

Nutrición & Curación

Número 52 • ENERO 2024

Las propuestas convencionales para los pacientes con alzhéimer FALLAN continuamente *Pero la investigación detrás de ESTA sustancia natural ofrece una nueva ESPERANZA*

“Locura es hacer lo mismo una y otra vez y esperar resultados diferentes”

—ALBERT EINSTEIN, FÍSICO TEÓRICO (1879-1955)

U nas 800.000 personas padecen alzhéimer en España y se calcula que cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos de esta enfermedad. Además, se prevé que estas cifras aumenten en los próximos años.

El alzhéimer es una de las principales causas de muerte en el mundo, solo por detrás de las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Algunos “expertos” de la medicina convencional insisten en que todas las personas diagnosticadas con alzhéimer morirán durante los 11 años posteriores al diagnóstico y que la mayoría no sobrevivirá más de cinco.

Esto se debe en gran medida a que las grandes farmacéuticas aún no han elaborado un fármaco que realmente FUNCIONE, y muchos pacientes creen que su diagnóstico es una CAUSA PERDIDA.

La monoterapia farmacológica para reducir la placa de beta-amiloide (una proteína que supuestamente causa el alzhéimer) ha sido un FRACASO.

De hecho, más de 400 ensayos clínicos, que costaron muchos miles de millones de dólares, no han servido para nada. Y los dos fármacos contra el alzhéimer más recientes (*Aduhelm* y *Leqembi*) han generado enormes dudas sobre su eficacia (ambos disponibles también en España, pero de hecho *Aduhelm* ha sido retirado por su ineficacia en muchos países. *Leqembi* fue autorizado en España desde enero de 2023).

Esto es porque siguen abordando MAL el problema. La placa beta-amiloide no es la causa de esta devastadora enfermedad.

De hecho, las investigaciones más punteras apuntan a un enfo-

que matizado sobre las causas del alzhéimer, que postula múltiples factores que pueden combinarse de manera diferente en cada persona.

Un análisis cuidadoso del historial médico del paciente, pruebas de memoria, análisis de sangre e imágenes cerebrales podría ser un excelente punto de partida. También habría que valorar factores como las neurotoxinas, los desequilibrios hormonales, la dieta, el ejercicio, el sueño y el manejo del estrés.

Pero para ayudar verdaderamente a los pacientes con alzhéimer, o a aquellos en riesgo de padecerlo, deberíamos examinar una sustancia natural que ha sido ampliamente estudiada durante décadas por sus beneficios para la memoria, la cognición y el alzhéimer, sin los peligrosos efectos secundarios de los fármacos.

Mejor aún, esta sustancia se encuentra ampliamente disponible como un suplemento seguro y asequible, ¡NO como los medicamentos! (Para que se haga una idea el tratamiento con *Legembi* cuesta 26.000 dólares al año en

(continúa en la página siguiente)

EN ESTE NÚMERO

No tema a la temporada de gripes y resfriados	4
¿Temblar de frío y perder peso?	5
INGLIS INFORMA: “El asma puede aparecer a cualquier edad ” ...	8

Estados Unidos, una cifra similar en España).

Se lo contaré todo en un momento. Pero primero, retrocedamos un poco en el tiempo.

Desastres acelerados

Es completamente lógico que los investigadores busquen soluciones para las enfermedades que padecemos. Pero cuando se trata del alzhéimer, la medicina convencional no deja de proponer abordajes generalmente fallidos.

Veamos lo que ocurre en Estados Unidos. Verá, las grandes farmacéuticas financian hasta el 75% de la FDA (la agencia gubernamental encargada de aprobar los medicamentos en EE.UU.), lo que representa un claro conflicto de intereses. Esta mala praxis tiene incluso nombre: **captura regulatoria**.

Como resultado de esta situación, a menudo vemos cómo se aprueban aceleradamente medicamentos que ofrecen beneficios clínicos limitados, si es que ofrecen alguno. Especialmente para enfermedades que tienen una alta

NECESIDAD de tratamientos convencionales, como el alzhéimer.

Tomemos como ejemplo *Aduhelm*. En 2021, la FDA causó un gran revuelo en la comunidad médica al aprobar este medicamento.

Incluso tres miembros del comité asesor de expertos independientes dimitieron cuando el medicamento fue aprobado a toda prisa en contra de su recomendación. De hecho, ¡NINGUNO de los miembros del comité votó a favor de su aprobación!

Sin mencionar que el estudio ni siquiera midió el impacto del medicamento en quienes padecen alzhéimer avanzado, a pesar de que la FDA lo aprobó para personas con esta enfermedad. Los ensayos clínicos se centraron más bien en personas con un deterioro cognitivo leve o en las primeras etapas del alzhéimer (cuando los síntomas son más “tratables”) y aún así los resultados carecieron de eficacia clínica.

Además, se observaron efectos secundarios peligrosos como sangrado e inflamación del cerebro.

Más tarde, en enero de 2023, para colmo de males, se aprobó, también aceleradamente, otro medicamento para el alzhéimer, *Leqembi*. En este caso, aunque mostró cierta capacidad para frenar el deterioro cognitivo en ensayos clínicos, es poco probable que los pacientes, amigos, familiares o médicos de los pacientes noten una mejoría en su vida cotidiana.

Además, se han documentado efectos secundarios, como inflamación cerebral, dolores de cabeza, alteraciones visuales y confusión. ¡Y aún más preocupantes son las muertes relacionadas con *Leqembi* debidas a problemas de los vasos sanguíneos en algunas personas con alzhéimer!

Como puede ver, los tratamientos actuales parecen ser monoterapias inútiles y potencialmente asesinas que se aprovechan de las falsas esperanzas de los pacientes y sus familias. Pero lo que la corriente principal no reconoce es que hay esperanza más allá de tratar de reducir la placa de beta-amiloide.

(continúa en la página siguiente)

Dr. Alan Inglis'

Nutrición & Curación

Editorial:

Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar

Editora:

Laura Aramburu



Salud, Nutrición y Bienestar



NUESTRA MISIÓN:

El Dr. Alan Inglis es uno de los “cazadores de curas” más implacables y calificados en la medicina actual. Es parte de un grupo élite de médicos para lograr la certificación en medicina interna y funcional. El Dr. Inglis ha estudiado de todo, desde cardiología en la mundialmente famosa Clínica Mayo hasta curas naturales alternativas en una de las universidades más antiguas de Europa. En el camino, ha desarrollado protocolos de tratamiento innovadores para algunas de las enfermedades más aterradoras del envejecimiento, como enfermedades cardíacas, dolor crónico, pérdida de memoria e incluso diabetes. E incluso educó a la próxima generación de médicos como instructor clínico en la Universidad de Massachusetts. Ahora los está poniendo a disposición de todos por primera vez aquí mismo en Nutrición & Curación.

Corazón de María, 80. 28002 Madrid - Telf.: 912 194 721 - www.nutricionycuracion.com

Depósito Legal: M-29352-2019

© Copyright 2024 NewMarket Health, L.L.C.

De la presente edición: © Copyright 2024 Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar, S.L.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización del titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta publicación.

ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR:

Para suscribirse, o para cualquier asunto relacionado con su suscripción, contacte con nuestro servicio de Atención al Cliente en el teléfono 912 194 721 ó en el e-mail: contacto@saludnutricionbienestar.com

El material contenido en esta publicación se ofrece a título informativo y no se puede interpretar como consejo o indicación médicos. La información y las opiniones vertidas en esta publicación se consideran precisas y seguras sobre la base del mejor juicio para el autor, pero no se debe adoptar ninguna medida basada únicamente en el contenido de esta publicación. Los lectores deben consultar a profesionales sanitarios capacitados sobre cualquier asunto relacionado con su salud y bienestar y si no lo hacen asumir su propia responsabilidad. La empresa editorial declina toda responsabilidad por los errores u omisiones. Las fuentes científicas de los artículos están disponibles online en www.nutricionycuracion.com

¿Se cambia de domicilio? Por favor comuníquenos los cambios de dirección con 60 días de antelación.

Mejora notable

La **fosfatidilserina** (PS) es una sustancia natural producida por nuestro organismo y esencial para proteger las células de nuestro cerebro.

Desafortunadamente, su producción disminuye con la edad. Y las investigaciones muestran que su reducción está relacionada con la progresión y el empeoramiento tanto del deterioro cognitivo leve como del alzhéimer. Esto se debe a que la fosfatidilserina puede detener (e incluso revertir) de forma segura el deterioro estructural de las células nerviosas de nuestro cerebro.

Una extensa investigación que se remonta a la década de 1990 respalda el importante papel de la fosfatidilserina en múltiples aspectos del rendimiento cerebral, como por ejemplo:

- Recuerdo a corto plazo (15-30 segundos).
- Creación de nuevos recuerdos o recuperación de viejos recuerdos.
- Consolidación de recuerdos a largo plazo.
- Enfoque y concentración.
- Aprendizaje, razonamiento y resolución de problemas.
- Funciones locomotoras.
- Tiempos de reacción y reflejos.

Y varios ensayos controlados aleatorios (ECA) muestran que la fosfatidilserina confiere múltiples beneficios cognitivos en el cerebro que envejece. Veamos.

En un gran estudio, casi 500 pacientes de entre 65 y 93 años, con deterioro cognitivo de moderado a severo, o bien recibieron 100 mg de fosfatidilserina, tres veces al día, o bien un placebo durante seis meses. Los investiga-

dores evaluaron y compararon el rendimiento mental, el comportamiento y el estado de ánimo al inicio y al final del período de estudio.

Y se observaron mejoras estadísticamente significativas en todos los parámetros en el grupo que tomó fosfatidilserina, en comparación con los que tomaron placebo.

En otro estudio, sujetos de entre 60 y 80 años con deterioro cognitivo recibieron 300 mg de fosfatidilserina al día. Después de tres meses, se observaron cambios estadísticamente significativos tanto en la memoria como en el estado de ánimo. Las mayores mejoras se observaron en la memorización de información verbal, números y memoria visual. (Además, la “tristeza invernal” se desarrolló en los pacientes que recibieron placebo, pero no en los que tomaron fosfatidilserina).

Y finalmente, en un pequeño estudio de hombres y mujeres mayores de 60 años con pérdida leve de memoria, se administraron 100 mg de fosfatidilserina, tres veces al día, durante 3 meses. Los sujetos disfrutaron de mejoras en el recuerdo a corto plazo, la memoria inmediata y las habilidades de vocabulario, así como en las capacidades de atención y vigilancia.

Debido a los muchos beneficios mostrados en múltiples estudios de investigación, la FDA emitió la siguiente declaración: *“El consumo de fosfatidilserina puede reducir el riesgo de demencia en los ancianos”*.

Además, la fosfatidilserina que se encuentra en derivados del pes-

cado, la lecitina de soja y el girasol son seguras.

Conclusión

La fosfatidilserina oral en forma de suplemento es altamente biodisponible, pasa fácilmente a la sangre a través de la pared intestinal y luego llega rápidamente, a través de la barrera hematoencefálica, al cerebro, donde resulta crucial para la salud de las membranas de las células nerviosas y la mielina (su capa protectora).

Recomiendo una dosis diaria de 300 mg en una sola dosis, o tres dosis divididas de 100 mg. Busque un laboratorio que elabore productos de alta calidad.

También recomiendo combinar fosfatidilserina con **DHA (ácido docosahexaenoico)**, un ácido graso omega-3 procedente del aceite de krill.

El ácido docosahexaenoico es un componente estructural primario del cerebro humano, la corteza cerebral, la piel y la retina. Y las investigaciones demuestran que un tipo especial de ácido docosahexaenoico utilizado junto a la fosfatidilserina es imprescindible para su absorción y uso por parte del cerebro.

De hecho, la absorción de ácido docosahexaenoico en forma de fosfolípidos, como el que se encuentra en el aceite de krill, es superior a la forma de triglicéridos que se encuentra en el aceite de pescado normal. Sugiero tomar de 24 a 48 mg al mismo tiempo que la fosfatidilserina.

Consulte con su médico de cabecera o un médico de medicina integrativa antes de añadir estos o cualquier otro suplemento a su dieta. **Dr. I**

No tema a la temporada de gripes y resfriados

Una poderosa hierba curativa le ayudará a enfrentarse a los virus (¡Y no es lo único que hará por su salud!)

Resfriados, tos, dolores de garganta, fiebre, dolor muscular, fatiga abrumadora... Estamos en plena temporada de **gripe y catarros**. Cada año, en una temporada normal, el 25% de la población se contagia de gripe en España y la mayoría de los adultos sufren de 2 a 5 resfriados al año.

Dado que estas molestas enfermedades, a veces graves, son causadas por virus, surge la pregunta: ¿Existe algún remedio natural bien investigado que pueda reducir la gravedad y duración de estas amenazas no deseadas e incluso ayudar a prevenirlas?

Los **antibióticos** están prohibidos, ya que han sido diseñados para tratar infecciones bacterianas.

Y los medicamentos recetados específicamente para la gripe no son mucho mejores. Apenas funcionan, si es que funcionan algo.

Entonces, ¿a qué podemos recurrir?

Estimado Lector, tengo justo lo que necesita. Es una de las hierbas mejor investigadas por la Medicina Tradicional China y durante miles de años ha sido utilizada por millones de personas para **REFORZAR** su sistema inmunológico.

Le ayudará a mantenerse sano, incluso cuando se enfrente a los gérmenes más **BRUTALES** de la temporada.

Combate las amenazas estacionales, el **CÁNCER** y mucho más

El **astrágalo** (*Astragalus membranaceus*) es originario de ciertas

zonas de China, Mongolia y Corea. En China se le conoce como *Huang Qi*, que significa “energía vital amarilla” y su raíz se cosecha por sus poderosas propiedades medicinales.

Es un inmunoestimulante que ayuda a **AUMENTAR** la resistencia y la fuerza. Pero también posee efectos antivirales y antioxidantes.

De hecho, su poder para combatir enfermedades se debe a su alto contenido en flavonoides (del latín “*flavus*”, que significa amarillo). Los flavonoides se encuentran en las plantas y poseen muchos beneficios medicinales gracias a sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antivirales.

Hoy en día millones de personas utilizan el astrágalo para prevenir y tratar los resfriados, la gripe y otras enfermedades causadas por virus.

De hecho, las investigaciones muestran que es una de las hierbas más efectivas para combatir el increíblemente común y potencialmente mortal virus del **herpes simple** (VHS).

Otro estudio publicado en la *Chinese Medical Sciences Journal* concluyó que el astrágalo frena el crecimiento del virus *Coxsackie B*, que puede causar enfermedades gastrointestinales, miocarditis, neumonía, meningitis aséptica, encefalitis y hepatitis.

Incluso puede combatir la llamada “**neumonía andante**” (o atípica). Se trata de una infección pulmonar causada por un virus o una bacteria cuyos signos caracte-

rísticos son tos seca y persistente y fatiga. La buena noticia es que el astrágalo es una opción de tratamiento natural, segura y eficaz que suaviza los síntomas, acelera la curación y acorta el curso de la enfermedad.

Pero eso no es todo...

El astrágalo también tiene **propiedades antibacterianas** y puede usarse en la piel para el cuidado de las heridas.

Además, es un agente **antiinflamatorio**. Una extensa investigación señala que mejora los resultados de los pacientes con **cáncer** que reciben quimioterapia, radiación y terapias biológicas.

De hecho, el astrágalo es tan poderoso que puede reforzar los sistemas inmunológicos deteriorados de personas frágiles, ancianas y enfermas, ¡lo que consolida los argumentos a favor de su uso por parte de todo tipo de personas!

Estimulación inmunitaria

Las investigaciones muestran que más de 50 compuestos presentes en el astrágalo actúan estimulando células inmunes clave, incluidas, entre otras, las siguientes:

- **Macrófagos:** células inmunes grandes que se originan en la médula ósea, diseñadas para fagocitar y matar virus, bacterias y células cancerosas.
- **Células asesinas naturales (*natural killers*):** glóbulos blancos que destruyen las células infectadas por virus o bacterias en sus primeras etapas, incluidas las células cancerosas.

(continúa en la página siguiente)

- **Células dendríticas:** células inteligentes que identifican y luego atrapan patógenos como virus y bacterias, para que su sistema inmunológico pueda deshacerse de ellos.
- **Linfocitos T:** un tipo de células inmunitarias, también llamadas glóbulos blancos que ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. Los niveles son altos cuando se lucha contra un invasor. Cuando están bajos aumenta el riesgo de infección.
- **Linfocitos B:** Otro tipo de célula inmune que produce anticuerpos. Está diseñada para matar invasores bacterianos o virales, evitando que infecten las células sanas.
- **Microglías:** células inmunitarias que circulan por el cerebro. Están siempre preparadas para descubrir infecciones y células dañadas.
- **Citocinas y quimiocinas:** pequeñas proteínas que viajan por nuestro cuerpo ayudando a las células a combatir invasores infecciosos.

Teniendo todo esto en cuenta, no es extraño que el astrágalo se haya utilizado ampliamente para fortalecer el sistema inmunológico y ayudar a las personas a mantenerse alejadas de los resfriados, la gripe y otras infecciones virales.

Conclusión

El astrágalo es un remedio herbal notablemente versátil, adecuado para el uso diario, especialmente contra los virus más contagiosos de la temporada.

El astrágalo es una de las hierbas mejor investigadas y más utilizadas de la Medicina Tradicional China

Las dosis varían de 9 a 30 gramos diarios. Y las investigaciones sugieren que es seguro en cantidades diarias de hasta 60 gramos.

El astrágalo se encuentra a menudo en forma de cápsulas. Pero

también lo encontrará en polvo o en infusión. Tiene un sabor ligeramente dulce que a mucha gente le resulta agradable.

Además, otra práctica común es combinar el astrágalo con otras hierbas que apoyan el sistema inmunológico. Dos ejemplos de esto son:

- *Astragalus Complex*, de Mediherb, que combina astrágalo, raíz de echinacea purpurea y eleuthero.
- *Astragalus Supreme* de Gaia Herbs, que combina astrágalo, shisandra y ligustrum.

Le recomiendo que hable sobre el uso del astrágalo con su médico habitual o con uno de medicina integrativa. Como es habitual, no tengo conflicto de interés financiero con ninguna de las empresas mencionadas. Y recuerde que todas las fuentes científicas las tiene disponibles en un enlace que le enviaron por email al hacerle llegar este ejemplo. **Dr. I**

¿Temblar de frío y perder peso?

Conviértase en un “guerrero del invierno” y desarrolle un cuerpo más sano y fuerte

Pues sí, estamos en invierno, esa estación donde todos tiritamos, temblamos y soñamos con soleadas playas de arena blanca.

Cuando desciende el mercurio del termómetro, la mayoría de las personas ya no pasan apenas tiempo al aire libre. Más bien prefieren estar cómodamente en casa, debajo de una manta y cuando sa-

len buscan sitios con calefacción (cines, centros comerciales...).

Estar calentito en casa mientras vemos nevar tras las ventanas es uno de los grandes placeres de la vida, pero ¿y si le dijera que pasar algo de frío... podría ayudarle a perder peso?

De hecho, convertirse en un “guerrero del invierno” podría

contribuir a eliminar, con poco o ningún esfuerzo, esos kilos no deseados que se acumulan en su cintura.

Y es que estar al aire libre en un clima frío hace que su cuerpo trabaje más para mantener su temperatura ideal. **Y más trabajo significa más calorías quemadas.**

(continúa en la página siguiente)

Otros trucos para quemar más calorías cuando se sale a pasear con frío:

- Usar botas pesadas.
- Llevar algunos libros en una mochila pequeña.
- Ponerse un chaleco con peso.

El peso adicional ayuda a aumentar la fuerza, la resistencia y la densidad ósea, todo lo cual revierte positivamente en su movilidad. También puede probar a llevar en sus paseos un bastón de *trekking* o de senderismo. Este no solo le ayudará a evitar caídas y proteger las articulaciones (especialmente sus rodillas), sino que también, al trabajar los músculos de la parte superior del cuerpo, le obligará a quemar más calorías.

Sigamos hablando de cómo aprovechar de forma segura el ejercicio al aire libre en pleno invierno. Y también le explicaré por qué combino actividades al aire libre con otras opciones en espacios interiores.

Una llama interna

¿Sabía que la grasa corporal se presenta en dos colores: blanca y marrón? La **grasa blanca** es la “mala”. Almacena energía en grandes cantidades, lo que puede causar obesidad. Por el contrario, la **grasa marrón** está cargada de mitocondrias productoras de energía y, a diferencia de la blanca, quema calorías.

Dar una buena caminata en un clima frío convierte la grasa blanca en marrón, ¡especialmente en el área de los muslos y el estómago! Además, la grasa marrón ayuda a mantener el cuerpo caliente y regula los niveles de azúcar e insulina en la sangre.

Pero esto no es todo lo que la exposición al frío puede hacer por su salud.

Hacer ejercicio al aire libre en invierno (y esto incluye algo tan simple como caminar a paso ligero) hace que su corazón bombee más sangre por todo su cuerpo. Esto suministra a sus músculos el oxígeno que necesitan para seguir adelante.

El resultado es un mayor consumo de kilocalorías, así como una mejora en su movilidad. Y los beneficios se manifiestan a partir de unos soportables 10° C. Es decir, no hace falta congelarse de frío.

Hacer ejercicio al aire libre y fresco del invierno está repleto de beneficios para la salud

Además, piense en esto: nuestro cerebro funciona mejor en el clima frío del invierno en comparación con las temperaturas del verano. De hecho, si bien los días largos y oscuros pueden afectar al estado de ánimo de algunas personas, no influyen en su nivel cognitivo.

Y hablando de estado de ánimo, si está encerrado en casa en un frío día de invierno, pruebe una caminata rápida de 10 a 15 minutos al aire libre para llenarse de energía gracias al ejercicio y a la **vitamina D** del sol.

Un estudio reciente de 8 semanas de duración llevado a cabo con 112 mujeres de entre 19 y 78 años, mostró que una caminata rápida al aire libre (20 minutos diarios) mejoraba el estado de ánimo, la autoestima y la sensación de bienestar. Los autores del estu-

dio incluso explicaron que podría ser una forma eficaz de combatir la depresión leve a moderada, sin los preocupantes efectos secundarios de los medicamentos.

Actividades divertidas para mantenerse activo todo el año

Cualquier ejercicio al aire libre en invierno proporciona beneficios para la salud. Sin embargo, creo que el mejor es el que más se adapte a usted y a su estilo de vida.

También entiendo que salir no siempre es posible (o seguro) dependiendo de su estado de salud. Por eso quiero hablarle de algunos ejercicios simples que puede hacer en su casa y que le ayudarán a proteger su movilidad y su independencia.

A medida que envejecemos, una de las primeras cosas que se pierden, a nivel muscular, es la fuerza de las rodillas. Esto hace que sea difícil levantarse de una silla o moverse, lo que inevitablemente aumenta el riesgo de ganar peso, perder el equilibrio y caerse.

Pues bien, las **sentadillas en la pared o en una silla**, realizadas en casa tres veces por semana, pueden evitarlo. Estas “sentadillas simples” ayudan a mantener la fuerza de las piernas y las caderas y, en última instancia, a mantenerse erguido y en movimiento.

Lo importante es asegurar su estabilidad antes de comenzar. Mantenga la espalda contra la pared, busque un compañero o compañera que le “vigile” o encuentre algo a lo que agarrarse en caso de que necesite ayuda.

Por su parte, el **yoga** es una terapia tradicional de la mente y el

(continúa en la página siguiente)

cuerpo que puede ayudarle a desarrollar fuerza y flexibilidad. Las clases están ampliamente disponibles en centros deportivos y de mayores o en internet, por lo que puede practicarlo incluso durante los días más fríos.

Una o dos clases a la semana, junto con unos minutos diarios de práctica en casa, pueden marcar la diferencia entre sentirse bien y sentirse regular.

Según mi experiencia, el yoga es una excelente opción para los mayores que queremos trabajar la movilidad y mejorar nuestra salud. También es excelente para fortalecer las piernas.

Y, al contrario de lo que quizá haya oído, el yoga emplea posturas y técnicas de respiración muy fáciles de aprender. Personalmente, creo que practicar un poco de yoga de forma regular, especialmente por la mañana, calma los dolores musculares y la rigidez.

Además, los **ejercicios aeróbicos en la piscina** son una actividad fantástica para sentirse bien.

Esta actividad acuática incluye fuerza y cardio, y generalmente se disfruta en una piscina de agua agradablemente tibia. ¡Además

de ser un excelente ejercicio y de ayudarle a quemar muchas calorías, es una gran alternativa para pasar un buen rato con otras personas de manera segura!

Se realiza en una piscina con agua hasta la cintura o el pecho, con música y un instructor. El agua también ofrece una resistencia natural, que fortalece los músculos con un riesgo mínimo de lesiones. Y, lógicamente, es una estupenda manera de rehabilitar un músculo o una articulación lesionada.

Los beneficios adicionales para la salud incluyen un corazón más sano, una reducción del estrés y una mayor resistencia muscular, fuerza y flexibilidad. Lo más importante es que es un ejercicio de bajo impacto, lo que significa que es suave para las articulaciones y una excelente opción para las personas con artritis de rodilla o cadera.

Conclusión

No importa CÓMO elija hacer ejercicio este invierno, lo importante es escuchar a su cuerpo.

¿Y si no se siente todavía en forma para hacer estos ejercicios? Bueno, tal vez hoy no sea el día ideal para dedicar 20 minutos a

pasear o a hacer gimnasia. ¿Por qué no elegir un entrenamiento más breve que le haga sentirse bien en lugar de experimentar sentimientos de culpabilidad por no hacer nada?

Un truco sencillo consiste en animar cada sesión incluyendo tres o cuatro intervalos de esfuerzo máximo que duren 60 segundos cada uno. Esto no solo mejorará su estado físico, sino que también combatirá el virus del aburrimiento.

En realidad no importa cómo se mueva, **siempre y cuando se mueva.**

En otras palabras, este invierno no se convierta en un adicto a la televisión. Salga al aire libre y haga ejercicio en el ambiente fresco de esta estación. Este pequeño shock para el sistema lo dejará recargado y listo para enfrentarse incluso a los días más fríos y sombríos.

Y busque formas de animar también su rutina en casa. Su salud, su estado de ánimo y su movilidad saldrán beneficiados. **Dr. I**

Una de las hierbas fundamentales de la medicina china

El *Astragalus membranaceus* (también conocido como *Astragalus propinquus* y en la medicina china como *Huáng Qí*) es una especie fanerógama (es decir, que produce semillas). Perteneció a la familia *Fabaceae*, reconocibles por su fruto tipo legumbre y sus hojas compuestas y estipuladas.

El atrágallo es una de las 50 hierbas fundamentales usadas en la fitoterapia china, una de las modalidades más importantes utilizadas dentro de la Medicina Tradicional China (MTC).

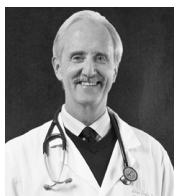
Mis duchas frías matutinas

Quizás recuerde que hace unos meses me embarqué en una rutina diaria de ducha fría a primera hora de la mañana. Fueron necesarias dos semanas para permanecer hasta tres minutos bajo la ducha. (La temperatura del agua es de unos 10° C).

También dedico unos minutos a frotar en seco la piel. Esto elimina la piel seca, facilitando la transpiración, elimina toxinas, limpia los poros y favorece el drenaje linfático.

El agua fría mejora nuestro estado de ánimo, estimula nuestro sistema inmunológico para protegernos contra el resfriado y la gripe y calma los músculos doloridos. (Quizás una ducha fría podría funcionar también para usted?)

Lo más importante es que me despierto con un GRAN impulso de energía que dura toda la mañana. Quizás por eso solo he dejado de hacerlo un día desde mediados de marzo. De hecho espero con impaciencia mi ducha fría a primera hora de la mañana... ¡incluso en invierno!



Inglis **INFORMA**

El asma puede aparecer a cualquier edad

Esta es la historia de un joven de principios de los años 60.

A la edad de 10 años, desarrolló varias **alergias estacionales graves**.

Afortunadamente, se libró del habitual sarpullido y picazón en la piel, secreción nasal y estornudos por todas partes. Pero, lamentablemente, sufrió **graves ataques de asma**.

Le dieron un par de **medicamentos** que apenas funcionaron, pero los tomó diligentemente.

Su dieta consistía principalmente en avena o huevos para el desayuno; los famosos sándwiches americanos de mantequilla de cacahuete y jalea (más conocidos como PB&J) o de atún para el almuerzo. Y carne, patatas, verduras cocidas y ensalada para la cena. Le gustaba el pastel o el helado de postre. Y mucha leche entera de la lechería local.

Finalmente, nuestro joven vio a un **alergólogo**. Las pruebas revelaron sensibilidades a los ácaros del polvo doméstico, al moho de las hojas y a la ambrosía.

Luego le aplicarían inyecciones semanales contra la alergia, pero no parecían ayudar con su asma.

Aún así, pasó muchas horas felices corriendo al aire libre con sus amigos, montando en bicicleta, jugando al fútbol americano y al aire libre, expuesto a las plantas a las que era alérgico. (¡Ah, la inconsciencia de la juventud!)

Su último ataque tuvo lugar en octubre de 1965.

Bueno, por si aún no lo ha adivinado, ese joven era yo.

Después de ese último ataque de asma, nunca volví a sufrir otro. Se podría decir que lo superé,

pero aún no se sabe si el asma infantil alguna vez se curará realmente.

Sin embargo, he tenido suerte. Y atribuyo gran parte de ello a mi estilo de vida saludable.

De hecho, las investigaciones sugieren que llevar una **dieta saludable** y **mantenerse activo** (dos cosas que hago) puede suponer un doble golpe contra la inflamación de los pulmones que contribuye a no sufrir peligrosos ataques de asma.

El mensaje con el que me gustaría que se quedara hoy es el siguiente: el asma es una enfermedad peligrosa que puede aparecer a cualquier edad, a menudo en respuesta a una exposición prolongada a alérgenos. Provoca inflamación de las vías respiratorias que, cuando no se controla, contribuye al daño pulmonar permanente.

Para mí, respirar era extremadamente difícil, con ruidosas sibilancias y opresión continua en el pecho. Parecía como si nunca pudiera obtener suficiente aire, solo el justo para pasar de una respiración a la siguiente.

Le recomiendo que ante cualquier indicio de asma hable con su médico, quien puede ayudarlo a identificar los desencadenantes y a diseñar el plan de tratamiento que mejor se adapte a usted y su estilo de vida. Y también apostar por una **dieta saludable** y un estilo de vida **activo**, dos cosas que contribuyen a mantener bajo control los ataques de asma, así como de muchas otras formas a la buena salud.

Los ácidos omega 3, el picnogenol la quercitina, el magnesio, el selenio el zinc y las vitaminas D, E y C ayudan para atajar la frecuencia y gravedad de las crisis asmáticas.

Alan Inglis MD