

LOS INFORMES DE LA A.F.M.O.

Asociación Francesa de Medicina Ortomolecular

OSTEOPATIA y NUTRICIÓN LA NUTRICIÓN CELULAR ACTIVA COMO SOPORTE NECESARIO PARA LAS TÉCNICAS OSTEOPÁTICAS

Introducción

Se ha definido la Osteopatía como “un sistema de curación que trata de la estructura del cuerpo, es decir, los huesos, articulaciones, ligamentos, tendones, músculos y tejido conjuntivo general y las interrelaciones entre todos ellos”. El término osteopatía fue acuñado en 1878 por el doctor Andrew Taylor Still, para designar una concepción terapéutica que el mismo había desarrollado. Still promulgó que un suministro nervioso y sanguíneo ininterrumpido a todos los tejidos del organismo es indispensable para su funcionamiento normal, y que cualquier problema estructural, como espasmos musculares, desviación de la columna vertebral o una lesión, interfieren en este fluido nervioso y sanguíneo, esencial, debilitando el poder autocurativo del organismo y como resultando permitiendo que se instauren diferentes trastornos de salud. Con esta premisa, desarrolló un sistema de manipulaciones con el objetivo de remediar las desviaciones o anomalías estructurales.

En consulta, el osteópata, además de preparar el historial básico del paciente, realiza un completo examen físico. Examina la postura del paciente, la manera en que se mueve y si existen limitaciones o exageraciones de los movimientos de alguna zona. Realiza un examen detallado de la columna vertebral, analizando los movimientos de cada vértebra, buscando si hay dolor, tirantez o desplazamientos. Una vez localizada la causa de la dolencia, el osteópata comenzará el tratamiento, con el objetivo de mejorar la movilidad de las articulaciones atrofiadas, restaurar las funciones de las articulaciones que no estén trabajando correctamente y hacer desaparecer las zonas de presión que estén afectando a los nervios que controlan partes muy distantes del cuerpo.

Para ello, puede utilizar técnicas de manipulación, masaje neuromuscular profundo, relajación, reeducación postural u otras técnicas osteopáticas.

Aunque la mayoría de las personas que consultan a un osteópata lo hacen por dolencias articulares o musculares, es frecuente comprobar que después de un tratamiento osteopático, los pacientes también experimentan una mejora en otras dolencias que no habían comentado. Efectivamente, los problemas de la columna vertebral pueden afectar no solamente a músculos y articulaciones, sino también a otros tejidos y órganos que reciben estímulos del nervio de la zona afectada. Hoy en día se han acumulado miles de evidencias sobre como las anomalías de la médula espinal pueden afectar a órganos como los pulmones, el corazón, el estómago, los intestinos, la vesícula, el útero, etc. No obstante, igualmente es cierto que el mal funcionamiento de cualquiera de los órganos principales de nuestro cuerpo puede, a su vez, dañar a la médula espinal. La osteopatía, practicada con rigor y profesionalidad, no considera que la columna vertebral sea el único factor desencadenante de los problemas de salud. No puede negar que haya factores genéticos, alimentarios, ambientales y fisiológicos que también deben ser considerados.

El osteópata no debe perder el enfoque holístico, global, a la hora de examinar y tratar a sus pacientes y observarlos como una totalidad. Este puede presentarse en consulta por un dolor de espalda, pero es necesario buscar las causas del dolor, es más, buscar los factores desencadenantes de su desequilibrio. En el historial escrito, previo al examen corporal, o efectuado al mismo tiempo, debe interesarse por sus hábitos higiénicos y alimentarios, así como por el tipo de actividad física que realiza comúnmente. En este sentido, la Nutrición Celular Activa, aporta herramientas de gran utilidad como soporte para las técnicas osteopáticas habituales.

Osteopatía y Nutrición Celular Activa

Dado el enfoque holístico, ya mencionado, que creemos debe ser contemplado en la consulta osteopática y dada la demanda creciente de información nutricional, de uso práctico, por parte de este colectivo, hemos querido confeccionar unas sencillas, pero eficaces, directrices que por experiencia sabemos pueden potenciar el tratamiento osteopático convencional, e incluso en algunos casos inducir cambios fisiológicos o metabólicos imprescindibles para la recuperación.

En lugar de plantear recomendaciones terapéuticas para cada una de las afecciones osteoarticulares o musculotendinosas típicas, dado el carácter eminentemente práctico de este informe, preferimos estructurar todas ellas en tres grandes grupos :

- Trastornos Osteoarticulares o musculotendinosos Inflamatorios
- Trastornos Osteoarticulares Degenerativos
- Descalcificaciones-Osteoporosis.

Comenzaremos por analizar algunas recomendaciones dietéticas fundamentales, a tener en cuenta en los tres grupos, posteriormente presentaremos los factores nutricionales relacionados y finalmente un resumen de aplicación práctica, compuesto de dos fases, una primera común, de desintoxicación y una segunda más específica para cada grupo.

Recomendaciones dietéticas

Grasas alimentarias

Los ácidos grasos son mediadores importantes de la inflamación debido a su capacidad para formar prostaglandinas, tromboxanos y leucotrienos. Dependiendo del tipo de aceites que se consuman habitualmente, se puede producir una reducción o un aumento significativo de la inflamación. El **ácido araquidónico** es un ácido graso derivado casi en su totalidad de fuentes animales (carne y lácteos). **Estimula el desarrollo de la inflamación** por su conversión en Prostaglandinas PGE2 y Leucotrienos. Por lo cual, reduciendo el consumo de grasas animales (la única fuente dietética de ácido araquidónico) se puede lograr una notable reducción de los procesos inflamatorios. Además, el consumo de **aceite de pescado** de mares fríos, ricos en ácidos **eicosapentaénicos** (EPA) y **docosahexaénicos** (DHA), precursor de Prostaglandinas PGE3, **regula y frena la proliferación de sustancias inflamatorias.**

Alimentos alergenos

Es innumerable el número de investigadores en biología nutricional que señalan a ciertos alimentos de uso común como **fuentes de macromoléculas alimentarias y bacterianas, que provocan trastornos autoinmunes o de "ensuciamiento"** (Profesor Seignalet 1998), directamente relacionados con trastornos osteoarticulares, como la Artritis Reumatoidea (autoinmune) o Artrosis, Osteoporosis, etc (de "ensuciamiento"). Entre estos alimentos a evitar, encontraríamos la **leche y derivados, la carne y los mariscos**, el trigo y el maíz. Además, la carne y el marisco aumentan los depósitos de ácido úrico y de amoníaco (catabolismo de las proteínas) ; Además, ciertas maneras de cocinar, como la brasa y los ahumados generan moléculas muy nocivas para la salud en general y para los trastornos osteoarticulares en particular.

Las solanáceas

Los pimientos, las patatas, las berenjenas, el tomate y el tabaco, contienen **alcaloides solanáceos** que pueden afectar negativamente a las articulaciones si se consumen durante largo tiempo. Childers sostiene la hipótesis de que una acumulación de glucoalcaloides inhibidores de la colinesterasa y esteroides, procedentes la familia de las solanáceas, pueden causar inflamación, espasmos musculares, rigidez y a la larga artrosis. Conviene limitar o evitar, al menos durante un tiempo los alimentos de este grupo como **los alimentos ricos en ÁCIDO OXÁLICO**, así como las acelgas, las espinacas, el zumo, el concentrado de tomate y los espárragos.

Azúcar y derivados, cafeína, alcohol, tabaco, refrescos carbonatados

Los estimulantes provocan agotamiento suprarrenal y escape de minerales, vitaminas y oligoelementos vitales. Se cree, además, que tres tazas de café al día aumentan en un 80% el riesgo de padecer osteoporosis y algunos autores señalan que los refrescos carbonatados tomados diariamente aumentan las posibilidades de sufrir fracturas óseas. El consumo de tabaco favorece la osteoporosis, ya que la nicotina suprime la producción de estrógenos, imprescindibles para la síntesis ósea, y la fijación del calcio.

Consumir preferiblemente

Frutas frescas acuosas y maduras : Limón, mandarina, piña, pomelo, kiwi, higo, melocotón, mora, pera, grosella, uva, etc.

Vegetales : Escarola, achicoria, lechuga, diente de león, berro, endibia, hinojo, rábanos, zanahorias, apio, alcachofa, calabacín, etc.

Cereales : Tomar con moderación sobre todo en verano, preferiblemente arroz integral y trigo sarraceno (J.SEIGNALET).

Leguminosas : Tomar con moderación, como segundo plato y no más de dos veces a la semana (judías, lentejas, garbanzos, soja, etc).

Pescado y huevos : Si el pescado es de calidad, se puede tomar una porción casi todos los días, siempre y cuando sea cocinado muy ligeramente, cocido o a la plancha y un máximo de 3 huevos biológicos a la semana (“pasados por agua”).

Notas :

- No debe cocerse demasiado la verdura, tiene que quedar “firme” al masticarla
- Los aceites vegetales deben de utilizarse siempre crudos, vírgenes y de Primera Presión
- El agua debe ser mineral, con bajo residuo seco. Tomada fuera de las digestiones, en cantidad de 1-2 litros al día
- Las ensaladas se deben aliñar con aceite virgen y zumo de limón.
- Procurar que los alimentos sean de la mejor calidad posible y preferiblemente biológicos.

Factores nutricionales

Ácidos Grasos Omega 3 y Omega 6

Está ampliamente demostrado que el EPA (ácido eicosapentanoico) presente en los aceites de pescados de mares fríos inhibe la inflamación al reducir los niveles de prostaglandinas PGE2 inflamatorias. Por otro lado, parece ser que el aceite de Prímula (onagra) o el de Borraja, ricos en ácido Linoléico y Gamma-linolénico, se asocian a mejoras en la rigidez matutina, la hinchazón y el dolor articular, dada su capacidad para regular los mediadores de la inflamación y reducir la actividad linfocitaria (Rothman 1995).

Vitamina E

Se trata de un “Antioxidante Mayor”, que actúa de manera sinérgica con las enzimas Glutación Peroxidasa (GPX) y Superóxido Dismutasa (SOD). Ejerce una acción antiinflamatoria moderada dado su efecto regulador sobre la síntesis de prostaglandinas y leucotrienos. Combinada con Selenio, presenta efectos beneficiosos para la Artritis Reumatoide.

Vitamina D

Diferentes estudios indican que una subcarencia de esta vitamina puede estar asociada al riesgo de aumento la artrosis (McAlindon 1996), a descalcificaciones (Wordsworth 1984) e incluso a la artritis reumatoidea juvenil (Falcini 1998). No son de extrañar estas afirmaciones teniendo en cuenta el papel vital que desempeña la vitamina D en el metabolismo óseo.

Vitamina C

Se trata de un antioxidante de primer orden, que aumenta la actividad de SOD, reduce los niveles de histamina (presente en todos los procesos inflamatorios y alérgicos) y presenta una actividad antiinflamatoria (Subramanian 1978 ; Levine 1986). Además, reduce el riesgo de pérdida del cartílago y el desarrollo de gonalgia (McAlindon 1996).

Bioflavonoides

Además de aumentar la actividad de la vitamina C, mejoran la integridad de la matriz no mineral de los huesos. Combinados con la vitamina C participan en la inhibición de la histamina y los leucotrienos (Amella, M., Bronner, C., Briancon, F, C., 1985 ; Middleton, E., 1984).

Betacaroteno

Es fundamental que forme parte de cualquier complemento que tenga como objetivo optimizar las funciones antioxidantes, protegiendo así al cartílago del ataque de los radicales libres.

Vitamina B3 (Niacina)

Algunos autores señalan lo beneficioso de un aporte adicional de Niacina en diferentes disfunciones articulares. Sus teorías señalan a la Niacina como inductora de energía y ácidos nucleicos al cartílago a través de mecanismos no oxidativos (Jonas 1996), estimuladora de la secreción de glucocorticoides (Shneider 1989) o actuar de manera similar a estos (Kosogorova 1996).

Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)

Esta vitamina se encuentra disminuida en pacientes con A.R. Se le ha llamado el “nutriente antiestrés”. De hecho, bajos niveles de ácido pantoténico pueden atrofiar las glándulas suprarrenales, directamente relacionadas con la producción de estrógenos y por extensión con el metabolismo óseo.

Vitamina B6 (Piridoxina)

Algunos autores señalan que los niveles plasmáticos bajos de esta vitamina, están inversamente relacionados con el grado de inflamación (*Roubenof 1995*). Además, junto con el Ácido Fólico y la Vitamina B12 participa en la fabricación de la matriz no mineral del hueso. Participa en la reducción de la hemocisteína, metabolito intermedio, que produce daño cardiovascular e interfiere en el metabolismo del colágeno.

Vitamina B9 (Ácido Fólico)

Además de participar con la vitamina B6 en la reducción de hemocisteína, diferentes estudios sugieren que una suplementación con folatos puede ser beneficiosa en pacientes con trastornos articulares (*Morgan 1998 ; Flynn 1994*).

Complejo B

No recomendamos tomar las vitaminas del grupo B de manera aislada, sino como complejo, ya que actúan en sinergia. Como grupo participan como cofactores en innumerables procesos enzimáticos, incluidos los directamente relacionados con el tejido conjuntivo, las articulaciones, el metabolismo del Calcio, el sistema nervioso e inmune, etc.

Selenio, Zinc, Cobre y Manganeseo

Los niveles séricos de estos elementos son bajos en los pacientes con Artritis Reumatoide y Osteoporosis. No sorprende teniendo en cuenta que desempeñan un papel vital como antioxidantes y actúa como cofactores minerales de las enzimas Glutatión Peroxidasa y Superóxido Dismutasa encargadas de destruir los R.L. y reducir la producción excesiva de prostaglandinas y leucotrienos inflamatorios, sustancias nocivas que producen daño tisular.

Calcio y Magnesio (Citratos)

En forma de citratos, el Calcio y el Magnesio, no sirven solo para remineralizar, sino que además desacidifican. La acidificación provoca descalcificación, dado que el organismo recurre a sistemas "tampón" para regular el pH, entre estos se encuentra el fosfato de Calcio, que se solubiliza provocando fragilidad osteoarticular. Los citratos de Calcio, Magnesio y Potasio, y sus cofactores correspondientes (B3,B5,B6) deben ser utilizados siempre que tratemos una descalcificación o fragilidad ósea, pero también dentro de la fase de "Desintoxicación Celular" inicial, con el objetivo de regular el pH y neutralizar los ácidos no volátiles, causantes, además, de irritaciones e inflamaciones en los órganos de eliminación.

El Calcio es indispensable en muchos sentidos: coagulación sanguínea, contracciones musculares, procesos glandulares, impulsos nerviosos y, evidentemente, como componente fundamental del hueso. El Magnesio debe ser aportado junto con el Calcio ya que regula su metabolismo, actuando sobre hormonas que regulan los niveles de Calcio.

Azufre

Está presente en todas las células del organismo, concentrándose en la piel, las uñas y el cabello. Forma parte de ciertos aminoácidos azufrados, como la metionina, la cisteína, la taurina y el glutatión, encargados de desintoxicar toxinas a nivel hepático y optimizar la sulfoconjugación. Además, el cartilago articular contiene ácido condroitín sulfúrico y Azufre neutro. Pacientes con A.R. presentaron niveles inferiores a lo normal de Azufre a nivel muscular y de cisteína (aminoazufrado) en las uñas (*Wroblewski 1978 ; Sullivan & Woldenberg 1935*). Tradicionalmente se ha recomendado el Azufre para equilibrar síndromes artríticos y artrósicos, además de disfunciones hepato-biliares y dermatológicas.

Boro

Recientemente el Boro ha cobrado interés especial por su efecto positivo sobre los niveles de Calcio y estrógenos (estradiol), necesarios para la fijación en el hueso de este último (*Murray 1990*). Además favorece la retención del Magnesio en el hueso y estimula la conversión de vitamina D en una forma activa, necesaria en el metabolismo óseo. Parece ser que en los lugares donde los niveles de Boro en el suelo son bajos existe mayor prevalencia de artrosis y artritis y los pacientes con artritis presentan una concentración de Boro a nivel sinovial y óseo menor que las personas normales (*de Fabio 1990 ; Newnham 1994*).

Oligoelementos y elementos ultra-traza Además de los oligoelementos y minerales señalados es interesante aportar un buen número de elementos variados, en dosis fisiológicas, esenciales para optimizar las cascadas enzimáticas y restablecer el equilibrio biológico. Entre estos puede ser recomendable incluir : Magnesio, Silicio, Germanio, Zinc, Manganeseo, Cobre, Cobalto, Molibdeno, Selenio, Rubidio, Vanadio, Cesio, etc. (Boletín A.F.M.O. nº 1 y nº 14).

¿Por qué Comenzar con una fase desintoxicación celular ?

La salud global depende en buena medida de la capacidad individual que tengamos para desintoxicarnos de sustancias tóxicas : metales pesados, productos químicos, residuos bacterianos y alimentarios, productos de deshecho del metabolismo protéico, etc. Pero, en particular, los trastornos osteoarticulares y musculotendinosos, inflamatorios o degenerativos, se ven especialmente mejorados con una desintoxicación celular. Por ejemplo, una intoxicación por metales pesados puede provocar dolores musculares y neutralizar la acción de ciertos oligoelementos vitales para el desempeño de funciones enzimáticas encargadas de la defensa ante radicales libres, moléculas muy nocivas para el tejido conjuntivo, cartílagos, etc. Esto trae a colación la importancia de utilizar antioxidantes en nuestra primera fase de desintoxicación. Los productos químicos (disolventes, pesticidas, herbicidas, aditivos, etc), además, pueden provocar síntomas neurológicos y, particularmente, perjudicar las funciones de desintoxicación hepática, con consecuencias nefastas.

Mención aparte merecen los residuos bacterianos y alimentarios, que pueden penetrar la pared intestinal, pasar a la corriente sanguínea y comportarse como antígenos, provocando una reacción autoinmune antígeno-anticuerpo, con agresión de leucocitos atacantes sobre el propio tejido del cuerpo. Algunos trastornos graves y autoinmunes se han relacionado con este proceso, como la artritis reumatoidea (*SEIGNALET 1998*). Además otras toxinas no antigénicas, favorecidas por una hiperpermeabilidad intestinal, pueden desencadenar trastornos por “ensuciamiento” de los tejidos y órganos (*SEIGNALET 1998*), tales como la artrosis, la fibromialgia o la osteoporosis ; junto a otros factores predisponentes.

Estas son solo algunas breves referencias que nos recuerdan lo práctico de realizar una Desintoxicación Celular óptima, que tenga como objetivo estimular el funcionamiento emuntorial, la salud hepática, la higiene intestinal, la neutralización de radicales libres y la reducción de ácidos, equilibrando el pH ácido-base.

Cómo realizar la fase de desintoxicación celular (1-2 meses) común a los tres grupos

ERGYDREN

Extracto fluido de Alcachofa, Borraja, Ulmaria, Grosella y Oligoelementos, para ayudar en la **depuración general del organismo** estimulando los emuntorios en la expulsión de toxinas, al tiempo que descongestionamos.

ERGYTAURINA (ex Biotaurina)

Cápsulas con Taurina, Metionina, Cisteína, Glutathión, Vitaminas B6 y B9, Selenio, Zinc, Rábano negro y ajo. Detoxificación hepática, neutralización de radicales libres. Optimizar la sulfoconjugación hepática. El Azufre forma parte fundamental de las articulaciones y el tejido conjuntivo.

ERGYORTHO (ex Biortho)

Betacaroteno, Vitaminas C y E, Selenio, Cobre, Zinc y antioxidantes vegetales (antocianósidos y polifenoles). Antioxidantes de última generación, para evitar la agresión de los R.L. sobre el tejido conjuntivo, los huesos y cartílagos. Optimizan la acción de la S.O.D. y G.P.X. fundamentales para neutralizar los superóxidos y peróxidos. Colaboran en regenerar el cartílago. Desintoxica de *histamina* al organismo, sustancia liberada en todos los procesos inflamatorios y alérgicos.

ENTEZYM MASTICABLE

Los Prebióticos (Polvo de Fibras de cultivo biológico, Inulina, fermentos ricos en enzimas + glutamina y citroflavonoides) son imprescindibles para asegurarnos un perfecto estado la flora intestinal y evitar el paso de macromoléculas alimentarias que junto con los residuos bacterianos pueden ser identificados como antígenos extraños y provocar una reacción autoinmune, típica de la Artritis Reumatoidea y otros trastornos autoinmunes o trastornos por “ensuciamiento”, como la artrosis.

ERGYMAG

Cápsulas con Citratos de Potasio, de Calcio y de Magnesio, con Vitaminas B3, B5 y B6. Desacidifica y remineraliza. Un terreno ácido se ve compensado por el organismo mediante “sistemas tampón” reguladores del pH, como el fosfato cálcico, presente en los huesos. Terreno ácido = descalcificación y fragilidad ósea. Ergymag suministra herramientas efectivas para luchar contra la acidosis y la descalcificación.

2ª Fase: reestructuración biológica (3 - 6 meses). Específica.

• T. Osteoarticulares o musculotendinosos inflamatorios

OLIGOVIOL O

Catalizadores de cientos de reacciones enzimáticas.

SYNERVIOL

Ácidos grasos Omega 6 y Omega 3, Precursores de Prostaglandinas PGE1 y PGE3, fundamentales para regular los procesos inflamatorios y reducir el efecto nocivo de PGE2 y leucotrienos.

BICEBE (ex Biocebe)

Cofactores enzimáticos – Vit. A, C, E, D, E y Grupo B- que además de sus acciones específicas en el metabolismo osteoarticular, desempeñan un papel vital en cientos de actividades enzimáticas fundamentales, por ejemplo, en el metabolismo de los A.G.P.I.

ERGYORTHO (ex Biortho)

Antioxidantes de última generación, necesarios por las razones expuestas anteriormente – ver Fase 1-.

ERGYPHYTUM

Para una protección osteoarticular.

Contiene : *Grosellero Negro* (Las hojas, ricas en flavonoides y proantocianidas aportan una protección antioxidante, limitando los fenómenos inflamatorios), *Ortiga* (Su riqueza en sílice orgánico y su fuerte poder remineralizante, le dan un papel interesante en el tratamiento complementario de la terapéutica anti-reumatoidea), *Bambú* (Muy rico en sílice orgánico, factor clave del metabolismo óseo y de la reestructuración del cartílago) y *Cartilago de raya* (Aporta los materiales indispensables para la reestructuración del cartílago).

• T. Osteoarticulares Degenerativos

OLIGOVIOL O

Catalizadores de cientos de reacciones enzimáticas.

ERGYTAURINA (ex Biotaurina)

Aminoazufrados, necesarios por las razones expuestas anteriormente – ver Fase 1-.

ERGYORTHO (ex Biortho)

Antioxidantes de última generación, necesarios por las razones expuestas anteriormente – ver Fase 1-.

SYNERVIOL

Ácidos grasos Omega 6 y Omega 3, Precursores de las Prostaglandinas PGE1 y PGE3, fundamentales para regular los procesos inflamatorios, colaborar en la protección celular, incluido el tejido conjuntivo, y reducir el efecto nocivo de PGE2 y leucotrienos.

BICEBE (ex Biocebe)

Cofactores enzimáticos – Vit. A, C, E, D, E y Grupo B- que además de sus acciones específicas en el metabolismo osteoarticular, desempeñan un papel vital en cientos de actividades enzimáticas fundamentales, por ejemplo, en el metabolismo de los A.G.P.I..

• Descalcificación - osteoporosis

OLIGOVIOL A

Catalizadores de cientos de reacciones enzimáticas.

ERGYMAG

Citratos de minerales y vitaminas, perfectamente balanceados, para frenar la descalcificación y remineralizar - ver Fase 1-.

BICEBE (ex Biocebe)

Cofactores enzimáticos – Vit. A, C, E, D, E y Grupo B- que además de sus acciones específicas en el metabolismo osteoarticular, desempeñan un papel vital en cientos de actividades enzimáticas fundamentales, por ejemplo, en el metabolismo óseo.

SYNERVIOL

Ácidos grasos Omega 6 y Omega 3, Precursores de Prostaglandinas PGE1 y PGE3, fundamentales para regular los procesos inflamatorios, colaborar en la protección celular, incluido el tejido conjuntivo. Los A.G.P.I. favorecen la absorción intestinal del Calcio -puede ser debido a su potenciación del efecto de la vitamina D-, la resistencia ósea y estimulan la síntesis del colágeno óseo.

ERGY-YAM

Fitoemulsión para el equilibrio femenino (*Dioscorea villosa* + aceite de mosqueta y aceite de onagra). La *Dioscorea villosa* contiene *diosgenina*, químicamente muy similar a la progesterona. Las experiencias acumuladas demuestran que posee una acción benéfica sobre el equilibrio hormonal femenino, sin ningún tipo de efecto secundario, resultando especialmente

interesante en caso de trastornos menstruales, menopáusicos y fragilidad ósea. La sinergia con los aceites de mosqueta y onagra y el hecho de que se presente en emulsión para uso tópico, facilitando así la asimilación óptima y progresiva de los sapogeninos esteroideos, lo convierte en un producto único en su categoría.

Felipe Hernández Ramos
Nutricionista - Instituto de Nutrición Celular Activa
SAN SEBASTIÁN

RESUMEN DE APLICACIÓN PRÁCTICA

	FASE 1 (1-2 meses) DETOXIFICACIÓN COMÚN A LOS TRES GRUPOS	FASE 2 (3-6 meses) T. OSTEOART. y MUSCULOTEND. INFLAMATORIOS	FASE 2 (3-6 meses) T. OSTEOART. DEGENERATIVOS	FASE 2 (3-6 meses) DESCALCIFICACIÓN OSTEOPOROSIS
ERGYDREN	2 tapones en un litro de agua mineral, fuera de las comidas.			
ERGYTAURINA	1-1-1 antes de las comidas		1-1-1 antes de las comidas	
ERGYORTHO	0-2-2 con la comida y cena	0-2-2 con la comida y cena	0-2-2 con la comida y cena	
ENTEZYM Mast	0-1-1. cucharada sopera en vaso de agua, antes de comida y cena			
ERGYMAG	2-2-2 antes de las comidas			0-2-2 antes de comida y cena
OLIGOVIOL		O. Mes 1º: 10 ml. en ayunas y 10 ml. antes de cenar. Mes 2º: 10 ml. en ayunas. Mes 3º: 10 ml en ayunas días alternos	O. Mes 1º: 10 ml. en ayunas y 10 ml. antes de cenar. Mes 2º: 10 ml. en ayunas. Mes 3º: 10 ml en ayunas días alternos	A. Mes 1º: 10 ml. en ayunas y 10 ml. antes de cenar. Mes 2º: 10 ml. en ayunas. Mes 3º: 10 ml en ayunas días alternos
SYNERVIOL		2-2-2 antes de las comidas	2-2-2 antes de las comidas	2-2-2 antes de las comidas
BICEBE		3-0-0 con el desayuno	3-0-0 con el desayuno	3-0-0 con el desayuno
ERGYPHYTUM		1-1-1. 1 tapón en agua antes de las comidas		
ERGY-YAM				1-0-1 Aplicar dos veces al día sobre la cara interna de los muslos

SI ADEMÁS PRESENTA...

- Trastornos hepáticos : SUPRAMINERAL DESMODIUM
- Trastornos gastrointestinales crónicos : ERGYPHILUS PLUS
- Hiperactividad nerviosa : ERGYCALM
- Trastornos de la circulación venosa : ERGYVEN
- Trastornos del sueño : ERGYCALM

La Nutrición Celular Activa como soporte necesario para las técnicas osteopáticas



Laboratorio NUTERGIA

- **Larga experiencia en Nutrición Celular Activa**
- **Fórmulas originales científicamente equilibradas**
- **Calidad biológica óptima**

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

OLIGOCATALISIS BIONUTRICIONAL - 2000 - Edit. A.F.M.O.
EL MÉTODO KOUSMINE - 1989 - Edit. URANO
ENCICLOPEDIA DE MEDICINA NATURAL - 1996 - Edit. Tutor
DICCIONARIO DE NUTRICIÓN Y ALIMENTOS - 1994 - Edit. Bellaterra
LA NUEVA SUPERNUTRICIÓN - 1998 - Edit. Tutor
LA REVOLUCIÓN DE LOS FARMANUTRIENTES - 2000 - Edit. Edaf
ARTRITIS - 1994 - Edit. Tutor
LA GRAN GUÍA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS - 1994 - Edit. Integral
LOS ALIMENTOS QUE CURAN - 1989 - Edit. Urano
LA REVOLUCIÓN DE LAS VITAMINAS - 1996 - Edit. Sirio
LA SALUD POR LA NUTRICIÓN - 1994 - Edit. Safeliz
L'ALIMENTATION OU LA TROISIÈME MÉDECINE - 1998 - Edit. François Xavier de Guibert.
RADICAUX LIBRES ET OLIGO-ÉLÉMENTS - Boletín A.F.M.O. nº 1
LA NUTRIPRÉVENTION - 1998 - Edit. Puf
LA NUTRITHÉRAPIE - 1998 - Edit. Puf
TEXTBOOK OF NUTRITIONAL MEDICINE - 1999 - *Third Line Press, Inc. U.S.A.*