

# Cómo impulsar su salud cerebral y revertir la enfermedad neurológica sin medicamentos

## Historia en Breve

- Cuanto menos inflamatoria sea su alimentación más rápido sanará, ya que la inflamación casi siempre contribuye a la disfunción neurológica. Debe evitar el azúcar, los aceites omega-6, las grasas trans y los aceites vegetales procesados y dañados
- Una sencilla técnica para reducir el estrés antes de las comidas puede mejorar su digestión y absorción de nutrientes, aumentar su función inmunológica y relajar su cuerpo
- La melatonina proporciona la mejor protección neuronal contra el daño de los radicales libres, asimismo, para calmar y sanar su cerebro necesita liberar melatonina en un nivel saludable durante toda la noche
- Conforme va envejeciendo, la actividad enzimática que requiere para producir melatonina empieza a mermar. Si busca aumentar la producción de su cuerpo, tome 5-hidroxitriptófano (5-HTP) antes de acostarse. El 5-HTP se convierte en serotonina, que más tarde se convierte en melatonina
- Abordaremos las alternativas naturales a los diuréticos que por lo general se recetan para tratar la hipertensión, así como los muchos beneficios de las enzimas proteolíticas

## Por el Dr. Mercola

Su cerebro es un órgano muy fundamental y estoy convencido de que nadie pensaría lo contrario. En este artículo sobre el Dr. Lee Cowden, cofundador de la Academia de Medicina Integral (ACIM, por sus siglas en inglés), expone algunas estrategias simples y económicas que impulsan la salud cerebral y apoyan la neuro-regeneración.

La Academia de Medicina Integral fue fundada en 2008 con la visión de educar a los profesionales de medicina integradora en todo el mundo bajo un formato que casi siempre fuera en línea.

"Muchos médicos están tan ocupados que nunca pueden tomarse el tiempo para asistir a todas las reuniones a las que necesitan ir para aprender lo necesario, así que decidimos comenzar a impartir cursos en línea", explicó Cowden

## La ACIM ofrece capacitación para legos y especialistas en la salud por igual

En 2014, la ACIM comenzó a ofrecer un programa de capacitación con becas de medicina integrativa bajo un formato en línea que duraba 300 horas. Los talleres se llevan a cabo en Dallas cada ciertos meses con el fin de permitirles a los profesionales médicos obtener capacitación práctica.

Este año, se llevarán a cabo conferencias prácticas del 19 al 21 de julio y del 20 al 22 de septiembre. Todas representan el preámbulo de la conferencia principal en Orlando que se llevará a cabo del 8 al 11 de noviembre.

*"Todo lo que haremos este año se centra en la neuro regeneración cerebral [asimismo] con la medicina integrativa, analizamos la causalidad y si podemos resolver el origen de la enfermedad. Una vez que la causa subyacente desaparece, por lo general la enfermedad también lo hace",* explicó Cowden.

Si es un profesional de la salud, le recomiendo asistir a la conferencia de noviembre y colaborar con la ACIM. Sin embargo, no es necesario que sea un profesional médico para aprovechar lo que ofrece la ACIM. Incluso las personas sin experiencia en el ámbito pueden estudiar en la ACIM. La academia ofrece un programa para convertirse en coach de bienestar que incluye 70 horas de entrenamiento.

*"Me parece que todos los profesionales de medicina integradora necesitan contar con diversos expertos en bienestar que puedan trabajar con ellos para apoyar a los pacientes hasta que se recuperen",* dice Cowden.

### Conferencia ACIM 2018: Neuro-regeneración

La conferencia que se llevará a cabo en noviembre se enfocará en las estrategias que pueden ayudar a regenerar todo tipo de afecciones neurológicas, como el [Alzheimer](#), autismo, [esclerosis múltiple](#), esclerosis lateral amiotrófica y enfermedad de Parkinson además de otras afecciones menos graves como los efectos neurológicos de la fibromialgia y finalmente otras menos comunes como distrofia simpática refleja y neuropatía periférica.

*"También vamos a centrarnos en lo que se puede hacer para ayudar a las personas que no tienen esperanza y que padecen enfermedades psiquiátricas crónicas, como el trastorno de estrés postraumático, psicosis, neurosis, insomnio y otras afecciones. Abordaremos toda la amplitud del tema en la conferencia de noviembre.*

*La audiencia en los Estados Unidos suele buscar una solución mágica. Pero en realidad, no he encontrado un remedio mágico para las enfermedades neurológicas. Existen muchos factores sumamente relevantes.*

*Los llamo los pilares básicos y son la alimentación, la supresión de los campos electromagnéticos (EMF, por sus siglas en inglés) del entorno del paciente, la actividad física y los juegos mentales. Asimismo, existen muchos otros problemas emocionales que afectan las afecciones neurológicas crónicas y que también debemos abordar".*

## Mitigar la inflamación es un paso fundamental

En lo que respecta a la alimentación, cuanto menos inflamatoria sea, más rápido se recuperará, pues la inflamación casi siempre es el factor que contribuye a la disfunción neurológica.

Probablemente el alimento más inflamatorio es el [azúcar](#), seguido por los aceites omega-6, las grasas trans y los [aceites vegetales](#) procesados, oxidados y dañados. Todos estos los debe evitar rigurosamente. Además de una alimentación antiinflamatoria, los suplementos nutricionales y herbales pueden ofrecer un apoyo focalizado.

*"Implementar una [dieta cetogénica](#) con grasas y aceites limpios, hacer [ayuno \[intermitente\]](#) durante toda la semana y deshacerse de los alimentos inflamatorios – azúcares, aceites omega-6, productos hechos de cacahuete que tienen ácido araquidónico alto, etcétera... pueden representar un gran primer paso para mejorar la afección neurológica de un paciente", dice Cowden.*

*"En 1988, tuve un colega cuyo padre sufría Alzheimer avanzado y se encontraba en una residencia geriátrica ubicada en Luisiana. Su caso requería cuidados integrales. Por la mañana, las enfermeras debían sacarlo de la cama, vestirlo y alimentarlo.*

*Siempre defecaba y orinaba sus pantalones. No podía recordar los nombres de las enfermeras, de sus familiares, ni de nadie. Y mi colega me pregunto si podía darle algunas ideas que pudieran ayudarle a su padre.*

*Le expliqué que el problema es que iba a necesitar mucha intervención y probablemente no iban a poder proporcionársela en una residencia geriátrica. A lo que me contestó: 'Estoy convencido de que es algo posible porque la madre de la jefa de enfermería tiene demencia severa al igual que mi padre y quiere ver si lo que intento con él funciona para que ella también pueda probarlo con su madre'.*

*Le recomendé implementar un régimen con cambios alimentarios, nutrientes suplementarios y tomar enzimas proteolíticas 30 minutos antes de los alimentos, además de magnesio, vitamina D3, tocotrienoles, tocoferoles, bacopa monieri, otras hierbas, homeopatía y algunos productos para expulsar los metales ... chlorella ... ácido dimercaptosuccínico (DMSA, por sus siglas en inglés), entre otras cosas.*

*Le dije: 'Tiene que sacar a su padre de la cama y caminar con él todos los días. Haga que las enfermeras también lo hagan y procure que lleven a cabo juegos mentales.'*

*Mi colega me llamó unos 4 meses después y me dijo: 'Tengo que ponerte al tanto ... Mi papá ahora se levanta de la cama, se viste, come por sí solo y no se hace del baño en sus pantalones. Camina con las enfermeras y las ayuda a cuidar a los otros pacientes en la residencia. Se sienta y juega cartas con las enfermeras, e incluso algunas veces gana las partidas.'*

*Ha sido un gran cambio en solo 4 meses, [y] hemos tenido muchos otros casos con [demencia](#) como ese".*

## ¿Es posible revertir el autismo?

Cowden también ha visto mejoras casi mágicas en [niños con autismo](#). Un caso notable es el de un joven llamado Bryan. Cowden conoció al padre de Bryan cuando solo tenía 7 años y no contaba con habilidades verbales ni de socialización.

Su padre era dueño de un restaurante y volvió a la escuela para convertirse en médico naturópata en un intento desesperado por ayudar a su hijo después de que todos sus médicos alópatas le dijeran que no tenía esperanzas – aseguraban que nunca podría terminar la preparatoria, ir a la universidad, tener un trabajo, ni casarse o tener hijos propios.

Cowden trabajó con el padre de Bryan, y el pequeño no solo comenzó a hablar en uno o dos años, sino que también terminó la preparatoria a los 18 años, jugó fútbol en la universidad con una beca y obtenía una calificación promedio de B en la escuela. Después de la universidad, se convirtió en masajista; se enamoró, se casó y tuvo 2 hijos.

En la actualidad, está ayudando a niños con autismo y pacientes adultos con enfermedades neurológicas a recuperarse. Conoció a Bryan personalmente, y esta historia es un tanto más sobresaliente ya que es una de las personas más sanas que he conocido.

Existe una prueba muy objetiva de variabilidad en el ritmo cardíaco llamada HeartQuest que mide la aptitud de su sistema nervioso autónomo y otras variables. Bryan obtuvo un puntaje casi perfecto en esta prueba. El hecho que haya sido un niño autista a los 7 años y se haya convertido en una de las personas más sanas a su alrededor, es un ejemplo sumamente drástico donde se demuestra que aplicar estos principios, realmente puede funcionar.

En palabras del mismo Cowden, "después de que su padre lo ayudó a llegar al punto en el que podía hacer muchas cosas por sí mismo, Bryan se sintió muy motivado para llevar una alimentación limpia, hacer actividad física, [beber suficiente agua](#), [dormir lo suficiente](#) y, como resultado de ello, ahora vive bien".

## Una sencilla técnica para reducir el estrés que aporta grandes beneficios

Lo bueno de la medicina integrativa es que existen literalmente cientos, si no es que miles, de herramientas disponibles, y algunas veces las más simples y menos costosas son algunas de las más efectivas.

Un aspecto fundamental para tener un buen estado de salud es la reducción del estrés. Una técnica para reducir el estrés que aprendí de Cowden me ayudó a disminuir la latencia del sueño, permitiéndome así conciliarlo rápidamente siempre que la implementé antes de acostarme, se realiza de la siguiente manera:

- Coloque el dedo índice y el pulgar izquierdo juntos, luego sostenga estos dos dedos con la mano derecha. Es importante que utilice los dedos izquierdos, ya que el lado izquierdo de su cuerpo involucra el lado derecho con bastante rapidez, mientras que el lado derecho involucra el izquierdo muy lentamente.

- Coloque sus manos en su regazo y respire profundamente por la nariz. Aguante la respiración por un segundo antes de exhalar por la boca. Siga respirando por la nariz y por la boca mientras se visualiza en el lugar más relajante en el que haya estado. Asegúrese de incluir sonido, gusto, tacto y olfato en su visualización y no solo el componente visual. Recuerde ese lugar con todos sus sentidos.

Hacer esto durante 4 a 5 minutos antes de cada comida ayudará a mejorar su digestión y absorción de nutrientes, aumentar su función inmunológica y relajar su cuerpo.

Si implementa la estrategia antes de irse a la cama, mejorará la velocidad en la que concilia el sueño, cuán profundamente duerme y la cantidad de recuperación que su cuerpo puede obtener ya que aumenta su función inmunológica. Puede obtener una gran mejora con una mínima inversión de tiempo, energía, esfuerzo y sin costo alguno. A continuación, Cowden explica la razón por la que debe sostener los dedos de esta manera tan específica:

*"En la superficie dorsal del dedo índice, en el lado del dedo medio, se encuentra la vía energética que va a su sistema nervioso. En la superficie de la palma de su dedo índice se encuentra la vía energética de su sistema neurotransmisor.*

*En la parte externa de su pulgar se encuentra la vía de su sistema linfático. Todo el mundo que padece estrés crónico tiene un sistema nervioso y neurotransmisores bajo estrés, además de un sistema linfático obstruido.*

*Cuando sostiene [su dedo índice y pulgar izquierdo] con la mano derecha, toma el exceso de energía que usualmente se encuentra en ambas vías y los disipa en las que recorren la superficie de la palma derecha. Si existen áreas o vías con una deficiencia energética, entonces la energía se extrae de las vías en su mano derecha y se incorpora a las vías en su mano izquierda.*

*El principio es equilibrar las vías energéticas. La cultura china ha postulado desde hace 3 000 años que desarrollamos enfermedades cada vez que la energía queda estancada. Si la energía se estanca, entonces tendrá todo tipo de problemas, como mala digestión e insomnio... Esto probablemente me ha ayudado más que cualquier otra cosa a equilibrar el sistema nervioso simpático y parasimpático.*

*El sistema nervioso simpático es lo que causa la lucha o huida. El sistema parasimpático, que equilibra al simpático, es responsable de la digestión, relajación, sueño y partes calmantes de nuestro sistema nervioso. Muchas personas utilizan casi exclusivamente su función simpática y casi nunca la parasimpática".*

## **El 5-HTP aumenta la melatonina y ayuda a optimizar el sueño**

Otra maravilla que aprendí de Cowden una vez que me visitó en mi residencia fue el [uso de 5-hidroxitriptófano \(5-HTP\)](#). Mi sueño profundo era de cero minutos aun y cuando iba a la playa todos los días para exponerme a la luz brillante del Sol y utilizaba cortinas opacas para dormir en la oscuridad.

También apagué la electricidad de mi habitación y pensé que eso era todo lo que necesitaba para [optimizar mi nivel de melatonina](#). Resulta que ese no es el caso cuando vamos envejeciendo. Cowden explica:

*"El triptófano, que se encuentra en el pavo y las semillas de calabaza, se convierte en 5-HTP. El 5-HTP se convierte en 5-hidroxitriptamina, también llamado serotonina. La 5-hidroxitriptamina finalmente se convierte en melatonina.*

*Sin embargo, a medida que envejecemos, las toxinas se acumulan en las enzimas [responsables de estas conversiones] y evitan que realicen el trabajo que necesitan hacer.*

*Con el tiempo, sus niveles de 5-HTP, serotonina y melatonina van disminuyendo, a pesar de que esté haciendo bien todo lo demás.*

*Entonces, sí, tenemos que desintoxicarnos continuamente, y en ocasiones, también debemos respaldar esos sistemas de enzimas que llamamos suministro excesivo de precursores. Debe estimular los componentes con el fin de generar el producto final.*

*La melatonina no se absorbe adecuadamente en el intestino. Algunas personas la toman, pero algunas muestran una respuesta paradójica. Sin embargo, si toman 5-HTP, en realidad pueden generar fácilmente la 5-hidroxitriptamina que necesitan para luego tener serotonina y melatonina".*

## **Un bajo nivel de serotonina puede dificultar la producción de melatonina**

Una vez que comencé a tomar 100 miligramos de 5-HTP unos 20 minutos antes de acostarme, mi sueño profundo aumentó rápidamente a cerca de 30 minutos por noche. Desde entonces también pinté mi habitación con pintura de apantallamiento o blindaje electromagnético con conexión a la tierra que proporciona un entorno de campos electromagnéticos sumamente bajo.

Según las evaluaciones que midieron la influencia del campo eléctrico en mi cuerpo, desconectar la electricidad no era suficiente. Espero que esto mejore mi sueño profundo todavía más.

Muchos saben que la serotonina es importante para el estado de ánimo, pero si su nivel es insuficiente, tampoco puede generar melatonina, y esta es el nutriente antioxidante más importante en el cerebro.

Tal y como lo señaló Cowden, la melatonina es mucho más importante que los antioxidantes orales que puede tomar. Es incluso más importante que el glutatión y el superóxido dismutasa porque es liposoluble.

La melatonina proporciona la mejor protección para sus neuronas contra el daño de los radicales libres, y necesita una liberación saludable durante la noche con el fin de calmar y sanar su cerebro.

La enzima que convierte al 5-HTP en serotonina requiere vitamina B6 como cofactor, por lo que si está tomando 5-HTP y no ve resultados, probablemente deba tomar algún B6 coenzimático (piridoxal 5'-fosfato) sublingualmente con el fin de obtener suficiente forma activa de B6 y permitir la conversión de 5-HTP a serotonina.

## Los diversos beneficios del magnesio

Otro suplemento que es útil para dormir es el magnesio. Cowden prefiere el malato de magnesio, que es el que utilizo en lo particular, sin embargo, también puede tomar treonato de magnesio. Existen literalmente un gran cúmulo de suplementos de magnesio.

El treonato de magnesio tiene el beneficio adicional de proporcionar cierta actividad antirretroviral, y los retrovirus tienden a ser un desafío inherente en muchas enfermedades neurodegenerativas. Asimismo, el treonato es un neurotransmisor, además de ser un aminoácido.

Para evitar un desequilibrio, es recomendable alternar diferentes formas de magnesio. Cowden prefiere el malato de magnesio porque el ácido málico funge como un intermedio en el ciclo del ácido cítrico, o ciclo de Krebs, y en realidad ayuda a generar más energía ATP.

Si tiene una deficiencia de ácido málico dentro de la célula y toma un malato de magnesio, el ácido málico será atraído hacia el interior de la mitocondria y arrastrará consigo al magnesio.

Sin lugar a dudas, [el magnesio es esencial para la producción de ATP mitocondrial](#). Alrededor del 50 % de las enzimas metabólicas en su cuerpo requieren magnesio como cofactor, por lo que es un nutriente sumamente importante. También es necesario para la conducción de impulsos nerviosos y el ciclo de contracción y relajación de los músculos, lo que incluye al miocardio.

Asimismo, existe evidencia convincente donde se sugiere que el magnesio puede reducir los impactos y [efectos secundarios de la exposición a los campos electromagnéticos](#) (EMF, por sus siglas en inglés). Cabe señalar que, si es deficiente en magnesio, su cuerpo tampoco puede absorber el potasio. Cowden explica lo siguiente al respecto:

*"Si una persona es deficiente en magnesio y potasio, puede recibir potasio en grandes cantidades de forma continua, y sus niveles de potasio nunca aumentarán. Pero si se le da magnesio, abastecen su índice, y luego se les da potasio, sus niveles de potasio incrementarán.*

*Esto se debe a que los túbulos renales se aferran selectivamente al magnesio y desechan el potasio con el fin de retener el magnesio. Esto se debe a que, aparentemente, el cuerpo ve al magnesio como un nutriente más vital que el potasio.*

*Aunado a esto, muchas personas en los Estados Unidos toman algún tipo de medicamento diurético, ya sea para la presión arterial, la hinchazón de las piernas o por alguna otra razón. Cuando toma un diurético, los riñones sufren un efecto de*



*pérdida de magnesio y potasio. Dichos órganos están desechando tanto el magnesio como el potasio, pero la mayoría de los doctores solo prescriben potasio y no magnesio".*

## **Algunas alternativas a los diuréticos**

Con frecuencia, los diuréticos se recetan para tratar la hipertensión arterial y/o hinchazón en las extremidades. Como en la mayoría de los casos, no se necesitan medicamentos para tratar estas afecciones.

La hinchazón de las piernas suele deberse a la congestión del sistema linfático o a la toxicidad renal que les impiden a los riñones procesar adecuadamente el agua y, por lo tanto, esta queda retenida en sus tejidos. En ocasiones, se trata simplemente de una toxicidad severa en los tejidos.

*"Una de las formas en las que el cuerpo se protege de la sobrecarga tóxica es al permitir que el agua entre en los tejidos donde se encuentran las toxinas para diluirlas. Si tiene suficiente toxicidad en las piernas, entonces padecería una acumulación de líquido para tratar de diluir dichas toxinas. El sistema linfático puede obstruirse por diversas razones.",* explicó Cowden.

*Las personas en los Estados Unidos suelen tener un sistema linfático obstruido, porque no pueden renunciar a los productos lácteos y de trigo, que producen un material mucoso, grueso y pegajoso en el sistema linfático, que termina obstruyéndolo.*

*Si se eliminarán los lácteos y los productos de trigo, entonces el sistema linfático se podría volver más fluido y podría eliminar las toxinas de los tejidos a través del sistema linfático".*

Si su corazón extremadamente débil, posiblemente no pueda bombear la sangre adecuadamente. Esto también se conoce como insuficiencia cardíaca congestiva derecha. Una causa muy común es la [deficiencia de la coenzima Q10 \(CoQ10\)](#). Según Cowden, tomar CoQ10, para abordar cualquier problema emocional y eliminar los metales pesados ayudará a que la inflamación desaparezca incluso en estos casos más graves.

## **Por qué los diuréticos no son ideales para tratar la hipertensión**

La hipertensión es un problema más complejo. La primera línea de tratamiento y el principal medicamento recomendado para tratarla es el diurético tiazídico. Sin embargo, los diuréticos tiazídicos causan pérdida de cromo, que luego provoca [resistencia a la insulina](#) y que a su vez aumenta la presión arterial. Tal y como lo señaló Cowden:

*"Parece ser una forma bastante contradictoria. Realmente tenemos que tratar de encontrar una mejor solución. La mayoría de las personas que sufren hipertensión sienten una presión emocional por hacer o no hacer algo. Si pueden reconocer qué es y resuelven dicho conflicto emocional, su presión arterial generalmente baja ligeramente..."*



*Si revierte las placas en las arterias, las [arterias] ya no estarán rígidas, por lo que no tendrá hipertensión sistólica. No necesitará el medicamento, porque su presión arterial disminuirá simplemente al deshacerse de la placa en las arterias.*

*¿Cómo puede lograr esto? A principios de los años 90, en lo particular les prescribía enzimas proteolíticas a los pacientes que sufrían enfermedad aterosclerótica avanzada, las cuales debían tomar 30 minutos antes de los alimentos, además de llevar un tipo de alimentación limpia y tomar suplementos, nutrientes, magnesio, vitamina C, vitamina E, etc., así en tan solo 3 o 4 meses, revertía del 80 al 90 % de la placa que se encontraba en las arterias hasta en un 20 y 30 %.*

*Hemos demostrado lo anterior con una ecografía Doppler dúplex. Si podemos lograrlo, ¿por qué seguimos haciendo cirugías a corazón abierto, endarterectomías carotídeas y otros procedimientos? Porque las personas ignoran que es posible.*

*Si su médico no le informa que esto podría ser posible, entonces no puede creer que así lo sea. Por desgracia, existen muchos aspectos que los médicos ignoran porque no se les enseñó en la facultad".*

## **Los beneficios de las enzimas proteolíticas**

Las enzimas proteolíticas son una estrategia efectiva no solo para disminuir la placa aterosclerótica sino también para adelgazar su sangre, lo que reduce el riesgo de desarrollar algún coágulo sanguíneo.

El médico del padre de Cowden le prescribió Coumadin, lo que le hizo sangrar profusamente cada vez que se lastimaba cuando trabajaba al aire libre. Cowden sugirió enzimas proteolíticas en su lugar, que su padre estaba ansioso por probar.

*"Comenzó a tomarlas cuando tenía alrededor de 60 y vivió hasta los 80. Tomó las enzimas proteolíticas 30 minutos antes de cada comida, 2 veces al día durante 20 años, y no volvió a desarrollar coágulos, ni presentar los síntomas por los que estaba siendo tratado con Warfarina sódica o Coumadin.*

*Desde entonces, he tratado a diversos pacientes con la misma estrategia. Hasta donde yo sé, no existen estudios bibliográficos revisados por pares donde se demuestre que esto sea así, pero contamos con un gran cúmulo de evidencia anecdótica ... Por lo que yo sé, ninguno ha desarrollado placa".*

Las enzimas que Cowden utiliza para este propósito, en orden de efectividad son:

1. Lambroquinasa, hecha de bacterias que viven en el intestino de la lombriz de tierra
2. Natoquinasa, un producto de soya fermentada
3. Serrapeptasa, hecha de bacterias que crecen en el intestino del gusano de seda
4. Bromelina, obtenida de los tallos de piña
5. Enzima de la hoja de papaya

"Una persona puede ser sometida constantemente a pruebas de varias de estas enzimas con el fin de identificar cuál es el mejor par y simplemente rotarlas. Los lunes, miércoles y viernes, se puede tomar una; los martes, jueves, sábados y domingos la otra. Por lo general, si toma las suficientes no tendrá formación de coágulos", explicó el experto.

Las enzimas proteolíticas también combaten pequeños coágulos que frecuentemente son causados por infecciones crónicas. La infección, sin importar donde se encuentre, hace que su cuerpo produzca cantidades excesivas de fibrina, un agente productor de coágulos.

Esta fibrina puede adherirse en las paredes capilares, restringiendo así la entrega de oxígeno desde los glóbulos rojos a través de la pared capilar en los tejidos.

Las enzimas mencionadas previamente eliminarán la fibrina, lo que permitirá el suministro de oxígeno a través de las paredes capilares en los tejidos.

Una vez que los tejidos ya no tengan una deficiencia de oxígeno, pueden implementar el metabolismo aeróbico en lugar del anaeróbico, y cuando su organismo implementa el metabolismo anaeróbico, no estimula el crecimiento del cáncer ni el crecimiento microbiano. Por lo cual, existen muchos beneficios relacionados.

## **Asista a mi charla y a la de los Dres. Cowden, Klinghardt y Bush en noviembre**

Si es un profesional médico, considere asistir a la [conferencia de ACIM en Orlando](#) del 8 al 11 de noviembre. Es mi evento profesional favorito ya que se presenta un grupo estelar de médicos que comparten sus ideas sobre cómo optimizar la salud con estrategias naturales que generalmente son ignoradas por la medicina convencional.

Tanto el Dr. Cowden como un servidor, estaremos hablando junto con muchos otros médicos destacados que puede consultar [aquí](#), incluidos el Dr. Dietrich Klinghardt y el Dr. Zach Bush.

Si carece de experiencia médica, pero tiene interés en el tema, habrá un [evento de 2 días, el 9 y 10 de noviembre](#), en el que también compartiré mis últimas estrategias sobre cómo mejorar su salud.

Su salud se ve amenazada por todas las direcciones. Estamos rodeados de toxinas ambientales, alimentos ultraprocesados, campos electromagnéticos, organismos transgénicos (OGM) subsidiados por el gobierno y una variedad de otros peligros. Es simplemente imposible protegerse a menos que cuente con información saludable de vanguardia.

Las tareas más complejas pueden ser más sencillas si va paso a paso. En conjunto, este plan de 30 sugerencias comprende una guía completa que puede cambiar su vida. Algunos de los temas a abordar son:

- Qué comer y cuándo comerlo

- Estrategias de ejercicio que puede implementar hoy
- El poder de la salud emocional
- Mejorar su salud con elementos esenciales como el aire, sol y agua
- Cómo obtener el sueño reparador que su cuerpo necesita

Podría parecer que la salud y bienestar ya no son algo habitual. Una epidemia de opiáceos arrasa al país, la tasa de obesidad está aumentando vertiginosamente, la esperanza de vida disminuye y predominan las enfermedades crónicas. Nuestras comunidades están siendo afectadas en todos los niveles y la única forma de revertir esa tendencia es a través de la educación y ejemplo personal. Mi plan de 30 sugerencias le proporciona las herramientas que necesita para tomar el control de su salud. Ha llegado el momento de la revolución—una revolución saludable.