

INTRODUCCION AL METODO KOUSMINE

Madrid, octubre-2010



ANA HISPAN RODELA

Química. Pedagoga.

Especializada en Nutrición.

Especializada en Sofrología.

JOSE JESUS RUIZ JOYANES

Doctor en Medicina y Cirugía

Médico Homeópata.

Diplom Univ. Acupuntura.

Máster Univ Medicina Biológica.

Máster Univ. Medicina Estética.

Máster Univ. en Medicina Antienvjecimiento

Especialista en Mastología.



CLINICA MEDICO VITAL. Dr. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

EL METODO KOUSMINE

- ALIMENTACION SANA.
- EUBIOSIS INTESTINAL.
- EQUILIBRIO ACIDO-BASE.
- SUPLEMENTOS NUTRICIONALES.
- INMUNOMODULACION.
- IMPLICACIONES PSICOLOGICAS.



INTRODUCCION

- **ENFERMEDADES AUTOINMUNES**

“ENFERMEDADES DE LA CIVILIZACIÓN”

.cáncer

.esclerosis múltiple

.poliartritis

.enfermedades psíquicas

.SIDA

.etc ...

- **DISMINUCIÓN GENERAL Y
PROGRESIVA DE LA INMUNIDAD**



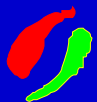
CLINICA MEDICO VITAL. Dr. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

DISMINUCION GENERAL Y PROGRESIVA DE LA INMUNIDAD

- **TERAPIAS ANTI -ITIS.**

(enfermedades calientes/enfermedades frías: 9:1, 1:9)

- **ALIMENTACION
AGROGANADERA/INDUSTRIALIZADA.**
- **ESTILOS DE VIDA ERRONEOS.**



*“No existen enfermedades,
sino enfermos”*

- **MEDICINA SINTOMATICA.**
- **MEDICINA CAUSALISTA.**

“Primum non nocere”



- **DEFICIENCIAS**

“Corregir una deficiencia es habitualmente bueno”.

- **DEFENSAS**

“Obstaculizar y eliminar una defensa puede ser catastrófico”.



MEDICINA

```
graph TD; A[MEDICINA] --> B[SALUD]; A --> C[ENFERMEDAD];
```

SALUD

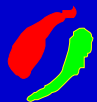
ENFERMEDAD



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

MEDICINA

CONOCIMIENTO DE LA ENFERMEDAD



MEDICINA

CONOCIMIENTO DE LA SALUD



Dra. Catherine Kousmine
(1904-1992)

EL METODO KOUSMINE:

- ALIMENTACION SANA.
- HIGIENE INTESTINAL.
- REGULACIÓN DEL EQUILIBRIO ACIDO-BASE.
- SUPLEMENTOS NUTRITIVOS.
- SEROINMUNOMODULACIÓN.
- PSICOVITALIZACIÓN.



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

EL METODO KOUSMINE:

**MEJORA LA INMUNIDAD,
por lo que está indicado para:**

**TODAS LAS ENFERMEDADES y
TODAS LAS PERSONAS**



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

**ESTE METODO ES LA BASE
DE TODA TERAPIA Y,
SI FUESE NECESARIO,
SE PUEDE COMPLEMENTAR
CON CUALQUIER OTRA
TECNICA.**



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

- **EXISTEN OTROS ENFOQUES VALIDOS.**
- **LA MEDICINA NATURISTA NO ES UNA ALTERNATIVA A LA MEDICINA CONVENCIONAL**

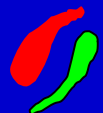
(Sólo existe una Medicina, y muchas actitudes terapéuticas complementarias)

- **LA MEDICINA NATURISTA DEBE SER LA QUE OFREZCA LA PRIMERA ELECCION TERAPEUTICA.**
- **EL MEJOR TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD ES EL PREVENTIVO, QUE DEBE SER INTEGRAL.**



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

- **DIETA EQUILIBRADA.**
- **EUBIOSIS INTESTINAL.**
- **EQUILIBRIO ACIDO-BASE.**
- **APORTE DE MICRONUTRIENTES.**



ALIMENTACION SANA



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

ERRORES ALIMENTARIOS ACTUALES

- **MUCHO**
 - digestión insuficiente de ciertos alimentos
 - agotamiento de las glándulas digestivas
- **Y DE ESCASO VALOR NUTRITIVO**
 - no son alimentos vivos (pocos alimentos frescos)
 - restos de pesticidas, hormonas, aditivos,...



COMEMOS MUCHO

- **Agotamiento de las glándulas digestivas.**
- **Digestión parcial de ciertos alimentos.**
- **Alteración de la flora intestinal.**
- **Debilitamiento de la membrana intestinal.**



COMEMOS ALIMENTOS DE ESCASO VALOR NUTRITIVO

“alimentos refinados”

“a-ha-a”

condimentados con
sal



AZUCAR REFINADO

- Cristales de sacarosa químicamente puros y biológicamente “muertos”.
- La sacarosa es un disacárido.
Sacarosa = glucosa + fructosa.



CONSUMO

- 1900

16Kg/persona/año

- 1990

60Kg/persona/año

Ha descendido el consumo de azúcar visible, pero se ha triplicado el consumo de azúcar escondido.

(Un niño a los 12 años ha tomado tanto azúcar como su abuelo)



CONSECUENCIAS DEL USO DEL AZUCAR BLANCO

- **CARIES DENTALES:** relación lineal consumo azúcar-caries dentales.
- **OBESIDAD:** calorías huecas.
- **DIABETES:** alto índice glicémico de la sacarosa (18-20 min en sangre).
- **ATEROMATOSIS:** correlación consumo azúcar-enfer. Sistema arterial periférico.
- **DEFICIENCIA B-1.**
- **DESEQUILIBRIOS PSICOLOGICOS.**
- **ALIMENTO ACIDIFICANTE.**

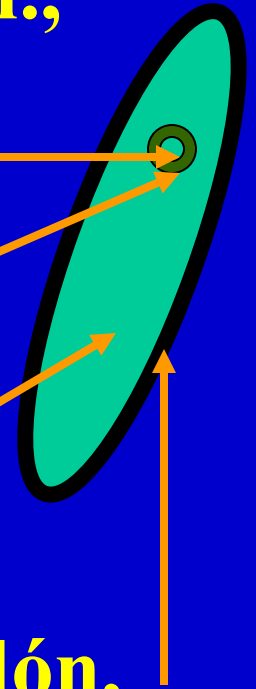


HARINAS Y CEREALES REFINADOS



GRANOS DE CEREAL

- **GERMEN O EMBRION:** proteínas de gran valor biológico., ac. grasos poliin., vit., sales minerales, oligoelementos, enzimas.
- **COTILEDON:** proteínas, vit. B.
- **ENDOSPERMA:** celulosa, almidón, gluten (60-90% peso cereal).
- **SALVADO:** celulosa, proteínas, almidón, vit., sales, oligoelementos, enzimas,...



**Con el proceso de refinado hay una pérdida
de un 70% de sustancias valiosas**

% vit. B-3		% vit B-1	
TRIGO	ARROZ	TRIGO	ARROZ
86%- salvado -85%		33%- salvado -34%	
12%- endosperma -13%		3%- endosperma- 8%	



El cereal molido, tanto integral como refinado, muere aproximadamente a las tres semanas.

Los cereales hay que molerlos a diario o con pocos días de antelación.



Tomar los cereales:

- **Crudos y recién molidos.**
- **Cocidos.**
- **En forma de tortas, crepes,..**
- **Germinados.**



Porcentaje de incremento vitamínico del trigo al germinar:

- **VITAMINA A** **225%**
- **VITAMINA C** **550%**
- **VITAMINA B-1** **20%**
- **VITAMINA B-2** **300%**
- **VITAMINA B-3** **25%**
- **VITAMINA B-5** **50%**
- **VITAMINA B-6** **200%**



Porcentaje de incremento mineral del trigo al germinar: (cantidades/100 gramos)

Semilla

Germinado

Fósforo 423 mg

1050 mg

Magnesio 133 mg

342 mg

Calcio 45 mg

71 mg



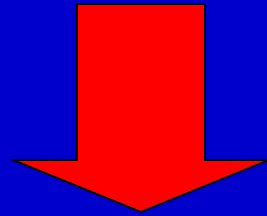
Miligramos / 100 gramos

Minerales	<u>alfalfa</u>	<u>ternera</u>	<u>leche v.</u>
• Fósforo	250	225	95
• calcio	1750	15	115
• potasio	2000	385	140
• sodio	150	82	65
• cloro	280	70	100
• azufre	290	225	30
• magnesio	310	30	12
• hierro	35	2,3	0,25



ACEITES MUERTOS

- EXTRAIDOS EN CALIENTE
- Y/O UTILIZANDO DISOLVENTES



- DESTRUCCION DE LA VITAMINA E.
- TRANSFORMACION DE LA VITAMINA F DE SU FORMA CIS BIOLOGICAMENTE ACTIVA A LA FORMA TRANS.



GRASAS Y ACEITES

- **ACIDOS GRASOS** $R-COOH$

- **SATURADOS** $C-C-C-C-....-COOH$

- **INSATURADOS**

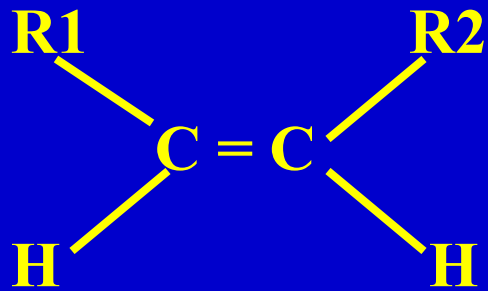
- **MONO** $C-C=C-C-....COOH$

- **POLI** $C-C=C-C=C-....COOH$

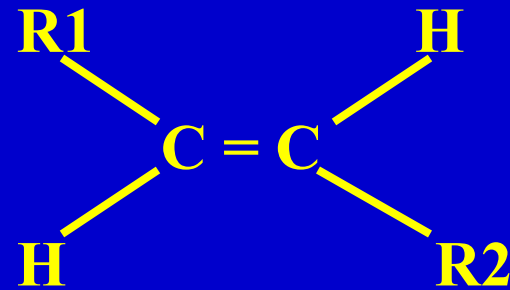


**LOS ACIDOS GRASOS INSATURADOS
SON CADENAS HIDROCARBONADAS
CON ALGÚN DOBLE ENLACE
Y TERMINADAS CON EL
GRUPO CARBOXILICO.**





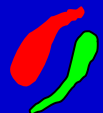
CIS



TRANS

- La forma “cis” es biológicamente activa.
- La forma “trans” se produce en el proceso de extracción por calentamiento.

(Es convertible la forma cis en trans pero no a la inversa)



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

VITAMINA F

(ácidos grasos poliinsaturados esenciales)

- **ACIDO LINOLEICO (OMEGA-6)**
ácido 9,12-octadecadienoico
- **ACIDO ALFA-LINOLENICO(OMEGA-3)**
ácido 9,12,15-octadecatrienoico



La dieta actual tiene exceso de:

- **Acidos grasos saturados (carnes, embutidos, mantequilla,..).**
- **Acidos grasos “trans”: aceite vegetales manipulados (aceites que no son de 1ªPF)**
- **Margarina (saturados+trans)**



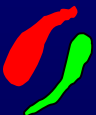
SAL (NaCl)

- Consumimos 10 g/día de sal (40% Na) y 2g/día de K.
- Tenemos 15 veces más sodio en la sangre que en el interior de las células (3,4 g/l – 0,23 g/l) (catión extracelular, mineral del mar).
- Tenemos 28 veces más potasio en las células que en la sangre (5,5 g/l – 0,195 g/l) (catión intracelular, mineral de la tierra).
- Estamos genéticamente programados para:
 - Reabsorber sodio: 95% se recupera en los riñones.
 - Eliminar potasio, aquél que no se ha utilizado.



SODIO – POTASIO

- El sodio suele vehiculizar los distintos nutrientes que penetran en la célula.
- Pero mientras que la mayoría de los nutrientes consumidos por la célula son transformados por ésta, los iones sodio se van acumulando.



SODIO – POTASIO

- **El aumento de la concentración de sodio hace que la célula atraiga agua y se “hinche”.**
 - Se dificulta la entrada de más nutrientes en la célula, quedando en la sangre (glucosa-diabetes).
 - Alteración del metabolismo celular: predominando el anabolismo sobre el catabolismo.

Células balonizadas, asfíxiadas, desvitalizadas.



SODIO – POTASIO

- **La bomba sodio-potasio:**
 - Para evitar la acumulación de sodio.
 - Obtener energía.



SODIO – POTASIO

- **Reducir la ingesta de sodio y aumentar la de potasio.**
- **Necesidades:**
 - **Para que las bombas Na/K funcionen adecuadamente deberíamos ingerir 5 veces más potasio que sodio.**
 - **Na: 500-1500 mg/día (2 g/día de sal).**
 - **K: 3000-5100 mg/día (2-4 frutas, 3-5 hortalizas).**



DISTANCIAMIENTO DEL PATRON ALIMENTARIO TRADICIONAL

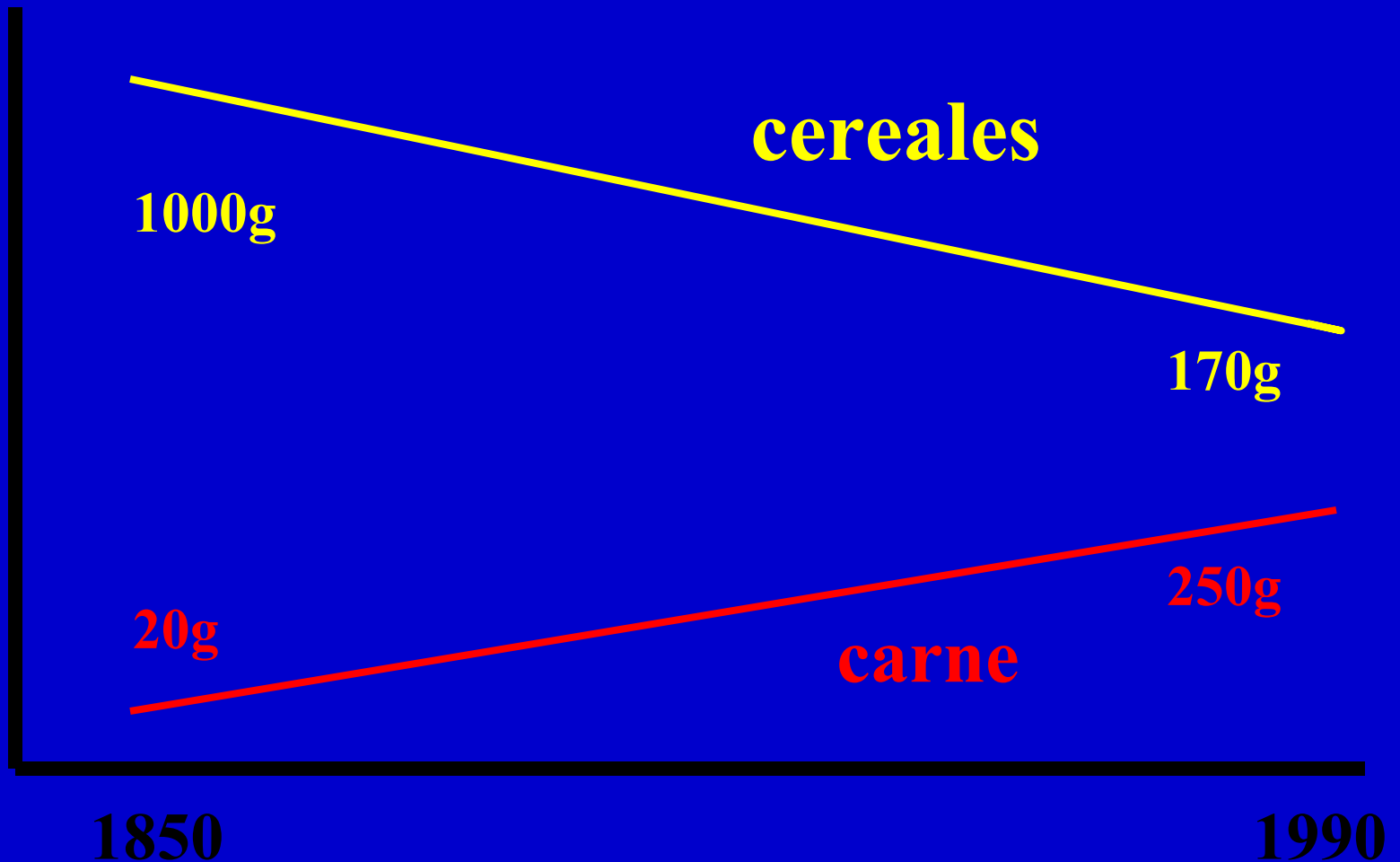


LA DIETA ACTUAL TIENE EXCESO DE:

- **PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL**
(leche y derivados)
- **ALIMENTOS MANIPULADOS** (abonos, pesticidas, aditivos, transgénicos,..)
- **ALCOHOL**
- **CAFÉ**



EVOLUCION DEL CONSUMO POR PERSONA Y DIA



INSUFICIENTE CONSUMO DE PRODUCTOS VEGETALES

- **Insuficiencia de FIBRA (además muchos productos vegetales están refinados).**
- **Insuficiencia de fitoquímicos y pigmentos vegetales (antioxidantes anticancerígenos).**



ALIMENTOS VIVOS / ALIMENTOS MUERTOS

- Las enzimas son proteínas que se encuentran en los alimentos vivos.
- Al cocinar, conservar o procesar los alimentos vegetales, se destruyen las enzimas que pudieran contener.
- Las carencias de enzimas (biocatalizadores) frena la digestión y los procesos de absorción de nutrientes, así como el resto de procesos metabólicos.



ALIMENTACION ACTUAL

EXCESO DE

- Hidratos de carbono refinados (cereales,..)
- Proteínas de origen animal (embutidos,..)
- Grasas saturadas y aceites trans.
- Pesticidas, abonos, aditivos,...

INTOXICACION

FALTA DE

- Hidratos de carbono complejos (cereales integrales,..)
- Proteínas de origen vegetal (leguminosas,..)
- Aceites cis de 1ªPF.
- Micronutrientes (vitaminas y oligoelementos) y fitoquímicos (licopeno,..)

DESNUTRICION



MEDIDAS DIETETICAS

- CORREGIR LOS ERRORES.
- SUPLIR LAS CARENCIAS.



Soluciones para corregir nuestra alimentación:

- Alimentos **CRUDOS**.
- Alimentos **FRESCOS**.
- Alimentos **INTEGRALES**.
- Alimentos **VARIADOS**.
- Alimentos de la **ESTACION**.
- Alimentos de la **ZONA** en que vivimos.



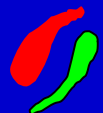
CONSEJOS DIETETICOS

- **10 % PROTIDOS.**
- **30 % LIPIDOS.**
- **60 % GLUCIDOS.**

- **50 % alimentos “CRUDOS”.**



*“Desayuno de rey,
almuerzo de príncipe
y cena de pobre”*



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

DIETA ACONSEJADA

- **DESAYUNO:**

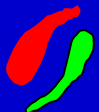
- .Crema Budwig (Kousmine)

- .Zumo Ruiz-Hispán .

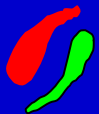
- .Infusión.

RECETA DE LA CREMA BUDWIG:

- 4 cucharadas de lácteo vegetal.
- 2 cucharaditas de aceite de 1ª presión en frío.
- Zumo de medio limón.
- 1 cucharadita de miel biológica o medio plátano maduro.
- 2 cucharaditas de cereales completos y crudos recién molidos
- 1 cucharadita de frutos secos o semillas oleaginosas completos recién molidos.
- Fruta de la temporada, rallada o a trozos.



**Las sustancias que entran en la
composición de la
Crema Budwig
se oxidan rápidamente,
por lo que la mezcla,
una vez preparada,
ha de consumirse.**

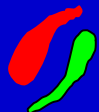


VALOR NUTRITIVO DE LA CREMA BUDWIG:

- VALOR CALORICO: 265 Kcal.
- PROTEINAS: 5 g.
- GLUCIDOS: 32 g.
- LIPIDOS: 13 g.

-Este análisis ponderal, no es completamente significativo, ya que sólo tiene en cuenta los macronutrientes presentes en la receta.

-La particularidad de la Crema Budwig es que se trata de una mezcla de “alimentos vivos”, que nutren y vivifican al organismo que los ingiere.



ZUMO RUIZ-HISPAN

- 4 zanahorias lavadas y con su piel.
- 1 manzana lavada y con su piel.
- 1 limón, desprovisto de su piel amarilla.
(en la licuadora)
- 1 cucharadita de aceite de oliva de 1ªPF.
(agitar)



DIETA ACONSEJADA

- **ALMUERZO:**

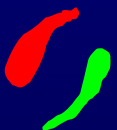
iniciarlo por ensalada de hortalizas crudas y segundo plato de "cuchara" con cereales, legumbres y verduras (se puede tomar algo de proteína de origen animal, según patología y reserva alcalina).

- **CENA:**

verduras cocinadas al vapor y fruta (evitar las proteínas animales especialmente de noche)

Es recomendable en las tres comidas una cucharada de aceite insaturado de 1ª presión en frío.

HIGIENE INTESTINAL



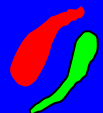
CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

INTESTINO GRUESO

- **Digestibilidad.**
- **De todos los órganos vitales del cuerpo es el que más sufre las consecuencias de los hábitos dietéticos actuales y de la presente forma de vida.**



*“...Si no limpia su intestino,
nunca gozará de buena salud,
nunca logrará liberarse de sus
enfermedades crónicas...”.*



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

INTESTINO GRUESO

- **Longitud: 1,5-1,8 m.**
- **Diámetro: 3-3,75 cm.**
- **Superficie: 200 m².**
- **Mucosa: es una capa celular de 25-30 micras que se renueva cada 2 días.**



FUNCION PRINCIPAL

- **Reabsorber agua (86%), cloro, sodio, ácidos grasos de cadena corta.**
- **Secreta potasio, iones bicarbonato y moco (pH = 8).**
- **Función inmunitaria.**



EN EL INTESTINO GRUESO

tres puntos importantes

- **MUCOSA INTESTINAL.**
- **MATERIA FECAL.**
- **FLORA MICROBIANA.**



I.- MUCOSA INTESTINAL

- **Extensión de 600 metros cuadrados.**
- **Capa celular de 25-30 micras de espesor.**
- **Se renueva cada 24-72 horas.**



MUCOSA INTESTINAL

- **Gran exposición a toxinas: numerosos procesos inflamatorios (prostaglandinas).**
- **Rápido recambio celular: disminuye el riesgo de malignizaciones.**



MUCOSA INTESTINAL

- **Gran capacidad de absorción.**
- **Secreción transmembranosa.**
- *Barrera selectiva.*
- **Función inmunitaria.**
- **Función endocrina.**



II.- MATERIA FECAL NORMAL

- **FORMA:** de salchicha de 4 cm de grosor y de 15-20 cm de longitud.
- **COLOR:** marrón claro a oscuro.
- **OLOR:** débil (escatol + indol, triptófano).
- **RECORRIDO:** 15-20 horas
(1-2 deposiciones al día).



MATERIA FECAL NORMAL

- **ASPECTO:** Homogéneo, consistencia semipastosa, revestida de escaso mucus. No debe manchar el ano ni el retrete.



MATERIA FECAL NORMAL

- **ASPECTO:** Homogéneo, consistencia semipastosa, revestida de escaso mucus. No debe manchar el ano ni el retrete.
- **PESO:** 100-250 g (Burkit).
- **90-95 % del contenido intestinal pasa a la sangre.**



MATERIA FECAL NORMAL

composición

- **Descamación del epitelio intestinal.**
- **Bacterias.**
- **Restos de bilis y jugo pancreático.**
- **Fibras vegetales (celulosa, hemicelulosa, lignina).**



III.- FLORA MICROBIANA

- Hay 10 veces más bacterias en nuestro organismo que células (10^{13} / 10^{12}).
(Cerf, 1991)
- Al nacer no tenemos ningún microorganismo en el tubo digestivo, apareciendo a partir del canal del parto (lactobacillus, bifidobacterias) y del pezón (streptococcus).



FLORA MICROBIANA

- Formada por más de 500 especies de microorganismos distintos en simbiosis: bacterias, virus, hongos, ..



FLORA MICROBIANA

- **Gérmenes aerobios: E. coli, enterococos, proteus, enterobacter, ...**
- **Gérmenes microaerófilos: lactobacillus**
- **Gérmenes anaerobios: bifidobacterium, bacteroides, clostridium, ...**
- **Hongos y levaduras: sacchromyces, mucor, aspergillus,..**



DISTRIBUCION DE LA FLORA MICROBIANA

- **DUODENO-YEYUNO:**
 - esencialmente aerobios: colibacilos, enterococos, estreptococos, estafilococos, pseudomonas, enterobacter, citrobacter, Klebsiella (estas bacterias serán responsables de las enfermedades más graves).
 - No hay anaerobios estrictos y pocos lactobacilos.
- **ILEON:**
 - predominantemente anaerobios.
- **COLON**
 - 99% anaerobios.



FUNCIONES DE LA FLORA MICROBIANA

- **Digestión y absorción de los nutrientes (aminoácidos, vitaminas y minerales).**
- **Producción “in situ” de vitaminas (B-1, B-2, B-6, B-12, K)**
- **Deconjugación de los ácidos biliares: la actividad metabólica de estas bacterias es equiparable a la del hígado.**



FUNCIONES DE LA FLORA MICROBIANA

- **Función defensiva:** por la producción de ácido láctico y que junto a los folículos linfoides evitan múltiples procesos infecciosos.
- **Producción de ácidos grasos de cadena corta:** butirato, utilizado como fuel de las células de la mucosa del colon, y acetato, que tiene una actividad antimicrobiana frente a levaduras, hongos y determinadas bacterias.
- **Efecto barrera a la colonización por gérmenes patógenos,** por un lado compitiendo con ellos para los receptores de adhesión, y por otro segregando sustancias (lactocidina, lactobacilina, acidolina) que son inhibidoras de su crecimiento.



FUNCIONES DE LA FLORA MICROBIANA

- **Función peristáltica: modulación del metabolismo de la mucosa y de su motilidad.**



CONSECUENCIAS DE LA DISBIOSIS

- **Disminución de la absorción y alteraciones digestivas.**
- **Formación de depósitos adheridos a las paredes intestinales (hasta 5-7 cm de espesor) que alteran el peristaltismo.**
- **Aumento de mucus (pH = 8):
Inflamación-Irritación-Ulceración.**



CONSECUENCIAS DE LA DISBIOSIS

- **Reacciones químicas indeseadas**
(*Chlostridium paraputrificum* + ácidos biliares = metil-clorantreno y esteatorrea crónica).
- **Aumento de anaerobios y micosis (1000 / g)**
- **Aumento de toxinas endógenas.**
- **Autointoxicación.**

“El intestino grueso es el motor de la enfermedad”

“El intestino grueso tira la piedra y esconde la mano”



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

Círculo vicioso de la disbiosis

Factores favorecedores de la disbiosis

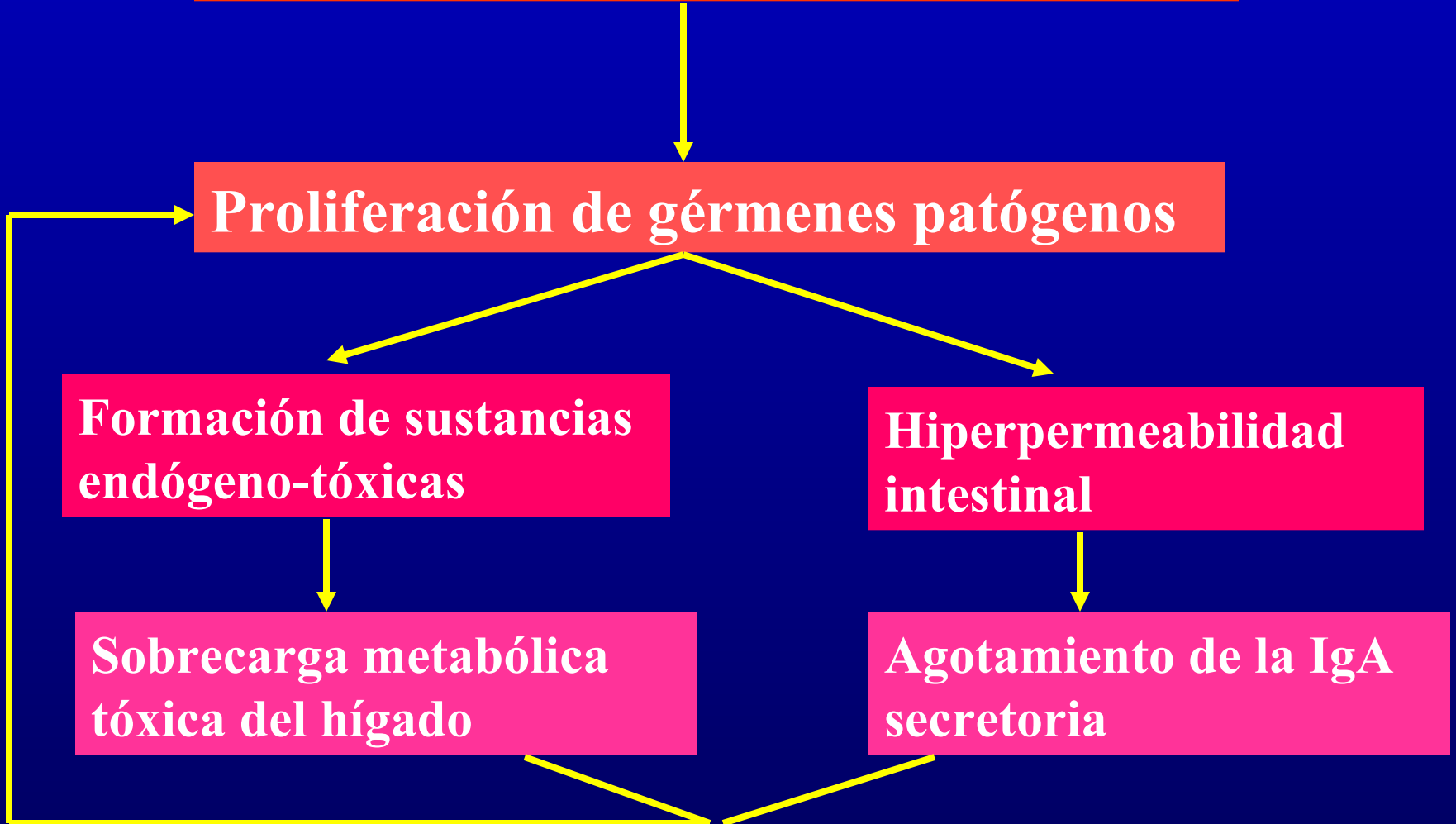
Proliferación de gérmenes patógenos

**Formación de sustancias
endógeno-tóxicas**

**Hiperpermeabilidad
intestinal**

**Sobrecarga metabólica
tóxica del hígado**

**Agotamiento de la IgA
secretoria**



SUSTANCIAS PRODUCTORAS DE DISBIOSIS

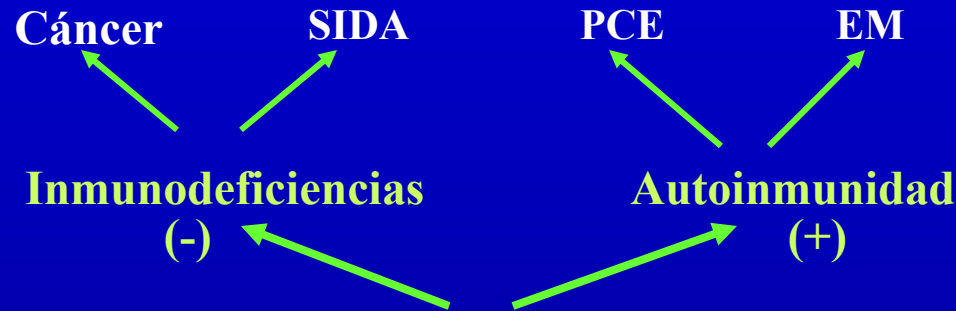
- **Agentes infecciosos: virus, bacterias, protozoos y hongos.**
- **Sustancias irritantes de la mucosa digestiva: alimentos, especias, aditivos alimentarios, alcohol, café,.. .**
- **Alérgenos alimentarios.**
- **Deficiencias genéticas y metabólicas de enzimas.**
- **Medicamentos : antibióticos, laxantes, estrógenos, corticoides, AINEs, citotóxicos, inmunosupresores, ...**
- **Radiaciones.**



PROLIFERACION DE GERMENES PATOGENOS

- **Candida Albicans (síndrome de fatiga crónica).**
- **E. Coli.**
- **Estreptococos.**
- **Helicobacter pylori (úlceras y cáncer).**
- **Klebsiella pneumoniae (espondilitis anquilopoyética).**
- **Proteus mirabilis (poliartritis reumatoide).**
- **Yersinia enterocolítica (hipertiroiditis de Basedow).**





3ª Barrera: inmunitaria

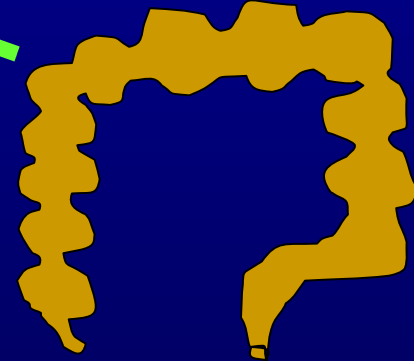
**SISTEMA
INMUNITARIO**

2ª Barrera: metabólica

HÍGADO

Piel
Pulmón
Sistema urogenital
{ Ap. Locomotor
SNC

1ª Barrera: estructural



Primera reacción. ITIS (Psora), centrífuga

Segunda reacción. OSIS (Sycosis), centrípeta

Tercera reacción. ITIS-OSIS (Luesis), degenerativa

ENCARRILAMIENTO DE LA FLORA INTESTINAL

- 1.- Reducción o eliminación de la flora patógena.
- 2.- Reposición de las condiciones intestinales eubióticas.
- 3.- Repoblación bacteriana.



2.- REPOSICION DE LAS CONDICIONES INTESTINALES EUBIOTICAS

- **Dieta: alimento funcional.**
- **Complejos enzimáticos.**
- **Estreñimiento.**

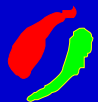
“El intestino grueso representa el psiquismo”

- **Diarrea.**
- **Drenaje hepato-renal.**
- **Lavativas.**
- **Hidroterapia del colon.**



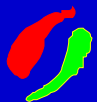
LAVATIVA

- **35-37°C.**
- **2 litros:**
 - **agua + zumo de limón + sal.**
 - **Ajo triturado (lombrices).**
 - **Arcilla (diarreas).**
 - **Café (hígado-dolor).**
 - **Lino (hemorroides, sangre oculta).**
 - **Manzanilla (espasmos).**
 - **Melaza (colitis).**



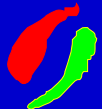
TECNICA DE REALIZACION DE LA LAVATIVA

- **Posición mahometana o de pecho en la cama.**
- **Cánula de 50 cm, que no haga sifón.**
- **Masajear con los dedos y las manos el abdomen.**
- **Evacuar cuando se sienta necesidad.**
- **Mejor por la noche.**



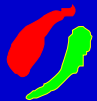
LAVATIVA

- Realizarla 1-2 veces en semana durante 2-4 meses, según:
 - lengua saburral.
 - heces fétidas y/o ácidas.
 - alteraciones digestivas.
 - recaída evolutiva de la enfermedad.
 - después de excesos de ingestión.



CONTRAINDICACIONES

- **Oclusión intestinal.**
- **Necrosis por irradiación o intervención de colon reciente (menos de 2 meses).**
- **Cardiopatía (atropina).**
- **Embarazo a partir del tercer mes.**



3.- REPOBLACION BACTERIANA

- **Alimento colono o colonizador:** alimento que llega al colon sin ser alterado ni transformado, donde ejerce efectos fisiológicos y/o bioquímicos beneficiosos para la salud del hospedador.



3.- REPOBLACION BACTERIANA

- Alimentos probióticos:
 - Lactobacilus.
 - Bifidobacterias
- Alimentos prebióticos:
 - fibra vegetal (FOS).
 - Ácido láctico.
- Alimentos simbióticos:
 - kéfir.



CONCLUSIONES

- **Dependencia multisistémica en las enfermedades.**
- **Sistema digestivo como fuente de enfermedades de todo el organismo.**



EQUILIBRIO ACIDO-BASE



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

EL FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO ES GENERADOR DE ACIDOS

- INFLAMACION.
- IRRITACION.
- DESTRUCCION.
- DESMINERALIZACION.



TERRENO

- Se modifica:
 - por carencia
 - por sobrecarga.

“reserva alcalina”



TERRENO ACIDO

- **La modificación del terreno es la que da origen a cualquier alteración.**
- **El tratamiento de las enfermedades debe pasar por el tratamiento del terreno.**
- **El terreno ácido es el que da mayor número de patologías.**



NOCION DE ACIDO

Acido-Oxidante-Aceptor de electrones

Base-Reductor-Dador de electrones



CLINICA MEDICO VITAL. ANA HISPAN RODELA

LA SOBRECARGA ACIDA PUEDE SER DEBIDA A:

- **APORTE EXCESIVO.**
- **PRODUCCION EXCESIVA.**
- **ELIMINACION DEFECTUOSA.**



APORTE EXCESIVO

ALIMENTACION ACTUAL

**Mucho y mal,
de escaso valor nutritivo y
cargado de sustancias tóxicas**



CLINICA MEDICO VITAL. ANA HISPAN RODELA

LA ALIMENTACION ACTUAL ES ACIDIFICANTE



CLINICA MEDICO VITAL. Ana Hispán Rodela.

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

- **ACIDIFICANTES.**
- **ALCALINIZANTES.**
- **ACIDOS.**
- **NEUTROS.**

Esta clasificación no se hace en función del sabor de los alimentos, sino de acuerdo con los residuos que dejan en el organismo una vez metabolizados.



ALIMENTOS



**(MIT) METABOLITOS
INTERMEDIARIOS TOXICOS**



NUTRIENTES + RESIDUOS



CLINICA MEDICO VITAL Anaispán Rodela

ALIMENTOS ALCALINIZANTES

- Alimentos ricos en sales minerales.
- Dejan residuos de elementos metálicos.
- Iones Na, K, Mg, Ca, ..



ALIMENTOS ALCALINIZANTES

- **Verduras en general.**
- **Hortalizas (excepto el tomate).**
- **Frutas (excepto fruta ácida y muy madura).**
- **Patatas.**
- **Almendras y leche de almendras.**
- **Castañas, nueces.**
- **Frutos secados (excepto albaricoques).**
- **aguas minerales alcalinas.**



ALIMENTOS ACIDIFICANTES

- **Generalmente alimentos ricos en proteínas.**
- **Dejan residuos de elementos no metálicos.**
- **Iones nitrato, sulfato, fosfato, ...**



ALIMENTOS ACIDIFICANTES

- **Carne, vísceras y derivados.**
- **Marisco y pescado.**
- **Huevos.**
- **Quesos curados.**
- **Legumbres.**
- **cereales refinados .**
- **azúcar blanca.**
- **frutos oleaginosos.**
- **alcohol, café, té, cacao.**



DOS CUESTIONES IMPORTANTES



```
graph TD; A[DOS CUESTIONES IMPORTANTES] --- B[FORTALEZA]; A --- C[VOLATILIDAD]
```

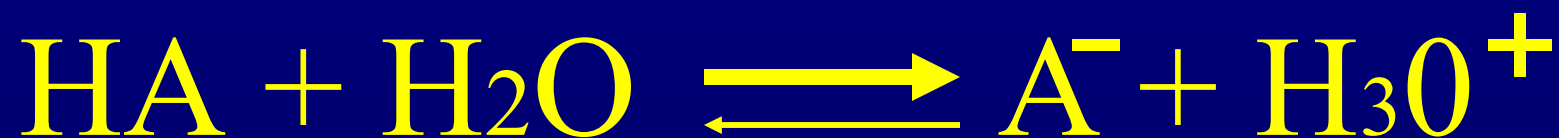
FORTALEZA

VOLATILIDAD



CLINICA MEDICO VITAL Ana Hispán Rodela

FORTALEZA DE LOS ACIDOS



Fortaleza Ácidos de N, P, S,.. > Fortaleza ácidos del C



CLINICA MEDICO VITAL Anaispán Rodela

TIPOS DE ACIDOS ORIGINADOS EN LOS PROCESOS METABOLICOS:

-ACIDOS VOLATILES.

-ACIDOS NO VOLATILES.

**Acidez metabólica por la producción y
acúmulo de ácidos no volátiles.**



CLINICA MEDICO VITAL Ana Hispán Rodela

**-ALIMENTOS ALCALINIZANTES
ACIDOS VOLATILES.**

(C, H, O, Met) $\longrightarrow$ Acidos del C + Met

Pulmón: 13.000- 15.000 nmoles/día + Piel

**-ALIMENTOS ACIDIFICANTES
ACIDOS NO VOLATILES.**

(C, H, O, No Met) $\longrightarrow$ Acidos de No Met

Riñón: 100 nmoles/día + Piel



CLINICA MEDICO VITAL Ana Hispán Rodela

ALIMENTOS NEUTROS

- Alimentos con contenido protéico (acidificantes) y con contenido en sales minerales (alcalinizantes).



ALIMENTOS NEUTROS

- **leche.**
- **cereales integrales.**



ALIMENTOS ACIDOS

- **Normalmente alimentos de sabor ácido.**
- **En su composición encontramos ácidos orgánicos débiles (cítrico,..).**
- **Su actuación acidificante o alcalinizante va a depender del organismo en cuestión (*reserva alcalina*).**



ALIMENTOS ACIDOS (ácidos del C)



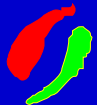
ALIMENTOS ACIDOS

- **fruta ácida (frambuesa, limón, naranja,..)**
- **fruta no madura.**
- **fruta muy dulce.**
- **tomate y acedera.**
- **col fermentada.**
- **yogur, cuajada, kefir, queso.**
- **zumos de frutas, vinagre y miel.**



CONSEJOS DIETETICOS

- **Ayuno (3-7-20).**
- **Dieta alcalinizante (50% alimentos crudos) (adecuado aporte calórico).**
- **Eliminar la carne y derivados (“*animales de tierra y sus productos*”).**
- **Reducir el consumo de proteína de origen animal.**
- **Aumentar el consumo de ácidos grasos esenciales (w6, w3) y ácido oléico (w9, aceite de oliva).**
- **Evitar las grasas saturadas y las margarinas.**
- **Recomendar el consumo de lino y cereales integrales.**
- **Alimentos prebióticos y probióticos.**



EN UNA DIETA EQUILIBRADA

2:1

ALCALINIZANTES/ACIDIFICANTES

EN PROCESOS DESMINERALIZANTES

4:1

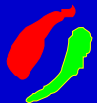
ALCALINIZANTES/ACIDIFICANTES



CLINICA MEDICO VITAL. ANA HISPAN RODELA

DIETA MEDITERRANEA

- MUCHOS CEREALES Y LEGUMBRES
(proteínas de origen vegetal, ác. grasos poliinsat., fibra, ..)
- ACEITE DE OLIVA DE PRIMERA PRESION EN FRIO
(w9, antioxidantes,..)
- ALGUNAS FRUTAS, VERDURAS Y OLEAGINOSAS
(w6, minerales, vitaminas, fibra, antioxidantes,..)
- ALGO DE PESCADO, EN ESPECIAL AZUL
(w3)
- POCA CARNE
(ác. araquidónico)



***“EL EXCESO DE ACIDEZ
ES LA PRINCIPAL CAUSA DE
MUCHAS ENFERMEDADES”***

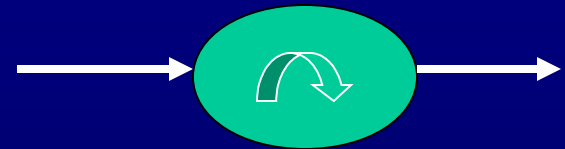
Paracelso



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

LA SOBRECARGA ACIDA PUEDE SER DEBIDA A:

- **APORTE EXCESIVO.**



- **PRODUCCION EXCESIVA.**

- **ELIMINACIÓN DEFECTUOSA.**



PRODUCCION EXCESIVA

- **Carencia de vitaminas.**
- **Carencia de oligoelementos.**
- **Suboxigenación: sedentarismo, estrés, falta de sueño.. (*Toxinas del cansancio*)**
- **Debilidad glándulas digestivas.**



ELIMINACION DEFECTUOSA

- **Piel (800 ml/día).**
- **Riñón (1.500 ml /día - 100nmoles/día).**
- **Pulmón (13.000-15000 nmoles/día).**



CORRECCION DEL TERRENO ACIDO



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

CORRECCION DEL TERRENO ACIDO

Restableciendo el equilibrio ácido-base
(pH orina = 7)

- 1.- Regulación de los aportes ácidos.
- 2.- Eliminación de los ácidos acumulados en el cuerpo.
- 3.- Remineralización del organismo mediante el aporte de bases.



1.- REGULACION DE LOS APORTES **ACIDOS**

- **Restringir e incluso suprimir los alimentos acidificantes por un tiempo (carne).**
- **Tomar alimentos ácidos con moderación, según “reserva alcalina”.**
- **Tomar alimentos alcalinizantes (verdura,..).**



2.- ELIMINACION DE LOS ACIDOS **ACUMULADOS**

A.- Oxigenación de los tejidos.

B.- Aporte terapéutico de bases.

**C.- Drenaje de los ácidos por riñón,
pulmón y piel.**



A.- OXIGENACION DE LOS TEJIDOS

- **ACTIVIDAD FISICA:**
 - **Mínimo 1 hora diaria.**
 - **Ejercicio físico practicado con regularidad.**
 - **Integrado en la actividad diaria.**



TIPOS DE EJERCICIOS FISICOS

- **Ejercicio dinámico aeróbico.**
 - Mejora el sistema cardiovascular.
 - Frecuencia del pulso: $220 - \text{edad} \times \text{cte}$
(0,70 en personas no entrenadas y 0,80 en personas entrenadas).
- **Ejercicio físico de baja intensidad.**
 - Aumenta la flexibilidad
- **Ejercicios de relajación.**
- **Ejercicios terapéuticos específicos.**



B.- APOORTE TERAPEUTICO DE BASES

- **Aguas bicarbonatadas.**
- **Aporte de citratos.**
- **Control del pH urinario.**

(mañana - mediodía -tarde)

**(a partir de la segunda orina de la mañana
pH urinario = 7)**



C.- DRENAJE DE LOS ACIDOS

- **PULMÓN:** eucalipto, tomillo, ajo, cebolla,..
- **RIÑÓN:** cola de caballo, sauco, zarzaparrilla, gayuba,...
- **PIEL:** sudación por ejercicio físico, baño hipertérmico, arcilla, bardana,...



CORRECCION DEL TERRENO ACIDO

Restableciendo el equilibrio ácido-base
(pH orina = 7)

- 1.- Regulación de los aportes ácidos.
- 2.- Eliminación de los ácidos acumulados en el cuerpo.
- 3.- Remineralización del organismo mediante el aporte de bases.



3.- REMINERALIZACION

- **Alimentación equilibrada.**
- **Aporte de complementos:**
 - **Minerales ácidos: S, Se, Cl, P, F, I, Si, ...**
 - **Minerales alcalinos: Ca, Zn, Na, K, Mg,...**



FACTORES QUE FAVORECEN LA FIJACIÓN DE MINERALES

- Aporte adecuado de proteínas.
- Vitamina D.
- Insolación suficiente (1 h/día).
- Ejercicio físico
(la inmovilización osteoporiza)

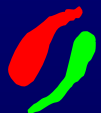


SUPLEMENTOS NUTRITIVOS

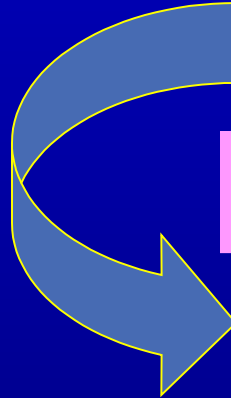


CLINICA MEDICO VITAL. Dr. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

- **Alimento agrícola-industrial.**
- **“mala absorción”.**
- **Biodisponibilidad.**
- **Aumentan las necesidades en la enfermedad.**



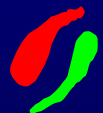
ALIMENTOS



ENZIMAS

VITAMINAS
MINERALES

NUTRIENTES



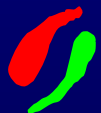
45 NUTRIENTES ESENCIALES:

- 20 minerales.
- 13 vitaminas.
- 8 aminoácidos.
- 2 ácidos grasos (linoléico y linolénico).



**Demasiado poco puede ser tan
peligroso como una cantidad
excesiva.**

**La ausencia de un solo elemento
esencial conduce a la muerte.**

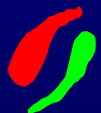


CLINICA MEDICO VITAL. Dr. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

MEDICINA ORTOMOLECULAR

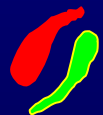
(Linus Pauling, 1968)

“Tratamiento del enfermo restableciendo su equilibrio fisiológico mediante sustancias naturales presentes en el organismo, a dosis suprafisiológicas”



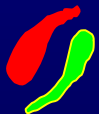
CLINICA MEDICO VITAL. Dr. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.

- **TRATAMIENTO GENERAL**
- **TRATAMIENTO ESPECIFICO**



TRATAMIENTO GENERAL

- **Alimentación sana.**
- **Higiene intestinal.**
- **Restablecimiento del equilibrio ácido-base.**
- **Suplementos nutritivos.**
- **Psicovitalización.**



I.- ALIMENTACION

- EVITAR:

- Obesidad.
- Alcohol y tóxicos.
- Glúcidos refinados.
- Carne y derivados.
- Leche y derivados.
- Grasas saturadas y trans.
- Conservas.
- Procesos culinarios agresivos.

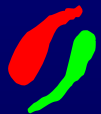
- ACONSEJAR:

- Alimentos biológicos.
- Lino, soja y legumbres.
- Algas y crucíferas.
- Cereales integrales.
- Semillas oleaginosas integrales y sus aceites de 1ªPF.
- Pescado azul.
- Fibra soluble 25-30 g/día.
- 50% alimentos crudos.



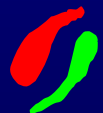
II.- HIGIENE INTestinal

- **Lavativas de café (>700 glut. S-transf.).**
- **Alimentos prebióticos y probióticos.**
- **Tratar anaerobiosis y micosis.**
- **Tratar el estreñimiento y la colitis.**
- **Evitar fármacos y radiaciones ionizantes (disbiosis).**



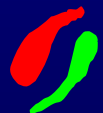
III.- RESTABLECIMIENTO DEL EQUILIBRIO ACIDO-BASE

- **Citratos (K, Ca, Mg, ..) (pH orina =7).**
- **Evitar bebidas gaseosas (fosfatos).**
- **Evitar antiácidos.**
- **Realizar ejercicio físico (1 h/día).**



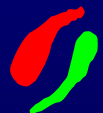
IV.- SUPLEMENTOS NUTRITIVOS

- **Vitaminas:** C, B, A, F, D, ...
- **Fitoquímicos:** flavonoides, polifenoles,..
- **Minerales:** Zn, Se, Mg, Ca, K, ...



V.- PSICOVITALIZACION

- **Aumento del tiempo medio de consulta: aumento de la información al paciente.**
- **Aumento del número de consultas: mejora la relación médico-paciente.**
- **Incremento del grado de implicación del paciente con un mayor conocimiento y responsabilización en su tratamiento.**
- **Se incrementa la secreción endorfinica.**



OMS

- **Curar o tratar la enfermedad.**
- **Prevenir la enfermedad.**
- **Potenciar la salud.**



- Lo que más cura es.....LA MOTIVACION.
- Lo que más motiva esEL CONOCIMIENTO.

*“Sólo hay un bien: el conocimiento;
y un mal: la ignorancia”.*



AUMENTA LA MOTIVACION DEL PACIENTE:

- **QUE CONOZCA SU ENFERMEDAD.**
 - Causas.
 - Tratamiento.
- **VISION OPTIMISTA.**



La curación necesita:

- Cambios en el estilo de vida.
- Que el paciente aprenda a responsabilizarse de su propio estado de salud. *“El paciente no es culpable de su enfermedad, pero sí responsable de su curación”.*



La curación necesita:

- **Tratamiento personalizado.**
- **Enfermedad multifactorial.**



Terapeuta y enfermo deben estar implicados:

- Colocar el énfasis en la salud.
- Aumentar la implicación del paciente en su propio tratamiento.



*“Lento es enseñar
por medio de la teoría,
pero breve y eficaz
por medio del ejemplo”.*

Séneca



CLINICA MEDICO VITAL. JOSE JESUS RUIZ JOYANES.