

HIPERTENSIÓN

I- Causas

II- Detonantes

III- Equilibradores

I- Las principales causas de la Hipertensión arterial

Daño en la sangre, arterias y todo el sistema sanguíneo.

También está ligada a la mala digestión, por mala alimentación, y muy mala Hidratación.

II- Estos son los detonantes de las emergencias por picos de presión Arterial desbordada.

1. Exposición a fuertes Ondas Magnéticas
2. Agua Contaminada
3. Utensilios de Cocina contaminantes
4. Carnes procesadas y el cáncer: un peligro silencioso
5. Estrés, angustias, ansiedades y dolores no controlados.
6. Daños bucales (Tratamientos mal direccionados de conductos) calzas con mercurio (amalgamas)
7. Algunos Medicamentos alopáticos
8. Los cálculos biliares:
9. Cetonas en sangre
10. ««Evitar el alcohol y el Tabaco dañino.

1.- Exposición a fuertes Ondas Magnéticas

Que calcifica la Glándula Pineal:

Ondas dañinas (Radiaciones), Alcohol, Tabaco, Sonidos estridentes, Flúor, Violencia.

2.- Agua Contaminada

Botellas: un hogar para millones de bacterias

Investigaciones han demostrado que las botellas reutilizables pueden contener niveles alarmantes de contaminación bacteriana. Según un análisis reportado por la BBC, una botella puede acumular cerca de **20,8 millones de Unidades de Formación de Colonias (UFC)**, en comparación con las 515 UFC presentes, en promedio, en un inodoro.

Un estudio realizado por la Universidad de Henan en China, publicado en *Annals of Civil and Environmental Engineering*, destacó que un solo mililitro de agua en una botella reutilizable puede contener alrededor de **75 mil bacterias al inicio del día**. Si el recipiente no se lava adecuadamente, esta cifra puede aumentar hasta **2 millones de bacterias** en solo 24 horas.

Adicionalmente, un análisis de la Universidad Purdue en Estados Unidos encontró que el **15 % de los usuarios no desecha el agua sobrante**, sino que la rellena directamente. Este hábito, junto con el simple enjuague del recipiente con agua, resulta insuficiente para eliminar la suciedad acumulada, favoreciendo la proliferación bacteriana.

¿Por qué se acumulan tantas bacterias?

La contaminación bacteriana de las botellas reutilizables se origina principalmente en nuestra propia boca. Microorganismos como estafilococos y estreptococos se transfieren directamente al recipiente durante el consumo de agua. Además, nuestras manos actúan como otro vector de contaminación, al tocar superficies como teclados, teléfonos celulares o botones de ascensores y luego manipular las botellas.

Las encuestas realizadas en el marco de estas investigaciones revelaron que los hábitos de limpieza son insuficientes:

- Solo el **42 % de los usuarios limpia su botella diariamente**.
- El **25 % lo hace algunas veces a la semana**.
- Un **13 % realiza esta limpieza apenas un par de veces al mes**.

Riesgos para la salud

El contacto constante con bacterias acumuladas en las botellas puede desencadenar una variedad de síntomas, que van desde diarrea, náuseas y vómitos hasta dolores abdominales.

En personas con sistemas inmunológicos debilitados, niños, mujeres embarazadas y adultos mayores, el riesgo de infecciones graves aumenta considerablemente.

Por otro lado, Jorge Timenetsky, microbiólogo del Instituto de Ciencias Biomédicas de la Universidad de São Paulo, advierte que las alergias a hongos presentes en estas superficies pueden provocar estornudos, congestión nasal, dolor de cabeza y fatiga en individuos susceptibles.

Cómo mantener tus botellas limpias y seguras

Afortunadamente, prevenir estos riesgos es sencillo si se adoptan prácticas de higiene adecuadas. Los expertos recomiendan:

Lavar diariamente las botellas con agua caliente y jabón.

Utilizar un cepillo especial para alcanzar las zonas difíciles, como el fondo del recipiente.

Asegurarse de que la botella esté completamente seca antes de volver a llenarla.

Evitar compartir botellas con otras personas, para minimizar el riesgo de contaminación cruzada.

3.- Utensilios de Cocina contaminantes

Jairo Puentes Bruges

Miércoles 10 de abril de 2024 - 12:08 AM En Francia se informó (France 24): "La Asamblea Nacional adoptó (abril 4/2024) un proyecto de ley destinado a restringir la fabricación, importación y venta de algunos productos que contienen PFAS, llamados "contaminantes eternos", pero los utensilios de cocina (y otros) fueron excluidos". "Estas sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas denominadas PFAS deben su apodo a su larguísimo ciclo de vida y, para algunos, a su efecto nocivo para la salud".

¿Por qué? Porque Birnbaum (antigua directora del Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Medioambiental del Gobierno de EE. UU.) se sentía cada vez más incómoda con un hecho esencial sobre esos utensilios de cocina tan fáciles de limpiar: muy a menudo están fabricados con PFAS, sustancias per y polifluoroalquiladas, que se utilizan para tratar una serie de productos para hacerlos resistentes al calor, el aceite, las manchas, la grasa y el agua.

Los PFAS y otra sustancia química permanente, el BPA, han suscitado cada vez más preocupación entre investigadores y consumidores en los últimos años

¿Dónde se pueden encontrar estas sustancias químicas en la cocina?

En todas partes. Las sartenes antiadherentes suelen llamar más la atención, pero una gran variedad de recipientes para alimentos pueden contener alguna forma de PFAS o BPA.

"El plástico es un gran problema en las cocinas hoy en día", afirma Birnbaum. Aunque los consumidores parecen haberse dado cuenta del uso de BPA en botellas de agua, biberones y otros recipientes, los PFAS son más insidiosos: suelen encontrarse en recipientes como cajas de pizza y bolsas de palomitas para microondas. "Sabemos que las personas que comen más comida rápida tienden a tener niveles más altos de PFAS que las que comen más comida recién preparada", afirma Birnbaum.

Por eso las autoridades estadounidenses anunciaron en febrero de 2024 que las empresas, voluntariamente, están empezando a usar menos PFAS. No está claro cuánto tiempo llevará hasta que los productos que contienen estos componentes dejen de estar en el mercado.

Puede que tengas la cocina repleta de PFAS: "químicos permanentes" y extremadamente nocivos

Las nuevas regulaciones, según se espera, no incluirán platos de aluminio ni recipientes de vidrio por completo. Los PFAS y el BPA, pero sí se espera que sean eliminados de los recipientes de plástico.



4.- Alimentos Ultra procesados. Azúcares y harinas refinadas, Bebidas negras gasificadas, embutidos en razón del benzoato de sodio y los nitritos. Carnes de cerdo. (Dr House).

El exceso de Sodio pleno.

Carnes procesadas y el cáncer: un peligro silencioso

El doctor Anaum Maqsood, especialista en oncología gastrointestinal y hematológica en el Houston Methodist, advierte sobre el consumo de carnes procesadas, como embutidos, salchichas y tocino.

“Las carnes procesadas contienen nitrosaminas, compuestos que se consideran carcinógenos y que se han asociado con varios tipos de cáncer, como el de colon, estómago, hígado y páncreas”, explica. Estos químicos surgen durante el proceso de curado, ahumado o salado de las carnes, generando un riesgo innecesario para la salud.

El Benzoato de sodio es epatotóxico. (Sal usada en los enlatados y alimentos ultra procesados). Como aditivo alimentario es usado como conservante, matando eficientemente a la mayoría de levaduras, bacterias y hongos .

El benzoato de sodio, también conocido como benzoato de sosa o (E211), es una sal del ácido benzoico, blanca, cristalina y gelatinosa o granulada

BENZOATO DE SODIO

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PRODUCTO
GRADO: Producto Grado Food
APARIENCIA: Polvo color blanco, soluble en agua y ligeramente soluble en alcohol
USO PREVISTO: Uso aditivo en alimentos y aditivo para sustancias minerales

CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO
Físico – Química
Contenido 99% + Humedad 2.0% max.
Acidez y alcalinidad: ≤ 0.2 ml en el principio de 0.1 mol/l NaOHCloro 0.02% max.
Sulfato 0.1 % max.

Contenido Nutricional

	100g
Energía (Kcal.)	0.0
Proteína (g)	0.0
Grasa Total (g)	0.0
Grasas Saturadas (g)	0.0
Grasas Mono Insaturadas (g)	0.0
Grasa Poli Insaturadas (g)	0.0
Grasas Trans (g)	0.0
Colesterol (mg)	0.0
H. Carbono Disponible (g)	0.0
Sodio (mg)	15972

Alérgenos
Producto No Alérgeno

Alérgenos(Resol. 427 del 03/07/10 Minsal)	Está como ingrediente	Está presente en la línea de producción	Está presente en las bodegas
Lleche y productos lácteos (incluida la lactosa)	No	No	No
Huevos y sus productos	No	No	No
Cereales que contienen gluten: trigo, avena, cebada y centeno, espelta o sus cepas híbridas y productos de éstos.	No	No	No
Pescados y productos pesqueros	No	No	No
Maní, soya y sus productos	No	No	No
Nueces y productos derivados	No	No	No
Sulfito en concentraciones de 10mg/kg o mas	No	No	No
Crustáceos y sus Productos	No	No	No

Metales Pesados
Metales Pesados (como Pb) 0.001% max
Arsénico: 0.0003% máx
Mercurio: 0.0001% máx

GMO
Libre

Certificaciones
ISO 9001, KOSHER, HALAL

PELIGRO

*Valores obtenidos por cálculos teóricos, a partir de la información de sus ingredientes

Algunos medicamentos que contienen benzoato de sodio son: Bronquidiazina CR Suspensión oral, Pazbronquial Jarabe, Sanodin Hyalo Gel Oral Sin Alcohol etc.

El sodio de la sal atrae agua a los vasos sanguíneos. Esto aumenta el volumen de sangre y la presión sobre los vasos sanguíneos. el corazón bombea más sangre en un tiempo determinado, aumentando la presión arterial. Efecto manguera de Jardín

No es la sal la que sube la presión. Es el exceso de sodio en la sal.

El potasio (el mineral hipotensor)

Benzoato de sodio: Un conservante ideal para productos ácidos, amargos y salados



QPros

QPros
Materias primas especializadas

BENZOATO DE SODIO
Aditivo conservante



Nombre de los aditivos: BENZOATO DE SODIO
Nombres de conservadores: BENZOATO DE SODIO



Nombre de los aditivos: BENZOATO DE SODIO
Nombres de conservadores: BENZOATO DE SODIO

5.- Estrés, angustias, ansiedades y dolores no controlados.
Al Contario, la gratitud equilibra sistema circulatorio, endocrino y nervioso.

6.- Daños bucales (Tratamientos mal direccionados de conductos) calzas con mercurio (amalgamas)

7.- Algunos Medicamentos alopáticos

Medicamentos y suplementos que pueden subir tu presión arterial

[Escrito por el personal de Mayo Clinic](#)

Ciertos medicamentos, suplementos y otras sustancias afectan la presión arterial. Algunos elevan la presión arterial. Otros hacen que los medicamentos que tomas para bajar la presión arterial sean menos eficaces.

Algunos medicamentos que afectan la presión arterial son recetados por el proveedor de atención médica. Otros son de venta sin receta.

Estos son algunos medicamentos, suplementos y otras sustancias que pueden elevar la presión arterial. Habla con el proveedor de atención médica si tomas alguno de ellos y te preocupa el efecto que puede tener sobre tu presión arterial.

Analgésicos

Algunos analgésicos hacen que el cuerpo retenga agua. Lo mismo ocurre con los medicamentos que combaten la hinchazón del cuerpo. Demasiada agua en el organismo puede crear problemas renales y elevar la presión arterial.

Entre los ejemplos, se incluyen los siguientes:

Indometacina (Indocin)

Medicamentos disponibles sin receta médica, como la aspirina (varias dosis al día), el naproxeno sódico (Aleve) y el ibuprofeno (Advil, Motrin IB, etc.)

Piroxicam (Feldene)

Medicamentos para el resfriado, también llamados descongestionantes

Los descongestionantes estrechan los vasos sanguíneos. Esto dificulta que la sangre fluya a través de ellos. Y, a veces, esta situación eleva la presión arterial. Además, los descongestionantes podrían hacer que los medicamentos para la presión arterial no sean tan eficaces. Estos son algunos ejemplos de descongestionantes:

Pseudoefedrina (Sudafed 24 horas).

Fenilefrina (Neosinefrina).

Revisa la etiqueta de tu medicamento para tratar el resfriado o la alergia para ver si contiene un descongestionante. Si tienes la presión arterial alta, es mejor que evites los descongestionantes. Consulta a tu proveedor de atención médica sobre los productos para tratar el resfriado de venta sin receta y que están fabricados para las personas con presión arterial alta.

Antidepresivos

Los antidepresivos funcionan porque cambian la respuesta del cuerpo a las sustancias químicas cerebrales que afectan el estado de ánimo. Estas sustancias químicas también pueden elevar la presión arterial. Estos son algunos ejemplos de antidepresivos que pueden elevar la presión arterial:

Inhibidores de la monoaminoxidasa.

Antidepresivos tricíclicos.

Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina.

Si tomas antidepresivos, hazte revisar la presión arterial regularmente. Si tu presión arterial sube o no está bien controlada, consulta al proveedor de atención médica sobre otros medicamentos que podrías tomar.

Anticonceptivos hormonales

Las píldoras anticonceptivas y algunos dispositivos anticonceptivos contienen hormonas. Estas hormonas pueden elevar la presión arterial al hacer más pequeños algunos vasos sanguíneos. Esto dificulta el flujo sanguíneo. La mayoría de las píldoras, parches y otros dispositivos anticonceptivos advierten que la presión arterial alta puede ser un efecto secundario. El riesgo de presión arterial alta es mayor si tienes más de 35 años, tienes sobrepeso o eres fumadora.

Los anticonceptivos hormonales pueden no elevar la presión arterial en todas las personas. No obstante, si te preocupa, hazte revisar la presión arterial al menos cada seis meses.

Si ya tienes presión arterial alta, habla con tu proveedor de atención médica. Pregunta si puedes utilizar otro método anticonceptivo. Una píldora o un dispositivo anticonceptivo que contenga una dosis menor de estrógenos tiene menos probabilidades de elevar la presión arterial.

Cafeína

La cafeína puede ocasionar una subida repentina a corto plazo de la presión arterial en personas que no la consumen todo el tiempo.

La cafeína ayuda a mantener los vasos sanguíneos abiertos, lo que permite que la sangre circule fácilmente por ellos y puede elevar la presión arterial durante un período breve. No hay suficiente evidencia para probar que la cafeína eleva la presión arterial a largo plazo.

Estos son algunos ejemplos de medicamentos y productos que contienen cafeína:

Comprimidos con cafeína (Vivarin, NoDoz, otros).

Tinto (Café.)

Bebidas energizantes y otras.

La cantidad de cafeína del café varía ampliamente. Por lo tanto, es difícil decir cuántas tazas de café puedes tomar al día.

Puedes ver si la cafeína eleva tu presión arterial. Contrólate la presión arterial aproximadamente 30 minutos después de tomar una taza de café u otra bebida con cafeína. Si tu presión arterial sube de 5 a 10 puntos, es posible que seas sensible a los efectos que tiene la cafeína sobre la presión arterial.

Suplementos herbarios

Recuerda informarle al proveedor de atención médica sobre todos los suplementos herbales que tomas. Pídele información sobre los suplementos que estás pensando en tomar. Estos son algunos ejemplos de los suplementos que podrían alterar la presión arterial o los medicamentos para la presión arterial:

Árnica (*Arnica montana*).

Efedra (*ma-huang*).

Ginseng (*Panax quinquefolius*, *Panax ginseng*).

Guaraná (*Paullinia cupana*).

Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*).

Los suplementos herbarios no son necesariamente seguros solo porque son naturales. Consulta al proveedor de atención médica antes de tomar cualquier suplemento herbal. Es posible que debas evitar suplementos que elevan la presión arterial o que disminuyen la eficacia de tus medicamentos para la presión arterial.

Inmunosupresores

La mayoría de las personas que recibe un trasplante de órganos toma inmunosupresores. Los medicamentos ayudan a evitar que el cuerpo rechace el órgano nuevo. Algunos inmunosupresores pueden elevar la presión

arterial. Esto puede deberse a la manera en las que los inmunosupresores afectan los riñones. Estos son algunos ejemplos de inmunosupresores que pueden elevar la presión arterial:

Ciclosporina (Gengraf, Neoral, Sandimmune).

Tacrolimus (Astagraf XL, Prograf, Envarsus XR).

Haz que se revise tu presión arterial con regularidad. Si tu presión arterial sube o no está bien controlada, consulta al proveedor de atención médica sobre otros medicamentos que puedes tomar. Podría recomendarte cambios en tu estilo de vida o más medicamentos para controlar la presión arterial alta.

Estimulantes

Los estimulantes, como el metilfenidato (Concerta, Ritalin, entre otros), pueden hacer que el corazón lata más deprisa o de forma irregular, y eso puede elevar la presión arterial.

Haz revisar tu presión arterial con regularidad si tomas algún estimulante. Si tu presión arterial sube o no está bien controlada, consulta al proveedor de atención médica sobre otros medicamentos que puedes tomar. Los cambios en el estilo de vida o los medicamentos adicionales pueden ayudar a controlar tu presión arterial alta.

Ten cuidado con las drogas

Las drogas ilícitas pueden elevar la presión arterial. Pueden estrechar las arterias que suministran sangre al corazón. Esto eleva la frecuencia cardíaca y daña el músculo cardíaco.

Estas son algunas drogas ilícitas que podrían afectar el corazón:

Anfetaminas, como la metanfetamina.

Cocaína.

Éxtasis (MDMA).

Si consumes drogas ilícitas, es importante que dejes de hacerlo. Pide al proveedor de atención médica información sobre programas de asesoramiento o de tratamiento para la drogadicción.

REFRENDACIÓN

Es producida por la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos (NLM, por sus siglas en inglés)



Entre las sustancias médicas y los medicamentos que pueden provocar hipertensión se encuentran:

- **Paracetamol (acetaminofén)**
- **Alcohol, anfetaminas, éxtasis (MDMA y derivados) y cocaína**
- **Inhibidores de la angiogénesis (incluyendo los inhibidores de la tirosina cinasa y los anticuerpos monoclonales)**
- **Antidepresivos (incluso venlafaxina, bupropión y desipramina)**
- **Cafeína (incluso la cafeína que se encuentra en el café y las bebidas energéticas)**
- **Corticosteroides y mineralocorticoide**
- **Efedra y muchos otros productos herbales**
- **Eritropoyetina**

- **Estrógenos (incluyendo pastillas anticonceptivas)**
- **Inmunodepresores (como la ciclosporina)**
- **Muchos otros medicamentos de venta libre como los que se usan para la tos, el resfriado y el asma, particularmente cuando el medicamento para la tos y el resfriado se toma con ciertos antidepresivos tales como tranilcipromina o antidepresivos tricíclicos**
- **Medicamentos para la migraña**
- **Descongestionantes nasales**
- **Nicotina**
- **Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (NSAID, por sus siglas en inglés) AINES**
- **Fentermina (medicamento para la pérdida de peso)**
- **Testosterona y otros esteroides anabólicos y medicamentos para mejorar el rendimiento**
- **Hormona tiroidea (cuando se toma en exceso)**
- **Yohimbina (y extracto de yohimbe) (La yohimbina es una sustancia química que se utiliza como suplemento para tratar la disfunción eréctil)**

8.- Los cálculos biliares se clasifican en dos tipos:

cálculos de colesterol y cálculos de pigmento. (Cálculos compuestos de bilirrubina) La bilirrubina es un pigmento amarillento que se produce cuando los glóbulos rojos se descomponen. La bilirrubina es un producto de desecho del metabolismo de la hemoglobina. En casos por varias causas, hay demasiada bilirrubina en la bilis.

9.- Qué es la prueba de cetonas en sangre?

La prueba de cetonas en sangre mide el nivel de cetonas en la sangre. Las cetonas son ácidos que su cuerpo produce cuando descompone la grasa para obtener energía. Normalmente, las células en su cuerpo utilizan la glucosa (azúcar) en la sangre para obtener energía. Usted obtiene glucosa al consumir carbohidratos. Si las células no obtienen glucosa, en su lugar el cuerpo descompone grasa para obtener energía. Este

proceso produce cetonas. **Si su cuerpo descompone la grasa demasiado rápido, las cetonas pueden acumularse en su sangre y orina.**

Niveles altos de cetonas hacen que su sangre sea demasiado ácida. Esta es una afección seria llamada cetoacidosis. El tipo más común de cetoacidosis es una complicación de la diabetes llamada cetoacidosis diabética (CAD). La cetoacidosis diabética es una emergencia médica que con frecuencia se desarrolla rápidamente, puede provocar coma y ser mortal.

Lo importante no es solamente controlar el peso del cuerpo y la masa muscular.

Lo mas importante son las funciones cognitivas y controlar el estrés Oxidativo.

Los científicos de la Universidad de Otago, en Nueva Zelanda, y la Universidad de Dundee, en Escocia, dicen que la gente debería comer un **mínimo de 25 gramos de fibra al día.**

El yogur natural con cultivos activos es muy importante en la digestión de los CH. También el chucrut, kimchi, Kefir y kombucha. Al mejorar la función intestinal, disminuye la ansiedad.

Los alimentos fermentados pueden proveer varias ventajas cerebrales.

Bifidobacterium lactis: es especialmente eficaz para reducir las molestias gastrointestinales

Bifidobacterium bifidum: tiene la capacidad de reforzar la barrera intestinal

Bifidobacterium infantis: ha demostrado ser capaz de inhibir la acción de microorganismos patógenos

Bifidobacterium breve: consigue degradar carbohidratos no digeribles y refuerza la inmunidad.

10.- (El humo del cigarrillo contiene 69 sustancias químicas, entre los que se encuentran:

- Nicotina, una sustancia adictiva que actúa en el cerebro
- Monóxido de carbono, que daña el sistema vascular y reduce el transporte de oxígeno
- Óxido de nitrógeno
- Ácido cianhídrico
- Aldehído fórmico
- Amoníaco

- Dióxido de carbono
- Propano
- Metano
- Acetona

Además, el humo del cigarrillo contiene metales tóxicos como: Cadmio, Níquel, Cromo, Plomo, Arsénico.

La mayoría de las sustancias tóxicas y gases irritantes se encuentran en el humo del cigarrillo y Tabaco.

La nicotina es un elemento del cigarrillo, se adhiere a la piel y ropa de los fumadores, y se propaga a otras personas y objetos. A esto se le conoce como humo de tercera mano.

El humo de tercera mano contiene sustancias químicas tóxicas, como la nicotina, el formaldehído, la naftalina y el monóxido de carbono. Estas sustancias pueden ser dañinas para la salud, especialmente en los niños.

El humo de segunda mano también contiene sustancias tóxicas, como la nicotina, el monóxido de carbono, el benceno y el formaldehído. Las personas que están expuestas al humo de segunda mano absorben estas sustancias tóxicas, lo que puede aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades.

El fenantreno es un hidrocarburo aromático policíclico (HAP) que se encuentra en forma de sólido cristalino de color blanco o incoloro. Se usa en la fabricación de explosivos, colorantes, fármacos y en la investigación bioquímica.

El fenantreno se encuentra en:

- El humo del tabaco
- Los gases de escape de los automóviles (Los parqueaderos dentro de la casa o los públicos)
- Los aceites de motor usados
- Los combustibles fósiles
- Las emisiones de las plantas de coque, aluminio, hierro y acero
- Las fundiciones
- Los incineradores municipales

El fenantreno causa irritación, alergias y otros efectos en la piel, los pulmones, y el sistema respiratorio.

Puede causar alergias e irritación en la piel, puede causar dermatitis.

Efectos en los pulmones

- Puede irritar la nariz, la garganta y los pulmones
- Puede causar tos y respiración con silbido

- Puede causar bronquitis
- Puede causar disnea (dificultad de respirar)

III- Equilibradores

1. El alimento que es bueno para el tránsito intestinal reduce el colesterol (Ciruela-Tamarindo-Sen) el vinagre de umeboshi.

La compota (Ciruela, sen, Tamarindo)



y

2. COCO

Uno de varios casos: Steve Newport. Su esposa, Mary Newport, era médica. La Dra. Mary descubrió que su marido padecía una enfermedad de Alzheimer grave. Su investigación dice: “¡La demencia en los ancianos es como tener diabetes en la cabeza! Antes de que aparezcan los síntomas de la diabetes o la enfermedad de Alzheimer, el cuerpo ya ha tenido problemas durante 10 a 20 años”.

Según el estudio de la Dra. Mary, **la enfermedad de Alzheimer es muy similar a la diabetes tipo 1 o tipo 2. La causa también es el desequilibrio de la insulina. Debido a que la insulina tiene un problema, impide que las células cerebrales absorban la glucosa. La glucosa es la nutrición de las células cerebrales. Sin glucosa, las células cerebrales mueren.**

El aceite de coco contiene triglicéridos. Después de consumir los triglicéridos del aceite de coco, se metabolizan en cetonas en el hígado. **¡Este es el nutriente alternativo para las células cerebrales!**

Después de esta verificación científica, la Dra. Mary añadió aceite de coco a la comida de su marido. Después de sólo dos semanas, cuando regresó al hospital para realizarle pruebas de pintura y relojes, el progreso fue increíble”.

La Dra. Mary ahora era parte de la base de la práctica médica tradicional. Ella conocía claramente las capacidades de la medicina tradicional.

3. Hidratarse: Agua Gelical
4. Agua Mineralizada
5. Zumo de patilla con la parte blanca

6. Zumo de Melón
7. Limón Dulce
8. Linaza (Mucílago y macerada)
9. Chía Macerada
10. Patilla (Masticada)
11. La badea sin la pepa
12. La **Badea** (*P. quadrangularis*) contiene un gran porcentaje de serotonina que contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y por ende alivia problemas como la ansiedad, el insomnio, la obesidad y fuertes dolores de cabeza (migrañas), contiene grandes cantidades de vitamina E.
13. Avena cocida sin leche, sin endulzar sin agregar mas que el agua.
14. Te de Hibisco con Limón. (Flor de Jamaica -hibiscus sabdariffa- Obelisco karkadé) y también la cayena roja)
15. Caminar – sol mañanero, Respiración controlada, pies en el agua corrida.
16. Extracto de la uva con todo
17. Manzana Criolla
18. Alimentos al vapor (Verduras) o salteados con AOVE
19. **Agua activada. (Por favor hacer una prueba de niveles de la hipertensión antes y después del agua activada)**



El agua tiene una polaridad. Es un magneto. Los rayos del sol tienen una carga magnética que influyen en el agua. Le da una carga de electrones. H₂O (HO hidróxido de oxígeno).

Activar el agua con estas palabras:

Oh agua cristalina, por favor hazte presente y viaja dentro de mi ser por dentro y por fuera, para que limpies, saques y evacues, todo lo afectado.

Que el agua purifique y bendiga y que siempre haga presencia para limpiarnos. Que nuestras manos que son las que reciben, construyen y que antes de hacerlo siempre estén limpias.

Que nuestras manos se cubran por la pureza del agua para que siempre se limpien y se alcen en una oración para la humanidad, para la Naturaleza, para la Tierra en mención de Nuestro Amado Padre.

Oh Sagrado Alimento. Eres venido de la bondad de Nuestro Padre

Oh Aguas sagradas, actívense para la salud.

Puede colocar agua en vidrio al sol desde la mañana y tomarla.

20 minutos exponer el cuerpo directo al sol. (Vitamina D).



20. Mirar al sol estando descalzo. Muy temprano no hay rayos UV.
21. Consumir cúrcuma, nabos, chucrut, ghee, vinagre manzana, Tamarindo, clorofila, algas marinas
22. Oír frecuencias. 963-463
23. Consumir alimentos ricos en silicio para sacar aluminio del cuerpo: pimienta, el pepino, la cebolla y la lechuga y alimentos con hojas verdes. las judías verdes, los puerros, el perejil, zanahorias, tomates, la remolacha
24. Todos los cítricos.
25. Aguacate
26. Cereales Integrales (centeno, arroz, quinua)
27. Frutos secos (Nueces, Girasol, almendras). Además son muy poderosos en vitamina K.
28. Cuando se habla de un nutrientes no es lo único que tiene, pues los alimentos en su generalidad son completos para su sinergia.