

SÉPTIMA PARTE DEL SEMINARIO: "LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LAS VÁRICES"

En pleno siglo XXI, se sabe a ciencia cierta que determinadas alteraciones y enfermedades se relacionan con desequilibrios en la alimentación, ya sea por exceso (obesidad, problemas de tensión, colesterol elevado...) o por defecto (falta de vitaminas y/o minerales, etc.). Por tanto, alimentarse no sólo consiste en comer para vivir o para saciar el hambre, es algo mucho más complejo e influyen numerosos factores; ambientales (costumbres y cultura del lugar en que vivimos, modas y medios de información, entorno familiar...) y otros personales como el género, la edad, las preferencias, la religión, el grado de actividad (sedentaria, ligera, moderada), el estado de ánimo y de salud (enfermedades o problemas de salud). Por todo ello, se considera que una alimentación es adecuada si en verdad es capaz de cubrir las necesidades del organismo; de acuerdo a las características personales, con el fin de alcanzar o mantener un buen estado nutricional y de salud. Las varices, son el resultado de un estilo alimentario equivocado y un estilo de vida deficiente. En el presente seminario, explicamos la importancia de varios elementos químicos, para prevenir y controlar las vrices.

La dieta, clave de la salud verdadera



La ingesta diaria de frutas frescas y verduras crudas, son el mejor método para prevenir y controlar las enfermedades vasculares, particularmente las vrices.



EL POTASIO, ELEMENTO INDISPENSABLE PARA EVITAR Y CONTROLAR EL DESARROLLO DE LAS VÁRICES

¿Qué otro elemento químico es indispensable para evitar el desarrollo progresivo de las vrices?

88. El potasio, este elemento favorece la eliminación de agua, lo que es beneficioso en caso de tener piernas hinchadas o retención de líquidos. El potasio es un mineral esencial en la dieta diaria, junto al sodio y al cloro pertenece la familia de los electrolitos. Los electrolitos son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica. Los electrolitos afectan la cantidad de agua en el cuerpo, la acidez de la sangre (el pH), la actividad muscular y otros procesos importantes. Usted pierde electrolitos cuando suda y debe reponerlos tomando líquidos.

¿Qué más se sabe respecto al potasio?

89. Se sabe que: "Es el mineral que aparece en mayor cantidad en el organismo después del calcio, y del fósforo y que siempre aparece asociado con el sodio. Este macromineral mantiene la presión normal en el interior y el exterior de las células, regula el balance de agua en el organismo, disminuye los efectos negativos del exceso de sodio y participa en el mecanismo de contracción y relajación de los músculos (sobre todo en los pacientes cardíacos). El 97% del potasio se encuentra intracelularmente y el 3% restante en forma extracelular. Aproximadamente el 90% del potasio ingerido es absorbido en el intestino delgado y es eliminado a través de la orina" (40).

¿En qué circunstancias puede bajar considerablemente el potasio del organismo?

90. Es evidente que: "El consumo excesivo de CAFÉ, TÉ, ALCOHOL y/o AZÚCAR aumenta la

pérdida de éste mineral a través de la orina. Como consecuencia de dietas estrictas en calorías, vómitos, diarreas, transpiración aumentada, pérdidas excesivas por uso de diuréticos y quemaduras, se origina la deficiencia del mineral en el organismo” (40).

¿Cuáles son los síntomas particulares que indican a ausencia de potasio en el organismo?

91. Cuando baja el potasio en el organismo: “Los síntomas son inmediatos, y se muestran como: debilidad muscular, náuseas, vómitos, irritabilidad y hasta irregularidad cardíaca. Contrariamente, la falla renal y la no ingesta de líquidos, genera excesos de este macromineral en la sangre” (40).

¿Cuáles son los requerimientos diarios de potasio?

92. Los requerimientos diarios: “De potasio para las personas adultas y niños a partir de 10 años es de 2.000 miligramos (dos gramos). Para niños de edades entre 1 y 9 años, las necesidades oscilan entre 1.000 y 1.600 (1 a 1,6 gramos)” (41).

¿Cuáles son las mejores fuentes de potasio que todos deben utilizar para prevenir y controlar las várices?

93. El potasio se encuentra en los siguiente alimentos saludables:

1) Frijoles: “Constituyen las legumbres con mayor contenido en potasio. Algunas variedades como las judías pintas contienen más de 1300 mg de potasio por cada 100 gr. y un nivel de sodio prácticamente despreciable (mg. por cada 100 gr) . Los frijoles negros también son muy ricos en potasio (355 mg. por cada 100 gr 100 gr) y con el mismo bajísimo nivel de sodio (1 mg. por cada 100 gr) Todos ellos constituyen, además, una buena fuente de proteínas, fibra y vitaminas. Tienen niveles bajos de grasa y estabilizan el azúcar en la sangre, por lo que son muy adecuadas en la dieta de las personas con diabetes” (42).

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE POTASIO



El plátano: 396 mg por cada 100 gr.



Germen de trigo: 842 mg. por cada 100 gr.



Maní: 705 mg. por cada 100 gr.

2) PLÁTANOS: “Muy ricos en potasio (396 mg por cada 100 gr.) y extremadamente bajos en sodio (1 mg /100 gr) son muy recomendables en la dieta de las personas que quieran reducir la hinchazón. A pesar de la mala fama que los plátanos engordan, resultan muy recomendables en la dieta de los obesos y en las personas que tienen tendencia a desarrollar edemas por problemas de gota o reumatismo. Un plátano diario supera con creces cualquier dosis de complemento de potasio” (42).

3) Germen de trigo: “Con 842 mg. por cada 100 gr. constituye uno de los suplementos dietéticos más ricos en este mineral” (42).

4) Cacahuets: “Los cacahuets (maní) crudos poseen 705 mg. por cada 100 gr.” (42).

5) Soya: “Otra legumbre con porcentajes elevadísimos de potasio (515 mg. por cada 100 gr.) y con el mismo contenido en sodio. Aportan además el contenido más elevado en proteínas dentro de las legumbres y proporciona fitoestrógenos que pueden ser útiles para disminuir algunos efectos del síndrome premenstrual como la hinchazón” (42).

6) Sésamo: “Las semillas de sésamo (ajonjolí) son muy ricas en potasio, magnesio, fósforo y calcio (468mg. por cada 100 gr.)” (42).

7) Nueces: “Con 441 mg de potasio y solamente 2 mg de sodio, las nueces aportan mucho potasio y una riqueza enorme en aceites poliinsaturados, calcio y magnesio. No conviene abusar porque contienen muchas calorías”

8) Acelgas: “Son muy ricas en potasio (379 mg por cada 100 gr.) , el cual compensa su alto contenido en sodio” (42).

9) Alcachofas: “Con 370 mg de potasio por cada 100 gr.” (42).

- 10) Calabazas (Zapallo): “Especialmente las calabazas zucchini, las vinateras o las bellota que contienen unos 350 mg de potasio por cada 100 gr.”
- 11) Berros: “Contienen 330 mg. de potasio por cada 100 gr de verdura fresca” (42).
- 12) Zanahorias: “Contienen mucho potasio (323 mg / 100 gr.) aunque bastante más sodio (35 mg / 100 gr.) Es conveniente comerlas crudas en ensaladas, mezcladas con otras frutas o verduras, aunque se ha comprobado que una ligera cocción incrementa su contenido en beta - caroteno. Con estómagos más delicados puede tomarse en forma de zumos, incluso mezclada con otras frutas, rayada o cocida junto a otras verduras o en purés” (42).
- 13) Coles de Bruselas: “Contienen 389 mg de potasio por cada 100 gr. y 23 gr. de sodio y su riqueza en fibras ayudará a combatir el estreñimiento. Su riqueza en folato las hace muy adecuadas para el embarazo. El brocoli también es muy rico en potasio, aunque su contenido es algo menor (317 mg/ 100 g)” (42).
- 14) Patatas: “Son muy ricas en potasio (328 mg /100 gr) y contienen muy poco sodio (5 mg/100g) . Igualmente recomendadas para eliminar líquidos sobrantes cuando se cocinan adecuadamente (preferentemente hervidas o al horno sin sal)” (42).
- 15) Aguacates: “Todavía con más potasio que todos los anteriores (600 mg/100 gr.) y bajo en sodio (10 mg/ 100 gr) el aguacate puede ser interesante como complemento de potasio al mismo tiempo que como grasa natural insaturada. No obstante se tiene que tener en cuenta que es un alimento con muchas calorías y que su ingestión debe ser moderada, especialmente en casos de obesidad” (42).
- 16) Setas: “Las setas contienen mucho potasio. Por ejemplo los champiñones contienen unos 370 mg/100 gr.” (42).
- 17) Melones y sandías: “Los melones contienen casi tanto potasio como las patatas (309 mg/100 g) y un nivel bajo de sodio (9 o 10 mg /100 gr) El melón constituye una fruta muy recomendada en la dieta de las personas que quieren eliminar agua o perder peso. Incluso tienen más potasio que las sandías (116 mg / 100 gr.) aunque estas últimas son bajísimas en sodio (2 mg/100 gr.) por lo que ambas frutas son ideales en la dieta para eliminar la retención de líquidos” (42).
- 18) Fresas: “Contienen mucho potasio (292 mg / 100 gr.) aunque bastante más sodio que los anteriores (37 mg / 100 gr.) Se consideran muy diuréticas y muy recomendadas en las dietas de obesidad por su bajo contenido en azúcares” (42).
- 19) Tomates: “Con más de 220 mg de potasio por cada 100 gr. de peso y poco sodio (13 mg / 100 gr) el tomate es otro de los alimentos que no debe faltar en la mesa de las personas que tienen tendencia a retener líquidos. Es conveniente comerlos frescos en ensalada, sin añadir sal. En caso de comerlos enlatados, se deberá vigilar el contenido de sodio del producto” (42).

LOS ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS PARA PREVENIR Y CONTROLAR LAS VÁRICES



Aceite de oliva



Aceite natural de linaza



Las nueces

¿Qué son los ácidos grasos poliinsaturados?

94. Es evidente que: “Los ácidos grasos poliinsaturados son ácidos grasos que poseen más de un doble enlace entre sus carbonos. Dentro de este grupo encontramos el ácido linolénico (omega 3) y el linoleico (omega 6) que son esenciales para el ser humano (Estos dos ácidos grasos son esenciales, es decir, no pueden sintetizarse en el organismo, y deben obtenerse de la dieta. Todos los demás ácidos grasos de sus series sí pueden obtenerse a partir de ellos). Tienen un efecto beneficioso en general, disminuyendo el colesterol total” (43).

¿Qué son los ácidos omega-3?

95. Los ácidos grasos omega-3: “Son una serie de sustancias grasas que tomamos en la dieta que pertenecen al grupo de los ácidos grasos poliinsaturados (PUFAs), y que están relacionadas con el ácido alfa-linolénico. Éste es un ácido graso de los llamados “esenciales” porque nuestro organismo es incapaz de fabricarlo, y tiene que ser tomado con el alimento. Los ácidos grasos omega-3 están implicados no sólo en la maduración y el crecimiento cerebral y retiniano del niño (por eso la leche materna lleva estos ácidos grasos), sino que intervienen en los procesos de inflamación, coagulación, presión arterial, órganos reproductivos y metabolismo graso” (44).

¿Es posible que los omega-3 aumentan el colesterol bueno o, HDL?

96. Así es: “El cambio en el metabolismo graso que induce la toma de ácidos poliinsaturados, especialmente los omega-3, parece que no solo reducen la cantidad de colesterol malo (LDL), sino que también eleva discretamente el HDL o colesterol bueno” (44).

¿Para qué personas están indicados los omega-3?

97. Para todas, particularmente para los que tienden a desarrollar várices: “Los omega-3 deben ser ácidos grasos que estén presentes en la dieta de las personas dado que son esenciales para funciones básicas del organismo, y su déficit, impide el buen desarrollo de las funciones para las que son esenciales: metabolismo lipídico, modulación de procesos inflamatorios, coagulación sanguínea, función endotelial y presión sanguínea o reproducción entre otros” (44).

¿Qué efectos tienen los ácidos grasos omega-3 en la arteriosclerosis?

98. Es evidente que: “Un buen equilibrio en el aporte de ácidos grasos esenciales, y el aporte significativo de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas retarda la aparición de lesiones arterioesclerosas (y por ende varices). Entre las varias capacidades de los ácidos omega-3 y las grasas insaturadas se cuenta con corregir el perfil de colesterol, favoreciendo que haya más colesterol bueno (HDL). También promueve que las partículas de LDL sean menos dañinas. Se ha observado que las dietas ricas en omega-3, especialmente de cadena más larga, reducen la cantidad de triglicéridos en sangre. La toma de ácidos grasos poliinsaturados parece retrasar o corregir la aparición de diabetes del adulto, lo que reduce también, a su vez, el riesgo cardiovascular” (44).

¿Podría ser peligroso tomar omega-3 en exceso?

99. Se ha evidenciado que: “Los ácidos omega-3, y en general los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, deben ser aportados por la dieta y por los alimentos funcionales (los enriquecidos en ciertas sustancias o nutrientes), pero **NO SE HA DEMOSTRADO QUE LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES SEAN BENEFICIOSOS**” (44).

¿Qué puede provocar una deficiencia en ácidos omega-3?

100. Se ha demostrado que: “Más que una deficiencia en omega-3, la falta de aporte de estos ácidos grasos esenciales puede provocar un desequilibrio entre las cantidades de ácidos omega-3 y omega-6. Como son dos grupos de sustancias que compiten por las mismas enzimas y receptores en nuestro organismo, la prevalencia de los omega-6 sobre los omega-3 en la dieta pueden facilitar los procesos inflamatorios y **ARTERIOESCLEROSOS (y por ende várices)**” (44).

¿Qué son los ácidos omega-6?

101. Los ácidos grasos esenciales: “Llamados omega-6, son derivados del ácido linoléico. Tienen importancia porque también son necesarios para nuestro organismo (que, además, no los puede sintetizar) y aparecen junto a los omega-3. Parecen tener, sin embargo, una cierta relación con la aparición de procesos inflamatorios y arteriosclerosos pues los favorece cuando la dieta es demasiado rica en ellos. Se suelen encontrar en aceites refinados de algunas semillas como la de girasol o de maíz. Pero lo realmente importante es que la dieta tenga cantidades equilibradas de ambos tipos de ácidos grasos esenciales, que en nuestro organismo compiten por las mismas enzimas. Un mal balance entre ellos puede favorecer los procesos inflamatorios” (44).

¿Cuáles son los beneficios que aportan para la salud los ácidos grasos esenciales omega-3 y los omega-6?

102. Se sabe que: “El consumo en la alimentación de ácidos grasos esenciales, los omega-3 y los omega-6, en un adecuado equilibrio y cantidad **CONTRIBUYE A ESTABILIZAR EL METABOLISMO DE LAS GRASAS EN EL ORGANISMO**, así como interviene en otros muchos procesos orgánicos. Gracias a ellos, el metabolismo de las grasas (concretamente del colesterol) su cantidad y su transporte se corrigen particularmente, reduciendo el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. **CONCRETAMENTE INTERVIENEN EN LA REDUCCIÓN DEL COLESTEROL TRANSPORTADO EN LIPOPROTEÍNAS DE BAJA DENSIDAD** (sobre todo las partículas más pequeñas y densas, y de mayor peligro, el ‘**COLESTEROL MALO**’ o LDL), y **FACILITANDO EL AUMENTO DE LAS LIPOPROTEÍNAS DE ALTA DENSIDAD** (el ‘**COLESTEROL BUENO**’ o HDL) que limpia las arterias en vez de deteriorarlas. Tienen, además, un papel en el funcionamiento normal del endotelio (el tapizado interior de las arterias del organismo) en cuyo seno se producen las lesiones de la arteriosclerosis” (44).

¿En posible evitar el desarrollo de las várices con la ingesta adecuada de los ácidos grasos esenciales omega-3 y los omega-6?

103. Efectivamente, pues la ingesta equilibrada de los ácidos grasos esenciales omega-3 y los omega-6 reducen el colesterol y los triglicéridos sanguíneos, lo que evita la arteriosclerosis, hacen más fluida la sangre, disminuyen su viscosidad y actúan como antiagregantes, lo que reduce el riesgo de que se formen trombos ó coágulos y evita el desarrollo de las deformantes y peligrosas várices.

¿Qué cantidad se recomienda ingerir en la dieta diaria los ácidos grasos esenciales omega-3 y los omega-6?

104. La dosis diaria recomendada para un adulto (según FNB, COMMA, OMS), con una ingesta en la dieta de 2000 Kcal./día, es como sigue:

a) Ácidos grasos omega 3. “Porcentaje sobre el total (1%), gramos/día (2.2 g)” (45).

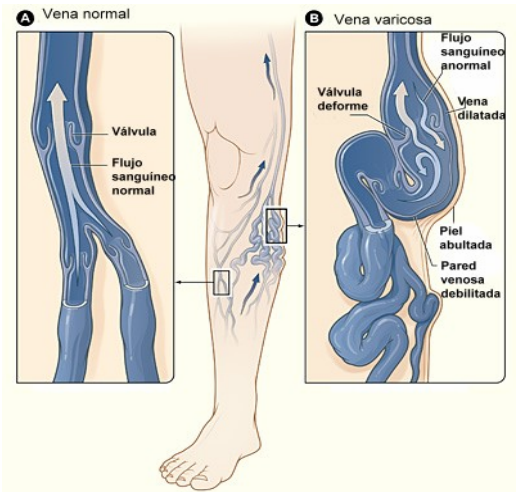
b) Ácidos grasos omega 6. “Porcentaje sobre el total (1 a 2%), gramos/día (2.2 g a 4.4 g)” (45).

¿En qué tipo de alimentos encontramos el ácido alfa linoleico (familia Omega 3)?

105. El ácido alfa linoléico (familia Omega 3), encontramos en él: “Aceite de linaza (lino), de semillas de mostaza, de pipas de calabaza, de soja, de nueces y de colza. Hortalizas de hoja verde y cereales. Espirulina. Una buena fuente son los aceites de lino, linaza, colza y soja. (Nota: el pescado no es la única fuente de ácidos omega 3. ¡El aceite de linaza contiene el doble que el aceite de pescado!)” (46).



Se puede prevenir eficazmente el desarrollo de las várices por la ingesta cotidiana de omega 3, que se encuentra en forma natural en las semillas de linaza.



¿En qué tipo de alimentos encontramos el ácido linoleico (familia Omega 6)?

106. El ácido linoleico (familia Omega 6), encontramos en las: “Verduras, frutas, frutos secos, cereales y semillas. Una buena fuente son los aceites de cártamo, girasol, maíz, soja, onagra, calabaza y germen de trigo” (46).

LOS BIOFLAVONOIDES PARA PREVENIR Y CONTROLAR LAS VÁRICES

¿Qué son los bioflavonoides?

107. Se sabe que: “Los flavonoides o bioflavonoides son pigmentos vegetales no nitrogenados. Se han descubierto más de 600 bioflavonoides. Todos ellos parecen tener un papel muy importante en la alimentación humana, dado que presentan propiedades medicinales muy interesantes” (47).

¿Qué más se sabe respecto a los bioflavonoides?

108. Se sabe que: “Los **bioflavonoides** son nutrientes que pueden encontrarse en la parte blanca interna de la piel de diferentes frutas pero especialmente las cítricas, también pueden encontrarse junto a la vitamina C. Este elemento también llamado vitamina P existe en diferentes clases entre ellas la **QUERCITINA** y la **RUTINA**, son eliminados por la orina. Estos nutrientes le otorgan una gran cantidad de **beneficios** a tu organismo, te ayudaran a tener una mejor cicatrización de heridas, a fortalecer las paredes de tus vasos sanguíneos, a regular tu coagulación, a mejorar trastornos relacionados con la circulación ó hemorragias, a absorber mejor la vitamina C y a evitar infecciones entre otras complicaciones” (48).

a) **QUERCITINA**. “La quercitina es uno de los **flavonoides** más activos. Además de su acción antioxidante la quercitina tiene como principales acciones el ser un eficaz antialérgico y un buen antiinflamatorio. En diferentes estudios la quercitina ha mostrado tener numerosos efectos corporales siendo especialmente conocida por su acción antioxidante, lo que hace que sea muy importante para el bienestar cardiovascular gracias a su acción inhibidora de los radicales libres que hacen que su actividad como antioxidante sea 10 ó 20 veces más potente que la de la vitamina E” (49).

b) **RUTINA**. “También llamada rutósido, quercetin-3-rutinósido y soforina, es un **glucósido flavonoide** encontrado en algunas plantas. Es también un **antioxidante**, y un potente inhibidor **VEGF** (inhibidor de la **angiogénesis**), y también cumple un rol inhibiendo algunos **cánceres**. La rutina inhibe la agregación **plaquetaria**, así como disminuyendo la permeabilidad vascular, haciendo la sangre menos espesa y mejorando la circulación. La rutina tiene actividad **antiinflamatoria**. La rutina... puede ayudar a prevenir el desagradable **edema** de las piernas. La rutina, como **ácido ferúlico**, puede reducir la citotoxicidad del **colesterol LDL** oxidado y reduce el riesgo de **enfermedades cardíacas**. También hay alguna evidencia de que la rutina puede ser usada en el tratamiento de **hemorroides**, **VÁRICES**, y **microangiopatías**” (59).

¿Cuáles son las propiedades de los bioflavonoides?

109. Entre todas las: “Propiedades podríamos mencionar principalmente su capacidad antioxidante, especialmente útil, para prevenir que los radicales libres puedan ejercer sus efectos negativos sobre el organismo, produciendo gran cantidad de enfermedades degenerativas. Así por, por ejemplo, uno de los bioflavonoides más interesantes, las catequinas, presentes en el té verde, puede neutralizar el desarrollo de tumores cancerosos. Al prevenir la degeneración corporal, los bioflavonoides pueden ayudarnos a mantenernos jóvenes durante más tiempo y previenen el envejecimiento prematuro” (47).

¿Es posible que los bioflavonoides mejoren la circulación sanguínea y por ende prevengan las várices?

110. Se ha demostrado que: “Los bioflavonoides son componentes muy adecuados para la circulación sanguínea. Se ha comprobado la capacidad fortalecedora y cicatrizante de los bioflavonoides que los hace especialmente para el tratamiento de enfermedades circulatorias como las **VARICES**, arteriosclerosis, flebitis, etc. Al aumentar la flexibilidad de los capilares, estos pueden resistir mejor sin romperse por lo que resultan muy adecuados para prevenir hemorragias, hematomas, sangrado nasal, etc. Por otra parte, la capacidad que tienen los bioflavonoides de aumentar la absorción de vitamina C, potencian los usos beneficiosos de esta vitamina antioxidante en la prevención de oxidación de los vasos sanguíneos. La capacidad de estos componentes para impedir la formación de trombos en los vasos sanguíneos posibilita una mejor circulación y una prevención de muchas enfermedades cardiovasculares. Su capacidad para rebajar el colesterol y los triglicéridos supone una ventaja en la salud del aparato circulatorio” (47).

¿Cuáles son los principales bioflavonoides y las fuentes de donde se puede obtener?

111. Los bioflavonoides más destacados serían los siguientes:

a) Flavonoides de los cítricos (Citroflavonoides). “Se llaman así porque aparecen con mayor cantidad en los cítricos, aunque no son exclusivos de estos, pues aparecen en numerosos alimentos. Los principales citroflavonoides son la hesperidina, la quercetina, el limoneno, la rutina y la naringina. Los cítricos, como limones, pomelos o naranjas, son muy ricos en estos componentes, sobre todo cuando se come su piel interna que es donde se halla la mayor reserva de estos componentes” (47).

FUENTES NATURALES DE BIOFLAVONOIDES PRESENTES EN LOS CÍTRICOS (CITROFLAVONOIDES)

Limones



Pomelos (Toronja)



Naranja



b) Los flavonoides de la soja (Isoflavonoides). “Aparecen en la soja y en los derivados de la soja, como el tofu, la carne de soja o la leche de soja. Los principales son la daidzeína y la genisteína” (47).
Los flavonoides de las frutas rojas y violetas (Antocianinas). “Las antocianinas son pigmentos que se encuentran en algunas frutas que van del color rojo al azul o morado como los arándanos, las frambuesas, las cerezas, las coliflores moradas, las ciruelas o las uvas. Las manzanas son también muy ricas en este componente... Entre todos ellos merece la pena destacar algunos como las frambuesas, las uvas, las cerezas y las manzanas” (47).
c) Los flavonoides de las hortalizas (Kaempferol). “Aparece en hortalizas como los rábanos, puerros, remolachas, brócoli o endibias... Entre todos ellos merece la pena destacar algunos como los pimientos, las espinacas o las coles” (47).

EL AGUA PARA PREVENIR Y CONTROLAR LAS VÁRICES

¿Es posible que la ingesta de agua pueda prevenir el desarrollo de las várices?

112. Así es: “Cuando se presentan problemas de circulación, es importante además de llevar una dieta abundante vegetal, aumentar el consumo de líquidos, ya que facilitan la eliminación de toxinas y mejora la circulación sanguínea. El agua, es la bebida más recomendable, si bien existen otras bebidas beneficiosas y que en algunos casos resultan más fáciles de tomar como los zumos de frutas y hortalizas o los caldos de verduras. Un modo de ingerir agua es en forma de infusiones. Resultan especialmente aconsejadas las de (semillas de cebada algo tostada, estigmas/cabello de maíz, cola de caballo, etc.) gracias a su acción diurética” (51).

¿Qué cantidad de agua se aconseja beber diariamente?

113. Se aconseja beber **MEDIO LITRO DE AGUA PURA POR CADA 20 KILOS DE PESO**, pero: “Se suele perder, a través del sudor, la orina o la respiración, unos 2,5 litros diarios de agua”

(En una persona adulta). El organismo necesita reponer esta agua. Como hemos visto, la comida proporciona casi una tercera parte del agua que se pierde. El resto debemos hacerlo bebiendo agua pura. La cantidad de agua que debemos beber depende del grado de calor y del esfuerzo físico que realizamos” (52).

¿Cuándo se debe beber más agua en estado natural?

114. Se debe beber más agua pura en aquellas profesiones o actividades que exijan un gran esfuerzo físico, ó que se desarrollen en lugares muy calurosos (Deportistas, trabajadores a pleno sol, trabajadores que mueven grandes pesos, los que trabajan en locales con mucho calor, etc.). Cuando la actividad es muy intensa, se aconseja que se beba 1 litro de agua cada hora. Beber más agua en los siguientes casos:

a) No se recomienda comer carne de animales muertos en ninguna de sus formas y presentaciones: “Las personas que comen dietas muy ricas en carnes. La digestión de las proteínas requiere más cantidad de agua” (52).

b) “Los que tienen fiebre o diarrea necesitan compensar la pérdida superior de agua bebiendo más” (52).

c) “Las personas que viven en climas muy calurosos deberán aumentar el consumo de agua. A partir de los 32 °C se requiere una ingesta superior de agua. La vida en el

desierto, por ejemplo, requiere una cantidad diaria muy elevada de agua para poder sobrevivir. Un hombre normal necesita prácticamente más de 7 litros diarios para evitar la deshidratación, una cantidad que puede ser bastante mayor si realiza caminatas o actividades en este medio” (52).

d) Con dietas de adelgazamiento: “Cuando se quiere perder peso, es importante aumentar la eliminación de líquidos. Este proceso, llamado diuresis, se lleva a cabo mejor si incrementamos el volumen de agua. Más recomendable resulta, incluso, tomar el agua a través de tisanas realizadas con plantas que tienen la finalidad de incrementar la micción” (52).

e) En general, se aconseja la ingestión directa de agua, medio litro por cada 20 kilos de peso diariamente para prevenir las várices, como mínimo, cuando hace calor y algo menos cuando hace frío. Naturalmente sobre esta cantidad general mínima se tendrían que tener en cuenta aportaciones superiores en casos concretos.

¿Deben beber más agua las personas mayores?

115. Se ha comprobado que: “Las personas mayores deberían incrementar el consumo de agua porque sus organismo no tiene la capacidad de retenerla tan bien. Se dice que nacemos con un 70 % de agua y que, al hacernos mayores, esta llega solo a representar poco más del 50 %. Además de la poca capacidad para retener agua, las personas mayores van perdiendo la sensación de sed por lo que este problema se agrava. Los mayores deberían hacer un esfuerzo y mentalizarse de la necesidad de ingerir un par de litros de agua, como mínimo, cada día para suplir las carencias de este elemento en su organismo (Particularmente el lugares cálidos)” (52).

¿Deben beber agua los bebés?

116. Se recomienda: “No debe darse agua a los bebés recién nacidos. Entre los 0 y 2 meses de edad los bebés toman el agua a través de la leche, bien sea materna o de biberón. Proporcionar agua durante este periodo puede ser incluso peligroso, según muchos pediatras, durante las 4 o 5 primeras semanas ya que produce una eliminación excesiva del sodio, lo que puede llevar problemas en la regulación adecuada de la temperatura corporal, hinchazones abdominales o ataques. Se recomienda:

a) “Que incluso en lugares de clima caluroso, como la India, bajo temperaturas de hasta 40 °C y humedades relativas muy bajas, donde numerosos estudios han demostrado que no hace falta un suplemento de agua adicional a la leche en los bebés recién nacidos” (52).

b) “Entre los 3 y 6 meses de edad el bebé no necesita beber si se sigue el amamantamiento. Sin



embargo, algunos pediatras ya sugieren que puede ofrecerse agua en taza para que el bebe tome pequeños sorbos (La cantidad no debería superar los 56 ml cada 24 horas)” (52).

- c) “Entre los siete meses y el año es conveniente dar de beber con una taza antes de utilizar el biberón para que el bebe chupe la que le resulte necesaria. (entre 58 y 118 ml diarios). A partir del año de edad el niño ya debe beber agua normalmente” (52).

NECESIDADES DIARIAS DE AGUA PARA PREVENIR Y EVITAR DESARROLLO DE LAS VÁRICES

Edad	Cantidad aproximada necesitada por kg.	Ingestión diaria
0 - 2 meses	150 ml	No necesita beber agua. La toma de la leche materna o de la preparada.
3 - 6 meses	150 ml	No se necesita beber si se sigue el amamantamiento. Algunos pediatras ya sugieren que puede ofrecerse agua en taza para que el bebe tome pequeños sorbos (La cantidad no debería superar los 56 ml cada 24 horas)
7 meses - 1 año	100 ml	Dar de beber con una taza para que el bebe chupe la que le resulte necesaria. (entre 58 y 118 ml diarios)
1 - 6 años	65 - 90 ml / kg	Sobre un litro diario o hasta 2 litros si el clima es caluroso
7 - 10 años	55 - 65 ml / kg	De litro y medio a 2 litros
11 - 18 años	40 - 50 ml/kg	Sobre 2, 2 litros diarios
Adultos y personas mayores	15 - 40 ml /kg	Entre 1,5 o 2 litros diarios

Ref. <http://www.botanical-online.com/aguanecesidades.htm>

LA SALUD ESPIRITUAL FUENTE DE VIDA INAGOTABLE

Una notable y prolífica escritora afirmo lo siguiente: “La salud es un tesoro. De todas las posesiones temporales es la más preciosa. La riqueza, el saber y el honor se adquieren a un precio elevado, cuando se obtienen a costa de la pérdida del vigor de la salud. Pero ninguna de estas cosas puede asegurar la felicidad, si la salud llega a faltar. **ABUSAR DE LA SALUD QUE DIOS NOS HA DADO ES UN TERRIBLE PECADO**; tales abusos nos debilitan para la vida y nos hacen perdedores, cualquiera sea el grado de educación que alcancemos por ese medio” (53). El párrafo subrayado es bastante reflexivo, pues “Abusar de la salud que Dios nos ha dado es un terrible pecado”, pero, ¿Sabe usted que es pecado? Es una palabra fuera de lugar y de moda, pues el delito se ha institucionalizado en los continentes, naciones, pueblos y familias, es difícil comprender para las comunidades del siglo XXI, que el pecado es la causa principal para el desarrollo progresivo y vertiginoso de las várices, razón por que debemos explicar el origen real de esta patología deformante y dolorosa que tanto agobia a la humanidad.

¿Qué es el pecado según la revelación divina?

117. La palabra de Dios que se expresa por las Sagradas Escrituras advierte que: “el pecado es la transgresión de la Ley” 1 Juan 3:4.

Pero, ¿Es posible que las várices se desarrollen por quebrantar la Ley de Dios?

118. Así es, las varices se desarrollan en forma vertiginosa en la humanidad partir de los 14 año de edad (27), porque se transgredieron las siguientes leyes divinas:

a) El sexto mandamiento de la Ley de Dios advierte: “No matarás... Este es un decreto perpetuo por vuestras edades, dondequiera que habitéis. Ninguna grasa ni sangre comeréis... No comáis ninguna grasa, ni de buey ni de cordero, ni de cabra” (Éxodo 20: 13; Levítico 3: 17; 7; 23). El cáncer humano y las várices están directamente relacionadas con el consumo de grasas. Todo el que consume grasa en forma discrecional es un suicida, además, toda persona que ofrece grasa a sus semejantes es un criminal, pues condena al comensal a una muerte prematura con cáncer, várices y otras patologías severas.

➤ Las várices están relacionadas a la ingesta de: “grasas animales porque dejan una gran cantidad de residuos tóxicos en la sangre” Ref. “Peso Ideal” (54).

b) El sexto mandamiento de la Ley de Dios proclama al mundo el siguiente principio: “No matarás... El vino es escarnecedor, la cerveza alborotadora... ¡Ay de los que son valientes para beber vino, y hombres fuertes para mezclar bebidas!... ¿Para quién es el ay? ¿Para quién el dolor?... ¿Para quién las quejas? ¿Para quién las heridas de balde?... Para los que se detienen en el vino” (Éxodo 20: 13; Proverbios 20: 1; Isaías 5:22; Proverbios 23:29,30). La ingesta de cualquier bebida alcohólica provoca el desarrollo de diferentes tipos de cáncer, várices y muerte prematura, por lo tanto, el bebedor es un suicida, y el que fabrica, ofrece ó vende a sus semejantes bebidas alcohólicas, es un criminal consumado.

➤ En su generalidad las bebidas alcohólicas: “Por su composición favorecen la dilatación de las venas, lo que empeora las hemorroides y las **VARICES**... (Como las) bebidas alcohólicas” Ref. “Alimentación Sana” (55).

c) El sexto mandamiento de la Ley de Dios señala: “No matarás... Con el sudor de tu rostro comerás... El que no quiera trabajar, tampoco coma” (Éxodo 20: 13; Génesis 3: 19; 2 Tesalonicenses 3: 10). La vida sedentaria estimula el desarrollo progresivo de la obesidad con sus infinitas secuelas, como las cardiopatías, enfermedades vasculares y la muerte prematura, por lo

que recomendamos trabajar activamente, moviendo los más de 650 músculos, hasta que haya señales de sudor en el rostro, caso contrario sementemos a nuestro organismo a una muerte prematura con infinidad de enfermedades, incluyendo las deformantes y dolorosas varices.

- “El sedentarismo no favorece la contracción muscular ni la puesta en funcionamiento de la almohadilla plantar, lo que produce mayor estancamiento de sangre y más sobrecarga valvular, que indiscutiblemente facilita la aparición de las **VARICES**” (56).
 - d) El sexto mandamiento de la Ley de Dios advierte: “No matarás... La mujer no vestirá ropa de hombre, ni el hombre ropa de mujer, porque es abominación para el Jehová tu Dios... Asimismo dice Jehová: Por cuanto las hijas de Sion se ensoberbecen, y andan con cuello erguido y con ojos desvergonzados; cuando andan van danzando, y haciendo son con los pies” (Éxodo 20: 13; Deuteronomio 22:5; Isaías 3: 16). Las indumentarias ajustadas de la cintura para abajo (pantalones) y el uso de tacos altos en las damas, provoca una infinidad de enfermedades vasculares, además de otras patologías degenerativas en el sistema óseo, por lo que desaconsejamos su uso. Todas mujeres que insisten en utilizar pantalones ajustados y tacos altos, someten a su organismo a duro vituperio, esto provoca infinidad de patologías y una muerte prematura.
 - **Las várices:** “Además de ser un problema médico importante que nos puede causar dolores y malestar en las piernas, las **VARICES** representan sobre todo en las mujeres un gran problema estético... Totalmente prohibido utilizar prendas de vestir demasiado ajustadas, como pantalones ceñidos, faldas o cinturones apretados. Tampoco recomendables son los zapatos de tacón muy alto ya que nos impiden andar normalmente y repercute en la función normal de las piernas” (57).
 - e) Finalmente el primer mandamiento de la Ley de Dios proclama: “No tendrás otros dioses fuera de mí... Su fin será la perdición, su dios es el vientre, y su gloria es vergüenza” (Éxodo 20: 3; Filipenses 3: 19). Para muchos en forma lamentable su dios es el vientre, pues satisfacen generosamente los dictados de su “dios” y como resultado la muerte prematura es inevitable, pues la obesidad, la diabetes, la hipertensión, las artropatías, gastropatías, arteriosclerosis y por ende las várices, acortan la vida considerable.
119. Por las definiciones anteriores, la humanidad entera se encuentra en un despeñadero de enfermedades agudas y crónicas, y la única manera de vivir en forma saludable, es sometiendo nuestras vidas a las infinitas e inmutables Leyes de Dios. Les invitamos asistir a nuestros seminarios gratuitos de “SALUD POR MEDIOS NATURALES” todos los viernes y domingos a partir de las siete de la noche, en la siguiente dirección: Avenida América Nº 289, esquina Pando (Zona Central) Más informes: Telf. 2330662.

¡Que Dios bendiga su vida abundantemente...!!!

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES CONSULTADAS

- (1) Biblioteca Nacional de Medicina de EEUU (Institutos Nacionales de Salud). Ref. “Medline Plus” (Información de Salud). Art. Várices. Extracto: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/varicoseveins.html>
- (2) Enciclopedia “Wikipedia” (Wikimedia Foundation. Inc.) Art. Variz. Extracto: <http://es.wikipedia.org/wiki/Variz>
- (3) Ref. “Eroski Consumer” Art. “Varices y otros problemas del sistema circulatorio: Un tratamiento precoz puede retrasar su evolución” Extracto: <http://revista.consumer.es/web/es/20020901/salud/>
- (4) Ref. “D Salud” (Discovery) Art. “Revolucionario tratamiento para las varices grandes” Extracto: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=1049>
- (5) Ref. “X-Plain” (Medline Plus) Last reviewed: 5/14/2008 1. Art. “Várices” Extracto: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/varicoseveinsspanish/html/index.htm>
- (6) Dr. J. Enric Latorre Raez. “Centro Médico Teknon” Art. “Várices y Edemas” Extracto: http://www.teknon.es/consultorio/latorre/varices_edema.htm
- (7) Ref. “Discovery Salud” Nº 26/Marzo/2011. Ediciones MK3 S.L. C/ Puerto de los Leones 2, 2ª Planta. Oficina 9, 28220 Majadahonda, Madrid. Art. “Varices: Más allá de un problema estético”. Extracto: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=1302>
- (8) Ref. “Fundación Flebológica Argentina” Art. ¿Qué son las várices? Extracto: <http://www.fundacion.org.ar/AR/libro/varices/contenidos.asp>
- (9) Ref. “Arrebatadora”. Art. “Consejos para Prevenir las Várices” Extracto: <http://www.arrebatadora.com/consejos-de-belleza/consejos-para-prevenir-las-varices>
- (10) Ref. “Mundo Varices” Art. “Las Várices y sus Tratamientos” Extracto: <http://www.mundovarices.com/>
- (11) Ref. “Diccionario Médico Mosby” Art. Varices esofágicas; (11-a) Varicocele.
- (12) Ref. “D Salud” (Discovery) Art. “Revolucionario tratamiento para las varices grandes” Extracto: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=1049>
- (13) Ref. “Mundo Varices” Art. “Varices: El origen y el porqué de su aparición” Extracto: http://www.mundovarices.com/varices_aparicion.html
- (14) Ref. “Salud Medicinas” Art. “Várices” Extracto: <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=47>
- (15) Ref. “Instituto Médico Laser” Art. “¿Influye en la aparición de las varices el uso de tacón alto?” Extracto: <http://www.iml.es/faq/varices/el-uso-del-tacon-alto-y-las-varices.html>
- (16) Ref. “Vascu Láser Cardio SL” Art. ¿Padece de varices? Extracto: <http://www.vasculaser.com/esp/varices.htm>
- (17) Ref. “Mundo Varices” Art. “Las Varices y su Tratamiento” Extracto: http://www.mundovarices.com/varices_alimentosrecomendados.html
- (18) T. Cleave y G. Campbell “Diabetes, trombosis coronaria y la enfermedad de la zacarina” (Bristol, England: John Wright and Sons, 1960); Pericás Alvarez Francisco. Ref. “Los peligros del azúcar blanco” Extracto: <http://www.mundo-natural.es/azucar.htm>
- (19) Ref. “Botanical” Art. “Plantas para las Várices” Extracto: <http://www.botanical-online.com/medicinalsvarices.htm>
- (20) Ref. “Farmacología 2” Art. “Tratamiento de las Várices” Extracto: <http://www.farmacologia2.com.ar/tratamiento/tratamiento+de+varices.htm>
- (21) “Discovery Salud” Nº 105. Ediciones MK3 S.L. C/ Puerto de los Leones 2, 2ª Planta. Oficina 9, 28220 Majadahonda, Madrid. (Alimentación) Art. “Varices: Más allá de un problema estético”. Extracto: <http://salud.doctissimo.es/salud-femenina/tratar-las-varices/las-varices-en-10-preguntas.html>

- (22) Dr. Corinne Tutin. Ref. "Doctismo" (23/08/2010) Art. Las várices en 10 preguntas" Extracto: <http://salud.doctissimo.es/salud-femenina/tratar-las-varices/las-varices-en-10-preguntas.html>
- (23) Ref. "Muy Interesante" Nº 142 (Donnelley Cochrane Argentina SA. "Editorial García Ferre") Art. "Medicina Tradicional", Pág. 10.
- (24) Ref. BBC Mundo. "El Diario" (Domingo, 27 de Enero 2008) 5to. Cupo. Pág.1. Art. "Plantas Medicinales Corren Peligro de Extinción por Despedida Recolección".
- (25) Enciclopedia "Wikipedia" (Wikimedia Foundation. Inc.) Art. Estreñimiento. Extracto: <http://es.wikipedia.org/wiki/Estre%C3%B1imiento>
- (26) Ref. "Varices" Art. "Tratamiento y Cura" Extracto: <http://www.tratamientoycura.com/blog/80/las-desagradables-varices-varix-afectan-a-un-25-de-la-poblacion-terapia-para-las-varices-varix/>
- (27) Dr. Álvaro Sánchez, Ref. "Extra" La Paz, jueves 30 de Junio 2011, Pág. 2.
- (28) Enciclopedia "Wikipedia" (Wikimedia Foundation. Inc.) Art. Fitoterapia. Extracto: <http://es.wikipedia.org/wiki/Fitoterapia>
- (29) "Discovery Salud" Nº 81. Ediciones MK3 S.L. C/ Puerto de los Leones 2, 2ª Planta. Oficina 9, 28220 Majadahonda, Madrid. (Alimentación) Art. "Las pepitas de pomelo destruyen bacterias, virus y hongos patógenos" Extracto: http://www.dsadud.com/alimentacion_numero81.htm
- (30) Enciclopedia "Wikipedia" (Wikimedia Foundation. Inc.) Art. Cataplasma. Extracto: <http://es.wikipedia.org/wiki/Cataplasma>
- (31) Ref. "Flash del cuerpo humano" Art. "¿Cuántas células tiene el cuerpo humano?" Extracto: [http://www.daleya.com/?query=cuerpo+humano&daleyaidext\[\]=1&daleyaidext\[\]=10&daleyaidext\[\]=11&ext=](http://www.daleya.com/?query=cuerpo+humano&daleyaidext[]=1&daleyaidext[]=10&daleyaidext[]=11&ext=)
- (32) Isaías 24: 4; 1:5; Romanos 3: 23.
- (33) Enciclopedia "Wikipedia" (Wikimedia Foundation. Inc.) Art. Fibra. Extracto: http://es.wikipedia.org/wiki/Fibra_alimentaria
- (34) Ref. "Club Planeta" Art. "Alimentos recomendados para las várices" Extracto: http://www.clubplaneta.com.mx/cocina/alimentos_recomendados_para_las_varices.htm
- (35) Ref. "Recomendaciones" Art. "Alimentos altos en fibra" Extracto: <http://recomendaciones.org/cuanta-fibra-necesitamos/>
- (36) Ref. "Botanical-Online SL" (El mundo de las Plantas) Art. "Antioxidantes" Extracto: <http://www.botanical-online.com/medicinalsantioxidantes.htm>
- (37) Salas Carlos R. Art. ¿Qué son los radicales libres?" Extracto: http://www.lukor.com/ciencia/radicales_libres.htm
- (38) Ref. "Monografías". Art. "Efectos de los antioxidantes en el envejecimiento celular" Extracto: <http://www.monografias.com/trabajos36/antioxidantes/antioxidantes2.shtml>
- (39) S. Martínez-Flórez, J. González-Gallego, J. M. Culebras y M.ª J. Tuñón. Art. "Los flavonoides: propiedades y acciones antioxidantes" (Departamento de Fisiología, Universidad de León y Hospital de León. España).
- (40) Ref. "Zona Diet" Art. "El Potasio en la Nutrición" Extracto: <http://www.zonadiet.com/nutricion/potasio.htm>
- (41) Ref. "Eroski Consumer" Art. "La importancia del potasio" Extracto: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/complementos_dieteticos/2005/04/20/141353.php
- (42) Ref. "Botanical-Online SL" (El mundo de las Plantas) Art. "Alimentos Ricos en Potasio" Extracto: <http://www.botanical-online.com/listadealimentosricosenpotasio.htm>
- (43) Enciclopedia "Wikipedia" (Wikimedia Foundation. Inc.) Art. "Ácido graso poliinsaturados". Extracto: http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_graso_poliinsaturado
- (44) Ref. "Geo Salud" Art. "Ácidos Grasos Omega 3 y 6" Extracto: <http://www.geosalud.com/Nutricion/acidosgrasos.htm>
- (45) Ref. "Zona Diet" Art. "Ácidos grasos Omega 6" Extracto: <http://www.zonadiet.com/alimentacion/omega6.htm>
- (46) Ref. "Asociación Vegana Española" Artículo: "Ácidos grasos esenciales" Extracto: <http://www.ivu.org/ave/grasos.html>
- (47) Ref. "Botanical-Online SL" (El mundo de las Plantas) Art. "Bioflavonoides" Extracto: <http://www.botanical-online.com/medicinalesbioflavonoides.htm>
- (48) Ref. "Nuri Dieta" Art. "Que son los bioflavonoides" Extracto: <http://www.nuridieta.com/que-son-los-bioflavonoides/>
- (49) Ref. "Herbolario Allium" Art. Quercitina. Extracto: <http://www.alliumherbal.com/es/articulos/30-antienvjecimiento/282-la-quercitina.html>
- (50) Enciclopedia "Wikipedia" (Wikimedia Foundation. Inc.) Art. Rutina. Extracto: http://es.wikipedia.org/wiki/Rutina_%28flavonoide%29
- (51) Ref. "Eroski Consumer" Art. "Alimentos que mejoran la circulación" Extracto: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/adulto_y_vejez/2004/07/30/106609.php
- (52) Ref. "Botanical-Online SL" (El mundo de las Plantas) Art. "Necesidades de agua que tiene el organismo" Extracto: <http://www.botanical-online.com/aguanecesidades.htm>
- (53) Ellen G. White "Consejos Sobre el Régimen Alimenticio" Pág. 21.
- (54) Art. "Alimentos para sobrellevar las VÁRICES" Extracto: <http://www.pesoideal.com/blog/alimentos-para-sobrellevar-las-varices>
- (55) Art. "Nuestra Alimentación Influye en la Circulación" Extracto: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/circulacion.htm>
- (56) Ref. "Instituto Médico Laser" Art. "¿Qué factores influyen en el desarrollo de las varices?" Extracto: <http://www.lasvarices.es/factores-en-el-desarrollo-de-las-varices.html>
- (57) Ref. "Mujer Actual" Art. "Las varices... un problema estético" Extracto: <http://www.mujeractual.com/belleza/cuerpo/varices.html>

¡Evite las várices evitando las grasas, frituras, comestibles artificiales y realizando ejercicios saludables y una excelente dieta vegetariana!

**VISITE NUESTRA PÁGINA WEB:
www.medicinanaturalcientifica.org**

Les invitamos a nuestros seminarios gratuitos de "SALUD POR MEDIOS NATURALES" todos los viernes y domingos a partir de las siete de la noche, en la siguiente dirección: Avenida América Nº 289, esquina Pando (Zona Central) Más informes: Telf. 2330662. La Paz – Bolivia. E mail: laines77@hotmail.com

**NUNCA SE OLVIDE QUE LA SALUD Y LA VIDA ESTÁN EN LAS MANOS DEL
MARAVILLOSO JESÚS, EL SALVADOR DEL MUNDO**

Cortesía: Dr. Samuel Laines Molina

Nada es más importante que su salud, porque solamente se viva una vez ¡Cuide su salud!

¡Para nuestra institución la salud de usted es lo primero!

El presente seminario está protegido bajo el registro de propiedad intelectual © Nº 4-2-682-96. Se permite publicar el artículo completo, sin omitir nada del presente tratado, omitir partes o los derechos del autor, dará curso a una acción legal.