Plan Integral
para una
SALUD EFECTIVA

DO
Distribuidores Oportunity
¡Al pendiente de tu bienestar siempre!

www.oportunitysland.com

¡Al pendiente de tu bienestar siempre !

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ÁCIDO ÚRICO

CAUSAS:

La obesidad, el exceso de bebidas alcohólicas, una dieta alta en purinas, problemas renales que afectan la expulsión del ácido úrico, ciertos medicamentos, enfermedad de gota, cálculos en los riñones, nefropatía crónica o aguda.

SÍNTOMAS:

Dolor en el dedo gordo del pie o en la rodilla, lo que puede derivar en lo que se conoce como gota o ataque de gota.

Algunas personas con estas dolencias presentan también descamación de las manos y pies. La gota se traduce en la inflamación de articulaciones como las mencionadas anteriormente, y viene acompañada usualmente de enrojecimiento, hinchazón y calor local.

DEFINICIÓN:

El ácido úrico es un químico que se crea cuando el cuerpo descompone sustancias llamadas purinas. Las purinas se producen normalmente en el cuerpo y también se encuentran en algunos alimentos y bebidas. La mayor parte del ácido úrico se disuelve en la sangre y viaja a los riñones y desde ahí sale a través de la orina.

ALIADOS:

El efecto diurético de la pinguica facilita la eliminación de toxinas, por lo que su uso es recomendado en afecciones de las vías urinarias. Sus efectos sobre el aparato urinario la hacen también recomendada como coadyuvante en tratamientos de exceso de ácido úrico o gota.

ACCIONES: **Eliminar toxinas, favorecer la diuresis, tonificar los riñones**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ACNÉ

DEFINICIÓN:

El acné es una enfermedad común de la piel que provoca espinillas (granos). Las espinillas se forman cuando los folículos pilosos que se encuentran debajo de la piel se tapan.

CAUSAS:

Hay cuatro factores principales que causan el acné: Producción excesiva de grasa, obstrucción de los folículos pilosos con grasa y células cutáneas muertas, bacterias, exceso de actividad de un tipo de hormonas (andrógenos).

SÍNTOMAS:

Los signos y síntomas del acné varían según la intensidad del trastorno: Comedones cerrados (poros tapados), comedones abiertos (poros abiertos), irregularidades sensibles rojas y pequeñas (pápulas), granos (pústulas) que son pápulas con pus en la punta, bultos grandes, sólidos y dolorosos que están debajo de la superficie de la piel (nódulos), bultos dolorosos, llenos de pus que están debajo de la superficie de la piel (lesiones císticas).

ALIADOS:

La bardana se ha utilizado tópicamente desde hace siglos para tratar los problemas crónicos de la piel tales como eccema, psoriasis, abscesos, urticaria, tiña y acné.

ACCIONES: **Combatir las bacterias, regular el nivel hormonal**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ALERGIAS

CAUSAS:

Algunos de los causantes más frecuentes de alergia son: Alérgenos aéreos, como el polen, la caspa de mascotas, los ácaros del polvo y el moho, ciertos alimentos, algunos medicamentos, látex u otras sustancias que toques.

SÍNTOMAS:

Las alergias pueden provocar una serie de síntomas como goteos nasales, estornudos, picazón, sarpullidos, edema (hinchazón) o asma. Las alergias van de leves a severas. Una reacción severa llamada anafilaxia puede resultar fatal.

ALIADOS:

La vitamina C tiene un fuerte acción antihistamínica, basta tomar 1 g al día cuando los síntomas empiezan para notar como disminuyen rápidamente si el organismo está limpio y libre de toxinas y medicamentos.

DEFINICIÓN:

Las alergias aparecen cuando el sistema inmunitario reacciona ante una sustancia extraña (como el polen, el veneno de abejas o la caspa de las mascotas) o un alimento que no provoca una reacción en la mayoría de las personas.

ACCIONES: **Aportar antihistamínicos naturales, favorecer la absorción de nutrientes**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ANEURISMA CEREBRAL

DEFINICIÓN:

Un aneurisma cerebral, también llamado aneurisma intracraneal, es una protuberancia o abombamiento en un vaso sanguíneo del cerebro. En ocasiones, un aneurisma tiene el aspecto de una cereza que cuelga de un tallo.

Esto puede causar un aumento del tamaño del aneurisma cerebral. Si el aneurisma cerebral presenta un derrame o se rompe, puede causar sangrado en el cerebro, lo que se conoce como accidente cerebrovascular hemorrágico.

CAUSAS:

Los aneurismas en el cerebro ocurren cuando hay una zona debilitada en la pared de un vaso sanguíneo. Un aneurisma puede estar presente desde el nacimiento (congénito). También puede desarrollarse más adelante en el transcurso de la vida, otros pueden estar producidos por ciertas enfermedades que afectan a los vasos sanguíneos, como la arteriosclerosis y la sífilis.

Los expertos creen que los aneurismas cerebrales se forman y crecen porque la sangre que fluye por el vaso sanguíneo ejerce presión sobre una zona débil de la pared del vaso.

SÍNTOMAS:

La mayoría de los aneurismas que permanecen intactos no causan síntomas. Sobre todo si son pequeños. Los aneurismas cerebrales pueden detectarse en las pruebas por imágenes que se hacen por otras afecciones.

Sin embargo, la ruptura de un aneurisma es una afección muy grave, que generalmente causa un dolor de cabeza intenso. Y si un aneurisma intacto presiona los nervios o el tejido del cerebro, puede causar dolor y otros síntomas.

Un dolor de cabeza repentino e intenso es el síntoma clave de la ruptura de un aneurisma. Este dolor de cabeza suele describirse como el peor dolor de cabeza que puedas sentir.

Además de un dolor de cabeza intenso, los síntomas de la ruptura de un aneurisma pueden incluir lo siguiente: Náuseas y vómitos, rigidez en el cuello, visión borrosa o visión doble, sensibilidad a la luz, convulsiones, caída del párpado, pérdida del conocimiento, desorientación

ALIADOS:

El ajo mejora la circulación sanguínea, reduce la tensión arterial, disminuye la agregación plaquetaria y ayuda a controlar los niveles de colesterol sanguíneos. Estos beneficios están relacionados con su aporte de alicina y de ajoenos.

Las sustancias vasodilatadoras que contiene el ajo negro también pueden influir y ayudar a reducir los dolores de cabeza y las migrañas.

ACCIONES: **Mejorar la circulación sanguínea, fortalecer las paredes de las venas, purificar la sangre**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

APENDICITIS

DEFINICIÓN:

La apendicitis es una inflamación del apéndice, una bolsa en forma de dedo que se proyecta desde el colon en el lado inferior derecho del abdomen.

La apendicitis provoca dolor en el abdomen bajo derecho. Sin embargo, en la mayoría de las personas, el dolor comienza alrededor del ombligo y luego se desplaza.

CAUSAS:

La causa probable de la apendicitis es una obstrucción en el recubrimiento del apéndice que da como resultado una infección. Las bacterias se multiplican rápidamente y hacen que el apéndice se inflame, se hinche y se llene de pus. Si no se trata inmediatamente, el apéndice puede romperse.

SÍNTOMAS:

Los signos y síntomas de la apendicitis pueden comprender:

Dolor repentino que comienza en el lado derecho de la parte inferior del abdomen, dolor repentino que comienza alrededor del ombligo y, a menudo, se desplaza hacia la parte inferior derecha del abdomen, dolor que empeora cuando toses, caminas o realizas otros movimientos bruscos, náuseas y vómitos, pérdida de apetito
Fiebre ligera que puede empeorar a medida que la enfermedad avanza, estreñimiento o diarrea, hinchazón abdominal, flatulencia.

ALIADOS:

La avena sería también recomendada a las personas que tienen estreñimiento, la fibra aumenta la velocidad del tránsito intestinal, aumenta la sensación de saciedad y disminuye la absorción de algunas sustancias como el colesterol, así mismo, reduce el riesgo de padecer apendicitis.

ACCIONES: Mejorar el tránsito intestinal, combatir las infecciones.

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ATEROSCLEROSIS

DEFINICIÓN:

La aterosclerosis es una afección frecuente que aparece cuando una sustancia pegajosa llamada placa se acumula en el interior de las arterias.

La aterosclerosis se desarrolla lentamente, en medida que el colesterol, la grasa, las células sanguíneas y otras sustancias de la sangre forman placa. Cuando la placa se acumula, provoca un estrechamiento de las arterias.

CAUSAS

A medida que el organismo envejece, el endurecimiento de las arterias se convierte en algo común entre los pacientes: las placas se acumulan y estrechan las arterias, haciéndolas, además, más rígidas.

Los coágulos pueden formarse en estas arterias estrechas y bloquear el flujo de sangre, pero, también, se pueden desprender fragmentos de placa y desplazarse a otros vasos más pequeños e impedir el paso de la sangre y del oxígeno.

SÍNTOMAS:

Al comienzo de la ateroesclerosis los síntomas son prácticamente nulos y no comienzan a aparecer hasta que la obstrucción en las arterias es grave. Cuando esto ocurre, aparece un dolor fuerte en el área afectada.

Estos síntomas suelen presentarse cuando el flujo sanguíneo a una parte del cuerpo se vuelve lento o se bloquea. Puede provocar dolor torácico y dificultad a la hora de respirar.
Las zonas de afectación más frecuentes son el corazón, la carótida, las arterias cerebrales y las de las extremidades inferiores.

En algunas personas los síntomas se aparecen cuando están en reposo y en cambio, en otras, sólo aparecen cuando realizan algún tipo de actividad.

ALIADOS:

Actualmente, de acuerdo con numerosos ensayos clínicos, se puede considerar que el ajo puede ser un fármaco eficaz en la prevención y tratamiento de la aterosclerosis debido a su efecto positivo en la normalización de los valores de lípidos, la reducción moderada de la presión arterial y su actividad fibrinolítica y antiagregante plaquetaria.

ACCIONES: Purificar la sangre, evitar la adhesión de sustancias.

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ALOPECIA

DEFINICIÓN:

La alopecia es la pérdida anormal del cabello, es decir cuando una persona pierde más de 100 cabellos diarios.

CAUSAS:

Hay diferentes factores que influyen en la pérdida de cabello: Herencia, tanto los hombres como las mujeres pierden cantidad de pelo por la edad, estrés, alimentación desequilibrada y una dieta pobre en minerales y nutrientes, uso excesivo de champú y secador, tomar medicamentos como; anticoagulantes, anticonceptivos o antidepresivos, embarazo y parto, la caída del cabello puede deberse a enfermedades como el lupus, la sífilis, la diabetes, el hipotiroidismo o la anemia, peinado violento o fuerte, radioterapia.

SÍNTOMAS:

Molestias en el cuero cabelludo que se manifiestan por el enrojecimiento o por picores, encontrar con frecuencia muchos pelos en la almohada al levantarte, si al cepillar y lavar el pelo se cae en gran cantidad, exceso de caspa o grasa, el acné o el vello facial en el ciclo menstrual, calvicie en barba o cejas, debilidad del cabello en la parte superior de la cabeza, este es el síntoma más común de calvicie femenina, en el caso de los hombres, el síntoma más común es la caída del pelo de la frente, en las sienes o en la región superior de la cabeza, perder cabello a temprana edad, en la adolescencia o entre los 20-30 años.

ALIADOS:

El colágeno para el cabello es la clave para tener un crecimiento sano y fuerte, además de brillante y grueso.

ACCIONES: Purificar la sangre, evitar la adhesión de sustancias.

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ANSIEDAD

DEFINICIÓN:

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés.

Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.

Trastorno de ansiedad generalizada: Las personas con este trastorno se preocupan por problemas comunes como la salud, el dinero, el trabajo y la familia.

Trastorno de pánico: Las personas con trastorno de pánico sufren de ataques de pánico.

Fobias: Las personas con fobias tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real.

CAUSAS:

No se conoce la causa de la ansiedad. Factores como la genética, la biología y química del cerebro, el estrés y su entorno pueden tener un rol.

SÍNTOMAS:

Pensamientos o creencias ansiosos difíciles de controlar: Le hacen sentir inquieto y tenso e interfieren con su vida diaria. No desaparecen y pueden empeorar con el tiempo

Síntomas físicos, como latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, mareos y falta de aire

Cambios en el comportamiento, como evitar las actividades cotidianas que solía hacer

ALIADOS:

Conocida también como la flor de tilo en América del Norte, la tila es una planta con la que se producen infusiones con propiedades relajantes, y es muy utilizada para calmar estados de ansiedad y combatir el insomnio

ACCIONES: Fortalecer el sistema nervioso, aportar nutrientes

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La anemia ocurre cuando la sangre no tiene suficientes glóbulos rojos. Esto puede suceder si: El cuerpo no produce suficientes glóbulos rojos, un sangrado provoca que pierdas glóbulos rojos más rápidamente de lo que se pueden reemplazar, el cuerpo destruye glóbulos rojos

SÍNTOMAS:

Los signos y síntomas de la anemia varían según la causa de la afección. Algunos de ellos son:
Fatiga, debilidad, piel pálida o amarillenta, latidos del corazón irregulares, dificultad para respirar, mareos o aturdimiento, dolor en el pecho, manos y pies fríos, dolor de cabeza

ALIADOS:

El tratamiento principal de la anemia ferropénica se basa en la administración de hierro, sea a través de la dieta o mediante administración oral de suplementos de hierro. El objetivo es restaurar los parámetros hematológicos alterados además de reponer los depósitos de hierro.

DEFINICIÓN:

La anemia es una afección que se caracteriza por la falta de suficientes glóbulos rojos sanos para transportar un nivel adecuado de oxígeno a los tejidos del cuerpo.

ACCIONES: **Combatir hemorragias, Aportar hierro.**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ALZHEIMER

CAUSAS:

Se desconoce la causa exacta del mal de Alzheimer. La investigación muestra que ciertos cambios en el cerebro conducen a esta enfermedad.

Usted es más propenso a presentar el mal de Alzheimer si: Es de adulto mayor, tener un pariente consanguíneo cercano con Alzheimer, tener ciertos genes ligados al mal de Alzheimer, tener problemas cardiovasculares debidos al colesterol alto, Antecedentes de traumatismo craneal.

SÍNTOMAS:

Desorientación; cambios en el humor y del comportamiento; confusión cada vez más grave en relación con eventos, horas y lugares; sospechas infundadas sobre familiares, amigos y cuidadores profesionales; pérdida de memoria y cambios en el comportamiento más graves, y finalmente, dificultad para hablar, tragar y caminar.

ALIADOS:

Las bayas de Goji; además de mejorar la vista, dar más energía y mejorar la estabilidad emocional de las personas, estas diminutas frutas son uno de los principales combatientes de enfermedades degenerativas, como el Alzheimer.

DEFINICIÓN:

El Alzheimer es un tipo de demencia que causa problemas con la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Los síntomas generalmente se desarrollan lentamente y empeoran con el tiempo, hasta que son tan graves que interfieren con las tareas cotidianas.

ACCIONES: Reducir toxinas en la sangre, Aportar antioxidantes.

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ACIDEZ ESTOMACAL

DEFINICIÓN:

La acidez de estómago es una especie de quemazón o ardor que sube hasta la laringe. Lo normal es que el cardias (la parte del estómago más cercana al esófago) permanezca cerrado mientras se hace la digestión.

Sin embargo, en ocasiones, esta válvula se relaja y deja pasar los ácidos gástricos al esófago. Este proceso se denomina reflujo gastroesofágico.

CAUSAS:

Sa llamada acidez de estómago, ardor o pirosis ocurre al pasar parte del contenido ácido del estómago al esófago y producir la sensación quemante característica.

“Las causas son todas aquellas que favorezcan dicho "reflujo" bajo la denominación de enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)”, explica Baos. “Podemos encontrar pacientes con hernia de hiato o pacientes con una incompetencia parcial del esfínter gastroesofágico que bajo ciertas circunstancias permiten temporalmente el retorno del contenido ácido del estómago hacia el esófago, por ejemplo, tras una comida copiosa o con abundante gas”.

SÍNTOMAS:

La manifestación clínica más común de la acidez de estómago es la sensación de ardor esofágico o quemazón detrás del esternón.

Además, los pacientes que tienen esta patología suelen presentar plenitud gástrica (sensación de estar muy lleno) o regurgitación (la comida se sube a la boca).

ALIADOS:

El Aloe Vera tiene propiedades antiinflamatorias y calmantes, por tanto, ayudan a reducir los síntomas de la acidez y el ardor de estómago.

ACCIONES: Fortalecer los músculos lisos, Desinflamar el estomago.

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

AMIGDALITIS

DEFINICIÓN:

La amigdalitis es la inflamación de las amígdalas, dos masas de tejido de forma ovalada situadas a ambos lados de la parte posterior de la garganta.

CAUSAS:

La causa de la mayoría de los casos de amigdalitis es una infección por un virus frecuente, pero las infecciones bacterianas también pueden provocar amigdalitis.

SÍNTOMAS:

Amígdalas rojas e inflamadas, parches o recubrimientos blancos o amarillos en las amígdalas, dolor de garganta, dificultad o dolor al tragar, fiebre, glándulas sensibles y dilatadas (ganglios linfáticos) en el cuello, una voz rasposa, apagada o ronca, mal aliento, dolor estomacal, en especial en los niños pequeños, rigidez en el cuello, dolor de cabeza

ALIADOS:

El guayacol es útil para todo mal causado por humores fríos, ventosidades, es un buen sudorífico. Se sabe que es utilizado para tratar anginas faríngeas, sordera y amigdalitis aguda.

ACCIONES: **Combatir al agente patogeno, fortalecer el sistema inmune**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ANDROPAUSIA

DEFINICIÓN:

La andropausia es la disminución en la producción de la testosterona masculina y es frecuente en hombres entre fines de los 40 y 55 años de edad.

CAUSAS:

Sus causas se relacionan principalmente con el envejecimiento, pero influyen otros factores que desencadenan la andropausia como el estrés, consumo de alcohol, ciertos medicamentos, obesidad, infecciones y la elevación del nivel de SHBG o "globulina fijadora de hormonas sexuales"

SÍNTOMAS:

Cambios en la actitud y el estado de ánimo, fatiga, pérdida de energía, falta la líbido y el deseo sexual, mengua de la erección, aumento de peso, irritabilidad, depresión, nerviosismo, reducción de fuerza y volumen de la eyaculación, deterioro óseo, sensación de calor al rostro, problemas circulatorios, sudoración.

ALIADOS:

Otras funciones notables de la hierba de la pastora en relación a la salud sexual, incluyen su habilidad para mejorar el rendimiento sexual. Como aliado herbal para aquellos que participan en la actividad sexual, la damiana puede aliviar algunos de estos síntomas físicos y reavivar la chispa.

ACCIONES: **Aumentar la producción hormonal, aumentar el líbido**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ANGINA DE PECHO

CAUSAS:

Se produce debido a la acumulación de placas de colesterol, lípidos (grasas) y células inflamatorias en las paredes de las arterias coronarias; provocando que el corazón no reciba sangre suficiente, anemia severa, aumento de actividad de la glándula tiroides (Hipertiroidismo), tensión arterial alta, diabetes, vida sedentaria y consumo de alcohol y tabaco.

SÍNTOMAS:

Dolor, ardor y/o opresión en el pecho, que suele aparecer cuando se practica ejercicio y desaparecer en reposo (excepto cuando se trata de una Angina de Pecho inestable). Puede acompañarse de dolor en otras zonas del cuerpo como brazos, espalda, mandíbula o cuello.

ALIADOS:

El alpiste contiene lipasa, que es una enzima que favorece la depuración del sistema circulatorio, limpiando las venas de colesterol y triglicéridos. De esta manera, la enzima lipasa también es beneficiosa para quienes padecen sobrepeso, pues fomenta la quema de grasa de forma general en el organismo.

DEFINICIÓN:

La Angina de Pecho (AP) es, una enfermedad provocada por el deterioro y la obstrucción de las arterias del corazón (arteriosclerosis coronaria), aparece de forma progresiva, debido a la obstrucción parcial del riego sanguíneo, fruto del deterioro de las arterias del corazón con el paso de los años.

ACCIONES: **Reducir el colesterol, tonificar las arterias.**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La amenorrea secundaria puede ocurrir debido a cambios naturales en el cuerpo. Por ejemplo, el embarazo, la lactancia y la menopausia, las mujeres que toman pastillas anticonceptivas o que reciben inyecciones de hormonas pueden no tener ningún sangrado mensual. Otra causas son; Glándula tiroides hiperactiva, poliquistosis ovárica, insuficiencia ovárica, tumores cerebrales (hipofisarios), el uso de algunos fármacos.

SÍNTOMAS:

Además de no tener periodos menstruales, otros síntomas pueden ser: Cambios del tamaño de las mamas, aumento o pérdida de peso, secreción de las mamas o cambio en el tamaño de éstas, aumento del crecimiento de vello en un patrón masculino y acné, resequedad vaginal, cambios en la voz.

ALIADOS:

El órgano en medicina tradicional se utiliza para combatir la malaria y diversas fiebres. Es auxiliar en infecciones intestinales y en estados de amenorrea.

DEFINICIÓN:

La amenorrea es la falta de menstruación en una mujer durante al menos seis meses seguidos.

ACCIONES: **Regular el nivel hormonal, Combatir tumoraciones**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ASMA

CAUSAS:

No está claro por qué algunas personas contraen asma y otras no; sin embargo, es probable que se deba a una combinación de factores ambientales y genéticos (hereditarios). Los desencadenantes del asma varían de una persona a otra y pueden comprender los siguientes: Sustancias que se encuentran en el aire; como polen, ácaros del polvo, esporas de moho, infecciones respiratorias, ciertos medicamentos, como; betabloqueantes, aspirina, ibuprofeno, y naproxeno.

SÍNTOMAS:

Falta de aire, dolor u opresión en el pecho, problemas para dormir causados por falta de aire, tos o silbido al respirar, un pitido o silbido al respirar que puede oírse al exhalar (el silbido al respirar es un signo frecuente de asma en los niños), tos o silbido al respirar que empeora con un virus respiratorio, como un resfrío o influenza.

ALIADOS:

Respecto al asma el Dr. David Kiefer, un reconocido escritor y promotor de la medicina alternativa, sugiere que la menta ayuda a reducir la irritación y actúa como un broncodilatador mediante el despeje de los ductos respiratorios, disminuyendo la falta de aire.

DEFINICIÓN:

Es una enfermedad que provoca que las vías respiratorias se hinchen y se estrechen. Esto hace que se presenten sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos.

ACCIONES: **Combatir las alergias e infecciones respiratorias.**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ARTRITIS

DEFINICIÓN:

La artritis es la inflamación de una articulación o más. Los tipos más frecuentes de artritis son la artrosis y la artritis reumatoide.

La artrosis hace que el cartílago, el tejido duro y resbaladizo que recubre los extremos de los huesos donde forma una articulación, se rompa. La artritis reumatoide es un trastorno autoinmunitario que afecta, en primer lugar, el revestimiento de las articulaciones (membrana sinovial).

Los cristales de ácido úrico, las infecciones o las enfermedades de fondo, como la psoriasis o el lupus, pueden provocar otros tipos de artritis.

CAUSAS:

La artrosis, consiste en el daño por desgaste de los cartílagos de la articulación (el recubrimiento rígido y resbaladizo en los extremos de los huesos). El daño acumulado puede provocar que los huesos se desgasten entre sí, lo que causa dolor y restricción del movimiento.

En la artritis reumatoide, el sistema inmunitario del cuerpo ataca el revestimiento de la cápsula de las articulaciones, que consiste en una membrana dura que encierra todas las partes de las articulaciones. Este revestimiento se inflama y se hincha. El proceso de la enfermedad puede finalmente destruir el cartílago y el hueso dentro de la articulación.

SÍNTOMAS:

Algunos de los signos y síntomas más frecuentes de la artritis afectan las articulaciones.

Los signos y síntomas pueden comprender: Dolor, Rigidez, Hinchazón, Enrojecimiento, Disminución de la amplitud de movimiento.

ALIADOS:

El MSM se usa para aliviar el dolor crónico, para la osteoartritis, la inflamación las articulaciones, la artritis reumática, la osteoporosis, la inflamación articular (bursitis), la tendinitis, inflamación en los tendones (tenosinovitis) y para el dolor músculo- esquelético.

ACCIONES: Combatir la inflamación y el dolor

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

BOCIO

CAUSAS:

La deficiencia de yodo es la causa más común del bocio.

Otras causas del bocio incluyen: el sistema inmunitario del cuerpo ataca a la glándula tiroides (problema autoinmune), ciertos medicamentos (litio o amiodarona), infecciones (poco frecuente), fumar cigarrillo, ciertos alimentos, nódulos, tumoraciones y cáncer.

SÍNTOMAS:

Una hinchazón visible en la base del cuello que puede ser evidente especialmente cuando te rasuras o te colocas maquillaje, una sensación de tirantez en la garganta, tos, ronquera, dificultad para tragar, dificultad para respirar .

ALIADOS:

La spiralis contiene yodo, un mineral necesario para el buen funcionamiento del tiroides. Además de yodo, el fucus, contiene vitaminas B y C muy útiles para regular el funcionamiento del tiroides y tirosina

DEFINICIÓN:

El bocio es un agrandamiento anormal de la glándula tiroides. La tiroides es una glándula con forma de mariposa que se encuentra en la base del cuello, debajo de la nuez de Adán.

ACCIONES: **Aportar yodo a la dieta, combatir infecciones**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

Las causas de la bradicardia pueden ser las siguientes:
Daño del tejido cardíaco relacionado con el envejecimiento.
Daño de los tejidos cardíacos por una enfermedad cardíaca o un ataque cardíaco.
Una afección cardíaca presente en el momento del nacimiento (defecto cardíaco congénito).
Inflamación del tejido cardíaco (miocarditis).
Una complicación después de una cirugía del corazón.
Una glándula tiroides poco activa (hipotiroidismo).
Desequilibrio de sustancias químicas en la sangre, como el potasio o el calcio.
Pausas repetidas en la respiración durante el sueño (apnea obstructiva del sueño).
Enfermedad inflamatoria, como fiebre reumática o lupus.
Ciertos medicamentos, entre los que se incluyen los sedantes, los opioides y los fármacos que se utilizan para tratar los trastornos del ritmo cardíaco, la hipertensión arterial y determinados trastornos de salud mental.

SÍNTOMAS:

Los latidos cardíacos más lentos de lo normal (bradicardia) pueden impedir que el cerebro y otros órganos reciban el oxígeno suficiente, lo que puede causar los siguientes signos y síntomas:
Dolor en el pecho
Confusión o problemas de memoria
Mareos o aturdimiento
Cansancio rápido durante la actividad física
Fatiga
Desmayo (síncope) o casi desmayo
Falta de aire

ALIADOS:

De acuerdo con el portal Tododisca, una de las razones por las que se considera que la ingesta de manzanilla es buena para fortalecer el corazón es el hecho de que mejora el ritmo cardíaco de las personas. De este modo, beber un poco de manzanilla va a ayudar a las personas a conciliar mejor el sueño y a mantener el sistema cardiovascular sin ningún tipo de alteración.

DEFINICIÓN:

La bradicardia es la frecuencia cardíaca baja.

El corazón de los adultos en reposo suele latir entre 60 y 100 veces por minuto. Si tienes bradicardia, el corazón late menos de 60 veces por minuto.

ACCIONES: **Tonificar el corazón, purificar la sangre, aumentar la frecuencia cardiaca**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La bronquitis aguda es muy frecuente y, a menudo, se produce a partir de un resfrío u otra infección respiratoria. La bronquitis crónica, enfermedad más grave, es una irritación o inflamación continua del revestimiento de los bronquios, en ocasiones por fumar.

Por lo general, la bronquitis aguda es causada por virus, generalmente los mismos virus que causan los resfríos y la gripe (influenza). La causa más frecuente de la bronquitis crónica es fumar cigarrillos.

La contaminación del aire y el polvo o los gases tóxicos en el medio ambiente o en el lugar de trabajo también pueden contribuir al desarrollo de la enfermedad.

SÍNTOMAS:

Los signos y síntomas de la bronquitis aguda y crónica pueden ser los siguientes: Tos, producción de mucosidad (esputo), que puede ser transparente, blanca, de color gris amarillento o verde —rara vez, puede presentar manchas de sangre—, fatiga, dificultad para respirar, fiebre ligera y escalofríos, molestia en el pecho.

ALIADOS:

Beneficios de la bugambilia
Tiene propiedades antibióticas naturales por lo que puede usar para tratar enfermedades respiratorias.
Disminuye la tos seca y ayuda a eliminar las flemas.
Reduce la fiebre, gracias a que es antipirética.
Mejora el funcionamiento de los pulmones ya que aumenta su capacidad de oxigenación.

DEFINICIÓN:

La bronquitis es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia dentro y fuera de los pulmones.

ACCIONES: **Combatir infecciones, fortalecer el sistema respiratorio**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

BURSITIS

DEFINICIÓN:

La bursitis es un trastorno doloroso que afecta las pequeñas bolsas rellenas de líquido (bolsas sinoviales) que proporcionan amortiguación a los huesos, tendones y músculos alrededor de las articulaciones.

CAUSAS:

Las causas más frecuentes de la bursitis son los movimientos repetitivos o las posiciones que presionan las bolsas sinoviales alrededor de una articulación.

Por ejemplo: Lanzar una pelota de béisbol o levantar algo por encima de la cabeza repetidas veces, apoyarse sobre los codos por períodos largos, pasar mucho tiempo arrodillado para hacer tareas como alfombrar o fregar los pisos

Otras causas pueden ser las lesiones o los traumatismos en la zona afectada, las artritis inflamatorias, como la artritis reumatoide, la gota y las infecciones.

SÍNTOMAS:

Si tienes bursitis, la articulación afectada puede: Doler o sentirse rígida, doler más cuando la mueves o la presionas, verse hinchada y enrojecida.

ALIADOS:

El jengibre es una raíz que nos permite elaborar un remedio natural muy efectivo para tratar de aliviar el dolor producido por la bursitis.

Tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y analgésicas.

ACCIONES: **Disminuir el dolor, Desinflamar el área afectada.**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La bilis contiene demasiado colesterol; normalmente, la bilis contiene las sustancias químicas suficientes para disolver el colesterol eliminado por el hígado.

La bilis contiene demasiada bilirrubina; la bilirrubina es una sustancia química que se produce cuando el cuerpo descompone glóbulos rojos. Tu vesícula no se vacía correctamente.

SÍNTOMAS:

Dolor repentino que se intensifica rápidamente en la parte superior derecha del abdomen, dolor repentino que se intensifica rápidamente en el centro del abdomen, justo debajo del esternón, dolor de espalda entre los omóplatos, dolor en el hombro derecho, náuseas o vómitos.

ALIADOS:

El consumo de alcachofa favorece el buen funcionamiento de la vesícula biliar gracias a la cinarina, sustancia presente en esta verdura y causante de su sabor ligeramente amargo tan característico.

DEFINICIÓN:

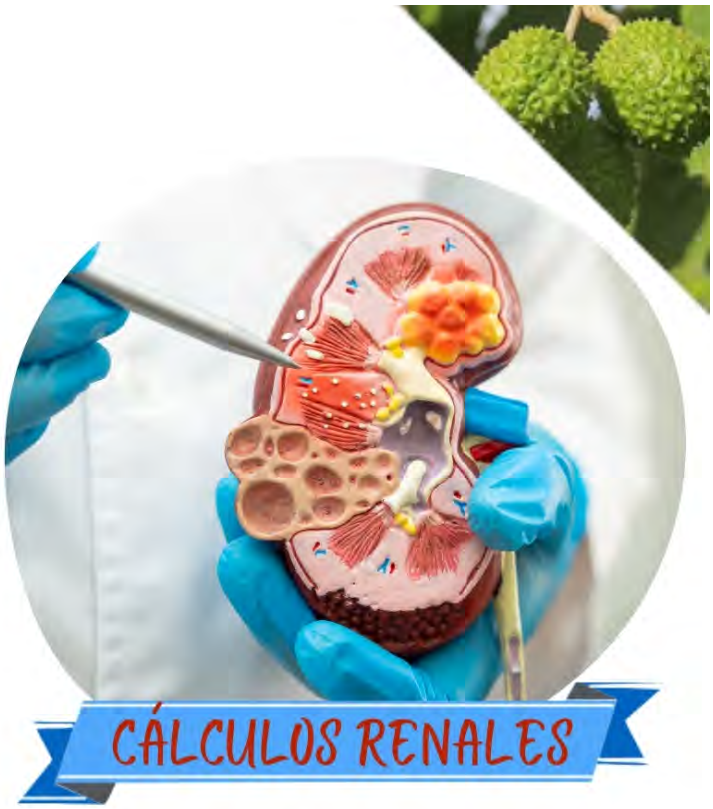
Los cálculos biliares son depósitos duros de líquido digestivo que pueden formarse en la vesícula biliar.

La vesícula biliar es un órgano pequeño con forma de pera que se encuentra en la parte derecha del abdomen, justo debajo del hígado.

ACCIONES: **Tonificar el hígado, favorecer el vaciado vesicular.**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir



CAUSAS:

Los cálculos renales se producen cuando la cantidad de sustancias que forman cristales, como el calcio, el oxalato y el ácido úrico, en la orina es mayor de la que pueden diluir los líquidos presentes en esta.

SÍNTOMAS:

Dolor intenso a los lados y en la parte posterior, debajo de las costillas, dolor que se extiende hacia la parte inferior del abdomen y hacia la ingle, dolor que viene en oleadas y cuya intensidad fluctúa, dolor al orinar, orina de color rosa, rojo o marrón, Orina turbia o con olor desagradable, náuseas y vómitos, necesidad constante de orinar, fiebre y escalofríos si existe una infección.

DEFINICIÓN:

Los cálculos renales (litiasis renal, nefrolitiasis) son depósitos duros de minerales y sales que se forman dentro de los riñones.

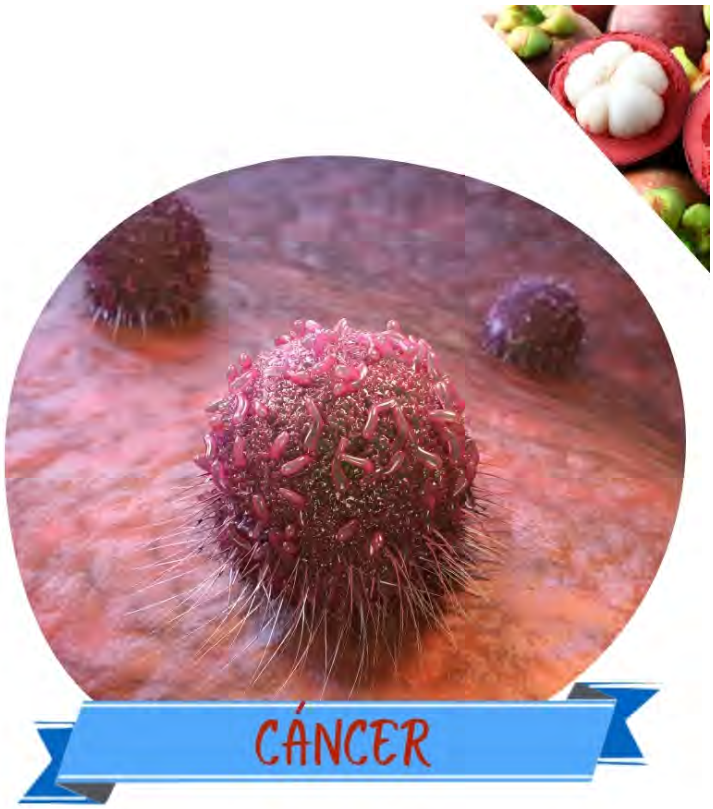
ALIADOS:

La guazima es un excelente aliado en problemas del riñón, ácido úrico, litiasis renal, gastritis, colitis, diabetes.

ACCIONES: **Mejorar la diuresis, Degradar los cálculos**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir



CÁNCER

CAUSAS:

El cáncer es ocasionado por cambios (mutaciones) en el ADN dentro de las células. El ADN dentro de una célula viene en un gran número de genes individuales, cada uno contiene un grupo de instrucciones que indica a la célula qué funciones realizar, y cómo crecer y dividirse. Los errores en las instrucciones pueden hacer que la célula detenga su función normal y se convierta en una célula cancerosa.

SINTOMAS:

Los signos y síntomas causados por el cáncer varían según la parte del cuerpo afectada. Algunos signos y síntomas generales asociados con el cáncer, pero no específicos de esta enfermedad, son: Fatiga, Bulto o zona de engrosamiento que puede palparse debajo de la piel, Cambios de peso, como aumentos o pérdidas de peso no intencionales, Cambios en la piel, como pigmentación amarillenta, oscurecimiento o enrojecimiento de la piel, llagas que no se curan o cambios en lunares existentes, Cambios en los hábitos de evacuación de la vejiga o los intestinos, tos persistente o dificultad para respirar, Dificultad para tragar, Ronquera, Indigestión persistente o malestar después de comer, Dolor muscular o articular persistente, sin causa aparente, Fiebre o sudoraciones nocturnas persistentes, sin causa aparente, Sangrado o hematomas sin causa aparente.

ALIADOS:

El mangostán han sido usados en numerosos estudios anticancerígenos, con resultados positivos. Un estudio demostró como el mangostán puede disminuir el crecimiento de tumores colorectales cancerígenos de forma significativa.

DEFINICIÓN:

El cáncer se refiere a cualquiera de un gran número de enfermedades que se caracterizan por el desarrollo de células anormales que se dividen sin control y tienen la capacidad de infiltrarse y destruir tejido corporal normal. A menudo, el cáncer tiene la capacidad de extenderse por tu cuerpo.

ACCIONES: **Proveer de antioxidantes al organismo, aportar nutrientes a las células, combatir tumoraciones.**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CÁNCER DE MAMA

CAUSAS:

Los factores de riesgo son: Antecedentes familiares de cáncer de mama, Genes hereditarios que aumentan el riesgo de contraer cáncer, Exposición a la radiación, Obesidad, Tener tu primera menstruación a una edad temprana, Comenzar la menopausia a una edad mayor, Terapia hormonal posmenopáusica, Tener tu primer hijo a una edad mayor, factores ambientales.

SÍNTOMAS:

La formación de un bulto que se palpa, Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama, Secreción del pezón, Cambios físicos el pezón, Irritación de la piel o cambios en esta, Mamas tibias, enrojecidas e hinchadas, con o sin erupción cutánea con rugosidad que se asemeja a la piel de una naranja, llamada “piel de naranja”, Dolor en la mama.

ALIADOS:

El trébol rojo es considerado como una de las fuentes más ricas de isoflavonas, Por lo tanto, se utiliza para los sofocos / rubores, síndrome premenstrual, la mejora de mama y la salud materna, así como la reducción del colesterol.

DEFINICIÓN:

El cáncer de seno (o cáncer de mama) se origina cuando las células en el seno comienzan a crecer en forma descontrolada.

ACCIONES: **Combatir las tumoraciones, favorecer la producción hormonal.**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CÁNCER DE PRÓSTATA

CAUSAS:

Las causas del cáncer de próstata no son claras.

Los médicos saben que el cáncer de próstata comienza cuando algunas células en la próstata se vuelven anormales. Las mutaciones en el ADN de células anormales causan que estas crezcan y se dividan de manera más rápida que las células normales.

SÍNTOMAS:

El cáncer de próstata puede no provocar signos ni síntomas en sus primeros estadios.

El cáncer de próstata que está más avanzado puede provocar signos y síntomas, como: Problemas para orinar, Disminución en la fuerza del flujo de la orina, Presencia de sangre en el semen, Molestia en la zona pélvica, Dolor en los huesos, Disfunción eréctil.

ALIADOS:

Las semillas de calabaza pueden beneficiar a su sistema cardíaco, el hígado y al sistema inmunológico, combatiendo la diabetes y el cáncer, además ofrecen ventajas únicas para la salud de la próstata de los hombres y también alivia los síntomas de la menopausia en las mujeres.

DEFINICIÓN:

El cáncer de próstata se origina cuando las células de la próstata comienzan a crecer sin control. La próstata es una glándula que sólo tienen los hombres. Esta glándula produce parte del líquido que conforma el semen.

La próstata se encuentra debajo de la vejiga y delante del recto. El tamaño de la próstata cambia con la edad.

ACCIONES: **Combatir la inflamación, combatir el cáncer y aportar antioxidante.**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CARNOSIDAD

CAUSAS:

La causa exacta de la aparición del pterigión no se ha definido completamente, aunque suele ser más frecuente en personas que padecen ojo seco o que pasan mucho tiempo al aire libre bajo exposición solar, también a ambientes con una alta concentración de contaminación o mucho polvo y/o a exposición a productos químicos.

SÍNTOMAS:

La carnosidad en el ojo puede ser indoloro aunque los síntomas que provoca suelen depender del tamaño que vaya adquiriendo. A medida que el tejido va creciendo es habitual que produzca sensación de cuerpo extraño, ardor, ojo rojo, lagrimeo e incluso, puede llegar a impedir la visión, a dificultar el parpadeo o a inducir la aparición de astigmatismo.

ALIADOS:

Perejil: beber un té de perejil puede ayudarte a reducir la inflamación. Puedes también realizar un lavado ocular dos veces al día con este remedio para mantener a raya el pterigion (carnosidad).

DEFINICIÓN:

El pterigión o carnosidad consiste en un crecimiento anormal de tejido con forma triangular que se extiende desde la conjuntiva (membrana transparente que cubre la esclerótica, la parte blanca del ojo) hasta la córnea (superficie anterior y transparente del ojo).

ACCIONES: **Desinflamar el área, Aportar antioxidantes**

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir

CATARATAS

CAUSAS:

La mayoría de los casos de cataratas se manifiestan cuando la edad o una lesión cambia el tejido que forma el lente de tu ojo. Algunos trastornos genéticos hereditarios que provocan otros problemas de salud pueden aumentar el riesgo de padecer cataratas, otras afecciones oculares, cirugías anteriores de ojos o afecciones como la diabetes, el uso de medicamentos esteroides a largo plazo también puede provocar cataratas.

SÍNTOMAS:

Visión opaca, borrosa o tenue, mayor dificultad para ver de noche, sensibilidad a la luz y el resplandor, necesidad de luz más brillante para leer y realizar otras actividades, visión de «halos» alrededor de las luces, cambios frecuentes en la prescripción de sus anteojos o lentes de contacto, pérdida de colores o color amarillento, visión doble en un solo ojo.

ALIADOS:

Diversos estudios han sugerido que la luteína y zeaxantina podrían disminuir el riesgo de desarrollar degeneración macular asociada a la edad (DMAE) y cataratas.

DEFINICIÓN:

Una catarata es una opacidad de la transparencia normal del cristalino del ojo.

ACCIONES: Aportar antioxidantes, Mejorar la circulación y Desinflamar

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La celulitis se forma por una sobreproducción hormonal que hace que las células adiposas dejen de funcionar correctamente. Al no poder realizar su función de drenaje correctamente, estas células se inflaman, aumentan de tamaño y se vuelven rígidas, lo que interfiere con la circulación de líquidos. Cambios hormonales naturales, vida sedentaria, utilizar ropa muy ajustada son algunas de las causas.

SÍNTOMAS:

Aparte de su apariencia, esta parte de la piel suele tener un tacto rugoso, y al presionar con los dedos la marca se queda visible. Además se puede sentir una leve sensación de pesadez en la zona afectada y hormigueo

ALIADOS:

Se sabe que el aceite de toronja ayuda a reducir la apariencia de la celulitis. Asimismo, este aceite en los productos para el cabello ayuda a tratar el cabello graso.

DEFINICIÓN:

Es una enfermedad metabólica que provoca que la piel se muestre abultada de forma irregular y con pequeñas depresiones de forma irregular (lo que se conoce como “piel de naranja”) generalmente en la parte lateral de los muslos o en las nalgas.

ACCIONES: **Ajustar el nivel hormonal, Combatir la formación de grasa**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CIÁTICA

CAUSAS:

La ciática ocurre cuando hay presión o daño al nervio ciático. Este nervio comienza en la región lumbar y baja por la parte posterior de cada pierna. Este nervio controla los músculos de la parte posterior de la rodilla y región inferior de la pierna. Igualmente proporciona sensibilidad a la parte posterior del muslo, parte de la región inferior de la pierna y a la planta del pie.

SÍNTOMAS:

El dolor ciático puede variar ampliamente. Puede sentirse como un hormigueo leve, dolor sordo o una sensación de ardor. El dolor ocurre más a menudo en un costado. Algunas personas presentan dolor agudo en una parte de la pierna o la cadera y entumecimiento en otras partes.

ALIADOS:

El romero ayuda a aliviar los síntomas de ciática, dolores en la espalda o en otra parte del cuerpo, le enseñaremos a preparar alcohol de romero, que ayuda además a estimular la circulación sanguínea, revitalizar los músculos, combatir la celulitis y reducir las tensiones musculares.

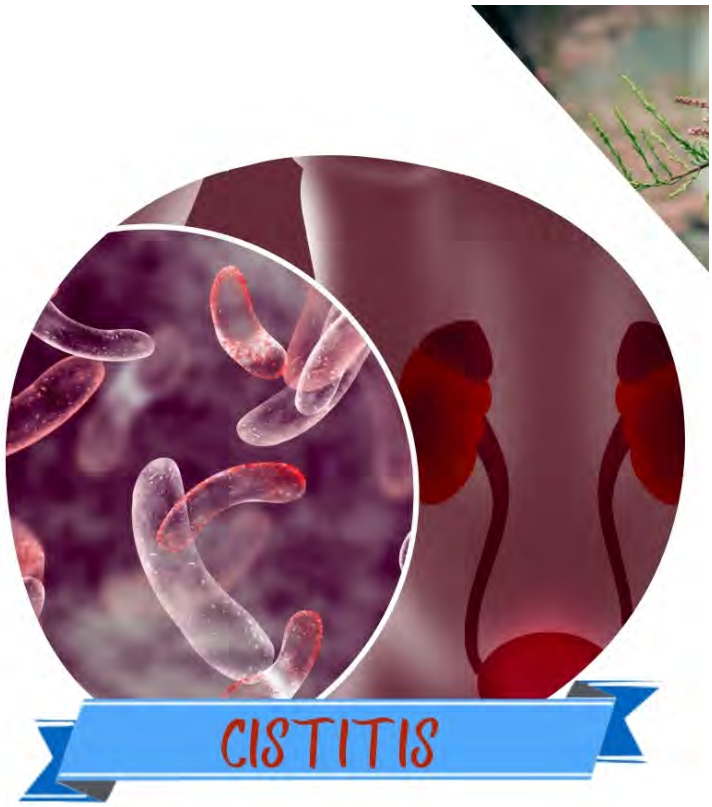
DEFINICIÓN:

Se refiere a dolor, debilidad, entumecimiento u hormigueo en la pierna. Es causada por lesión o presión sobre el nervio ciático. La ciática es un síntoma de otro problema de salud. No es una enfermedad por sí sola.

ACCIONES: **Reducir la inflamación, Combatir el estrés**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir



CISTITIS

CAUSAS:

La cistitis es causada por microbios, por lo regular bacterias. Estos microorganismos ingresan a la uretra y luego a la vejiga y pueden causar una infección. La infección comúnmente se desarrolla en la vejiga y también puede diseminarse (llegar) a los riñones.
La mayoría de las veces, el cuerpo puede deshacerse de estas bacterias cuando usted orina. Sin embargo, las bacterias pueden adherirse a la pared de la uretra o la vejiga o multiplicarse tan rápido que algunas de ellas permanecen en la vejiga.

SÍNTOMAS:

Presión en la parte inferior de la pelvis, Dolor o escozor al orinar, Necesidad frecuente y/o urgente de ir al baño, Micciones escasas y frecuentes, Necesidad de orinar por la noche, orinas turbias o malolientes acompañadas de sangre, dispareunia: relación sexual dolorosa.

ALIADOS:

El taray es útil para los riñones ofrece numerosos beneficios. Se emplea para tratar problemas renales como los cálculos, el mal de orín y también se emplea para desinflamar.

DEFINICIÓN:

La cistitis es un tipo de infección del tracto urinario; concretamente, cuando afecta a la vejiga.

ACCIONES: **Combatir las infecciones y la inflamación**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CIRROSIS

CAUSAS:

Hay una gran variedad de enfermedades y afecciones que pueden dañar el hígado y provocar cirrosis entre estas están: Abuso crónico de alcohol, hepatitis viral crónica (hepatitis B y C), acumulación de grasa en el hígado (enfermedad por hígado graso no alcohólico).

SÍNTOMAS:

Cansancio, sangrado con facilidad, aparición de hematomas con facilidad, picazón en la piel, decoloración amarilla en la piel y los ojos (ictericia), acumulación de líquido en el abdomen (ascitis), pérdida de apetito, náuseas, hinchazón en las piernas, pérdida de peso, confusión, somnolencia y dificultad en el habla (encefalopatía hepática), vasos sanguíneos en forma de arañas en la piel, enrojecimiento en las palmas de las manos, atrofia de testículos en los hombres, aumento de senos en los hombres.

ALIADOS:

La gurma resulta efectiva a la hora de tratar alergias, procesos virales, afecciones hepáticas, problemas digestivos, estreñimientos, retención de líquidos, etc.

DEFINICIÓN:

La cirrosis es una etapa tardía de la formación de cicatrices (fibrosis) en el hígado causada por diversas afecciones y enfermedades hepáticas, como hepatitis y alcoholismo crónico.

ACCIONES: **Combatir infecciones hepáticas, Disminuir la grasa en Hígado.**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La causa más común del colesterol alto es un estilo de vida poco saludable. Esto puede incluir: malos hábitos alimenticios, fumar, la falta de ejercicio y la genética.

SÍNTOMAS:

Inflamación y adormecimiento de las extremidades, halitosis, pesadez e indigestión, mareos y dolores de cabeza, problemas visuales, estreñimiento, dolor en el pecho, debilidad y fatiga, afecciones cutáneas, intolerancias alimenticias.

DEFINICIÓN:

El colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo. Su cuerpo necesita algo de colesterol para producir hormonas, vitamina D y sustancias que le ayuden a digerir los alimentos.

ALIADOS:

El alpiste es una semilla que posee propiedades medicinales, gracias a sus componentes activos. Dentro de estas propiedades se puede mencionar la de reducir el colesterol.

ACCIONES: **Reducir el colesterol, Mejorar el metabolismo**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

COLITIS

CAUSAS:

Inflamación del colon debido a una infección por amibas (Amoeba Coli o Entamoeba histolytica), Como consecuencia del cierre de una arteria y la consiguiente falta de oxígeno a los tejidos del colon, debido a un colon Irritable, causada por virus, Inflamación de las últimas partes del colon debido a la presencia de pólipos o debido a una ulcera.

SÍNTOMAS:

Los síntomas más comunes son el estómago distendido por gases, dolor en zona abdominal, náuseas, cólicos, ruidos en el abdomen, estreñimiento o diarrea, vómitos. Dependiendo del tipo de colitis y su duración pueden aparecer otros síntomas más graves como hemorragia, diarrea intensa y deshidratación.

ALIADOS:

La sábila se utiliza también como un remedio natural para el tratamiento de dolencias graves como la colitis ulcerosa, junto con el síndrome del intestino irritable y enfermedad de Crohn.

DEFINICIÓN:

La colitis es un trastorno gastrointestinal, consiste en una inflamación del colon que se extiende a todo el intestino grueso.

ACCIONES: **Desinflamar, combatir infecciones y combatir el dolor**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La degeneración macular seca es uno de los dos tipos de degeneración macular relacionada con la edad. Puede progresar a la degeneración macular (neovascular) húmeda, que se caracteriza por el hecho de que los vasos sanguíneos crecen debajo de la retina y gotean. La investigación indica que puede estar relacionada con una combinación de factores hereditarios y ambientales, entre ellos, el fumar y la dieta.

SÍNTOMAS:

Distorsiones visuales, como líneas rectas que parecen dobladas, reducción de la visión central en uno o ambos ojos, la necesidad de luz más brillante al leer o realizar trabajos minuciosos, mayor dificultad para adaptarse a los niveles bajos de luz, mayor visión borrosa de las palabras impresas, disminución de la intensidad o el brillo de los colores, dificultad al reconocer rostros.

ALIADOS:

El azafrán uno de los mejores remedios naturales para detener la degeneración macular gracias a que aporta antioxidantes que proporcionan oxígeno al cuerpo y evitan la muerte celular.

DEFINICIÓN:

La degeneración macular no exudativa es un trastorno ocular frecuente entre las personas mayores de 50 años. Provoca visión central borrosa o reducida debido al adelgazamiento de la mácula.

ACCIONES: **Aportar antioxidantes, Mejorar la circulación capilar**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

El dengue es una infección causada por un virus. Usted puede infectarse si un mosquito infectado lo pica.

El dengue no se transmite de persona a persona. Es común en áreas cálidas y húmedas del mundo. Los brotes pueden ocurrir en las épocas de lluvia.

SÍNTOMAS:

Los síntomas incluyen fiebre alta, dolores de cabeza, dolor en las articulaciones y los músculos, vómitos y sarpullido. Algunas veces, el dengue se convierte en fiebre hemorrágica por dengue, que causa sangrado en la nariz, las encías o debajo de la piel.

También puede convertirse en síndrome de shock por dengue que causa sangrado masivo y shock.

ALIADOS:

El neem es considerado uno de los más poderosos insecticidas naturales que existen. De hecho, en África ya se combatió a dicha enfermedad empleando aceite de neem como repelente para evitar las picaduras de los mosquitos que causan el dengue.

DEFINICIÓN:

El dengue es una infección causada por un virus. Usted puede infectarse si un mosquito infectado lo pica.

ACCIONES: **Combatir el virus, Evitar el contagio.**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

Existen muchas causas, incluyendo factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

La depresión puede comenzar a cualquier edad, pero suele empezar en la juventud o en adultos jóvenes. Es mucho más común en las mujeres.

SÍNTOMAS:

Sentirse triste o “vacío”, Pérdida de interés en sus actividades favoritas, Aumento o pérdida del apetito, No poder dormir o dormir demasiado, Sentirse muy cansado, Sentirse sin esperanzas, irritable, ansioso o culpable, Dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos, ideas de muerte o de suicidio.

ALIADOS:

Los aztecas utilizaron la flor de la pasión como relajante, gracias a las propiedades sedantes de la infusión, el jarabe y su extracto. Las principales propiedades son tranquilizante y curativo del insomnio.

La flor de la pasión trata la taquicardia y la histeria gracias a las propiedades ansiolíticas y antiespásticas.

DEFINICIÓN:

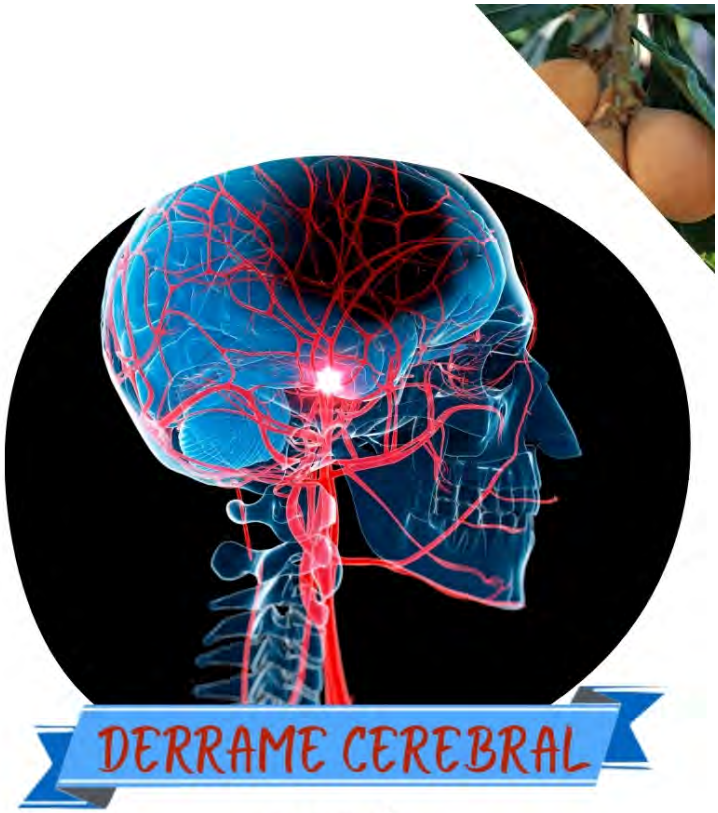
La depresión clínica, es una enfermedad grave y común que nos afecta física y mentalmente en nuestro modo de sentir y de pensar.

La depresión nos puede provocar deseos de alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo y escuela.

ACCIONES: **Combatir el virus, Evitar el contagio.**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir



CAUSAS:

Isquémica: Un derrame cerebral isquémico ocurre cuando un coágulo de sangre bloquea un vaso sanguíneo vital para el cerebro. Las causas más comunes de un derrame cerebral isquémico es la acumulación gradual de colesterol en los vasos sanguíneos de la cabeza y del cuello (trombosis) y coágulos de sangre en el corazón (embolia).

Hemorrágica: El derrame cerebral hemorrágico ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe.

SÍNTOMAS:

Confusión o dificultad para la comprensión, dificultad para hablar, mareos o problemas de equilibrio o de coordinación, pérdida de consciencia, problemas con movimientos o al caminar, convulsiones, dolores de cabeza severos sin ninguna otra causa conocida, problemas de visión, como ceguera o pérdida de la visión en uno o ambos ojos, debilidad o entumecimiento de la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo.

ALIADOS:

El níspero, favorece la regulación del colesterol por nuestro organismo, reduciendo significativamente los riesgos de hipercolesterolemia y, por tanto, de sufrir un infarto de miocardio o un derrame cerebral.

DEFINICIÓN:

Un derrame cerebral ocurre cuando se interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro. Pocos minutos después que se produce un derrame cerebral, las células del cerebro comienzan a morir lo que puede causar daños a largo plazo.

ACCIONES: **Combatir el colesterol elevado y la acumulación plaquetaria**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

DESNUTRICIÓN INFANTIL

DEFINICIÓN:

La desnutrición infantil es el resultado del consumo insuficiente de alimentos y de la aparición repetida de enfermedades infecciosas. No todos los niños sufren el mismo tipo de desnutrición, puesto que existen diversos niveles o tipos, que son los siguientes:

Marasmo. Suele aparecer en niños que viven situaciones de pobreza en zonas urbanas. Se trata de un tipo de desnutrición que se produce por el bajo consumo de alimentos. Este tipo de desnutrición produce retrasos en el crecimiento, pérdida del tejido graso o poco peso para la talla del niño.

Proteica. Se trata de casos en los que el niño se alimenta fundamentalmente de hidratos de carbono, pero no come proteínas. Los niños suelen tener infecciones como consecuencia de la desnutrición.

Grados de desnutrición: Grado 1 o leve. Se produce cuando el peso es normal para la edad, pero es bajo para la talla. Grado 2 o moderada. Se da cuando el niño menor de un año no llega al peso que corresponde a esa edad o cuando los niños de uno a cuatro años tienen poco peso en relación con su talla.
Grado 3 o grave. Aparece cuando un niño de menos de un año tiene un peso inferior al 40% respecto al que corresponde a su edad o cuando un niño mayor de un año tiene un peso inferior al 30% en relación con el que le corresponde.

CAUSAS:

Causas inmediatas: son las causas que están más relacionadas con una alimentación inadecuada. Es decir, existe un consumo alimentario insuficiente (en calidad y en cantidad) y puede acarrear enfermedades infecciosas como diarrea, lo que empeora la situación.

Causas subyacentes: Están relacionadas con el acceso inadecuado a los alimentos, la atención sanitaria limitada y la ingesta de agua insalubre.

SÍNTOMAS:

Algunos de los síntomas que determinan esta enfermedad son: Pérdida de peso, palidez extrema, hundimiento o abultamiento del abdomen, pómulos sobresalidos, pérdida de memoria, frío en manos y pies, crecimiento lento, sequedad en la piel, caída del pelo cambiando su coloración, sensación de plenitud y pesadez después de comer en forma ligera, menstruación irregular o desaparición de la misma, agotamiento físico, pérdida de masa muscular, alteraciones en coagulación sanguínea y sistema inmunológico, dedos de manos y pies fríos y azulados debido a trastornos circulatorios, fragilidad en las uñas, delgadez extrema y anemia.

ALIADOS:

Muicle: La infusión de muicle se usa para tratar la anemia, pues desintoxica y ayuda a aumentar la cantidad de sangre que se produce en el cuerpo, además de promover la absorción del hierro.
De acuerdo con la Guía de plantas medicinales en el Valle de México, sirve como regulador de la presión arterial, así como para ayudar a detener diarreas y problemas estomacales.

ACCIONES: **Aportar nutrientes, combatir las infecciones y mejorar la asimilación**

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir

DIABETES

CAUSAS:

La insulina es una hormona producida por el páncreas para controlar el azúcar en la sangre.

La diabetes puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a la insulina o ambas.

SÍNTOMAS:

Aumento de la sed y de las ganas de orinar, aumento del apetito fatiga, visión borrosa, entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies, úlceras que no cicatrizan, pérdida de peso sin razón aparente.

DEFINICIÓN:

Es una enfermedad crónica en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre.

ALIADOS:

La Gurma ayuda a reducir la necesidad de insulina en la diabetes y también ayuda a reducir los niveles sanguíneos de glucosa en ayunas.

Reduce la absorción de glucosa intestinal y el paciente diabético puede notar tanto los niveles bajos de azúcar en sangre, ayuda a la hiperglucemia.

ACCIONES: **Reducir la glucosa en sangre, estimular la producción de insulina**

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir

DIARREA

CAUSAS:

Las causas más comunes de diarrea incluyen:

Contaminación por bacterias en alimentos o agua, medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio, intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos, problemas para digerir ciertos ingredientes o comidas, enfermedades del estómago, el intestino delgado o el colon.

SÍNTOMAS:

Heces blandas y acuosas, calambres abdominales, dolor abdominal, fiebre, sangre en las heces, hinchazón, náuseas, necesidad urgente de evacuar los intestinos.

ALIADOS:

La sábila; Entre sus múltiples beneficios, esta planta ayuda a la absorción de micronutrientes y ofrece apoyo antioxidante, impidiendo la formación de radicales libres, además favorece el equilibrio de las bacterias gastrointestinales y sana la microbiota intestinal.

DEFINICIÓN:

Se le llama diarrea a las deposiciones con heces acuosas y blandas, usted tiene diarrea si evacúa heces sueltas tres o más veces en un día.

ACCIONES: **Combatir la infección, Inhibir el dolor e inflamación**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

DEFINICIÓN:

La Dismenorrea es el dolor intenso pélvico y abdominal que aparece en la mujer antes o durante la menstruación.

CAUSAS:

En el caso de la Dismenorrea primaria, las mujeres suelen tener contracciones uterinas anormales como consecuencia de un desajuste hormonal.

Las causas de la dismenorrea secundaria son otras patologías, como la endometriosis, los miomas uterinos, los quistes de ovario o las infecciones, entre otras.

SÍNTOMAS:

La manifestación principal de la dismenorrea es el dolor abdominal y/o pélvico. Además, otros síntomas que pueden tener las mujeres son: náuseas, cólicos, dolor lumbar o en la parte inferior del abdomen, vómitos, diarrea, debilidad, dolor de cabeza, desmayos, fatiga.

ALIADOS:

La maca una planta muy energetizante y un poderoso regulador endocrino, especialmente recomendado para mujeres con distintos trastornos hormonales, alivia problemas menstruales, puede ser eficaz en casos de infertilidad, y también para deportistas que busquen mejorar su rendimiento y recuperación.

ACCIONES: **Regular el sistema endocrino, atenuar los espasmos**

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir

DISNEA

DEFINICIÓN:

La disnea es una dificultad respiratoria que se suele traducir en falta de aire.

CAUSAS:

La dificultad respiratoria tiene muchas causas diferentes. Por ejemplo, la cardiopatía puede causar disnea si el corazón es incapaz de bombear suficiente sangre para suministrar oxígeno al cuerpo. Si el cerebro, los músculos u otros órganos corporales no reciben suficiente oxígeno, se puede experimentar una sensación de disnea.

La dificultad respiratoria también puede deberse a problemas con los pulmones, las vías respiratorias u otros problemas de salud.

Problemas con los pulmones: Coágulos en las arterias de los pulmones (embolia pulmonar), hinchazón y acumulación de moco en las vías aéreas más pequeñas en los pulmones (bronquiolitis), enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) como bronquitis crónica o enfisema, Neumonía, presión alta en las arterias de los pulmones (hipertensión pulmonar), otras enfermedades de los pulmones y otras causas.

SÍNTOMAS:

Los síntomas frecuentes de disnea incluyen: Incomodidad al respirar, dificultad para respirar, incapacidad para obtener la cantidad de aire suficiente, sensación de asfixia, opresión, ahogo o sofocación, sibilancias (son una de las formas de dificultad respiratoria en la cual usted produce un sonido chillón al exhalar).

ALIADOS:

El eucaliptol es un potente mucolítico que fluidifica las secreciones pulmonares y favorece la expulsión de las mismas. A su vez, es antitusivo y un inhibidor de la irritación bronquial.

ACCIONES: **Combatir infecciones, liberar conductos.**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

DISFUNCIÓN ERÉCTIL

DEFINICIÓN:

La disfunción eréctil (impotencia) es la incapacidad para conseguir una erección o mantenerla con la suficiente firmeza para tener una relación sexual.

CAUSAS:

La excitación sexual masculina es un proceso complejo que involucra al cerebro, las hormonas, las emociones, los nervios, los músculos y los vasos sanguíneos. Del mismo modo, el estrés y las inquietudes relacionadas con la salud mental pueden provocar disfunción eréctil o empeorarla.

SÍNTOMAS:

Los síntomas de la disfunción eréctil pueden comprender: Problemas persistentes para tener una erección, problemas persistentes para mantener la erección, disminución persistente del deseo sexual.

ALIADOS:

Un estudio del ginseng Panax mostró que mejora la función sexual en hombres con disfunción eréctil.

ACCIONES: **Tonificar el cuerpo en general, Mejorar la circulación periférica**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

DIVERTÍCULOS

DEFINICIÓN:

Los divertículos son pequeñas protuberancias en forma de saco que se pueden formar en el revestimiento del aparato digestivo. Se suelen presentar con mayor frecuencia en la parte inferior del intestino grueso (colon).

CAUSAS:

La mayor parte de los divertículos de colon se producen por un aumento en la presión interna del colon. Esto provoca, con el paso de los años, que sus capas internas (mucosa y submucosa) se hernien o prolapsen a través de los puntos de la pared más débiles y con menor resistencia, dando lugar a la aparición de los divertículos.

SÍNTOMAS:

Los pacientes con diverticulitis suelen presentar dolor agudo, constante, habitualmente localizado en la fosa iliaca izquierda (se le llama por esto "la apendicitis del lado izquierdo"), con irradiación hacia la espalda, fiebre acompañada de tiritona y, a veces, cambio del ritmo intestinal, desde diarrea hasta estreñimiento. También pueden aparecer náuseas, vómito, cansancio y distensión abdominal.

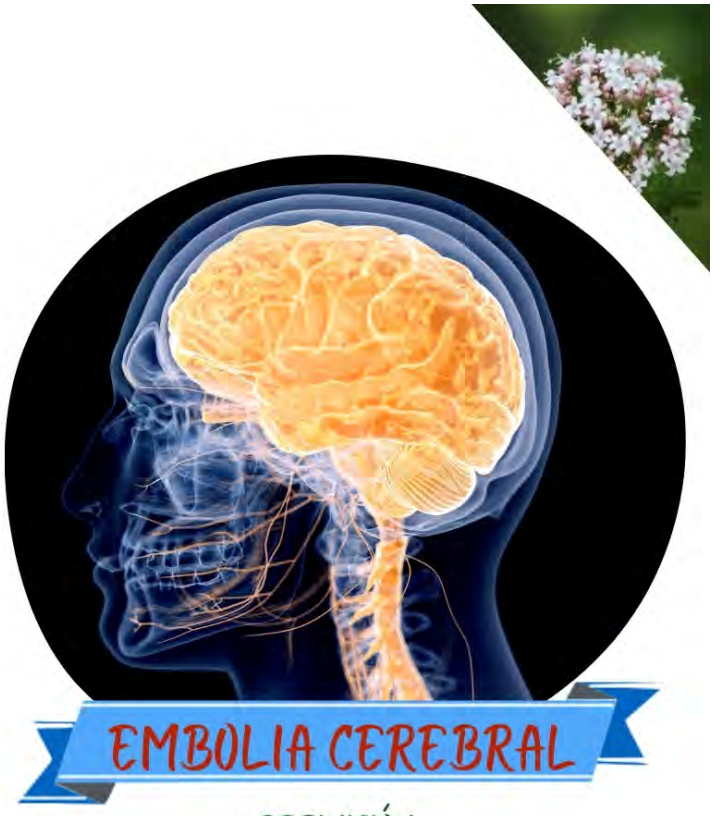
ALIADOS:

Uno de los remedios caseros para la diverticulitis más efectivos es la linaza o las semillas de lino. Estas contienen elevadas cantidades de fibra y, por ello, son perfectas para prevenir el estreñimiento, mejorar el proceso de la digestión y regenerar la flora intestinal.

ACCIONES: **Disminuir la inflamación, Combatir estreñimiento**

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir



CAUSAS:

Si bien la mayoría de los infartos cerebrales son causados por la Aterosclerosis, es decir, la acumulación de placas de colesterol en el interior de las arterias, en el caso de las embolias su principal culpable son las enfermedades cardíacas, como por ejemplo las arritmias, que es cuando el corazón late de forma desordenada.

SÍNTOMAS:

Las primeras señales de una embolia cerebral tienen un inicio súbito y se caracterizan por: Dificultad para hablar, dificultad para caminar, pérdida de la fuerza en una extremidad o en todo un lado del cuerpo, pérdida de la visión o parte de ella, desequilibrio, problemas en la coordinación de los movimientos, inconsciencia ocasional.

DEFINICIÓN:

En la embolia cerebral la oclusión sanguínea es producto de la presencia de un émbolo,(coágulo sanguíneo, graso o gaseoso) que se sitúa en un vaso sanguíneo encefálico impidiendo o dificultando el flujo sanguíneo habitual y generando una zona isquémica o infartada.

ALIADOS:

La valeriana es muy utilizada en casos de insomnio, e incluso se emplea a veces como sedante. Su ingesta relaja suavemente el sistema nervioso, disminuye la actividad cerebral y la frecuencia cardiaca.

ACCIONES: **Combatir las enfermedades cardiacas, Disminuir hiperlipidemias**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La endometriosis ocurre cuando estas células crecen por fuera del útero en otras partes de su cuerpo. Este tejido se puede pegar a: Ovarios, intestinos, recto, vejiga, revestimiento de la zona pélvica. No se sabe qué causa la endometriosis. Una idea es que cuando se tiene el periodo, las células pueden regresar a través de las trompas de Falopio hasta la pelvis.

SÍNTOMAS:

Períodos dolorosos (dismenorrea), relaciones sexuales dolorosas, dolor durante la evacuación intestinal o la micción, sangrado excesivo, esterilidad. También es posible que sientas cansancio y tengas diarrea, estreñimiento, gases o náuseas, en especial durante los períodos menstruales.

ALIADOS:

El trébol rojo es de mucha utilidad en el control de la endometriosis y la miomatosis tanto por su actividad reguladora hormonal como por la misma propiedad antiangiogénica.

DEFINICIÓN:

La endometriosis es un trastorno a menudo doloroso en el que tejido que normalmente reviste el interior del útero (el endometrio) crece fuera del útero.

ACCIONES: **Regular el nivel hormonal, Tonificar el sistema reproductor**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La causa de esta enfermedad es la arteriosclerosis.

Esto sucede cuando “placa” se acumula en las paredes de las arterias que abastecen de sangre a brazos y piernas.

La placa es una sustancia compuesta por grasa y colesterol y hace que las arterias se estrechen o se obstruyan. Si la obstrucción del flujo sanguíneo es lo suficientemente grave, puede causar la muerte de los tejidos y, a veces, la amputación del pie o la pierna.

SÍNTOMAS:

Dolor, entumecimiento, molestia o pesadez en los músculos de las piernas. Esto ocurre al caminar o subir escaleras, pulso débil o ausente en piernas o pies, heridas o llagas en los dedos de los pies, pies o piernas que tardan en sanar, no sanan o sanan mal, color pálido o azulado de la piel, temperatura más baja en una de las piernas comparada a la otra, poco crecimiento de las uñas de los pies o del pelo en las piernas, disfunción eréctil, especialmente en hombres diabéticos
La enfermedad arterial periférica puede aumentar el riesgo de infarto, derrame cerebral y ataque isquémico transitorio.

ALIADOS:

El consumo de ácidos grasos omega-3 mitiga la evolución de la aterosclerosis, según afirman expertos de la Universidad de Munich. A esta conclusión llegaron luego de evaluar a 223 pacientes en un estudio aleatorizado con placebo.

DEFINICIÓN:

La enfermedad arterial periférica o arteriopatía periférica ocurre cuando hay un estrechamiento de los vasos sanguíneos fuera del corazón.

ACCIONES: **Disminuir colesterol y triglicéridos**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La causa exacta de la enfermedad de Crohn se desconoce. Es una afección que se presenta cuando el sistema inmunitario del propio cuerpo ataca por error y destruye el tejido corporal sano (trastorno autoinmunitario).

Los factores que pueden jugar un papel en la enfermedad de Crohn incluyen: Los genes y los antecedentes familiares, los factores ambientales, tendencia del cuerpo a reaccionar en forma exagerada a bacterias normales en los intestinos, tabaquismo.

SÍNTOMAS:

Cuando la enfermedad está activa, algunos signos y síntomas pueden ser: Diarrea, fiebre, fatiga, dolor y cólicos abdominales, sangre en las heces, llagas en la boca, poco apetito y adelgazamiento, dolor o drenaje cerca o alrededor del ano debido a la inflamación de un túnel hacia la piel (fístula).

Las personas con enfermedad de Crohn grave también pueden presentar: Inflamación de la piel, los ojos y las articulaciones, inflamación del hígado o las vías biliares.

ALIADOS:

Gracias a las propiedades que tiene el aloe, está recomendado para el tratamiento de muchas afecciones digestivas. Sus propiedades antiinflamatorias tienen un fuerte impacto sobre la enfermedad de Crohn debido a que esta se caracteriza por generar inflamación.

DEFINICIÓN:

La enfermedad de Crohn es una enfermedad intestinal inflamatoria, provoca inflamación del tubo digestivo y puede producir dolor abdominal.

ACCIONES: **Desinflamar y regenerar el tejido dañado**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ENFERMEDADES INFECTO-CONTAGIOSAS

DEFINICIÓN:

Las enfermedades infecciosas son trastornos causados por organismos, como bacterias, virus, hongos o parásitos.

CAUSAS:

Principalmente son causadas por agentes patógenos; Bacterias, Virus, Hongos, Parásitos, Y su contagio puede deberse a consumir alimentos o agua contaminados o estando expuesto a organismos en el medio ambiente. y las vías pueden ser:

Contacto directo: De una persona a otra, De animal a persona, De la madre al feto.

Contacto indirecto: Picaduras de insectos, Contaminación de alimentos.

SÍNTOMAS:

Cada enfermedad infecciosa tiene sus signos y síntomas específicos. Entre los signos y síntomas generales que son frecuentes en muchas enfermedades infecciosas se incluyen: Fiebre, diarrea, fatiga, dolores musculares, tos.

ALIADOS:

La Plata coloidal:
Es un poderoso germicida frente a virus, bacterias, hongos, levaduras y otros parásitos patógenos, protege de forma natural contra las infecciones, alivia rápidamente las inflamaciones, es un antiséptico muy potente.

ACCIONES: **Combatir la infección, Fortalecer el sistema Inmune**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

DEFINICIÓN:

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad autoinmunitaria que afecta el cerebro y la médula espinal (sistema nervioso central).

CAUSAS:

La EM es causada por el daño a la vaina de mielina. Esta vaina es la cubierta protectora que rodea las neuronas. Cuando esta cubierta de los nervios se daña, los impulsos nerviosos disminuyen o se detienen

El daño al nervio es causado por inflamación. La inflamación ocurre cuando las células inmunitarias del propio cuerpo atacan el sistema nervioso.

Esto puede ocurrir a lo largo de cualquier zona del cerebro, el nervio óptico o la médula espinal.
No se sabe exactamente qué causa la EM. La creencia más frecuente es que los culpables son un virus, un defecto genético, o ambos. Los factores ambientales también pueden jugar un papel.

SÍNTOMAS:

Los síntomas varían debido a que la localización y magnitud de cada ataque puede ser diferente. Los episodios pueden durar días, semanas o meses.
Dolor facial, espasmos musculares dolorosos, sensación de picazón, hormigueo o ardor en brazos y piernas, disminución del período de atención, de la capacidad de discernir y pérdida de la memoria, dificultad para razonar y resolver problemas, depresión o sentimientos de tristeza, mareos o pérdida del equilibrio, hipoacusia (pérdida de la audición).

Síntomas musculares: Pérdida del equilibrio, espasmos musculares, entumecimiento o sensación anormal en cualquier zona, problemas para mover los brazos y las piernas, problemas para caminar, problemas con la coordinación y para hacer movimientos pequeños, temblor en uno o ambos brazos o piernas, debilidad en uno o ambos brazos o pierna, además de otros síntomas intestinales y oculares.

ALIADOS:

El ajo negro y su componente; la alicina, fortalece el sistema inmunitario y aumenta las defensas del organismo, en especial durante los procesos alérgicos y coadyuva contra la esclerosis.

ACCIONES: **Fortalecer el sistema inmunológico, Nutrir el sistema nervioso**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ESOFAGITIS

DEFINICIÓN:

Es una afección en la cual el revestimiento del esófago se hincha, inflama o irrita. El esófago es el tubo que va de la boca hasta el estómago. También se le conoce como tubo alimenticio.

CAUSAS:

Con frecuencia, la esofagitis es causada por el reflujo de líquido del estómago hacia el esófago. El líquido contiene ácido, el cual irrita el tejido. A este problema se le llama reflujo gastroesofágico (ERGE). Un trastorno autoinmunitario llamado esofagitis eosinofílica también causa esta afección.

Los siguientes factores incrementan el riesgo para esta afección: Consumo de alcohol, consumo de cigarrillos, cirugía o radiación en el tórax (por ejemplo, el tratamiento para el cáncer pulmonar), tomar ciertos medicamentos, como alendronato, doxiciclina, ibandronato, risedronato, tetraciclina, pastillas de potasio y vitamina C, sin beber mucha agua, vomitar, acostarse después de consumir comidas grandes.

SÍNTOMAS:

La infección o irritación puede hacer que el esófago se inflame. Y se pueden formar llagas llamadas úlceras.

Los síntomas pueden incluir:Tos, dificultad para tragar, dolor al tragar, a (reflujo de ácido), ronquera, dolor de garganta.

ALIADOS:

De acuerdo con una investigación publicada en Journal of traditional Chinese medicine, el consumo de sábila ayuda a reducir el exceso de producción de jugos ácidos y protege la mucosa gástrica contra la irritación gracias a su efecto antiinflamatorio. En general, ayuda a reducir los síntomas de reflujo.

ACCIONES: **Fortalecer los músculos lisos, Disminuir la irritación**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

El estreñimiento puede ocurrir por problemas de obstrucción intestinal, problemas de tipo nervioso, problemas hormonales, diabetes, hipotiroidismo, movimientos intestinales lentos, problemas de tipo muscular, deficiencia en la producción de enzimas.

SÍNTOMAS:

Tener menos de tres evacuaciones por semana, evacuar heces grumosas o duras, hacer un gran esfuerzo para tener evacuaciones intestinales, sentir como si hubiera una obstrucción en el recto que impide las evacuaciones intestinales.

ALIADOS:

Las semillas de lino, también conocidas como semillas de linaza, tienen un efecto laxante sobre los intestinos: ayudan a aumentar el volumen de las heces y mantienen las evacuaciones intestinales regulares, impidiendo cualquier acumulación o estreñimiento.

DEFINICIÓN:

El Estreñimiento significa que una persona tiene tres o menos evacuaciones en una semana. Las heces pueden ser duras y secas. Algunas veces la evacuación es dolorosa.

ACCIONES: **Favorecer el tránsito intestinal y aumentar el volumen de las heces**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

EPILEPSIA

CAUSAS:

La epilepsia no tiene una causa identificable en casi la mitad de las personas que padecen la enfermedad. En la otra mitad de los casos, la enfermedad puede producirse a causa de diversos factores, entre ellos: Traumatismo craneal, enfermedades cerebrales, enfermedades infecciosas, lesiones prenatales, trastornos del desarrollo.

SÍNTOMAS:

Debido a que la epilepsia se produce a causa de la actividad anormal del cerebro, las convulsiones pueden afectar cualquier proceso que este coordine. Algunos de los signos y síntomas de convulsiones son: Confusión temporal, episodios de ausencias, movimientos espasmódicos incontrolables de brazos y piernas, pérdida del conocimiento o conciencia, síntomas psíquicos, como miedo, ansiedad o déjà vu, convulsiones.

ALIADOS:

La pasiflora contiene una sustancia química conocida como crisina que ayuda a aumentar la cantidad de ácido gamma-aminobutírico (GABA) en el cerebro, y esto ayudará a reducir la frecuencia de las crisis epiléptica y la ansiedad

DEFINICIÓN:

La epilepsia es un trastorno del sistema nervioso central (neurológico) en el que la actividad cerebral se altera, lo que provoca convulsiones o períodos de comportamiento y sensaciones inusuales, y, a veces, pérdida de la conciencia.

ACCIONES: **Tonificar el sistema nervioso, Aportar nutrientes específicos**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La causa principal de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) en los países desarrollados es el tabaquismo. En los países en vías de desarrollo, la EPOC a menudo se presenta en personas que están expuestas a gases combustibles usados para cocinar o para calefaccionar en viviendas con mala ventilación.

SÍNTOMAS:

Los síntomas incluyen dificultad para respirar, tos, producción de mucosidad (esputo) y silbido al respirar.

Es causada por la exposición a largo plazo a gases o partículas irritantes, en la mayoría de los casos del humo de cigarrillo. Las personas con EPOC tienen mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón y una variedad de otras afecciones.

ALIADOS:

El ajo negro no pueden faltar dentro de nuestro tratamiento para limpiar los pulmones.

Su alto contenido de sustancias sulfurosas le confiere una acción antiinflamatoria y antioxidante que protege la salud de los pulmones y combate eficazmente el EPOC

DEFINICIÓN:

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad crónica inflamatoria de los pulmones que obstruye el flujo de aire desde los pulmones.

El enfisema y la bronquitis crónica son las dos afecciones más frecuentes que contribuyen a desarrollar la EPOC.

ACCIONES: **Combatir la inflamación, combatir infecciones, desobstruir las vías respiratorias**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

Nadie conoce la causa de la fibromialgia. Cualquiera puede tenerla, pero es más común en las mujeres de mediana edad. Las personas con artritis reumatoide y otras enfermedades autoinmunes tienen mayores probabilidades de desarrollar fibromialgia.

SÍNTOMAS:

Las personas que la sufren sienten "puntos sensibles" en el cuerpo. Pueden ser muy variados y afectar tanto a los huesos como a otras partes del cuerpo: Dolor muscular, cansancio, incapacidad de conciliar el sueño, problemas de concentración, dolor en la cabeza, dolor en el cuello o mandíbula, problemas de respiración, problemas digestivos con periodos de estreñimiento que alternan con otros periodos de fuertes diarreas, problemas en la piel con la aparición de manchas o picor, etc.

ALIADOS:

La hierba de San Juan constituye un buen remedio para combatir los dolores corporales especialmente aquellos producidos por afecciones reumáticas, gota, artritis, ciática, lumbalgia. El extracto de la hierba, es a menudo muy útil en la fibromialgia debido a su capacidad para aliviar la depresión y mejorar la calidad del sueño.

DEFINICIÓN:

La fibromialgia es una enfermedad que causa dolor en los músculos y cansancio. Las personas que la sufren sienten "puntos sensibles" en el cuerpo.

ACCIONES: Tonificar el sistema nervioso, Inhibir el dolor

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La S typhi, se propaga a través de alimentos, agua o bebidas contaminadas. Si usted come o bebe algo que esté contaminado, las bacterias ingresan al cuerpo. Viajan hacia el intestino y luego hacia el torrente sanguíneo. En la sangre, viajan a los nódulos linfáticos, la vesícula, el hígado, el bazo y otras partes del cuerpo.

SÍNTOMAS:

Fiebre que comienza baja y aumenta cada día, y puede llegar a ser tan alta como 104,9 °F (40,5 °C), dolor de cabeza, debilidad y fatiga, dolores musculares, sudoración, tos seca, pérdida de apetito y adelgazamiento, dolor abdominal, diarrea o estreñimiento, erupción cutánea, abdomen extremadamente hinchado.

ALIADOS:

El guayacán amarillo es útil en casos de disentería, acelera el parto, diarrea, calentura. La infusión de las hojas se utiliza como febrífugo. La corteza cocida sirve para la diabetes, paludismo, tifoidea, parasitosis.

DEFINICIÓN:

Es una infección que causa diarrea y una erupción cutánea. Es causada más comúnmente por un tipo de bacteria llamada Salmonella typhi (S typhi).

ACCIONES: Combatir la infección, Disminuir la fiebre.

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

GASTRITIS

CAUSAS:

Las causas más comunes de gastritis son: Ciertos medicamentos, como ácido acetilsalicílico (aspirin), ibuprofeno o naproxeno y otros fármacos similares, consumo excesivo de alcohol, infección del estómago con una bacteria llamada Helicobacter pylori, trastornos autoinmunitarios (como anemia perniciosa), reflujo de bilis hacia el estómago (reflujo biliar), consumo de cocaína, ingerir o beber sustancias cáusticas o corrosivas (como venenos), estrés extremo.

DEFINICIÓN:

La gastritis ocurre cuando el revestimiento del estómago resulta hinchado o inflamado. La gastritis puede durar sólo por un corto tiempo (gastritis aguda). También puede perdurar durante meses o años (gastritis crónica).

SÍNTOMAS:

Inapetencia, náuseas y vómitos, dolor en la parte superior del vientre o el abdomen, si la gastritis está causando sangrado del revestimiento del estómago, los síntomas pueden incluir: Heces negras, vómitos con sangre o material con aspecto de café molido.

ALIADOS:

Considerada una planta con aplicaciones medicinales desde la Antigua Grecia, tiene una capacidad cicatrizante, capacidad cicatrizante, poder antiséptico, antibacteriano y fungicida, capacidad antiinflamatoria, problemas digestivos y menstruales, y mejora la vista.

ACCIONES: Reducir la inflamación, Combatir la infección

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

En la mayoría de los tipos de glaucoma, el sistema de drenaje del ojo se tapa y el fluido intraocular no puede drenar, al acumularse, causa un aumento de presión en el interior del ojo que daña al nervio óptico que es muy sensible, llevando a la pérdida de la visión.

Sin embargo también puede darse cuando la presión intraocular (PIO) se encuentra en niveles normales.

SÍNTOMAS:

El glaucoma es muchas veces llamado el "ladrón silencioso de la vista", ya que, en la mayoría de los casos, no se presenta con dolor u otros síntomas.

Sin embargo, la aparición del glaucoma de ángulo cerrado agudo sí puede acompañarse de síntomas repentinos como visión borrosa, visualización de halos rodeando las luces, dolor intenso del ojo, náuseas y vómitos.

ALIADOS:

El arándano azul ayuda a mantener las estructuras del ojo al proteger el colágeno, la proteína que configura los tejidos oculares y cuya flaccidez puede acelerar la aparición del glaucoma.

DEFINICIÓN:

Es un grupo de afecciones oculares que pueden dañar al nervio óptico. Este nervio envía las imágenes que usted ve al cerebro.

ACCIONES: Mejorar la microcirculación, Aportar nutrientes específicos

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

HEMORROIDES

CAUSAS:

Factores hereditarios, estreñimiento, embarazo, mala circulación periférica, posturas inadecuadas, menstruación, sobrepeso, dietas inadecuadas, debilidad en el tono de las venas.

SÍNTOMAS:

El síntoma más común de las hemorroides es el sangrado, en las maniobras de limpieza, “la sensación de un bulto que sale por el ano durante la deposición”, otros síntomas menos importantes de las hemorroides es que pueden producir picor de ano, escozor, ensuciamiento, etc.

DEFINICIÓN:

Las hemorroides son venas hinchadas, inflamadas alrededor del ano o la parte inferior del recto. Pueden encontrarse dentro del ano o debajo de la piel que rodea el ano. Con frecuencia son a consecuencia del esfuerzo para evacuar el intestino.

ALIADOS:

El castaño supone un alivio para los casos en los que las piernas presenten pesadez, mala circulación, calambres, hormigueo en las piernas, hinchazón en las piernas, ademas sana hemorroides e inflamación de pies.

ACCIONES: Mejorar el tono venoso, la circulación y la digestión

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

HEPATITIS A

CAUSAS:

La hepatitis viral es una inflamación del hígado causada por uno de los cinco virus de la hepatitis, llamados tipo A, B, C, D y E. La hepatitis A y la E son causadas generalmente por la ingestión de agua o alimentos contaminados. Las hepatitis B, C y D se producen de ordinario por el contacto con humores corporales infectados.

SÍNTOMAS:

Los signos y síntomas de la hepatitis A, generalmente, aparecen después de haber tenido el virus durante algunas semanas, fatiga, náuseas y vómitos repentinos, dolor o malestar abdominal, especialmente en la parte superior derecha debajo de las costillas inferiores (en la zona del hígado), evacuaciones intestinales de color arcilla, pérdida de apetito, poca fiebre, orina de color oscuro, dolor articular, color amarillento en la piel y en la parte blanca de los ojos (ictericia), picazón intensa.

ALIADOS:

El Diente de León es un buen estimulante de la función hepática y biliar, siendo útil en aquellos casos en que se presente hepatitis o cirrosis.

DEFINICIÓN:

La hepatitis viral es una inflamación del hígado causada por uno de los cinco virus de la hepatitis, llamados tipo A, B, C, D y E. La hepatitis A y la E son causadas generalmente por la ingestión de agua o alimentos contaminados. Las hepatitis B, C y D se producen de ordinario por el contacto con humores corporales infectados.

ACCIONES: Combatir el virus, Estimular la función Hepática

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

HERNIA INGUINAL

CAUSAS:

En muchas personas, la debilidad en la pared abdominal que causa hernia inguinal ocurre al nacer, cuando el recubrimiento del abdomen (peritoneo) no se cierra como debe. Otras hernias inguinales ocurren más tarde en la vida, cuando los músculos se debilitan o se deterioran por la edad, actividad física agotadora o la tos causada por fumar.

SÍNTOMAS:

Un bulto en el área sobre cualquiera de los lados del pubis, que se hace más notorio cuando estás erguido y especialmente si toses o haces algún esfuerzo, una sensación de ardor o de dolor en el área del bulto, dolor o incomodidad en la ingle, especialmente cuando te inclinas, toses o levantas peso, una sensación de pesadez o arrastre en la ingle, debilidad o presión en la ingle, de vez en cuando, dolor e hinchazón alrededor de los testículos cuando la parte sobresaliente del intestino desciende e ingresa al escroto.

ALIADOS:

El zumo de aloe vera, es un remedio casero natural anti-inflamatorio. Además, se trata de un calmante que se recomienda a aquellas personas que sufren fuertes dolores por una hernia.

DEFINICIÓN:

Una hernia inguinal se produce cuando un tejido, como parte del intestino, sobresale a través de un punto débil en los músculos abdominales.

ACCIONES: Fortalecer los músculos, Favorecer la digestión

HERNIA DE HIATO

DEFINICIÓN:

El diafragma tiene un pequeño orificio (hiato) a través del cual pasa el tubo de alimentación (esófago) antes de unirse al estómago. En la hernia de hiato, el estómago empuja hacia arriba para pasar por este orificio e ingresar en el tórax.

CAUSAS:

Envejecimiento, tos crónica, estreñimiento, obesidad, estrés, tabaquismo, cirugías, traumatismos, debilidad muscular.

SÍNTOMAS:

Acidez estomacal, regurgitación de alimentos o líquidos a la boca, reflujo del ácido estomacal al esófago (reflujo ácido), dificultad para tragar, dolor abdominal o en el pecho, falta de aire, vómito con sangre o heces oscuras, que pueden indicar sangrado gastrointestinal, daño en los dientes, tos seca.

.

ALIADOS:

La Alfalfa es considerada la planta más completa, alimento natural y vivo capaz de aportar al organismo todos los elementos necesarios para la vida. Un tónico general cuyos beneficios para la salud son incontables. Incluyendo el fortalecimiento de los músculos lisos.

ACCIONES: Fortalecer los músculos, Favorecer la digestión

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir

HERPES ZÓSTER

DEFINICIÓN:

El herpes zóster es una erupción en la piel provocada por una infección de origen viral de los nervios que hay justo debajo de la piel. El virus que causa el herpes zóster es el mismo que el que causa la varicela.

CAUSAS:

Tanto el herpes zóster como la varicela están provocados por el virus varicela-zóster.

Este virus está relacionado (aunque no sea el mismo) con el virus del herpes, que causa el herpes labial y el herpes genital. De ahí su nombre.

Cuando una persona contrae la varicela, el virus permanece en el sistema nervioso de esa persona durante el resto de su vida.

SÍNTOMAS:

Lo primero que se nota es un cosquilleo, hormigueo, dolor o picazón en el área donde luego aparecerá la erupción o sarpullido.

Esto puede ocurrir pocos días antes de que se desarrolle el sarpullido. Algunas personas con herpes zóster también pueden presentar fiebre, dolor de cabeza, cansancio y dolor muscular generalizado..

ALIADOS:

La flor cónica planta medicinal por excelencia, fortalece, fortifica y estimula el sistema inmunológico. Como resultado su organismo será capaz de crear con rapidez y eficacia las defensas que necesita para atacar el virus de raíz.

ACCIONES: Fortalecer sistema inmune, Combatir al virus

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir

CAUSAS:

Sobre peso u obesidad, resistencia a la insulina, un nivel elevado de glucosa (diabetes), triglicéridos, consumo excesivo de algunos medicamentos, un metabolismo deficiente, alcoholismo, hepatitis, toxinas etc.

SÍNTOMAS:

Agrandamiento del Hígado, fatiga crónica, dolor en la parte derecha del abdomen, hinchazón abdominal, vasos sanguíneos dilatados justo debajo de la superficie de la piel, agrandamiento del pecho en hombres, Bazo dilatado, palmas de las manos enrojecidas, color amarillento en la piel y en los ojos.

ALIADOS:

El cardo santo se ha utilizado desde tiempos antiguos para tratar problemas del Hígado inflamado, Hígado graso, colesterol, diabetes, retención de líquidos, infecciones urinarias, fibrosis mamarias, aterosclerosis y baja producción de bilis.

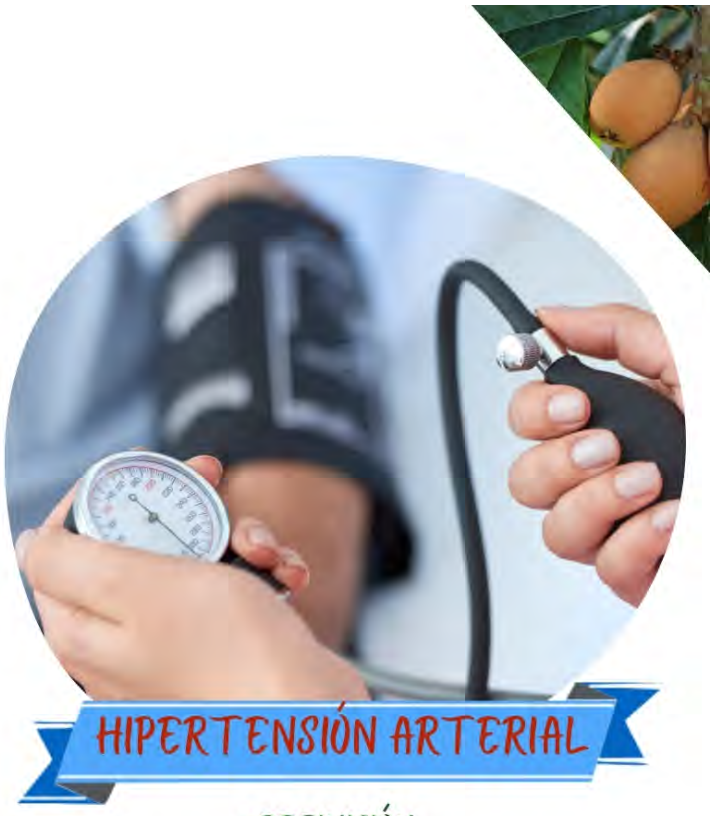
DEFINICIÓN:

Es cuando el Hígado acumula gran cantidad de grasa, lo cual provoca inflamación y daño en las células del Hígado.

ACCIONES: Desinflamar el Hígado, Mejorar el metabolismo.

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir



CAUSAS:

Colesterol elevado, estrés, problemas renales, Tumores de las glándulas suprarrenales, Problemas de la tiroides, Algunos medicamentos, deficiencias de potasio, problemas circulatorios.

SÍNTOMAS:

La hipertensión arterial no suele tener síntomas, pero puede causar problemas serios como derrames cerebrales, insuficiencia cardiaca, infarto e insuficiencia renal.

ALIADOS:

El níspero fresco es muy rico en potasio y en algunas vitaminas del complejo B, tales como ácido fólico, vitamina B6 y niacina. También tiene grandes cantidades de vitamina C. El potasio es un componente esencial en las células y en los fluidos del cuerpo, que ayuda a controlar la presión arterial y previene los infartos.

DEFINICIÓN:

La presión arterial es la fuerza de su sangre al empujar contra las paredes de sus arterias. Cada vez que su corazón late, bombea sangre hacia las arterias. Su presión arterial es más alta cuando su corazón late, bombeando la sangre.

ACCIONES: Reducir la presión arterial, eliminar líquidos retenidos.

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

HIPERTROFIA MUSCULAR

DEFINICIÓN:

Hipertrofia o aumento de masa es un término utilizado para definir a aquellos músculos y grupos musculares que aumentan su masa y su fuerza con el ejercicio, como levantar pesas, por ejemplo.

CÓMO SE PRODUCE:

La hipertrofia se produce por un entrenamiento constante y por la realización de ejercicios específicos que producen tensión mecánica y estrés metabólico, desgarrando las fibras musculares.
Cuando reponemos las proteínas musculares a partir de una dieta alta en proteínas y realizamos entrenamientos de fuerza, se puede conseguir la hipertrofia, es decir, aumenta el volumen de cada fibra muscular y crece todo el músculo.

TIPOS DE HIPERTROFIA:

Hay dos tipos de hipertrofia: la transitoria, también llamada aguda, que consiste en la hinchazón del músculo después del entrenamiento, el conocido como bombeo y dura poco; y luego está la hipertrofia crónica, que se divide a su vez en sarcoplasmática y sarcomérica.

En la sarcoplasmática, el músculo aumenta el plasma y el tamaño del músculo aumenta, con efecto a largo plazo; eso sí, no aumenta la fuerza. Y en la sarcomérica, aumentan tanto el tamaño como el número de las miofibrillas que componen el tejido muscular, ya que, al romperse en el entrenamiento multiplican su número y aumentan su tamaño, así que ganas volumen y fuerza también.

La hipertrofia es por lo tanto sinónimo de aumento de tamaño y, en este caso, del incremento del diámetro de nuestras fibras musculares.

Para comprender bien la hipertrofia debemos entender tres cosas más: la tensión mecánica, el estrés metabólico y el daño muscular, siendo la primera quizás la más importante.

ACCIONES: **Aportar proteína y nutrientes específicos**

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

HIPOTENSIÓN ARTERIAL

CAUSAS:

Quedarse mucho tiempo de pie (hipotensión ortostática), calor excesivo, hemorragias, hipoglucemia, insuficiencia cardíaca, alimentación baja en sal, deshidratación, uso de medicamentos laxantes, antihipertensivos y medicamentos para adelgazar, así como enfermedades de los riñones y vías urinarias, taquicardia.

SÍNTOMAS:

Los síntomas de hipotensión son: Sensación de debilidad, sudoración fría, visión oscura cuando el individuo se levanta rápidamente de la cama, visión borrosa o nublada, mareos y dolor de cabeza, sueño o desmayo.

ALIADOS:

Las cualidades nutricionales del romero se han aprovechado para estimular el sistema nervioso central y activar la circulación de la sangre, Tiene un efecto tónico en el cuerpo que sirve para tratar la debilidad física y mental asociada con la reducción de la presión sanguínea.

DEFINICIÓN:

La presión arterial baja sucede cuando la presión arterial es mucho más baja de lo normal. Esto significa que el corazón, el cerebro y otras partes del cuerpo no reciben suficiente sangre.

ACCIONES: Mejorar la circulación sanguínea, Tonificar el músculo cardiaco

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir

HIPOTIROIDISMO

CAUSAS:

Enfermedades autoinmunes, Tiroiditis, Hipotiroidismo congénito (de nacimiento), Determinados medicamentos, Problemas o inflamación de la glándula pituitaria (hipófisis), Exceso o falta de yodo, Extracción quirúrgica parcial o total de la glándula tiroides, Tratamiento radiactivo.

DEFINICIÓN:

El hipotiroidismo es una disfunción que provoca que la glándula tiroides no produzca suficientes hormonas tiroideas, por lo que el cuerpo no puede seguir funcionando con normalidad y la actividad orgánica disminuye o se ralentiza.

SÍNTOMAS:

Fatiga, Aumento de peso, Hinchazón de la cara, Intolerancia al frío, Dolor en las articulaciones y los músculos, Estreñimiento, Piel seca, Cabello fino y seco, Disminución de la sudoración, Períodos menstruales abundantes o irregulares y problemas de fertilidad, Depresión, Disminución del ritmo cardiaco.

ALIADOS:

Se trata de alimentos cuya función no es estimular ni detener la producción de tiroxina, sino de mantener un equilibrio en su producción. La sustancia que realiza esta función es la rafanina y el alimento estrella que la contiene es el rábano negro.

ACCIONES: Mantener un equilibrio hormonal y aportar yodo a la dieta

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La incontinencia urinaria por lo general es producto de problemas con los músculos y los nervios que ayudan a la vejiga a sostener la orina o liberarla. Ciertas situaciones de salud particulares de las mujeres, como el embarazo, el parto y la menopausia, y en los hombres las afectaciones de la próstata pueden provocar problemas con estos músculos y nervios. Otras causas como; obesidad, infecciones, medicamentos, cirugías, estreñimiento o cafeína otras enfermedades también pueden provocar esta situación.

SÍNTOMAS:

Incontinencia de esfuerzo: La orina se escapa cuando ejerces presión sobre la vejiga al toser, estornudar, reír, hacer ejercicio o levantar algo pesado.
Incontinencia imperiosa: Tienes una necesidad repentina e intensa de orinar, seguida de una pérdida involuntaria de orina.
Incontinencia por rebosamiento: Tienes goteo de orina frecuente o constante debido a que la vejiga no se vacía por completo.

ALIADOS:

La Jalea Real es útil para las enfermedades cardiovasculares, en los casos de anemia, cuando se atraviesan periodos de astenia sexual o se padece impotencia o frigidez, ayuda a mejorar la incontinencia urinaria, para estimular el crecimiento en niños.

DEFINICIÓN:

La incontinencia urinaria es la pérdida del control de la vejiga o la pérdida involuntaria de orina.

ACCIONES: Fortalecer los músculos y combatir infecciones urinarias

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir

INSOMNIO

CAUSAS:

Enfermedades metabólicas y hormonales, neurológicas, reumatológicas, digestivas, cardiovasculares y todas aquellas que pueden interrumpir el sueño por dolor – fibromialgia, cefaleas, etc. o urológicas por la necesidad urgente de micción – infecciones, próstata, renales. También hay que considerar el embarazo y la menopausia. Enfermedades psiquiátricas (ansiedad, depresión, esquizofrenia, etc.).

DEFINICIÓN:

El insomnio es un trastorno que puede causar dificultad para conciliar el sueño (quedarse dormido) o mantenerlo, o puede hacer que te despiertes demasiado temprano y no puedas volver a dormirte.

SÍNTOMAS:

Dificultad para conciliar el sueño por la noche, despertarse durante la noche, despertarse muy temprano, no sentirse bien descansado después del sueño nocturno, cansancio o somnolencia diurnos, irritabilidad, depresión o ansiedad, dificultad para prestar atención, concentrarse en las tareas o recordar.

ALIADOS:

El toronjil fortifica el corazón y cerebro, quita tristezas y temor que procede de melancolía, ataja imaginaciones extrañas y despierta sueños horribles.

ACCIONES: Combatir el estrés, Fortalecer el sistema nervioso

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir

IMPOTENCIA

DEFINICIÓN:

La disfunción eréctil (impotencia) es la incapacidad para conseguir una erección o mantenerla con la suficiente firmeza para tener una relación sexual.

CAUSAS:

Enfermedad cardíaca, vasos sanguíneos obstruidos (aterosclerosis), nivel de colesterol alto, presión arterial alta, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad de Parkinson, determinados medicamentos con receta, consumo de tabaco, tejido cicatricial dentro del pene, abuso de alcohol y de otras sustancias, trastornos del sueño, tratamientos contra el cáncer de próstata o el agrandamiento de la próstata.

SÍNTOMAS:

Los síntomas de la disfunción eréctil pueden comprender: Problemas persistentes para tener una erección, problemas persistentes para mantener la erección, disminución persistente del deseo sexual.

ALIADOS:

Está probado que la maca mejora la potencia sexual, incrementa la líbido y que aumenta los niveles de resistencia y energía. Actúa directamente en el flujo sanguíneo, lo que se traduce en una acción vigorizante de la zona pélvica de hombres y mujeres aumentando la potencia sexual.

ACCIONES: Incrementar el libido, Mejorar la irrigación sanguínea

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

INFARTO / ATAQUE CARDIACO

CAUSAS:

La mayoría de los ataques cardíacos son provocados por un coágulo que bloquea una de las arterias coronarias. Las arterias coronarias llevan sangre y oxígeno al corazón.

Si el flujo sanguíneo se bloquea el corazón sufre por la falta de oxígeno y las células cardíacas mueren. El término médico para esto es infarto de miocardio.

Un ataque cardíaco puede ocurrir cuando: Se presenta una ruptura en la placa. Esto provoca que las plaquetas sanguíneas y otras sustancias formen un coágulo de sangre en el sitio que bloquea la mayor parte o todo el flujo de sangre oxigenada a una parte del miocardio. Esta es la causa más común de un ataque cardíaco.

DEFINICIÓN:

Si el flujo sanguíneo se bloquea el corazón sufre por la falta de oxígeno y las células cardíacas mueren. El término médico para esto es infarto de miocardio.

SÍNTOMAS:

Usted puede sentir dolor sólo en una parte del cuerpo o el dolor puede irradiarse desde el pecho a los brazos, el hombro, el cuello, los dientes, la mandíbula, el área abdominal o la espalda. El dolor puede ser intenso o leve.

Se puede sentir como:Una banda apretada alrededor del pecho, indigestión intensa, algo pesado apoyado sobre el pecho, presión aplastante o fuerte, ansiedad, tos, mareo, vértigo, náuseas y vómitos, palpitaciones (sensación de que el corazón está latiendo demasiado rápido o de manera irregular), dificultad para respirar, sudoración, la cual puede ser muy copiosa.

ALIADOS:

El consumo diario de uno o dos dientes de ajo crudos disminuye hasta un 10% el nivel de colesterol “malo” y aumenta el “bueno”. Otra propiedad es la acción vasodilatadora, lo que reduce el riesgo de coágulos o trombos e inhibe la formación de plaquetas.

ACCIONES: Reducir el colesterol, Reducir la agregación plaquetaria

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

INSUFICIENCIA CARDÍACA

DEFINICIÓN:

La insuficiencia cardíaca es una afección en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo de forma eficiente. Esto provoca que se presenten síntomas en todo el cuerpo.

CAUSAS:

Se presenta cuando el miocardio no puede bombear (expulsar) la sangre del corazón muy bien o el miocardio está rígido y no se llena de sangre fácilmente.

Las causas más comunes son: La enfermedad de la arteria coronaria (EAC), es un estrechamiento o bloqueo de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón, la presión arterial alta que no esté bien controlada, que puede llevar a que se presenten problemas de rigidez o eventualmente llevar al debilitamiento del músculo.

Otras causas pueden ser; Cardiopatía congénita, ataque cardíaco, válvulas cardíacas permeables o estrechas, infección que debilita el miocardio, arritmias.

SÍNTOMAS:

Tos, fatiga, debilidad, desmayos, pérdida de apetito (inapetencia), necesidad de orinar en la noche, pulso irregular o rápido, o una sensación de percibir los latidos cardíacos (palpitaciones), dificultad para respirar cuando está activo o después de acostarse, hígado o abdomen inflamado (agrandado) , hinchazón de pies y tobillos, aumento de peso.

ALIADOS:

Las Hojas de olivo, además de resultar antioxidante y por lo tanto, poseer beneficios contra el envejecimiento, ha demostrado su capacidad de disminuir la presión arterial y dilatar las arterias coronarias, con lo que ayuda a prevenir infartos.

ACCIONES: Fortalecer el corazón, Equilibrar la presión arterial

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

INSUFICIENCIA RENAL

CAUSAS:

Infecciones crónicas de los riñones; enfermedades hereditarias que afectan a estos (por ejemplo, la enfermedad renal poliquística, que produce quistes en los riñones); lupus y otras enfermedades inmunitaria, los cálculos renales las enfermedades congénitas de los riñones y el tracto urinario; la glomerulonefritis (que reduce el número de glomérulos); y la ingesta prolongada de algunos medicamentos (por ejemplo, los antiinflamatorios que se toman para aliviar los dolores de las articulaciones), Diabetes e hipertensión.

SÍNTOMAS:

Menor producción de orina, Mayor necesidad de ir al baño, Retención de líquidos, Bolsas alrededor de los ojos, Boca seca y picores en la piel, Problemas digestivos, Dificultad para respirar, Síndrome urémico, Somnolencia, cansancio, Dificultad para pensar con claridad y confusión,Calambres nocturnos.

ALIADOS:

El equiseto es también usado para tratar la retención de líquidos, las infecciones del tracto urinario, los cálculos renales, los períodos menstruales pesados y las uñas quebradizas, contiene potasio, aluminio y manganeso, junto con 15 bioflavenoides considera responsable de sus fuertes propiedades diuréticas.

DEFINICIÓN:

La insuficiencia renal o fallo renal se produce cuando los riñones no son capaces de filtrar adecuadamente las toxinas y otras sustancias de desecho de la sangre.

Fisiológicamente, la insuficiencia renal se describe como una disminución en el flujo plasmático renal, lo que se manifiesta en una presencia elevada de creatinina en el suero.

ACCIONES: Combatir las infecciones, eliminar los cálculos, eliminar toxinas y líquidos retenidos

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

INTESTINO PEREZOSO

CAUSAS:

Esta condición puede tener causas fisiológicas, en particular en relación a la edad o en el embarazo o patologías relacionadas con enfermedades del colon o para un estilo de vida incorrecto con un estrés excesivo y una alimentación poco adecuada.

SÍNTOMAS:

Heces duras y dificultad para evacuar, estreñimiento, hinchazón en la zona abdominal, con dolor y calambres, permanencia de las heces en el tracto intestinal, sensación de estar lleno, incluso después de la defecación, mal aliento, hemorroides, dolor de cabeza, celulitis.

ALIADOS:

La alcachofa es una verdura excelente de la que se suele decir que es ideal para mejorar la digestión, tales cualidades digestivas la hacen un excelente aliado para combatir el estreñimiento, alivia también los dolores ocasionados por las dificultades del tránsito intestinal.

DEFINICIÓN:

Se trata de una alteración del tránsito intestinal, que ralentiza y que causa distensión abdominal.

ACCIONES: Combatir las infecciones, eliminar los cálculos, eliminar toxinas y líquidos retenidos

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir

LUPUS ERITEMATOSO

DEFINICIÓN:

El lupus eritematoso sistémico (LES) es una enfermedad autoinmunitaria. En esta enfermedad, el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error el tejido sano.

CAUSAS:

La causa del LES no se conoce claramente. Puede estar asociada a los siguientes factores: Genéticos, ambientales, hormonales, ciertos medicamentos.

SÍNTOMAS:

Todas las personas con LES padecen dolor articular e hinchazón en algún momento. Algunas desarrollan artritis. El LES generalmente afecta las articulaciones de los dedos de las manos, las manos, las muñecas y las rodillas.

Otros síntomas comunes incluyen: Dolor torácico al respirar profundamente, fatiga, fiebre sin ninguna otra causa, malestar general, inquietud o sensación de indisposición (malestar), pérdida del cabello, pérdida de peso, úlceras bucales, sensibilidad a la luz solar, erupción cutánea.

ALIADOS:

Ya existen estudios médicos que prueban que el poder antioxidante del té verde protege los tejidos dañados por el lupus.

ACCIONES: Mejorar la absorción de nutrientes, Disminuir la inflamación de los tejidos

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

LUMBALGIA

CAUSAS:

Cargar cosas pesadas, el sobrepeso, obesidad, sedentarismo y posturas inadecuadas, pueden provocar episodios de lumbalgia. Las lesiones son una causa común de dolor lumbar. Por ejemplo, una distensión o un espasmo muscular, un esguince de ligamentos, un problema en las articulaciones o una hernia de disco.

Otras causas posibles incluyen: Infecciones del tracto urinario, Infección renal o cálculos renales, artritis, escoliosis (encorvamiento de la columna), osteoporosis (pérdida de densidad ósea), fibromialgia (enfermedad que produce dolor crónico), embarazo.

SÍNTOMAS:

La lumbalgia generalmente se presenta de forma repentina, con dolor en la espalda y la cintura que aumenta al agacharse y/o levantarse, aminorando el dolor con reposo.

ALIADOS:

Aceite de romero: mejora la circulación sanguínea y tiene propiedades caloríficas, las cuales son excelentes para mejorar dolencias musculares y óseas como la lumbalgia.

DEFINICIÓN:

La lumbalgia es la presencia de dolor en la región lumbar, es decir, en la espalda y cintura, que con frecuencia se recorre a los glúteos y muslos; generalmente se presenta después de realizar un gran esfuerzo con una postura inadecuada.

ACCIONES: Fortalecer el sistema musculoesquelético, Desinflamar el área

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

MALNUTRICIÓN INFANTIL

CAUSAS:

Subalimentación y desnutrición: ingesta de alimentos que es insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentaria, deficiencias de micronutrientes: son deficientes en una o más vitaminas y minerales esenciales., sobre nutrición y obesidad: una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar la salud.

SÍNTOMAS:

La desnutrición o malnutrición puede causar retraso en el crecimiento (altura baja para la edad) y emaciación (peso bajo para la altura). Las dietas que no aportan suficientes micronutrientes pueden conducir a enfermedades graves, incluyendo anemia, retraso mental y ceguera permanente, así como también enfermedades inmunológicas recurrentes, síndrome metabólico, obesidad y pérdida de músculo.

ALIADOS:

Las semillas de amaranto contienen minerales y vitaminas, entre las cuales destacan: ácido fólico, potasio, calcio, hierro, fósforo, sodio, zinc y vitaminas del grupo B1, B2, B3, B, A y C; las cuales ayudan al mejor funcionamiento del sistema nervioso central y al crecimiento.

DEFINICIÓN:

La malnutrición se define como una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo.

ACCIONES: Aportar nutrientes de calidad, favorecer la asimilación

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

El magnesio es necesario para muchas funciones corporales, incluso procesos físicos y químicos en el cuerpo que convierten o usan energía (metabolismo).

Las causas de nivel bajo de magnesio incluyen: Consumo de alcohol, quemaduras que afectan una zona grande del cuerpo, diarrea crónica, orina excesiva (poliuria), diabetes no controlada y durante la recuperación de una insuficiencia renal aguda, hiperaldosteronismo (trastorno en el cual las glándulas suprarrenales liberan demasiada hormona aldosterona en la sangre), trastornos tubulares renales, síndromes de malabsorción, como celiaquía y enfermedad intestinal inflamatoria, desnutrición, medicamentos, por ejemplo: Anfotericina, cisplatino, ciclosporina, diuréticos, inhibidores de la bomba de protones, y antibióticos aminoglucósidos, pancreatitis (hinchazón e inflamación del páncreas), sudoración excesiva.

SÍNTOMAS:

Los síntomas comunes incluyen:
Movimientos anormales de los ojos (nistagmo), convulsiones, fatiga, espasmo o calambres musculares, debilidad muscular, entumecimiento.

DEFINICIÓN:

Es una afección en la cual la cantidad de magnesio en la sangre es más baja de lo normal.

Todos los órganos en el cuerpo, especialmente el corazón, los músculos, y los riñones, necesitan magnesio mineral. También contribuye en la composición de los dientes y los huesos.

ALIADOS:

El cloruro de magnesio ayuda a mejorar la salud del corazón y a evitar los espasmos coronarios ya que impide la calcificación arterial y mejora las arritmias. Por tanto, mejora el flujo sanguíneo y en un futuro esto puede ser beneficioso para prevenir infartos.

Además, limpia la sangre equilibrando su Ph eliminando también sus depósitos de colesterol y evita enfermedades relacionadas a la falta de magnesio.

ACCIONES: Aportar nutrientes de calidad, favorecer la asimilación.

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

MENOPAUSIA

CAUSAS:

La menopausia se produce porque los ovarios de la mujer dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona.

SÍNTOMAS:

Cambio en las menstruaciones, Calores y/o sudoración nocturna, Dificultad para dormir, Sequedad vaginal, Cambios de humor, Dificultad para concentrarse, Menos cabello y más vello facial, descalcificación, poca producción de colágeno.

DEFINICIÓN:

La menopausia es la época de la vida de una mujer en la cual deja de tener menstruaciones. La menopausia se produce porque los ovarios de la mujer dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona.

ALIADOS:

El trébol rojo es considerado como una de las fuentes más ricas de isoflavonas, que son químicos solubles en agua que actúan como los estrógenos. Por lo tanto, el trébol rojo se utiliza para los sofocos / rubores, síndrome premenstrual, la mejora de mama y la salud materna.

ACCIONES: Disminuir los síntomas de la menopausia, Aportar calcio, colágeno e isoflavonas.

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

MIGRAÑA

CAUSAS:

Una migraña es causada por actividad cerebral anormal, lo cual se puede desencadenar por muchos factores. Sin embargo, la cadena exacta de hechos sigue sin aclararse. La mayoría de los expertos médicos cree que el ataque comienza en el cerebro e involucra vías nerviosas y químicos. Los cambios afectan el flujo sanguíneo en el cerebro y tejidos circundantes.

SÍNTOMAS:

Comienzan como un dolor sordo y empeoran en cuestión de minutos a horas; los dolores se sienten pulsátiles, palpitantes, que laten con violencia, son peores en un lado de la cabeza con dolor por detrás del ojo o en la parte posterior de la cabeza o el cuello, duran de 6 a 48 horas, escalofríos, aumento de la micción, fatiga, inapetencia, náuseas y vómitos, sensibilidad a la luz o al sonido, sudoración.

ALIADOS:

El vinagre de sidra de manzana es un remedio orgánico popular. Se sabe que regula el azúcar en la sangre, promueve la pérdida de peso y previene y alivia las migrañas.

DEFINICIÓN:

Es un tipo de dolor de cabeza que puede ocurrir con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido. En muchas personas, se siente un dolor pulsátil únicamente en un lado de la cabeza.

ACCIONES: Relajar el sistema nervioso, Aportar nutrientes específicos

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

MIOMAS

CAUSAS:

Los mimosa son poco frecuentes en mujeres menores de 20 años, son más comunes en mujeres afroamericanas que en mujeres de tez blanca, hispanas o asiáticas.

Nadie sabe qué causa los miomas.

Se cree que son ocasionados por; hormonas del cuerpo, genes (pueden ser hereditarios).

SÍNTOMAS:

Los principales síntomas de los miomas son:

Sangrado menstrual excesivo, hinchazón y dolor abdominal, aumento de peso, complicaciones del embarazo y parto, dolor durante las relaciones sexuales, necesidad frecuente de orinar, periodos menstruales más largos.

ALIADOS:

El barbasco ayuda a mujeres que padecen los síndromes del climatérico y la menopausia, así como con quistes y mimosa, es una fuente rica en hormonas vegetales semejantes a la progesterona.

DEFINICIÓN:

Son tumores que crecen en la matriz de la mujer (útero), estos crecimientos normalmente no son cancerosos (benignos).

ACCIONES: Aportar hormonas vegetales, Combatir las tumoraciones.

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

La neuropatía diabética es una complicación frecuente y grave de la diabetes. Un nivel alto de azúcar en sangre (glucosa) puede dañar los nervios en todo el cuerpo. La neuropatía diabética afecta, con mayor frecuencia, los nervios de las piernas y de los pies.

SÍNTOMAS:

Según los nervios afectados, los síntomas de la neuropatía diabética pueden abarcar desde dolor y entumecimiento de las piernas y los pies hasta problemas en el sistema digestivo, el tracto urinario, los vasos sanguíneos y el corazón. En algunas personas, estos síntomas son leves. Sin embargo, en otras, la neuropatía diabética puede ser bastante dolorosa e incapacitante.

ALIADOS:

Dado que el origen de la diabetes tiene un fuerte componente inflamatorio, las grasas omega-3 son particularmente importantes para los pacientes ya diagnosticados y para las personas pre-diabéticas.

DEFINICIÓN:

La neuropatía diabética es un tipo de daño en los nervios que puede producirse si tienes diabetes.

ACCIONES: Reducir los niveles de glucosa, Fortalecer el sistema nervioso

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

NERVIOSISMO

DEFINICIÓN:

El nerviosismo es un estado interior de agitación en el que se reduce o se pierde la calma natural.

Normalmente, el nerviosismo suele ser una reacción del organismo ante una situación desconocida, poco frecuente o incómoda.

CAUSAS:

El nerviosismo se presenta cuando hay que enfrentarse a situaciones poco frecuentes, desconocidas y en las que se genera una extremada tensión, miedo y estrés, aunque las reacciones nerviosas no son las mismas en todas las personas, ni el grado de afectación.

SÍNTOMAS:

Una persona que sufre nerviosismo puede manifestar síntomas asociados como temblor de manos, exceso de sudoración, taquicardia, tics nerviosos en los ojos, inseguridad, miedo y pérdida de concentración. El lenguaje corporal cambia, la voz se eleva y se habla más rápido. Las personas nerviosas tienen la sensación de estar ajetreadas y siempre bajo presión. Suelen ser muy irritables y pierden la calma con facilidad. El nerviosismo puede además afectar al sueño y provocar insomnio o trastornos del sueño.

ALIADOS:

La jalea real ayuda al aportar energía al cuerpo y a la mente, en trastornos neuropsiquicos, afecciones de la piel, diabetes, úlcera en el duodeno, rejuvenece la epidermis, aportar energía física y mental, mejorar el estado de ánimo.

ACCIONES: Aportar nutrientes específicos, Fortalecer el sistema nervioso

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

NEUROSIS

CAUSAS:

Las personas neuróticas se ven más afectadas por los cambios estacionales, padecen más estrés y tienen menos capacidad para enfrentarse a él y a los retos del día a día. Algunos factores que pueden favorecer la estabilidad emocional y el desarrollo de una neurosis son: Familia desestructurada, carencias afectivas, sobreprotección o infracuidado, factores hereditarios, condiciones sociales, medioambientales y culturales.

SÍNTOMAS:

Tipos de neurosis: De angustia, fóbica, obsesiva, hipocondríaca, depresiva, neurasténica, despersonalización, histérica.

Los signos de la neurosis o el neuroticismo suelen ser: Tristeza continua, sufrimiento emocional frecuente, falta de interés por hacer cosas que diviertan o reporten placer, intolerancia a los demás, irritabilidad y "explosiones" en las conversaciones con otras personas, sudoración excesiva de las manos, ansiedad, problemas de relación interpersonal, tendencia a la timidez, sentimientos de angustia y culpa, incapacidad para tomar decisiones adecuadas, excesivas preocupaciones sin causa aparente, desarrollo de conductas rituales o repetitivas tipo trastorno obsesivo-compulsivo, orden excesivo, descanso irregular o insomnio, dolor de cabeza, voluntad débil, pérdida de las ganas de trabajar o dificultad para ir a trabajar o salir de casa, preocupación excesiva.

ALIADOS:

La tila, por excelencia la hierba aconsejada para las personas que tienen ansiedad, nervios o estrés. Un té de tila o de tilo (hecho con las flores), es excelente para ayudarnos a dormir bien, para estar más tranquilos o para evitar el insomnio.

DEFINICIÓN:

La neurosis o neuroticismo, también conocida como inestabilidad emocional es un rasgo psicológico que define parte de la personalidad, de las características psíquicas de una persona.

Ser neurótico suele implicar un estado emocional negativo durante largos periodos de tiempo que, además, pueden agravarse con otros problemas como la ansiedad, los sentimientos de culpa, la depresión, la ira o incluso, la envidia.

ACCIONES: Tonificar el cuerpo en general, Fortalecer el sistema nervioso

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

NEUMONÍA

CAUSAS:

Pueden causarla microbios llamados bacterias, virus y hongos. En los adultos, las bacterias son la causa más común de neumonía. Las formas como se puede contraer la neumonía incluyen:

Las bacterias y virus que viven en la nariz, los senos paranasales o la boca pueden propagarse a los pulmones, usted puede inhalar algunos de estos microbios directamente hacia los pulmones o si usted inhala alimento, líquidos, vómitos o secreciones desde la boca hacia los pulmones (neumonía por aspiración).

SÍNTOMAS:

Los síntomas más comunes de neumonía son: Tos (con algunas neumonías usted puede expectorar una mucosidad amarillenta o verdosa o incluso moco con sangre), fiebre que puede ser baja o alta, escalofríos con temblores, dificultad para respirar (puede únicamente ocurrir cuando sube escaleras o se esfuerza), confusión, especialmente en las personas de mayor edad, sudoración excesiva y piel pegajosa, dolor de cabeza, dolor torácico agudo o punzante que empeora cuando usted respira profundamente o tose, síndrome de la uña blanca o leuconiquia.

ALIADOS:

El ajo se ha ganado uno de los primeros lugares como alimentos ricos en propiedades medicinales. Este ingrediente tan común y fácil de adquirir se caracteriza por ser un antimicrobiano muy poderoso, que nos ayuda a luchar eficazmente contra virus, bacterias, hongos y parásitos.

DEFINICIÓN:

Es una afección respiratoria en la cual hay una infección del pulmón.

ACCIONES: Combatir la infección, Fortalecer el sistema inmune

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

A pesar de que hay influencias genéticas, de comportamiento y hormonales para el peso corporal, la obesidad se produce cuando ingieres más calorías de las que quemas a través del ejercicio y de las actividades cotidianas normales. El cuerpo almacena ese exceso de calorías en forma de grasa.

DEFINICIÓN:

La obesidad es un trastorno complejo que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. Aumenta tu riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca, diabetes y presión arterial alta.

SÍNTOMAS:

Acumulación del exceso de grasa debajo del diafragma y en la pared torácica, así como el aumento de peso, y de masa corporal en diversas partes del cuerpo.

ALIADOS:

El extracto de la semilla de mango africano actúa como un inhibidor del apetito. Ayuda a mantener niveles adecuados de las hormonas leptina y adiponectina, que son las hormonas encargadas regular la sensación del hambre y la saciedad, promoviendo una reducción del apetito.

ACCIONES: Aumentar el metabolismo, Disminuir el apetito

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

OSTEOMIELITIS

DEFINICIÓN:

La osteomielitis es la infección de los huesos.

CAUSAS:

La mayoría de los casos de osteomielitis son producto de estafilococos, tipos de gérmenes que se encuentran comúnmente en la piel o en la nariz de las personas sanas.

Los gérmenes pueden entrar en un hueso de varias maneras, incluidas las siguientes:

El torrente sanguíneo. Los gérmenes en otras partes del cuerpo, por ejemplo, en los pulmones por neumonía o en la vejiga por una infección del tracto urinario pueden viajar a través del torrente sanguíneo a un punto debilitado de un hueso.

Las heridas punzantes graves pueden llevar gérmenes a lo profundo del cuerpo. Si la lesión se infecta, los gérmenes se pueden diseminar a un hueso cercano. Los gérmenes también pueden entrar al cuerpo si se fracturó un hueso tan gravemente que parte de este sobresale a través de la piel.

Cirugía. La contaminación directa con gérmenes puede ocurrir durante las cirugías para reemplazar articulaciones o corregir fracturas.

SÍNTOMAS:

Los signos y síntomas de la osteomielitis incluyen los siguientes: Fiebre, inflamación, calor y enrojecimiento en la zona de la infección, dolor en la zona de la infección, fatiga.

ALIADOS:

El ajo es un antibiótico de amplio espectro contra estreptococos, estafilococos (infecciones y abscesos), Eschirichia coli (diarreas), micobacterias (tuberculosis), etc. Tiene además la ventaja de que respeta la flora bacteriana.

ACCIONES: Combatir la infección, Fortalecer el sistema inmune

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

OSTEOPOROSIS

DEFINICIÓN:

La osteoporosis es una enfermedad esquelética en la que se produce una disminución de la densidad de masa ósea. Así, los huesos se vuelven más porosos, aumenta el número y el tamaño de las cavidades o celdillas que existen en su interior, son más frágiles, resisten peor los golpes y se rompen con mayor facilidad.

CAUSAS:

La desnutrición, la mala alimentación, el escaso ejercicio físico y la administración de algunos fármaco pueden favorecer la aparición de la osteoporosis.

Sin embargo, la menopausia es uno de los factores que más influye en su desarrollo en las mujeres, ya que la desaparición de la función ovárica provoca un aumento de la reabsorción ósea.

Además del envejecimiento, en su aparición intervienen factores genéticos y hereditarios. Las hijas de madres que tienen osteoporosis, por ejemplo, adquieren un volumen de masa ósea inferior que el de hijas de madres con huesos normales.

SÍNTOMAS:

Típicamente, las etapas iniciales de la disminución de la masa ósea no presentan síntomas. Pero una vez que la osteoporosis debilita tus huesos, podrías tener signos y síntomas que incluyen los siguientes:

Dolor de espalda, provocado por una vértebra fracturada o aplastada, pérdida de estatura con el tiempo, una postura encorvada, un hueso que se rompe mucho más fácilmente de lo esperado.

ALIADOS:

El calcio orgánico se utiliza para el tratamiento de enfermedades como la artritis, cáncer, síndrome de fatiga crónica, hipercolesterolemia, osteoporosis, hipertensión, dolores musculares y articulares, psoriasis, gota o reuma, entre otras.

ACCIONES: Aportar nutrientes, Nutrir el sistema glandular

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

OTITIS

DEFINICIÓN:

La otitis es una inflamación del oído causada, generalmente, por una infección. El tipo más común de esta afección es la denominada otitis media, que está provocada por la inflamación del oído medio, que se encuentra en la parte posterior del tímpano.

CAUSAS:

La trompa de Eustaquio se encuentra entre el oído medio y la parte posterior de la garganta y su función es drenar el líquido que se produce en el oído medio. La infección se ocasiona cuando esta estructura se ve bloqueada y, por lo tanto, acumula el líquido, dando lugar a una disfunción tubárica.

La obstrucción de la trompa de Eustaquio muchas veces puede originarse por motivos intrínsecos o extrínsecos.

Intrínsecos: Se deben a la inflamación de la mucosa de la trompa de Eustaquio por un problema infeccioso o alérgico.

Extrínseca: Habitualmente de causa mecánica producida por una hipertrofia adenoidea (vegetaciones)

Otras posibles causas son la infección de la vía respiratoria alta, problemas alérgicos y trastornos de la función ciliar del epitelio respiratorio de la vía respiratoria alta.

SÍNTOMAS:

En la forma aguda de la enfermedad existe dolor de oído (otalgia), fiebre, tinnitus e irritabilidad. Con menos frecuencia se puede presentar otorrea (supuración), vértigo y muy poco frecuentemente, parálisis facial.

ALIADOS:

La plata coloidal a sido utilizada tradicionalmente para tratar; Anginas, dolores de garganta, otitis, entre otras afectaciones nasofaríngeas.

ACCIONES: Combatir la infección,Fortalecer el sistema inmune.

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

PARKINSON

CAUSAS:

En la enfermedad de Parkinson, algunas células nerviosas (neuronas) en el cerebro se descomponen o mueren gradualmente. Muchos de los síntomas obedecen a una pérdida de las neuronas que producen dopamina, una especie de mensajero químico en el cerebro. Cuando los niveles de dopamina disminuyen, se genera una anomalía en la actividad cerebral, lo que causa los síntomas de la enfermedad de Parkinson.

DEFINICIÓN:

La enfermedad de Parkinson es una enfermedad progresiva del sistema nervioso que afecta el movimiento. Los síntomas comienzan gradualmente.

SÍNTOMAS:

Temblores, movimiento lento (bradicinesia), rigidez muscular, alteración de la postura y el equilibrio, pérdida de los movimientos automáticos, cambios en el habla, cambios en la escritura.

ALIADOS:

Estudios epidemiológicos recientes asocian el consumo de bebidas con alto contenido de cafeína, tales como café, el guaraná y otras, con la reducción de riesgo de enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Parkinson.

ACCIONES: Reducir la oxidación celular, Aportar nutrientes específicos

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

Las causas de la prostatitis son diversas y dependen del tipo de agente patógeno que ha provocado la inflamación de la próstata. Éstos pueden ser de origen bacteriano o no bacteriano. La infección puede comenzar cuando las bacterias presentes en la orina se filtran en la próstata.

SÍNTOMAS:

Sensación de ardor, escozor o picor al orinar (disuria), polaquiuria (necesidad frecuente al orinar), sangre en la orina, además la prostatitis puede causar fiebre y escalofríos, molestias en los testículos, eyaculación dolorosa, sensación de presión y/o dolor en la región púbica y parte baja del abdomen, tirones y dolores en la ingle, disfunción eréctil, pérdida de la líbido.

ALIADOS:

Tal y como te hemos señalado antes, el componente más medicinal de las berenjenas es el ácido clorogénico. Se sabe que es muy adecuado para reducir las infecciones y las inflamaciones.

DEFINICIÓN:

La prostatitis es la hinchazón de la glándula prostática. El tejido prostático se inflama.

ACCIONES: Desinflamar y combatir la infección

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

PSORIASIS

DEFINICIÓN:

Es una afección cutánea que provoca enrojecimiento, escamas plateadas e irritación de la piel. La mayoría de las personas con psoriasis presentan parches gruesos, rojos y bien definidos de piel y escamas de color blanco plateado.

CAUSAS:

No se conoce por completo la causa de la psoriasis, pero se cree que está relacionada con un problema del sistema inmunitario con las células T y otros glóbulos blancos del cuerpo llamados «neutrófilos». Esta enfermedad hace que las células se acumulen rápidamente en la superficie de la piel.

Las células cutáneas excedentes forman escamas y manchas rojas que causan comezón y, a veces, dolor, algunos factores desencadenantes de esta enfermedad pueden ser; Infecciones, lesiones en la piel, estrés, tabaquismo, deficiencia de vitamina D, algunos medicamentos.

SÍNTOMAS:

El síntoma principal de la afección son placas de piel irritadas, rojas y descamativas. Las placas se ven con mayor frecuencia en los codos, en las rodillas y en la parte media del cuerpo. Sin embargo pueden aparecer en cualquier parte, incluso el cuero cabelludo, palmas de las manos, plantas de los pies y los genitales.

La piel puede estar: Con comezón, seca y cubierta con piel descamativa y plateada (escamas), de color entre rosa y rojo, levantada y gruesa.

ALIADOS:

La biotina ayuda a reconstruir tejidos e incluso a desinflamar los músculos y articulaciones, así como a mejorar el aspecto de la piel , uñas y cabello.

ACCIONES: Desinflamar y combatir la infección

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir

CAUSAS:

Hormonas; Pueden ser causados por problemas con sus hormonas, medicamentos a base de hormonas, embarazo, endometriosis, infecciones pélvicas; Las infecciones graves pueden diseminarse a los ovarios y causar la formación de quistes, Síndrome de ovario poliquístico.

DEFINICIÓN:

Un quiste ovárico es un saco lleno de líquido en o sobre el ovario de una mujer. Los ovarios son parte del sistema reproductivo femenino. Producen los óvulos de una mujer y las hormonas femeninas.

SÍNTOMAS:

Dolor agudo o leve en la parte inferior del abdomen, generalmente en un lado, hinchazón, irregularidades menstruales, náuseas y vómitos, sentirse llena después de ingerir una pequeña cantidad de comida, y estreñimiento.

ALIADOS:

El trébol rojo ayuda para los síntomas de la menopausia y aliviar el síndrome premenstrual, el dolor mamario asociado a los ciclos menstruales y para regular las hormonas.

ACCIONES: Regular el sistema hormonal, disminuir dolor e inflamación

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

RETINOPATÍA DIABÉTICA

CAUSAS:

Con el paso del tiempo, demasiada azúcar en la sangre puede dar lugar a la obstrucción de los pequeños vasos sanguíneos que alimentan la retina, lo que reduce la irrigación sanguínea. Como resultado, el ojo intenta desarrollar nuevos vasos sanguíneos. Pero estos nuevos vasos sanguíneos no se forman adecuadamente y pueden sangrar fácilmente.

SÍNTOMAS:

Algunos de los síntomas pueden comprender: Manchas o hebras oscuras que flotan en la vista (moscas volantes), visión borrosa, visión variable, visión de colores alterada, zonas de la visión oscuras o vacía, pérdida de la visión. Por lo general, la retinopatía diabética afecta a ambos ojos.

ALIADOS:

La luteína es un antioxidante y ayuda a proteger el ojo de los cambios de radicales libres causados por la radiación UV, los absorbe evitando que dañen a la retina ayudando a prevenir lesiones producidas por la degeneración macular.

DEFINICIÓN:

La retinopatía diabética es una complicación de la diabetes que afecta los ojos. Es causada por el daño a los vasos sanguíneos que van al tejido sensible a la luz que se encuentra en el fondo del ojo (retina).

ACCIONES: Combatir la Diabetes, Mejorar la circulación sanguínea

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

Factores relacionados al medio ambiente, especialmente la nutrición y la actividad física, son determinantes en su desarrollo. se ha visto que ciertos procesos inflamatorios y la disminución de las conexiones entre los nervios y los músculos a consecuencia del envejecimiento, podrían contribuir.

SÍNTOMAS:

Los síntomas de la sarcopenia están relacionados a la pérdida de la función de los músculos, principalmente a la fatiga y la debilidad. una persona con sarcopenia tiene tendencia a las caídas, las cuales pueden ocasionar graves complicaciones como fracturas o conmociones cerebrales.

DEFINICIÓN:

La sarcopenia es la pérdida degenerativa de masa, potencia y rendimiento muscular causada por el envejecimiento. Conlleva a menudo una disminución de la fuerza o una bajada del nivel de actividades, así como problemas de movilidad, osteoporosis, caídas y fracturas.

ALIADOS:

La quinoa y su alto contenido en proteínas de alto poder biológico, ya que nos proporciona todos los aminoácidos que nuestro cuerpo necesita y que deben obtenerse a través de la alimentación, es por esto que la quinoa es un buen alimento para el mantenimiento muscular.

ACCIONES: Aportar nutrientes y mejorar la asimilación de los mismos

Plan Integral para una Salud Efectiva

Estrategia para combatir

SALMONELOSIS

DEFINICIÓN:

La infección por salmonella (salmonelosis) es una enfermedad bacteriana frecuente que afecta el aparato intestinal.

CAUSAS:

La bacteria salmonela vive en el intestino de las personas, de los animales y de los pájaros. La mayoría de las personas se contagian salmonela por ingerir alimentos contaminados con heces.

SÍNTOMAS:

La infección por salmonela suele ser producto de comer carnes, aves, huevos o productos a base de huevo que estén crudos o poco cocidos.

El período de incubación oscila entre varias horas y dos días. La mayoría de las infecciones por salmonela se pueden clasificar como gastroenteritis vírica.

Los siguientes son algunos de los posibles signos y síntomas: Náuseas, vómitos, calambres abdominales, diarrea, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, sangre en las heces.

ALIADOS:

Lo que hace la plata coloidal es inactivar las enzimas que bacterias, ... garnerella vaginalis, salmonella typhi y otros microbios patógenos.

ACCIONES: Combatir la infección, Fortalecer el sistema inmune

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

CAUSAS:

Las causas comunes de la sinusitis crónica incluyen las siguientes: Pólipos nasales. Estos crecimientos de tejido pueden bloquear los conductos nasales o los senos paranasales.

Tabique nasal desviado. Un tabique (la pared entre las fosas nasales) torcido puede restringir u obstruir los conductos de los senos paranasales y empeorar los síntomas de la sinusitis.

Otras afecciones. Las complicaciones de afecciones como la fibrosis quística, el VIH y otras enfermedades relacionadas con el sistema inmunitario pueden provocar una obstrucción nasal.

Infecciones de las vías respiratorias. Las infecciones del aparato respiratorio, más comúnmente los resfriados, pueden inflamar y engrosar las membranas de los senos paranasales y bloquear el drenaje de la mucosidad. Estas infecciones pueden ser virales, bacterianas o fúngicas.

Alergias como la fiebre del heno. La inflamación que ocurre con las alergias puede bloquear los senos paranasales.

SÍNTOMAS:

Inflamación nasal, secreción espesa y descolorida de la nariz, secreción por la parte posterior de la garganta (secreción posnasal), obstrucción o congestión nasal, que dificultad para respirar por la nariz, dolor, sensibilidad e inflamación alrededor de los ojos, las mejillas, la nariz o la frente, reducción del sentido del olfato y del gusto, dolor de oído, dolor en la mandíbula superior y en los dientes, tos o carraspera, dolor de garganta, mal aliento, fatiga.

ALIADOS:

Un buen remedio casero para la sinusitis aguda, es eucalipto porque contiene propiedades expectorantes y antisépticas, aliviando de forma rápida la congestión nasal.

DEFINICIÓN:

La sinusitis crónica se produce cuando los espacios dentro de la nariz y la cabeza (senos paranasales) están hinchados e inflamados durante tres meses o más, a pesar del tratamiento.

Esta afección común interfiere en la forma en que el moco drena normalmente y hace que la nariz se congestione.

ACCIONES: Combatir la infección, Desinflamar la zona afectada

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

OMEGA 3

TRIGLICÉRIDOS ALTOS

CAUSAS:

Los niveles de triglicéridos aumentan con la edad, Aumento de peso, el alcohol… también hace que el hígado produzca más triglicéridos, o si se tiene enfermedad hepática o renal o condiciones metabólicas como hipotiroidismo o diabetes, o cuestiones genéticas, también medicamentos; como anticonceptivos orales y ciertos esteroides, pueden causar niveles elevados de triglicéridos.

SÍNTOMAS:

En ocasiones no se presentan síntomas. Síntomas en mujeres; Aumento de grasa abdominal, fibromialgia (cansancio y dolor muscular crónico), ansiedad por comer dulces, caída de cabello. Síntomas en hombres; Apneas del sueño, verrugas en la zona de axilas y cuello, colesterol alto, dolor de cabeza, problemas de insomnio e irritación, retención de líquidos.

DEFINICIÓN:

Los triglicéridos son un tipo de grasa (lípidos) que se encuentran en la sangre. Cuando comes, el cuerpo convierte todas las calorías que no necesites usar de inmediato en triglicéridos. Los triglicéridos se almacenan en las células grasas.

ALIADOS:

Diversos estudios relacionan estos ácidos grasos con una serie de eventos beneficiosos como efectos antiarrítmicos, antitrombóticos y mejora del perfil lipídico. En este último caso, los omega 3 se asocian con una disminución de triglicéridos y de colesterol total.

ACCIONES: Combatir enfermedades relacionadas, Mejorar la dieta

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

TROMBOFLEBITIS

DEFINICIÓN:

La tromboflebitis es un proceso inflamatorio que hace que se formen coágulos sanguíneos que producen obstrucciones en una o más venas, en general, en las piernas.

CAUSAS:

La causa de la tromboflebitis es un coágulo sanguíneo, que puede formarse en la sangre como resultado de:

Una lesión en una vena, un trastorno de coagulación heredado, permanecer inmóvil durante mucho tiempo, como cuando tienes una lesión o durante una estancia hospitalaria.

SÍNTOMAS:

Algunos de los signos y síntomas de la tromboflebitis superficial son:

Calor, dolor ligero y dolor en la zona afectada, enrojecimiento e hinchazón

Cuando se afecta una vena cercana a la superficie de la piel, se puede observar un cordón rojo y duro justo debajo de la superficie de la piel que es sensible al tacto.

Cuando se afecta una vena profunda en la pierna, es posible que la pierna se hinche y se vuelva hipersensible y dolorosa.

ALIADOS:

En un estudio publicado por la Universidad de Hong Kong, se especificaban las propiedades del ajo como un protector de la función endotelial de nuestros vasos sanguíneos: "La ingesta diaria de ajo puede jugar un papel en la prevención de episodios arteroescleróticos".

ACCIONES: Evitar la coagulación de la sangre, Mejorar la circulación sanguínea

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

ÚLCERA PÉPTICA

CAUSAS:

Factor genético, uso de medicamentos antiinflamatorios, infección causada por la bacteria Helicobacter Pylori, consumo de bebidas alcohólicas en exceso, estrés, alimentos como el café, irritantes o con mucha grasa.

SÍNTOMAS:

Dolor abdominal fuerte tipo puntadas, que empeora al comer o al beber, dolor en forma de ardor en la boca del estómago, náuseas, vómitos, dolor de cabeza, sangrados en la pared del estómago, lo que puede causar la salida de sangre en las heces.

ALIADOS:

Gracias al compuesto llamado mucílagos, el áloe vera tiene propiedades que ayudan a combatir las úlceras, la acidez y la gastritis. Este compuesto ayuda a recubrir la mucosa gástrica, protegiendo así la pared estomacal, y disminuyendo los síntomas de la acidez.

DEFINICIÓN:

Las úlceras pépticas son llagas abiertas que se desarrollan en el revestimiento interno del estómago y la parte superior del intestino delgado.

ACCIONES: Combatir la llaga ulcerosa y disminuir la inflamación

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir

VÁRICES

CAUSAS:

Las várices se forman cuando las válvulas venosas no cierran bien, entonces la sangre comienza a acumularse en las venas.

La obesidad, el sedentarismo, el uso de anticonceptivos, los cambios hormonales, tabaquismo, hipertensión arterial, colesterol elevado, Son factores de riesgo para desarrollar esta afectación.

DEFINICIÓN:

Son dilataciones venosas que se caracterizan por la incapacidad de establecer un retorno eficaz de la sangre al corazón (Insuficiencia venosa).

Las venas varicosas son venas hinchadas y retorcidas que pueden verse justo debajo de la piel.

SÍNTOMAS:

Visualización de la red venosa, venas hinchadas y retorcidas, ardor, pesadez de piernas, cambios de coloración de la piel, calambres, hormigueos, hinchazón en los pies y tobillos.

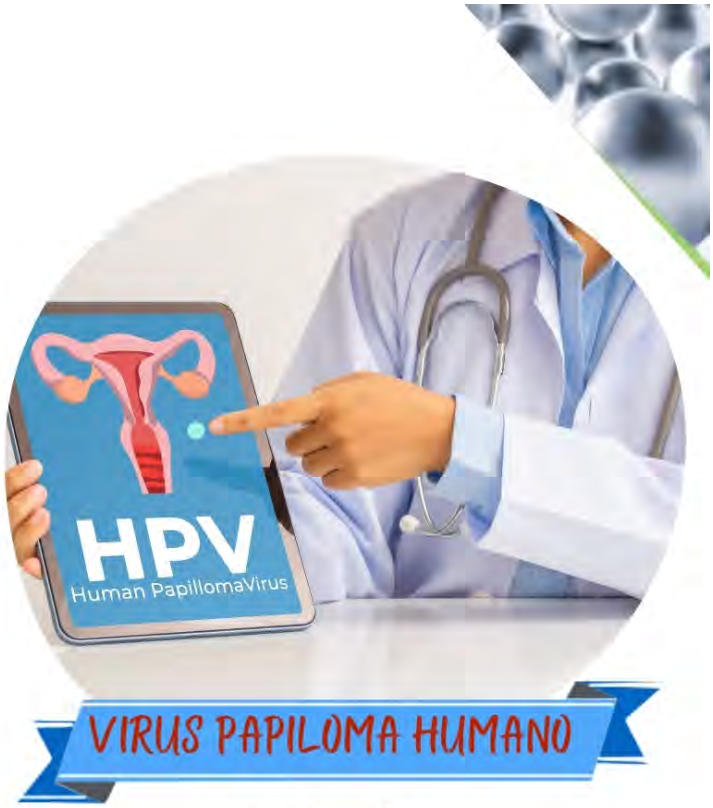
ALIADOS:

El Hamamelis tiene un efecto vasoconstrictor, esto quiere decir que mejora la circulación de las piernas contrayendo los vasos sanguíneos, mediante dos acciones muy importantes. La primera es su acción venotonica que permite a las venas y capilares un mayor y mejor flujo de la sangre.

ACCIONES: Fortalecer las venas, Mejorar la circulación, purificar la sangre.

Plan Integral para una **Salud Efectiva**

Estrategia para combatir



VIRUS PAPILOMA HUMANO

DEFINICIÓN:

La infección por VHP es una infección viral que comúnmente causa crecimientos en la piel o en las membranas mucosas (verrugas). Existen más de 100 variedades del virus del papiloma humano (VPH). Algunos tipos de infección por VPH causan verrugas, y otros pueden causar diferentes tipos de cáncer.

CAUSAS:

La infección por VPH ocurre cuando el virus entra al cuerpo, generalmente a través de un corte, abrasión o un pequeño desgarro en la piel. El virus se transmite principalmente por contacto de piel a piel.

Las infecciones genitales por VPH se transmiten mediante las relaciones sexuales, el sexo anal y otro tipo de contacto en la región genital. Algunas infecciones por VPH que causan lesiones respiratorias orales o superiores se contraen a través del sexo oral.

SÍNTOMAS:

En la mayoría de los casos, el sistema inmunitario del cuerpo vence una infección por el VPH antes de crear las verrugas. Cuando aparecen las verrugas, estas varían en apariencia según el tipo de VPH que esté involucrado: Verrugas genitales, verrugas comunes, verrugas plantares, verrugas planas.

ALIADOS:

Entre los beneficios de la plata coloidal no documentados, podemos mencionar: Matar células tumorales, estimular el crecimiento óseo, promover la curación de ciertas heridas y quemaduras, tratar el virus del papiloma humano (HPV), contrarrestar el asma, la malaria y la artritis, así como la diarrea y las intoxicaciones provocadas por Escherichia Coli.

ACCIONES: Fortalecer el sistema inmune, Eliminar el virus.

INDICE DE ENFERMEDADES

1 Acido úrico
2 Acné
3 Alergias
4 Aneurisma celebral
5 Apendicitis
6 Aterosclerosis
7 Alopecia
8 Ansiedad
9 Anemia
10 Alzheimer
11 Acides estomacal
12 Amigdalitis
13 Andropausia
14 Angina de pecho
15 Amenorrea
16 Asma
17 Artritis
18 Bocio
19 Bradicardia
20 Bronquitis
21 Bursitis
22 Cálculos biliares
23 Cálculos renales
24 Cáncer
25 Cáncer de mama
26 Cáncer de próstata
27 Carnosidad
28 Cataratas o nube
29 Celulitis
30 Ciática
31 Cistitis
32 Cirrosis
33 Colesterol
34 Colitis
35 Degeneración macular
36 Dengue
37 Depresión
38 Derrame cerebral
39 Desnutrición infantil
40 Diabetes
41 Diarrea
42 Dismenorrea
43 Disnea
44 Disfunción eréctil
45 Divertículos
46 Embolia cerebral
47 Endometriosis
48 Enfermedad arterial periférica
49 Enfermedad de crohn
50 Enfermedad infectocontagiosa
51 Esclerosis múltiple
52 Esofagitis
53 Estreñimiento
54 Epilepsia
55 EPOC
56 Fibromialgia
57 Fiebre de tifoidea
58 Gastritis
59 Glaucoma
60 Hemorroides
61 Hepatitis a
62 hernia inguinal
63 Hernia de hiato
64 Herpes zoster
65 Hígado graso
66 Hipertensión arterial
67 Hipertrofia muscular
68 Hipotensión arterial
69 Hipotiroidismo
70 Incontinencia urinaria
71 Insomnio
72 Impotencia
73 Infarto / ataques cardiacos
74 Insuficiencia cardiaca
75 Insuficiencia renal
76 Intestino perezoso
77 Lupus eritematoso
78 Lumbalgia
79 Malnutrición infantil
80 Hipomagnesemia
81 Menopausia
82 Migraña
83 Miomas
84 Neuropatía diabética
85 Nerviosismo
86 Neurosis
87 Neumonía
88 Obesidad
89 Osteomielitis
90 Osteoporosis
91 Otitis
92 Parkinson
93 Prostatitis
94 Psoriasis
95 Quistes ováricos
96 Retinopatía diabética
97 Sarcopenia
98 Salmonelosis
99 Sinusitis
100 Triglicéridos altos
101 Tromboflebitis
102 Ulcera péptica
103 Varices
104 Virus papiloma humano

DO Distribuidores Oportunity

¡Al pendiente de tu bienestar siempre!

Contacto Oportunity's Land

Tel: 01 (462) 626 21 37
Facebook.com/OportunitysLand
Telegram: @OportunitysLand
Whatsapp: 462 237 86 95
www.oportunitysland.com