



Cada enfermedad puede contemplarse como un disturbio en la energía; cuando hay una alergia, el fluir de la energía se bloquea

Cuando hablamos de nutrición, cada persona es una individualidad bioquímica. Es decir que los alimentos que le van bien a una persona no tienen porque irle bien a otra

La nutrición es muy importante para un equilibrio bioquímico del cuerpo y para una buena salud, pero no es el único factor que interviene en ello

# Alergias

**En Kinesiología se define la alergia como un disturbio del fluir normal de la energía dentro del cuerpo cuando éste se expone a los antígenos. Los chinos llaman a la energía «chi», los japoneses «Ki», los hindúes «prana». En occidente se llama «Fuerza vital»**

Una persona con buena salud, no tiene porqué padecer alergias. Pero si la persona tiene un sistema inmunitario bajo de defensas, tendrá un terreno alérgico, desarrollando un conflicto entre los antígenos y los anticuerpos, estas son sólo un síntoma, para su tratamiento hay que encontrar la causa que la origina.

## Alergias Escondidas

La medicina alopática utiliza diversos test para descubrir alergias como el «test de la piel», el citotóxico que busca la reacción en la célula blanca bajo la sustancia en el microscopio.

Estas pruebas no son suficientes para identificar la alergias escondidas. La mayoría de las veces los problemas alérgicos no son reconocidos o están escondidos.

Muchas personas no sabemos que somos alérgicos, ya que no tenemos síntomas, como picores, estornudos, dificultad en respirar, conjuntivitis, etc.

Los síntomas pueden estar escondidos por el mucus que el cuerpo produce para protegerse de la sustancia alérgica. A través de las técnicas de la kinesiología podemos llegar a identificarlas y corregirlas.

**Si la persona tiene un sistema inmunitario bajo de defensas, tendrá un terreno alérgico, desarrollando un conflicto entre los antígenos y los anticuerpos**



energía del cuerpo y en el proceso metabólico, químico y emocional que la energía regula. La formación de anticuerpos es una defensa posterior del organismo.

- Hipoglucemia.
- Hipoclorhidria.
- Focos: válvula ileocecal y disbiosis: flora intestinal. Cándidas: estas debilitan el sistema inmunitario un 40%. Senos, dientes, oídos, amígdalas, intestinos, hígado/vesícula biliar. Estos hacen un desequilibrio en el hipotálamo y lo bloquean.
- Cicatrices: estas son una descarga continua de energía de adrenalina (como en el caso del estrés).
- Alteración craneal. Si se comprime el nervio vago esto va a afectar al páncreas.
- Deficiencia en Vitaminas: la Vit. C, junto con los flavonoides son antialérgicos, antihistamínicos. Vitaminas: B, B6, B3, F. Aceite de Onagra, omega 3 y 6, manganeso, selenio, algas.
- Glándula Timo.

## Alergias y la Energía

En Kinesiología se define la alergia como un disturbio del fluir normal de la energía dentro del cuerpo cuando éste se expone a los antígenos.

Los chinos llaman a la energía «chi», los japoneses «Ki», los hindúes «prana». En occidente se llama «Fuerza vital».

Así como los meridianos, cada célula en el cuerpo es un haz de energía, es el principio fundamental que se encuentra en todos los procesos del cuerpo, incluso en los cambios bioquímicos que ocurren dentro de la célula.

Así cada enfermedad puede contemplarse como un disturbio en la energía; cuando hay una alergia, el fluir de la energía se bloquea.

El fluir de la energía en el cuerpo controla y regula todos los procesos, como la función del sistema inmunitario, cuando este sistema produce anticuerpos para un antígeno especial, es porque antes hubo un desequilibrio en la

## PUNTOS IMPORTANTES A COMPROBAR

### Factores estresantes

- Químicos, y ciertos Alimentos.
- Emocionales las alergias están muy relacionadas con las emociones: ira, rechazo, familia, amigos, trabajo, dinero. Si una persona no puede sacar su agresividad, la manifestará en su cuerpo. Para resolver este problema habría que:

Desactivar la memoria de lesiones y traumas y liberar el estrés emocional.

Suprarrenales, Hígado, Vesícula Biliar, Estómago, Bazo, Páncreas.

**Síntomas de alergias:** rinitis, asma, problemas de piel: urticaria, eccemas, tensión alta, dolor de cabeza, migrañas, vértigos. Trastornos digestivos: hinchazón de vientre después de comer, gases, cansancio crónico, cambios bruscos de humor, ftofobia, reumatismos. Niños con problemas de aprendizaje.

Agentes externos: polvo, polen, medicamentos, hormonas, insecticidas, fosfatos: abonos químicos, conservantes (E200, E322), colorantes, productos de limpieza, ➤



**SEVILLA 14 - 27 de Julio**

**MADRID 4 - 17 Agosto**

**ALICANTE 25 Ag - 7 Sept**

# DESCODIFICACIÓN NATURAL

(BIODESCODIFICACIÓN)

Para todos aquellos interesados en obtener la Formación Completa en esta forma Eficaz, Rápida y Directa de solucionar los conflictos, enfermedades y trastornos de comportamiento. Aprende a aplicarla desde la base. Trabajaremos con PNL, HIPNOSIS y otras técnicas de forma que al finalizar la Formación Intensiva cuentas con todas las herramientas necesarias. Aplicalo en Tu Consulta o en tí mismo.

## FORMACIÓN DE TERAPEUTAS

CONOCENOS EN




**Rubén García**

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN: [WWW.RUBENSALUD.ES](http://WWW.RUBENSALUD.ES)

**Algunos alimentos tienen unos efectos alérgicos, debilitantes provocando un estrés y desequilibrio en su órgano correspondiente y en todo el organismo**



pelo de los animales, a fármacos, ácaros del polvo, metales pesados. Polución del aire: monóxido de carbono, dióxido de azufre, plomo, etc., alimentos, alergia al sol. Vacunas: estas pueden ser muy perjudiciales, están echas de huevo y si la persona es alérgica a éste, será muy peligrosas. Las amalgamas de mercurio pueden ocasionar rinitis crónica.

La rinitis alérgica estacional es una de las enfermedades crónicas más frecuentes, y la padecen el 15% de los habitantes de los países desarrollados. Todavía en muchos libros de texto se la suele llamar fiebre del heno (descripción de un médico inglés en 1819 que padecía afección de los ojos y de la nariz solo en verano, y que la causa había que buscarla precisamente en el heno), él llamó a su problema fiebre del heno.

¿Qué es el polen? son minúsculos granos que contienen en su interior células espermáticas, del aparato reproductor masculino las flores y su función es la de transportar las células germinales masculinas al aparato femenino de las plantas. No hay que confundir el polen con las pelusas blancas que se ven en abundancia en el mes de mayo, éstas también producen alergia. Los granos de polen microscópicos, liberan, al depositarse en las mucosas del organismo humano, miles de moléculas de una sustancia proteica, con capacidad antigénica, responsable de los síntomas de la rinitis.

¿Cuáles son los pólenes que producen la alergia? el de las gramíneas es el más alérgico. Además las más comunes, el polen del olivo, el del plátano, roble, encina, etc.

## Alergia al Sol

Una de las causas de este problema es debido a una deficiencia de aceites esenciales. Si hay un exceso de calcio en los tejidos externos, suele haber exceso de pH ácido en el interior del cuerpo por falta de calcio. Con los aceites

esenciales, la sangre absorbe ese calcio y regulariza el pH.

Cuando hay deficiencia de calcio, el cuerpo lo coge de los huesos para compensar el pH ácido de los tejidos. Si la persona come demasiada proteína animal, aumentará el pH ácido. El sol con su vitamina D, moviliza el calcio y se produce una reacción fuerte con inflamación local; este mecanismo condiciona a tener alergia al sol. Si nuestro organismo tiene bastante vitamina F, que son los aceites esenciales, va a llevar el calcio desde los tejidos externos a la sangre y no va a producir el efecto alérgico.

Puede haber una deficiencia de calcio en la sangre y un exceso en los tejidos. La Vita. D y la F, realizan éste equilibrio. Las Vita. A y D forman un equilibrio, si se tiene exceso de A, la D estará en deficiencia y viceversa.

## Productos Alimenticios

Los que suelen dar más problemas son por este orden: leche y sus derivados, trigo, carne de cerdo, mariscos y pescados, huevos, chocolate, azúcar, café, alcohol, manzana, plátano, zumos de frutas enlatados. La coca-cola, fanta, agua con gas: estas bebidas contienen agua carbonizada, compuestas de dióxido de carbono, el cual es un narcótico, en el champán se encuentra en mayor cantidad, por eso sus efectos de borrachera son más rápidos.

Hay alimentos que la persona no sabe que es alérgica a ellos, le gustan muchísimo sienten placer en comerlo cada día, por ejemplo productos derivados del trigo: pan, pizza, etc., se sienten muy bien cuando los comen. Pero al descubrir por kinesiólogía que la persona es alérgica, deja de comer ese alimento que le hacía daño por un tiempo; sin embargo al volver a comerlo después de una temporada larga, le sienta fatal. Quiere decir que a veces tenemos que «dejar de

comer un alimento para comprobar lo mal que nos sienta».

Los productos transgénicos provocan nuevas alergias y efectos sobre el sistema inmunitario y hormonal.

**Glutamato sódico:** se utiliza para maquillar los alimentos, es un aditivo alimentario que potencia el sabor de los alimentos se identifica con el código E-621 se encuentra: en patatas fritas de bolsa, y snacks con sabores, salchichas, alimentos preparados. Efectos sobre el organismo; apetito voraz hasta un 40% más ya que afectan a las zonas del cerebro que regula la sensación de apetito y saciedad, favorece el riesgo de obesidad, exceso de calorías y grasas. Los restaurantes chinos lo utilizan para espesar las salsas y darles sabor, personas con sensibilidad a este producto es normal que tengan dolor de cabeza después de la comida. El glutamato se obtiene a través de un proceso de fermentación a partir de la caña de azúcar o algunos cereales. Después pasa por un proceso de refinado hasta obtener el glutamato monosódico puro y en este proceso es donde se convierte en perjudicial para la salud.

**Las grasas trans:** se encuentran en muchos productos de consumo diario y constituyen una bomba de relojería para el sistema cardiovascular. Las grasas trans, unos lípidos resultantes de un proceso industrial denominado hidrogenación que se emplea para dar mayor durabilidad a los alimentos, para hacerlos más sabrosos. El consumo de más de un 5 gramos diarios de estos lípidos aumenta en un 25% las posibilidades de sufrir un infarto. Los ácidos grasos trans actúan negativamente todos los parámetros que precipitan las enfermedades cardiovasculares, la muerte súbita, la diabetes tipo 2, la inflamación del endotelio vascular, eleva el colesterol LDL. Se encuentran en la palomitas de microondas, la bollería industrial, las galletas y la repostería, las patatas de bolsa y los snacks, etc.



En el 2004 las autoridades de Dinamarca obligaron a incluir la información sobre el contenido de grasas trans en el etiquetado de los alimentos e instaron a las compañías a reducir la cantidad de éstas por debajo del 2%. Y en el estado de Nueva York (EEUU), están prohibidas. La margarina: la anuncian que está elaborada con aceites vegetales enriquecida con vitaminas y calcio. Por el contrario, este producto contiene cantidades variables de ácidos trans: son grasas hidrogenadas (liquidadas) que se añaden a la fabricación para darle consistencia.

**Productos perjudiciales:** todos los alimentos que tienen caducidad larga como el pan de molde, los zumos de fruta natural, yogures cremosos que no necesitan refrigeración, leche de larga duración, etc. Cuando comemos alimentos que son perjudiciales para nuestra salud, el organismo baja las defensas bruscamente, no tiene capacidad de reacción, en cuanto el alimento se le quita a la persona, las defensas suben.

**La leche:** La alergia a la leche suele ser debida a las proteínas de ésta. En ciertas circunstancias el organismo tiene serias dificultades para ingerir y asimilar largas cadenas de proteínas lácteas (las caseínas). La caseína no hidrolizada (fragmentada) es una sustancia viscosa como pegamento, un moco que en algunas personas se deposita en los folículos linfáticos que rodean al intestino, impidiendo la absorción de otros nutrientes y contribuyendo a la fatiga crónica, a alteraciones intestinales diversas, y puede agravar problemas como asma, bronquitis, sinusitis, la caseína puede irritar el sistema inmunológico. Así mismo los péptidos procedentes de la caseína, son absorbidos en el flujo sanguíneo y contribuyen al desarrollo de diversas enfermedades. Los lácteos tienen un alto contenido en antígenos que agotan el sistema inmunitario, haciendo que el organismo sea más vulnerable a las enfermedades tales como: alergias, artritis reumatoide, infecciones, etc. Puede tener unas consecuencias terribles y agravar problemas como alergias crónicas, lupus, artritis reumatoide y otras enfermedades autoinmunes.

Químicamente la lactosa (azúcar natural de la leche) es un disacárido que el organismo la tiene que hidrolizar en el tubo

digestivo para poder utilizarlo. La hidrólisis se realiza por una enzima (la lactasa), que va desapareciendo con la edad. En las personas con bajo nivel de lactasa o carencia de la misma, la lactosa no hidrolizada pasa a la parte inferior del intestino donde es fermentada por bacterias, pudiendo producir trastornos como meteorismo, flatulencia, diarrea, etc. El problema de la lactosa se evita tomando productos fermentados como el yogurt y el kéfir, ya que en el proceso de fermentación la lactosa se transforma en ácido láctico beneficioso para nuestros intestinos.



El efecto beneficioso del yogurt radica en su contenido en lactobacillus bífidus, que repueblan la flora intestinal produciendo simbiosis y previniendo la aparición de la disbiosis: bacterias negativas causantes de putrefacciones y de focos. La mayor parte de las grasas de los lácteos son saturadas, produciendo en niños y adultos un alto nivel de colesterol en la sangre, siendo un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares. La leche pasteurizada (esterilización por calentamiento), hace las grasas más saturadas y la homogeneizada (disminución del tamaño de los glóbulos grasos) facilita el paso a través de las paredes intestinales de las finísimas partículas de grasa sin previa digestión, lo que hace que eleve el nivel del colesterol y de triglicéridos en sangre. Además las vacas reciben a lo largo de su vida una cantidad de hormonas sintéticas para aumentar la producción láctea.

El calcio, junto el magnesio, el fósforo, se encuentran en la mayoría de los alimentos integrales incluyendo verduras de hoja, de raíz, frutos secos: nueces, almendras, semillas de sésamo, frijoles y algas marinas, verde de alfalfa: es remineralizante y alcalinizante, posee mucho calcio y ayuda a que se fije mejor en los huesos.

Si incluimos estos productos en la alimentación, la leche no es necesaria.

## Suprarrenales

De éstas vienen muchas alergias, ya que la adrenalina las protege. Al producirse una hipoadrenia las suprarrenales se quedan sin defensas.

El ayuno cuando se tienen trastornos con las suprarrenales es perjudicial.

**Hipoglucemia:** No olvidemos que si el nivel de azúcar en sangre, no se estabiliza, las alergias no se solucionarán.

**Hipoclorhidria:** Por deficiencia de ácido clorhídrico en el estómago las proteínas no se asimilan adecuadamente, el cuerpo las reconocerá como enemigas, por lo que tratará de defenderse segregando demasiada histamina.

Aconsejar a las personas que mastiquen bien los alimentos, para que el estómago pueda triturarlos mejor, (no producirán suficientes enzimas) ya que si no se digieren bien, los alimentos fermentarán y se convierten en toxinas que luego absorbe el Intestino Delgado. Esto se acusará más si hay hipoclorhidria. El pH del estómago debe de estar en equilibrio, si no las digestiones se harán mal. No beber agua durante las comidas que disuelven los ácidos necesarios para la digestión. Se recomienda tomar un refresco de vinagre de manzana disuelto en agua media hora antes de las comidas.

**Atlas:** Tiene mucha relación con las Alergias, cuando el cuerpo se enfrenta a un producto tóxico, el Atlas tiende a desplazarse de su lugar, restringiendo el suplemento sanguíneo al cerebro. Otro factor de desequilibrio del Atlas puede ser debido a choques fuertes: como meterse en agua fría de golpe, o cuando andamos y se da un paso en falso y metemos el pie en un agujero.

## El cuerpo no tendría una alergia severa a un producto si no fuera porque antes ha tenido una excesiva sensibilidad a ese alimento

Hay alimentos que subluxan el atlas este hace una adaptación con la finalidad de que no suban las toxinas al cerebro. Si se corrige el atlas y no se quita el alimento tóxico siempre volverá a desequilibrarse.

### Sensibilidad a alimentos

A veces un alimento puede ser tolerado por el organismo si la cantidad que se toma es pequeña, y se ingiere de vez en cuando. Cuando tomamos éste alimento en exceso la persona se vuelve más sensitiva hacia él.

El cuerpo no tendría una alergia severa a un producto si no fuera porque antes ha tenido una excesiva sensibilidad a ese alimento. En el caso de la leche, si la persona no tiene enzimas suficientes para digerirla, seguirá sin poder tomarla, pero ésto no sería una alergia. En cualquier caso se debe de preguntar al cuerpo.

A veces a los bebés se les alimenta con trigo o leche mucho antes de que su sistema digestivo, lo pueda asimilar.

Hay personas, que tienen muchas ansias de comer algo en especial: pan, azúcar, chocolate, etc., debajo de estos problemas suele haber desequilibrio en los azúcares, falta de cromo y enzimas digestivas, los germinados son los que más enzimas contienen.

Cuando una persona es sensible a un alimento, tan pronto lo coma le desequilibrará su Sistema Glandular.

La nutrición es muy importante, para un equilibrio bioquímico del cuerpo y para una buena salud, pero no es el único factor que interviene en ello. Podemos arruinar la mejor dieta con un disgusto, preocupaciones, tensión mientras comemos produciendo una mala digestión.

Ante todo hay que considerar una regla muy importante, cuando hablamos de nutrición, cada persona es una individualidad bioquímica. Es decir que «los alimentos que le van bien a una persona no tienen porque irle bien a otra».

Algunos alimentos tienen unos efectos alérgicos, debilitantes provocando un estrés y desequilibrio en su órgano correspondiente y en todo el organismo, debilitando el Sistema Inmunitario.

#### TIPOS DE ALIMENTOS

- **Nutrición Biogénicos:** Son todos los alimentos naturales, sin procesos químicos ni aditivos ni conservantes. Estos ponen fuertes los músculos débiles.
- **Nutrición Biocídicos:** Son alimentos que estresan al cuerpo, lo desvitalizan y le quitan energía. Normalmente debilitan a los músculos.

## Músculos relacionados con la función digestiva y asimilación de alimentos

MÚSCULO	A. BIOCÍDICOS	A. BIOGÉNICOS
Pectoral mayor C. / E.	Azúcares, chocolate	Germen de trigo, cereales. Vit. B
Flexores del cuello / E.	Leche, chocolate	Germen de trigo, cereales, yoghurt. Vit. B
Dorsal ancho / B.P	Azúcares, zumos	Vegetales. Vit. A
Quádriceps / I.D.	Cereales, granos y levaduras. Gluten	Germen de trigo, yoghurt. Vit. B
Psoas / R.	Cafeína	Agua, perejil, guisantes, pimientos. Vit. A-E
Sartorio /suprarrenales	Azúcar, cafeína, tabaco	Cítricos, pescado crudo, pimientos. Vit. C
Deltoides A./ V. Biliar	Grasas, fritos.	Zanahoria, perejil. Vit. A
Pectoral mayor ex. /H.	Alcohol, cafeína, grasas, bebidas carbónicas	Vegetales, perejil. Vit. A
Facia lata. /I.G.	Leche, café, especias	Yogurt, miel, agua. Hierro

### NUTRICIÓN RECOMENDADA

1. Beber abundante agua, entre las comidas.
2. Rechazar los alimentos desvitalizados, procesados que obstruyen el colon: harina, azúcar blanco y los productos lácteos.
3. Comer cereales integrales y germinados . Frutos secos y oleaginosos,
4. Evitar alimentos precocinados, enlatados, con aditivos, con azúcar y sal añadida.
5. Llevar una dieta rica en alimentos crudos, fruta, vegetales y cereales.
6. No consumir alimentos sintéticos: margarinas, aditivos.
7. Utilizar aceites de presión en frío.
8. No comer carnes de animales alimentados y cebados con hormonas para acelerar su crecimiento y peso. Consumir carne de cordero y pescados.
9. No abusar de productos lácticos.
10. Las personas que tienen problemas de peso, antes de ir a la cama no tomar lechuga, ya que esta retiene líquidos y da gases.

### Test de sensibilidad o adicción a alimentos

Preguntar a la persona qué alimentos come con más frecuencia, cuáles le gustan más y probarlos. Muchas reacciones a alimentos no son alérgicas, sino intolerancias. En este caso no es el sistema inmune el que reacciona. En la intolerancia clásica, el organismo no puede digerir un componente específico (por ejemplo, la lactosa). En los celíacos el gluten, etc.

En kinesiología tenemos un método para detectar sensibilidad alimenticia: a través del punto de acupuntura: Triple Recalentador 22.

Y alergias las detectamos a través de un test del atlas.

Cualquier alimento que afecta a un músculo, un órgano y un meridiano estará afectando al circuito total del organismo. La lista anterior da una relación de los músculos que tienden a ser más afectados por ciertos alimentos, pero no olvidemos que «somos una individualidad bioquímica», generalmente el músculo Psoas/Riñón, se verá afectado por el café y sin embargo a otra persona el café le debilitará el Pectoral Mayor External /Hígado, etc.

Francisca Nieto

[www.kinesiologia-aplicada.es](http://www.kinesiologia-aplicada.es)

Estaremos presentes en EcoNat  
Ponencia - Viernes 23 - Sala 1 - 10:45 a 12 h