

DETOXIFICACION DEL COLON

"Cada célula y tejido del cuerpo es alimentado por el torrente sanguíneo, que es suministrada por el intestino. Cuando el intestino está sucio, la sangre es sucia y también lo son los órganos y tejidos. Es el intestino que deben ser atendido antes de cualquier curación eficaz pueda llevarse a cabo. "

BENTONITA

DESCRIPCIÓN DE LA BENTONITA

Se deriva de los depósitos de cenizas volcánicas meteorizados cuyo principal componente es un silicato de aluminio hidratado llamada montmorillonita. Dependiendo del lugar en donde este la fuente puede contener calcio, magnesio y hierro.

Los beneficios de una limpieza de colon con bentonita es que la acción de la bentonita realmente tira de la vieja materia fecal de las paredes de los intestinos, ayuda a activar el sistema inmunológico a defenderse de las enfermedades causadas por exposición a los contaminantes que a diario estamos expuestos, absorbe la radiactividad y otros químicos tóxicos y desechos, mientras que su efecto astringente tira suavemente los depósitos incrustados fuera de su paredes intestinales.

la bentonita, se ha utilizado durante siglos por los pueblos nativos en todo el mundo como una limpieza intestinal con el fin de un despertar espiritual. La bentonita hidratada absorbe las toxinas y los metales pesados, pesticidas y los radicales libres que residen en el tracto intestinal. Además, estudios recientes también mostraron efectos positivos de psyllium en la EII (Enfermedad de Crohn y Colitis).

Psyllium actúa como prebióticos - ayuda a sanar el revestimiento interior del intestino inflamado. De hecho, psyllium ha sido durante mucho tiempo reconocida por su papel potencial en la reducción de colesterol en la sangre. Estos son limpiadores naturales - la salud del colon y la pérdida de peso natural es el resultado.

Origen de la bentonita : Canadá

Presentación: 1 litro. Hidratada (La bentonita hidratada absorbe las toxinas y los metales pesados, pesticidas y los radicales libres que residen en el tracto intestinal.)

QUÉ ES Y PARA QUE SIRVE LA BENTONITA?

La bentonita se ha utilizado durante mucho tiempo por los indios nativos y para curar muchas enfermedades y problemas de salud. Bentonita se ha utilizado en muchas áreas de la medicina alternativa, como desintoxicante.

Es como un recurso natural, no es hecho por el hombre. Pero basta con la Bentonita para una desintoxicación efectiva? ¿qué es lo que realmente hacen de nuestro colon? Un eficaz desintoxicante.

La bentonita es un desintoxicante eficaz con las sustancias que absorben las toxinas de nuestro tracto GI, hace un trabajo más profundo de la eliminación de la placa mucoide. Bentonita nunca puede ser absorbida por el cuerpo, así que no es tóxico en absoluto. Cuando tomamos Bentonita con psyllium, la bentonita tiene la importante obligación de absorber todas las sustancias tóxicas de nuestra mucosa - es como un imán que atrae las toxinas-. Psyllium entonces termina el trabajo por "empujar" todas estas sustancias, como desagradable placa mucoide fuera de nuestro cuerpo.

La razón Bentonita es tan eficaz en hacer esto es porque tiene una carga negativa, y la mayoría de las toxinas en nuestro cuerpo tiene una carga positiva. Hemos aprendido en clase de Física que atraen los opuestos. Por lo que hace Bentonita arcilla tan útil en la unión a las toxinas.

Bentonita puede absorber sustancias tóxicas imaginables: las impurezas, bacterias, sustancias tóxicas, plaguicidas, agentes patógenos, parásitos, etc Todo ello sin representar una desagradable efectos secundarios en nosotros, porque como se mencionó antes, no puede ser absorbido por nosotros.

La Bentonita , limpia el intestino. Después de una limpieza de colon, el colon puede absorber nutrientes minerales y mucho más fácil que antes. Como resultado, nuestros síntomas y enfermedades desaparecer de este impulso en la absorción, y la eliminación de toxinas.

Bentonita arcilla también puede absorber algunos nutrientes, por lo que es importante tomar al menos 1 hora antes o después de una comida. No tome Bentonita con vitaminas o suplementos al mismo tiempo.

No debe tomar Bentonita solo - siempre con suplemento de fibra, tales como psyllium . ¿Por qué? Para evitar que se queda pegada en nuestro intestino. La fibra impulsará la Bentonita, así como todas las toxinas que atrae.

¿Cuáles son los otros usos de Bentonita?

Bentonita se puede utilizar también el exterior, para tratar problemas de la piel y para baños de desintoxicación. Algunas personas han utilizado para el tratamiento de la Bentonita erupciones en la piel con mucho éxito. Si se sufre de erupciones cutáneas como acné, aplicando bentonita en la piel, hace un trabajo de extracción y eliminación de tóxicos que se tienen dentro de la piel.

Bentonita también pueden ser utilizados en un baño de desintoxicación, donde se aplica el Bentonita alrededor de nuestro cuerpo. Ayuda a las emisiones de toxinas de nuestro cuerpo, y es una gran rutina para la práctica durante la limpieza de colon.

IMPORTANCIA

LA IMPORTANCIA DE UNA DESINTOXICACION DEL CUERPO

El 90% de las enfermedades y dolencias provienen de un colon sucio.

Cada día, más y más profesionales de la medicina están comenzando a darse cuenta que los orígenes de casi todas las enfermedades pueden localizarse en un colon con toxinas o deficiencias en vitaminas y minerales.

Las toxinas y los deshechos van creciendo en el colon, si no se realiza una desintoxicación del cuerpo de vez en cuando, del mismo modo a como lo hacen en las tuberías de casa. Ambos requieren una atención inmediata o los resultados pueden ser desastrosos.

El cáncer de colon tras el de pulmón es el segundo motivo de muerte, en términos de cáncer, matando a 50000 personas anualmente en los Estados Unidos.

A pesar de lo que puedas pensar y de cuantas veces vayas al baño diariamente, muchas personas no se dan cuenta del hecho de la limpieza colon es muy necesaria. La mayoría de la gente no se da cuenta de que su intestino, en toda su largura, está colapsado con una materia fecal vieja, que solo deja un pequeño espacio para que pasen las heces más pequeñas y blandas. Si no haces una limpieza intestinal es como tener un vertedero de basura en tu interior.

Tu colon es el sistema depurativo de tu cuerpo. Si permitimos que los deshechos del colon crezcan, se descompondrán y serán absorbidos a través de las paredes del intestino pasando a la circulación sanguínea. Estas toxinas pueden envenenar el sistema nervioso y el cerebro de modo que te volverás depresivo, débil, irritable y aletargado. El aliento se vuelve nauseabundo porque las toxinas envenenan los pulmones. Te notarás hinchado y abotargado porque las toxinas se acumulan en el tracto digestivo. Tu piel se vuelve de color amarillento, con un aspecto poco saludable por las toxinas que flotan en tu sangre. Cada órgano de tu cuerpo se verá afectado.

Parecerás y te sentirás más viejo, las articulaciones se encallecen y se vuelven dolorosas, los ojos se apagan y los pensamientos se hacen más lentos.

http://www.4shared.com/file/134590105/952bfad9/limpieza_heptica_y_de_la_ves_cula.html

El origen de de los problemas digestivos empiezan en el colon (literalmente la muerte comienza en el colon) es cuando nos formulamos preguntas:

- Cuándo necesito una limpieza interna?
- Porque limpiar y desintoxicar Mi organismo regularmente?
- Cómo limpio apropiadamente mi colon y desintoxico mis órganos?
- Qué beneficios tendré y cómo mejoraré mi vida
- cómo desintoxico mi organismo correctamente?

La mejor forma para demostrar los beneficios de la limpieza y la desintoxicación es resolver las preguntas planteadas, y por supuesto conocer el testimonio de una persona que realizó el programa de desintoxicación

MECÁNICA

MECÁNICA CUÁNTICA DE LA DIGESTIÓN

El cuerpo humano no es una "estructura congelada" sólida, particularizada, estática y fragmentada, que existe aislada del resto de la naturaleza. Se reconoce al cuerpo como parte del continuo natural. El cuerpo humano es un campo dinámico de energía. Participa constantemente de un intercambio con el campo mayor de energía que lo rodea, en el que está comprendido el resto del universo. Como resultado de este intercambio constante, tu cuerpo se está renovando y reemplazando en cada momento de tu vida.

Si pudieras ver tu cuerpo tal como es en su nivel más elemental, comprenderías que 98 % de los átomos de tu anatomía no estaban allí hace 1 año. Esto significa que, si bien la configuración de las células óseas se mantiene constante, los miles de millones de átomos que componen los huesos y cruzan libremente las paredes celulares están sometidos a un cambio y reemplazo constantes. Como resultado, cada 3 meses dispones de un esqueleto nuevo. Los mismos procesos funcionan en todo el resto del cuerpo. Tu cuerpo se recrea por entero en un periodo de 4 a 5 años.

El cuerpo humano parece el mismo de 1 día para otro, pero está siempre en un proceso de cambio e intercambio con el universo que lo rodea. Y este proceso incluye las funciones fisiológicas básicas del metabolismo, la digestión y la eliminación.

Toda la renovación y la recreación está muy cuidadosamente controlada, a fin de que se reconstruya el cuerpo con una forma reconocible. ¿Dónde se origina ese cuidadoso control?

Se origina en la inteligencia. Nuestra fisiología en sí tiene una inteligencia inherente, y las muchas funciones fisiológicas que guían el reemplazo de células, moléculas y hasta átomos, dependen de esta.

La física cuántica nos ha proporcionado estas mismas profundizaciones básicas en la naturaleza del funcionamiento humano. El cuerpo está compuesto de átomos. ¿Y qué son los átomos? Puede resultar más fácil considerarlos como partículas que giran a velocidades vertiginosas en vastos espacios vacíos, colisionando, desintegrándose, disparándose, de un lado a otro; Pero en realidad los átomos no son partículas, en el sentido que un guijarro es una partícula de una piedra o una hoja es un trozo de un árbol. Son diminutas fluctuaciones de energía en la incita expansión de energía que la física moderna llama campo unificado.

De ese campo unificado emergen todas las fuerzas naturales, dando nacimiento a un universo material entero, incluido tu cuerpo.

Fundamentalmente tu cuerpo está tan vacío de materia como el espacio intergaláctico. Tal vez te sorprenda saber que una masa de materia viva y palpitante, de apariencia sólida, es en realidad casi todo espacio vacío: nada más que una ilusión perceptual, un reflejo de la inteligencia subyacente más primaria que estructura el universo entero. Puede ser sorprendente, en verdad, pero la naturaleza lo es a menudo.

Esta perspectiva de la fisiología humana, que reconoce la inteligencia como el tejido básico a partir del cual se estructura el cuerpo, da origen al concepto del cuerpo mecánico cuántico. Esta frase rinde homenaje a otro principio crucial:

que la inteligencia interior del cuerpo es el genio ultimo y supremo que refleja la inteligencia del universo como un todo.

La capacidad de curar es la cualidad primaria y más significativa del cuerpo. La curación se define como el proceso de devolver el cuerpo a sus funciones naturales. Esto se logra animando la inteligencia inherente a cada célula del cuerpo. Cuando Hipócrates declaraba, hace miles de años, que solo la naturaleza puede producir la curación, estaba expresando una verdad que aun sigue siendo básica, pese a todos nuestros avances tecnológicos.

La digestión desempeña un papel critico en el proceso natural de curación. La renovación constante de cada parte de la fisiología depende del correcto funcionamiento digestivo, un medio de extraer la inteligencia de la comida y luego procesarla, a fin de sustentar la inteligencia inherente a toda la fisiología.

Puede resultar extraño que se analice la digestión en términos de inteligencia. En occidente asociamos la inteligencia con el cerebro, no con el estomago o los intestinos. La inteligencia existe en cada organo, en cada célula del cuerpo.

Todas las funciones de tu cuerpo tienen puntos de equilibrio inherentes, establecidos por la inteligencia natural. Los millones de moléculas de tu torrente sanguíneo viajan allí donde son necesarias con infalible exactitud; las pupilas de los ojos están siempre adaptándose a las condiciones cambiantes de luz, con mayor flexibilidad de la que podría tener la mejor de las lentes fotográficas; la temperatura del cuerpo sube o baja sin cesar, siguiendo el termostato interno que reacciona según la temperatura del aire, la hora del dia y la intensidad de tu esfuerzo. Y, mientras tanto, el sistema digestivo acompaña con la eficiencia de una línea de montaje en una fabrica bien dirigida.

Solo cuando este equilibrio se altera por algún motivo, comienzan a presentarse los síntomas. Cuando esto ocurre, tu tarea no es tanto derrotar o suprimir los síntomas como restaurar el equilibrio al organismo, con lo cual los síntomas desaparecerán por si solos. Para que la digestión y el metabolismo operen con su precisión y eficiencia naturales, el primer requisito es un estilo de vida bien equilibrado. La comida insalubre, los malos hábitos para dormir, las emociones negativas o la tensión física y mental pueden hacer que el cuerpo se desvíe de su funcionamiento natural.

El cuerpo forma parte del campo unificado mayor, y nuestro ser se

extiende mas allá de los confines de este saco de piel y huesos, hasta los últimos rincones del cosmos. Nuestros pensamientos, sentimientos, deseos y energías son tan "nosotros" como las uñas, los lunares y el tracto digestivo. Porque dar mas importancia a los artefactos fisiológicos? Porque pensar que cualquier imperfección en ellos es mas parte de nosotros que nuestra conciencia infinita, que es capaz de alcanzar las estrellas en un abrir y cerrar de ojos? De hecho, nosotros somos las estrellas. Somos los ríos, las tempestades y las inundaciones, somos las galaxias. Todo eso es proyección de nuestra conciencia.

Pero para experimentar plenamente esa conciencia necesitamos de la fisiología. Ver, oír tocar, oler, digerir: necesitamos toso eso a fin de percibir y comprender el universo en el que vivimos.

Deepak Chopra – Digestión perfecta.

HISTORIA

HISTORIA DE LA LIMPIEZA INTESTINAL

La desintoxicación del cuerpo no es algo nuevo descubierto recientemente. La desintoxicación del cuerpo se viene usando desde el 1500 AC por los egipcios y también es practicado por la medicina tradicional china desde hace más de 3000 años.

El doctor Elmer Lee presentó el primer método usado por muchos médicos en Estados Unidos para la limpieza intestinal a finales de 1800. Usado por primera vez durante epidemia de la cólera en San Petersburgo en 1892 se descubrió que la limpieza colon era una cura para el cólera y para muchas otras enfermedades abdominales de la época. Los métodos que el doctor Lee usaba para la limpieza intestinal por aquel entonces eran parecidos a los que se usan hoy en día.

BENTONITA

DESCRIPCIÓN DE LA BENTONITA

Se deriva de los depósitos de cenizas volcánicas meteorizadas cuyo principal componente es un silicato de aluminio hidratado llamada montmorillonita. Dependiendo del lugar en donde este la fuente puede contener calcio, magnesio y hierro.

Los beneficios de una limpieza de colon con bentonita es que la acción de la bentonita realmente tira de la vieja materia fecal de las paredes de los intestinos, ayuda a activar el sistema inmunológico a defenderse de las enfermedades causadas por exposición a los contaminantes que a diario estamos expuestos, absorbe la radiactividad y otros químicos tóxicos y desechos, mientras que su efecto astringente tira suavemente los depósitos incrustados fuera de su paredes intestinales.

la bentonita, se ha utilizado durante siglos por los pueblos nativos en todo el mundo como una limpieza intestinal con el fin de un despertar espiritual. La bentonita hidratada absorbe las toxinas y los metales pesados, pesticidas y los radicales libres que residen en el tracto intestinal. Además, estudios recientes también mostraron efectos positivos de psyllium en la EII (Enfermedad de Crohn y Colitis).

Psyllium actúa como prebióticos - ayuda a sanar el revestimiento interior del intestino inflamado. De hecho, psyllium ha sido durante mucho tiempo reconocida por su papel potencial en la reducción de colesterol en la sangre. Estos son limpiadores naturales - la salud del colon y la pérdida de peso natural es el resultado.

Origen de la bentonita : Canadá

Presentación: 1 litro. Hidratada (La bentonita hidratada absorbe las toxinas y los metales pesados, pesticidas y los radicales libres que residen en el tracto intestinal.)

QUÉ ES Y PARA QUE SIRVE LA BENTONITA?

La bentonita se ha utilizado durante mucho tiempo por los indios nativos y para curar muchas enfermedades y problemas de salud. Bentonita se ha utilizado en muchas áreas de la medicina alternativa, como desintoxicante.

Es como un recurso natural, no es hecho por el hombre. Pero basta con la Bentonita para un desintoxicación efectiva? ,¿qué es lo que realmente hacen de nuestro colon? Un eficaz desintoxicante.

La bentonita es un desintoxicante eficaz con las sustancias que absorben las toxinas de nuestro tracto GI, hace un trabajo más profundo de la eliminación de la placa mucoide. Bentonita nunca puede ser absorbida por el cuerpo, así que no es tóxico en absoluto. Cuando tomamos Bentonita con psyllim, la bentonita tiene la importante obligación de absorber todas las sustancias

tóxicas de nuestra mucosa - es como un imán que atrae las toxinas-. Psyllium entonces termina el trabajo por "empujar" todas estas sustancias, como desagradable placa mucoide fuera de nuestro cuerpo.

La razón Bentonita es tan eficaz en hacer esto es porque tiene una carga negativa, y la mayoría de las toxinas en nuestro cuerpo tiene una carga positiva. Hemos aprendido en clase de Física que atraen los opuestos. Por lo que hace Bentonita arcilla tan útil en la unión a las toxinas.

Bentonita puede absorber sustancias tóxicas imaginables: las impurezas, bacterias, sustancias tóxicas, plaguicidas, agentes patógenos, parásitos, etc Todo ello sin representar una desagradable efectos secundarios en nosotros, porque como se mencionó antes, no puede ser absorbido por nosotros.

La Bentonita , limpia el intestino. Después de una limpieza de colon, el colon puede absorber nutrientes minerales y mucho más fácil que antes. Como resultado, nuestros síntomas y enfermedades desaparecer de este impulso en la absorción, y la eliminación de toxinas.

Bentonita arcilla también puede absorber algunos nutrientes, por lo que es importante tomar al menos 1 hora antes o después de una comida. No tome Bentonita con vitaminas o suplementos al mismo tiempo.

No debe tomar Bentonita solo - siempre con suplemento de fibra, tales como psyllium . ¿Por qué? Para evitar que se queda pegada en nuestro intestino. La fibra impulsará la Bentonita, así como todas las toxinas que atrae.

¿Cuáles son los otros usos de Bentonita?

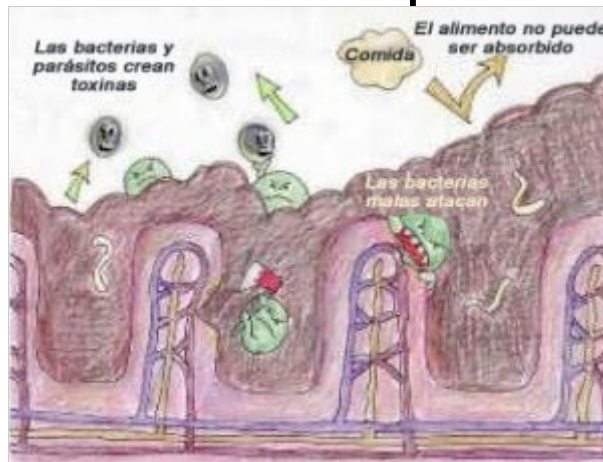
Bentonita se puede utilizar también el exterior, para tratar problemas de la piel y para baños de desintoxicación. Algunas personas han utilizado para el tratamiento de la Bentonita erupciones en la piel con mucho éxito. Si se sufre de erupciones cutáneas como acné, aplicando bentonita en la piel, hace un trabajo de extracción y eliminación de tóxicos que se tienen dentro de la piel.

Bentonita también pueden ser utilizados en un baño de desintoxicación, donde se aplica el Bentonita alrededor de nuestro cuerpo. Ayuda a las emisiones de toxinas de nuestro cuerpo, y es una gran rutina para la práctica durante la limpieza de colon.

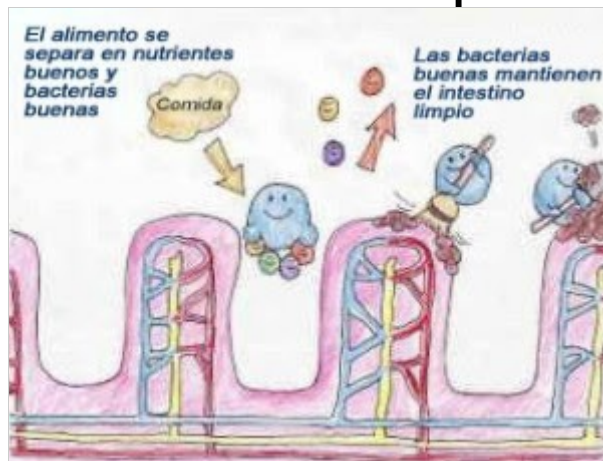
PROCEDIMIENTO

PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA INTESTINAL CON BENTONITA

tu colon podría ser así? Antes de una Limpieza Colon



Después de una Limpieza Colon



PREPARACIÓN BENOTONITA EN POLVO A HIDRATADA

Para proceder de acuerdo a lo anotado la bentonita debe estar hidratada, puede ser de las siguientes formas:

- 1.- Añadir 1 (una) cucharada de Bentonita en polvo con un vaso de 8 onzas de agua. Mezclar bien para que la bentonita este completamente dispersa en el agua (sin grumos presentes en el agua).
- 2.- Mezclar en contenido del Frasco de Bentonita en polvo en un litro de agua desmineralizada y agitar fuertemente hasta que la mezcla este homogenizada, por su cantidad es conveniente por un día agitar constantemente

Con estas dos formas de hidratación de la Bentonita, pueden proceder cómo cito a continuación:

Ingredientes: Bentonita Hidratada, psyllium (fibrasol)ó Colon Pure de GNC, agua, probiótico, (BION TRANSIT, BION 3, PEARLS ACIDOPHILUS) Puede ser

cualquiera de los escritos o el que encuentren en la farmacia de su localidad.

1. Mezclar una cucharada Bentonita, y una cucharadita de psyllium (Fibrasol) en un gran vaso de agua. Tener otro vaso de agua. Por lo tanto, usted necesita dos vasos.

2. En el primer día, beba un vaso de este preparado (el preparado de Bentonita, Colon Pure de GNC y agitar Bentonita arcilla). Beba por lo menos 2 horas antes o después de una comida. No beba con las comidas, hora y media dos horas antes o después de las comidas principales.

Después de tomar este preparado, el otro trago en vaso de agua. La mayoría de las personas no necesitan el segundo vaso de agua. Pero si usted tiene problemas para tomar la preparación, el agua será de gran ayuda.

3. Beba un vaso de este preparado dos veces al día, el día, segundo, tercero, cuarto, quinto, dos veces al día (una vez en la mañana, y una vez antes de ir a dormir es ideal). El día 6, esta bebida 3 veces. El día 7, beber 4 veces. En los días 8-14, esta bebida agitar 4-5 veces.

4. Continuar tomando la preparación 4-5 veces hasta que sienta que sus síntomas se han ido, o está fuera de placa mucoide. La mayoría de la gente parada después de un mes. Otros tienen que limpiar más de 2 meses.

Tomar el probiótico (2 cápsulas diarias) a partir del 4 día de iniciado el régimen. Preferiblemente en la mañana

CASO CLÍNICO

Dra. Constanza Moreno - Informe para Programa Ayurveda-Today - 23 Julio 2009

Resumen:

Se describe la anamnesis de paciente con problema defecatorio y las observaciones clínicas para determinar el tratamiento de la Bentonita para la limpieza intestinal. Se muestran resultados y fotografía de algunos...

Informe

Mujer de 48 años, multípara, con diagnóstico de síndrome depresivo reactivo desde hace 2 años como único antecedente. Desde hace más de 15 años padece estreñimiento crónico (con periodos de hasta una semana sin tener deposiciones), con heces durascaprinas y gran esfuerzo defecatorio. Acudió a su médico de cabecera y se le realizó una enema opaca y una analítica general que fueron normales. Con medidas higiénico-dietéticas y laxantes formadores de volumen, se normalizó tanto la frecuencia defecatoria como la consistencia de las heces. Después de su primer parto, la paciente precisa asociar otros tipos de laxantes para conseguir la normalización del ritmo defecatorio (hidroterapias, agentes osmóticos, estimulantes), que alterna periódicamente porque sólo son efectivos durante un período de tiempo transitorio.

Acude a mi consulta porque presenta, desde hace un año, dolor anal y esfuerzo defecatorio casi a diario. Defeca cada 3-4 días, siempre con ayuda de laxantes estimulantes, pero las heces son duras, con sensación de evacuación incompleta, bloqueo durante la expulsión, y a menudo, digitalización para conseguir la evacuación.

Mediante la anamnesis descarto antecedentes de trastornos psicológicos, neurológicos o endocrinos que pudieran causar o, más bien exacerbar, los síntomas relacionados con la infrecuencia defecatoria. En este sentido, el fármaco antidepressivo que toma la paciente sería el único factor que podría ser relevante.

La analítica sanguínea corrobora la ausencia de enfermedades endocrinas que, en ocasiones, pueden enlentecer el tránsito colónico (hipotiroidismo o diabetes mellitus). A pesar de que la paciente no presenta ningún dato alarmante que sugiera la sospecha de neoformación rectal o colónica (síndrome constitucional, rectorragias, palpación de masa abdominal, anemia ferropénica), Tras descartar trastornos psicológicos, sistémicos y organicidad a nivel del colon, me encuentro ante una paciente que relata unos síntomas muy llamativos relacionados con una evacuación obstructiva, cuya presencia he constatado mediante los datos obtenidos del diario clínico.

En la exploración física se objetiva una paciente con sobrepeso, con coloración normal de piel y mucosa. Presenta ligero rush cutáneo. Auscultación cardiaca y auscultación pulmonar normales

Realizo examen bioenergético con el Dermatón diagnosticando algunos trastornos y procesos patológicos.

Una semana después, y luego de empezar, entre otras prescripciones, el programa de limpieza intestinal con Bentonita, la paciente regresa a mi consulta con la fotografía que adjunto. Manifiesta estar sorprendida con la gran cantidad de material mucoso, mal oliente expulsado durante el régimen de tres meses.



(Fotografía: Placa mucoide expulsada por la paciente luego de una semana de iniciado el régimen de detoxificación con Bentonita)

Tras evaluación constante, los síntomas anotados inicialmente han desaparecido, su salud y estado de ánimo son notoriamente óptimos.

Conclusión:

Cabe anotar que ante la presencia de un estreñimiento, es necesario investigar la existencia de patología sistémica, así como lesiones a nivel de colon y recto,

fundamentalmente neoformaciones. Tras descartar estas causas, con el debido examen bioenergético se procede a prescribir algunas recomendaciones, una de ellas la limpieza intestinal con el programa de detoxificación.

El paciente presentó un buen curso clínico, y sin complicaciones asociadas, manifestando unas respuestas satisfactorias presentando evacuaciones constantes y total normalidad. El programa de detoxificación se mantuvo durante tres meses, tiempo en el cuál la paciente manifestó una regularización en sus deposiciones, el rash desapareció y su estado de ánimo es optimista, alegre y reconciliada con la vida.

HIDROTERAPIA

LA HIDROTERAPIA ES SUFICIENTE PARA COMPLETAR LIMPIEZA DEL COLON?

<http://auriculoterapiaclinica.blogspot.com/>

Existe la limpieza a través de la Hidroterapia, es efectiva pero debe ser realizada por un profesional con experiencia; lo malo con ella es que puede debilitar las paredes de los intestinos y arrasa con nuestra flora intestinal haciendo más lento el proceso de regeneración de la misma.

Lamentablemente no es suficiente, La mayoría, si no todos los terapeutas, médicos y naturópatas la recomiendan a sus pacientes, pero es necesario utilizar, un buen programa de limpieza de colon. La molécula de agua al ingresar al colon arrastra la gran mayoría de acumulación de tóxicos y materia de desecho compacta, pero, NO la totalidad de la placa mucoide la cuál se encuentra adherida firmemente a las paredes del intestino. La bentonita hace un trabajo más profundo de la eliminación de la placa mucoide. La razón Bentonita es tan eficaz en hacer esto es porque tiene una carga negativa, y la mayoría de las toxinas en nuestro cuerpo tiene una carga positiva.

Para aquellos que encuentran incómodo usar un equipo de enema, la bentonita son una excelente alternativa.

La adecuada limpieza Colon eliminará todas las toxinas de su cuerpo, y conseguir un colon limpio garantizará que estas toxinas no se distribuirá de nuevo a su sistema. Para hacer la limpieza completa del colon, Un adecuado programa de limpieza de colon, elimina la placa mucoide del colon. Incluso una fina capa de placa mucoide debilita el cuerpo. Sin embargo, debido al estrés y la dieta, la mayoría de las personas han endurecido muchas capas de la placa mucoide.

El colon saludable pesa aproximadamente 4 libras. Una autopsia reveló un colon estrangulado con 40 libras de placa mucoide! Una correcta limpieza de colon y el programa de desintoxicación de su cuerpo se prepara para una salud óptima mediante la eliminación de la placa mucoide.

La acumulación de esta placa mucoide, por supuesto que fue un proceso de años o décadas para tener en el organismo tan lleno de la placa y las toxinas, por lo que será un proceso, aunque más rápido, con la hidroterapia.

Para desintoxicar su cuerpo y obtener el más alto estado de salud posible. "Limpieza intestinal" o "Terapia intestinal" son términos que hacen referencia a un procedimiento (o una terapia), que tiene como principal objetivo tener un intestino limpio. Una verdadera "limpieza intestinal" puede tomar de 3 a 4 semanas hasta algunos meses, dependiendo de la persona.

Pero no hay que desanimarse, vale la pena! La Limpieza de colon es un procedimiento que puede incluir el uso de diversos suplementos, y pocos días de ayuno. también deben ingerirse con enzimas digestivas, las cuales contienen prebióticos (bacterias beneficiosas).

Para este programa de limpieza y detoxificación utilizaremos nuestra, tan nombrada BENTONITA HIDRATADA, psyllium, y un probiótico. Tan solo, eso. Será necesario tener un régimen especial de alimentación, puede ser ayuno, (no todas la veces) y las personas que hacen meditación, será una excelente ayuda en el proceso.

El colon es el órgano del "sistema de alcantarillado", y si no se tratan adecuadamente pueden acumular venenos tóxicos, que son absorbidas en el

torrente sanguíneo. Esto, a su vez puede causar muchas enfermedades. La mayoría gente tiene un colon sucio debido a la falta de fibra dietética. En promedio las personas tienen de 7 a 10 libras de materia fecal compacta adherida a la pared del colon impidiendo la digestión, creando un ambiente para los parásitos y debilitando la resistencia del colon a las enfermedades.

VERDAD LIMPIEZA

VERDAD DE LA LIMPIEZA DEL COLON

El colon es el órgano del cuerpo humano más abusado, Cuando el colon se inunda con la comida chatarra, que el cuerpo no puede manejar adecuadamente, estos residuos pueden reciclar en el torrente sanguíneo, que afecta a otros tejidos del cuerpo. Todos estos tóxicos desencadenan problemas de salud, tales como Síndrome del Intestino Irritable (SII) estreñimiento, , gases severos, inflamación, AUMENTO DE PESO, fatiga crónica, reflujo, parásitos, dolor estomacal, diverticulitis, cáncer de colon problemas con el pelo y la piel y muchos otros.

Todos los días estamos expuestos a gran cantidad de toxinas y productos químicos en el ambiente en que nos movemos: en el trabajo, en casa, a través del aire que respiramos, en la comida y en el agua, y mediante los fármacos que tomamos. Además estamos consumiendo más que nunca en la historia de la humanidad gran cantidad de azúcar y comidas procesadas, sin mencionar además los abusos a los que regularmente sometemos nuestros cuerpos al tomar estimulantes y sedantes.

El origen de de los problemas digestivos empiezan en el colon (literalmente la muerte comienza en el colon) es cuando nos formulamos preguntas:

- Cuándo necesito una limpieza interna?
- Porque limpiar y desintoxicar Mi organismo regularmente?
- Cómo limpio apropiadamente mi colon y desintoxico mis órganos?
- Qué beneficios tendré y cómo mejoraré mi vida
- cómo desintoxico mi organismo correctamente?

La mejor forma para demostrar los beneficios de la limpieza y la desintoxicación es resolver las preguntas planteadas, y por supuesto conocer el testimonio de una persona que realizó el programa de desintoxicación.

El programa es con productos completamente naturales cómo la bentonita, el psyllium

La bentonita es desintoxicante eficaz con las sustancias que absorben las toxinas de nuestro tracto GI. Bentonita arcilla nunca puede ser absorbida por el cuerpo, así que no es tóxico en absoluto. Cuando tomamos Bentonita arcilla con psyllium..... la bentonita tiene la importante obligación de absorber todas las sustancias tóxicas de nuestra mucosa - es como un imán que atrae las toxinas. Psyllium entonces termina el trabajo por "empujar" todas estas sustancias, como desagradable placa mucoide fuera de nuestro cuerpo.

La razón Bentonita es tan eficaz en hacer esto es porque tiene una carga negativa, y la mayoría de las toxinas en nuestro cuerpo tiene una carga positiva. Hemos aprendido en clase de Física que atraen los opuestos. Por lo que hace Bentonita arcilla tan útil en la unión a las toxinas.

Bentonita puede absorber sustancias tóxicas imaginables: las impurezas, bacterias, sustancias tóxicas, plaguicidas, agentes patógenos, parásitos, etc Todo ello sin representar unos desagradables efectos secundarios en nosotros, porque como se mencionó antes, no puede ser absorbido por nosotros.

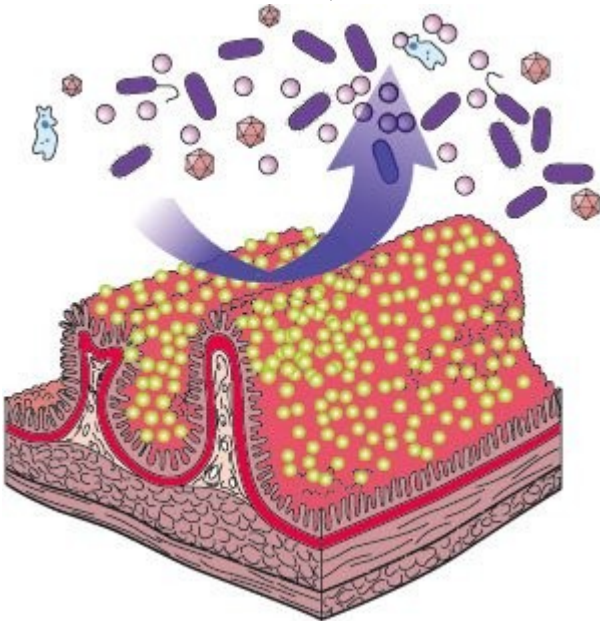
PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS, UNA RELACIÓN BENEFICIOSA

Prebióticos y probióticos, una relación beneficiosa

Los alimentos funcionales producen efectos beneficiosos a la salud superiores a los de los alimentos tradicionales. Dentro de la gama de alimentos funcionales están los prebióticos, los probióticos y los simbióticos. Los prebióticos son ingredientes no digeribles de la dieta que estimulan el crecimiento o la actividad de uno o más tipos de bacterias en el colon.

Los probióticos son microorganismos vivos que al ser agregados como suplemento en la dieta, favorecen el desarrollo de la flora microbiana en el intestino. Los simbióticos combinan en sus formulaciones la unión de prebióticos y probióticos, lo que permite aprovechar más los beneficios de esa unión. La industria alimentaria cubana ha comenzado la producción de alimentos funcionales.

DeCS: PROBIOTICOS; SUPLEMENTOS DIETETICOS; ALIMENTOS SALUDABLES.



La flora del colon constituye un ecosistema donde muchas especies distintas participan de ciclos vitales interrelacionados o interdependientes, en un ámbito de gran biodiversidad.

Unas especies viven de los productos generados por otras, y a su vez la actividad metabólica de las primeras beneficia la proliferación de terceras. Las bacterias de la flora están adaptadas a su habitat, porque están asociadas con la vida del hombre desde hace milenios y han evolucionado junto con él.¹

El tubo digestivo de los recién nacidos está completamente libre de microorganismos, la flora bacteriana se comienza a adquirir inmediatamente después del nacimiento y

progresivamente se establece un microsistema en el que se observa un predominio de bacterias anaeróbicas obligadas.

La función principal de la flora del colon es la fermentación de los sustratos no digeribles de la dieta y del moco producido por el epitelio intestinal.² Como resultado de esta actividad se recupera energía metabólica, sustratos absorbibles y se produce la proliferación de la población de microorganismos.

La producción de ácidos grasos de cadena corta (AGCC) es una consecuencia de la fermentación de los carbohidratos que llegan al colon y constituyen una buena fuente de energía.³⁻⁵ Otra característica importante de la flora colónica es la producción de ácido láctico. Esta flora es capaz de interactuar con los sustratos (alimentos) y producir efectos beneficiosos al hospedero.

Alimentos funcionales

En la última década del siglo xx comenzaron a desarrollarse nuevos conceptos en nutrición, como fruto de nuevos estilos de vida y la preocupación por elevar la calidad de vida de los individuos. La interrelación de disciplinas como la Biología Molecular, la Biotecnología, la Informática, entre otras, con la Nutrición, permite a las industrias alimentarias el desarrollo de nuevos productos con funciones adicionales a las del alimento original.

Del concepto de “alimento sano”, definido como aquel alimento libre de riesgo para la salud y que conserva su capacidad nutricional, su atractivo a los sentidos, su pureza y su frescura, se pasa a otro concepto más actual de “alimento funcional”, descrito como aquel producto, alimento modificado o ingrediente alimentario, que pueda proveer beneficios a la salud superiores a los ofrecidos por los alimentos tradicionales. El efecto positivo de un alimento funcional puede ser tanto en el mantenimiento del estado de salud como en la reducción del riesgo de padecer una enfermedad.⁶

El desarrollo de alimentos funcionales constituye una oportunidad real de contribuir a mejorar la calidad de la dieta y la selección de alimentos que pueden afectar positivamente la salud y el bienestar del individuo. Es importante destacar que un alimento puede ser funcional para una población en general o para grupos particulares de la población, definidos por sus características genéticas, sexo, edad u otros factores.⁷ Cualquier definición de alimento funcional debe converger hacia aquel alimento que tenga un impacto positivo en la salud del individuo ya sea previniendo o curando alguna enfermedad, además del valor nutritivo que contiene.

Surge entonces a partir de estos nuevos enfoques, otros conceptos para identificar

características particulares dentro de estos alimentos novedosos.

Prebióticos

Los prebióticos son ingredientes no digeribles de la dieta, que producen efectos beneficiosos estimulando selectivamente el crecimiento y/o actividad de uno o más tipos de bacterias en el colon, las que tienen a su vez la propiedad de elevar el potencial de salud del hospedero.⁸ Son fundamentalmente fructo y galacto oligosacáridos.⁵ Incluida en este concepto está la fibra dietética. En 1976 Trowel la describió como diferentes compuestos de origen vegetal que presentan como común denominador el estar constituidos por macromoléculas no digeribles, debido a que las enzimas del intestino humano no pueden hidrolizarlas.⁹ Mas recientemente se define como el citoesqueleto de los vegetales, una sustancia aparentemente inerte que puede ser fermentada por algunas bacterias, pero no desdoblada por las enzimas digestivas, por lo que resulta inabsorbible.¹⁰

Para que una sustancia (o grupo de sustancias) pueda ser definida como tal debe cumplir los requisitos siguientes:¹¹

Ser de origen vegetal.

Formar parte de un conjunto muy heterogéneo de moléculas complejas.

No ser digerida por las enzimas digestivas.

Ser parcialmente fermentada por las bacterias colónicas.

Ser osmóticamente activa.

Toda fibra dietética llega al intestino grueso sin haber sido transformada digestivamente.

Las bacterias del colon, con sus numerosas enzimas digestivas de gran actividad metabólica, la pueden digerir en mayor o menor medida en dependencia de su composición química y de su estructura.

Los AGCC, productos de un proceso metabólico, son ácidos grasos volátiles que en su mayoría se absorben rápidamente. De estos (butirato, acetato y propionato), el butirato aporta mayor cantidad de energía y desempeña importantes funciones en la biología del colon:¹²

Suministra la mayor parte de la energía que necesitan las células de la mucosa colónica.

Estimula el crecimiento y la diferenciación de estas células.

Inhibe el crecimiento de las células tumorales.

La insulina y la oligofructosa, clasificadas como fibra dietética, son otro ejemplo de prebióticos. Constituyen ingredientes alimenticios naturales, extraídos de las raíces de la achicoria y se encuentran presentes además en otras plantas como la cebolla, el ajo, el

espárrago. Estos compuestos modulan positivamente la fisiología del sistema gastrointestinal, fundamentalmente en cuanto al aumento del peso de las heces y la frecuencia de evacuación intestinal. Actualmente se estudian otros efectos como el aumento de la absorción de calcio, la estimulación del sistema inmunológico y la reducción del riesgo de cáncer de colon (Robertfroid MB. El rol de los prebióticos en la alimentación infantil. Nestlé. Comunicación a profesionales. 2000).

La soja es una leguminosa que constituye una buena fuente de fibra soluble e insoluble, cuyos efectos sobre el tránsito digestivo, la carcinogénesis cólica, la eliminación del colesterol y la glucemia son bien conocidos. La proteína de soja ha sido clasificada como alimento funcional por su función en la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades como el cáncer y la osteoporosis. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos de América, debido a los efectos benéficos encontrados al consumo de soja, ha recomendado una ingestión diaria de 25 g/d de proteína de soja. Esta además, se utiliza para la obtención de leches fermentadas con bacterias ácido-lácticas.

Probióticos

Los probióticos son aquellos microorganismos vivos que, al ser agregados como suplemento en la dieta, afectan en forma beneficiosa al desarrollo de la flora microbiana en el intestino.¹³

Los probióticos estimulan las funciones protectoras del sistema digestivo. Son también conocidos como bioterapéuticos, bioprotectores o bioprolifácticos y se utilizan para prevenir las infecciones entéricas y gastrointestinales.¹⁴ Para que un microorganismo pueda realizar esta función de protección tiene que cumplir los postulados de Huchetson: ser habitante normal del intestino, tener un tiempo corto de reproducción, ser capaz de producir compuestos antimicrobianos y ser estable durante el proceso de producción, comercialización y distribución para que pueda llegar vivo al intestino.¹⁵ Es importante que estos microorganismos puedan ser capaces de atravesar la barrera gástrica para poder multiplicarse y colonizar el intestino.

El efecto protector de estos microorganismos se realiza mediante 2 mecanismos: el antagonismo que impide la multiplicación de los patógenos y la producción de toxinas que imposibilitan su acción patogénica. Este antagonismo está dado por la competencia por los nutrientes o los sitios de adhesión. Mediante la inmuno-modulación protegen al huésped de las infecciones, induciendo a un aumento de la producción de inmunoglobulinas, aumento de la activación de las células mononucleares y de los

linfocitos.¹⁴

Las bacterias ácido lácticas utilizan varios azúcares como la glucosa y la lactosa para la producción de ácido acético mediante la fermentación. Algunas bacterias conocidas como anaerobias facultativas y otras como anaeróbicas obligadas,⁵ pueden colonizar transitoriamente el intestino y sobrevivir durante el tránsito intestinal; además por su adhesión al epitelio, modifican la respuesta inmune local del hospedero.¹⁶ Está demostrada la eficacia de las bacterias vivas que se utilizan como fermentos lácticos en el tratamiento de los signos y síntomas que acompañan la intolerancia a la lactosa.

Ha sido probado in vitro e in vivo el efecto de los probióticos en estados patológicos como diarreas, infecciones del sistema urinario, desórdenes inmunológicos, intolerancia a la lactosa, hipercolesterolemia, algunos tipos de cáncer y las alergias alimentarias.^{17,18}

El yogur tiene las condiciones necesarias para ser considerado como un alimento probiótico. Contiene microorganismos vivos, una parte de ellos permanece en el sistema intestinal e interactúan con la flora bacteriana (Marcos A. III Cumbre Internacional del Yogurt. Barcelona. 22-23 de abril. Danone SA. Monografía).

Estas bacterias presentes en el yogur y otras leches fermentadas se caracterizan por transformar mediante la fermentación algunos azúcares, principalmente la lactosa transformándose en ácidos orgánicos como el láctico y el acético.¹⁹ La ingesta regular de leches fermentadas puede resultar beneficiosa para prevenir enfermedades infecciosas comunes por ingestión de patógenos.

Se ha comprobado que algunos probióticos mejoran los síntomas de intolerancia a la lactosa. En un estudio en niños suplementados con *Lactobacillus casei* se observó un aumento de la IgA con una menor duración de la diarrea inducida por rotavirus.²⁰ Con el consumo de *Lactobacillus acidophilus* y *Bifidobacterium bifidum* se obtiene un aumento de la actividad fagocítica de los granulocitos circulantes,²¹ por su parte la ingesta de yogur incrementa la producción de citoquinas.²² Otra función de los probióticos es la de disminuir la producción de enzimas como la b-glucu-ronidasa, la b-glucosidasa, la nitroreductasa y la ureasa. Estas enzimas participan en la activación metabólica de los mutágenos y carcinógenos.⁵

En Cuba, el Instituto de Investigaciones para la Industria Alimentaria ha desarrollado un producto fermentado a partir de leche de soja con adición de bifidobacterias, denominado Soyur, destinado al uso terapéutico y otro producto, a partir de leche de búfala fermentada con bifidobacterias, el Bifigur.

Relación prebiótico-probiótico

Es responsabilidad de la microflora intestinal, fundamentalmente las bifidobacterias y los lactobacilos, la producción de AGCC y ácido láctico, como consecuencia de la fermentación de carbohidratos no digeribles. Estos productos disminuyen el pH en el colon creando un ambiente donde las bacterias potencialmente patógenas no pueden crecer y desarrollarse.

Los prebióticos constituyen el sustrato fundamental (el “alimento”) de las bacterias probióticas.

Simbióticos

La combinación de prebióticos con probióticos se ha definido como simbiótico, la cual beneficia al huésped mediante el aumento de la sobrevivencia e implantación de los microorganismos vivos de los suplementos dietéticos en el sistema gastrointestinal.⁸ Aún está poco estudiada esta combinación, que podría aumentar la supervivencia de las bacterias en su fase de tránsito intestinal y por tanto, aumentaría su potencialidad para desarrollar su función en el colon. Se ha descrito un efecto sinérgico entre ambos, es decir, los prebióticos pueden estimular el crecimiento de cepas específicas y por tanto contribuir a la instalación de una microflora bacteriana específica con efectos beneficiosos para la salud.²¹ Un ejemplo de este sinergismo lo constituye la relación de la cantidad de fibra dietética en la dieta con la microflora intestinal: una dieta pobre en fibra puede producir cambios en la ecología de la microflora intestinal y una disminución en la población de *Lactobacillus* con aumento de bacteroides capaces de desdoblar los ácidos biliares secundarios en compuestos carcinogénicos, como el deshidronorcoleno y el metilcolantreno.

La composición de la flora intestinal puede ser modificada por la ingesta de alimentos suplementados con prebióticos, probióticos o ambos (simbióticos).

Será importante profundizar en aquellas cepas de bacterias ácido lácticas que mejores beneficios reporten en una enfermedad determinada y la dosis efectiva para tales propósitos. Se debe tratar de que lleguen al intestino en cantidad suficiente como para implantarse y colonizar su superficie.

Es un compromiso el desarrollo de alimentos funcionales que aporten carbohidratos no digeribles que puedan proporcionar cantidades óptimas de sustrato para la nutrición y desarrollo de las bacterias del colon, activando la producción de AGCC, ácido láctico y energía (hasta el 30 % de las necesidades energéticas de una persona sana).³

Summary

The beneficial effects produced on health by functional food are higher than the ones

caused by traditional food. Within the range of functional food we find the prebiotic, the probiotic and the simbiotic food. The prebiotics are non digestible ingredients of the diet that stimulate the growth or the activity of one or more types of bacteria in colon. The probiotics are living microorganisms that on being added as a diet supplement, favor the development of the microbial flora in the intestine. The simbiotics combine in their formulations the union of prebiotic and probiotic food, which allows to take more advantage from the benefits of this union. The Cuban food industry has started to produce functional food.

Subject headings: PROBIOTICS; DIETARY SUPPLEMENTS; HEALTHY FOOD.

Referencias bibliográficas

Guarner F. El colon como órgano: habitat de la flora intestinal. *Alim Nutr Salud* 2000;7(4):99-106.

Roberfroid MB, Bornet F, Bouley C, Cumming JH. Colonic microflora: Nutrition and health. *Nutr Rev* 1995;53:127-30.

Redondo L. La fibra terapéutica. Barcelona. Laboratorios Madaus, 1999: 27-40.

Yajima T. Contractile effect of short chain fatty acids on the isolate colon of the rat. *J Physiol* 1995;386:667-8.

Torres R. Flora intestinal, probióticos y salud. Guadalajara. Edit Gráfica Nueva, Yakult, 1999.

Diplock AT, Aggett PJ, Ashweel M, Bornet F, Fern EB, Roberfroid M. Scientific concepts of functional foods in Europe consensus documents. *Br J Nutr* 1991;81:S1.

Palou A, Serra P. Perspectivas europeas sobre alimentos funcionales. *Alim Nutr Salud* 2000;7(3):76-90.

Scientific concepts of functional foods in Europe consensus document. 1999. *Br J Nutr* 1999;81:S1-S27.

Trowell HC, Southgate DAT, Wolevwe TMS. Dietary fiber redefined. *Lancet* 1976;1:1967-8.

Rojas Hidalgo E. La fibra dietética. En: Rojas Hidalgos E (ed). *Os carbohidratos en nutrición humana*. Madrid: Grupo Aula Médica, 1994:119-38.

Maté J. Fibra dietética en medicina: Actualización temática en Gastroenterología. Barcelona. Jarpyo Editores y Laboratorios Madaus, 1996.

Velazquéz OC, Lederrer HM, Rombean JL. Butyrate and the colonocyte. Implications for neoplasia. *Dig Dis Sci* 1996;41:727-39.

Fuller R. Probiotics in man and animal. *J Applied Bacter* 1989;66:365-78.

Penna FJ. Diarrea y probióticos. Simposio sobre utilidad de los probióticos en el manejo de las diarreas. Rev Enfer Infec Ped 1998;XI(6):182.

Pardio VT, Krzysatof N, Waliszewski KN, Robledo G. Los probióticos y su futuro. Arch Latinoam Nutr 1994;46(81):6-10.

Schiffin EJ, Brassart D, Servin AL, Rochat F, Donnet-Hughes A. Immune modulation of blood leukocytes in humans by lactic acid bacteria: criteria for strain selection. J Dairy Sci Aug. 1997;66(2):515S-20S.

Mombelli B, Gismondo MR. The use of probiotics in medical practice. Int. Antimicrob Agents 2000;16(4):531-6.

Mc Farland LV. Beneficial microbes. Health or hazard? Eur Gastroenterol Hepatol 2000;12(10):1069-71.

Condon R, Mariné A, Rafecas M. Yogurt: elaboración y valor nutritivo. Madrid: Fundación española de la nutrición, 1998.

Kaila M, Isolauri E, Virtanen E, Laine S, Arvilommi H. Enhancement of the circulating antibody secreting cell response on human diarrhea by a human lactobacillus strain. Pediat Res 1992;32:141.

Roberfroid MB. Prebiotics and probiotics: are they functional foods? Am J Clin Nutr 2000;71:1682S-7S.

Schiffin EJ, Rochat F, Link-Amster H, Aeschlimann JM, Donnet-Hughes A. Immunomodulation of human blood cells following the ingestion of lactic acid bacteria. J Dairy Sci 1995;78(3):491-7.

Recibido: 9 de noviembre del 2001. Aprobado: 10 de diciembre del 2001.

Lic. Ada Lydia de las Cagigas Reig. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Infanta No. 1158, municipio Centro Habana, Ciudad de La Habana, Cuba.