VARICESCERO.COM

SECRETOS DE LAS VÁRICES



¿POR QUÉ NO TE LO DICEN?

KARMEN PASTORA DE MIRANDA



- © KARMEN PASTORA DE MIRANDA
- © Secreto de las várices...;Por qué no te lo dicen!

Madrid, España, 2019

SECRETOS DE LAS VÁRICES... ¿POR QUÉ NO TE LO DICEN?

La opinión es libre y la evidencia una

Karmen Pastora De Miranda

Frases e inspiración

No crea en algo porque lo diga la tradición.

Ni siquiera porque generaciones hayan creído por siglos.

No crea en algo porque muchos lo crean, o finjan que lo crean.

No crea algo porque así lo hayan creído sabios de otras épocas.

No crea a ningún otro ser humano.

Crea únicamente en lo que usted mismo haya experimentado, verificado y aceptado, después de someterlo al dictamen del discernimiento y la voz de su consciencia.

GAUTAMA BUDA

No pretendamos que las cosas cambien si seguimos haciendo lo mismo.

ALBERT EINSTEIN

Curar es limpiar.

Carlos Kozel

Cada uno ingiere la enfermedad que padece.

ARTURO CAPDEVILA

Frases e inspiración

La medicina oriental puntualiza que existe una sola causa para la enfermedad: una alimentación inadecuada.

Naboru Muramoto

Hoy en día, los asesinos, la farmacopea y los alimentos manufacturados no están muy alejados entre s**í**.

HERBERT KNIBBS

La enfermedad es la primera advertencia de que hemos emitido un juicio equivocado y una invitación al cambio. Una persona sana nunca es infeliz.

GEORGES OHSAWA

La investigación de las enfermedades ha avanzado tanto que cada vez es más difícil encontrar a alguien que esté completamente sano.

ALDOUS LEONARD HUXLEY

El médico trata, pero la naturaleza sana.

HIPÓCRATES



VIVIR CON SALUD VASCULAR... iES POSIBLE!

El conocimiento es poder... Si comprendes por qué afecta a tu circulación de retorno, lo puedes reparar y librarte de las várices y sus molestias.

Apuesta por un estado de plenitud y alegría; total integración entre las funciones corporales, emocionales, actividad mental, nutricional y factores medioambientales.

Las várices es el síntoma, conoce cual es... realmente la verdad de su causa.

¡Alcanza el dominio de tu salud vascular y tu derecho a tener una buena calidad de vida..!

Karmen Pastora de Miranda



EL OBJETIVO DE ESTE MANUAL ES EL CONOCIMIENTO... PARA QUE PUEDAS RESOLVER LOS PROBLEMAS DE LA CIRCULACIÓN DE TUS PIERNAS.

- Conocer la realidad de una enfermedad que catalogan como crónica.
- Que hay detrás de la aparición de las várices.
- Por qué se oculta la relación directa de esta enfermedad con el corazón.
- Comprender que todo proceso de arañitas vasculares y venas varicosas. Si no se trata en la causa vuelve a presentarse.
- Evitar las cremas y medicamentos como venotónicos que solo enmascaran la enfermedad y tiene efectos adversos.
- Librarte de la manipulación y poca efectividad de tratamientos agresivos y costosos.
- Eliminar las piernas cansadas y las várices.
- * Tratamientos naturales y sencillos de fácil aplicación.
- La nutrición adecuada para una sangre libre de impurezas.
- Ejercicios y actividades beneficiosos para embellecerlas.
- Que puedas garantizarte una salud vascular por siempre.

¡ Cuida a tu corazón, te lo agradecerá..!!!



Agradecimientos

A mi Querida e inolvidable madre Carmen Romelia de quien aprendí a convertir lo aparentemente complicado en algo sencillo. Que los imposibles NO EXISTEN... que la Constancia supera a la inteligencia, y el símbolo de Amor más poderoso es una amplia y generosa sonrisa.

¡Gracias mamá!

A todos aquellos hombres y mujeres infatigables que ante la adversidad, no se dejan vencer en busca de resultados.

¡Gracias por existir!

Infinito agradecimiento a todos esos involuntarios maestros que encontré en el camino... médicos, especialistas, que con sus mentes herméticamente cerradas, se negaban a aceptar mis argumentos, intentando imponer sus credenciales como una verdad absoluta.... porque gracias a ellos me vi obligada a buscar, buscar y encontrar.

¡Gracias...Gracias...Gracias!



Con todo mi amoroso respeto, desde lo más profundo de mi corazón... a la memoria de la Dra. Hulda R.

Clark; gracias a su legado se iluminó mi intelecto de realidades y me incentivó a la investigación personal. ¡Qué afortunados somos los terrícolas! Tener la oportunidad de nutrirnos de la sabiduría, que aportan a la humanidad estas personalidades, que aún, no estando presente en esta experiencia física, siguen siento útiles, en este mundo tan curioso e interesante, estos seres son sin duda, los más valiosos regalos que pudiéramos recibir.



AVISO MUY IMPORTANTE:

Sugiero a toda persona que acceda a esta información, que trasmito con la única intención de compartir mi **realidad**, fundamentada exclusivamente en mis observaciones personales, experiencias e investigaciones independientes, no debe bajo ningún concepto considerarse sustituto de una orientación facultativa, le animo a que consulte fuentes adicionales de especialistas en la materia, para que tenga la seguridad de que sus decisiones son responsables.

Declino expresamente toda responsabilidad. Por lo tanto quien lea este manual es responsable tanto del uso de la información aquí contenida, como de los resultados que pueda obtener.

Prólogo

La peor enfermedad es la ignorancia. El mejor medicamento es el alimento.

DRA. ODALYS HERNÁNDEZ DÍAZ

i amiga Karmen Pastora es psíquica de nacimiento, tiene conexión con esa sabiduría ancestral, que según ella, vibra en el éter. Indudablemente conoce muchísimas cosas que la gran mayoría de los mortales no percibimos y se nos pasan por alto, lleva toda su vida sumergida en las profundidades de su mundo dogmático y no exagero, posee una sapiencia única, todos los que la conocen pueden dar fe. Sus amigos en muchas ocasiones le hemos dicho que escriba, y por fin llegó el día, pero...jcon sorpresa!

Todo comenzó en una de nuestras conversaciones telefónicas, muy ilusionada me comentó su propósito de escribir un manual y compartir su experiencia personal, sobre la insuficiencia circulatoria... (me pidió que le escribiese el prólogo), jamás pensé y soy sincera, que sus primeros pasos como aspirante, fuese sobre un tema médico tan controvertido, jesta chica siempre sorprende..! (es de imaginar que sin formación facultativa, ha tenido que documentarse y estudiar mucho)... Le pedí que me enviase su manuscrito.. (honestamente, con cierta reserva) después de leerlo, quedé sorprendida y me llené de entusiasmo... ¡acepté encantada! No voy a opinar como profesional médico, pienso que es su experiencia y nos hace partícipe de los resultados que ha obtenido, cosa muy respetable.

Nos conocemos desde que éramos muy pequeñas y siento por "Karmencita" un cariño muy especial y una gran admiración.

Nació en Cuba, de padre español y madre nativa. Desde niña destacó por su gran capacidad de observación y análisis. La recuerdo como una amiguita de juegos divertida y original: la "payacita" del grupo, nos hacía reír muchísimo. Su maravilloso sentido del humor, cualidad que aún con los años, yo diría que es mayor, ha aprendido a reírse mucho y más ante la adversidad.

Madura para su edad, nos impresionaba ver cómo las chicas mayores en sus asuntos amorosos con los chicos, le pedían consejos. De espíritu revolucionario, no aceptaba fácilmente lo establecido; actitud que la ha llevado a lo largo de los años a ser una mujer rebelde e innovadora, muy amiga de salirse de las normas, pero siempre de una forma respetuosa.

Por entonces nos hacía mucha gracia escuchar cómo su madre en ocasiones le decía: "Maestra de todo y profesora de nada." Años más tarde lo comprendí... ¡Sabiduría y conocimientos pero sin título!: esos títulos que gustan tanto a los padres. En realidad se nace maestro y el profesor se hace; obtiene el título con sus estudios.

Llegó a matricularse sucesivamente en tres carreras universitarias: Arquitectura, Psicología y Medicina. Parece que se aburría y antes de terminar el primer año dejaba de asistir, supongo que no encontraría la motivación necesaria para continuar. Faltaba a clases por irse a la biblioteca, allí tranquilamente podía pasarse horas y horas.

Recuerdo, como en aquellos tiempos, devoraba con rapidez libros de diversos temas; esto la fue convirtiendo en una autodidacta en toda la extensión de la palabra, podías hablar ampliamente con ella de cualquier tema, sabía de todo un poco. Teníamos un maestro de historia que al ver esa fascinación que sentía por los libros, le puso el mote de "Polillas"; Karmen de una manera u otra, no pasaba desapercibida.

Siempre se sintió atraída por las llamadas ciencias ocultas: Astrología, Tarot, Quiromancia, Numerología etc.... estas llamadas seudociencias le apasionaban.

Tal es así que pasó varios años estudiando en profundidad. En 1985 obtuvo el título de Máster en Parapsicología. Se graduó en la escuela BIOS de Bilbao. Tanta pasión demostró, que durante los dos años siguientes llevó la subdirección de la escuela.

Karmen Pastora ha marcado diferencias de una forma seria y rigurosa en el mundo de las ciencias ocultas, un tema tan controvertido por la gran mayoría de las personas. Domina bien lo psíquico. Sus conceptos son claros, conoce muy bien el potencial del ser humano y los secretos de su naturaleza. Según sus palabras: **"El destino se puede modificar."**

"El destino se puede modificar"

"Cuando las cosas no salen bien es porque están mal gestionadas" En 1995 crea tres sistemas de desarrollo y crecimiento personal: El Tarot Evolutivo, La Arquitectura del Destino y El Oráculo de las Vocales. Por aquellos años fue una novedad el combinar estos temas esotéricos con el crecimiento personal. Sorprendió a propios y extraños al desvincular de la superstición lo que llamamos "Destino" y dijo bien claro en los medios:

"Cuando las cosas no salen bien es porque están mal gestionadas."

Durante los años 1995 y 2010 desarrolló exitosamente su profesión, participando en programas de televisión, radio y prensa escrita (artículos en revistas del corazón). Quince años de experiencia dedicados a estas obras dan para mucho. Hoy disfruta de un merecido reconocimiento entre los profesionales más destacados del sector.

Trasserdiagnosticada de insuficiencia venos acrónica y muyagotada de tratamientos ineficaces, inició su propia búsqueda para liberarse de su padecimiento con buenos resultados. Su gran ilusión es compartir todo lo que ha podido investigar sobre la (IVC) y los falsos mitos que la rodean, ofreciendo su experiencia, especialmente para quienes padecen esta enfermedad y estén en disposición de explorar nuevos caminos y ejercer su natural derecho a una óptima circulación de retorno.

Karmen Pastora se ha convertido en los últimos años en un referente, se ha informado y se ha formado, decidida a recuperar por sí misma su natural estado de salud, ella está segura que sólo el organismo tiene el poder, es capaz de repararse, depurarse y curarse por sí mismo. En muchísimas ocasiones no deja de sorprendernos (como cuando era niña) con sus teorías.

Espero que esta información divulgativa consciencial, que la autora amablemente pone en tus manos, te anime a profundizar cada día más en tu bienestar y el de los tuyos. En medicina no existen las certezas absolutas, esta basada en probabilidades, cada organismo es individual y reacciona diferente y como nos dice Karmen Pastora: ¡Lo importante son los resultados!

Estoy segura que la lectura de este manual no te dejará indiferente y te será de utilidad si decides un cambio de paradigma, tal como me ocurrió a mí.

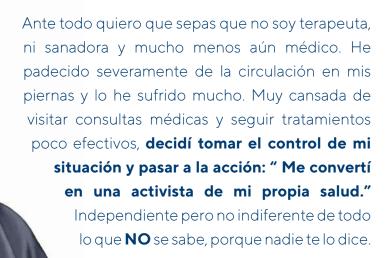
Dra. Odalys Hernández Díaz (Cardióloga)

Introducción

La terapia perfecta es aquella que de forma sencilla y natural te ayuda a resolver el problema que te afecta.

K.P

ola... qué bonito día! Hoy te invito a participar en mi personal "Campaña de Prevención y Orientación de la Insuficiencia Venosa". Si estás aquí, seguramente tienes ganas de saber cuánto hay de verdad en el tema "várices"... conocer la causa real de todo lo que se esconde detrás, comprender muchas cosas simples y de sentido común que por razones obvias, no se explican ni se difunden. Soy muy curiosa, si no conozco una cosa, seguro que la investigo y como el que busca encuentra aquí estamos... ¡Me alegra muchísimo que sientas interés por conocer en profundidad la causa de esta enfermedad cuyas consecuencias son prácticamente ignoradas por la gran mayoría de las personas y lo que más me sorprende es la actitud de algunos especialistas ante una enfermedad silenciosa y progresiva que cada vez se agudiza más y que oficialmente no se sabe cómo detenerla ni por qué se produce. ¡Con tanto tiempo como ya llevamos habitando la tierra! esto no es nada fácil de aceptar y aún así, lo repiten ...lo repiten, hasta que ellos mismos se lo llegan a creer.



Activista de su salud es un ser totalmente autónomo, libre e independiente. Que no

cree en la efectividad de los medicamentos químicos y es muy consciente de la presión que ejerce la industria farmacéutica sobre el sistema sanitario, por proteger sus intereses y la ineficacia manifiesta en la gestión de las enfermedades.

¡Esta claro...si hay salud se acabó el negocio!

"Si alguien busca la salud, pregúntale si está dispuesto a evitar en el futuro las causas de la enfermedad; en caso contrario abstente de ayudarle."

SÓCRATES

Lo que aquí expongo, es un extenso trabajo de investigación independiente en el que he invertido horas, semanas, meses y ocho largos años, casi nueve... Es probable que la información que encuentres en este manual, sobre la causa desconocida de esta enfermedad (EVC) o (IVC), pueda sorprender, indignar a algunos e incluso asustar a otros. Es absolutamente inteligente y saludable, que antes de formarse un juicio investigar.

Sin ánimo de molestar y con todos mis respetos, puedo decir que no estoy hecha para la rutina profesional estándar, la necesidad me ha obligado a establecer mi propio doctorado que me otorga los dictados de la Naturaleza para poder encontrar solución a mis dolencias, mantenerme fiel a la sabiduría por la que se regían nuestros ancestros.

Disfruto la lectura y la investigación. Busco...y... busco información veraz, me oriento rigurosamente por estudios científicos. No acepto argumentos como ciertos, hasta que no los haya verificado y experimentado. He aprendido a comunicarme con mi cuerpo, estoy atenta a sus señales; sé que está dotado de

una importante inteligencia celular. ¡**El síntoma es el aviso no la enfermedad**! Y la enfermedad en sí, no es tal, es un mecanismo de defensa que ignoramos como gestionar. El cuerpo es inteligencia pura, sabemos muchísimo de la vida de los demás y que poco de nuestro vecino más cercano.

"El síntoma es el aviso no la enfermedad"

Personalmente no me impresionan los títulos, ni los doctorados. No necesito la aprobación del rigor científico. Creo solamente en los métodos con resultados

En mi experiencia personal es la Ciencia quien da las herramientas, pero es la *ConCiencia* quien te da la solución.

Todos los sistemas de nuestro organismo están diseñados con la posibilidad de mantener una salud equilibrada. Depende de nosotros potenciar o desestabilizar esa posibilidad.

El derecho y la capacidad de percibir y pensar de manera autodidacta están al alcance de todos. Es hora de implicarnos. Nuestro sistema sanitario no tiene ningún interés en informar ni de prevenir; fracasa, se desvía, cada vez está más perdido y desorientado.

La salud de la humanidad está indefensa; los momentos que estamos viviendo son inquietantes, contradictorios, según estadísticas cada día los afectados son más jóvenes, se están presentando casos en la infancia. ¿Qué es lo que pasa? ¿Quién está interesado en el exterminio? Se emplea más atención y recursos en crear nuevos tratamientos con nuevas tecnologías para paliar las enfermedades que en investigar las causas que las producen. Este sistema médico es lamentable, carente de medicina preventiva que permita diagnosticar enfermedades antes de que estas representen un riesgo grave para los pacientes. Estamos atrapados en un sistema sanitario inhumano(y lamentablemente no me extralimito). Puedes encontrar información veraz, valiente y comprometida en el blog del doctor norteamericano Josep Mercola, así como en otros muchos, es cuestión de dedicar tiempo a la información... investigando...investigando...

No es agradable ver padecer a las personas y más cuando sabes que todas las enfermedades se curan y lo más sorprendente que en muchos casos de la formas más sencillas. ¡La Naturaleza es sabia y tiene soluciones para todo! Mi gran ilusión es que el ser humano practique un estilo de vida saludable. Me apasiona compartir información sobre maneras de vivir, que nos conduzcan hacia una vida alegre y optimista, donde envejecer sea como tiene que ser, una maravillosa etapa de la vida enriquecida de experiencias: compartir y disfrutar de todo lo aprendido.

"Estamos pagando el resultado de la desinformación"

Es cierto que con los años los sistemas del organismo se ralentizan, pero no hay por qué perder autonomía, ni flexibilidad y menos enfrentarse a deficiencias circulatorias. La falta de audición o visión y todas esas cosas que consideran propias de la vejez ¡No es verdad!

Estamos pagando el resultado de la desinformación a la que nos tienen sometidos, es preocupante, creemos todo lo que nos dicen como autómatas. La ancianidad no es sinónimo de enfermedad. La prueba está en que hay centenarios que ven perfectamente, pueden sentarse en el suelo como los hindúes, practican deportes y no les duele nada. Eso demuestra una vez más que no es la edad.

Responsabilizar al proceso de envejecer a los achaques puede servir de justificación para algunos médicos y de consuelo a sus pacientes.

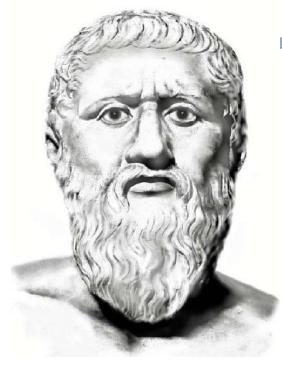
La insuficiencia venosa crónica (IVC) se puede prevenir y evitar; al igual que todas las enfermedades. Es necesaria una llamada de ¡Atención! No es solamente un tema estético, es algo muchísimo más serio de lo que se cree.

"No es solamente un tema estético"

Antes de entrar en materia me hace ilusión que conozcas esta anécdota de mi niñez, que marcó mi vida y que posiblemente hoy estamos aquí gracias a ello. Y te hago participe de ella, porque tu también tienes anécdotas de tu infancia, que han marcado tu lucidez.. es cuestión de hacer memoria y seguro encontrarás datos muy interesantes. Como te comentaba quiero rendirle homenaje al protagonista de esta historia. Cuando tenía alrededor de unos 6 ó 7 años, me daban unos fuertes ataques de asma. Mi pediatra japonés, el Doctor Georges Ohsawa Ohsawa, solía observar y presionar puntos en mis pies. Mi curiosidad infantil era muy manifiesta, le hacía constantes preguntas: ¿Por qué si tenía molestias al toser, me inspeccionaba los pies? Mi madre me hacía callar, con esa cara que ponen las mamás cuando los niños hacen o dicen cosas que las avergüenzan.

Con esa característica de paciencia asiática, el doctor me contestaba: "En la planta de los pies puedo tratar la causa de esa inflamación pulmonar". ¡Palabras que se han quedado en mí, para siempre! Es curioso, no me acuerdo de las conjugaciones de los verbos que repetí en el cole muchísimas veces... Ya ves, cuando la inteligencia universal quiere que tengas algo presente ¡Se graba bien...!

En el transcurso de mí proceso evolutivo voy aprendiendo que lo más valioso e importante que tenemos es la salud. El estado en que se encuentre nuestro organismo va a influir en todos los aspectos de nuestra vida. Pienso que para establecer un Mundo más humano hay empezar por cuidar de nosotros mismos.



La curación de lo físico sin la transformación de los aspectos mentales y espirituales, es improbable. Ya lo dice la medicina Holística.

Sabiamente Platón decía: "Así como no debes intentar curar los ojos sin curar la cabeza, ni curar el cuerpo, tampoco debes intentar curar el cuerpo sin curar el alma."

Con frecuencia solemos creer que como no sentimos dolor, ni manifestación alguna de enfermedad; se goza de buena salud, sin sospechar que alguna enfermedad silenciosa se puede estar gestando en nuestro interior. El cuerpo habla y siempre

nos avisa, con algún síntoma... un dolor de cabeza,

molestias digestivas, nerviosismo, estreñimiento etc., en fin cosas a las que no le damos mayor importancia, y puede ser un grito de auxilio. Posiblemente estamos más atentos al cuidado y mantenimiento de nuestra casa o nuestro coche. Después llegan las desagradables sorpresas con la angustiosa pregunta que a más de uno hemos escuchado "¿Por qué a mí...? Yo no soy tan mala persona".

Nuestro sistema inmune es muy poderoso y con los elementos que la naturaleza le brinda, tiene riqueza infinita de posibilidades. Posee gran capacidad de supervivencia y de recuperación. Vivimos sin confianza en el poder de la Naturaleza, donde todo es inteligencia Pura.

Mi intención no es reemplazar ni desacreditar una consulta médica. No pretendo estar en posesión de la verdad absoluta. Quiero aportar mi granito de arena, para que comiences a relacionarte con tu cuerpo de una forma honorable y respetuosa.

Cada vez salen más a la luz, las evidencias de un sistema sanitario ineficaz, basado en la farmacología, que pasa por alto las causas de la enfermedad. Mientras no se vaya a la raíz, el medicamento solo acallará el síntoma. Cuando lees el prospecto

de un fármaco te sorprende ver la cantidad de efectos secundarios que puede causar. Es muy matemático, se receta lo mismo a todos los pacientes, antibióticos, analgésicos, antiinflamatorios, etc., sin investigar la causa ¿por qué la infección?, ¿por qué el dolor?, ¿por qué la inflamación? Solo interesa eliminar el efecto...¿y a eso le llaman curar..?

Pero el problema (causa) sigue ahí dormido, latente, para posteriormente manifestarse tal vez por otra vía u órgano. En ello coincidían los médicos de la antigüedad "El único que está diseñado para curar una enfermedad es el sistema inmune de nuestro organismo": Las enfermedades se curan desde adentro. A tu cuerpo, así como le ayudas a enfermarse, le puedes ayudar a sanarse.

Afortunadamente hace varios años comprendí... que en mi caso, ir a buscar salud a una consulta médica es un grave error. Desde entonces atiendo a mi organismo de forma natural, intentando aportarle los nutrientes y suplementos necesarios para un buen funcionamiento con cero química

"Puedes ayudar a sanar tu cuerpo"

de laboratorio, he eliminado el pastilleo medicamentoso y puedo asegurarte que pasar delante de una farmacia, sin mirarla es una de las cosas más satisfactorias que he experimentado.

Cada cierto tiempo (2 años aprox.) voy a consulta médica a solicitar análisis, me gusta supervisar cómo está mi organismo y aunque esos análisis son muy superficiales y no te puedes fiar totalmente de ellos, verdaderamente es lo único que tenemos para orientarnos. ¡Hay cosas que no se reflejan o pasan desapercibidas! No sé si por deficiencias de los recursos técnicos o ineficacia del personal de laboratorio o ambas.

Por regla general de todos es sabido que al ser humano le cuesta reconocer sus errores e intenta justificar en ocasiones lo injustificable. A la medicina oficial le pasa exactamente igual, se inventa su propia terminología para justificarse y en ocasiones se comporta como cuando tiras a un gatito al aire, como quiera que lo tires siempre cae de pie.

Observa estas terminologías: "Falso positivo" lo suelen utilizar cuando al realizar una exploración o pruebas médicas complementarias, el resultado obtenido presenta indicativos de una enfermedad, cuando en realidad no la hay... y "Falso negativo" cuando el diagnostico de la exploración realizada al paciente indica que es negativo, pero en realidad sufre la enfermedad. Lamentablemente esto ocurre más de lo que pudiéramos imaginar.

El otro comodín que se sacan de la manga es el término llamado "**Subclínico**", este término es usado cuando el paciente presenta síntomas, pero por muchos exámenes y pruebas médicas que le hacen no se detecta el problema y no lo ven.

Es evidente que se escapa algo. Me deja perpleja cuando lamentablemente jóvenes deportistas de élite, que se supone pasan por frecuentes y rigurosos controles médicos, practicando su deporte de buenas a primera: ¡muerte súbita! Suelen diagnosticar este hecho como muerte natural. Al igual que la muerte súbita del lactante: Misterios...¿Qué es y por qué ocurre la muerte súbita? **Nadie sabe decir el por qué ...**

¿Qué es lo qué falla? ¿Qué le pasa a la medicina que no avanza a la par con la tecnología? El adelanto solo consiste en inventarse nuevas y raras enfermedades, nuevos y costosos medicamentos para combatirlas, pero... ¿ investigar la causa, para evitarlas?... ¡sin comentarios! ya hemos pisado la Luna y una nave exploratoria ha podido aterrizar en Marte, es posible prever a este paso, sin necesidad de ser vidente que llegaremos a vivir en Marte y nuestros descendientes a casarse con marcianos mucho antes de que se descubra cómo curar el cáncer, la insuficiencia venosa y otras muchas enfermedades. ¡Nos toman mucho el pelo! ¿desde cuándo están intentando acabar con el hambre de los negritos de África?

Mientras la medicina no sea preventiva y los médicos no orienten a sus pacientes en cómo alimentarse, continuaremos por un camino poco esperanzador. K.P

¡Es mejor prevenir que curar!

El tratado de la medicina Holística dice: "La enfermedad tiene tres causas: **física, mental y emocional**." (enfermedad del alma). Aquellos que se asustan y se siente amenazados, fanatizan y denominan a estas medicinas alternativas como "**seudociencias**" debido a prejuicios, sin conocer en profundidad en qué consisten, pasan por alto los conocimientos y principios que sostenían los médicos de la antigüedad.

Afortunadamente cada vez más salen a escena admirables médicos, terapeutas, agricultores y activistas de su salud que con honestidad y valentía admiten que hemos perdido el rumbo. Necesitamos aprender a vivir en parámetros saludables lejos del dolor y la enfermedad.

El juramento Hipocrático señala que la medicina debe aspirar a ser honorable, moderada, prudente, asequible económicamente, sostenible, justa y equitativa. Debe respetar las opciones y la dignidad de las personas. Teniendo en cuenta estas premisas, los pacientes deben ser informados honesta y ampliamente. Además el paciente debe tener la libertad de buscar alternativas naturales que puedan evitar el desarrollo de la enfermedad, volver a la madre Naturaleza, tratarla con respeto como hacen todos los seres vivos. Es necesario recuperar toda la sabiduría que nos hemos dejado arrebatar.

La responsabilidad de tu salud. ¡Es tuya! Tu médico hace lo que buenamente puede, no conoce la individualidad de tu organismo, le han enseñado a tratar tu enfermedad como un número más. Eres tú quien tiene que aprender a conocerte, gestionar emociones sanas, alimentarte con nutrientes adecuados y practicar ejercicio moderado. Alejarte en lo posible de los conflictos y de las personas tóxicas. Generar pensamientos y actitudes que te ayuden a evadirlos. Bajar el ritmo acelerado que se lleva hoy en día, la vida es una corta experiencia física, que

en el mejor de los casos puede no superar las 100 Navidades, y aún así puedes preguntarte ¿En qué condiciones de salud estarás para disfrutarlas?

Todo sentimiento, actitud y comunicación tóxica, agrede tu organismo. Por ese camino, ¿para qué necesitas enemigos?, ya contigo tienes bastante. No malgastes tu tiempo buscando responsables fuera de ti, cuando la única persona que realmente puede hacerte daño eres tú.

El desequilibrio que llamamos enfermedad está en principio creado y alimentado por nosotros mismos; el poder de recuperar la salud está dentro de nosotros. Nos pertenece por derecho de consciencia. K.P

Las ciencias médicas conocen muy bien la enfermedad y están especializadas en emplear la medicación para acallar los síntomas. K.P

Cuando quieras conocer realmente lo que una palabra te quiere decir en su lenguaje íntimo, te animo a profundizar en la etimología de las palabras, y verás lo apasionante que es, encuentras muchísima información, las palabras tienen sus propios sentimientos que expresan en ese lenguaje que en muchas ocasiones hemos malinterpretado...nos hablan, enviándonos mensajes que no entendemos; no nos han enseñado a interactuar con su mágico significado predeterminado. Aquí tienes algunos ejemplos que hablan por sí solos:

"Doctor" usado coloquialmente en algunos países para referirse a médico, proviene del verbo latino *docere*, que significa docente, es decir, el que enseña, el que conduce **y no el que cura**.

La palabra "fármaco", proviene del griego *phármakon*, significa **droga, veneno,** antídoto, etc., puede ser una cura o veneno.

"Antibiótico" significa anti-vida, -que se opone a la vida- formado del prefijo anticontra- y del griego *biôtikos* "de la vida" derivado de biós "vida"

Quiero mostrarte algo curiosísimo, la etimología de la palabra **Patógeno,** y saques tus propias conclusiones.

Sus componentes léxicos son: **Phatos** (sufrimiento, dolencia) y **genos** (nacimiento, origen)

"Patogenia"... estudio del origen y desarrollo de las enfermedades.

"Patogénesis"... es la palabra usada por la ciencia para detallar el origen y el desarrollo de una enfermedad con todos los factores incluidos en ella.

"Patogenicidad"... capacidad de los microbios de producir enfermedades en los huéspedes.

Con estos datos en su momento puedes reflexionar y comprender... que el ser humano es quien inicia las posibilidades de la enfermedad con su actitud anti sí mismo y ante todo lo que le rodea, favoreciendo el terreno, debilitando al sistema inmune (nuestro ejercito de defensa) y los patógenos son los agentes que nos apoyan ayudándonos a crearla.

Quédate con esta frase, de la revista científica *Nature***:** "Toda enfermedad requiere pasar por un proceso de patogénesis en el momento en el que se origina." Esto expone literalmente, quiénes nos ayudan a desarrollar la enfermedad.

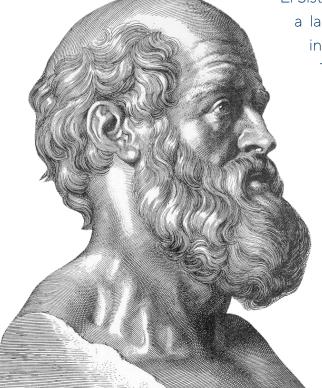
¡Información extra!... para quien no desee agredir la piel de su rostro intoxicándola con metales pesados y sustancias químicas, además de tirar su dinero con "Antiarrugas": la palabra indica claramente, que hay que usarla antes que salgan las arrugas, después ya son ineficaces como habrás podido comprobar...Si quieres atenuar...incluso suprimir las arrugas nutre, suplementa tu piel, déjala respirar y... jevita poner en tu cara, algo que no te puedas comer!. (Por propia experiencia)

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo una de las principales causas de muerte en la población adulta de los países occidentales, y curiosamente resulta menos frecuente en los países menos desarrollados...donde hay más avances tecnológicos y se supone tenemos una vida más cómoda y placentera... ¿Por qué maltratamos nuestro corazón? A pesar de tanto presumir de los conocimientos actuales...¿Por qué no se le da a la insuficiencia venosa la importancia que tiene?... esta situación devastadora a la que le sometemos, favorece el desgaste cardíaco. Me quedo sin palabras, no es nada fácil responder.

¡Algo va mal y muy mal en el Sistema de la medicina tradicional! Los tratamientos médicos constituyen la tercera causa de muerte. Sólo en los Estados Unidos fallecen al año más de 780.000 personas a causa de errores médicos. Entre ellos destacan las cirugías, muchas de ellas innecesarias, las reacciones adversas hacia fármacos y las infecciones que se contraen en los propios hospitales.

El Sistema sanitario se tambalea, no presta atención a la nutrición y al equilibrio de una Microbiota intestinalynosetiene en cuenta la individualidad.

Todos los organismos no reaccionan igual, lo que es bueno para unos puede ser dañino para otros. Desde tiempos remotos ya se sabía que la salud empieza por la boca y termina



¡Ya lo dijo Hipócrates!: "Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu único alimento."

en el intestino. Esta realidad no es una novedad, ya se conocía la importancia del alimento.

Las investigaciones y testimonios de científicos más recientes de oncólogos, psiquiatras, neurocirujanos, cardiólogos, afirman que el origen de las enfermedades proviene del sistema digestivo. Al tener un intestino débil el sistema inmunológico y los órganos de depuración son incapaces de limpiar la sangre. Los vasos

sanguíneos se debilitan al transportar residuos tóxicos. ¡Aquí comienza el desequilibrio! Se debilita el Sistema inmune incapacitándolo para la defensa.

Los Probióticos (microorganismos beneficiosos) mueren, disminuyen por la presencia de tanta materia tóxica que acidifica la sangre despojándola del oxígeno necesario para el perfecto funcionamiento orgánico. El intestino se inflama por la presión de heces duras

"Cuando leas este libro habrá en tu vida un antes y un después"

y putrefactas; creando estreñimiento proliferan los Patógenos rápidamente, pasan a la sangre y se van adueñando del terreno, ocupan otros órganos, así se va desarrollando un terreno propicio para la "parasitosis sistemática".

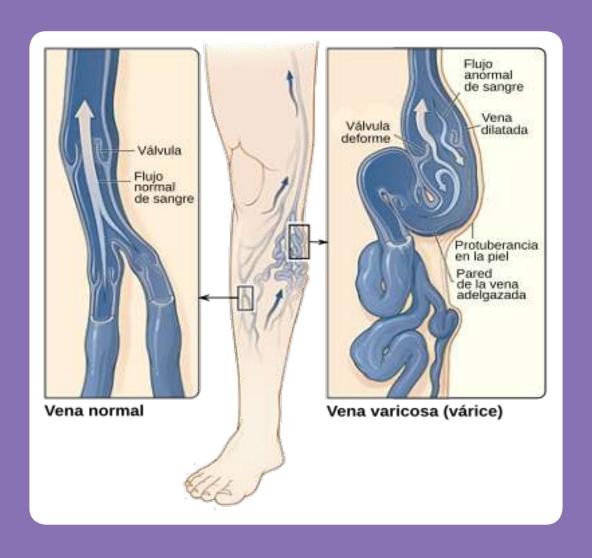
Si quieres conocer estudios recientes de lo que pueden afectar los carbohidratos refinados a nuestro organismo te recomiendo el libro "Cerebro de pan", (puedes descargarlo libremente en Internet) escrito por el Doctor David Perlmutter, neurólogo estadounidense, experto en la influencia de la nutrición en los trastornos neurológicos. Cuando leas este libro habrá en tu vida un antes y un después. Es muy facilito de leer. ¡Te lo recomiendo!

Primera Parte



INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA

Se produce por la incapacidad que tienen las válvulas venosas de vencer la gravedad.



HIPÓCRATES

La insuficiencia venosa (IVC) es una enfermedad muy compleja, en ocasiones silenciosa y progresiva, de su correcto funcionamiento depende la oxigenación de todos nuestros órganos: Es la base fundamental de nuestra salud. Se cree que más de un 40% de la población adulta presenta dificultad en la circulación de retorno y no lo sabe. En mi opinión es la patología más frecuente y prevalente en la especie humana al presentar en mayor o menor medida algún síntoma de enfermedad venosa. Toda desarmonía en el organismo empieza a declararse en la sangre, la prueba está, que ante una manifestación de enfermedad, que presente el paciente lo primero que se analiza es la sangre.

La Insuficiencia Venosa Crónica (IVC), también conocida entre los profesionales como Enfermedad Venosa Crónica (EVC), afecta a un elevado número de personas y muchas de ellas están sin diagnosticar, incluso desconocen que tienen

la enfermedad, pues se les puede manifestar por otras patologías indeterminadas. Los estudios científicos y la información oficial es confusa, ineficiente

La enfermedad vascular es muy frecuente y parece que existe, lamentablemente, por parte de profesionales, administración y pacientes una despreocupación alarmante, creyendo que se "La IVC es la enfermedad vascular más frecuente del ser humano"

trata (erróneamente) de una patología relativamente benigna que convive con resignación entre todos nosotros.

La IVC es la enfermedad vascular más frecuente del ser humano, tiene un gran impacto socioeconómico debido al elevado número de personas afectadas, el

coste de las consultas y del tratamiento, así como el deterioro de la calidad de vida por situaciones incapacitantes que conducen a un gran número de bajas laborales (costes indirectos). Es por ello que es un síndrome con gran repercusión asistencial en atención primaria.

Es muy elevado el volumen de visitas diarias que debe atender el médico de familia y la falta de una formación específica en patología vascular durante su residencia; contribuyen a un desfase inusual en el manejo de la IVC. La administración sanitaria tampoco le concede la suficiente importancia y la relega a enfermedad menor por "su baja mortalidad", (sin investigar en profundidad las enfermedades mortales, a corto plazo que pueda derivar). Por lo que apenas se contemplan medidas en sus planes sanitarios, además de excluir medidas terapéuticas de eficacia probada. Por otra parte, se ha observado variabilidad de conceptos, muestras pequeñas y una metodología imprecisa de los estudios publicados hasta la actualidad que dificulta el conocimiento de la enfermedad.

La ubicación geográfica influye en la IVC por las costumbres de la civilización moderna. Su prevalencia es muy baja en África y Asia. En sujetos inmigrantes de

"Cada vez los más jóvenes padecen esta insuficiencia"

estas regiones tienen el mismo riesgo que la población del país de acogida. El cambio en el estilo de vida y hábitos alimenticios en los países industrializados, especialmente una dieta baja en fibra, lo que induce estreñimiento y aumento de presión intra-abdominal, aligual que el sobrepeso, influyen en mayor prevalencia de la IVC.

Cada vez los más jóvenes padecen esta insuficiencia y es sorprendente ver cómo los casos de niños pequeños van en aumento, el motivo ya se escucha a voces... es **¡el exceso de azúcar!**, nuestros niños consumen más cantidad de azúcar que en toda la historia de la humanidad. Y lo más alarmante es que va en un aumento acelerado.

Estudios recientes afirman que hay un porcentaje de enfermos muy elevado y

Insuficiencia venosa crónica



coinciden en que en los próximos 15 años una de cada dos personas tendrá esta enfermedad; se encuentra presente tanto en hombres como en mujeres. Si bien es cierto que a nosotras, por razones estéticas nos alarma muchísimo más, somos visiblemente y emocionalmente las más afectadas. Las paredes de nuestras venas son más delgadas, eso hace que pueda ser más notable al afectar la estética de nuestras piernas, otros factores que nos hace más vulnerables son los embarazos y los cambios hormonales.

Las clínicas y salones de belleza aprovechan la inquietud del sector femenino con publicidad engañosa, venden productos y tratamientos ineficaces, que sólo sirven para recaudar dinero a costa de la frustración de las pacientes que en ocasiones quedan en peores condiciones.

Hoy, son muchas las mujeres que pierden la esperanza, cuando después de someterse a diversos tratamientos no consiguen interrumpir el proceso de la enfermedad, que al cabo del tiempo se vuelve a reproducir, muchas no quieren ponerse una falda para evitar enseñar las piernas.

"La enfermedad cardiovascular mata a más mujeres que el cáncer de mama"

A los hombres se les hacen menos visibles al tener las paredes de las venas más gruesas y estar más musculados, además al no ponerse faldas, le dan menos importancia a la estética. Por norma se cree y los especialistas manifiestan que afecta más a las mujeres, y... ¿por qué a los hombres según estadísticas, las enfermedades cardiovasculares se le han presentado más? ¡No lo veo claro!

Durante años se ha asociado el infarto del corazón como algo típicamente masculino. Aunque las cosas están cambiando, cada vez se iguala más el porcentaje entre hombres y mujeres. Hoy la mujer tiene una vida laboralmente muy activa, fuma más y con ansiedad, no tiene información precisa y al no estar familiarizada con la enfermedad, desconoce cuáles son los síntomas, si a esto le añadimos atender casa e hijos, es un excesivo ritmo con demasiadas responsabilidades. Esto la hace muy vulnerable. Además su sistema nervioso no está diseñado para tanto estrés. "En estos momentos en occidente, la enfermedad cardiovascular mata a más mujeres que el temido cáncer de mama", nos dice el Dr. José M. Gámez, presidente de la Sociedad Balear de Cardiología y coordinador Nacional del estudio "Sirena".

Cuando la circulación de retorno comienza a fallar repercute en todo el organismo. No se trata sólo de una cuestión estética, el correcto retorno de la sangre venosa al corazón es la clave de la salud y la vida.

El corazón es el motor del sistema circulatorio. Cuando la circulación de retorno tiene dificultades, el esfuerzo es mayor, se produce estrés oxidativo. No comprendo por qué no se relaciona la insuficiencia venosa con la insuficiencia cardiovascular. El retorno venoso es el flujo de sangre que regresa al corazón. En condiciones normales, el retorno venoso es equivalente al desgaste cardíaco, dado que el

Insuficiencia venosa crónica

sistema cardiovascular constituye un círculo cerrado. Es como decir que un motor de agua, nada tiene que ver con la velocidad y frecuencia del agua que gestiona. Como ves la conexión es evidente, todo lo que afecte al corazón, repercute en la circulación de retorno y viceversa.

Como he comentado la (IVC) puede estar oculta y calladita y asintomática, pero entre los primeros síntomas más comunes aparecen pies y piernas hinchados. En algunos casos la mala circulación se puede ver reflejada cuando aparecen manchas de color azul o violeta (moratones) debido a que el oxigeno no circula con

normalidad por la zona afectada. Son tantas las personas que padecen de esta enfermedad que... ¿quién no conoce a alguien que tenga várices o arañas vasculares? Y todo por falta de información que nos ha llevado en gran medida a descuidar nuestra salud circulatoria, espero que a las generaciones futuras se le informe de la importancia que tiene para la salud integral, una correcta circulación de retorno. Por el bien de nuestro corazón.

"El enfermo debe adoptar una actitud psicológica positiva"

La circulación venosa de los miembros inferiores comienza en el pie, al iniciar la marcha se bombea y se efectúa el primer estímulo, estas contracciones son indispensables y son efectuadas por la respiración, los músculos abdominales y los de la pantorrilla, que al contraerse aumentan el volumen y presionan las venas más profundas impulsando la sangre de retorno con la imprescindible ayuda de las pequeñas válvulas de contención que impiden que la sangre refluya.

Las enfermedades venosas, no se limitan al sistema vascular de la circulación de retorno, ya que el sistema linfático termina quedando afectado y sobrecargado, lo mismo que la función hepática.

La medicina natural, como ya es habitual, proporciona numerosos y eficaces remedios para detener e incluso solucionar la enfermedad. Al mismo tiempo y aunque apenas se contemple en los tratamientos convencionales, el enfermo debe adoptar una actitud psicológica positiva en su curación, instaurando en su

mente el deseo y el convencimiento de que se curará y esto ocasiona la adecuada movilización energética de todos sus recursos, a fin de cuentas es el cuerpo el que con las herramientas necesarias se cura a sí mismo.

Adquirir nuevos hábitos literalmente puede parecer sencillo, llevarlo a la acción es más complejo. Es necesaria una fuerte determinación valor y mucha fuerza de voluntad para poder enfrentarse a la resistencia al cambio.

"Es una asignatura pendiente de nuestra civilización"

Es una asignatura pendiente de nuestra civilización, recuperar nuestra forma de alimentarnos sin procesar los alimentos industrialmente.

Nuestra atención está más centrada en el placer de comer de lo que realmente necesitamos para alimentarnos, mientras más comemos aunque no sea saludable da igual (más placer) las deliciosas papas fritas, el chuletón, los helados, hamburguesas, pizzas, el chocolate con leche, refrescos, etc.,

son tóxicos para nuestro torrente sanguíneo que están minando nuestra salud y no sólo eso, ¿cómo se lo hacemos entender a nuestros hijos? Cuando vas de compras al supermercado puedes ver cómo los carros están llenos de productos procesados, enlatados, envasados al vacío, congelados, llenos de aditivos, casi nadie lee las etiquetas. Más de uno de nosotros entraría en pánico al comprobar, con qué impunidad atentan contra la salud de la humanidad.

Están de moda (como nunca se había visto antes) en televisión programas y concursos de cocina; da la impresión que lo único que importa es comer y lo alarmante es que son programas donde presentan inadecuadas orientaciones alimenticias. Abundan los postres con muchísima azúcar. ¡La gran asesina! Y qué me dices de los edulcorantes, ¡son cancerígenos! Publicidad engañosa: "Yogures que bajan el colesterol, productos sin azúcares añadidos, leches desnatadas, galletitas infantiles con vitaminas y minerales etc.", y nuestros niños pagando las consecuencias con la hiperactividad.

Insuficiencia venosa crónica

Aunque parezca exagerado...esta comida procesada y refinada, nos condena a desaparecer como civilización, cada vez las nuevas generaciones son más débiles, aparecen desconocidas enfermedades y las que estaban catalogadas en personas de edad avanzada, se están presentando en la población más joven.

Vamos siempre corriendo, no hay tiempo para nada. La tensión nerviosa y el estrés tienen sus efectos devastadores en la circulación sanguínea y el Sistema inmune. El sistema nervioso está agotado y el cansancio se refleja en el semblante de las personas trabajadoras.

Este estilo de vida nos conduce a una circulación insuficiente. El intestino se va debilitando, la absorción de los alimentos se va haciendo cada vez más deficiente, el sistema inmune no puede defender el territorio, los tóxicos pasan a la sangre. La sangre no llega bien a las diferentes partes del cuerpo.

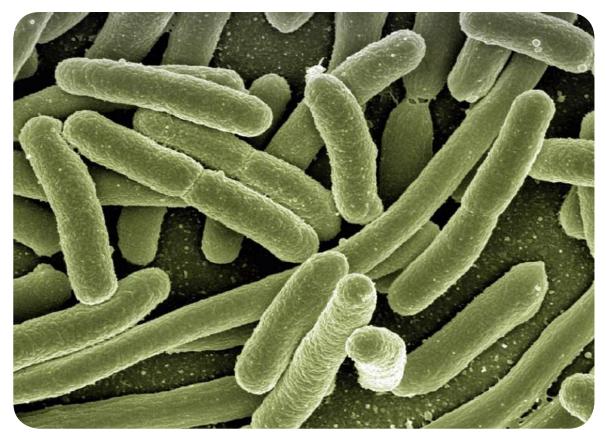
"Este estilo de vida nos conduce a una circulación insuficiente"

El sistema inmune se defiende creando inflamación e hinchazón (edemas), esto causa micro lesiones en las paredes venosas. Las diminutas válvulas pierden su elasticidad y no pueden cerrar bien.

La sangre refluye, las toxinas se acumulan, los parásitos aprovechan la ocasión para colonizar y reproducirse ocasionando una parasitosis sistemática.

Los parásitos, virus, hongos, bacterias, etc., se hacen más resistentes y van ganando terrenos ocultos en nuestro organismo, tienen inteligencia y saben engañar a nuestro sistema de defensa en las pruebas de laboratorio, son muy difíciles de detectar, desprenden tóxicos contaminando nuestra sangre que llega pobre de oxígeno a los órganos. Esta acidosis afecta los vasos linfáticos, nuestras venas, nuestras arterias. Poniendo lenta y silenciosamente en peligro la vida.

Según la real academia española "Parásito" viene del griego pará (lo que no es propiamente) y sito (comida) la palabra nos indica: (se come lo que no es



Parásitos

propiamente de él). Además por definición, un parásito es el que vive, se protege o protege a sus crías y se nutre a expensas de otro ser vivo, al que se denomina hospedador, sin aportarle ningún beneficio e incluso en ocasiones provocándole daños o lesiones más o menos graves que se derivan de esa "invasión."

Ya los antiguos papiros egipcios como el Kahun (1850 a.C) y el de Ebers (1500 a.C) hacen referencia al diagnóstico y tratamiento de enfermedades producidas por parásitos. ¿Con tantas evidencias, aún hace falta que la Ciencia acepte la responsabilidad de estos microorganismos?

Es que esas civilizaciones que construyeron pirámides que aún hoy están en pie y tantas otras cosas que no hemos podido superar ¿Eran tontos? ¡Vaya...vaya..!

Insuficiencia venosa crónica

Desde tiempos inmemoriales los médicos conocían que las enfermedades eran causadas por estos ocupas que saben ocultarse muy bien. Este conocimiento con el tiempo se fue dejando caer en el olvido al eliminarse en 1940 el estudio en profundidad de la micro biología en las cátedras universitarias de medicina. Desde entonces quienes únicamente hablan en detalle de desparasitación son los veterinarios. Esta situación de ignorar en el organismo a estos microorganismos, nos ha hecho retroceder años luz.

A los médicos, al igual que ocurre con el tema de la nutrición no se les entrena para detectar patologías provocadas por parásitos, y dado que los síntomas son a veces similares a infecciones por bacterias o virus, muchas veces se trata a los pacientes de un problema diferente al que realmente padecen.

Los árboles, las plantas, los animales, todos los seres vivos nos regimos por las mismas leyes. El reino vegetal y el reino animal son atacados por plagas (parásitos) y en ellos sí se tiene muy en cuenta la desparasitación, se emplean antifungisidas; por qué en nosotros se ha perdido la costumbre. Antiguamente se hacía. ¿Por qué ahora nadie habla de ello?

"Todos los seres vivos nos regimos por las mismas leyes"

Todo el que tiene un animal doméstico sabe que cuando acude al veterinario, éste recomienda desparasitarlo cada tres, cuatro o seis meses dependiendo del hábitat, y por instinto los animales comen hierbas amargas para purgarse y desparasitarse.

Alrededor de unos de 70 años atrás, el médico recomendaba purgarse para desparasitarse al menos una vez al año. ¿Qué ha pasado? ¿Desaparecieron los parásitos? ¿Y ya solo existen virus y bacterias? ¿Qué intereses hay detrás de todo esto? Reflexionemos.....¿?

El organismo no se enferma solo: algo o alguien lo hace. ¿Por qué se resisten a aceptar la parte de responsabilidad que existe en la proliferación de estos microbios? En nuestro organismo, pasa como en las profundidades marinas, hay muchísimas especies aún desconocidas.

La medicina oficial insiste en atribuir muchas enfermedades a causas desconocidas: "No saben, no contestan". Los profesionales de la salud se encuentran en una especie de hipnosis colectiva que los lleva a repetir robóticamente... "No hay evidencias científicas" y así van pasando años y años y años... Estamos viviendo

"Todo nuestro organismo es una unidad"

un momento de confusión y contradicciones, donde la Ciencia duda y la ignorancia afirma. Se cambia de evidencias, las investigaciones se contradicen... Así pasó con el gran engaño del colesterol que se inventó la "FarmaMafia" para aumentar sus beneficios, presionando y creando confusión. Algo que al final lo acaban pagando los pacientes, que están desorientados respecto a lo que

significa "Tener colesterol." Hasta ahora no se ha oído un reconocimiento ni unas disculpas por las muertes ocasionadas por los medicamentos y estos siguen ahí, causando estragos. Lo han intentado arreglar un poco...Ahora resulta que según los últimos criterios hay un colesterol bueno y colesterol malo, esta expresión también se presta a confusión, la definición correcta es: colesterol alto o colesterol bajo.

El colesterol es un lípido esencial para la construcción de la membrana de nuestras células...Cuando alguien dice: "me han hecho un análisis y me ha dicho mi médico que tengo colesterol", se le podría contestar: "Si no tuvieses colesterol, estarías muerto".

Tal vez puedas pensar "¿pero... estamos aquí para hablar de várices?.."

¡Totalmente cierto! Nuestro organismo es una unidad, todos los órganos y sistemas están interrelacionados, lo que produce la aparición de las várices, es el mismo terreno toxémico e infeccioso que afecta al organismo en general, propiciando la enfermedad. Este desorden orgánico implica al sistema circulatorio (arterias, venas, capilares) pues son las tuberías por donde circula la fuerza vital y la circulación venosa es la que más "atención" requiere por el esfuerzo que necesita al tener que vencer la gravedad, para regresar a oxigenarse. Las dilataciones en las paredes venosas se llaman "várices" se caracterizan por la incapacidad de establecer un



Evolución progresiva de las várices

retorno eficaz de la sangre al corazón (insuficiencia venosa). Las más habituales y visibles son las de los miembros inferiores, aunque pueden manifestarse en toda la red venosa.

Conocer nuestro organismo y sus funciones, nos facilita un camino que nos lleva a vida saludable. Es extraordinario, conocer más en ocasiones la vida privada de los demás y de nuestro cuerpo ignorar muchas cosas, por no decir casi todas... nuestro cuerpo no es traidor, avisa, aunque el mensaje en ocasiones no llega por la dirección que consideramos adecuada... pero como es un perfecto desconocido, ¿cómo es posible enterarse..? hay que prestar atención, en ocasiones el mensaje de la insuficiencia venosa, está

"Conocer nuestro organismo nos facilita llevar una vida saludable"

dando la señal por dónde menos podemos imaginar, puede manifestarse en un dolor lumbar, dolor de cabeza, insomnio, pesadillas, etc.¡ya te digo inimaginable..!

Como dato curioso te comento que en el colon según la edad se pueden encontrar

aproximadamente entre 2 y 3 kilos de sedimentos putrefactos, un hábitat ideal para estos microorganismos, aquí se mueven los parásitos intoxicando el organismo de su hospedador de forma lenta pero segura, pasando a la sangre, afectando las paredes venosas y por consiguiente el funcionamiento de las válvulas, dilatándolas.

Según las más recientes investigaciones de la Real Academia Británica el 90% de las enfermedades están relacionadas directa o indirectamente con el colon sucio.

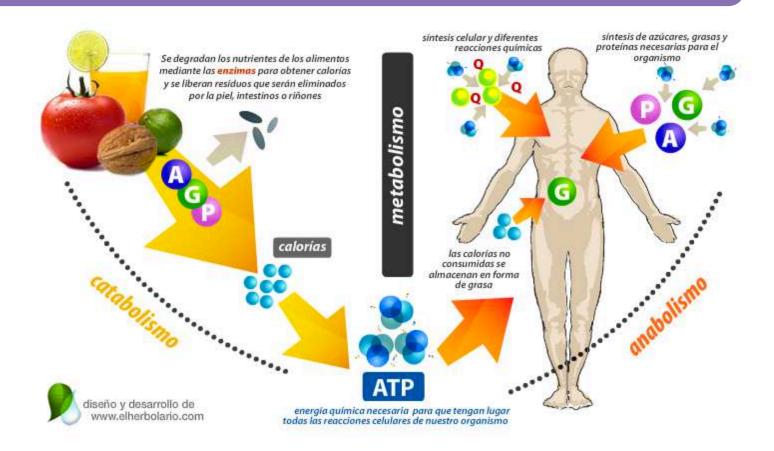
Una muestra de la implicación que tienen estos parásitos en la insuficiencia venosa crónica (IVC), lo encuentras en el siguiente fragmento escrito en la prensa (1949), por una cátedra universitaria de medicina vascular en los Estados Unidos de Norteamérica. "La causa de la IVC es desconocida, (Es frecuente que no se conozca las causas) se han estudiado agentes infecciosos como bacterias y virus, aunque se han encontrado datos sugerentes en algunos casos... aún no hay evidencias que confirmen su implicación." Sin comentarios...

Más adelante hablaré de "La teoría microbiana de la enfermedad", diversos estudios científicos confirman que hay una relación directa entre la salud y el desequilibrio microbiano que ocasiona desorden metabólico.

La manifestación (no la causa) de la (EVC) surge cuando la sangre que debe volver al corazón refluye, se estanca, forzando y debilitando la pared de la vena que sede hacia el exterior. El flujo sanguíneo se hace más lento y alternante, provocando el mal funcionamiento de las válvulas, estas en un 'efecto dominó'. Hacen que la sangre sea más propensa a coagularse (trombos)."

Para empezar a cuidar el buen funcionamiento de tu circulación es vital conocer la relación existente entre las funciones metabólicas y la circulación.

Insuficiencia venosa crónica



¿Qué es el metabolismo?

Es la suma de los procesos físicos y químicos que transforman los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas y demás sustancias) en **ENERGÍA** y que se efectúa concretamente en nuestras células. Esta transformación sería imposible sin la ayuda de la **CIRCULACIÓN**, que es quien suministra el oxígeno a las células. Si hay deficiencias circulatorias se afecta necesariamente el metabolismo y se puede manifestar en cansancio, depresión, en fin, alteración en todos los procesos orgánicos. En toda desarmonía orgánica el metabolismo y la circulación de la sangre están estrechamente implicados, posiblemente se ahorraría tiempo a los pacientes y facultativos si por regla general se hiciesen pruebas metabólicas, se encontraría un camino menos errado y más acertado.

Es importante que conozcas el tipo de metabolismo que tienes, así puedes diseñar una adecuada nutrición para mejorar tu circulación. Visita el canal en Youtube de Frank Suárez, un destacado activista de la Salud, especializado en el metabolismo.

Puedes aprender de forma muy sencilla cosas muy interesantes. Visita su canal: "Metabolismotv": Episodio #199 Aquí te explica cómo saber el tipo de metabolismo.

Según las investigaciones científicas, las células de los diferentes órganos se renuevan cada cierto tiempo. Entonces ¿por qué si tenemos órganos renovados, persiste la enfermedad? La respuesta a priori resulta sencilla: Las células se renuevan y los patógenos proliferan, comemos sin nutrirnos, predominan las emociones negativas como la intolerancia, crítica, egoísmo, discordia, el prejuicio...y el tema tabú "la toxemia parasitaria" que está oculta en toda enfermedad. Todo esto nos pasa factura con lo más preciado: ¡Nuestra Salud!

Lo Natura es la Salud, Lo anti-Natura es la enfermedad. Todas las enfermedades se curan, lo que no se curan son todos los enfermos. **KP**

En ocasiones en reunión de amigos, puede surgir que alguien comente que tiene alguna dolencia o enfermedad y ni corta ni perezosa con voz ilusionada digo; "jeso se puede curar!" La reacción es nula. Es como si hablase con la pared, me miran con cara de póquer y continúan como si nada. Es evidente que el ser humano cuando se cree sano, tiene una actitud bastante indiferente ante su estado de salud; sorprendentemente no muestra mucho interés en aprender a cuidarse e irónicamente tampoco quiere morir.

"La salud integral no sólo es nutrición"

La salud integral no sólo es nutrición, también está muy en consonancia con las acciones, emociones y actitud ante la vida, y las emociones están directamente relacionadas con la sangre según la medicina china.

Cuando descubrí en mi organismo los efectos secundarios de los medicamentos químicos, comprendí que debía alejarme de ese protocolo, rara vez visito una farmacia. En mi botiquín sólo encuentras algodón, tiritas, vendas, alcohol, agua oxigenada y poco más.

Esperanzada me hice habitual de herbolarios y parafarmacias. Muy sorprendida comprobé que muchos de los productos que allí comercializan algunas empresas, que se hacen llamar BIO, son fraudulentos además con precios abusivos. ¡Ojo! no todo lo que te ofrecen es realmente saludable. ¡No te fíes! Comprueba y lee bien las etiquetas. Hay mucha azúcar encubierta en la gran mayoría de los productos, sobretodo para niños, el azúcar además de una sustancia adictiva, es un conservante, los intereses económicos de los desaprensivos, han fomentado una fuerte adicción al azúcar, sin importarle la salud de la humanidad.

La Mafia del medicamento no se queda atrás...Me niego rotundamente someter a mi organismo a una agresión química, sin antes investigar cuál es la causa de mi

dolencia. El método operante sanitario es: si tienes calambres nocturnos, te recetan un relajante muscular (con los consiguientes efectos secundarios) e ignoran que es falta de magnesio.

Si tienes anemia: ¡hierro, hierro! Si tienes osteoporosis: ¡calcio, calcio! Si te ponen implantes: ¡antibióticos, antibióticos! ¡Así nos va!

Este exceso de medicamentos trae consecuencias muy peligrosas y se lleva a mucha gente al otro mundo.

A continuación una imagen gráfica de las válvulas sanas

y las que no cierran bien, por la deformación de las paredes venosas y no pueden vencer la gravedad, como consecuencia la sangre refluye, se estanque y empiezan los problemas varicosos.

Las válvulas venosas son unidireccionales, como indica la primera imagen, ascienden en dirección al corazón, y en la segunda imagen podemos observar la dilatación, inflamación e hinchazón.

Existe diferencia entre inflamación e hinchazón, se pueden presentar en ocasiones juntas.

"Este exceso de medicamentos trae consecuencias muy peligrosas"



Inflamación

Es una respuesta inmune defensiva que da el organismo ante una agresión local, externa, que puede ser física (cuando te das un golpe) química (algún producto abrasivo) o microbiológica (microbios, parásitos, etc.); es una sintomatología que es caliente, genera calor en la zona afectada.

Hinchazón (Edema)

Incluye retención de líquidos como sangre, sal, agua y otros líquidos orgánicos. En ocasiones relacionadas con efectos adversos de medicamentos, enfermedad cardíaca, hepática, renal, bloqueo de las venas o del sistema linfático, desnutrición o carencia de vitaminas.

Al profundizar en el estudio de la circulación de retorno, me inquieta ver cómo *no* hablan de la circulación linfática, cuando la circulación venosa y la linfática son paralelas y complementarias; lo que le pasa a una repercute en la otra. El interés se centra en la circulación venosa. Se le hace un buen marketing ya que influye en

Insuficiencia venosa crónica

la estética y eso genera importantes beneficios. Factores muy atractivos para las clínicas de estética y sus campañas publicitarias.

En mis investigaciones mientras revisaba documentación me pareció extraño ¿por qué no hablaban de la circulación linfática? Le pregunté a mi amigo el Doctor Merino y me contestó: "¡Es la gran olvidada! Es la desafortunada ética profesional de tratar el cuerpo por secciones separadas.

El sistema linfático desempeña una función imprescindible de limpieza y nutrición de todo el organismo, ya que recoge **detritos** (residuos de la descomposición de materia orgánica) para ser eliminados y devuelve las proteínas al sistema sanguíneo. Como ves, si hablamos del sistema linfático, hay que hablar de nutrición ¡**y ya eso es tabú!**. Aquí sólo se oye hablar del placer de comer, como mínimo cuatro veces al día. Una digestión necesita alrededor de unas cuatro horas, eso significa que muchas veces no hemos terminado de digerir y ya estamos comiendo nuevamente.





Es un tema que me interesa mucho, suelo seguir un programa de 24 horas que se llama "Canal cocina". He observado con detalle que en todos los países desarrollados la forma de preparar los alimentos deja mucho que desear. Emplean

"La forma de preparar los alimentos deja mucho que desear"

mucha sal, azúcares, salsas y combinaciones de alimentos no saludable. Se fomenta muchísimo el hábito insano del postre o la pieza de fruta, que tanto afecta nuestra sistema digestivo.

El ilustre y venerado Doctor español Ramón y Cajal, decía: "comer el postre antes de las comidas". El azúcar se fermenta en el estómago provocando digestiones lentas, elevando la temperatura intestinal y la necesidad

de un aumento de la irrigación sanguínea, una situación que puede provocar la proliferación de una flora bacteriana patógena.

Toda regla tiene su excepción. Hay algunas frutas que sí se pueden degustar después de las comidas: la manzana, la piña, el kiwi y la papaya, contienen sustancias que favorecen la digestión, descomposición y absorción de las proteínas y las grasas.

El comer es y debe ser interpretado como un bienestar nutritivo. No unicamente como placer, pues pensar en ello como tal nos puede llevar a la enfermedad, cada vez abunda más la diabetes tipo 2. Si obramos de forma inteligente, se puede equilibrar el placer de comer con alimentarse.

La circulación venosa tiene un motor: "El corazón". La circulación linfática no tiene quien la impulse, por este motivo es muy lenta, necesita movimiento, masajes... Para evitar que se acumulen residuos tóxicos. Es fundamental la interacción de ambos sistemas. La función del sistema venoso es garantizar el adecuado retorno de la sangre al corazón y la del linfático es inmunitaria.

debe ser interpretado como un bienestar nutritivo"

"El comer

Cuando utilizamos el término de *várices* nos referimos normalmente a las que aparecen en las

piernas, pueden surgir en otras zonas del cuerpo como la cara, el esófago, intestinos, etc... Es por ello que donde quiera que haya venas pueden aparecer várices.



Repasemos conceptos...

El sistema cardiovascular está formado por el corazón, los vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares) la sangre y el sistema linfático.

El corazón

El corazón es un órgano sorprendente; es el músculo más fuerte, se irriga a si mismo, el embajador de las emociones, el órgano que a escritores, cantantes y románticos le han servido de inspiración...se le conoce como el tercer cerebro, ya lo dijo Pascal: "El corazón tiene razones que la razón no entiende. Actualmente es reconocido por los científicos como un sistema altamente complejo, con su propio y funcional cerebro.

Insuficiencia venosa crónica

Dentro del corazón el sistema nervioso lo habilita para aprender, recordar y realizar decisiones funcionales independientemente de la corteza cerebral. Está compuesto por un conjunto de más de 40.000 células nerviosas llamadas barorreceptores, junto con una red compleja de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo, que lo convierten, para nuestra admiración, en una extensión perfecta de nuestro cerebro.

Los patrones rítmicos de los latidos del corazón cambian significantemente, mientras experimentamos diferentes emociones: sentimientos negativos, como la ira o la frustración, están asociados con un errático, desordenado e incoherente patrón en el ritmo cardíaco que conlleva a un desgaste cardíaco. En contraste, los sentimientos positivos como el amor o el aprecio repercuten en una suave, ordenada y coherente actividad en el ritmo cardíaco, en resumen gana en longevidad.

El sistema cardiovascular está compuesto por el corazón y los vasos sanguíneos; es un motor incansable, en condiciones óptimas nunca para, hace circular la sangre por todo el cuerpo para suministrarle oxígeno y nutrientes. Sus latidos son 115.000 veces por día y unas 42 millones de veces al año.

A lo largo de la vida el corazón llegará a latir 3.000 millones de veces. Podíamos llegar a llenar cerca de un millón de barriles en toda una vida. Es un gran motor que durante toda nuestra vida no descansa nunca. Creo que estarás de acuerdo que merece que le llenemos de emociones sanas.

Por los vasos sanguíneos circula constantemente toda nuestra sangre, de acuerdo con su diámetro se clasifican en arterias, venas y capilares; son como tuberías.

Arterias

Una de sus principales características es que parten del corazón, llevan sangre rica en oxígeno, sus paredes son gruesas y resistentes. Se ramifican por los diferentes órganos y huesos. Hay tres formas: coronaria, renal o humeral.

Venas

Son más numerosas que las arterias y sus paredes son más delgadas y menos flexibles. Una vez que la sangre es trasladada por las arterias descargando el oxígeno y recogiendo el anhídrido carbónico por todo nuestro organismo de la cabeza a los pies, son las encargadas del adecuado retorno de la sangre al corazón y los pulmones. Cuentan con la valiosa ayuda de las diminutas válvulas venosas, que son las que impiden que la sangre refluya.

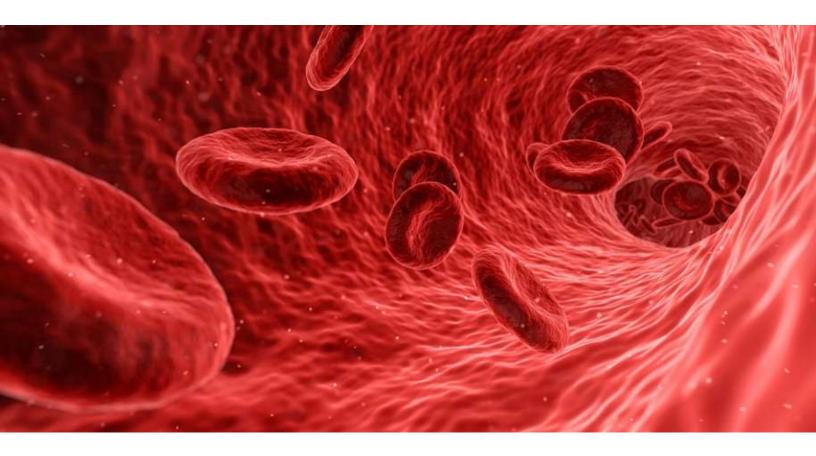
Los capilares

Son los vasos sanguíneos que se hacen cada vez más finos a medida que se van ramificando por el cuerpo. Facilitan el intercambio gaseoso entre la sangre y los tejidos, permiten que las células reciban oxígeno y expulsen anhídrido carbónico. Forman una red de unos 100.000 km, es decir, dos veces y media la circunferencia terrestre, el punto más lejano del viaje que hace la sangre.

La sangre

La sangre, fuente de vida, es un tejido líquido que recorre el organismo a través de los vasos sanguíneos. Transporta las células necesarias para llevar a cabo las funciones vitales (respirar, formar sustancias, defenderse de agresiones). La cantidad de sangre de una persona está en relación con su edad, peso, sexo y altura. Una persona adulta tiene entre 4,5 y 6 litros de sangre, es decir el 7% de su peso corporal. Además de llevar la glucosa (principal fuente de energía), nutrientes y materias por nuestro organismo, como anteriormente he comentado, ayuda al

Insuficiencia venosa crónica



transporte de las hormonas producidas por las glándulas del sistema endocrino. Se encarga de recoger los residuos metabólicos, ayudando a que el cuerpo los transporte hasta los riñones y de ahí sea excretado por la orina.

Glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas

Se suele creer que la sangre es sólo fluido, en realidad es una mezcla de elementos líquidos y sólidos; estos conforman el plasma, un líquido que contiene agua, sales, proteínas y tres clases de células: hematíes, (glóbulos rojos) leucocitos (glóbulos blanco) y plaquetas (trombositos).

Hematíes o glóbulos rojos

Contienen la hemoglobina, que da el color rojo a la sangre. Es un compuesto de hierro muy afín al oxígeno. Fija el hierro y lo transporta a la sangre.

Leucocitos o glóbulos blancos

Tienen como misión principal proteger al organismo de las infecciones. Producen anticuerpos y proteínas capaces de exterminar a los gérmenes y virus que pueden causar serios daños en las células corporales.

Plaquetas o trombocitos

Son pequeños fragmentos de células sanguíneas. Su función es formar coágulos de sangre que ayuden a sanar las heridas y prevenir el sangrado. La médula ósea produce las plaquetas.

Sistema linfático

El sistema linfático es una red de tejidos y órganos, la linfa es un líquido incoloro, formado por plasma sanguíneo y por glóbulos blancos que son los que defienden al cuerpo de los gérmenes. Está compuesto por capilares circulatorios o conductos en los que se recoge y transporta el líquido acumulado de los tejidos y es llevado hasta el sistema venoso. Estos capilares se unen con el torrente sanguíneo y tienen una importancia primordial para el transporte de lípidos, digeridos y procedentes del intestino, elimina y destruye sustancias tóxicas oponiéndose a la difusión de enfermedades. Dada su importancia puedo decir que es imposible una salud vascular sin salud linfática

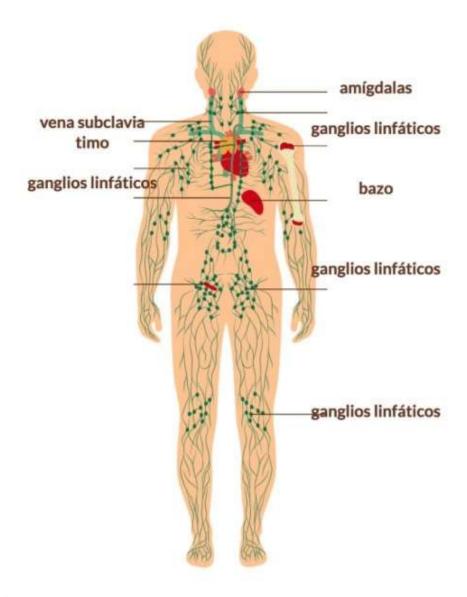
Ganglios linfáticos

Son glándulas que se encuentran por todos los vasos linfáticos. El linfedema es la hinchazón causada por la acumulación de líquido linfático, puede ocurrir si el sistema linfático está dañado o tiene mal formaciones. Por lo general afecta a las extremidades inferiores y posiblemente a otras partes del cuerpo como la cara, el cuello y el abdomen.

La sangre es la energía vital de todas las funciones de nuestro organismo; libre de un exceso de residuos tóxicos puede circular más oxigenada, favoreciendo un terreno saludable.

K.P

SISTEMA LINFÁTICO



SEGUNDA PARTE



Las terapias no farmacológicas son el futuro de la **H**umanidad



Las terapias no farmacológicas

El mejor médico es el que conoce la inutilidad de la mayor parte de los medicamentos.

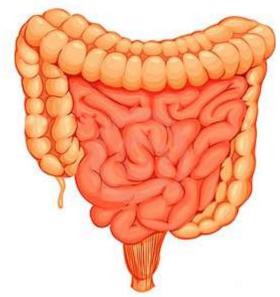
BENJAMÍN FRANKLIN

bservando cómo trascurren los acontecimientos que nos rodean, todo parece indicar que no hay interés de prevenir las enfermedades (a las pruebas me remito), e informar cómo recuperar y conservar nuestro bien más preciado. ¡ La Salud!, te animo.. si no has reparado antes en ello, a dedicar 5 minutos a leer algún prospecto de un medicamento y te garantizo sorprenderás... casi un folio de contraindicaciones y seis o siete líneas de la aplicación, cuando los leo me quedado sin palabras... pues los facultativos usan el recetario, sin hacer muchas preguntas ante posibles alergias o efectos secundarios. ¿Qué opinas?

Si quieres comprobar la poca importancia que le da la medicina oficial a la salud gastrointestinal pregúntale a tu médico de cabecera, sobre la flora intestinal, se te quedará mirando con cara de asombro o a lo sumo te dirá que eso es cosa del especialista digestivo. Es casi seguro que no tenga suficientemente actualizados sus conocimientos, pues es reciente cómo en los últimos años autoridades médicas han retomado el papel esencial de la flora intestinal, y las investigaciones que hoy tenemos son verdaderamente sorprendentes y esperanzadoras. No es nuevo que padres de la medicina como Hipócrates, Galeno, etc., ya le daban la prioridad como causa de las enfermedades.

Hipócrates lo dijo: "La enfermedad empieza en el intestino."

Todas las enfermedades empiezan por contaminación intestinal y esto acidifica la sangre. El conjunto de bacterias que habitan en nuestro interior que conocemos como flora



intestinal (Microbiota) tiene un papel tan relevante que ya se considera un **nuevo** órgano esencial. Y no sólo relacionado con la salud física, sino también mental, hasta el punto de que se le ha llegado a denominar también nuestro "segundo cerebro". Y es que millones de neuronas se encuentran en el intestino y millones más en el cerebro, y ambas se comunican e influyen en las emociones conjuntamente con el tercer cerebro: el corazón formando el conjunto denominado "Los tres cerebros".

Una mala composición o desequilibrio de esas bacterias del intestino puede causar gran cantidad de síntomas y enfermedades, como sobrepeso y obesidad (con sus consiguientes complicaciones como la diabetes y las enfermedades inflamatorias, fatiga y problemas de sueño), problemas digestivos (diarrea, estreñimiento, hinchazón abdominal, flatulencias...), trastornos de la piel (como eccema o psoriasis), problemas relacionados con el equilibrio nervioso y emocional (como el estrés o la depresión), enfermedades (como gripe, resfriados, gastroenteritis), algunos tipos de cáncer (como el de colon, el de mama o el de próstata) y un largo etcétera.

Los científicos retoman la importancia de la flora intestinal en las enfermedades. (Microbiota)

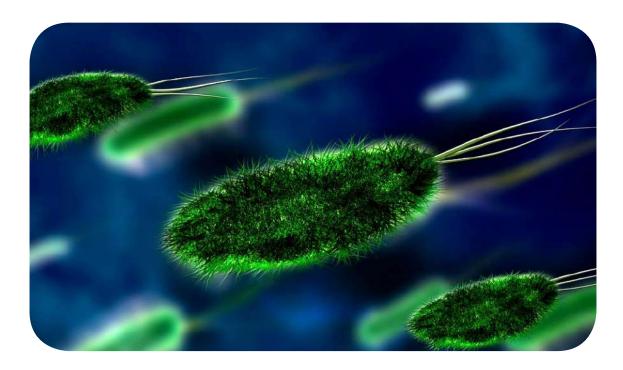
Cada cierto tiempo la comunidad científica vive una convulsión relacionada con un nuevo descubrimiento ligado a la importancia de la flora intestinal en la salud. Por ejemplo, este mismo año un estudio español ha demostrado con nuevas pruebas cómo la alteración en la flora intestinal se relaciona directamente con el desarrollo de la esclerosis múltiple. Para ello, han utilizado dos biomarcadores, indicadores de cambios en la microbiota, que han servido para trazar el proceso en el que la alteración en la barrera intestinal desencadena el proceso inflamatorio que afectará al sistema nervioso y provocará el daño neurológico.

Hace poco se ha descubierto la conexión entre la flora intestinal desequilibrada y la diabetes gestacional, y tambiénes muy reciente un estudio que vincula una buena, variada y equilibrada flora intestinal con una mayor longevidad. Existen floras bacterianas en el intestino delgado, en el estómago, en la boca... La del colon se calcula que comprende aproximadamente 100 billones de microorganismos (bacterias, arqueas,

"Existen miles de especies de bacterias en nuestro mundo interior"

levaduras, hongos y virus). Eso supone aproximadamente 10 veces más que el número de nuestras células. Todas las bacterias alojadas en el cuerpo pesan nada menos cerca de dos kilos (por tener un elemento de comparación, recuerde que el cerebro sólo pesa un kilo y medio).

Pueden identificarse varios miles de **especies de bacterias** en este nuestro mundo interior, cuya importancia se subestimó durante mucho tiempo. Se calcula que una flora intestinal en estado óptimo debe contener un 85% de bacterias amigas y un 15% de bacterias no amistosas. Nuestra flora intestinal es un capital inestimable que debemos cuidar es un mundo infinito y desconocido que esta en gran parte sin descubrir a todos sus habitantes



Bacterias

Tu médico tiene la mejor intensión pero...no le han formado para confiar que el organismo está integrado por mecanismos perfectos, con un sistema inmunológico diseñado para la supervivencia y nosotros mismos hemos creado la enfermedad comiendo sin alimentarnos y adoptando estilos de vida inadecuados.

Los facultativos son las primeras víctimas de este sistema sanitario ineficaz, saben que los medicamentos tienen efectos adversos pero es su única herramienta para intentar la curación de sus pacientes, pienso que cuando extienden una receta prescribiendo estatinas para el colesterol o betabloqueantes para la tensión, tal vez algunos de ellos no se sientan cómodos. Él y sus familiares se rigen por las mismas prescripciones.



Reflexionemos...

Las terapias no farmacológicas

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en nuestro país, al igual que ocurre en otros países del mundo occidental. Las cifras son escalofriantes: una de cada tres personas muere por esa causa. ¿No te parece sorprendente que pese a las técnicas de resucitación cardiopulmonar, las ambulancias, los desfibriladores, las cirugías cardíacas cada vez más sofisticadas, pese al uso masivo de estatinas contra el colesterol, de pastillas para la hipertensión, sigamos año tras año en el mismo punto, sentenciados por culpa de enfermedades circulatorias?

Los médicos de la Seguridad Social no tienen otro remedio que seguir los protocolos establecidos, son una pieza más de ese engranaje, los utilizan como operarios de bata blanca. Es posible que los únicos congresos médicos a los que hayan asistido en los últimos años hayan sido patrocinados por los laboratorios farmacéuticos que fabrican esos

"Una de cada tres personas muere por esa causa"

fármacos que ellos prescriben. Más de uno cuando le he sugerido que no me recete antibióticos u otra atrocidad, me han contestado que tiene que hacer lo que le han enseñado. (Estándar Médico).

Así son las cosas. Sin olvidar que uno de los campos médicos en el que reina mayor confusión es precisamente el de la cardiología. Si las enfermedades cardiovasculares (infartos, ictus, embolias pulmonares etc.) año tras año encabezan la lista de enfermedades más mortíferas, es evidente que algo no se está haciendo bien.

Cuando se presenta insuficiencia venosa por largo tiempo (crónica), las paredes de las venas se debilitan y las válvulas se dañan. Esto provoca que las venas permanezcan llenas de sangre con dificultad para circular, especialmente al estar de pie o sentado por tiempos prolongados.

La insuficiencia venosa crónica es una afección como ya te he señalado y fundamentalmente se debe a la incompetencia de las válvulas en las venas. Pero en ocasiones también puede ocurrir como resultado de un antiguo coágulo alojado

en las piernas. La (IVC) se presenta por fases, los coágulos se pueden presentar en todas las fases en menor o mayor cuantía.

En la primera fase

Durante los primeros 10 años, se dilatan las venas, haciéndose varicosas, y éstas pueden ser pequeñas, medianas o grandes, se presentan síntomas como molestias al caminar, al estar mucho rato de pie, cansancio, hinchazón progresiva a medida que va avanzando el día, pesadez, hormigueos, calambres nocturnos, hematomas, hinchazón, picor, dolor ocasional leve o moderado e incluso dificultades al calzarse; esto se agudiza más con el calor, en la época de verano y disminuye con el descanso.

En la segunda fase

En las próximas décadas, es posible que presente dolor severo al estar de pie, hinchazón frecuente, moratones en la piel, piernas, tobillos, gruesas venas varicosas palpables. Y como consecuencia úlcera de tobillo o pies, eccemas, linfoedemas, flebitis, trombosis, tromboflebitis, paraflebitis, periflebitis, úlceras, rotura varicosa, etc.

En la tercera fase

Es un claro indicio de que la sangre circula con dificultad. Disminuye el flujo sanguíneo de las piernas y los pies, por lo tanto el riesgo de que la sangre se coagule existe, es mayor. Incluso se corre el riesgo que se formen úlceras en las venas varicosas, lo que supone un punto de partida para la formación de tumores malignos como el carcinoma o el sarcoma.

En la cuarta fase

Se trata de una fase muy seria, las válvulas en mayoría no pueden cumplir su función, puesto que la sangre "refluye" y se estanca, con muchas posibilidades de formación de trombos. Cuando aparece un trombo se presenta una situación de alto riesgo, ya que dicho trombo se puede alojar en un vaso sanguíneo y puede provocar situaciones alarmantes por la aparición de enfermedades tales como

Las terapias no farmacológicas

trombosis pulmonar, infarto de miocardio, ictus isquémico (trombosis cerebral) o isquemia intestinal, etc.: deja serias secuelas y la vida peligra.

Cuando la sangre circula con dificultad hay más facilidad que forme coágulos, el riesgo que se formen úlceras en las venas varicosas puede ser un punto de partida para tumores malignos tales como carcinoma o sarcoma. En las partes de nuestro cuerpo, donde hay arterias y venas, es zona de riesgos.

En esta obstrucción del suministro sanguíneo, el más perjudicado es el corazón; tiene que hacer mucho más esfuerzo, esto sin lugar a duda conduce con el tiempo, a un **desgaste cardíaco**.



Se suele escuchar muy a menudo por los "entendidos" que esta enfermedad (IVC) tiene un origen genético, esa afirmación nos conduce a la resignación y a creer que hay que aguantarse...La creación es tan perfecta que el factor hereditario es un aviso, una bendición, es quien te previene no te condena... Estudios recientes de Epigenética afirman que un 16% es la predisposición hereditaria y el 84% es causado

por nuestro método operandis. Evidentemente... es cosa tuya ¡puedes renunciar a esa herencia!

Con esta información que puedes verificar...Ya no tiene sentido justificar que la abuela y mamá han padecido de várices y que tú tienes que pasar por lo mismo. ¡Ya tienes el aviso! lleva un plan de vida saludable y verás cómo vences la predisposición de IVC de tu árbol genealógico.

Como ya he comentado, cosa que no deja de sorprenderme la actitud pasiva ante la enfermedad, cuando ves a una persona enferma te habla de su situación con resignación como algo irremediable. Te cuenta lo que padece y cree que son los médicos los que tienen que hacer por el restablecimiento de su salud. Es hora de despertar... !La salud y la enfermedad es nuestra responsabilidad!

El médico del futuro no va a dar medicamentos, estará atento a las causas y prevención de las enfermedades. Interesará a sus pacientes en cuidar sus cuerpos con sus alimentos.

THOMAS EDISON



"interesantes testimonios de especialistas vasculares"

El flebólogo Oscar Gural Romero, explica que cada vez son frecuentes los casos en los que esta enfermedad crónica se manifiesta desde muy temprana edad: "estamos viendo consultas de pacientes de 14 ó 15 años que tienen arañitas, várices, celulitis o distrofias, síntomas que antes aparecían a personas de más de 40 años". Y se explaya en algunos de los factores que adelantan los síntomas: "Por ejemplo, la toma de anticonceptivos en mujeres cada vez más jóvenes y sin el control adecuado de un especialista es uno de los principales desencadenantes". Agrega además que "de estos tratamientos hormonales sin control, el estilo de vida también conspira". Los especialistas se extienden en este punto al apuntar que la mala alimentación, la vida sedentaria y el estrés causan estas enfermedades: "El estilo de vida, el estrés, el hecho de ser mujer, de tener movimientos hormonales, los embarazos, la obesidad, la constipación, el esfuerzo laboral reiterado, el ejercicio de alto impacto, todo suma para que se compliquen las várices".



Los tratamientos disponibles según el grado de avance de esta enfermedad que "NO TIENE CURA", (sí, has leído bien) testimonio del reconocido flebólogo, Dr. Roald Varón, evidencia que las ilusiones que prometen en los centros de estética ¡Es falsa..!

El especialista en cirugía vascular el Doctor Marcelo Pataro, miembro del Centro Vascular, destaca que "Esta es una enfermedad crónica y evolutiva que en el 30% de los casos vuelve a aparecer más allá del tratamiento al que se someta", por lo tanto pon atención, eso quiere decir que la consulta con el especialista debe ser de por vida.

Aquí tienes fragmentos de la "Guía Práctica clínica en la Enfermedad Venosa Crónica", Escrito por los especialistas. Dr. Carles M. Abbad, Dr. Rodrigo Rial Horcajo, Dra. M.ª Dolores Ballestero Ortega, Dr. César García Madrid.

- * "Hay diversos aspectos de la enfermedad venosa crónica respecto a los cuales no disponemos de datos y se precisaría de estudios futuros que aporten evidencia al respecto".
- "Se desconocen los factores moleculares y celulares que favorecen el desarrollo de EVC en presencia de hipertensión venosa".
- "Fisiopatología: a pesar del creciente interés en los mecanismos fisiopatológicos de la ECV en las últimas cuatro décadas, nuestro conocimiento sigue siendo escaso".
- "Todavía no disponemos de resultados a largo plazo de las reconstrucciones venosas por obstrucción ilio-femoral"
- Los estudios sobre fármacos venotónicos tienen una amplia disparidad de criterios de inclusión. El papel que los venotónicos pueden tener en el tratamiento de las várices, el edema de las piernas o las úlceras, y su efecto en la historia natural de la EVC está por determinar.

Las terapias no farmacológicas

6 La escleroterapia: los resultados clínicos, hemodinámicos y el coste-efectividad a medio y largo plazo de la escleroterapia (tanto líquida como espuma), en el tratamiento de las várices (perforantes insuficientes o ejes safenos) siguen sin establecerse. Las investigaciones deberían dirigirse a establecer las indicaciones de la escleroterapia, el tipo de materiales óptimos, y los métodos de su aplicación.

No quiero cansarte con más de lo mismo: Sintetizando... por lo que se ve y queda claro, no saben exactamente dónde van los tiros, ante la enfermedad (EVC), lo que sí destaca es la honradez de este documento, cuando dispongas de algún tiempo busca en **www.id-medica.com**

Cuando en mis piernas aparecieron las primeras arañitas, visité al médico de cabecera y me dijo: –No tiene importancia, sólo te puede afectar estéticamente–. Me extendió una receta de un flebotónico y dio por terminada la visita.

Al tiempo volví con el problema mucho más agudo y a simple vista me diagnosticó:

-Tiene usted insuficiencia venosa-. Me indicó un tratamiento con venotónico, y me aconsejó poner las piernas en alto, duchas de agua fría, medias de compresión y poco más.



"Los medicamentos... flebotónicos, venotónicos pueden aliviar los síntomas, pero no modifican el proceso de la enfermedad." **K.P**

Pasaron varios años y después de mi embarazo, la situación fue a peor, tenía venas varicosas a la vista, esta vez fui a un vascular:

-Doctor, no puedo soportar el dolor y ahora con el verano se me hinchan las piernas, no puedo ni calzarme?

Me miró con ojos de compasión y comentó:

"Buenos consejos, pero eso no consuela ni alivia las molestias"

-Eso es normal, evite estar mucho rato de pie...no haga vida sedentaria, ponga unos calzos a las patas inferiores de la cama, para que las piernas le queden más elevadas, intente no cruzarlas, no se ponga pantalones ajustados, no fume, no beba alcohol".

Yo no fumo ni bebo. Buenos consejos no cabe dudas, pero eso no consuela ni te alivia las molestias

Desesperada, pensé en una solución drástica: ¡Operarme! Con suerte podía ser mi solución: Pregunté:

- -Doctor, ¿cree que es mejor que me opere?
- -No, no merece la pena-, respondió.

Salí de la consulta con el alma hecha pedazos. La única persona que crees puede sacarte del calvario y te deja sin saber qué hacer. No estaba dispuesta a dejarme vencer, acudí para informarme a una clínica privada. El cirujano vascular me aseguró que podía eliminar todas mis várices. Me dije: "Bueno... es costoso, pero... sí puedo recuperar la belleza de mis piernas."

Por ese entonces ignoraba muchas cosas, como es habitual le daba más importancia a la estética que a lo funcional y no tenía ni idea de lo que se puede complicar la enfermedad. Era totalmente ignorante ante el problema.

Días después tomando un té con una compañera de Yoga, en nuestra conversación surgió el tema; me comentó que tenía una hermana enfermera de una conocida clínica de tratamientos novedosos para várices. Me dio su teléfono para que la llamara.

Las terapias no farmacológicas

Cuando pude comunicarme con la chica me dijo en confianza: "Karmen, busca alternativas antes de tomar una decisión, te lo digo porque me da cierta pena ver y escuchar a las pacientes cuando te comentan: 'Con lo mal que lo pasé y mire, me han vuelto a salir, el tiempo y el dinero ¡todo perdido...!' Por supuesto que no le ocurre eso a todo el mundo, todos los organismos no reaccionan igual, pero más tarde o más temprano con estos tratamientos el desastre puede llegar... lo miren como lo miren es una agresión al organismo. Escucharás más de un caso sin los resultados esperados."

Te aseguran que puedes terminar rápido con el problema, ¡No te dejes engañar! Los tratamientos no son definitivos por una razón muy sencilla, la sangre que pasaba por esa vena se ha anulado (tiene que buscar otra vía) por tanto ocupa otra vena, que no está preparada para tanta presión, esto hace que las paredes venosas se deformen y afecte a las válvulas, sin contar los estragos que causa esta agresión en tu sistema vascular.

Curiosamente le he oído decir a un cirujano vascular: "No hay por qué preocuparse...una de las cosas que más tiene el organismo son venas, por lo que al eliminarse algunas no pasa nada".

Soy muy presumida de mí imagen física y se padece mucho al verte las piernas hinchadas como patas de elefante, con todas las molestias que conlleva esta situación. No quisiera ver pasar por esta desagradable situación a ninguna persona y más sabiendo que es posible evitarlo.

La IVC es una enfermedad de alto riesgo y no sé por qué no se tiene en cuenta su alcance en el organismo. Todo lo resumen y lo único que interesa es la venita que afea las piernas, no interpretan ni estudian el cuerpo humano como

"No interpretan ni estudian el cuerpo humano como un conjunto"

un conjunto, donde todo está relacionado con todo. La visión sanitaria de nuestro organismo es muy limitada, creen que es cuestión de eliminar lo que está a la vista y los síntomas. Así creen que todo está resuelto sin efectos colaterales. Mucho tenemos que aprender de la medicinas ancestrales: china, india, griega etc...

La IVC es una enfermedad lenta, silenciosa, que somete a todos los órganos a diversas anomalías, al no llegarle bien el oxígeno eso crea inflamación, de todos los órganos el que más se afecta es el corazón que tiene que hacer esfuerzos para que el torrente sanguíneo continúe con fluidez. ¡Es el motor!

"Detrás de toda negativa hay un sí"

Desde el comienzo y transcurso de mi enfermedad, fui recibiendo señales y acontecimientos que me iban señalando el camino, siempre supe y no me preguntes por qué.. "detrás de toda negativa hay un sí", todos esos médicos y tratamientos ineficaces que encontré en mi camino, me iluminaron para llegar a donde estoy.

No creo en las casualidades...estoy segura de que todos nuestros acontecimientos se basan en la ley Física de acción y reacción, o lo que es lo mismo: Causa y Efecto. Por aquel entonces estaba muy despistada sin saber qué rumbo tomar ante mi enfermedad y por suerte, llegó el aviso de la providencia que me sirvió de orientación "Un encuentro afortunado"...caminando por La Gran Vía de Madrid me encontré por sorpresa con una gran amiga de mi juventud, que estaba de paseo turístico en España y que habíamos perdido el contacto ¡La alegría no tuvo límites...! Hablando de nuestros años mozos, le recordé divertida el revuelo que se formaba en las calles de La Habana con las minifaldas, (Aidita tenía unas piernas preciosas)... Su cara se ensombreció y me dijo tristemente: "Ya no es así", cuando se subió la pierna del pantalón... me horroricé.

Me dijo "tengo una trombo flebitis", la pierna estaba vendada y se podía apreciar la hinchazón, según me contó se había sometido a varios tratamientos, las tenía destrozadas. Me dijo:

-Cuando me salieron las primeras arañitas, me puse en manos de uno de los mejores especialistas quetenemos en Cuba y para nada, cada vez peor. Me he operado, ya no puedo ni contar las veces, lo ciertoes que estoy peor y ya ves mis piernas...esto es un desastre. Y cada vez que voy a coger un avión tengoque tomar anticoagulantes-. Esto me confirmó una vez más lo que ya sabía...lejos...lejos...de esostratamientos....

Las terapias no farmacológicas

Intenté cambiar de conversación, entramos a la cafetería del Corte Inglés y ya no se habló más del tema.

Tengo una vecina que desde el primer embarazo le han quedado las piernas afectadas de molestias y venas varicosas. Acudió a un venólogos, éste le preguntó si pensaba tener más hijos, ella le dijo que sí, le recetó un venotónico y cuando decidiesen no tener más, que volviese para indicarle un tratamiento... No soy médico, (a veces la lógica y el sentido común supera la titulación) pienso que lo coherente sería tratar la enfermedad antes de que un nuevo embarazo complique más el problema.

Es lamentable cómo muchas mujeres acuden a esos tratamientos confiadas e ilusionadas y puede que les espere una terrible frustración.

Lo más sorprendente que he oído decir, a algún que otro especialista vascular

- La dieta y las várices no están relacionadas, salvo que un consumo excesivo de alimentos determine un sobrepeso importante.
- No pasa nada por quitar unas venas, es de las cosas que más tiene el organismo, las arañitas es sólo un problema estético, no hay por qué preocuparse.
- La enfermedad no es curable y por lo tanto no merece la pena tratarla.
- Es una enfermedad que no presenta una amenaza grave para la salud.
- La practica del Yoga no es adecuada para pacientes que sufren de várices.
- Que afecta más a las mujeres que a los hombres.

Me resulta muy alarmante...como pueden exponer esas opiniones conociendo de anatomía y fisiología, se ve que no piensan lo que dicen... Se supone que los médicos tienen la obligación ética de dar información verídica y no caprichosa, a sus pacientes, alertarles de los inconvenientes que esta enfermedad puede traer a largo plazo, es muy raro. ¿Qué les pasa...? Es como una especie de enajenación mental.

La Seguridad Social no facilita a los pacientes acceso a los diagnósticos con un examen en profundidad, aduciendo argumentos absurdos para evitar dar un tratamiento temprano permitiendo que la enfermedad progrese y pueda producir daños irreversibles, ya que existe la necesidad de controlar los gastos sociales. Se reduce el servicio a medicamentos, medias de contención o ejercicios para aliviar los síntomas. Protocolos que no pueden impedir que el curso de la enfermedad continúe su evolución. (Como me ocurrió a mí).

Es muy importante tomar medidas lo antes posible, pues las várices pequeñas y medianas llamadas comúnmente arañitas son el extremo de una red venosa alterada, cuyos orígenes se encuentran debajo de la piel en las grandes venas internas. Podríamos decir que es la "punta del iceberg". El problema no está en estos pequeños vasitos sino en la red venosa dañada que se encuentra debajo de ellos. Te hacen creer en los centros de estética que eliminando lo que está a la vista, todo está resuelto. La red venosa no es visible a simple vista y para ser evaluada requiere de equipos especiales como son la ecografía Doppler y la transiluminación. En este caso hay que ponerse en manos de un especialista vascular.

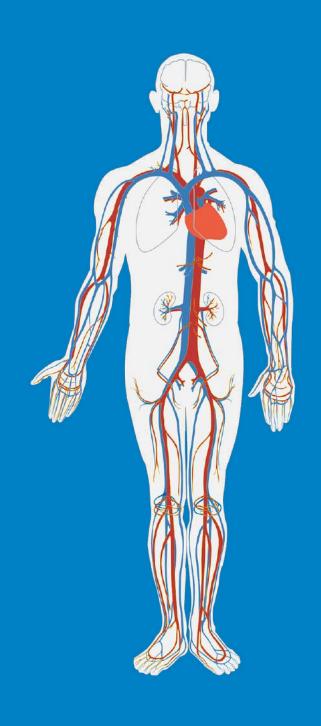
Aquí sabrás en qué condiciones reales te encuentras. Otra cosa es la solución real al problema. Es un error frecuente que te digan: "eliminando las arañitas y algunas venas visibles a simple vista, se pueda mejorar la enfermedad varicosa". ¡No es cierto!

Toda operación es una agresión al organismo y conlleva posibles riesgos, accidentes de anestesia, hemorragias, infección hospitalaria, etc... **K.P**

TERCERA PARTE



EL SISTEMA VENOSO Y LA CIRCULACIÓN



Algunos remedios son peores que la enfermedad.

Pubillius Syrus,

año 42 antes de Cristo.

El sistema venoso es un conjunto grande de vasos sanguíneos y músculos, sujeto a presiones de la gravedad, volumen de la sangre, presión arterial, del abdomen y la caja torácica, y todo esto hay que tenerlo en cuenta, ¡INSISTO! no se trata de quitar las venitas ¡y ya está...! como pretenden hacerte creer. Estas son una pequeña parte del problema, gran parte de esas venas lesionadas pueden estar en el sistema profundo dentro de los músculos o debajo de la piel y **NO SON VISIBLES** por lo que se toman en cuenta en esos tratamientos estético y eso puede traer serias complicaciones inesperadas.

Síntomas de mala circulación

Los efectos de los problemas circulatorios pueden variar en cada persona en función de su causa y nivel de gravedad. En general, se pueden percibir síntomas como inflamación de las extremidades, dolor y pesadez en las articulaciones, arañas

"Los problemas circulatorios pueden variar en cada persona" vasculares y venas varicosas; una ligera coloración azulada en la piel (cianosis), frío en las extremidades, cabello y uñas quebradizos, heridas que tardan en sanar, debilitamiento del sistema inmunitario, sensación de fatiga, hormigueo y calambres en diferentes partes del cuerpo, problemas de concentración y memoria, dificultades en el ámbito sexual, entre otros síntomas, pues la mala circulación es un aviso que hay problemas de diversas índoles, dónde menos te imaginas.

Si se te duermen las piernas o notas entumecimiento en los pies y manos, calambres, agotamiento o cansancio significativo en época de calor, si se te hinchan las piernas,

tobillos, pies, hormigueo en las extremidades, se te cae el cabello, uñas débiles, la piel opaca y reseca y cabe la posibilidad, que se deba a una circulación deficiente, aunque las señales pueden ser por otras causas, por eso hay que acudir a un especialista, para asegurarse por dónde van los tiros.

Los masajes son muy efectivos y necesarios, mueven la linfa y la circulación venosa. Mi madre consiguió detener el proceso de la enfermedad con masajes diarios con alcohol de romero (no industrial) preparado por ella misma. Las enfermedades no se forman de un

"Toda enfermedad tiene un componente mental-emocional o espiritual"

día para otro. Cuando ya se manifiestan pueden llevar un proceso de varios años y las vasculares no es una excepción. Los ejercicios que he comprobado en mí más efectivos son: caminar, natación y bicicleta.

Los problemas de circulación en la sangre pueden surgir por múltiples factores. A menudo, cuando se dan desde edades tempranas, tienen que ver con la mala alimentación y el estilo de vida sedentario. Sin embargo, se pueden producir por problemas en las arterias, desequilibrios hormonales y una amplia variedad de enfermedades, que ni los mismos médicos se imaginan.

Factores de riesgo: Acumulación de colesterol en las arterias, mala alimentación, inactividad física, tabaquismo, consumo de bebidas alcohólicas, exceso de estrés, uso de prendas demasiado ajustadas, exposición a toxinas o ambientes contaminados, diabetes, enfermedades cardiovasculares.

La medicina Holistica nos dice: "toda enfermedad tiene un componente mentalemocional o espiritual, está comprobado que somos capaces de co-crear las enfermedades que nos afectan". Los factores mentales y emocionales que afectan la circulación de retorno y hace que aparezcan las várices son:

Cuando una persona que necesita más tiempo para sí, desea más tiempo libre, más libertad en su vida, probablemente sea una persona que vive haciéndose cargo de todo, tiene muchas labores por hacer que le resultan pesadas, cansadas, tediosas y que además, siente una gran responsabilidad y preocupación si no las realiza, se exige demasiado.

Sumado a esto, está el hecho de que todo lo que hace, lo realiza por un sentido exagerado del deber posiblemente sin una real alegría interna. Te obligas a permanecer en una situación que no te agrada y no te atreves a reconocerlo. Por regla general las arañitas vasculares y venas varicosas aparecen en las piernas, ante la pregunta: ¿ Hacia dónde voy en la vida ? Esto nos confirma lo que siempre digo que lo que llamamos enfermedad es una invitación al cambio.

Más alto puedo decirlo, pero no más claro... Los tratamientos especializados no son definitivos...

*Safenectomía o Safenolosis

Es el más tradicional, quirúrgico, requiere hospitalización de varios días, tiene un proceso de recuperación lento, la convalecencia suele ser dolorosa, consiste en la extirpación parcial de la vena safena y los paquetes varicosos existentes. Tiene el riesgo que al extraer la vena y al lesionarse el nervio safeno que discurre cerca de ella produce alteraciones neurológicas venosas y arteriales.

El organismo es inteligente y busca soluciones, con este sistema ocurre que la sangre que circulaba por ese conducto venoso extirpado tiene que buscar otra vena para continuar su curso, esta nueva vena ocupada se ve sometida a más presión para la que ha sido diseñada, esto hace que las válvulas venosas por el exceso de presión se hagan insuficientes y no cierren bien, por lo que no pueden cumplir con su función y la sangre refluye. Además, al eliminar la vena safena impide

la posibilidad de utilizarla posteriormente y realizar otras intervenciones como un bypass.

Ante tantos inconvenientes, **los cirujanos no suelen emplearlo**, salvo en casos de várices de gran calibre, en los cuales los demás métodos pueden a fracasar.

Los tratamientos actuales son menos agresivos, aunque siguen siendo invasivos para el organismo. La ventaja es que los pacientes no tienen que ser ingresados ni guardar reposo. Después de la operación se les da el alta y salen por su propio pie, incorporándose a su vida con normalidad.

*Tratamiento Esclerosante

Consiste en la oclusión y eliminación de las venas varicosas superficiales de los miembros inferiores, mediante la inducción de un fármaco llamando *Esclerosante* en su interior con una aguja muy fina que no produce dolor.

*Macro-esclerosis con espuma

La esclerosis líquida es la microinyección en las pequeñas várices y arañas vasculares de una cantidad de medicamento mediante una aguja muy fina, la cual produce una reacción inicial en la vena de espasmo o cierre eliminando el flujo sanguíneo. La verdad sobre este tratamiento la encuentras en YouTube, vídeos con publicidad engañosa como éstas: "Las várices desaparecen inmediatamente con la escleroterapia..."

Mi amigo Josu de 35 años pasa trabajando muchas horas de pie, se sometió a un tratamiento de macro-esclerosis con espuma y en principio muy bien, estaba muy contento. Pero al cabo de los cuatro años, el flujo sanguíneo ha conseguido vencer la obstrucción, y la sangre está circulando nuevamente por la vena enferma. Sufre fuertes dolores pero está aguantando, dice que tiene mucho miedo de volver a pasar por lo mismo.

La publicidad engañosa es muy frecuente en temas de salud. La campaña de *escleroterapia*, el tratamiento de várices mediante la inyección de medicamentos

esclerosantes no es la excepción. Se promueve a través de vídeos engañosos la idea de que las várices pequeñas llamadas popularmente vasitos o arañitas desaparecen inmediatamente con la inyección de estos medicamentos: ¡Esto no es cierto!

*Tratamiento con láser

Se utiliza para eliminar várices de pequeño calibre (vasitos o arañitas). Consiste en la aplicación del láser con el fin de eliminar la variz mediante la acción de un haz de luz láser a una longitud de onda que provoca foto-termolisis selectiva de la varícula o talanectasia.

"Es un fraude el empleo del láser en várices superficiales"

No es cierto cuando te dicen: "pueden ser necesarias de 2 a 5 sesiones para lograr eliminarlas por completo". En verdad es un tratamiento inútil, pues no elimina las venas alimentadoras situadas por debajo de la piel que están implicadas en el origen de la enfermedad y en el aspecto antiestético que producen.

Es publicidad engañosa hacer creer la idea de que unas pocas sesiones de láser pueden curar la insuficiencia venosa. Se puede decir sin temor a equivocarse " ES UN FRAUDE EL EMPLEO DEL LÁSER EN VÁRICES SUPERFICIALES".

¡La aplicación del láser es muy dolorosa pues el calor generado en la punta del rayo es de 900 **grados!** Los resultados no son buenos, dado que empeora la circulación venosa al cerrar los vasos superficiales y deja la presión venosa alta en las venas alimentadoras.

El resultado estético es desalentador, pues puede empeorar el aspecto y dejar múltiples y pequeñas cicatrices de las quemaduras.

Tengo una amiga que con este tratamiento ha sufrido quemaduras; cuando quiere ponerse falda tiene que maquillarse las piernas por las feas cicatrices. Es un caso aislado pero ocurre.

Como puedes ver, aparentemente hay diferentes técnicas con diferentes nombres, pero todas consisten en lo mismo: eliminar, cauterizar e inutilizar la vena, es decir, intentar superar la sabiduría de la Naturaleza que sabe el porqué de la red venosa y la función de cada una de ellas.

El organismo es inteligencia pura, nada ni nadie puede suplir e impedir su modus operandi.

La demanda de tratamientos anti várices es muy alta, señal inequívoca que no existe el tratamiento definitivo. Con frecuencia salen nuevos tratamientos para

seguir ilusionando al paciente, haciéndole creer que hay solución. Pero por otro lado, lo que sí es cierto es que cada vez intentan que sean menos agresivos. Pero... "La enfermedad sigue avanzando sin que puedan detenerla", mientras no se hable de nutrición y una armoniosa actitud ante la vida, será más de lo mismo. La sangre es la sangre y tiene sus propias leyes si no se le respeta.

"Son necesarias una mente abierta y una actitud armoniosa"

Si deseas salud para tu corazón y una buena circulación de retorno, desinflamar las arañitas vasculares y venas varicosas, primero debes preguntarte si estás en disposición de eliminar los hábitos y las razones que te han llevado a esa situación.

Es necesario por el bien de todos y todas un cambio de paradigma, mente abierta y una actitud armoniosa. Es laborioso, no cabe dudas pero es posible, es más difícil esta actitud autodestructiva que llevamos y sin embargo lo hacemos a las mil maravillas. Cuando se comienza a intentar ya se siente Paz.

Tratamientos alternativos que no agreden al organismo.

*Reflexoterapia Podal en la insuficiencia venosa.

Los pies constituyen la parte más baja de nuestro cuerpo (son las raíces), donde se acumulan en mayor medida los tóxicos que contaminan la sangre, "los residuos siempre tienden a acumularse en la base". En la planta de los pies se encuentran situados los puntos reflejos, de las ramificaciones nerviosas de los órganos internos, además de la conexión con los meridianos energéticos que recorren el organismo.

Es vital para las personas que padecen de várices, (insuficiencia venosa) que se realicen masajes en la zona refleja del intestino delgado, presionando este punto vital, se potencia la irrigación del flujo sanguíneo insuficiente, es un área que necesita más vascularización, ya que es donde son separados los nutrientes de las sustancias tóxicas.

Otro punto clave es el (R1) del meridiano del riñón, que se localiza en la zona fascia plantar, punto energético que al estimularlo desbloquea la energía estancada (el Chi) favoreciendo el retorno venoso de la sangre al corazón. Estos son los puntos reflejos más importante de depuración en el organismo, pues representan a los órganos que realizan las funciones de limpieza equilibrio químico de la sangre, función indispensable para una salud vascular.





*Drenaje linfático manual

Asegúrate que estás en manos de personal cualificado y que sea manual, desecha máquinas y equipos, sólo unas manos expertas por la suavidad, y debe ser ejecutado de manera saludable y eficaz. Su misión consiste en aportar oxígeno y los nutrientes a las células, luchar contra las infecciones por virus y bacteria, recoger de éstas los productos metabólicos de deshecho y las toxinas.

* Jugoterapia

A diario nos vemos expuestos a gran cantidad de toxinas y agentes dañinos que poco a poco se acumulan en el torrente sanguineo y van afectando las células provocando (en nosotras celulitis) serios problemas circulatorios.

Los zumos naturales ayudan a limpiar la sangre, debido a que reducen el colesterol malo hasta un 15% o más, además mantienen purificada la sangre y libera a las arterias de la grasa, son maravillosos. Te recomiendo el de pimiento rojo tiene



mucha más vitamina C que la naranja, lo puedes acompañar con limón, manzana, un trocito jengibre fresco etc....en estos casos la creatividad juega un papel muy importante, tienes muchas posibilidades de sorprender y sorprenderte, además de alimentarte, son ventajas por todos los sitios que lo mires.

* Práctica Earthing también conocido como Grounding (pies descalzos en contacto tierra)

Hacer contacto directo en tierra con los pies descalzos, absorbe electrones, consigue elevar tu circulación de retorno a una alta frecuencia, eliminando los radicales libres; estos intervienen en la patogenia del envejecimiento de las pareces venosas y en los mecanismos que llevan a la arteriosclerosis, dañan las estructuras celulares. Además este contacto con la tierra actúa como un fusible. Y muy importante, puede absorber cualquier energía que el corazón pueda estar padeciendo, puedes complementarlo abrazándote a un árbol, también absorbes electrones, he comprobado cómo hasta dolores de cabeza han desaparecido.

En los últimos cien años más o menos, hemos perdido algo vital para nuestra salud y bienestar: nuestra conexión eléctrica con la Tierra; con la llegada de los zapatos aislantes con goma y suela de plástico (por los que irónicamente pagamos más dinero que por los de antaño, de zuela y piel) que nos desconectan de la tierra. La mayor parte del calzado es eléctricamente aislante, nos roban electrones, pasamos la mayor parte de nuestro tiempo con déficit de electrones, esto afecta a la química de nuestro cuerpo de una manera que solo se está comenzando a retomar.



Los estudios realizados en la última década han demostrado que el exceso de carga positiva puede causar inflamación en la red venosa, arterial y capilar. Que podemos reducir mediante el contacto regular con una fuente de electrones libres (Toma a tierra)

Los niños son sabios maestros, por eso quieren estar descalzos y comen muy lentamente masticando y ensalivando muy bien los alimentos...los niños poseen una sabiduría natural. Tienen una idea muy clara de quiénes son, de por qué están aquí, no saben explicarlo a nuestro modo de entender pero con su actitud ante la vida demuestran su grandeza, que nosotros hemos perdido ante nuestra aparente madurez...¡Mucho tenemos que reaprender de ellos!.



*Medias de contención

Es una alternativa útil, comprime las piernas, reduce la dilatación venosa mejorando la velocidad del flujo sanguíneo; la reducción de las *estasis* venosas (que son bolsas de sangre estancadas), facilitando la reducción de los edemas varicosos. Existen diferentes grados de contención para las medias, en función del problema que se sufre:

Primer grado: insuficiencia venosa ligera.

Segundo grado: várices, edemas, problemas de embarazo.

Tercer y cuarto grado: casos más evolucionados.

Es una alternativa válida temporalmente, mejora los síntomas pero hay que tener presente que el curso de la enfermedad continúa.

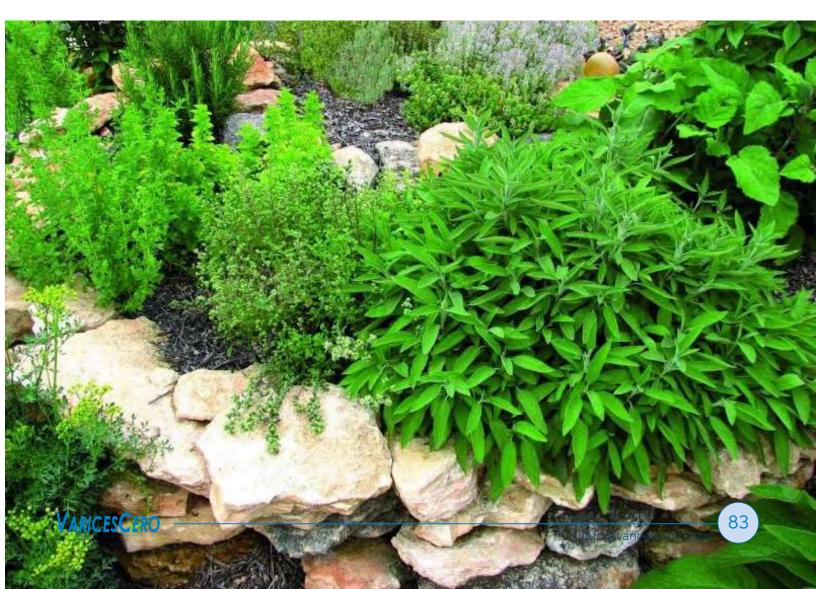
* Kéfir de agua

También conocido como Búlgaros, Tíbicos, hongos tibetanos, Cáucaso etc... previene y corrige putrefacciones intestinales, mejorar el transito intestinal; al beberlo pasa rápidamente limpiando la sangre, regulando la presión arterial impide el crecimiento microbiano y enriquece la flora intestinal. Es impresionante cómo es capaz de aligerar y eliminar la hinchazón de las piernas. Mejora visiblemente la circulación atenuando las arañitas vasculares y las venas varicosas. Es, según mi experiencia, una de las mejores cosas que he podido encontrar para eliminar mis venas varicosas. ¡Amo a mis Tibicos!

La enfermedad (IVC) se puede detener, incluso curar, sanear los desperfectos visibles y sintomáticos: (soy un ejemplo). Eso sí, toda solución requiere compromiso y éste requiere tiempo y sacrificio. Para lograr librarte de (IVC) lo primero es no aceptar todo lo que escuches a la ligera. El trabajo es individual; investiga, lee, infórmate.

Influencias en la fitoterapia en nuestro organismo.

A lo largo de la historia, las hierbas y sus poderes curativos han desempeñado un importante papel en la vida del ser humano. Los egipcios inmortalizaron sus usos sobre tablillas de piedra y en pinturas funerarias.



Hipócrates (460-370 a.C) en sus importantes manuscritos recopiló información y prescripción, con más de 400 hierbas medicinales.

El filósofo griego Teofrasto (372-287 a.C) escribió 10 volúmenes titulado *Historia* de las plantas, una de las mayores contribuciones a la humanidad para el conocimiento de la maravillosa ciencia botánica.

El célebre médico griego Galeno elaboró su propia clasificación destinada a la prescripción de medicamentos herbarios en base a las enseñanzas de Hipócrates.

En 1995 la Organización Mundial de la Salud dio a conocer unas cifras según las cuales más del 80% de la población mundial utiliza hierbas medicinales como primera fuente de medicación. Este dato no debería sorprender si se considera a esta variante médica (por su derecho ancestral) como primera medicina y no como alternativa.

"Los zumos verdes son muy beneficiosos"

Algo muy interesante de tener en cuenta es la similitud de la clorofila de las plantas, con la sangre humana, posee una estructura molecular similar, por eso la llaman " hermanas de sangre" a las moléculas responsables del color rojo en la sangre encargadas de transportar el oxígeno, tiene una composición muy parecida a la de la clorofila, excepto por su átomo central; que en la hemoglobina está compuesta por

hierro y en la clorofila por magnesio, razón por la cual se denomina "la sangre de las plantas." Es por ello que los zumos verdes son muy beneficiosos para aumentar la resistencia de los capilares, disminuir la permeabilidad del vaso sanguíneo y reforzar el tono venoso. Desconocemos mucho sobre el mundo de las plantas y ellas saben cómo solucionar todos nuestros problemas de salud y tienen la capacidad de aportarnos mucha sabiduría sobre nuestro organismo.

En 1936 el Dr. Arthur Patek informó los fascinantes resultados del estudio hecho con quince pacientes que fueron diagnosticados de anemia. Se les pidió tomar diferentes cantidades de alimentos verdes junto con el hierro. El nivel de hemoglobina en sangre y el número de células rojas de la sangre aumentó en



todos ellos mucho más rápido que con la toma de hierro solamente. Con este dato puedes tener presente lo importante que es para tu circulación consumir mucha verdura. En mi caso, hace ya un tiempo, en mi dieta la proteína es la guarnición y la verdura el plato principal.

¡Me encanta la medicina herbal..! es muy alentador que en la Naturaleza donde todo guarda un equilibrio, existan hierbas más eficaces que muchos medicamentos. Investiga y comprueba, te sorprenderás de los resultados. En mi caso la tradición me viene de genética, la madre de mi padre, " la abuelita Carmela" (nacida en Canarias). Aprendí a conocer las propiedades curativas de las hierbas, lo que más me maravilla es que después de secas, aún conservan sus principios activos, incluso son más potentes. La muerte para ellas no existe. Los poderes curativos de la medicina herbaria ¡es un Mundo Mágico!, con las infusiones de Eucaliptos y Tomillo, desde hace años nunca me agripo y en invierno salgo del Bikram Yoga con el pelo mojado, y en verano nada de alergias a las gramíneas, es cierto que las tomo todo el año, por la mañana ante de salir de casa.

Plantas adecuadas y comprobadas por mí... para tratar la mala circulación de la sangre.

Existen varios tipos de plantas que pueden ayudar a fluidificar la sangre, desinflamar las paredes venosas para mejorar su paso a través de las arterias. Algunas, además, son vasodilatadoras, vasotónicas y diuréticas; propiedades que mejoran su capacidad para tratar las dificultades de la circulación. Entre las que he comprobado y puedo nombrarte ahora:

Sauce: Contiene una sustancia conocida como salicilina que constituye uno de los mejores anticoagulantes que brinda la naturaleza.

Ingredientes: 1 cucharadita de corteza de sauce (5 gr). 1 taza de agua (250 ml).

Preparación: Vierte la corteza en una taza de agua hirviendo y tapa la bebida. Deja que repose 10 minutos. Toma la infusión 30 minutos antes de desayunar. Si lo consideras necesario, repite su consumo a media tarde.

Ulmaria: Tiene compuestos anticoagulantes y antiinflamatorios que ayudan a mejorar el paso de la sangre ante interferencias o problemas arteriales.

Ingredientes: 1 cucharadita de ulmaria (5 gr). 1 taza de agua (250 ml).

Preparación: Agrega la ulmaria en una taza de agua y pon a hervir la bebida. Cuando llegue a ebullición, tápala y retírala del fuego, reposar10 minutos, ingiere una taza de infusión a media mañana, todos los días.

Apio: Por sus propiedades diuréticas y desintoxicantes, el apio es una de las plantas que pueden mejorar las dificultades causadas por la mala circulación. Sus compuestos reducen la inflamación y aumentan la producción de orina para conseguir que la sangre sea más fluida y sana.

Ingredientes: 1 tallo de apio. 3 tazas de agua (750 ml).

Preparación: Lava y corta el tallo de apio, añádelo a una olla con un litro de agua y llévalo a ebullición. Cuando hierva, retíralo del fuego, tápalo y permite que repose 10 minutos a temperatura ambiente. Ingiere hasta 3 tazas de infusión de apio al día.

Ortiga: Es un buen suplemento de hierro en caso de anemia. Sumado a esto, tiene propiedades anti coagulantes y vasodilatadoras que mejoran de forma significativa la circulación.

Ingredientes: 1 cucharadita de ortiga (5 gr). 1 taza de agua (250 ml).

Preparación: En una taza de agua hirviendo y déjala reposar 10 minutos. Pasado este tiempo, cuela la bebida en un colador fino. Bebe la infusión 2 veces al día.

Castaña de indias: Es considerada una de las más destacadas en tratar los problemas circulatorios, eficaz para evitar la formación de edemas y reforzar los vasos sanguíneos.

Ingredientes: 1 cucharadita de (5gr.). 1 taza de agua (250ml).

Preparación: En una taza de agua hirviendo y déjala reposar 10 minutos.

Flores de tilo: Las propiedades de las flores de tilo se han aprovechado durante años para fortalecer las arterias y disminuir los problemas de circulación de la sangre. Sus compuestos calman el estrés y son beneficiosos en casos de tensión alta.

Ingredientes: 1 cucharadita de (5gr.). 1 taza de agua (250ml).

Preparación: En una taza de agua hirviendo y déjala reposar 10 minutos.

Hamamelis: Tradicional en las enfermedades venosas incluso por vía externa, mejora la circulación, externamente tiene un ligero poder bactericida.

Ingredientes: 1 cucharadita de (5gr.). 1 taza de agua (250ml).

Preparación: En una taza de agua hirviendo y déjala reposar 10 minutos

La terapia del limón: (es muy dura) pero muy efectiva...empecé por 3 limones (uno antes del desayuno, comida y cena) fui aumentando cada tres días a un total 24 limones diarios, (8-8-8) antes de tener el valor de hacerla, asegurarse que tu organismo lo acepta, pues como sabemos todos los organismos no toleran las mismas cosas, (resultados sorprendentes). En mí hizo milagros.

Hay algo que puedes hacer si vas de viaje o tienes poco tiempo, con un molinillo de café, moler las hierbas y tomarlas con agua o comprar unas cápsulas vacías (Amazon tiene vegetales y de gelatina), así encapsulas tus propias pastillas.

Las emociones, crean los sentimientos y estos si son tóxicos, contaminan tu sangre. KP

La sangre es el agua del organismo, y según la Física Cuántica, tiene la misma frecuencia vibratoria que los pensamientos, las emociones y las palabras, según sean estas, repercuten en la calidad y fluidez del riego sanguíneo; si estos parámetros, son inarmónicos se está utilizando el cuerpo como un recipiente en el cual se está volcando cantidad de residuos tóxicos.

En mi Cuba adorada e inolvidable, cuando una persona se pone brava (enfadarse, molestarse, enfurecerse) le decían: "¡No te envenenes la sangre!"; desde pequeña lo oí muchas veces, mi madre lo decía mucho. Ahora comprendo cuánto hay de realidad. Además, se han hecho estudios científicos que lo demuestran. Cuando una persona tiene un disgusto fuerte, genera un estrés oxidativo que produce tóxicos en la sangre y puede caer fulminada de un ataque al corazón.

"El dolor que no se desahoga con lágrimas puede que sean otros órganos los que lloren"

Franco Bracelanj



*Las várices y la deshidratación

La escasa ingesta de agua, produce una disminución del volumen y espesor en la sangre, deshidrata y endurece las paredes venosas; causando el incremento de la presión sanguínea (Hipertensión), se produce además el cierre de algunas capas vasculares, favoreciendo el desgaste cardíaco y venas varicosas.

Creo muy importante hablar del agua si hablamos de circulación. La falta de agua produce una sangre más densa y con más dificultad para circular. Hoy en día con tantas bebidas industriales, por regla general se bebe poquísima agua y lo digo en "**grado superlativo"**; refrescos y zumos son los líquidos que se consumen en abundancia y lo que es peor acompañando las comidas, y nuestros niños beben aún menos agua que nosotros. Muchos conocemos personas que no beben agua y pueden beberse dos e incluso tres litros de refrescos.

He escuchado muchas veces "no me gusta el agua sola" o " prefiero hidratarme mediante infusiones, sin embargo dicen que no les gusta el sabor...(sobretodo

la del grifo) tiene sustancias dañinas, he descubierto que la causa es porque el organismo, es sabio y la rechaza.

Hay quien piensa que la ingesta de estos artilugios, por ser líquido es agua y no es así, el agua es agua y un té o una infusión no es agua es líquido y esto no hidrata en consecuencia. Cuando no bebemos suficiente agua, el cuerpo no tiene la posibilidad de eliminar los deshechos, se crea una deshidratación crónica, fomentando la enfermedad.

Una infusión es una bebida que contiene partes solubles en agua, presenta sabor, olor y nutrientes que para poder metabolizarlas activan funciones digestivas, cosa que con el agua como tal no sucede así,ya que pasa directo a hidratar la sangre.

Es importante tener en cuenta la calidad del agua que bebes. Cada vez el agua potable (del grifo) tiene peor calidad, presenta sustancias como el cloro que destruye la flora intestinal, el flúor deprime el sistema inmunitario, debilita los huesos y produce fluorosis, manchando y debilitando los dientes; algunos científicos lo consideran cancerígeno. Los filtros se han quedado

"La naturaleza siempre ha provisto a todos los animales de agua"

obsoletos y como nunca está presentando sustancias residuos de medicamentos (antibióticos) y metales pesados.

Cuando hablamos de agua de calidad nos referimos a la formula (H2O), sin ningún otro ingrediente, sin minerales de origen inorgánico, sin restos de minerales pesados, sin cloro, sin flúor, sin bacterias, sin residuos químicos vertidos por la industria a los acuíferos y sin contaminación por los excrementos de la cabaña ganadera.

La naturaleza siempre ha provisto a todos los animales de agua dulce a través de ríos, lagos y la lluvia, agua destilada por evaporación del agua de mar por el Sol. Pero desde que la atmósfera está contaminada, el agua de lluvia ya cae muy sucia



y al entrar en contacto con la tierra, se va cargando de minerales inorgánicos, disuelve, arrastra metales por las tuberías de plomo (que por lo general están viejas) por donde pasa, recoge venenos con los que entra en contacto y las autoridades sanitarias en vez de poner su atención en las fuentes contaminantes, se va por el camino más corto añadiéndole los peores venenos: Cloro y, en algunas ciudades, flúor. Para cocinar y para beber se debe usar agua procedente de "ósmosis inversa."

El agua llamada potable sólo sirve para ducharse en agua fría, puesto que al calentarse, el cloro emana unos vapores bastantes venenosos.

El agua embotellada en plástico fabricado con Betanol A, implica el consumo de diversas sustancias como desinfectantes químicos, restos de productos farmacológicos y otras sustancias que se desprenden de los mismos, lo que representa un riesgo para la salud, no se deben reutilizar bajo ningún concepto los envases, depositarlos en el suelo y menos exponerlos al Sol.

Existen tóxicos para nuestra salud en las botellas de plástico que, cuando entran en contacto con el agua, pasa a ésta y luego a nosotros. Algunos de estos tóxicos son el metal antimonio, sustancias químicas disruptoras endocrinas que rompen el equilibrio de nuestras hormonas, siendo partícipe en los problemas hormonales que hoy en día sufre la mayoría de la población.

La adecuada nutrición y el dulce veneno... " Azúcar "

Sigo insistiendo con el azúcar, es muy importante que investigues, sobre el daño que te esta provocando tanto a ti como a tus familiares, te puedo decir sin temor a equivocarme que todas las enfermedades están relacionadas con un alto indice glucémico y la insulina... "aún la llamada Ciencia no lo reconoce", si quieres comprobarlo, en tus manos está, te sorprenderás de ver como tu organismo renace, como me ocurrió a mí, que cuando elimine el exceso de azúcar, me libre de la inflamación en mis venas.

¡ Es necesaria una alimentación inteligente!

para mantener a raya la mala circulación! Una persona que decida recuperar por sí misma el natural estado de equilibrio en su torrente sanguíneo, debe

abordar irremediablemente el trabajo depurativo como prioridad absoluta. Es evidente que si no comenzamos por "destapar" nuestros filtros orgánicos y moderar el nivel de toxéemia, todo lo que hagamos en procura de la circulación, perderá efectividad. Viceversa, cualquier práctica terapéutica se beneficiará de la tarea depurativa y de una nutrición no ensuciante.

"El trabajo depurativo es una prioridad absoluta"

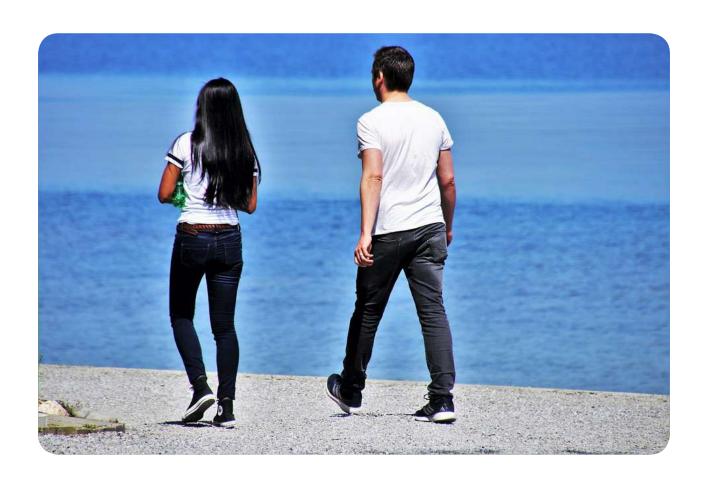
¿Has oído hablar alguna vez de la inflamación alimentaría?, muchas personas la sufren ignorándolo, sin poder hacer nada para evitarlo. Esta patología surge bien por tomar un alimento en exceso o porque el cuerpo ha superado el umbral de aceptación al mismo y se manifiesta de muy diferentes maneras en forma de malestar, incluso empeorando enfermedades (ocultas) que

"La humanidad está en un momento crucial"

la persona ya padecía, como puede ser el caso de los problemas circulatorios, que al no existir sintomatología pasan desapercibidos, y son la causa de la aparición de arañas vasculares y venas varicosas.

La humanidad está en un momento crucial, afortunadamente estamos cada vez más informados...¡Ya está aquí la Revolución de la salud! Es patente la crueldad de los que dominan el mundo,

no les interesa el bienestar de la humanidad, su infamia ya está al descubierto, sólo les interesa el poder, el dinero y nuestro exterminio, sus planes están claros. Si



tenemos una salud deficiente somos inofensivos, no se puede pensar con claridad y eso lo consiguen con el exceso de azúcar... Hay mucha azúcar encubierta en todo, es cierto que nuestro cerebro necesita azúcar pero si lo abarrotamos ¿Qué ocurre? Es un buen plan no cabe dudas. ¡ Un dulce envenenamiento!

El azúcar se transforma en grasa que va a la sangre, fermentayseadhierea las pareces venos as asfixiando a las células. ¡Evitemos el exceso de azúcar! ¡Ojo con la fruta! Consumir mucha fruta industrial fuera de temporada y refrigerada tienen más fructuos a y pasan más rápidamente al páncreas disparando la insulina, una de las causas por la que cada vez hay más diabetes 2 (incluso en nuestros niños). Estudios

"Hay mucha azúcar encubierta en todo"

científicos con ratas de laboratorio han demostrado que es más adictiva que la cocaína y la heroína. Encuentras azúcar encubierta dónde menos te puedes imaginar, por eso hay tan mala circulación y las enfermedades cardiovasculares reinan entre la población... ¡es indignante!... Azúcar, azúcar, en los dentífricos, en los cigarrillos, resulta que la nicotina no es por sí sola tan adictiva, al mezclarse con el azúcar es cuando adquiere su poder devastador.

¡Practica el ejercicio de andar! tu sistema linfático lo necesita, aprovecha cualquier circunstancia para mover las piernas es de vital importancia, estamos diseñados para el movimiento, es el deporte más beneficioso para la circulación, nuestro mejor aliado, oxigena la sangre estimula el retorno de la sangre al corazón, mueve la linfa, activa el Sistema Inmune. Si tu trabajo requiere que estés largos períodos de tiempo de pie o sentado, puedes hacer breves pausas caminando o moviendo los pies. Caminar es el deporte más antiguo, desde que la especie humana evoluciono y se puso en pie sobre sus dos piernas.

CUARTA PARTE



SECRETOS DE LAS VÁRICES



"Todos los medicamentos tienen efectos secundarios que pueden dañar nuestro organismo"

No hace falta ocuparse de la enfermedad, porque es inútil, ya que es variable, se puede ocultar y está siempre ahí aunque no lo sepas, lo que hace falta es crear en el organismo el medio en el cual ésta no tenga la posibilidad de incubar.

GEORGE OSHAWA.

Trombosis es una enfermedad de la que oímos hablar en ocasiones y que es la perfecta desconocida para la gran mayoría de todos nosotros, que ignoramos sus riesgos, peligrosidad y a la que todos estamos expuestos. Los facultativos no están comprometidos en informarnos, es incomprensible tanta desinformación.

Ninguna persona está exenta de sufrir un coágulo de sangre en una vena de la pierna. Según el Instituto Nacional de Estadísticas en 2015 murieron 4.167 personas (dato escalofriante), se sospecha que muchos más no fueron diagnosticados. Es importante que conocer sus síntomas y lo letal que puede llegar a ser. Se trata de la formación de coágulos de sangre potencialmente mortales en las arterias (trombosis arterial) o en las venas (trombosis venosa). Estos coágulos pueden ralentizar o bloquear el torrente sanguíneo, pudiendo inclusive llegar a desprenderse y trasladarse hacia un órgano y esto puede llevar a una de las tres principales enfermedades cardiovasculares que ocasionan la muerte (infarto de miocardio, ictus y tromboembolia venosa). El 80% de los pacientes que han desarrollado una trombosis venosa presentan signos y síntomas graves en periodo de 8 a 10 años.

Desde la *Asociación Americana del Corazón* (AHA, por sus siglas en inglés), se detalla que la TVP suele afectar las venas de la parte inferior de la pierna y del muslo, casi siempre de un lado del cuerpo. El coágulo puede causar:

- Cambios en el color de la piel (enrojecimiento).
- Dolor en la pierna o sensibilidad, especialmente en la pantorrilla.
- Inflamación de la pierna (edema).
- Piel que se siente caliente al tacto.

Según últimas valoraciones científicas, la Trombosis venosa superficial (TVS) y la Trombosis venosa profunda (TVP) son igualmente peligrosas, según últimos descubrimientos

En cuanto a la EP, en los *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades* (CDC, por sus siglas en inglés), se indican los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar.
- Latidos irregulares o más rápidos de lo normal.
- Dolor o molestias en el pecho, que suelen empeorar al respirar profundo o al toser.
- Ansiedad.
- Tos con sangre.
- Presión arterial muy baja, mareos o desmayos.

Si aparecen algunos de estos síntomas hay que consultar a un médico de inmediato. La tromboembolia venosa (TEV) también se refiere a la formación de coágulos en las venas. Puede suceder en la vena profunda (Trombosis venosa profunda o TVP), como la pierna o llegar hasta los pulmones (embolia pulmonar o EP). Juntas se conocen como TEV.

Impresionantes datos sobre la TROMBOSIS

Signos y síntomas de la TVP



- ♦ Hay entre 100 y 300 mil muertes relacionadas con ella en EEUU cada año.
- Un coágulo de sangre en la pierna puede matar a cualquier edad, aún siendo joven y teniendo buena salud aparentemente.
- Se registran 10 millones de casos anualmente en el mundo que ignoraban tener la enfermedad.

- Al año, en EEUU y Europa quita la vida a más personas que el SIDA, el cáncer de mama, el cáncer de próstata y los accidentes de carro, ¡combinados! Vivimos con muy poca información ¡nadie te cuenta nada!
- La estimulación ovárica que se lleva a cabo en los tratamientos de reproducción asistida favorece la aparición de una ETV.
- En los hombres es más frecuente la trombosis por encima de la rodilla (hasta el abdomen) mientras que en las mujeres suele producirse por debajo del abdomen.
- Le estar de pie e inmovilizado en cama, la cirugía provoca más trombosis por debajo de la rodilla, el cáncer las suelen dar por encima de las rodillas.

La situación es más crítica de lo que aparentemente se cree y como es habitual no tenemos información. La industria farmacéutica al ver el incremento del problema, responde a esta temible situación fabricando nuevos anticoagulantes ya incluso los tenemos orales (para que sea más fácil el envenenamiento)

La industria farmacéutica necesita vender sus medicamentos (es su negocio) gasta cinco veces más dinero en publicidad que en investigación.

K.P



Los microorganismos parasitarios (Patógenos).

La parasitosis ya no es una condición de la pobreza. La aglomeración en las grandes ciudades, el abuso de medicamentos químicos, el consumo de alimentos procesados, la adicción a tener, acumular y comer más junto a una insatisfacción personal por esta vida estresante, con un sistema nervioso excitado activado la mayor parte del tiempo, donde vamos como si nos estuviera persiguiendo un león, todos estos factores debilitan nuestro sistema inmune e incrementan las infecciones por parásitos.

Los parásitos no sólo son gusanitos que viven en el intestino y se curan tomando pastillas de ajos. Son seres vivos más antiguos e inteligentes del planeta que pueden adaptarse a cualquier hábitat y mutar lo que sea necesario para hacerse resistente por su supervivencia, se esconden, buscan ir a lugares de nuestro organismo donde el Sistema inmunológico no los ataque, su plan es alejarse del intestino y lo logran pasando al torrente sanguíneo y de ahí pasan a los diferentes órganos y sus lugares idílicos es donde encuentran poca oxigenación, es decir, donde la sangre no circula bien al estar poco oxigenada.

Los parásitos saben manipular y viven nutriéndose de nosotros, incluso pueden acabar con nuestras vidas, tienen sus nombres comunes: virus, parásitos, hongos; ellos habitan nuestro planeta mucho antes que nosotros y están dotados de una

súper inteligencia, saben camuflarse, engañar para evitar ser detectados, tienen bien desarrollado la capacidad de supervivencia. Son más numerosos que nuestras células. Tienen una gran tendencia a invadir los vasos sanguíneos, es su medio de trasporte, forman coágulos en la parte inferior de las piernas ocasionando trombosis y necrosis isquémica con la consecuente formación de cavidades; sobrecarga el corazón ocasionando desgaste, debido a la destrucción de las válvulas de las venas de las piernas.

"La Parasitosis es la epidemia olvidada e ignorada".

Siempre he pensado... cuántos pasos en falso nos evitaríamos, si fuéramos capaces de aprender de la Historia. El primer texto antiguo de los yoguis, el **"Átharva**

"La teoría microbiana de la infección constituye uno de los hitos claves de la historia"

Ved", manuscrito, ya responsabiliza a estos agentes causales que viven dentro del organismo, causantes de las enfermedades. El texto explica cómo matarlos con unas variedades de hierbas a fin de poder contrarrestar la enfermedad

A través de los siglos siempre hemos tenido científicos que han sabido que la salud dependía del estado en que se encontraba el terreno (el organismo) y en sus habitantes (microorganismos parasitarios) pero algunos fanáticos amantes de la ignorancia, les han tachado de charlatanes.

La teoría microbiana de la infección, constituye uno de los hitos claves de la historia de la medicina, han sido muchos científicos en toda la historia de la humanidad que han estado responsabilizando a estos microorganismos de las enfermedades y la gran mayoría se resiste a aceptarlo.

Antecesores y precursores de Pasteur lo han avisado. Puedes buscar toda la información que precises. Mr. Google estará encantado de ofrecértela.

Por mencionar uno de tantos... ejemplo de honradez y valentía, te hablaré del Doctor de origen italiano, Tulio Simoncini, especialista en Oncología, lo dice claro

y responsabiliza con todas sus consecuencias al hongo "Cándida Albicans" del cáncer y otras enfermedades.

El equilibrio de la microflora intestinal es la clave de una saludable circulación sanguínea, ahí conviven trillones de especies microscópicas, más del 95% del total que existen en nuestro organismo, en su mayoría con funciones definidas que ayudan en muchos procesos de nuestro metabolismo o nos protegen de la acción de otros microorganismos (patógenos), si proliferan y se hacen fuertes pueden resultar dañinos. En esto consiste la teoría microbiana.

Teoría microbiana de la enfermedad

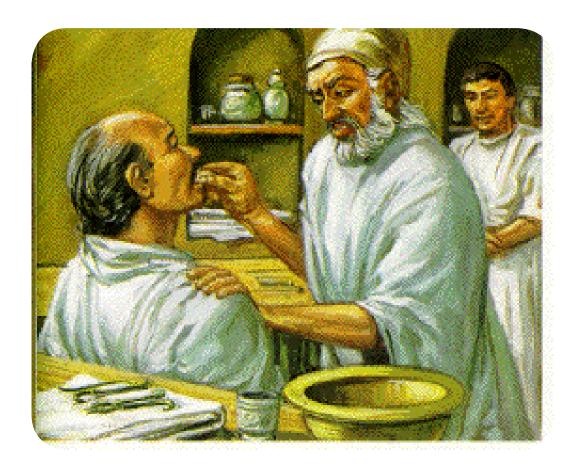
La teoría microbiana de la enfermedad o teoría germinal de las enfermedades infecciosas es una teoría científica que propone que los microorganismos son la causa de una amplia gama de enfermedades. Casi todos son extremadamente pequeños para verlos a ojo desnudo, invaden a los humanos, animales y otros huéspedes. Su crecimiento y reproducción dentro del portador puede producir una enfermedad. "Germen" o "microbio" puede referirse a un virus, bacteria, hongo o prión; Reino Protista (microorganismos que no tienen clasificación). Los microorganismos causantes de enfermedades son llamados "Patógenos". Según las investigaciones de la Doctora Hulda Clark, el depósito de residuos tóxicos, contamina al tejido venoso, favoreciendo la parasitosis sistemática. "Todos tenemos parásitos" afirmaba la Doctora Clark, una figura destacada en su tiempo al trabajar e investigar la "parasitosis sistemática" como causa profunda de las enfermedades. Los parásitos infectan a más de 2 billones de personas en todo el Mundo.

Si es de tu interés puedes informarte con la terapia de la Doctora Hulda Clark, que está basada en esta teoría para informarte con más amplitud.

Todas las enfermedades tienen una naturaleza microbiana y bacteriológica.

K.P

El ser humano que se niega a aprender de la Historia esta condenado a repetirla...



La valiosa información de la medicina antigua

Si hacemos un repaso a través de la historia, podemos comprobar que la visión de la medicina antigua, era que las enfermedades provenían de adentro del cuerpo. Hoy cada vez son más los científicos que confirman y retoman el camino que nunca debió de abandonarse. Louis Pasteur el renombrado y famoso científico francés defendía: "La enfermedad es ocasionada por la entrada de un virus o bacteria".

Por su parte Claude Bernard, fue creador de "La teoría del terreno." Dicha teoría argumenta que la enfermedad se produce por la incompetencia de un terreno (refiriéndose al cuerpo humano) debilitado por bajas defensas.

Pasteur y su adversario científico Bernard se enfrentaban apasionadamente por sus respectivas teorías. Se cuenta que Pasteur en su lecho, antes de morir dijo: "¡Bernard tiene razón, es el terreno!"

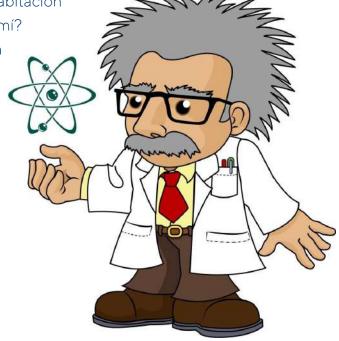
Nuestro organismo en su origen está dotado de un sistema inmunológico eficaz, es competente, muy bien preparado para la defensa. Y como todas las cosas para estar en óptimas condiciones necesitan atención y mantenimiento, cuando se desarrolla la enfermedad, es porque el ejército no está preparado para la batalla.

Pasé por una experiencia que confirma esta teoría. Cuando tenía unos 11 años aproximadamente, disfrutábamos de una celebración familiar. Una deliciosa carne de cerdo a la brasa, estaban mis "Los parásitos infectan a más de 2 billones de personas en todo el Mundo"

padres y mis dos hermanos, en total 5 personas. Al parecer la carne estaba contaminada, fui la única que se contagió con una **Hepatitis A.** Fue terrible, hubo que ingresarme casi cuatro semanas,

recuerdo que me aislaron en una habitación para evitar contagios. ¿Por qué sólo a mí? Es evidente que mi terreno no estaba preparado para defenderse.

Ya lo dijo Einstein: "Si es sencillo de explicar es porque es verdad."



Factores de riesgo generales, a tener en cuenta en la insuficiencia venosa crónica.

- Personal aéreo en viajes de más de 4 horas, son los primeros en riesgos porque están sometidos a laalta presión de la altitud y los pasajeros por la presión y la inmovilidad (síndrome de la clase turista).
- Predisposición genética, ¡te avisa! como ya he comentado no tiene por qué condenarte.
- Falta de actividad física, es decir, vida sedentaria. ¡Hay que moverse!
- Elestrés, estados de nerviosismo, ansiedad, situaciones emocionales conflictivas.
- Fumar. El cigarrillo aumenta falta de oxigenación en sangre (favorece la formación de trombos) lallena de tóxicos por eso aumenta los problemas circulatorios.
- Personas que por su trabajo pasan muchas horas de pie o sentadas.
- La obesidad, diabetes, cáncer, enfermedades autoinmunes.
- Dietas inadecuadas, ricas en sal y grasas saturadas.
- El alcohol, sobre todo los licores que están sobresaturados de azúcar.
- Ingestión de hormonas (anticonceptivos orales), estreñimiento.
- Por enfermedad o procesos posoperatorios, inmovilidad prolongada.
- Personas de avanzada edad.
- Ciertos periodos del ciclo femenino: (síndrome varicoso premenstrual).
- Ocasionales edemas del embarazo.
- El consumo de anticonceptivos orales o estrógenos.
- Enfadarse, discutir, molestarse, eso ¡Envenena la sangre!

La Física cuántica ha demostrado de forma sostenible, que el pensamiento, las emociones y las palabras son una forma de energía vital, que al interactuar con el organismo, produce cambios físicos profundos.

La altitud... es un factor que influye de manera directa en la presión arterial, capilar y venosa, que aumenta a medida que nos alejamos del nivel del mar, en las ciudades más elevadas sobre el nivel del mar los problemas en insuficiencia venosa son más numerosos.

Síndrome de clase turista

En los largos vuelos es un factor de mucho riesgo al que todos estamos expuestos (tripulación y pasajeros) pues el que más o el que menos realiza un viaje en avión o de larga duración por carretera dónde la inmovilidad es común, más de 4 a 6 horas elevan el riego de Trombosis venosa: "Todo trayecto o postura que implique estar sentado durante horas en la misma posición supone un riesgo". En los vuelos estos riesgos se acentúan por la bajada de presión que se da por la altitud,



deshidratación por la sequedad ambiental y la inmovilidad, los trastornos pueden aparecer durante el viaje, al aterrizar y lo más curioso y preocupante días después.

Por la presión de la altura aumenta la densidad de la sangre, se puede producir que la sangre se coagule dentro de la vena y se facilita al tener las rodillas flexionadas y las piernas inmóviles durante largo tiempo. Esta posición perjudica la circulación y favorece la formación de trombosis (coágulos) en las venas del sistema venoso profundo de pantorrillas y mulos.

"Los peligros del síndrome de la clase turista"

Es una situación que ni las compañías aéreas ni los gobiernos alertan ni informan, en España, como en la gran mayoría de países, apenas se han desarrollado estudios sobre el síndrome. Uno de los más destacados fue el dirigido por el jefe de Neumología del hospital Ramón y Cajal, Esteban Pérez-Rodríguez, que estableció que en cinco años 16 pasajeros que habían desembarcado en el aeropuerto madrileño de Barajas habían sufrido el síndrome

en su forma más grave (embolia pulmonar). Esta cifra implicaba un un caso grave por cada 600.000 pasajeros de vuelos de más ocho horas. Una incidencia similar arrojaban los estudios realizados en los aeropuertos de Heathrow (Londres) y Charles de Gaulle (París).

Pero se da la circunstancia que es mucho más de lo que sale a la luz, pues esta circunstancia se puede dar tiempo después de haber realizado el viaje y esto ...¿cómo se puede valorar? Ellos manifiestan que la proporción es baja. ¡No estoy tan segura!

La inmovilidad forzada en los medios de transporte tiene un importante impacto en la salud pública. Así lo ha reconocido por primera vez la Organización Mundial de la Salud (OMS) en un informe en el que alerta sobre los peligros del llamado "síndrome de la clase turista".

Este nombre, que algunos expertos rechazan, se debe en realidad a la aparición de

trombos en las venas de las piernas causados por las condiciones (hacinamiento, deshidratación, cambios de presión) de los vuelos en avión y, por extensión, de otros vehículos destinados a llevar viajeros. Aunque no hay cifras sobre el alcance real de este problema, un estudio realizado en Alemania detectó que un 3% de las personas que habían hecho viajes en avión de más de cuatro horas presentaba trombos en las piernas.

El Dr. Miguel Ángel Santos Gastón, presidente de la Fundación para el Estudio y Prevención de Enfermedades de las venas (FespreV), nos dice: un nombre más apropiado sería: "Síndrome del transporte", ya que lo que afecta es la inmovilidad y los factores de riesgo implícitos en la persona, más que el hecho de viajar en avión. "He visto casos de personas que lo sufren tras un largo viaje en autobús o que hacen en un coche de un tirón el trayecto de Vitoria a Málaga (España), 895 kilómetros.

El Dr. Santos Gastón añade: "Las seis horas en coche serían el límite de riesgo -según la OMS- y la tasa de incidencia es aprox. 5%, es muy difícil de predecir, ya que muchas veces los síntomas no aparecen en el avión o nada más bajarse, sino que pueden tardar varios días en manifestarse, esto es lo que hace esta situación peligrosa e imprevisible; además esta cifra no quiere decir que todos vayan a sufrir algún inconveniente grave. Algunas veces el trombo -un pequeño coágulo-se disuelve solo o queda en algún lugar, sin hacer daño otras, el trombo ocluye totalmente la vena. Entonces la pierna se hincha, duele y el problema es fácil de detectar." Concluyó.

Los casos más peligrosos son aquellos en los que el trombo va de las piernas hasta el corazón o los pulmones. Entonces puede bloquear una vena importante, y producir una embolia.

No todos los viajeros tienen los mismos riesgos. "Un índice de masa corporal superior a 30 y altura superior a 1,90 metros o inferior a 1,60 se consideran factores de riesgo", según Francesc Casals, hematólogo del hospital Clinic de Barcelona. Santos añade el tabaquismo, las várices, una operación reciente e incluso factores

genéticos. La probabilidad crece un 20% a medida que aumenta a partir de 4 las horas de vuelo. Medidas de precaución: ejercitar y evitar cruzar las piernas, hidratarse e incluso tomar algún anticoagulante, (prescripción facultativa).

Los pasajeros que corren más riesgos y deben antes de iniciar el vuelo, tomar precauciones, son los que padecen de várices y otros problemas circulatorios, personas mayores, fumadores, si tienen sobrepeso, embarazadas, mujeres que toman anticonceptivos, personas que han sufrido alguna trombosis previa o un embolismo pulmonar, quienes han padecido algún traumatismo reciente en las extremidades inferiores o los que han sido sometidos recientemente a cirugía abdominal o de extremidades inferiores y han pasado tiempo inmovilizados en cama, pacientes con cáncer, enfermedades hematológicas que predisponen a padecer trombosis, enfermedades crónicas.

Este grupo de riesgo manifiesto, debe viajar con medias de compresión elástica y ocupar asientos al lado del pasillo para poder levantarse con frecuencia y caminar durante unos minutos cada dos horas aproximadamente.

El "modus operandi" de las compañías aéreas es ignorar y ocultar el riesgo del Síndrome de la clase turista y si has realizado vuelos..sabes que nada informan... esto es un tema tabú para las compañías aéreas. Y la atención de los viajeros en ocasiones está en el temor a perder el equipaje o a que se pueda caer el avión y ni por un minuto se piensa en que condiciones está nuestro sistema circulatorio para viajar con seguridad.

Noticias que pasan desapercibidas y al parecer los medios de comunicación no le prestan demasiada atención:

En el año 2000, una joven inglesa Emma Christofferson de 28 años murió por embolia pulmonar después de un vuelo entre Sydney Australia) hasta Londres, al sufrir una embolia pulmonar ocasionada por una trombosis venosa profunda que habría sido consecuencia del Síndrome. Y lo más significativo es que según su madre, la chica no padecía de IVC, ni visiblemente tenía en sus piernas várices. ¿...?

- Posteriormente 800 ciudadanos australianos y neozelandeses demandaron a diferentes compañías aéreas, tanto en nombre propio, como en el de familiares cuyos casos fueron mortales.
- En el año 2015, un grupo de 56 víctimas del llamado síndrome de la clase turista (trombosis venosa profunda) han planteado una demanda colectiva ante el Tribunal Superior de Londres contra 28 compañías aéreas por no prevenirles sobre los supuestos efectos que tuvieron en su salud los viajes largos que hicieron en sus aviones. La reclamación, que aún ha de ser admitida a trámite, podría conducir al pago de indemnizaciones millonarias.
- Las compañías (entre ellas, British Airways, American Airlines y KLM) se defiende alegando que las trombosis se debieron a las patologías previas que sufrían los afectados. Hay muchos más casos de los que imaginamos, pero que las compañías mantienen en secreto con el beneplácito de los facultativos, y lo peor no informan a los viajeros.
- Los especialistas vasculares en su mayoría se ponen del lado de las compañías aéreas -no reconocen la responsabilidad del Síndrome-. Y lo indignante es que existen investigaciones fidedignas, que confirman que el problema puede incluso ocurrir días después ¿Por qué lo quieren ignorar? Además es muy probable tener un trombo en el torrente sanguíneo, es más, diría que todos podemos tener, es cierto que puede estar ahí, sin darnos problema toda la vida... pero un viaje de larga duración, la inmovilidad y la presión de la altitud, no nos vamos a engañar es un altísimo riesgo para cualquiera. Ninguna persona está exenta de sufrir un coágulo de sangre en una vena de la pierna.

Sin comentarios....

¿Qué es Seroche o mal de altura?

El mal de altura (también conocido como el mal de montaña agudo) es el nombre dado a las reacciones fisiológicas del cuerpo humano (respuesta) que se produce como consecuencia de la exposición a la baja presión de oxigeno que existe a gran altitud.

A medida que ascendemos, se produce una disminución progresiva de la presión atmosférica y también de la presión parcial de oxígeno en el aire que inspiramos. El oxígeno es esencial para la vida y su disminución brusca produce importantes alteraciones que de mantenerse durante un tiempo excesivo, pueden llevar incluso a la muerte. Por este motivo, los montañeros, durante el ascenso a las cumbres, han de someterse a un periodo de aclimatación con el fin de que su organismo se vaya adaptando a estas bajas presiones de oxígeno.



¿Dónde se produce el mal de altura?

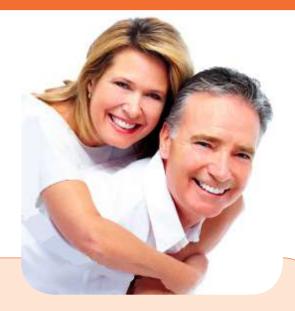
Los primeros síntomas del mal de montaña pueden empezar a sentirse a partir de los 2.500-3.000 metros por encima del nivel del mar. Muchas estaciones de esquí se encuentran a estas alturas. En personas sensibles, pueden aparecer incluso a menores alturas. A partir de los 5.000 metros, ya no hay ninguna vivienda habitada permanentemente por el hombre, ya que acabaría por morir debido a los problemas que se presentan a estas alturas. Por tanto, el riesgo de padecer mal de altura en áreas como las montañas de Nepal y los Andes, donde las regiones turísticas pueden estar a una altura entre los 3.000 y 4.000 metros, es completamente real. Cada año se producen al menos siete muertes relacionadas con la altitud, entre los 50.000 viajeros que van a Nepal. El índice de mortalidad es aproximadamente de un 4% para ascensos a picos con altura superiores a los 7.000 metros.

La medicina de montaña reconoce tres regiones que reflejan el decrecimiento en la cantidad de oxígeno en la atmósfera:

- Gran altitud = 1500-3500 metros
- Muy alta altitud = 3500-5500 metros
- Extrema altitud = por encima de 5500 metros

Viajar a estas regiones de grandes altitudes puede significar problemas médicos, desde pequeños síntomas de mal de montaña al potencialmente fatal edema pulmonar de altitud (HAPE) y edema cerebral de altitud (HACE). A más alta altitud, más alto es el riesgo.

¡Nadie te lo dice!



VARINOTICIAS

- Es muy importante, para una buena circulación, consumir mucha verdura, contiene Clorofila, es la sangre de las plantas, algunos expertos lo consideran como ponerse una transfusión, tiene la misma composición que nuestra sangre, sólo difiere en que nuestra sangre es rica en hierro y la clorofila rica en magnesio.
- Una dieta rica en zinc y potasio ayudan a tener una mejor circulación.
- La nicotina fomenta la aparición de coágulos (trombos) en la sangre. En la garganta tenemos los vasos sanguíneos más importantes.
- Una circulación sanguínea insuficiente, puede traer como consecuencia lentitud mental confusión mental y debilidad general.
- Li jengibre y el limón (Vitamina C) es un poderoso anticoagulante.
- Cuatro elementos importantes para la circulación que debes tener por lo menos
 1% en la sangre son: oxígeno, sol, agua y magnesio.
- El término Fungemia es cuando se presentan hongos en la sangre.
- Una de las causas del *Tinnitos* (zumbido en los oídos) es producido por una mala circulación sanguínea en zonas de cuello y cabeza.
- Los parásitos en la sangre producen hemoglobina baja; cuenta de células blancas elevada; pérdida de energía y deseos de dormir todo el tiempo.

- La vitamina C mejora la elasticidad de los vasos sanguíneos, aumentando la formación de nuevas células
- El agua de mar ayuda a equilibrar el PH de la sangre haciéndolo más alcalino.
- La clavo de olor es beneficioso para la salud vascular, previene la coagulación de la sangre, ayuda a reducir niveles de azúcar en sangre, estimula la circulación evitando pies y manos frías.
- El ritmo cardíaco se puede alterar al tener algún órgano deficiente.
- La hinchazón de las piernas puede ser signo de insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal o hepática; en estas afecciones hay demasiado líquido en el cuerpo.
- Las molestias en músculos y articulaciones en ocasiones pueden ser debido a una insuficiente circulación.
- ❖ El limón es el único fruto que aporta al organismo átomos de hidrógeno: es un elemento que se encuentra presente en todos los fluidos del cuerpo humano, permitiendo que las toxinas y desechos sean transportados y eliminados dentro del mismo.
- Una mala circulación puede alterar el ritmo cardíaco y crear deficiencias en algún órgano.
- La flebitis consiste en una inflamación de las venas provocado por un trombo obstructivo, y una vida sedentaria es su principal factor de riesgo.
- Hacer un poco de ejercicio aeróbico diario mejora la circulación y los niveles de glucosa, 20, 30 m al día: caminar, bicicleta, trote suave.
- Practica Earthing, aún podemos ver cómo en las tribus que suelen andar descalzos no padecen de insuficiencia venosa.

- Ciertos medicamentos pueden hacer que las piernas se hinchen: antidepresivos, estrógenos, esteroides, para la presión arterial etc.
- En la garganta están situados los vasos sanguíneos más importantes y en las axilas los más importantes vasos linfáticos.
- La mala circulación en los pequeños capilares de las piernas puede potenciar la aparición de la celulitis.
- Estimular la circulación linfática. Sólo hay que dar un masaje con un cepillo (si es posible) de cerdas naturales, un poco de aceite sobre la zona a tratar y estaremos mejorando la linfa, parte muy importante de nuestro sistema inmunitario.
- El mal funcionamiento de la síntesis del colágeno debilita la elasticidad a los vasos sanguíneos.
- La ingestión o aplicación de sustancias hormonales agravará las alteraciones en la circulación sanguínea.
- La ingesta abusiva de vasodilatadores es perjudicial, inflama las paredes venosas.
- Las lesiones de columna y el colon inflamado producen desequilibrios en la circulación.
- Los alimentos fritos tienen radicales libres que aumenta las toxinas en el torrente sanguíneo.
- La trigo es transgénico y crea inflamación: los celiacos se enteran y los intolerantes que somos la mayoría no nos enteramos y eso va minando nuestra salud vascular pues crea retención de liquidos.
- La hipertensión, problemas cardíacos y colesterol aumentan los niveles de presión arterial, haciendo que la sangre no pueda circular con fluidez.

- El estreñimiento crea putrefacción en los intestinos y ese tóxico pasa a la sangre creando infección, inflamación e hinchazón en las paredes venosas.
- Las arañitas vasculares que aparentemente solo es un tema estético con la insuficiencia circulatoria se ensanchan y acumulan tejido sanguíneo (trombos) que puede bloquear la circulación del corazón, cerebro y otros órganos.
- La diabetes es una alteración en la producción de insulina que origina desajustes en la glucosa en la sangre, obtura las arterias por dentro y dificulta la circulación, pudiendo lesionar ojos, riñones, nervios y vasos sanguíneos; como ves una persona con diabetes tiene insuficiencia en la circulación de retorno, aunque sea asintomático, debe estar prestar atención y hacerse examinar por un vascular, para que le haga una Eco Doppler y un ultrasonido venoso.
- Las células cancerosas aumentan la coagulación de la sangre, es algo a tener en cuenta, para llevar una nutrición favorable a purificar el torrente sanguíneo.
- He comprobado que da muy buen resultado aplicarse aceite de coco y con un cepillo suave en forma ascendente pasarlo desde los tobillos a la rodilla de verdad ¡Es muy eficaz!

Resumen a tener en cuenta.

- Digan lo que digan y quien lo diga. No hay tratamientos definitivos y ninguno está exentos de riesgos. Todos son agresivos en el organismo. Son costosos y no terminan nunca, pues más tarde o más temprano las várices se vuelven a reproducir y tienes que volver a empezar, con todo lo que conlleva.
- Ten presente que quien te ayuda a padecerla es la Patogenicidad (Patógenos) que son los responsables de la formación de coágulos y sobrecargan al corazón debido a la destrucción funcional de las válvulas de las venas de las piernas.

- Puedes recuperar la función de las válvulas venosas de forma natural.
- No es posible recuperar la normalidad de tu circulación sin tener en cuenta la salud intestinal, (microbiota) tus alimentos, actitud y la calidad del agua que bebes.
- ❖ Es cierto que en los tratamientos naturales la reacción curativa del cuerpo es más lenta, al ser elementos orgánicos son reconocidos por el propio organismo, se establece una sincronía entre las defensas corporales y el remedio natural, lo que conlleva a una vibración armónica. La Naturaleza nunca tiene prisa, piensa que la enfermedad lleva años gestándose y la reparación también lleva su tiempo. El resultado es una mente que quiere curarse y un cuerpo que recibe la ayuda para lograrlo ¡Ten paciencia!
- ❖ Si aún, después de todo lo dicho sigues con prisas...No te sometas a ningún tratamiento sin un examen de **velocimetría Doppler** por un cirujano vascular, pues como bien he dicho antes... en algunas clínicas de salud y belleza lo tratan sólo como un tema estético y en ocasiones el personal no es muy cualificado.
- Hay que tener un diagnóstico claro, es frecuente que los trastornos de columna vertebral, sobretodo en la región dorsolumbar produzcan una serie de síntomas muy parecidos al de la insuficiencia venosa.
- La medicina Holística para recuperar y mantener la salud recomienda una adecuada nutrición y sobretodo emociones sanas. Las emociones, actitud ante la vida, los pensamientos, incluso las palabras y tu relación con los demás, influye poderosamente en tu organismo.
- Importante que tengas presente el funcionamiento de tu sistema digestivo, una flora bactriana equilibrada fortalece tu sistema nervioso, el buen funcionamiento del metabolismo que a su vez permite un torrente sanguíneo saludable.

- Conocimiento y educación para establecer tu propio estilo de vida que te permita unas piernas libre de várices.
- La necesidad de conocer como funciona nuestro organismo, es más importante que cualquier tratamiento o medicamento.
- Sé la persona que más te quiere, intenta, llénate de voluntad, pregúntate cuál es tu vacío, por qué lo tienes que llenar con tabaco, alcohol, azúcar, bollería industrial, alimentos procesados y refinados.
- Ten control sobre esas adicciones tan dañinas para tu circulación. Es una forma de practicar la gratitud ante la creación.
- ❖ Implementa prácticas de bienestar que salgan de tu corazón, como conectarse con tus seres queridos, evitar los conflictos (aunque creas estar en lo cierto), defender la "razón" implica un desgaste irrecuperable para tu sistema nervioso central, el corazón y sistema circulatorio, practica la gratitud, disfruta y pon tu atención en lo que tienes, eso te acercará a lo que deseas.
- ❖ En ocasiones hay facultativos, que prescriben medicinas de las cuales conocen muy poco sus efectos colaterales, y mucho menos conocen la causa que ha dado origen a la enfermedad que padecen sus pacientes y de estos ignoran su individualidad orgánica, en estas condiciones no es nada fácil acertar.

Un estilo de vida inadecuado deprime el Sistema inmune, los Patógenos que nos ocupan aprovechan la oportunidad, se apoderan del terreno, desarrollando la enfermedad. Los análisis convencionales no revelan su presencia, es necesario un análisis de sangre in vivo con un microscopio de electrones, lo que rara vez se realiza.

K.P

Amable acompañante... hemos llegando a la despedida, Tal vez hayas encontrado en este manual algún que otro error de redacción al carecer de técnicas literarias, (me gustaría que no reparases en ello), está escrito con toda ilusión de brindarte las herramientas que te permitan - si así lo deseas- transformar tus creencias, tienes todo el derecho de conocer lo que se oculta y no te dicen. ¡Recupera tu sabiduría! libérate de las molestas várices y sus serias consecuencias, evita perdida de tiempo, dinero e ilusiones ¡basta ya! de falsas promesas, con tratamientos ineficaces, (agrediendo al organismo) que van a la estética y pueden eliminar síntomas, que si bien, es importante para la autoestima y "una supuesta calidad de vida" no es una solución definitiva.

Es un tesoro tener la posibilidad de ser conscientes que **lo fundamental** es ir a la causa, para llegar a los correctos resultados.

Te garantizo que todo lo aquí expuesto, ha pasado por el tamiz de mi experiencia personal y vivencial. Casi nueve años ...de transitar distintos -ismos- que me han permitido el desarrollo de la flexibilidad mental y la expansión de la consciencia. Por tanto puedo dar fe, que en estos textos no hay nada que perder y sí mucho que ganar.

Alejarnos de la ignorancia y difundir la información es el arma más poderosa que poseemos, en medio de un mundo deformado por las injusticias.

Te animo a que uses tu sentido común, el más sabio y común de todos los sentidos... ¡No hay nada, ni nadie terrenal que lo pueda superar..!!

Pienso que en este mundo, no hay nada nuevo... "salvo lo que hemos olvidado."

Ha sido un placer compartir contigo análisis y reflexión. Muchas gracias por tu atención y tu confianza.

K.P.



©Copyright

Todos los derechos reservados Copyright 2019 impreso por Várices Cero

Prohibida la reproducción total o parcial de este manual en toda plataforma digital sin autorización de la autora

