

Dietética



Hombres
guapos
5 puntos
básicos

y salud

2,10 € nº 88

Cosmética
de despensa
Para la cuesta
de enero

¿Te molesta
el hígado?
Averigua
qué comer

Dossier

Niños obesos
Soluciones en familia

Pierde 3-5 kg
Con la dieta antigrasa

Hipocondríacos
en la red

Defiéndete contra el frío

Con plantas, miel y oligoelementos

Dolor, ansiedad, celulitis, alergias...

Qué tratamiento elegir

Hay terapias alternativas que han demostrado ser muy eficaces para el tratamiento de determinadas dolencias. Te ofrecemos una guía práctica para que sepas cuál te conviene más a la hora de combatir un determinado problema. Texto: Juan R. Villaverde



Celulitis: mesoterapia y presoterapia

Se entiende por "celulitis" ciertas obesidades o adiposidades localizadas en determinadas zonas del organismo. A medida que crecen los adipocitos, las membranas que los envuelven se deforman y tiran de sus puntos de fijación cutánea, lo que provoca la aparición de bultos y de una textura similar a la "piel de naranja".

Las causas de la celulitis no están muy claras, pero se sabe que no responde a una sola, sino que es multifactorial: factores endocrinos, enzimáticos, psicosomáticos, genéticos, dietéticos, mecánicos o vasculares.

Una de las terapias más eficaces para el tratamiento de la celulitis es la mesoterapia, que consiste en infiltrar subcutáneamente productos homeopáticos con el fin de disolver los cúmulos de grasa localizados. Esta terapia deberá realizarla un médico especialista. También resulta muy eficaz la presoterapia (aplicación de botas especiales que ejercen una presión progresiva y alterna sobre las zonas afectadas) para estimular la circulación venosa y linfática.

También te irán bien: acupuntura, drenaje linfático, reflejoterapia podal, terapia floral, hidroterapia.

Alergias: homeopatía

Una reacción alérgica es una respuesta inapropiadamente exagerada a una sustancia extraña denominada alérgeno (causante de alergias), el cual es relativamente inocuo y se encuentra en el polvo doméstico, ácaros, moho (hongos), pelaje de animales (gatos y perros), polen, etc.

Entre las alergias, dos de las más frecuentes son la rinitis alérgica y la urticaria. La rinitis alérgica produce rinorrea clara (exceso de moco nasal); estornudos frecuentes; picazón nasal, de paladar y garganta; irritación conjuntival que puede causar lagrimeo, y congestión. La rinitis alérgica resulta de la exposición al polen, a los ácaros y a otros alérgenos.

Para la rinitis alérgica existen remedios homeopáticos muy eficaces que suelen administrarse mediante nebulizadores nasales, pero que sólo pueden emplearse si han sido prescritos por el homeópata.

Pero más que tratar los síntomas, la mayoría de las alergias necesitan un tratamiento homeopático de fondo, a largo plazo, pero con excelentes resultados.

También te irán bien: terapia floral, hidroterapia, dietoterapia, fitoterapia.



terapias alternativas

Ansiedad y depresión: hipérico

Por ansiedad se entiende el temor de una persona ante un peligro real o imaginario.

La depresión mental es la disminución del tono afectivo y la autoestima. Se puede decir que es uno de los problemas más frecuentes en nuestra época y que va en progresivo aumento. Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses e incluso años.

Algunos factores hormonales podrían contribuir a la tasa más alta de depresión en la mujer.

En los últimos años ha salido a la escena de la medicina natural un tratamiento antidepressivo de gran eficacia y prácticamente libre de efectos secundarios, y que también puede ser útil en los casos de ansiedad: el *Hipericum perforatum* (corazoncillo). Estudios clínicos efectuados en Alemania parecen demostrar que esta planta posee sustancias que bloquean la resorción de la serotonina e inhiben la formación de las enzimas que destruyen los neurotransmisores que facilitan nuestros estados de felicidad.

También te irán bien: terapia floral, oligoterapia, homeopatía, relajación, yoga.



Jaquecas: shiatsu y acupuntura

El término "jaqueca" es sinónimo de migraña y se trata de un tipo de cefalea secundaria a un trastorno paroxístico o nervioso de los vasos sanguíneos craneales, que puede ir acompañado de náuseas, vómitos u otros fenómenos neurológicos.

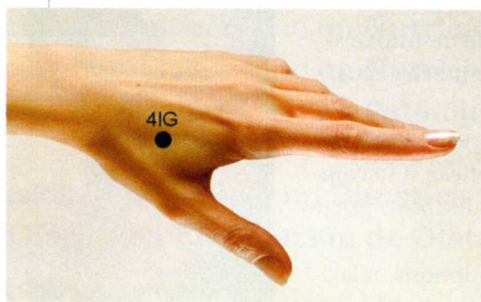
Pueden tener una duración de entre 4 y 72 horas, generan un dolor pulsátil, causan fotofobia (la luz molesta a la persona afectada) y fonofobia (el ruido produce malestar), y los síntomas empeoran con la actividad física.

Aunque cada vez se conocen mejor los síntomas de las jaquecas, su causa aún es bastante desconocida, lo que hace muy difícil su tratamiento eficaz.

Una terapia muy efectiva es el *shiatsu*. Consiste en presionar ciertos puntos de acupuntura con el fin de mejorar la circulación energética en los meridianos que pasan por la

cabeza. Este tipo de masaje inhibe la producción de prostaglandinas y combate los problemas vasculares. También se puede aplicar una presión sostenida durante 1 minuto aproximadamente sobre un punto de acupuntura, situado en el dorso de la mano, entre el dedo pulgar y el índice. La estimulación de este punto, cuyo nombre es *Ho Gu* (4IG), favorece la secreción de unas moléculas analgésicas en el cerebro, conocidas como endorfinas o encefalinas.

También te irán bien: fitoterapia, terapia floral, dietoterapia, reflejoterapia podal.



Reumatismo: magnetoterapia y acupuntura

En su informe de 1998, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó que alrededor de 355 millones de personas en el mundo sufren de trastornos reumáticos. A medida que aumenta la expectativa de vida, estas afecciones se presentan con mayor crudeza. Desde hace más de 50 años se conoce la eficacia de la magnetoterapia en el tratamiento de la artrosis, y el reumatismo en general. Esta terapia consiste en la aplicación de campos magnéticos pulsantes en la zona afectada, utilizando aparatos especializados. Científicos de prestigio, como los doctores Demetrio Sodi Pallarés y José de la Hoz y Fabra, avalan con sus publicaciones la efectividad de la magnetoterapia. En lo que respecta al tratamiento de los dolores reumáticos, la terapia más adecuada es la acupuntura, que consiste en la aplicación de finas agujas en ciertos puntos corporales con el fin de aumentar el flujo de la energía Qi. **También te irán bien:** dietoterapia, hidroterapia, masaje, osteopatía, rolfing.

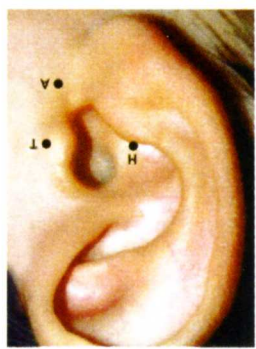


Problemas ginecológicos: homeopatía y acupuntura

Son muy numerosos y cada vez más frecuentes los problemas ginecológicos que pueden sufrir las mujeres, entre ellos: dismenorrea, síndrome premenstrual, amenorrea, caremos los siguientes: síndrome premenstrual, amenorrea, dismenorrea, menorragia, vulvitis, vaginitis, etc. De forma general, recomendamos el uso de fitoestrógenos en la dieta diaria procedentes sobre todo de la soja y de sus derivados y tomar perlas de aceite de primula o de borraja, muy ricos en ácido gammalinolénico, precursor de las prostaglandinas, sustancias indispensables para el equilibrio hormonal. Otro de los problemas ginecológicos que más preocupaciones causa es la infertilidad. Si bien concebir un hijo puede parecer simple y natural, el proceso fisiológico es bastante complejo y depende del funcionamiento correcto de muchos factores (es necesario descartar la existencia de problemas en el sistema reproductor femenino y masculino). Una combinación de acupuntura y homeopatía suele ser de gran ayuda para resolver los problemas de infertilidad, tanto masculina como femenina. Este "tándem" terapéutico resulta muy eficaz porque la acupuntura "desbloquea" la energía que dificulta el correcto funcionamiento del sistema reproductor, lo que se conoce como *Tan Tien* o Puestas de la Luz. Por su parte, la homeopatía refuerza y compensa las deficiencias en todo el sistema reproductor. El resultado suele ser muy satisfactorio. **También te irán bien:** fitoterapia, dietoterapia, oligoterapia, hidroterapia, reflejoterapia podal.

Dejar de fumar: auriculoterapia

El tabaquismo no es solamente un hábito, sino una drogodependencia, cuya máxima es la nicotina, sustancia con un gran poder de adicción similar al de otras drogas como la heroína o la cocaína. Un método que ha venido dando buenos resultados desde hace más de 30 años consiste en la implantación de unas minúsculas agujas en el pabellón auricular del fumador que deberán estimularse periódicamente con un imán. El efecto principal de estas microagujas es el de combatir el conocido "síndrome de abstinencia", con el fin de ayudar a la persona en el proceso de desintoxicación. Durante el período de desintoxicación conviene tomar mucha agua, entre 1,5 y 2 litros. El tratamiento de auriculomedicina resulta mucho más eficaz si se combina con algún tipo de apoyo psicológico. **También te irán bien:** hipnosis, relajación, fitoterapia, terapia floral.



Dolor de espalda: osteopatía

Provocados por un pinzamiento o bloqueo vertebral, una mala postura, un mal gesto, un golpe, o una disfunción en un órgano u otra articulación distal, los dolores de espalda son una de las molestias que más bajas laborales causan. Lumbagos, ciáticas y dolores cervicales son los problemas más frecuentes que exigen de tratamiento médico. La osteopatía es una de las técnicas manuales que más éxito tienen en el tratamiento de estos males.

Después de una larga observación y palpación, el osteópata evalúa las tensiones y determina el origen del dolor. Después realiza una serie de manipulaciones, movilizaciones y estiramientos para liberar las articulaciones y restablecer la armonía. Pueden ser necesarios 2 o 3 sesiones de una media hora cada una, pero los resultados en algunos casos pueden ser espectaculares.

También te irán bien: hidroterapia, masaje, rolfing, acupuntura.

Obesidad: dieta y auriculoterapia

La obesidad es una acumulación de grasa en el cuerpo que causa hipertrofia general del tejido adiposo. Si se ingiere mayor cantidad de energía de la necesaria, ésta se acumula en forma de grasa. Las causas de la obesidad son múltiples e incluyen factores tales como la herencia genética, el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico, y el tipo o estilo de vida que se lleve.

El tratamiento no farmacológico de la obesidad supone modificaciones dietéticas, actividad física e intervención conductual o psicológica.

Cuando se trata de una obesidad por bulimia compulsiva, se puede realizar un tratamiento complementario de auriculoterapia. Se implantan unas agujas minúsculas en el pabellón auricular, de forma parecida al tratamiento para dejar de fumar, y se controla mejor la ansiedad por la comida.

También te irán bien: drenaje linfático, hidroterapia, terapia floral, fitoterapia, homeopatía. ■



DIETÉTICA Y NUTRICIÓN HUMANA

PROGRAMAS A DISTANCIA CO-ORGANIZADOS
POR IUSC Y FUECA CON TITULACIÓN OTORGADA
POR LA UNIVERSIDAD DE CÁDIZ



Programas

Master Universitario en Dietética y Nutrición Humana	900 horas
Master en Dietética y Nutrición. Especialidades: Nutrición Deportiva Nutrición Pediátrica Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria	900 horas
Experto Universitario en Dietética y Nutrición Humana	350 horas
Especialista Universitario en Nutrición Pediátrica	320 horas
Especialista Universitario en Nutrición Deportiva	260 horas
Especialista Universitario en Patologías Alimentarias (Obesidad - Anorexia - Bulimia)	300 horas
Extensión Universitaria en Dietética y Nutrición Humana	230 horas
Curso Básico en Elaboración de Dietas	150 horas

Duración

Formación
ON LINE



CD Dietas



Aula virtual