

Consultorio Verde

Estimados lectores:

Como siempre, seguimos recibiendo y contestando todas las consultas que nos envían a través de nuestro correo electrónico: saludalternativa@xyzeditora.com.ar

Nuestros asesores aguardan sus consultas, a fin de aportarles una solución natural a sus inquietudes. Muchas gracias y hasta la próxima edición.

¿Por qué el sodio es peligroso para la salud?

Buenos días!

Tengo a mi esposo con una sobre ingesta de sodio. Estoy muy preocupada. Les escribo a ver si me pueden asesorar con la siguiente consulta. A futuro, ¿qué tipo de problemas cardíacos y renales pueden acarrear esta situación?

*Saludos cordiales,
Xisco Fernández, España*

Querido Xisco, que tal!

En términos simples, la sobre ingesta de sodio aumenta la presión sanguínea y da paso a uno de los principales males de la sociedad actual: la Hipertensión Arterial. Esta afección se da porque la sal aumenta del volumen de sangre circulante que hace que la presión sanguínea se mantenga alta.

Prolongada en el tiempo, esta situación puede dañar las arterias y puede generar los siguientes problemas:

-PROBLEMAS CARDÍACOS:

El aumento de la presión arterial conlleva un aumento del esfuerzo del corazón para expulsar la sangre, lo que ocasiona que este órgano aumente de

tamaño y con el tiempo se vuelva insuficiente, llevando a una Insuficiencia Cardíaca.

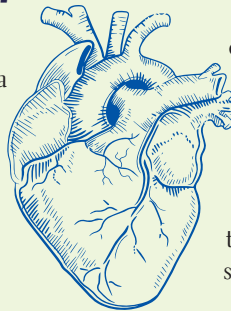
-PROBLEMAS CEREBRALES:

El aumento de la presión hace que en el cerebro aumente el espesor de la pared de las arterias, lo que genera más riesgo de obstrucción de las mismas con coágulos y que se generen embolias cerebrales, llevando al temido ACV (Accidente Cerebro Vascular).

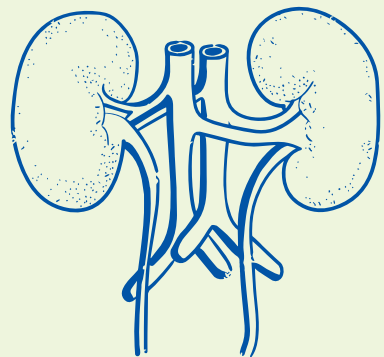


-PROBLEMAS RENALES:

Al igual que en el cuadro cerebral, las arterias del riñón se van cerrando y llevando a que áreas



de este órgano se queden sin sangre y se ocasione pérdida de la función renal, llevando a la Insuficiencia Renal Crónica y posterior diálisis (la Hipertensión Arterial representa alrededor del 70% de las causas que llevan a diálisis).



Siguiendo con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud, el consumo debe ser de NO más de 5 gramos de sal común por día, (lo que equivale a 2.000 mg de sodio). En personas con hipertensión, en cambio, se aconseja solo 2 g/día.

*Respondió: Dr. Rubén Salcedo.
(MP: 17.181). Especialista en
Obesidad y Trastornos de la
Alimentación.*

Adaptarse para alcanzar la felicidad

Estimada Salud Alternativa:

He observado que en la actualidad buscamos calidad en la alimentación, y junto al comer más sano, vienen creencias del tipo “ser feliz” y “vivir gozosamente”. Ustedes, qué opinan?, creen que para “ser feliz”, lo mejor es adaptarse a los tiempos que corren y a cada situación? Es un poco profunda mi pregunta, pero apelo a una interesante respuesta de su parte.

María Martínez,
de Buenos Aires (Argentina)

Querida lectora!

Gracias por confiar en la calidad de respuestas que brindan nuestro equipo de profesionales. En esta oportunidad, tomaremos una reflexión extraída del libro del escritor chileno Fernando Araya Urquiza. “Alda, la guardiana de los Andes” (Editorial Kepler).

“El amor y la adaptación. La adaptación siempre ha sido la manera en que la vida se ha perpetuado. El alma hizo lo mismo. Viene viajando desde el centro del corazón de Dios hasta los rincones y límites del universo, y ha tenido que adaptarse infinitas veces. Adaptarse no es acostumbrarse ni aceptarse. Adaptarse es darse cuenta de que somos distintos, y que las formas y maneras del pasado ya no son las formas que brindan felicidad y paz en los tiempos presentes. Con esto comienza el proceso de transformación en todos los ámbitos cono-



cidos. O te adaptas, o te vuelves rígido. Y al volverse rígido, aparecen enfermedades degenerativas o desadaptativas como una respuesta de lo emocional-espiritual que desea caminar por la nueva conciencia. Todos llevamos en nuestro interior una fuerza llamada alma que no habla ningún idioma. Pero se comunica con impulsos intuitivos que te guían hacia el gozo, la paz, el asombro y la tranquilidad total. Es como si llevara un mapa que te conduce al Paraíso.

El Paraíso no queda en ningún lugar específico. Está en tu corazón, en tu forma de adaptarte, en tu manera de aceptar el eterno presente. Pero si lo que sientes lo haces transitar por el dolor, el esfuerzo, el sufrimiento o las creencias de logros sufridos, el alma colapsa. La energía de estos tiempos hace que el cuerpo se vuelva más sensible a las contradicciones entre gozo y padecer”.

Frambuesa, un fruto para mejorar los riñones

Hola Salud Alternativa.

Hace un tiempo leí sobre los beneficios del raspberry ketone (cetona de frambuesa). Podrán decirme de qué se trata y sus propiedades?

Susana Miranda (Uruguay)

Buenas tardes, Susana!

Las frambuesas son uno de los frutos más deliciosos que nos ha dado la naturaleza. Oriundas de Europa y norte de Asia, han sido utilizadas desde épocas lejanas no sólo como elemento comestible, sino también medicinal. Los chinos empleaban sus frutos para mejorar la fun-

ción de los riñones, en tanto las hojas han sido un excelente recurso para el abordaje de las diarreas. Su nombre deriva del latín fragare (fragancia) en alusión al exquisito aroma de sus flores y frutos. Precisamente en el aroma de estos frutos radica uno de los compuestos activos más importantes para el manejo de la obesidad, y es el que le da precisamente esa hermosa fragancia. Nos referimos a la cetona de frambuesa (conocida como raspberry ketone en inglés). Se trata de un compuesto volátil que ha sido motivo de importántísi-

mos estudios en el área de obesidad y trastornos de los lípidos. Cuando a los pacientes se les suministra comprimidos de cetona de frambuesa, se ha observado una reducción significativa de peso, acompañado de una reducción importante de la acumulación de lípidos (grasa corporal) sumado a un efecto termogénico el cual está ligado a la combustión de la grasa excedente.

Respondió: Dra. Noelia Filotti
especialista en cosmética ayurvédica. Integrante del equipo Sri Sri Ayurveda Argentina.