



DIETA BÁSICA ANTI-DOLOR

TE ENVÍO UN TEMA QUE SE QUE TE VA A INTERESAR

¿PODEMOS MANEJAR EL DOLOR CON TÉCNICAS DIETÉTICAS?

SI, DEFINITIVAMENTE, PODEMOS MANEJAR EL DOLOR CON TÉCNICAS DIETOTERAPÉUTICAS; PERO, ¿QUÉ TAN EFICACES PUEDEN SER COMPARADAS CON LOS MEDICAMENTOS ANTINFLAMATORIOS?

NOSOTROS HEMOS ESTADO UTILIZANDO DESDE LA DÉCADA DE LOS 80 DIVERSAS MANIPULACIONES DIETÉTICAS PARA MANEJAR EL DOLOR EFICAZMENTE. LUEGO DE MÁS DE 20 AÑOS DE TRABAJOS PROPIOS Y DE REVISIÓN DE LAS INVESTIGACIONES EN ESTE CAMPO EN OSLO, VALENCIA Y OTROS LUGARES, PODEMOS AFIRMAR QUE: SE PUEDE MANEJAR EFICAZMENTE EL DOLOR EN LA INMENSA MAYORÍA DE CASOS CRÓNICOS, AUN EN MUCHOS SEVEROS, QUE NO RESPONDEN BIEN A LA MEDICACIÓN. TODOS HEMOS TENIDO EXPERIENCIA DE CASOS EN QUE NUESTRA MEDICACIÓN FALLA UNA Y OTRA VEZ O EN QUE HAY GRAN INTOLERANCIA A LOS MEDICAMENTOS.

SE TRATA AHORA DE COMPARTIR CON USTEDES NUESTRA EXPERIENCIA Y UNA SERIE DE INVESTIGACIONES REALIZADAS SOBRE EL TEMA.

PLATAFORMA DE INFORMACIÓN MÍNIMA

NO QUEREMOS ABURRIR A NUESTROS LECTORES CON DEMASIADOS DETALLES DE LA BIOQUÍMICA DEL DOLOR Y LA INFLAMACIÓN, QUE POR LO DEMÁS ESTÁN AL ALCANCE EN CUALQUIER LIBRO ACTUALIZADO DE BIOQUÍMICA, PERO SI NECESITAMOS UN MÍNIMO DE INFORMACIÓN:

LA INFLAMACIÓN Y EL DOLOR DESDE EL PUNTO DE VISTA BIOLÓGICO ESTÁN MEDIADOS POR CIERTOS EICOSANOIDES (LAS VERDADERAS HORMONAS PRIMITIVAS, QUE SIGUEN REGULANDO LAS FUNCIONES DEL CUERPO). NORMALMENTE DEBE HABER UN EQUILIBRIO ENTRE LOS PROINFLAMATORIOS Y LOS ANTINFLAMATORIOS.

LA MATERIA PRIMA PARA LA PRODUCCIÓN DE LOS EICOSANOIDES PROINFLAMATORIOS ES EL ÁCIDO ARAQUIDÓNICO, ESTE A LA VEZ ES EL ESLABÓN DÉBIL DE LA CADENA DE LA INFLAMACIÓN. SI LOGRAMOS QUITARLE LA LEÑA AL FUEGO, ES DECIR, REDUCIR SIGNIFICATIVAMENTE SU CONCENTRACIÓN A NIVEL CELULAR, ENTONCES LA INFLAMACIÓN Y EL DOLOR SE REDUCIRÁN SUSTANCIALMENTE.

ESTE ES EL EJE DE LO QUE HEMOS ESTADO HACIENDO A TRAVÉS DE LOS AÑOS CON MANIPULACIONES DIETÉTICAS Y LO QUE QUEREMOS COMUNICARLES PARA QUE USTEDES TENGAN A LA MANO OTRA HERRAMIENTA DE GRAN UTILIDAD EN ESTOS CASOS.

SEGURAMENTE USTEDES HAYAN LEÍDO EN LAS REVISTAS DEL ÍNDIX MÉDICO EL MANEJO A TRAVÉS DEL AYUNO DE CASOS, SEVEROS, DE ARTRITIS REUMATOIDE TAL COMO LO HA REALIZADO EL GRUPO DE OSLO. TAMBIÉN SOBRE LAS PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS DE LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 Y OTRA SERIE DE INVESTIGACIONES SOBRE MUCHAS OTRAS MOLÉCULAS ALIMENTARIAS, FITOQUÍMICOS, ÚTILES EN EL MANEJO DEL DOLOR COMO POR EJEMPLO: LA CURCUMINA DE LA CÚRCUMA, EL HIDROXITIROSO DEL ACEITE DE OLIVA, ENTRE OTROS.

HEMOS REALIZADO UN ESFUERZO DE SISTEMATIZAR ESTE CONOCIMIENTO DISPERSO Y HACERLO ÚTIL.

EL RETO

LO QUE A CONTINUACIÓN LES VOY A DECIR LES PUEDE PARECER EXAGERADO A ALGUNOS COLEGAS, PERO AL FINALIZAR LAS ENTREGAS SOBRE EL TEMA ALIMENTACIÓN Y DOLOR PODRÁN PRODUCIR ESTOS MISMOS EFECTOS: IMAGÍNESE QUE UN FAMILIAR SUYO TIENE CÁNCER EN UN ESTADO TERMINAL, QUE SU DOLOR YA NO MEJORA NI CON MORFINA. EN ESTOS CASOS USTED PUEDE REALIZAR LAS MANIPULACIONES DIETÉTICAS QUE LES SUGERIREMOS AQUÍ Y LOGRAR QUE SU DOLOR MEJORE NOTABLEMENTE O DESAPAREZCA. INCREÍBLE, ¿VERDAD? SI, ESTO SE LOGRA EN MÁS DE UN 80 % DE LOS CASOS, SOLO TIENE QUE APLICAR LOS PASOS ADECUADOS, EN EL ORDEN CORRECTO PARA LOGRARLOS. LE RETO A QUE REVISE ESTAS SEPARATAS, LAS APLIQUE Y LUEGO DE VER LOS RESULTADOS JUZGUE. SEGURAMENTE LLEGARÁ A LA MISMA CONCLUSIÓN QUE NOSOTROS: LOS ALIMENTOS PUEDEN SER LOS MEDICAMENTOS MÁS EFICACES SI LOS SABEMOS MANEJAR

PERO, VAMOS AL GRANO, A CONTINUACIÓN, REPRODUZCO DE MI LIBRO "DIETOTERAPIA" TOMO II UNA PARTE SUSTANCIAL DEL CAPÍTULO SOBRE EL MANEJO DE DOLOR, SUFICIENTE PARA QUE SEA ÚTIL. LUEGO, SI A USTED LE PARECE BIEN, LE PUEDO REMITIR UNA INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA, QUE LE AYUDARÁ A POTENCIAR LOS BUENOS EFECTOS QUE LOGRARÁ CON APLICAR ESTAS TÉCNICAS: DIETA BÁSICA ANTIDOLOR.

REALIZAR DIETA VARIADA, SOSTENIBLE A LARGO PLAZO, CON ALTO VALOR TERAPÉUTICO FRENTE AL DOLOR CRÓNICO DEBE REUNIR ALGUNOS REQUISITOS:

1. EXENTA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:

SEGURAMENTE HABRÁ OÍDO LOS COMENTARIOS DE ALGÚN CONSULTANTE EN EL SENTIDO DE QUE SU DOLOR CRÓNICO MEJORA (O HASTA DESAPARECE) CUANDO DEJA DE CONSUMIR CARNES Y REAPARECE AL CONSUMIRLAS. PUES BIEN, HASTA HACE POCO CREÍAMOS QUE TALES AFIRMACIONES QUE HEMOS OÍDO LOS MÉDICOS DE TODOS LOS LUGARES DEL MUNDO, ERAN SIMPLE FANTASÍA, AHORA VEMOS QUE TIENEN ALGÚN FUNDAMENTO. EL SUPRIMIR LAS CARNES RARA VEZ PRODUCIRÁ RESULTADOS DE ALTO IMPACTO EN EL MANEJO DEL DOLOR, PERO VEAMOS LA FUNDAMENTACIÓN:

LOS TEJIDOS ANIMALES SON LAS ÚNICAS FUENTES DIETÉTICAS DEL ÁCIDO ARAQUIDÓNICO. ESTE ÁCIDO GRASO ES LA MATERIA PRIMA PARA LA SÍNTESIS DENTRO DEL CUERPO DE EICOSANOIDES PRO-INFLAMATORIOS Y QUE POR ENDE GENERAN UN MAYOR DOLOR, COMO, POR EJEMPLO, LAS PROSTAGLANDINAS DE LA SERIE 2 Y LEUCOTRIENOS DE LA SERIE 4.

LA SUPRESIÓN DE LA INGESTA DE LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL, Y NO SOLO LA CARNE, PUEDE SER EL PRIMER PASO EN EL CONTROL DEL DOLOR SEVERO CRÓNICO, PUES SE TRATA DE NO AGREGARLE MÁS LEÑA AL FUEGO.

LA DIETA OMNÍVORA HABITUAL APORTA DE 200 A 1000 MG DE ÁCIDO ARAQUIDÓNICO AL DÍA, EL CUAL LLEGA A IMPREGNAR TODAS LAS CÉLULAS DEL CUERPO.

LA SUPRESIÓN DE LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL NO TIENE PORQUE SER ALGO DEFINITIVO, LO QUE, ES MÁS, ALGUNOS DE ESTOS, INTRODUCIDOS EN EL MOMENTO OPORTUNO PUEDEN SER ÚTILES. PERO EN UNA PRIMERA ETAPA SERÁ DE INESTIMABLE VALOR.

2. LIMITAR SEVERAMENTE EL CONSUMO DE DULCES Y ALMIDONES:

EL ORGANISMO PUEDE PRODUCIR ÁCIDO ARAQUIDÓNICO A PARTIR DEL ÁCIDO LINOLÉICO, PRESENTE EN MUCHOS ALIMENTOS. ESTE PROCESO DE PRODUCCIÓN DE ÁCIDO ARAQUIDÓNICO ESTÁ MEDIADO POR ENZIMAS SUJETAS A REGULACIÓN HORMONAL (ESPECÍFICAMENTE, LA DELTA 5 DESATURASA, QUE ES SENSIBLE A LA INSULINA POR LO QUE LOS INCREMENTOS DE ESTA LA ACTIVAN.)

MÁS CONCRETAMENTE, LOS ELEVADOS NIVELES DE INSULINA PROMUEVEN LA SÍNTESIS ENDÓGENA DE ÁCIDO ARAQUIDÓNICO. LA PRODUCCIÓN DE LA INSULINA DEPENDE DE LA INGESTA DE DULCES Y ALMIDONES, ASÍ QUE SI LIMITAMOS SEVERAMENTE EL CONSUMO DE ESTOS ALIMENTOS SE EVITARÁN LOS PICOS DE INSULINA Y POR ENDE SE PRODUCIRÁ MENOS ÁCIDO ARAQUIDÓNICO. YA SABEMOS QUE MENOS ÁCIDO ARAQUIDÓNICO SIGNIFICA MENOS INFLAMACIÓN Y MENOS DOLOR.

NOTA: CON LA APLICACIÓN DE ESTAS DOS MEDIDAS USTED LOGRARÁ MEJORAR SUSTANCIALMENTE EL DOLOR DE LA MAYOR PARTE DE LOS CONSULTANTES CRÓNICOS, AUNQUE NO RESPONDAN BIEN A LA TERAPIA FARMACOLÓGICA. SIN EMBARGO DEBE SABER QUE ESTO TIENE UN TIEMPO DE LATENCIA DE MÁS O MENOS 2 SEMANAS, EN OTRAS PALABRAS, LOS RESULTADOS PUEDEN TARDAR EN APARECER HASTA 15 DÍAS, DEPENDIENDO DEL GRADO DE IMPREGNACIÓN DE LAS CÉLULAS CON EL ÁCIDO ARAQUIDÓNICO. LUEGO DE OBTENER LA PRIMERA MEJORÍA ESTA SE IRÁ AMPLIANDO EN EL TIEMPO, HASTA SER MUY NOTABLE POR SU ALTO GRADO DE EFICACIA.

PARA CONSEGUIR RESULTADOS MÁS RÁPIDOS USTED DEBERÁ EMPLEAR ALGUNO DE LOS TRUCOS QUE LE ENSEÑAMOS, MÁS ADELANTE, EN ESTE MISMO CAPÍTULO.

SEGUNDA ENTREGA

¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS QUE ACELERAN LA MEJORÍA DEL CONSULTANTE CON DOLOR CRÓNICO SEVERO?

UNA SERIE DE ALIMENTOS PUEDEN AYUDARNOS A MEJORAR SUSTANCIALMENTE EL DOLOR, YA QUE MODIFICAN EL EQUILIBRIO DE LOS EICOSANOIDES QUE INTERVIENEN EN LA RESPUESTA INFLAMATORIA.

EN NUESTRA PRIMERA ENTREGA NOS REFERIMOS A LAS MEDIDAS QUE AFECTAN EL INGRESO DEL ÁCIDO ARAQUIDÓNICO A LAS CÉLULAS.

ESTE PRIMER GRUPO DE MEDIDAS SE DIRIGIÓ A REDUCIR SU INGRESO AL ORGANISMO, ELIMINANDO LOS ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN QUE SON LOS DE ORIGEN ANIMAL, AL MENOS MIENTRAS SE INSTALA UNA RESPUESTA EFICAZ.

OTRA FORMA ADICIONAL, NECESARIA, PARA REDUCIR ESTE INGRESO ES MINIMIZAR LA SÍNTESIS CORPORAL DE ÁCIDO ARAQUIDÓNICO. ESTO LO LOGRAMOS AL REDUCIR SUSTANCIALMENTE EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS: ALMIDONES Y AZÚCAR.

LO NUEVO

UNA SERIE DE FITOQUÍMICOS DE LOS ALIMENTOS PUEDEN ACTUAR COMO AGENTES ANTINFLAMATORIOS. DE ELLOS LOS MÁS ESTUDIADOS, NO LOS ÚNICOS, SON LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3.

REPRODUZCO DEL TOMO II DE MI LIBRO DE DIETOTERAPIA LO REFERENTE AL TEMA:

CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3:

LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3, AL COMPETIR CON LOS EICOSANOIDES DERIVADOS DEL ÁCIDO ARAQUIDÓNICO, POR LOS MISMOS RECEPTORES, LOGRAN DISMINUIR LA RESPUESTA INFLAMATORIA Y POR ENDE LA CANTIDAD DE DOLOR PERCIBIDO.

SON ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3, LA LINAZA Y LOS PECES DE AGUA FRÍA (SARDINA, ATÚN, SALMÓN, ETC.), TAMBIÉN SE ENCUENTRA EN MENOS CANTIDADES EN LAS HOJAS VERDES ESPECIALMENTE LA VERDOLAGA, LA CHÍA, EN LOS ACEITES DE CANOLA, NUEZ Y DE GERMEN DE TRIGO.

EL CONSUMO DE LOS PECES DE AGUA FRÍA EN EL DOLOR CRÓNICO: NOSOTROS, EN LA PRÁCTICA, LO DEJAMOS PARA UNA TERCERA ETAPA, YA QUE LA PRIMERA, EN LOS CASOS SEVEROS, ESTÁ DOMINADA POR EL AYUNO Y LAS MONODIETAS(TEMA DE NUESTRA PRÓXIMA ENTREGA). LA SEGUNDA ETAPA POR LA DIETA BÁSICA ANTIDOLOR, COMO LA QUE DESCRIBIMOS ANTERIORMENTE, DE TIPO VEGAN (VEGETARIANA ESTRICTA), UNA VEZ DOMINADO EL PROBLEMA SE PUEDE INGRESAR EN LA TERCERA ETAPA.

BIEN CIERTO ES QUE EL TRATAMIENTO DEL DOLOR CRÓNICO SEVERO SE PUEDE INICIAR EN LA SEGUNDA ETAPA, ES DECIR SALTÁNDONOS LA PRIMERA; PERO, SI DESEAMOS LOS RESULTADOS MÁS RÁPIDOS Y EFICACES POSIBLES, HEMOS DE INICIAR DESDE LA PRIMERA ETAPA.

VOLVAMOS A LOS OMEGA 3, LAS FUENTES MÁS CONOCIDAS DE ESTOS ÁCIDOS GRASOS SON LOS PECES DE AGUA FRÍA, LOS PRINCIPALES SON: ATÚN, SALMÓN, SARDINA, TRUCHA, ARENQUE, CABALLA, MERLUZA, ROBALO.

UN PROBLEMA QUE MUCHOS SE PLANTEAN ES LA POSIBLE CONTAMINACIÓN MERCURIAL DE LOS MISMOS Y TIENEN RAZÓN, PERO EL RIESGO DE LA MISMA PUEDE DISMINUIRSE A NIVELES ACEPTABLES CON CIERTAS MEDIDAS. LOS PECES DE GRAN TAMAÑO SUELEN ESTAR MÁS CONTAMINADOS QUE LOS PEQUEÑOS. LOS DE PESCA DEPORTIVA MÁS QUE LO DE LA COMERCIAL. EL MERCURIO TIENDE A ACUMULARSE EN CIERTOS ÓRGANOS, EVÍTELOS. NO CONSUMA NI LA PIEL NI EL HÍGADO DE ESTOS, ALLÍ SE ALMACENAN.

OTRO MODO ADICIONAL ES CONSUMIR LAS ESPECIES MÁS SEGURAS. DE ELLAS LAS MEJORES SON: EL ATÚN ROJO O ROSADO, QUE POSEE MENOS MERCURIO QUE EL ATÚN BLANCO, PERO AUN EN ESTE ES RARO QUE SEA UNA FUENTE IMPORTANTE DE CONTAMINACIÓN Y TAMBIÉN LOS PESCADOS GRASOS MÁS PEQUEÑOS, COMO EL SALMÓN. TAMBIÉN SON ÚTILES TRUCHA, MERLUZA, ROBALO, SARDINA, ARENQUE, CABALLA.

CONVIENE EVITAR POR LA ALTA FRECUENCIA DE CONTAMINACIÓN MERCURIAL: TIBURÓN, PEZ ESPADA, PETO Y BLANQUILLO. ESTOS SON MUY RICOS EN MERCURIO PORQUE SE ALIMENTAN DE OTROS PECES Y VIVEN MÁS, LO QUE AUMENTA LA ACUMULACIÓN DEL METAL EN SU TEJIDO GRASO.

UNA VARIEDAD DE ÁCIDO GRASO OMEGA-3 QUE SE LLAMA ÁCIDO ALFALINOLÉNICO Y SE ENCUENTRA TAMBIÉN EN VERDURAS, FRUTAS Y LEGUMINOSAS PERO EN CANTIDADES BASTANTE MENORES, QUE EN LA LINAZA Y EN LOS PECES DE AGUA FRÍA, TAMBIÉN TIENE UN EXCELENTE EFECTO ANTINFLAMATORIO. DE TODOS MODOS, SU CONSUMO UNIDO A LAS MEDIDAS YA INDICADAS HARÁ MÁS PODEROSA Y ESTABLE LA RESPUESTA QUE BUSCAMOS.

EXISTE OTRA VARIEDAD DE ÁCIDOS GRASOS DENOMINADA ÁCIDO GAMMA LINOLÉNICO PRESENTE EN LOS ACEITES DE BORRAJA, PRIMAVERA, GROSELLA Y CÁÑAMO QUE TAMBIÉN TIENEN PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS Y ANALGÉSICAS NOTABLES.

SUPLEMENTOS DE OMEGA 3: EN EL MERCADO DE LOS PRODUCTOS NATURALES EXISTE UNA VARIEDAD AMPLIA DE SUPLEMENTOS DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3, LOS MÁS CONOCIDOS SON LOS DE ACEITE DE PESCADO.

LA DOSIFICACIÓN DEL MISMO VARÍA EN UN AMPLIO DIAPASÓN TERAPÉUTICO, ENTRE 1 Y 10 GRAMOS AL DÍA. EN GENERAL, LO MEJOR ES EMPEZAR CON UNA DOSIS MEDIANA, ENTRE 3 Y 6 GRAMOS AL DÍA Y LUEGO IR AJUSTANDO LA DOSIS SEGÚN LA

RESPUESTA INDIVIDUAL DE CADA PERSONA. AL CONSEGUIR LA RESPUESTA ADECUADA SE PUEDE IR REDUCIENDO LAS DOSIS POCO A POCO, HASTA LLEGAR A UNA ENTRE 1 Y 3 GRAMOS AL DÍA, EN ESA ETAPA SE RECOMIENDA DESCANSAR LOS FINES DE SEMANA DEL ACEITE DE PESCADO.

CON UNA DIETA ADECUADA DEBE LLEGAR EL MOMENTO QUE NO SE REQUIERA USAR ESTE COMPLEMENTO. LO MEJOR ES QUE EL CONSUMO DE ACEITE DE PESCADO SEA SUSTITUIDO POR PESCADOS DE AGUA FRÍA. LOS MEJORES SERÍAN LOS QUE TIENEN MENOR POSIBILIDAD DE CONTAMINACIÓN MERCURIAL.

SEGÚN UNA PUBLICACIÓN DEL AMERICAN JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY, DE ABRIL DEL 2008, ES CONVENIENTE EVITAR CIERTOS PESCADOS COMO: TIBURÓN, PEZ ESPADA, PETO Y BLANQUILLO, POR LA ALTA FRECUENCIA CON QUE ESTÁN CONTAMINADOS CON MERCURIO.

LOS PESCADOS RICOS EN OMEGA 3, PERO RELATIVAMENTE POBRES EN MERCURIO, INCLUYEN EL ATÚN ROJO O ROSADO, QUE POSEE MENOS MERCURIO QUE EL ATÚN BLANCO, PERO AUN ESTE ES RARO QUE SEA UNA FUENTE DE CONTAMINACIÓN Y TAMBIÉN LOS PESCADOS GRASOS MÁS PEQUEÑOS, COMO EL SALMÓN.

CUIDADOS CON EL USO DE LOS OMEGA 3: EL PRIMER PROBLEMA A RESOLVER ES LA CALIDAD DEL ACEITE DE PESCADO, YA QUE HAY LA POSIBILIDAD DE CONTAMINACIÓN CON METALES PESADOS. ACTUALMENTE EXISTE TECNOLOGÍA PARA ELIMINAR ESTE CONTAMINANTE (LA ULTRACENTRIFUGACIÓN ES LA MÁS CONOCIDA), LOS LABORATORIOS MÁS SERIOS YA LA USAN REGULARMENTE.

OTRO CUIDADO ES QUE EL ACEITE DE PESCADO PUEDE POTENCIAR LA ACCIÓN DE LOS ANTICOAGULANTES Y DE LOS INHIBIDORES DE LA ADHESIVIDAD PLAQUETARIA, POR LO QUE HAY QUE ESTAR ATENTOS A ESTO, PARA REDUCIR LA DOSIS DE ESTOS ÚLTIMOS, EN CASOS NECESARIOS. SIN EMBARGO, ES MUY RARO QUE ESTA SINERGIA SE PRESENTE A DOSIS DE TRES O MENOS GRAMOS POR DÍA.

ALGO MUY IMPORTANTE PARA OBTENER EL PLENO EFECTO DE LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 ES EVITAR EL ANTAGONISMO QUE EXISTE ENTRE ESTOS Y LOS OMEGA 6, POR LO QUE LO MEJOR ES SUSTITUIR TODOS LOS ACEITES DE LA COCINA POR OMEGA 9, ES DECIR USAR SOLO ACEITE DE OLIVA. ASÍ, AL REDUCIR SIGNIFICATIVAMENTE EL APORTE DE LOS OMEGA 6 SE EVITARÁ EL ANTAGONISMO. ADEMÁS EL ACEITE DE OLIVA CONTIENE UN FITOQUÍMICO DE PODEROSA ACTIVIDAD ANTIINFLAMATORIA QUE ES EL HIDROXITIROSOLO.

NUESTRA RECOMENDACIÓN ES QUE SI VA A INDICAR ACEITE OMEGA3 INDÍQUELO PURO, YA QUE EN COMBINACIÓN CON LOS OMEGA 6 SE PRESENTA EL ANTAGONISMO MENCIONADO.

LA ALTERNATIVA DEL ACEITE DE LINAZA, AUNQUE EFICAZ ES MUY EXIGENTE PORQUE SE OXIDA FÁCILMENTE CON LA LUZ Y EL OXÍGENO DEL AIRE. SI SE RESUELVEN ESTO PROBLEMAS ES UNA EXCELENTE OPCIÓN.

OTRA OPCIÓN DE GRAN UTILIDAD ES EL USO DE LA LINAZA COMO TAL. ESTA ES UNA BUENA FUENTE DE OMEGA 3 Y DE OTROS FITOQUÍMICOS VALIOSOS COMO LOS LIGNANOS.

NOSOTROS UTILIZAMOS FRECUENTEMENTE EL POTAJE DE LINAZA AL DESAYUNO. SE PREPARA ASÍ:

SE DEJA EN REMOJO, POR LAS NOCHES, 2 CUCHARADAS DE LINAZA, DE 4 A 7 CIRUELAS PASAS (SEGÚN EL GUSTO DEL CONSULTANTE) Y 1 O 2 CUCHARADAS DE PULPA DE TAMARINDO (SEGÚN LOS HÁBITOS INTESTINALES). AL OTRO DÍA SE LICÚA BIEN Y SE TOMA, SIN COLAR, AL DESAYUNO.

ESTA ES UNA BUENA OPCIÓN EN VEGETARIANOS, O PARA REDUCIR LAS DOSIS DE ACEITE DE PESCADO. SE PUEDE REPETIR DOS VECES AL DÍA EN CASOS SEVEROS.

CON CUALQUIERA DE ESTAS MEDIDAS SUPLEMENTARIAS: ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 O POTAJE DE LINAZA, LOGRAREMOS REDUCIR EL TIEMPO DE LATENCIA DE LA RESPUESTA REDUCTORA DEL DOLOR A LA MITAD O MENOS.

¿CUÁL ES LA MEDIDA DIETÉTICA MÁS POTENTE Y RÁPIDA FRENTE AL DOLOR?

ESTE ES EL TEMA DE LA PRÓXIMA ENTREGA. SOLICITE NUESTRA TERCERA ENTREGA, PUEDE HACERLO POR LA VÍA DE XING O MÁS RÁPIDO POR NUESTRO E-MAIL:

Dr. Rafael García Chacón

Presidente de AMHI-internacional