se responsabiliza de sus actos y no busca culpables				

Evaluación de los resultados

Su edad cronológica	Puntuación	Edad biológica (aprox)	Comentarios
20-29 años	66-46	40-45	Usted se está matando
	45-26	35-44	Necesita cambiar urgentemente los hábitos
	25-16	30-34	Está envejeciendo, cuídese...
	15-05	25-30	Puede mejorar su estilo de vida
	04-00	20-25	Felicitaciones, siga cuidándose
30-39 años	66-46	50-55	Si sigue así, sus días están contados
	45-26	45-49	Cambie su estilo de vida, ¡ahora!
	25-16	40-48	Corrija sus errores
	15-05	30-35	Son pocas sus fallas y superables
	04-00	25-30	Ya le has ganado 5 años a la vida

40-49 años	66-46	60-65	Muy difícil seguir vivo si no cambia ya
	45-26	55-59	Mejore su estilo de vida pronto
	25-16	45-49	Corrija sus fallas en el estilo de vida
	15-05	40-55	Puede cuidarse más
	04-00	30-35	Le has ganado 10 años a la vida
50-59 años	66-46	70-75	Es un milagro que esté vivo
	45-26	65-74	Piense en su familia, ¡Cúidese!
	25-16	55-60	Todavía está a tiempo ¡Cambie!
	15-05	51-59	Puede cuidarse más
	04-00	35-40	Va bien, continúe así
59 años o más	66-46	76-80	¡No puede ser! ¡Imposible que siga vivo!
	45-26	70-75	El deterioro es acentuado ¡Cambie ya!
	25-16	67-70	Todavía está a tiempo ¡Cambie!
	15-05	56-65	Puedes cuidarse más
	04-00	40-50	Sigue disfrutando de la vida

Otros indicadores importantes

El Índice de Masa Corporal (IMC)

Es un indicador del peso de una persona en relación con su altura.

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}(\text{kg})}{(\text{altura}(\text{m}))^2}$$

A pesar de que no hace distinción entre los componentes grasos y no grasos de la masa corporal total, éste es el método más práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con la obesidad.

En adultos se suele establecer un intervalo de 18 a 25 como saludable. (El IMC en niños es específico para edad y sexo, véase tablas CDC-2000). Un IMC por debajo de 18,5 indica desnutrición o algún problema de salud, mientras que un IMC superior a 25 indica sobrepeso. Por encima de 30 hay obesidad leve, y por encima de 40 hay obesidad mórbida que puede requerir una operación quirúrgica.

Estos intervalos se aplican a personas de entre 25 y 34 años, y aumentan en un punto por cada diez años por encima de 25. Así, un IMC de 28 es normal para personas de 55 a 65 años.

Clasificación de OMS del IMC

- < 16 : Criterio de ingreso
- 16 a 17: infrapeso
- 17 a 18: bajo peso
- 18 a 25: peso normal (saludable)
- 25 a 30: sobrepeso (obesidad de grado I)
- 30 a 35: sobrepeso crónico (obesidad de grado II)
- 35 a 40: obesidad premórbida (obesidad de grado III)
- >40: obesidad mórbida (obesidad de grado IV)

Grasa Corporal - %GC

El porcentaje de grasa corporal es el método más fiable para establecer el peso ideal de una persona pero es el más difícil y complicado de medir. Las formas más fiables para medirlo son de laboratorio. En www.portalfitness.com encontraremos una fórmula indirecta para que podamos estimar el porcentaje de grasa, al igual que una serie de test y tablas que nos ayudarán a hacer un buen diagnóstico de nuestra condición actual y de su evolución futura.

Hacia un "cambio efectivo"...

La vitalidad y la energía que tenemos provienen del aire que respiramos, del agua y de los alimentos que ingerimos, de la calidad de nuestros pensamientos y del balance entre acción y reposo. De ello se deriva que al indagar sobre las causas de las enfermedades, encontremos entre las más comunes:

Ingesta de

1. Alimentos inapropiados.
2. Insuficiente consumo de agua.
3. Ausencia de evacuaciones diarias.
4. Respiración inadecuada tanto por la forma en que lo hacemos como por la calidad del aire.
5. Poco tiempo dedicado al descanso o mala calidad del mismo.
6. Actitud negativa ante la vida, ante las relaciones y ante el entorno en general.

Estas seis causas son de fácil identificación y existen conocidos métodos para su rectificación que determinan lo sencillo que puede ser la fórmula universal para mantener la salud y, sin em-

bargo, cuán difícil parece ser alcanzarla. La clave está en tener y mantener la suficiente convicción y disciplina para sustituir los patrones conductuales erróneos por los hábitos saludables.

Para ello, debemos empezar por entender que cualquier dificultad debe ser asumida como un reto y nunca como un fracaso, y debemos disfrutar del proceso de cambio viviéndolo de forma gradual al sustituir una cosa a la vez. Antes de imponernos una, debemos afianzarnos en descubrir el deleite de la nueva experiencia hasta llegar a habituarnos con naturalidad a ella; alcanzado ese punto, estamos listos para emprender la siguiente.

La vida es un proceso evolutivo y debemos aprovechar y disfrutar cada instante. No estamos comprometidos con el éxito momentáneo sino con el disfrute de la globalidad.

Planificación estratégica para alcanzar la salud

Teniendo plena conciencia de las metas, y la prioridad que tienen éstas en nuestra vida, iniciemos el cambio definiendo el Plan de Acción. Para ello, nada mejor que aprender a administrar nuestra vida como lo hacen los ejecutivos en sus empresas, es decir, estableciendo una Gerencia por Objetivos enfocada hacia el crecimiento y la expansión.

¿Cómo hacerlo paso a paso?

1. Defina claramente qué es lo que desea alcanzar; sólo así sabrá hacia dónde ir y cómo llegar. En el caso que nos ocupa, partiendo de la lista resultante de la Autoevaluación, convierta cada uno de los aspectos a ser mejorados en metas con acciones o tareas concretas. Es importante que establezca metas y tareas realizables, realistas y no muy ambiciosas siguiendo un proceso de exigencia gradual y progresivo.

2. Según la prioridad y el tiempo requerido para alcanzarlas, establezca metas a inmediato,

corto, mediano y largo plazo. Paralelamente, defina mecanismos para controlar y garantizar el logro de cada una de ellas.

3. Concentre toda su energía en dar el primer paso. Una vez dado, concéntrese en el segundo y así sucesivamente hasta alcanzar la primera meta.

4. Establezca diversas estrategias para alcanzar la mayor eficiencia y eficacia desde el primer paso.

5. Determine y evalúe todos los factores que puedan facilitar o propiciar el logro de los objetivos, así como todos los que, por el contrario, puedan constituirse en obstáculos o impedimentos.

Mantenimiento	
Impedimentos	vs Facilidades
Ignorancia	Conocimientos y justificación
Inconciencia	Autoconocimiento
Falta de metas	Programación y control
Desorganización y falta de tiempo	Organización
Consumismo	Discernimiento
Comodidad (inercia)	Voluntad
Apatía o flojera	Motivación y disciplina
Condiciones adversas (espacio-personas)	Ambiente propio

Autoevaluación

6. Cree las condiciones propicias y reduzca la presencia de los factores de interferencia tomando las previsiones del caso.

7. Diariamente, evalúe las tareas y su desempeño, asignándole una puntuación positiva o negativa según la haya alcanzado o no.

Además, revise cuáles estrategias le resultan exitosas y cuáles no e implemente mecanismos correctivos cuando sean necesarios.



Tarea	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	+	+	+	+			
2	+	+	+	+			
3	-	+	+	+			
4	-	-	+	+			

Otras consideraciones

- Si lo más importante es usted...

Si su éxito y el bienestar de sus seres más queridos dependen de su bienestar... entonces...

¿Qué está dispuesto a hacer para cuidarse?

- ¡Nunca es tarde para cambiar!

• Además: la medida del amor a los demás es el amor a uno mismo.

• Las metas se concretan con la persistencia de acciones efectivas mientras que las ilusiones se quedan en los sueños del pensamiento.

• Las metas permanecen en el tiempo mientras que las ilusiones se las lleva el viento.



El comienzo de una nueva etapa es siempre motivo de esperanza e ilusión. Tenga presente el dicho que afirma que lo mejor está por venir

**En busca de la Fuente
de la Juventud**



En busca de la Fuente de la Juventud

Siempre hemos querido prolongar la juventud. Muchas culturas dan cuenta de un alimento celestial que conferiría inmortalidad a los Dioses, conocido como Ambrosía, Amrita o Maná. Hoy, pretendemos conservarnos mediante la hiperoxigenación, las cirugías plásticas reiteradas y otras innovaciones tecnológicas; siendo muchas veces víctimas de la especulación. Invertimos esfuerzo, dinero y sacrificio en torturantes procedimientos cosméticos tan solo para lucir una apariencia de belleza. Y muchos, sufren considerablemente al no poder aceptar el envejecimiento natural. Este afán



La juventud es una actitud emocional de jovialidad, optimismo, proactividad y combatividad

En busca de la Fuente de la Juventud

se ha visto reflejado en la literatura universal por numerosas historias que cuentan desde la preparación de pociones mágicas hasta la realización de pactos satánicos como los de Fausto y Dorian Grey. Quienes pagaron un precio muy elevado por alcanzar ese sueño de belleza, juventud y eternidad.

Lo cierto es que, no existe ningún ser vivo que se resista al paso del tiempo sin desgastarse, envejecer y morir; sin embargo, muchos individuos si han logrado prolongar la vida útil conservando la salud. **Existen sistemas de salud como el Yoga, que ha venido enseñando las bases para la higiene natural, la alimentación sana, técnicas de purificación y relajación hace más de 4.000 años.** Con conocimientos tan valiosos y sabios que hoy siguen vigentes, constituyendo el cuerpo fundamental de cualquier programa de salud integral.

La búsqueda de la Fuente de la Juventud es un tema altamente especulativo, y puede ser

Los individuos
que saben conservan la salud
logran prolongar la vida útil

abordado desde la vanidad y la ilusión o desde la autoestima y el cuidado personal con sentido realista. Por ejemplo: hay quienes creen en tratamientos “mágicos” para eliminar la celulitis, pero, estos no sirven de nada mientras sigamos intoxicándonos; la tecnología cosmética ciertamente que nutre la superficie corporal pero no puede haber belleza interior si estamos mal nutridos, mal hidratados y respiramos mal; los aparatos de gimnasia pasiva pueden reafirmar los músculos pero sólo el ejercicio físico impide que perdamos flexibilidad y potencia aeróbica.

Los procedimientos que disponemos deben ser utilizados de manera complementaria. Mientras que la Cosmética, la Cosmiatria y la Cirugía Estética modifican el “afuera” de manera reparadora y correctiva, la Medicina Antienvjecimiento actúa en lo interno modificando las causas que originan el deterioro, restaurando la salud, prolongando la vitalidad y la funcionalidad.

Bella Salud

Si bien los ojos son la ventana del alma, la belleza es un reflejo de la salud y de la armonía interior. Siendo la belleza un valor subjetivo, independiente de la raza, del sexo, e incluso de la edad, su presencia puede notarse para ser disfrutada o, por el contrario, pasar inadvertida. ¿De qué depende que la belleza salte a la vista, aun en medio de la sencillez, de la naturalidad e incluso sin maquillaje?

La belleza está asociada a la armonía en las formas, los movimientos, el ritmo, y las proporciones. Así como lo es en la música y la danza, también lo es en la estética. ¿Dónde puede haber más armonía y ritmo que en lo natural?



La juventud es una condición física de funcionalidad que perdura en el tiempo gracias al mantenimiento



El arte siempre se ha inspirado en la naturaleza, donde encontramos armonía de manera natural, espontánea y sin esfuerzo, porque tiene la virtud de “Ser como Es”, sin poses ni apariencias. Quizá la sociedad nos ha orientado tanto a cuidar las apariencias, a ser educados y a no mostrar los verdaderos sentimientos, que olvidamos quiénes somos realmente.

Puede ocurrir, uno de esos días en los que no nos sentimos bien y preferiríamos quedarnos en la cama, que cuando alguien nos aborda y dice: ¡Hola!, ¿cómo estás?, automáticamente con una sonrisa que se desdibuja en el rostro respondemos: ¡Bien, gracias! ¿Cuántas veces no nos toca esconder nuestro malestar con una máscara de satisfacción? Y en estas condiciones, ¿cómo lucir bien? Si no es con un artificial disfraz cosmético. Ya que, en el mundo de las apariencias, tenemos que sonreír. Pero, ¿por qué no inten-

La juventud es una actitud,
es un estilo de vida,
es una manera de sentir,
que se dispone o se debe aprender

En busca de la Fuente de la Juventud

tamos vivir un poco más desde la propia realidad interior?

La belleza natural es reflejo de la salud integral, y ésta es producto del amor a sí mismo. Bien entendido

esto se traduce como autoestima, asertividad, autoafirmación, cuidado personal y mantenimiento. No es sólo una apariencia hermosa sino la posibilidad de sentirnos verdaderamente vitales y saludables. No importa la edad que se tenga, siempre podemos disfrutar de salud e irradiar toda nuestra belleza.

Para ello, “debes cuidar tanto lo que sale de tu boca como lo que por ella entra”. Con disciplina y organización, junto a los conocimientos adecuados de higiene natural, en pocas semanas de buena alimentación y entrenamiento podemos recuperar las condiciones de belleza y salud integral para ¡vivir a plenitud!

Vida a la Vida

1. Experimentos con cultivos celulares “in vitro” han logrado que en condiciones ideales de nutrición las células se regeneren y multipliquen indefinidamente, comprobándose con ello que las células son potencialmente inmortales. La pregunta es: ¿por qué los seres vivos perdemos esa vitalidad para regenerarnos con el tiempo y cedemos al desgaste?

2. A lo largo de la historia y en diversas culturas, la longevidad y la salud se han relacionado con la capacidad de los organismos para recargar y conservar la energía. El aliento vital—conocido con los nombres de Prana en India, Chi en China, Ki en Japón, Maná en Israel— ha sido el objeto de estudio por parte de muchos, desarrollando técnicas para su cultivo como el Pranayama, el Taichi y el Chi Kung, que involucran ejercicios físicos y respiratorios.

La juventud es
una capacidad mental de adaptación,
disposición al cambio y
de aprendizaje permanente

En busca de la Fuente de la Juventud

3. Otra clave para el ahorro de la energía es el evitar el gasto innecesario, como el que ocurre con los abusos sexuales que afecta en especial a los hombres; por lo cual, hay también procedimientos en la sexología taoísta china y tántrica hindú con el fin de no desaprovechar esta energía.

4. Muchas investigaciones se realizan en la actualidad para determinar los factores del envejecimiento. Unos apuntan hacia aspectos nutricionales como por ejemplo el de combatir la presencia de los radicales libres con vitaminas y minerales antioxidantes, mientras otros van dirigidos hacia el factor genético con el fin de controlar la regeneración celular.

5. Facilitar la expulsión de toxinas y controlar la ingesta de drogas y tóxicos, es otra clave importante, pues éstos pueden constituirse en interferencias para el funcionamiento del organismo, ya que un cuerpo intoxicado pierde capacidad para la regeneración celular.



**¿Es Envejecer
una Enfermedad?**

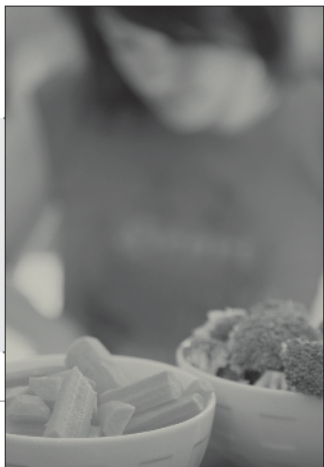


¿Es Envejecer una Enfermedad?

Dos piedras sometidas a un proceso continuo de erosión se desgastan a velocidades distintas dependiendo de sus componentes, ocurre igual con dos individuos sujetos a influencias deteriorantes similares, de acuerdo con la resistencia que cada cual ofrezca a las fuerzas desgastadoras. Pero los seres vivos no somos materia inerte, y tenemos la capacidad de autorrepararnos y regenerarnos cuando se excluyen las causas del desgaste y deterioro.

Cumplir años y envejecer no es una enfermedad pero deteriorarnos sí que lo es. Muchos apreciamos y disfrutamos intensamente todas y cada una de las etapas de la vida; incluyendo los

Cumplir años y envejecer no es una enfermedad, pero deteriorarnos sí que lo es



¿Es Envejecer una Enfermedad?

llamados “años dorados”. Pero cuando la disminución de la fuerza vital, la dificultad para ver, oír y recordar son muy acentuadas, se hace poco tolerable este proceso natural. En condiciones desfavorables, a edades tempranas aparecen alteraciones bioquímicas de los neurotransmisores (dopamina, serotonina, catecolaminas, etc.) siendo la principal causa de depresiones y parkinsonismo en la vejez. De igual forma existe una tendencia a perder vitalidad, memoria y a tornarse los huesos quebradizos. Suele aumentar el colesterol arterial produciendo arterioesclerosis, disminuyendo el calibre de los vasos sanguíneos, el aporte de oxígeno a los tejidos, y presentarse también hipertensión ocasionando derrames, embolias y paros cardíacos. Disminuye la capacidad antioxidante del organismo, a la par que la absorción de los nutrientes de la alimentación, aumenta la formación de tejido graso y disminuye la masa muscular.

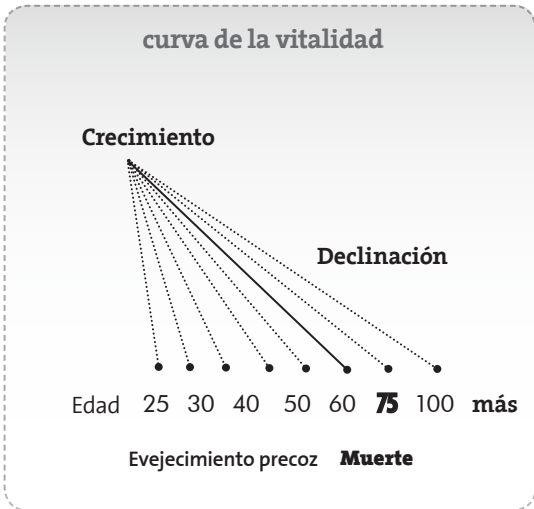
Pero con los cuidados adecuados, el ritmo natural de envejecimiento puede reducirse, prevenirse el envejecimiento precoz e incluso revertir muchos síntomas que ya estén presentes. Con el trato adecuado podríamos vivir hasta 120 o 140 años sin perder significativamente las capacidades intelectuales.

No importa la edad ni la condición
en la que se encuentre,
siempre es posible rejuvenecer.
¡Dele vida a sus años!

El Ritmo del ENVEJECIMIENTO

A la edad de 25 años los seres humanos llegamos al máximo de nuestra vitalidad y luego comenzamos a envejecer. Los niveles de las hormonas de la juventud (las anabólicas) comienzan a descender y con ellos la vitalidad. Paralelamente, aumentan las demandas y exigencias del mundo exterior acelerando el desgaste. Muchos nos graduamos, nos casamos, comenzamos a trabajar, adquirimos compromisos, hipotecas, casa, carro, hijos, responsabilidades; trabajamos cada día más, por lo que falta el tiempo para hacer ejercicio, descansar o tomar vacaciones, disfrutar del arte, la belleza, la naturaleza, la familia, los amigos, etc. Cedemos ante las facilidades de la comida rápida y del consumo de tóxicos como café, cigarrillo,

¿Es Envejecer una Enfermedad?

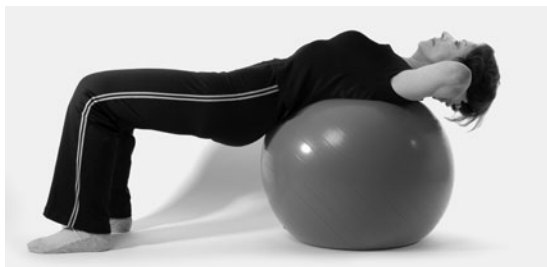


alcohol y drogas, para aliviar el estrés y traer un poco de bienestar artificial a nuestras vidas.

Antes de llegar a los treinta años, ya presentamos síntomas de disfuncionalidad, como: hipertensión arterial, agotamiento, tensiones musculares, neuritis, gastritis, colitis, y todas las “itis”. Como baja el metabolismo y disminuye la actividad física, pero seguimos comiendo iguales cantidades que en la juventud, comen-

zamos a subir de peso casi sin notarlo. Así que, si subimos unos 100 gramos mensuales, a los treinta años puede que tengamos unos 5 kilogramos de más, y unos diez más después, y así vamos...

Para los cuarenta, el proceso de acumulación gradual de tóxicos, mal nutrición, estrés y sedentarismo acentúa la desvitalización y el desgaste. Los trastornos funcionales se complican con alteraciones metabólicas y anatómicas, tales como: diabetes, alteraciones tiroideas, obesidad, artrosis, quistes, tumoraciones, úlceras, trastornos vasculares, e infartos. El problema más común y frecuente es el síndrome X (obesidad, diabetes, hipertensión e hiperlipidemias) y conlleva complicaciones que



¿Es Envejecer una Enfermedad?

construirán para nosotros un futuro de minusvalías e invalidez. A esas edades comenzamos a depender de una pastilla para dormir, otra para hacer la digestión, una para bajar el azúcar y otra para la grasa en la sangre, una para la tensión, otra para los nervios, etc.

La mayoría de personas que conocemos en edades superiores a los cincuenta años, más que vivir la vida, a duras penas sobreviven. Para entonces, somos inválidos, llenos de “muletas” con las que seguirle el paso al deterioro. Lo peor de todo es que nos acostumbramos a esa minimizada forma de vivir, enfermos pero “controlados”, mantenidos al borde del desastre, creyendo que ésta es la única opción de vida que nos queda y que es imposible regresar a los caminos de la salud, de la vitalidad y del disfrute en plenitud. Por eso, tenemos miedo de envejecer. ¿Quién no va a tener miedo de envejecer en estas condiciones?

Las enfermedades crónicas y el envejecimiento precoz son sinónimo de mal mantenimiento

Vivir y morir sanos

1. Constantemente, penetran gérmenes, sustancias tóxicas y se generan toxinas en el organismo, las células envejecen y se desvitalizan o se tornan cancerosas. Pero, en igual medida existe una capacidad de regeneración celular que es fabulosa.

2. Los mecanismos de defensas trabajan para mantener estos elementos reducidos a la mínima expresión y conservar la salud. Mas el organismo puede seguir realizando esas funciones, si cuenta con nuestra ayuda.

3. Poseemos mecanismos de autorregulación desarrollados a lo largo de millones de años de evolución que funcionan a la perfección para mantener la salud. Mientras exis-

Podemos elegir: enfermarnos satisfaciendo todos nuestros caprichos o construir una salud duradera con mesura y sobriedad

¿Es Envejecer una Enfermedad?

ta una reserva funcional, la posibilidad para revertir el deterioro es posible siempre, en algún grado. No olvidemos que estos padecimientos son equivalentes a un ENVEJECIMIENTO PRECOZ. Y este es debido a que los mecanismos naturales de autorregulación están interferidos.

4. Es posible recuperar la salud, prolongar la vida y aumentar la vitalidad si eliminamos las interferencias, eliminando la intoxicación crónica, cubriendo las carencias nutricionales, aprendiendo a manejar el estrés emocional y combatiendo el sedentarismo con ejercicios.

5. En los últimos años, nos hemos acostumbrado a vivir de una manera que creemos adecuada, porque es la única que conocemos. Amparada por los intereses creados, nos la han sabido vender cotidianamente apoyándose en la explotación de la insaciable sed de placeres de nuestros sentidos, sin importar las consecuencias ni las implicaciones morales.

6. Es preciso descubrir por experiencia propia que es posible aprender a vivir y a disfrutar de otra manera, que en realidad no

nos es ajena en lo absoluto, porque se trata simplemente de volver a lo natural. Pero esto amerita una toma de conciencia que justifique la toma de decisiones para generar cambios en el estilo de vida.

La comodidad y las complacencias son tentadoras, pero si elegimos esforzarnos y superarnos afirmamos nuestra libertad

Expectativas de Vida y Estilo de Vida



Expectativas de Vida y Estilo de Vida

En el siglo pasado, a principios de 1900 las expectativas de vida al nacer eran de 48 años. Gradualmente fueron aumentando hasta alcanzar un promedio de 75 años para el año 2000. Esto parece indicar que las condiciones de vida son mejores ahora que antes. Sin embargo, esto puede ser una realidad engañosa. Porque al comparar las causas por las cuales morían las personas en el pasado y por las cuales fallecemos en el presente nos daremos cuenta de que el estilo de vida se ha deteriorado conforme la civilización avanza.

En las estadísticas de 1900, las principales causas de enfermedad y muerte eran en aquel entonces: las enfermedades infecciosas agudas como neumonía, tuberculosis, diarreas y enteritis. Las cuales eran determinadas por la ignorancia existente en aquella época en relación con las reglas de asepsia y antisepsia, porque se desconocía la existencia de los parásitos, de las bacterias y de los virus. Por tanto, no se habían promulgado aún las normas de higiene y de salubridad.

Expectativas de Vida y Estilo de Vida



La diferencia entre conservarnos sanos y vitales o por el contrario enfermos y deteriorados lo hace:
EL MANTENIMIENTO

Desconocíamos también la importancia de los nutrientes, la existencia y el valor de las vitaminas, los fitonutrientes, las enzimas, los minerales y oligoelementos. Para 1906 apareció la primera vacuna: la de la viruela, a la cual le siguieron muchas otras. En 1926 Alexander Fleming descubrió el primer antibiótico: la penicilina. Posteriormente, toda una avalancha de descubrimientos caracterizó al siglo xx, y desde los años 50 comenzó

una era de comercio internacional, de telecomunicaciones y globalización gradual que nos ha llevado a unificar los criterios con los que el monopolio de las grandes transnacionales manejan y dictan las tendencias de lo que queremos, de lo que compramos, de lo que comemos y de lo hacemos. Por tanto, de lo que nos enfermamos y de qué morimos también.

Causas de Muerte y de Enfermedad

Como hemos aprendido a controlar las epidemias, las infecciones y la desnutrición, la gente no muere en la juventud. Ahora, tenemos tiempo de envejecer, tiempo para cometer suficientes transgresiones y errores alimentarios,

Los adolescentes
no piensan en cuidar la salud,
los adultos no tienen tiempo
para pensar en ello y, por eso,
en la vejez no hay salud en que pensar

Expectativas de Vida y Estilo de Vida**CAUSAS DE MUERTE****1900**

Neumonía	11,8
Tuberculosis	11,3
Enteritis	8,3
Infarto	8
ACV	6,2
EXPECTATIVA DE AÑOS DE VIDA	45 (años)

1998

Infarto	30
Cáncer	24
ACV	8,3
Respiratorias	5,2
Accidentes	4,1
EXPECTATIVA DE AÑOS DE VIDA	75 (años)

TODAS ESTAS ENFERMEDADES CONTEMPORÁNEAS SON DE ORIGEN TÓXICO, DEGENERATIVAS Y TRAUMÁTICAS ASOCIADAS AL ESTILO DE VIDA.

Sin embargo, las enfermedades carenciales del pasado como desnutrición e infecto-contagiosas, ocasionadas por un bajo nivel socio económico, lamentablemente siguen afectando a una gran parte de la humanidad.

tóxicos y de naturaleza estresante como para que nuestros organismos se degeneren. De esta manera, aumentan las posibilidades para que desarrollemos y eventualmente muramos padeciendo condiciones crónicas de minusvalía. Es decir, vivimos mal durante más años, creando las condiciones que interfieren con los mecanismos naturales fisiológicos de regulación y sanación.

Así han aparecido nuevas enfermedades y padecimientos asociados con los excesos del estilo de vida contemporáneo. El cáncer es ejemplo de un trastorno casi inexistente en el pasado, y veamos cómo ha aumentado su incidencia. A principios del siglo pasado, 1 de cada 50 personas moría por cáncer o alguna enfermedad degene-

Ahora que vivimos más años,
tenemos tiempo para cometer
suficientes transgresiones y
errores, como para que
nuestros organismos se degeneren

Expectativas de Vida y Estilo de Vida

rativa, para 1950, 1 de cada 20 personas moría por cáncer, hace 20 años la cifra era 1 de cada 5. La realidad actual es que 1 de cada 4 personas morirá por alguna de estas causas.

En la actualidad la primera causa de enfermedad y muerte lo constituyen las enfermedades cardiovasculares... es decir, trombosis, accidentes cerebrovasculares, infartos... Antes, los infartos ocurrían en la población general a razón de menos de una por cada diez personas; hoy le ocurre a 1 de cada 3.

La segunda causa es el cáncer, siendo el cáncer de colon el que tiene la mayor incidencia. Si “somos lo que comemos”, entonces, lo que comemos nos está matando. La segunda causa de cáncer es el de seno en las mujeres, de las cuales 1 de cada 8 mujeres lo padece; en los hombres es el cáncer de próstata, de los cuales 1 de cada 9 lo padece.

La tercera causa corresponde a las enfermedades metabólicas, entre ellas la diabetes: más de 50% de individuos con hipoglicemia se convertirán en diabéticos y eso porque 60% de ellos son sustancialmente obesos. Le siguen las enfermedades autoinmunes como reumáticas, alérgicas, respiratorias, etc. Antes de los cincuenta años, el SINDRO-

ME X (hipertensión, obesidad, hiperlipidemia y diabetes) conduce a la minusvalía a la mayoría de los individuos en la actualidad. **Todas estas causas de enfermedad y muerte están determinadas por un estado tóxico y degenerativo del organismo, asociado al estilo de vida contemporáneo.**

Condiciones y expectativas de vida

- La desproporcionada distribución de la riqueza, sigue siendo la peor plaga de la humanidad: la inhumanidad de los poderosos.
- El 19% de la población ostenta más de 80% de la riqueza, lo cual ocasiona que más de 50% de la población mundial viva aún en condiciones de pobreza crítica. Millones de niños padecen y mueren de desnutrición e infecciones. Millones de personas viven en condiciones de insalubridad, sin acceso al agua potable ni

La salud no se valora cuando se tiene,
pero sin ella todo vale nada

Expectativas de Vida y Estilo de Vida

adecuada disposición de las excretas, etc.

- La injusticia social oprime doblemente a un alto porcentaje de la población que no sólo siguen padeciendo las enfermedades del pasado asociadas al bajo nivel de vida sino que están oprimidas también por las enfermedades modernas asociadas al estilo de vida contemporáneo de baja calidad.

Expectativas de vida (2005) Hombres (*)..... Años

Japón.....	82
Mónaco	81
Suecia	80
Francia, Italia, Australia, San Marino, Suiza	79
Grecia	78,1
EEUU	76,8
Cuba, Costa Rica	75
Chile, Panamá	74
Reino Unido	73
Argentina, Mexico, Venezuela	72
Colombia, Uruguay	71
China.....	66
Brasil	63
India.....	53,2
Zambia, Angola.....	40
Suazilandia, Sierra Leona	38

Estadística Sanitarias Mundiales OMS.2005 |

*Mujeres: 4 años más

- Las expectativas de vida se encuentran elevadas sobre el promedio en los países más desarrollados como Japón, Mónaco, Suecia, Francia, Italia, Australia, Suiza, Grecia y EEUU.
- Mientras que en aquellos como la India, en los cuales los niveles de pobreza son inmensos, la expectativa de vida (53,2 años) permanece aún en valores similares a los que presentaba la humanidad (48 años) a principios del siglo xx.
- Un denominador común de mejor salud y longevidad en los japoneses, suecos y portugueses viene dado porque el pescado es la principal fuente de proteínas, mientras que para el norteamericano lo son los lácteos, la carne de res, cerdo y pollo, y éstos elevan el colesterol. En el caso de los franceses, italianos y griegos, la dieta mediterránea los protege por el marcado consumo de aceite de oliva y vegetales.

¿De qué nos sirve prolongar la vida si no hay salud para disfrutarla?

Causas de Envejecimiento



Causas de Envejecimiento

Muchas investigaciones se realizan en la actualidad para determinar y combatir las causas del envejecimiento y deterioro. Algunas de ellas se encuentran bien determinadas, y pueden resumirse en tres causas fundamentales: en primer lugar, las relacionadas con **la genética natural** conocida como la Teoría de Hayflick –del reloj biológico–. en segundo lugar, las vinculadas a cambios en el metabolismo determinadas por la disminución gradual de los niveles juveniles de **las hormonas anabólicas**; y en tercer lugar, **las metabólicas y nutricionales**, relacionadas con las consecuencias tóxicas de mal nutrición, de estrés y de sedentarismo características de nuestro estilo de vida.

Hay personas que tienen mayor resistencia que otros, familias que envejecen más o menos que otras, pero no importa la genética: ¡el cuidado personal siempre es efectivo!

Causas de Envejecimiento

Causas Genéticas - Reloj Biológico

El famoso Alexis Carrel realizó unos cultivos de células humanas que en condiciones de nutrición ideales podían duplicarse –aparentemente– indefinidamente. Posteriormente, en 1961, Leonard Hayflick demostró en fibroblastos que las células humanas pueden dividirse solo un número limitado de veces. Estudios genéticos más recientes han encontrado que la causa de esta limitación obedece a que, cada vez que se divide una célula, los cromosomas de las células hijas sufren un acortamiento en el extremo distal de la doble cadena de ADN denominada el segmento telomérico. La función de los telómeros es proteger la información genética

LOS EXTREMOS DE LOS CROMOSOMAS



Los telómeros son secuencias de ADN que protegen los extremos de los cromosomas



Cada vez que una célula se divide, los telómeros de las hijas se hacen más cortos. Cuando se llega a cierto punto...



En la medida en que acortan, después de 80-100 replicaciones la célula pierde la capacidad de reproducirse.

almacenada en cada uno de los 23 pares de cromosomas. Aproximadamente, luego de 80 a 100 replicaciones, el acortamiento de los telómeros es tal, que la célula ya no puede dividirse.

Muchas investigaciones se orientan en este campo, una de las más promisorias se dirige hacia la producción de la enzima telomerasa. Esta enzima protege a los telómeros ayudando a reconstruir los extremos rotos. Catalizando la adición de segmentos de ADN a los telómeros asegura la conservación de su longitud y con ello, la replicación indefinida. Es de notar que esta actividad es extrema en ciertas líneas celulares y en las células cancerosas, por lo cual las mismas se tornan virtualmente en inmortales. Así que la evolución futura de las investigaciones van dirigidas a alcanzar el objetivo de mantener la actividad de la telomerasa sin disparar el cáncer.

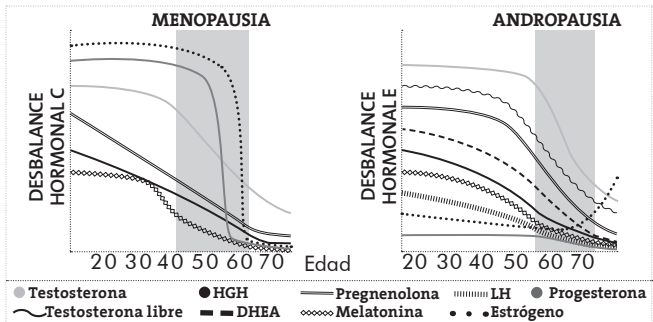
Las plagas del siglo XXI son:
el Distrés, la Depresión y
el Síndrome Metabólico
(grasa y azúcar en la sangre,
tensión alta y sobrepeso)

Causas de Envejecimiento

Causas Hormonales

A partir de los 30 años aproximadamente, se inician cambios en el metabolismo de las proteínas principalmente por carencias progresivas de las principales hormonas anabólicas. Los niveles de Hormona del Crecimiento (HGH) y de Dehidroepiandrosterona (DHEA) comienzan a reducirse a razón de 1% a 2% anual, y posteriormente los niveles de estrógeno y testosterona.

La menopausia (45-55 años) de la mujer comienza unos cinco años antes de la andropausia del hombre pero el tabaquismo puede hacer que se adelanten



No es porque envejecemos que dejamos de producir las hormonas sino que como ya no las producimos vamos envejeciendo. La Hormona del Crecimiento después de que los individuos completan su crecimiento, a los 25 años aproximadamente, pasa a un segundo plano y es uno de los factores que contribuyen a la pérdida de masa muscular, al aumento de la grasa corporal,

Los factores determinantes del envejecimiento precoz asociados al estilo de vida son:

Intoxicación



Carencias y excesos



alimentarios

Estrés crónico



Sedentarismo



Causas de Envejecimiento

a la osteoporosis, pérdida de la elasticidad de la piel y aparición de arrugas, entre otros. The New England Journal of Medicine ha publicado que mediante el uso de la Hormona del Crecimiento el proceso de envejecimiento puede ser revertido de 10 a 20 años. La Dehidroepiandrosterona es el precursor hormonal de las hormonas estrogénicas y androgénicas. La disminución de ellas en el organismo va acompañada de una serie de síntomas asociados con la menopausia y la andropausia como son: la disminución del tono psíquico y de la libido, aumento de la grasa corporal, de osteoporosis y mayor incidencia del cáncer prostático en el hombre y mamario en la mujer.

Causadas por el Estilo de Vida

Los factores determinantes del envejecimiento precoz asociados al estilo de vida son: la intoxicación, las carencias y los excesos alimentarios, el estrés crónico y el sedentarismo. Estas condiciones generan el envejecimiento a través de los mecanismos siguientes:

Causas Metabólicas

1. Disfunción inmunológica.
2. Disfunción enzimática intracelular.
3. Resistencia a la insulina.
4. Déficit en la secreción de enzimas digestivas.
5. Déficit circulatorio.
6. Calcificaciones intravasculares y extraóseas.
7. Déficit de metilación.
8. Descenso de la energía mitocondrial.

Causas Nutricionales

1. Glicosilación –CAMELIZACIÓN- de las proteínas.
2. Desbalance de ácidos grasos.
3. Inflamación crónica sistémica.
4. Estrés oxidativo.

No está en nuestras manos modificar las causas de envejecimiento relacionadas con la genética, pero las metabólicas y hormonales si dependen de nuestro estilo de vida

Causas de Envejecimiento

Todos ellos inciden en la génesis de los principales síntomas de deterioro y de las enfermedades degenerativas más comunes de la civilización contemporánea, como son:

- Hiperinsulinemia –estatus prediabético– y Diabetes del adulto (tipo II): debido a los excesos en cantidad y en la frecuencia del consumo de carbohidratos en general y de golosinas. Los cuales ocurren con mayor énfasis en las Personas Adictas a los CarboHidratOS –PACHOS, (que somos la mayoría).

- Hiperlipidemias (trastornos de elevación en los niveles de colesterol y triglicéridos): por los excesos en el consumo de frituras y subproductos lácteos y de carnes rojas, entre otros.

- Agotamiento crónico: por carencias nutricionales (déficit de a. g. e. Omega 3 y 6, oligoelementos y vitaminas, etc.) y DISTRÉS.

- SÍNDROME METABÓLICO (sobrepeso, hipoglicemia, hiperlipidemia, hipertensión arterial) como consecuencia de la sumatoria de las causas anteriores.

- Adicciones diversas y sus consecuencias como: tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, obesidad, etc.

Estos desórdenes, que vienen afectándonos de manera gradual y acumulativa desde incluso antes del nacimiento, determinan la aparición del envejecimiento precoz y el deterioro, en términos de: enfermedades cardiovasculares (infartos, accidentes cerebrovasculares, arteroesclerosis etc.), autoinmunes (artritis, lupus, alergias, fibromialgia, otras), metabólicas (diabetes, Alzheimer, etc.).



La hormona del antienvjecimiento se estimula en el organismo mediante la práctica del ayuno terapéutico, del ejercicio físico y del dormir más de 7 horas en la noche

Estilos de Vida Deteriorante e Intoxicación



Estilo de Vida Deteriorante e Intoxicación

El impacto de la nutrición del ambiente y del estilo de vida es la principal causa de enfermedad en la actualidad. Somos una civilización de adictos porque el modelo americano del consumismo se ha impuesto por todo el mundo. Consumimos billones de tazas de café, de cigarrillos y de alcohol diariamente sólo porque nos calma. Cada año se ingieren más de 5 billones de tranquilizantes como el Valium, el Lexotanil, el Prozac. Sin considerar el consumo de drogas ilegales. Cada día la situación adquiere una mayor gravedad. A edades muy precoces nos estamos encontrando con padecimientos que hace tres décadas ocurrían sólo en personas mayores de 40. Hoy en día, jóvenes de

El estilo de vida contemporáneo es enfermante, deteriorante, envejecedor, y acorta la vida útil y funcional



Estilos de Vida Deteriorante e Intoxicación

Existe otro ESTILO de vida que es
SALUDABLE, REGENERADOR,
ANTIENVEJECIMIENTO Y
QUE PROPICIA LA LONGEVIDAD

apenas 10 años son portadores de “estatus prediabético” y niveles de lípidos sanguíneos elevados. Mucho antes de los 30 años, es frecuente la incidencia de infartos de corazón en los hombres, y muchas mujeres presentan ovarios poliquísticos, dificultades para concebir y adelgazar asociadas al hiperinsulinismo y las hipoglicemias reactivas.

Causas de Envejecimiento asociadas al Estilo de Vida**1. INTOXICACIÓN**

A. INGESTA DE TÓXICOS: químicos como aditivos (colorantes, preservativos, emulsificadores, saborizantes, espesantes, etc.), metales pesados, café, té, chocolate, sal.

Daño oxidativo

- Físicos (sol, radiaciones ionizantes)
- Químicos (cigarrillos, alcohol, café, drogas, etc.)
- Biológicos: vacunas, comidas contaminantes, etc.

B. RETENCIÓN DE TOXINAS

Estreñimiento, desbalance entre asimilación y desintoxicación.

2. MAL NUTRICIÓN

A. CAMELIZACIÓN (azúcar en las comidas).

B. INFLAMACIÓN CRÓNICA SISTÉMICA (producción de eicosanoides “malos” y citoquinas proinfla-matorias).

3. ESTRÉS CRÓNICO

4. SEDENTARISMO

Deterioro por Intoxicación

La intoxicación crónica interfiere con los mecanismos autorreguladores e impide la regeneración celular; sin embargo, su importancia ha sido desestimada. Una intoxicación aguda se combate con celeridad porque compromete la



Estilos de Vida Deteriorante e Intoxicación

vida, mas no ocurre así con la intoxicación crónica. Con excepción de la ocasionada por metales pesados, ni siquiera se diagnostica porque se desconoce su importancia en la génesis de las enfermedades crónicas y degenerativas.

Son dos las causas de intoxicación:

- 1.** El ingreso, retención y acumulación de sustancias conocidas como TÓXICOS. Las cuales son ajenas al organismo y capaces de producir reacciones que alteran el funcionamiento de las células (alcaloides como la cafeína o la nicotina, diversas drogas y medicamentos).
- 2.** La retención, acumulación, incompleta e ineficiente evacuación de sustancias de desecho, producto del metabolismo y del desgaste celular, llamadas TOXINAS.

A. INGESTA DE TÓXICOS:

La industria alimentaria nos ofrece diversos químicos utilizados para preservar, dar coloración, evitar la oxidación, etc., que son definitivamente perjudiciales. Sobre algunos otros no hay estudios concluyentes y otros cuantos se han confirmado

como seguros para el consumo humano. En ciertos países los productos peligrosos han sido prohibidos. Debemos mantenernos alertas de la presencia de los siguientes químicos en la dieta:

Químicos tóxicos en los alimentos

Colorantes: azul no 1-2, verde no 3, rojo no 3, amarillo no 5-6, rojo no 40.

Preservativos: nitritos y nitratos, dióxido de azufre, bisulfito de sodio.

Emulsificadores: carragenina, jarabe de maíz, aceite vegetal bromurazo.

Saborizantes: glutamato monosódico, azúcar y azúcar invertido, aspartame, sacarina, sal (cloruro de sodio).

Aceites hidrogenados: margarina, aceites refinados.

Acidulantes: ácido fosfórico (fosfatos).

Antioxidantes: hidroxianisol e hidroxitolueno butilados, propil galato.

El humo del cigarrillo,
el abuso de drogas y medicamentos,
el alcohol y otros tantos contaminantes
son agentes oxidantes
letales para las células

Estilos de Vida Deteriorante e Intoxicación

Información más completa pueden encontrarla en nuestra página web www.hoffmann-spa.com.ve

Daño oxidativo

Los radicales libres son moléculas con un número impar de electrones que oxidan a otros compuestos originando una reacción en cadena que daña las membranas celulares, el ADN, y determinan la muerte celular. El daño oxidativo causa disminución del número de mitocondrias, de la energía celular y la función biológica, activa la respuesta inflamatoria y puede generar cáncer, diabetes, cataratas, artrosis, enfermedades cardiovasculares y envejecimiento precoz. El cuerpo reacciona formando compuestos especiales llamados ANTIOXIDANTES, que barren los radicales libres protegiendo las células. Pero, después de los 40 años, estos mecanismos disminuyen su eficiencia, por eso se requiere de suplementos nutricionales antioxidantes.

Existen diversos agentes capaces de afectar las células desde el exterior: los rayos solares (siendo el horario más perjudicial el comprendido entre las 10:30 am y las 3:00 pm), el humo del cigarrillo (se considera que una sola fumada es capaz de generar un trillón de radicales libres), cantidades de drogas y medicamentos, como el alcohol y otros tantos contaminantes.

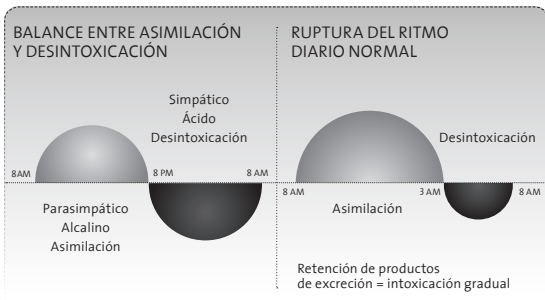
En el trópico, el daño oxidativo es muy perjudicial por la incidencia de los rayos solares entre las 10:00 am y las 03:00 pm

B. RETENCIÓN DE TOXINAS

- **El estreñimiento:** consiste en el enlentecimiento del tránsito digestivo y la insuficiente evacuación de las heces, por lo que se evacua un número de veces menor de las que comemos. Esto ocasiona la formación de impactaciones putrefactas en la mucosa que generan una congestión crónica. Esto provoca una severa disfunción que altera la flora bacteriana y la permeabilidad intestinal, permite el paso de alérgenos y de fragmentos bacterianos que participan en procesos de sensibilización, produciendo alergia y autoinmunidad, absorción excesiva de toxinas externas o que sobrecargan la detoxificación hepática, así como la formación de cancerígenos y metabolitos tóxicos. Estos procesos generan radicales libres que agotan los depósitos de antioxidantes.

Estilos de Vida Deteriorante e Intoxicación

• **Desbalance entre asimilación y desintoxicación:** Debería existir proporcionalidad entre lo que entra y lo que sale de nuestro organismo, entre desgaste y regeneración, y por tanto entre asimilación y desintoxicación. Ambas funciones son excluyentes, durante la asimilación el medio se torna alcalino, mediado por la actividad parasimpática y la insulina, mientras que cuando entramos al ayuno se



En el gráfico vemos que existe equilibrio entre ASI-MILACIÓN y DESINTOXICACIÓN, así ocurriría si se realiza el desayuno y el almuerzo pero se elimina la cena. En el gráfico de la derecha, vemos que el período de ASIMILACIÓN está prolongado porque se realizan las 3 comidas y es apenas a las 3 am que comienza la DESINTOXICACIÓN.

activa el glucagón para sacar glucosa de las células, y se activa la fase simpática, ácida de desintoxicación. En la medida en que le dedicamos más tiempo a comer, digerir y asimilar, le restamos posibilidades al organismo para desintoxicarse.

Deterioro por Mal Nutrición



Deterioro por Mal Nutrición

Por alrededor de 100.000 generaciones fuimos cazadores y recolectores. Luego, por 500 generaciones vivimos de la agricultura. Apenas 10 generaciones han sido alimentadas de los productos de la revolución industrial y tan sólo las últimas 2 se han alimentado de la comida rápida.

La dieta contemporánea se caracteriza por ser muy desbalanceada, predomina un exceso de LÍPIDOS SATURADOS, CARBOHIDRATOS VACÍOS, PROTEÍNA ANIMAL, QUÍMICOS, DROGAS Y TÓXICOS. En cambio. Hay una ausencia marcada de FIBRA, OLIGOELEMENTOS Y MINERALES, VITAMINAS, ENZIMAS Y FITONUTRIENTES.

Se considera que 75% de las personas obesas y 40% de personas delgadas son adictas a los carbohidratos refinados. Esta tendencia más la frecuente ingesta de alimentos origina múltiples enfermedades por 4 mecanismos:


- **Disglucemia**
- **Obesidad**
- **Caramelización**
- **Inflamación crónica**



Deterioro por Mal Nutrición

Disglucemia y Obesidad

Es la incapacidad manifiesta por la edad para regular los niveles de glucosa e insulina. Cuando los niveles de insulina continúan elevados, los órganos y músculos se defenderán creando la condición llamada "resistencia a la insulina". Esto determina que por años exista un exceso imperceptible de insulina, conocido como HIPERINSULINEMIA. La glucosa no llegará adecuadamente a los órganos y el músculo, y el exceso de glucosa en la sangre será convertido en grasa (la persona ganará peso). La obesidad agrava más la dificultad de aprovechar la glucosa por las células. Estos factores aceleran el envejecimiento y desarrollan enfermedades como el Síndrome Metabólico (obesidad, diabetes, exceso de colesterol y triglicéridos,



Se considera que 75% de las personas obesas y 40% de personas delgadas son adictas a los carbohidratos refinados

hipertensión arterial), enfermedades ginecológicas como quistes en los senos y ovarios, miomas en la matriz, infarto al miocardio y evento vascular cerebral.

Caramelización

El elevado consumo de azúcares genera unas estructuras disfuncionales por GLICOSILACIÓN de las proteínas (alteración de los enlaces electrónicos, deshidratación y ruptura de los anillos proteínicos). Causando:

- Reacción oxidativa y degeneración oxidativa de los azúcares.
- Liberación de hidrogeniones (medio acidótico).
- Caramelización-endurecimiento de las proteínas.
- Bloqueos en los canales de las membranas tisulares con la disminución de la acción enzimática, hormonal y de nutrientes.

Quienes tienen problemas con el sobrepeso, probablemente tengan también problemas de hiperinsulinemia e hiperlipidemia

Deterioro por Mal Nutrición

- Alteraciones y endurecimiento del endotelio vascular.

Los PRODUCTOS FINALES DE GLICOSILACIÓN AVANZADA (PFGA) ocasionan muchas enfermedades asociadas con el envejecimiento como: demencia senil, endurecimiento y degeneración vascular (más acentuada en la diabetes): ceguera, insuficiencia renal crónica, gangrena seca, etc

En la actualidad contamos con una serie de indicadores bioquímicos que nos informan acerca de la disglucemia, la hipeinsulinemia y el grado de glicosilación existente.

El sobrepeso, la hiperinsulinemia, la hiperlipidemia, con o sin hipertensión arterial (Síndrome Metabólico), son la mayor causa de deterioro y riesgo cardiovascular



La Inflamación Crónica Sistémica

Esta es una condición en la cual existe una inflamación generalizada de diversos tejidos. Hoy se reconoce que la Inflamación Crónica Sistémica subyace en una cantidad de patologías tan diversas que hasta hace poco desconocíamos que tuviesen esta causa común. Así, se inflaman las células cerebrales, las paredes arteriales, las válvulas cardíacas y muchas otras estructuras en el cuerpo ocasionando enfermedades como: ataques cardíacos, tromboembolismos, enfermedad de Alzheimer, enfermedades autoinmunes, y muchas más.

Este fenómeno ocurre por los efectos INFLAMATORIOS, VASOCONSTRICTORES, PROAGREGANTES PLAQUETARIOS Y QUIMIOTÁCTICOS, etc., de las sustancias conocidas como citoquinas proinflamatorias o eicosanoides “malos”. Las cuales se encuentran en niveles superiores a otros eicosanoides conocidos como “buenos” que contrarrestan todos los efectos de los “malos”.

Este desbalance ocurre por la elevación del ácido araquidónico que fabrica los eicosanoides malos, o por un déficit en la ingesta de los ácidos grasos omega 3 y 6 que fabrican los buenos. Las causas son:

Deterioro por Mal Nutrición

1. El consumo elevado de alimentos que contienen ácido araquidónico como son los lácteos en general, la carne de res y de cochino.
2. La frecuente ingesta de carbohidratos de alto índice glicémico que elevan los niveles de insulina; la cual inhibe la síntesis de eicosanoides “buenos” y promueve la formación de los “malos”.
3. Una dieta pobre en la ingesta de los precursores de los eicosanoides “buenos” como son: los ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6 (GLA, DHA, EPA). Los cuales están presentes en los peces, en las semillas como el ajonjolí, el girasol, la linaza, etc.
4. El escaso consumo de vegetales verdes, verduras, frutas, alimentos integrales, ricos en fibra nutrientes y fitoquímicos protectores.

Las causas del Síndrome Metabólico son la adicción a los carbohidratos, el estrés y el sedentarismo

Todo lo anterior, sumado al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas y al estrés, inclina la balanza hacia la producción sostenida de eicosanoides “malos” y todas sus consecuencias nefastas.

La existencia de la Inflamación Crónica Sistémica puede ser diagnosticada precozmente al monitorearse una serie de sustancias en la sangre que se conocen como marcadores inflamatorios.

Deterioro por Mal Nutrición**Enfermedades relacionadas con la
Inflamación Crónica Sistémica**

Enfermedades	Mecanismos
Cáncer	La Inflamación Crónica es causa de la mayoría de los cánceres
Ataques del corazón	La I.C. contribuye a la arteroesclerosis coronaria
Enfermedad de Alzheimer	La I.C. destruye las células cerebrales
Insuficiencia cardíaca congestiva	La I.C. induce a la pérdida de masa muscular en el corazón
A.C.V	La I.C. promueve trombo-embolismos
Artritis	Las Citoquinas Inflamatorias destruyen el cartílago articular y el fluido sinovial
Fallas renales	Las C.I. reducen la circulación y dañan las nefronas
Lupus (LES)	Las C.I. inducen agresiones autoinmunes
Asma	Las C.I. ocluyen las vías aéreas
Psoriasis	Las C.I. inducen la dermatitis
Pancreatitis	Las C.I. inducen daño a la célula pancreática
Alergias	Las C.I. inducen una reacción autoinmune
Fibrosis	Las C.I. atacan tejidos traumatizados
Complicaciones quirúrgicas	Las C.I. dificultan la regeneración de los tejidos
Anemia	Las C.I. atacan la producción de eritropoyetina
Fibromialgia	Las C.I. están elevadas en pacientes con fibromialgias
Esclerosis de la válvula aórtica	La I.C. daña las válvulas auriculares

**Deterioro por Estrés
y Sedentarismo**



Deterioro por ESTRÉS

El estrés es un estado de estimulación que activa y acelera nuestro metabolismo, ocurre como una respuesta de adaptación a las exigencias del medio, lo cual amerita un gasto de energía y a la larga genera un desgaste.

El organismo se autorregula mediante un complejo sistema de comunicación neuroendocrino a través de hormonas y neurotransmisores. El sistema nervioso AUTÓNOMO (VEGETATIVO) SIMPÁTICO y PARASIMPÁTICO es el encargado de controlar las funciones involuntarias e inconscientes o subconscientes (cardiovasculares, respiratorias, digestivas, endócrinas, sexuales, inmunológicas, etc.) y cuando éste se descontrola, se producen enfermedades. El SIMPÁTICO (EXITACIÓN – acelera el METABOLISMO) está asociado con el estrés a través de neurotransmisores

Un estilo de vida saludable no sólo puede hacernos vivir en plenitud sino que lleguemos a la hora de la muerte llenos de vida y salud

Deterioro por Estrés y Sedentarismo

(NT) conocidos como adrenalina y noradrenalina, cortisol y ACTH, mientras que el PARASIMPÁTICO (SEDACIÓN – reduce el METABOLISMO) está asociado con la tranquilidad y lo regula otros NT llamados acetilcolina y el GABA.

Cuando nos encontramos estresados la sobreactivación de las hormonas y los neurotransmisores del SIMPÁTICO agota los niveles de serotonina, dopamina y norepinefrina, y experimentamos: ansiedad, depresión, rabia, agresividad, desestimulación y apatía.

El estrés crónico o DISTRÉS ocasiona aumento de los niveles de INSULINA y de CORTISOL, la génesis del Síndrome Metabólico y de la Inflamación Crónica Sistémica, reduce los niveles de LA HORMONA DEL CRECIMIENTO y de la DHEA, y por ello se pueden generar toda clase de enfermedades desde trastornos emocionales, psíquicos, sexua-

**El reto es:
vivir con estrés
y permanecer sanos**



les, metabólicos o cardiovasculares hasta Alzheimer, cáncer, demencia y depresión.

Todo impacto y toda demanda generan tensión, porque entramos en conflicto al resistirnos a aceptar los acontecimientos o al creer que no podemos cumplir con las exigencias. Es ahí cuando se genera el roce que conduce al desgaste. Esa fuga de energía nos desequilibra y progresa hasta generar enfermedad. Hay que aprender a identificar todo aquello que pueda constituirse en una fuga de energía para detenerla con pres- teza antes de que genere consecuencias.

El estrés es parte de la vida,
es un estímulo para la supervivencia
y la superación, pero
sin un manejo efectivo
conduce a cualquier enfermedad

En la aceptación fluye la vida, la salud, la vitalidad y la plenitud, no en el conflicto, en el rechazo, la ambición o la inconformidad. Necesitamos instrumentos que recuperen eficazmente nuestros

Deterioro por Estrés y Sedentarismo

recursos energéticos. Técnicas que permitan un descanso profundo del cuerpo, que propicien la tranquilidad emocional y la paz mental. Necesitamos retomar el control de nuestras vidas y, para ello, la relajación, la concentración y la meditación son instrumentos valiosísimos y fundamentales, de extrema sencillez y fácil ejecución.



La falta de un manejo efectivo del estrés nos conduce a la evasión, al abuso en el consumo de drogas, otras sustancias y del juego, del sexo, del trabajo, etc.

Deterioro por Sedentarismo

Más de 60% de los adultos no se comprometen con la cantidad de actividad recomendada. Aproximadamente 25% de los adultos no hacen ejercicio en lo absoluto. (Reporte del Cirujano General de USA 1995).

Durante la niñez y la adolescencia muchos de nosotros realizamos deporte, paseos, excursiones y en la escuela nos obligan a hacer ejercicio. Después de los 25 años, ya no hacemos ninguna actividad física aparte del sexo, de caminar y de trabajar. Por tanto, a partir de esa edad crítica en la cual desciende el metabolismo, si siguiésemos comiendo en igual cantidad, engordaríamos gradual y casi imperceptiblemente; a la vuelta de 5 años puede que hubiésemos aumentado entre 3 y 8 kgs y para los 40 años tendríamos unos 15 o 20 kgs de exceso que no sabríamos cómo se nos incorporaron.

Para borrar un hábito viejo
se requiere de controles y
de una disciplina inflexible
durante todo un año mientras
implantamos uno nuevo

Deterioro por Estrés y Sedentarismo

Además del aumento de grasa corporal, la vida sedentaria ocasiona atrofia muscular, el corazón pierde efectividad y la arteroesclerosis avanza inexorablemente contribuyendo a la reducción de la irrigación sanguínea. La capacidad cardiopulmonar disminuye e igualmente la oxigenación de los tejidos.

La única manera de mantener el peso sin el control estresante de esas “dietas odiosas”, y de mantenernos hábiles, ágiles y sin limitaciones para realizar cualquier esfuerzo, es aprendiendo la importancia del ejercicio, y la necesidad de realizarlo.

Rejuvenecer y mantener la salud precisa de conciencia, voluntad y constancia para crear un estilo de vida anti envejecimiento



La ciencia sabe hoy que:

- El metabolismo disminuye entre 2 y 5% cada 10 años.
- La condición cardiovascular declina rápidamente después de los 45 años.
- La coordinación y fortaleza neuromuscular declinan con la edad.
- La composición del organismo cambia y parece que nos reblandeciésemos con los años.
- El control neuromuscular y el equilibrio se reducen en 29% entre los 30 y 70 años.
- El sedentarismo ocasiona pérdida de la masa muscular:
 - Un adulto promedio pierde aproximadamente cerca de medio kg de músculo y gana poco más de un kg de grasa cada año de vida.
 - El hombre promedio pierde entre 5 y 9 kg de músculo entre los 40 y 70 años.
 - Entre los 20 y 70 años un adulto promedio pierde cerca de 30% del total de células musculares que poseía.

Universidad de Tufts 1997

Deterioro por Estrés y Sedentarismo

Efecto Dominó:

La pérdida de masa muscular ocasiona:

- Disminución de fortaleza
- Disminución del metabolismo
- Aumento del % de grasa corporal
- Disminución de la condición cardiovascular
- Aumento de la presión arterial
- Disminución de la actividad
- Disminución de la densidad ósea
- Disminución de la vitalidad y salud

¡Qué fácil es adquirir un hábito malo y qué difícil es crear uno bueno!

La mayoría de los que iniciamos un programa de ejercicio no continuamos más allá de los 6 meses. (King y col. 1992)

Para quien es sedentario no hacer ejercicios es lo habitual, en cambio iniciar un programa es tan antinatural como hablar un idioma extranjero. Existe una tendencia a la comodidad y al consumismo que se acentúa con el paso del tiempo. Cambiar esta postura es difícil, muchas veces ni por saber que nos estamos enfermando o que ya estamos enfermos nos es posible cambiar los hábitos. ¿Hay que esperar a sufrir las consecuencias para rectificar nuestros errores? La Medicina Antienvjecimiento puede ayudarnos a recuperar las condiciones perdidas, pero sólo si adquirimos disciplina y nos comprometemos con un estilo de vida saludable.



**La "Nueva" Medicina
Preventiva**



La “nueva” Medicina Preventiva

La Medicina Antienvjecimiento ha surgido como una especialidad médica fundamentada en la aplicación de avances científicos y tecnologías médicas para la detección, prevención, tratamiento y reversión de las disfunciones, desórdenes y enfermedades relacionadas con el envejecimiento. Los recursos que disponemos en la actualidad nos dan la posibilidad no sólo de mejorar la calidad de vida, sino de evitar muchas de las enfermedades degenerativas que acompañan el deterioro asociado al envejecimiento.



La "Nueva" Medicina Preventiva

La virtud de la Medicina Antienvjecimiento es la de contribuir a conservar a los individuos en óptimas condiciones en vez de tener que resolver sus problemas, tan simple como prevenir las enfermedades para no tener que tratar sus complicaciones.

Los objetivos de la Medicina Preventiva son:

1. Aumentar la EXPECTATIVA DE VIDA actual de 75 años. Para alcanzar lo que se considera el lapso de vida ideal de los seres humanos: entre 120 y 125 años.
2. Lograr que la vida transcurra en condiciones de actividad física y claridad mental.
3. Minimizar los síntomas de disfuncionalidad.
4. Lograr que vivamos libres de deterioro y enfermedades degenerativas.

Aunque nos encontremos envejecidos por el estilo de vida deteriorante, el organismo puede responder generosamente ante los estímulos adecuados

Es muy importante que modifiquemos nuestra aproximación a la medicina. Nos hemos acostumbrado a acudir en busca de asistencia médica sólo cuando nos sentimos muy mal, y eso después de habernos automedicado –por lo general. Solemos ir al médico cuando ya estamos enfermos, y aun así muchas personas lo evitan mientras pueden, porque la medicina curativa e intervencionista nos amedrenta. Pero la virtud principal de la Medicina Antienvjecimiento es la de ser una aproximación preventiva hacia la restauración de la salud y de la vitalidad. Cuando el envejecimiento precoz y las enfermedades crónicas se encuentran ya instauradas, la M.A. nos brinda también la posibilidad de revertir los procesos al actuar directamente sobre las causas que le dieron origen y restaurar las condiciones de salud. Es importante realizar chequeos periódicos anuales y hacer seguimiento a las indicaciones médicas mediante un programa de rejuvenecimiento ajustado a los requerimientos personales.

Siempre es oportuno corregir un error.
¡Nunca es tarde para iniciar
un programa de cuidado personal y
rejuvenecimiento!

Hacia una Saludable Longevidad

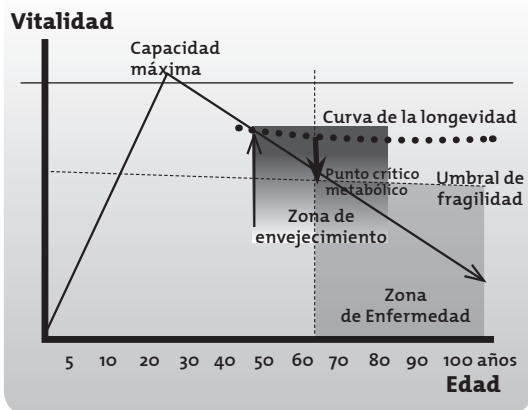
La enfermedad es considerada definitivamente como la consecuencia de un manejo inapropiado de nuestros recursos. Estamos diseñados para mantenernos saludables y disponemos de todos los mecanismos de autorregulación para lograrlo. Sin embargo, la tendencia natural es que, con el pasar de los años, tienda a disminuir la vitalidad y la efectividad con que los procesos fisiológicos de autorregulación ocurren.

Como señalamos anteriormente, a los 25 años de edad nos encontramos al máximo nivel de vitalidad. A partir de allí, comienza un gradual enlentecimiento del metabolismo que tiene a los 45 años

Mientras más temprano comencemos a cuidarnos mayor será la funcionalidad que alcanzaremos a preservar



como EL PUNTO CRUCIAL DEL ENVEJECIMIENTO. Con los cambios que se suceden al iniciarse la menopausia y la andropausia, la vitalidad sigue disminuyendo y entramos en la llamada ZONA DE ENVEJECIMIENTO. Siguiendo la tendencia natural, nos encontramos ante la posibilidad de llegar a un PUNTO METABÓLICO CRÍTICO que nos haga traspasar EL UMBRAL DE FRAGILIDAD que nos hace pasar de la zona asintomática de bienestar a la ZONA DE ENFERMEDAD.



La "Nueva" Medicina Preventiva

El propósito de la Medicina Antienviejimiento es el de implementar los mecanismos terapéuticos que hagan posible mantenernos por encima del umbral de fragilidad, de manera tal, que después de los 50 años, comience a expresarse una nueva tendencia que denominamos la CURVA DE LA LONGEVIDAD SALUDABLE. Es decir, la idea es lograr mantener la vitalidad y el metabolismo en niveles no inferiores a los de un individuo de 50 a 60 años promedio. Hasta los momentos actuales, la capacidad de rejuvenecimiento no nos permite ir más allá de unos 15 años en relación a la edad cronológica. Lo cual, tomando en consideración que la mayoría de nosotros se encuentra en condiciones de envejecimiento precoz, significa que podemos rejuvenecer el número de años que estemos envejecidos y, además, rejuvenecer hasta 15 años más en la edad biológica. Esto es suficientemente atractivo en mi opinión como para que valga la pena cualquier esfuerzo.

Nunca es tarde para cambiar.

El primer paso es querer
pero "querer no es poder",
también hace falta disciplina

Aumentando las Expectativas de Vida

Conforme los conocimientos científicos han evolucionado y cambiado las condiciones de vida en nuestro planeta, de igual manera ha mejorado la expectativa de vida en los últimos años. En la gráfica siguiente, podemos apreciar una tendencia uniformemente ascendente en el promedio de las expectativas de vida de las personas en países desarrollados. Lo cual nos permite hacer una proyección hacia el futuro.

Las expectativas de vida han aumentado un cuarto de año, por año, durante los últimos 160 años. Por lo tanto, con más razón aún, hoy en día que contamos con la Medicina Antienviejimiento, se espera que los valores aumenten 25 años por década. Esto nos hace estimar que para el año 2060 podamos llegar a vivir un promedio de 100 años.

La "Nueva" Medicina Preventiva



La labor de la Medicina Antienvjecimiento se centra en minimizar y modular:

1. El deterioro genético
2. Los desbalances hormonales
3. La intoxicación crónica
4. El desbalance nutricional
5. El estrés crónico
6. El sedentarismo

ENVEJECER no implica DETERIORO**El Mantenimiento es la Clave**

Para lo cual, se sirve de una aproximación de reeducación que implemente un estilo de vida saludable y Antienvjecimiento paralelamente a un enfoque terapéutico. Cuenta con un arsenal terapéutico muy amplio de técnicas provenientes de las medicinas ancestrales, tradicionales y complementarias, así como los conocimientos más actuales de la medicina moderna en especial lo concerniente a los nuevos horizontes que nos abre la medicina nuclear y la nanotecnología.

Edad Biológica versus Edad Cronológica



Edad Biológica vs. Edad Cronológica

Envejecer no implica deterioro, ha sido una de mis consignas favoritas para ilustrar el tema del antienvjecimiento. Sin embargo, no sé si más bien debería decir que envejecer sí implica deterioro... ya que la palabra viejo se usa para definir algo que ha sido descuidado, que está deteriorado o desgastado. Por tanto, no es lo mismo cumplir años que envejecer porque lo que ocasiona el deterioro no es el paso del tiempo sino el maltrato y la falta de mantenimiento. Hay una gran diferencia entre tener una edad avanzada y estar en buen estado, y por el contrario: estar viejo y enfermo.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE ESTOS DOS MODELOS?

Mientras uno es un Clásico



el otro es una Chatarra



LA DIFERENCIA LA HACE EL MANTENIMIENTO

Edad Biológica versus Edad Cronológica

De aquí surge el criterio de separar lo viejo y deteriorado –la chatarra– de lo antiguo y bien mantenido –el clásico–. En el caso de nosotros los humanos, logramos verlo con mayor claridad cuando hacemos una distinción entre la edad cronológica y la edad biológica, o lo que es igual: la edad de “la cédula” –la que marca el carnet de identidad– y la edad de la célula.

Este es uno de los más importantes aportes de la Medicina Antienvjecimiento, el de establecer los criterios que nos permiten calcular una edad biológica y correlacionarla con la edad cronológica. Pues, con ello disponemos de parámetros objetivos para realizar un diagnóstico, un pronóstico y controlar la evolución de los efectos terapéuticos.

En la actualidad podemos hacer correctivos oportunamente y prevenir las enfermedades, si monitoreamos los factores de envejecimiento

Según el cuidado que le brindemos a nuestro organismo, unos órganos o tejidos pueden estar en mejores condiciones que otros. Por ejemplo, alguien que practique trote con regularidad poseerá una potencia aeróbica superior a la de otros individuos de su edad que sean sedentarios. De manera que su capacidad aeróbica podría ser comparable a la de individuos menores en 5, 10 o 15 años. Sin embargo, si el personaje en cuestión cometiese el error de trotar en bajada en terrenos inclinados, el impacto producido pudiese afectar sus articulaciones de tobillos, rodillas y caderas, ocasionado síntomas de desgaste en las mismas. De manera que pueden coexistir en un mismo individuo una edad cardiovascular juvenil con una edad articular avejentada. Esto nos lleva a la reflexión de que tenemos que aprender la importancia de brindarle a cada elemento de nuestro organismo el trato adecuado que requiere para su conservación.

La juventud no tiene edad. Puedes ser joven a los 80 años o viejo a los 20. Cultiva la flexibilidad con firmeza

Edad Biológica versus Edad Cronológica

Determinación de la EDAD BIOLÓGICA

Para determinar cuáles son los requerimientos propios de cada individuo, es preciso conocer cuáles son las causas o las transgresiones que están afectándolo en particular. De esta manera se puede diseñar científicamente un programa antienvjecimiento personalizado. Para tal fin, establecemos una relación entre la edad cronológica y la edad biológica real. Para lo cual nos basamos en una serie de indicadores clínicos y de laboratorio.

La siguiente es una lista de características que sobrevienen con el envejecimiento:

AUMENTO DE

- Hormonas como el cortisol, la insulina y la función paratiroidea.



Quando envejecemos por el deterioro nos volvemos chatarra, pero si nos mantenemos bien cuidados nos convertimos en clásicos

- Manchas, resequedad y adelgazamiento de la piel.
- La fatigabilidad y la rigidez.
- Porcentaje de grasa corporal.
- La disfunción sexual.
- La susceptibilidad a las enfermedades y lesiones cancerosas.

REDUCCIÓN DE

- La función tiroidea, de las hormonas sexuales y anabólicas (DHEA, HC).
- La tolerancia a la glucosa.
- La masa y fuerza muscular.
- La densidad y masa ósea.
- El interés sexual.
- De la estabilidad emocional.
- De la función inmunológica, digestiva, circulatoria, respiratoria, neurológica, etc.

A los síntomas y a la información referida por los pacientes acerca de la vitalidad, el sueño, etc., se le suman los signos objetivos que podemos cuantificar.

Para lo cual nos servimos de medir el grosor de la piel, el por-



Edad Biológica versus Edad Cronológica

centaje de grasa corporal, el índice de masa muscular, la densidad ósea, la agudeza visual, etc. Luego, a nivel de laboratorio investigamos una serie de indicadores biológicos que nos dan mayor información sobre el funcionamiento y el estado general. Estos marcadores se agrupan según las principales causas de envejecimiento como indicadores de la función hormonal, de los procesos oxidativos, de caramelización y disglucemia, de inflamación crónica sistémica y marcadores tumorales.

Índices de Envejecimiento

Estos indicadores nos dan una información valiosa que permite identificar la magnitud con la que las principales causas de envejecimiento se encuentran presentes en cada individuo y de igual manera monitorizar posteriormente la evolución y mejoría.

Marcadores hormonales:

DHEA (Dehidroepiandrosterona).- Indicador de la función adrenocortical, contribuye a convertir los alimentos en energía, a quemar la grasa, a reducir algunos factores inflamatorios involucrados en los infartos, Alzheimer y algunos cánceres.

Hormona del crecimiento e IGF1.- Reflejan los niveles de la hormona del crecimiento, la cual determina las características juveniles de todos los órganos y tejidos.

Testosterona. - Bajos niveles causan depresión, aumento de la grasa abdominal y reducción del rendimiento, la energía y la libido.

Estradiol.- Bajos niveles ocasionan osteoporosis, niveles elevados afectan la libido en los hombres.

Hormonas Tiroideas T3-T4. - Causan muchísimos problemas de envejecimiento, disminución del metabolismo, aumento de peso, etc.

Marcadores oxidativos:

El análisis de radicales libres determina el estrés oxidativo actual del paciente, así como



Las enfermedades crónicas y el envejecimiento precoz son sinónimo de MAL MANTENIMIENTO

Edad Biológica versus Edad Cronológica

los posibles déficit enzimáticos antioxidantes presentes: lípidos peroxidados, glutatión oxidado, glutatión reductasa, superóxido dismutasa, glutatión S- transferasa, test de hemólisis, glutatión reducido, glutatión peroxidasa, capacidad Anti-RLO del plasma.

Marcadores de disglucemia y caramelización:

Hemoglobina glicosilada.- Es un indicador de la glicosilación que ocurría en el organismo tres meses atrás. La fructosamina lo refleja con tres semanas de demora.

Insulina, cortisol y glicemia basal y post prandial.- Muestran el riesgo de diabetes, obesidad, síndrome metabólico y enfermedades cardiovasculares.

Marcadores inflamatorios:

La Proteína C Reactiva, el Fibrinógeno y la Homocisteína.- Son factores de riesgo importantes en la enfermedad coronaria, infartos, trombos. Al igual que el colesterol total y LDL, y triglicéridos. Mientras que el colesterol HDL (bueno) lo reduce. Se toman como indicadores la relación entre

LDL/HDL, TG/HDL, C.Total/HDL. VSG.- Factor inespecífico presente en procesos inflamatorios e infecciosos.

Marcadores tumorales:

Los siguientes son algunos de los más importantes y vemos con que se relacionan

NOMBRE	TUMORES CON LOS QUE SE ASOCIA
Antígeno CA 125	Carcinoma ovárico
Antígeno CA 15-3	Carcinoma de mama
Antígeno CA 19-9	Carcinoma de tubo digestivo
Antígeno carcinoembrionario(CEA)	Carcinoma de tubo digestivo
Antígeno específico de próstata (AP)	Carcinoma de próstata
Componentes "M"	Gamopatías monoclonales
Fetoproteína a-1	Carcinoma hepático
Fosfatasa prostática antigénica	Carcinoma de próstata
Gonadotropina coriónica	Tumores gonadales
Microglobulina β -2	Tumores de origen linfoide (B)

Edad Biológica versus Edad Cronológica**Elementos traza en el cabello:**

La presencia de minerales en el cabello no teñido cerca de su raíz refleja la concentración de ellos en el organismo. La muestra nos da información del estado de los 3 últimos meses. Muy útil en estados carenciales, envejecimiento y estados tóxicos. Nos indica la presencia de elementos como Selenio (Se), Zinc (Zn), Cobre (Cu), Cromo (Cr), Calcio (Ca), Hierro (Fe), Magnesio (Mg), así como la presencia de sustancias tóxicas como Plomo (Pb), Cadmio (Cd), Mercurio (Hg), Niquel (Ni). Otros indicadores complementan el perfil integral al evaluar el funcionalismo renal, hepático, inmunológico, etc.

Mantenimiento Óptimo



Mantenimiento Óptimo

Es recomendable realizar exámenes anuales a partir de los 40 años y monitorear los valores. De manera que, siguiendo los consejos médicos, podamos corregir el valor de los indicadores de envejecimiento y, por lo consiguiente, optimizar el funcionamiento del organismo y mantenerlo en el tiempo.

Los resultados obtenidos se comparan con tablas en las cuales aparecen los valores ideales para las edades respectivas. Entonces, podemos determinar si existe o no envejecimiento precoz, y, de evidenciarse, poder calificarlo como leve, moderado o severo. Es importante resaltar que los valores de referencia considerados como normales provienen de personas “normalmente estresados, intoxicados y mal nutridos” en condiciones aun asintomáticas –como nos encontramos la mayoría–. Cuando hablamos de propiciar las condiciones de antienvjecimiento tenemos que referirnos entonces a valores considerados ideales y que provienen de personas bien cuidadas y antienvjecidas. Veamos el siguiente esquema.

Mantenimiento Óptimo

Índices De Envejecimiento Tabla Comparativa

Res.	Prueba/Edad Biológica	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	90 ó +	Prom.
	Elasticidad cutánea (seg)	0-1	1-2	2-5	5-10	10-55	55-120	120 ó +	
	Reflejos digitales (cm)	46-30	30-25	25-20	20-15	15-10	10-5	5 ó -	
	Balance estático	120-28	28-23	23-15	15-8	8-4	4-2	-2	
	Acomodación visual	0-10	10-18	18-30	30-42	42-65	65-71	71	
	% de grasa corporal F	18-22	22-27	27-30	30-33	33-37	37-40	40 ó +	
	M	8-15	15-18	18-20	20-23	23-26	26-29	29 ó +	
	Índice de Masa Corporal	19-22	23-26	27-29	30-32	33-35	36-38	39 ó +	
	Niveles de somatomedina C	350-780	250-350	200-250	150-200	120-150	100-120	100 ó -	
	Hemoglobina glicosilada	4-5	5-6	6-7	7-8	9-10	9-10	10 ó +	
	Insulina basal normal	5-10	10-14	14-17	17-21	26-30	26-30	30 ó +	
	TG/HDL	1-2	2-3	3-4	4-5	6-7	6-7	7 ó +	

Envejecimiento leve: 1 a 15 años

Envejecimiento moderado: 15 a 30 años

Envejecimiento severo: más de 30 años

Edad cronológica:

Edad biológica:

Diferencial:

Una vez que hemos determinado la edad biológica y evidenciado mediante los exámenes de laboratorio el riesgo a sufrir alguna enfermedad, podemos dar los pasos para orientarnos científica y metódicamente a prevenir futuras enfermedades y restaurar la salud y la vitalidad. Prestando atención a los análisis y recomendaciones podemos reducir el riesgo de padecimientos tales como enfermedades cardiovasculares, renales, hepáticas, embolias, anemia, diabetes, etc. De igual forma, podemos restaurar los desequilibrios hormonales y recuperarnos de la fatiga, disfunción eréctil, problemas de memoria, pérdida de masa ósea, aumento de la grasa corporal y cambios de humor.

Dentro de las posibilidades de la medicina biológica está la de poder estimular o inhibir la función de las glándulas y de los órganos y restituir el equilibrio normal



Manejo de la Osteoporosis en la Menopausia y Andropausia

Tanto hombres como mujeres pueden padecer osteopenia y osteoporosis a partir de la menopausia y de la andropausia. Es una costumbre reciente la recomendación de tomar calcio y vitamina D cuando nos acercamos a esta etapa de la vida.

Sin embargo, cuando los niveles de calcio en sangre se encuentran dentro de los rangos normales –como suele ser en la mayoría de las personas–, la osteoporosis no puede atribuirse a una falta de calcio, sino a un déficit en la fijación del mismo en los huesos. Nuestras dietas son ricas en calcio pues se consumen abundantes lácteos, carnes, vegetales y granos que lo contienen. El aumentar la ingesta sin estimular su fijación al hue-

Las glándulas endocrinas, cuando están funcionales, pueden ser estimuladas y no se justifica una terapia de reemplazo hormonal



so, ocasiona calcificaciones extraóseas como son: los cálculos renales y calcificaciones en tejidos blandos (arteriosclerosis y esclerodermia).

Un manejo más inteligente y natural que prevenga la osteoporosis requiere de estimular los factores que fijan el calcio en los huesos y restringir los que lo desplazan. La fijación depende de la hormona calcitonina, y ella es estimulada por el ejercicio físico, los estrógenos y el magnesio; la función contraria la realiza la paratohormona, la cual se estimula por la presencia de fósforo y la ausencia de magnesio y de estrógenos.

Para aumentar la fijación de calcio a los huesos se requiere:

1. Aumentar el consumo de vegetales verdes por su riqueza en magnesio.
2. Aumentar la actividad física por el estímulo de la tracción muscular para la osificación.

Como el uso de estrógenos en la menopausia eleva la incidencia de cáncer de seno, preferentemente, se pueden aportar fitoestrógenos y pro hormonas (ñame salvaje) sin problemas

Mantenimiento Óptimo

3. Tomar ñame salvaje para estimular la producción de DHEA o suministrar la hormona directamente, y si esto no eleva los niveles de estrógeno entonces administrarlos directamente (bajo supervisión médica).
4. Aportar vitamina C, zinc y boro para la formación del colágeno en la matriz ósea.
5. Exponernos al sol unos minutos diariamente para producir vitamina D (la irradiación solar menos dañina se presenta antes de las 10 de la mañana y después de las 3 de la tarde).
6. Disminuir el consumo de gaseosas, embutidos, carnes, salsas, por el elevado contenido de fósforo, y no abusar de la ingesta de calcio.

Control del SOBREPESO

Para contrarestar el desbalance neuroquímico contamos con:

(5-HTP) a.a. Triptófano: Se utiliza para mejorar los niveles de serotonina (humor) que suelen estar disminuidos. Si no mejora el humor se debe recurrir a un antidepresivo por un tiempo prudencial.

Metformina: Al principio puede requerirse de un antidiabético oral para mejorar la uti-

lización de la glucosa por parte de las células como la metformina (glucofage o glafornil).

L- Glutamina: A.a. que sirve para controlar la ansiedad por el dulce o los carbohidratos, lo podemos tomar a la hora de mayor ansiedad (generalmente en la tarde). DOSIS. 1 o 2 gramos.

Existen varias CLASES DE OBESIDAD con necesidades particulares:

- 1. Obesidad de parte superior:** cara – cuello – tórax superior causada por exceso de cortisol, estrés continuo, hiperadiposis,
Antídoto: ashawaganda– gingseng – complejo B – vitamina C
- 2. Obesidad abdominal:** abdomen (panza-tripa) prominente causada por resistencia a la insulina, hiperinsulinemia, síndrome metabólico
Antídoto: Omega-3 de salmón o de pescados de aguas frías y de linaza.
- 3. Obesidad en pera:** caderas, muslos, celulitis causada por hiperestrogenismo (rutas hepáticas alteradas)
Antídoto: lipotropicos: B6, B12, ácido fólico, colina, betaina, lecitina, metionina, inositol

Mantenimiento Óptimo**Antídotos de la HIPERINSULINEMIA**

- **Omega-3:** tiene un efecto directo en la membrana para revertir la resistencia a la insulina y facilitar el metabolismo de la glucosa. Dosis 1500 a 6000 mg diarios.
- **Cromo – Magnesio:** Se les conoce como factores de tolerancia a la glucosa pues mejoran la entrada de la glucosa a la célula. Dosis 100 a 200 mcg diarios.
- **Fibra insoluble:** este tipo fibra que atrapa los carbohidratos de la comida y los va liberando lentamente evitando las hiperglucemias e hiperinsulinemias bruscas. Dosis 100 a 300 mg diarios.
- **Vitamina E:** Contrarresta la caramelización. También, junto con los flavonoides ayuda a evitar las complicaciones de los diabéticos. Dosis 400 a 800 mg diarios.

Cada etapa de la vida
tiene sus características,
sus bondades y limitaciones,
de igual forma para cada una de ellas
hay unas pautas de cuidado particular

Obesidad refractaria

El sobrepeso es un problema muy generalizado que se agrava con los años. Hemos identificado entre los factores determinantes a los malos hábitos de alimentación, a la adicción a los carbohidratos, al sedentarismo y a la dejadez. Cuando el problema ya está presente, el organismo cae en un círculo vicioso: mientras más peso, menor utilización de la glucosa por las células, más dificultad para hacer actividades, más insatisfacción por no poder cambiar, más ansiedad, y más ganas de comer. Para romper este círculo, debemos actuar en todos los eslabones de la cadena. Comenzando por estabilizar el humor, la ansiedad, el apetito, y luego con un régimen reductor saludable y equilibrado que reduzca enfáticamente aquellos productos de los cuales abusamos como pueden ser los CHO, los lácteos, las carnes, las frituras, etc. El elemento determinante que debe incluirse para poder reducir de peso y luego mantenernos efectivamente es crear el hábito del ejercicio.

Terapias Antienvjecimiento Medicación y Suplementación



Terapias Antienvjecimiento Medicación y Suplementación



Terapias Desintoxicantes

Ayuno terapéutico

Mediante la abstención total o parcial de alimentos se activa la fase de desintoxicación para remover efectivamente las células atípicas, cancerosas, tóxicos, toxinas y la grasa de las paredes vasculares. Además, ayuda a bajar de peso, al control de la grasa y de los carbohidratos, reduce el riesgo cardiovascular pues fluidifica la sangre, mejora la actividad mental y la capacidad desintoxicante

del hígado, la respuesta inmunitaria, y la regeneración de los tejidos. Estimula la liberación de la hormona del crecimiento.

Terapia Antienvjecimiento

Depuración Gastrointestinal

Durante un Ayuno Parcial se administran sustancias que desprenden la capa de residuos tóxicos compactados en la mucosa del colon que ocasionan tantas enfermedades. Se realizan paralelamente hidroterapias de colon, y posteriormente se restaura una flora bacteriana fermentativa, se instaure un régimen de alimentación saludable y se reestablece el ritmo de evacuaciones diarias.

Limpieza Sanguínea y de los Fluidos Corporales

Se realiza mediante el suministro de medicamentos fitoterapéuticos y homeopáticos con propiedades diuréticas, sudoríficas, excretoras, laxantes, fluidificantes de secreciones, expectorantes, etc., las cuales facilitan la remoción de las toxinas circulantes en los fluidos corporales.

Las Terapias Antienvjecimiento pueden corregir las tendencias, pero sin un cambio en el estilo de vida no se logran los objetivos de manera duradera



Limpieza Hepática

Se emplea un protocolo basado en la ingesta de sustancias que aumentan el peristaltismo de los canalículos hepáticos, de la vesícula biliar y del conducto colédoco, facilitando la expulsión del barro biliar.

Terapia con Medios Físicos

Se utiliza el calor (Sauna y vapor), la luz y calor (sol), la hidroterapia, la arcilla y la exfoliación corporal para aumentar la sudoración, la diuresis intensiva, y desprender las toxinas y las células muertas de la piel.

Limpieza Cardiovascular- Terapia de Quelación

Sirve para remover los metales pesados de la circulación y las calcificaciones intravasculares conocidas como arterioesclerosis mediante la infusión intravenosa de un quelante (EDTA). El efecto se potencia cuando se combina con ayuno terapéutico y entrenamiento cardiovascular.

Todo programa de Antienvjecimiento debe comenzar con un proceso de Desintoxicación antes de pretender una Regeneración

Terapia Antienvejecimiento

Electro Detox

Se crea un gradiente de corrientes eléctricas en agua que contacta la piel para atraer sustancias desde el medio interno hacia el exterior. Las sustancias van saliendo del cuerpo coloreando el agua de tonos relacionados con el problema de toxicidad.

Terapias de Nutrición Celular

Nutrición Asistida

La industria de los nutracéuticos nos ofrece múltiples vitaminas, minerales, fitonutrientes, etc., para mejorar la nutrición por vía parenteral, oral o tópica, SUEROS NUTRITIVOS INTRAVENOSOS



Se usan para el suministro inmediato al torrente sanguíneo de nutrientes como: vitaminas, minerales, oligoelementos (Mg, Mn, Ni, Va, Cr, Cu, Co, Li, P, Se, Si, Mo, Zn, etc.) aminoácidos, y preparados bioterápicos y homeopáticos según los requerimientos.

Oxigenoterapias

Mediante diversos procedimientos de oxige-

nación hiperbárica, ozonoterapia, etc. se aporta concentraciones terapéuticas de oxígeno para tratar la desvitalización y enfermedades específicas.

Gerovital Aslam

El gerovital es un compuesto que recupera la vitalidad celular, producto de las investigaciones de la Dra. Aslam en Rumania. El cual sirve para tratar los principales padecimientos degenerativos como artritis, hipercolesterolemia, diabetes envejecimiento precoz, desvitalización, etc.

Terapia Celular de Niehans

El conocido Dr. P. Niehans inventó la implantación de células embrionarias vivas o liofilizadas para aportarle vitalidad a los tejidos u órganos específicos deteriorados. En la actualidad, mediante el ultrafiltrado o hidrolisis se preparan compuestos para su uso oral. Es un método eficiente para recuperar órganos de tejidos particularmente deteriorados o en proceso degenerativo acentuado.

Terapia de Células Madre

Estas células tienen la capacidad de producir cualquier tipo de tejido. Por lo cual, se están desarrollando técnicas para estimular su producción y aplicarlas selectivamente en los propios individuos. También, se toman muestras del cordón

Terapia Antienvjecimiento

umbilical de los recién nacidos y se almacena para ser clonadas el día que alguna afección lo requiera (sirve para los padres también).

Terapia Hormonal

Consiste en la modulación, restauración o reemplazo de las hormonas anabólicas (crecimiento, DHEA, estrógenos, testosterona, tiroidea,) con la intención de revertir los síntomas de envejecimiento al restituir los valores ideales para las edades respectivas. Cuando no se logra estimular la producción natural se procede luego al reemplazo con el suministro de la hormona específica.

Terapia Antiestrés

El estrés es una contingencia de la vida con la cual tenemos que aprender a vivir. Esto exige el aprender a manejar el estrés para mantenernos

A partir de los 50 años el suplemento de nutrientes es vital porque comienza a disminuir la capacidad de absorción intestinal



sanos. Para lo cual, además de los hábitos saludables, existen instrumentos que debemos adquirir para el control del estrés, como: la meditación, la relajación, y el uso de diversos procedimientos que pueden ayudarnos a reducir efectivamente los síntomas como: diversos tipos de masajes (terapéuticos, quiropráctico, de polaridad: psicocorporal, ayurvédico, reflexoterapia, etc.), shiatsu, acupuntura, aromaterapia, musicoterapia, entre otras.

Acondicionamiento o Rehabilitación física, cardiovascular, etc.

Un programa de rehabilitación es un imperativo frecuente. Mediante el cual se inicia un reacondicionamiento de los sistemas, órganos o tejidos comprometidos. Luego, el mantenimiento personal pasa a ser el responsable de darle continuidad para completar el desarrollo pleno de las capacidades en cuestión.

Neuro inmune hormonal (Neurotransmisores, Inmunotransmisores, secretagogos, etc.)

En ocasiones es preciso aportar medicamentos que modifican directamente la actividad de los neurotransmisores como antidepresivos, anticonvulsivos, aminoácidos, etc., mientras que el organismo responde a los estímulos terapéuticos del

Terapia Antienvjecimiento

programa médico. En general, se puede considerar que mientras exista reserva funcional cualquier organismo puede recuperar la salud, en caso contrario requiere inevitablemente del aporte de las sustancias que su organismo no puede producir.

Terapia Génica (Telomerasa-genes, reparación del ADN, nanomedicina).

Este es el futuro de la medicina antienvjecimiento. Existen tratamientos estéticos y cosméticos complementarios que tienen como objeto aportar directamente a la piel los nutrientes (antioxidantes, colágeno, elastina, etc.) más importantes y los estímulos biológicos más efectivos (terapia celular, plasma rico en plaquetas, mesoterapia, acupuntura, laserterapia, etc.) capaces de tratar algunas patologías y mejorar en general la elasticidad, la tersura y la belleza naturales de la piel.



Debemos asegurarnos de mantener niveles adecuados de testosterona, ya que de ella depende la libido tanto en hombres como en mujeres

Claves del Rejuvenecimiento



Claves del Rejuvenecimiento

El estilo de vida antienvjecimiento incorpora criterios de nutrición, prácticas de desintoxicación, de ejercicios físicos y psicofísicos (Yoga-Taichi), de la meditación, y todos aquellos elementos que implican autoamor y cuidado personal con criterios de mantenimiento.

El Régimen de alimentación ANTIENVEJECEDOR

No es una dieta sino un régimen de alimentación para conservar la salud que integra los aportes más importantes que han hecho regímenes médicos como: la Antidieta, el Pritikin program, Dieta para Estar en la Zona, la Macrobiótica, el Naturismo, la Dieta Mediterránea, y la South Beach, entre otras.

Se caracteriza por:

El estilo de vida antienvjecimiento incorpora criterios que implican autoamor y cuidado personal con criterios de mantenimiento

Claves del Rejuvenecimiento

- Reducir el contenido de alimentos de elevado ÍNDICE (> 55) y CARGA GLICÉMICA como azúcares, carbohidratos (CHO) complejos y refinados complejos y refinados (RÉGIMEN HIPOCALÓRICO).
- Reducir la ingesta en grasas saturadas frituras (aceites refinados), margarina, colesterol (lácteos vacunos en general), refinados en general, colorantes, preservativos y demás químicos. Aumentar la ingesta de vegetales, germinados, frutas y fibra.
- Consumir agua y jugos naturales en abundancia.
- Aumentar la ingesta de proteínas de origen vegetal (leguminosas, polen, algas,) o animal (carnes blancas, pescado, lácteos bajos en grasa), en ácidos grasos esenciales Omega 3 y 6 (oleaginosas, aceites vírgenes).

Solemos comer sólo lo que nos gusta,
pero es importante aprender a
alimentarnos desarrollando el paladar
para apreciar también
lo que nuestro organismo necesita

Vivamos cada día como si fuese el último pero cuidémonos como para llegar a los 100 años con salud

- Aumentar el consumo de alimentos integrales, naturales, no industrializados ni químicamente procesados, y en lo posible: libres de agroquímicos.
- Aumentar el consumo de oligoelementos, vitaminas, enzimas y fitoquímicos (frutas y vegetales) productos antioxidantes y anticancerígenos con el consumo diario de jugos de vegetales y frutas de todos los colores.
- Tomar en cuenta las combinaciones más apropiadas de alimentos para facilitar la digestión: proteínas con vegetal y CHO con vegetales, evitar proteínas con CHO.

PRINCIPALES FITONUTRIENTES. Son familias de fitoquímicos que encuentran en las frutas y en los vegetales. Se caracterizan por ser pigmentos que dan el color característico a cada vegetal y por ser potentes antioxidantes con poder específico para proteger algunos tejidos en particular.

Claves del Rejuvenecimiento

COLOR	FUENTES	NUTRIENTES	BENEFICIOS
Rojo	Tomate, patilla, toronja rosada y guayaba	LICOPENO	Combaten el cáncer de próstata y las afecciones cardíacas.
Rojo/Morado	Uva, ciruela seca, manzana, arándano, mora y fresa	FLAVONOIDES	Evitan los coágulos y las afecciones cardíacas
Naranja	Mango, zanahoria y calabaza	ALFACAROTENO Y BETACAROTENO	Antioxidantes, combaten el cáncer y alteraciones pulmonares malignas
Naranja/Amarillo	Naranja, mandarina, durazno, lechoza	CRIPTOXANTINA Y TERPENOS	Combaten el cáncer y úlceras
Amarillo/Verde	Espinaca, maíz, arveja, aguacate,, melón	LUTEÍNA, ZEAXANTINA Y CAROTENOIDES	Antioxidantes, protegen la retina de la degeneración macular y las cataratas
Verde	Col de Bruselas, brócoli	SULFORAFANOS	Combaten el cáncer de pulmón
Blanco	Ajo, cebolla, cebollín	ORGANO-SULFIDOS	Combaten el cáncer, evitan la formación de coágulos y reducen las infecciones.
Azul/Morado	Mora	ANTOCIANIDINAS	Antioxidantes, controlan el cáncer y estimulan el cerebro

- Procura ingerir alimentos crudos en una proporción mayor a 60% para un mayor aporte de nutrientes.
- Recomiendo hacer sólo dos comidas diarias de combinación protéica, a su elección o según su gusto. Preferiblemente, reduzca o elimine la cena si desea adelgazar.



Beneficios:

- Combate la adicción a los CHO y moviliza bajos niveles de insulina.
- Contrarresta el estado de Inflamación Crónica Sistémica.
- Contrarresta la absorción de grasas, el aumento de peso y el estreñimiento.
- Es rico en fitonutrientes (antioxidantes y anticancerígenos).
- Aumenta la producción de la H. somatotropa por ser de restricción calórica y la regeneración celular.

Como la vida es cambio y transformación, mientras todavía podemos seguir aprendiendo y cambiar seguiremos siendo jóvenes

Claves del Rejuvenecimiento**Mantenimiento según la Edad****Antes de los 40 años**

Debemos comenzar a adquirir los hábitos que garanticen la salud a largo plazo. Como son el régimen de alimentación sano y las recomendaciones rejuvenecedoras. Se puede iniciar el uso de cremas hidratantes ya desde los 25 años.

**Entre los 40 y 50**

Se debe iniciar la suplementación de antioxidantes y de cada familia de fitonutrientes por sus cualidades protectoras y anticancerígenas específicas. Una forma práctica de consumir concentraciones significativas de estas sustancias es mediante un extractor de jugo que procese los vegetales y las frutas. Para la condición Premenopáusica es conveniente iniciar el consumo de fitoestrógenos, isoflavonas de soya y cimicífuga. Hay preparados y mezclas varias. El gerovital de la Dra. Aslam, (Bioquel en Venezuela), se recomienda

para recargar la energía celular y contrarrestar procesos degenerativos bajo indicaciones médicas. Administrar cremas nutritivas de la piel que posean colágeno, antioxidantes y demás nutrientes.

Entre los 50 y 60

Debemos comenzar a moderar el ejercicio. Hasta este momento el interés principal ha sido cuidar la musculatura, en lo sucesivo lo más importante es cuidar los huesos. Podemos reducir la intensidad de la actividad aeróbica, 2 o 3 veces por semana es suficiente. Se puede bajar el impacto realizando actividades en el agua. Los ejercicios psicofísicos tales como el Yoga, el Taichí y el Chi kung se tornan de mayor importancia.

Es el momento de comenzar a suplementar efectivamente aminoácidos, minerales, oligoelementos y vitaminas en general. De la siguiente manera:

- 1.** Factores liberadores de la hormona del crecimiento (lisina, arginina, cisteína, triptófano, glutamina) u Hormona del crecimiento por vía intramuscular (vacuna anti-vejeamiento) según criterio médico.
- 2.** Ñame salvaje (1 cap. 3 v/ día), o DHEA (1 tab. diaria), o estrógenos con progesterona de ser necesario.

Claves del Rejuvenecimiento

3. Aceites omega 3 y 6 (1 perla 2 o 3 v/ día.)
4. Vitamina A, B, C, D y E, ácido fólico, betacaroteno, etc. oligoelementos como: magnesio, manganeso, zinc, cobalto, litio, níquel, vanadio, molibdeno, selenio, etc. Hay mezclas de multivitamínicos y minerales muy aceptables en el mercado.
5. Otros nutrientes que pueden prestar un beneficio particular son: la coenzima Q: protector del corazón, el Picnogenol (potente Antioxidante), la lecitina de soya, el aceite de ajo para estabilizar el colesterol, y la clorofila, el ácido alfa lipóico, el Resveratrol del vino tinto y el té verde entre otros.

En vez de esforzarnos tanto en aparentar lo que no somos, ¿por qué no intentamos más bien ser lo que aparentamos?

Después de los 60

Podemos agregar el aporte de diversos preparados y combinaciones de tejidos embrionarios que se aportan como terapia celular para

estimular a los órganos más desvitalizados. Otra manera de ofrecer una terapia celular de vanguardia, consiste en la administración de células Madre del mismo individuo, que son extraídas de la médula ósea. La vida sexual sigue siendo importante, si bien la frecuencia es menor, quien posee pareja debería poder disfrutar de esta experiencia que es siempre movilizadora y renovadora de las energías. Lo que puede ser inapropiado es sentirnos aún en la necesidad de forzarnos a una actividad sexual sin amor y que requiera de recursos artificiales para estimular el deseo o la potencia.

Podemos ser más jóvenes el año entrante, si iniciamos un programa de mantenimiento personal porque el envejecimiento precoz es producto del descuido

Bienvenida también la ancianidad

Una vez que hemos cumplido como hijos, como personas, como esposos y padres, cuando ya nada queda por realizar, es el momento

Claves del Rejuvenecimiento

para la realización espiritual también. Gradualmente vamos perdiendo interés por las actividades que ya hemos realizado y nos vamos sumiendo en un mundo más contemplativo, donde el pasado y el futuro dejan de ser tan importantes y el presente nos recibe en todo momento. Es importante aceptar los cambios y darle la bienvenida al tan merecido reposo del guerrero. Cuando las personas ancianas parecen abstraídas en el vacío, ciertamente que lo están, pero no perdidos sino conectados a la fuente, disfrutando del SER sin necesidad de HACER. Es el momento de soltar y de dejar ir, incluso las memorias. Ojalá podamos todos envejecer de manera tal que lleguemos al final de nuestras vidas sintiéndonos realizados, con la sensación de haber vivido con intensidad, de haber cumplido y de que no nos resta nada por hacer.



**¡Que puedan sentir que somos Benditos!
Amén.**

BIENAVENTURANZAS*

Preparémonos para envejecer con dignidad y sin perder la capacidad de disfrute, permaneciendo jóvenes y felices internamente: plenos, satisfechos y serenos. Preparémonos para aceptar y asimilar los cambios y el deterioro por que estos son, en realidad, una bendición.

- Bienaventurados aquellos que no se valen por si mismos porque otros asumirán sus responsabilidades.
- Bienaventurados los que ya ni pueden pararse de la cama porque al fin podrán descansar sin necesidad de justificarlo.
- Bienaventurados los machos que han perdido la potencia sexual porque ya no tendrán que demostrar que son hombres.
- Bienaventurados los que han perdido la agudeza visual porque ya no verán lo que no les conviene.
- Bienaventurados los que pierden la audición porque se librarán de tener que escuchar más tonterías.
- Bienaventurados los que ya no tienen nada que hacer porque ya nada dejarán por hacer.

Juventud Prolongada

- Bienaventurados los que ya no saben nada porque podrán disfrutar de todo y sin condición.
- Bienaventurados aquellos que pierdan la memoria porque se olvidarán de sus problemas.
- Bienaventurados los que ya no piensen en el futuro ni se acuerden del pasado porque vivirán en el presente.
- Bienaventurados los que pierden la razón porque empezarán a vivir en el sentir.
- Bienaventurados los que han perdido el poder, el control y todo aquello de lo que presumían porque al debilitarse el ego sentirán el espíritu.
- Bienaventurados los que ya nada les importa porque disfrutarán del mundo interior.
- Bienaventurados los que ya no hacen nada por que entonces podrán Estar donde están y Ser quienes son.

Démosle la bienvenida a la transición de la muerte física y preparémonos a desencarnar del mundo de las limitaciones.

- Bienaventurados los que experimentan la oscuridad de la noche porque se acerca el amanecer.

- Bienaventurados los que han sufrido de enfermedades porque ya no tendrán cuerpo que les haga padecer.
- Bienaventurados los ateos porque afortunadamente estaban equivocados y descubrirán a Dios.
- Bienaventurados los seguidores de cualquier religión porque ya no será necesario defender sectarismos.
- Bienaventurados los que sufren por falta de fe porque ya no les quedará lugar a dudas.
- Bienaventurados los que sólo les importa el materialismo porque sus satisfacciones serán luego espirituales.
- Bienaventurados los que temen perder y ser robados porque ya nada les podrán quitar.
- Bienaventurados los que extrañan a sus seres queridos porque ellos aguardan también por nosotros.
- Bienaventurados los que sufren por miedo, soledad e incertidumbre porque sentirán el amor y la unidad y alcanzarán la certeza.

* Reproducido de *Consideraciones Desconsideradas* del autor

Títulos

de la Colección:

- Calidad de Vida
- Juventud Prolongada
- Estilo de Vida Verde
- Salud Integral y Medicina Holística
- Alimentación Sana

Otras obras del autor

Libros..

- Consideraciones Desconsideradas
- Guía para encontrar la Luz en un Mundo Confuso
- Manojos de Virtudes

Audiolibros:

- Manejo Integral de la Salud y el Estrés
- El Arte de Estar en Paz
- Consideraciones Desconsideradas (Ejercicios)




Júpiter
Editores 9, C.A.

*Siempre ayuda
Nunca dañes*

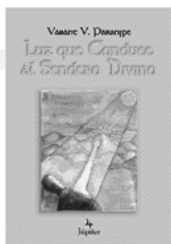


Feng Shui
Carlos Sosa

Casas con Alma, paredes con Memoria Una casa con buen Chi se mantiene saludable, y hace la vida de sus moradores más placentera y agradable. Es una fuerza que cuando está vibrante estimula la salud, el bienestar general, los pensamientos optimistas, sentimientos agradables, y nos mantiene jóvenes y fuertes.

Tamaño: 15x21 cm. / ISBN: 980-6405-81-3

El planeta Júpiter representa la autoridad, la alegría y la Revelación de la Sabiduría Suprema... Por eso nuestros libros llevan en sus páginas un objeto fundamental, un mensaje de fe y de optimismo, una llave para llegar a la superación, a la alegría y a la paz espiritual



Luz que Conduce al Sendero Divino
Vasan V. Paranije

El peregrino del Sendero de la Luz experimenta iluminación intelectual, paz mental, dicha total y un estado de conciencia más elevado, en el cual el Amor Universal es el valor promordial. El amor es la llave para entrar al Reino de la Luz, facilitando el viaje or todos los aspectos del "Quíntuple Sendero" y permitiéndole alcanzar la plenitud en la vida.

Tamaño: 15x21 cm. / ISBN: 980-6405-52-8

*Este libro se terminó de imprimir
durante el mes de octubre del año 2012
en los talleres gráficos de:
EDITORIAL MELVIN
Caracas-Venezuela*