

Como lograr una mejor calidad de vida en nuestros Adultos Mayores




Esencias
Integrativas

Dra. Cristina Betancourt
Medico Cirujano
Medico Integrativo
Bioenergética - Biomagnetismo
Terapia Floral

@drabetancourt
@esencias_integrativas

ADULTOS MAYORES

2009

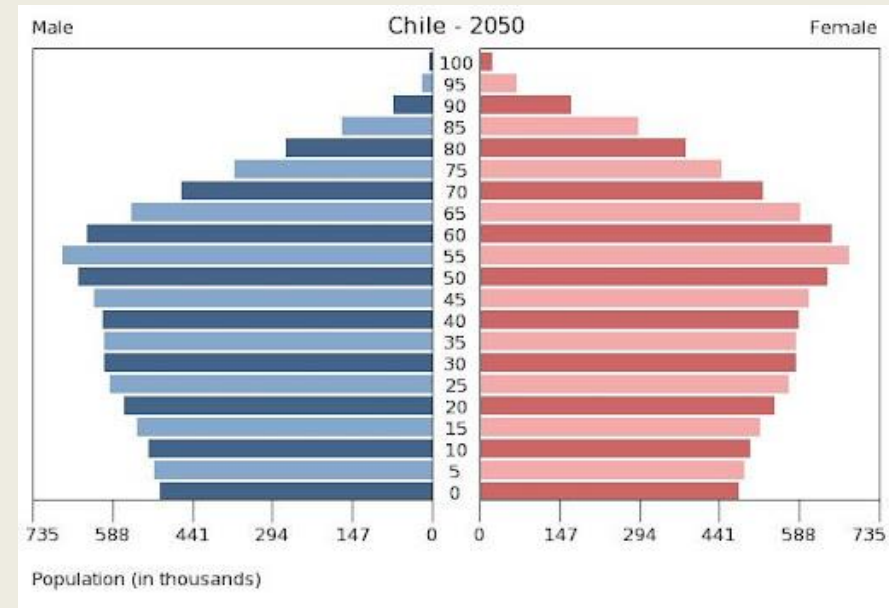
737 millones



2050

2 billones

*Hoy 1 de cada 9 personas en el mundo tiene 60 años o mas
Para el 2050 → 1 de cada 5 tendrá 60 años o mas*



¿QUE ES EL ENVEJECIMIENTO?



2021 :
80AÑOS → 14 % AM

2050:
80 AÑOS → 20% AM

ENVEJECIMIENTO DEL ENVEJECIMIENTO

100 AÑOS
2009 → 451.000
2050 → 4.1 MILLONES

En América Latina, la esperanza de vida al nacer aumentó 20 años en promedio

Hombres: 78 años



Mujeres: 81 años

Control de la
mortalidad



Disminución de la
fecundidad



Aumenta el
envejecimiento de la
población

A decorative illustration on the left side of the page, featuring stylized white line art of leaves and a small cluster of berries on a branch, set against a background of orange and grey abstract shapes.

100 AÑOS

*Lo que importa no es la cantidad, sino la calidad.
¡Encuentra tiempo para ti mismo y cuida de tu salud*

CALIDAD DE VIDA



85,8% Autovalente

POBLACION ECONOMICAMENTE ACTIVA

2010: 4,39% AM

2019: 6,28% AM

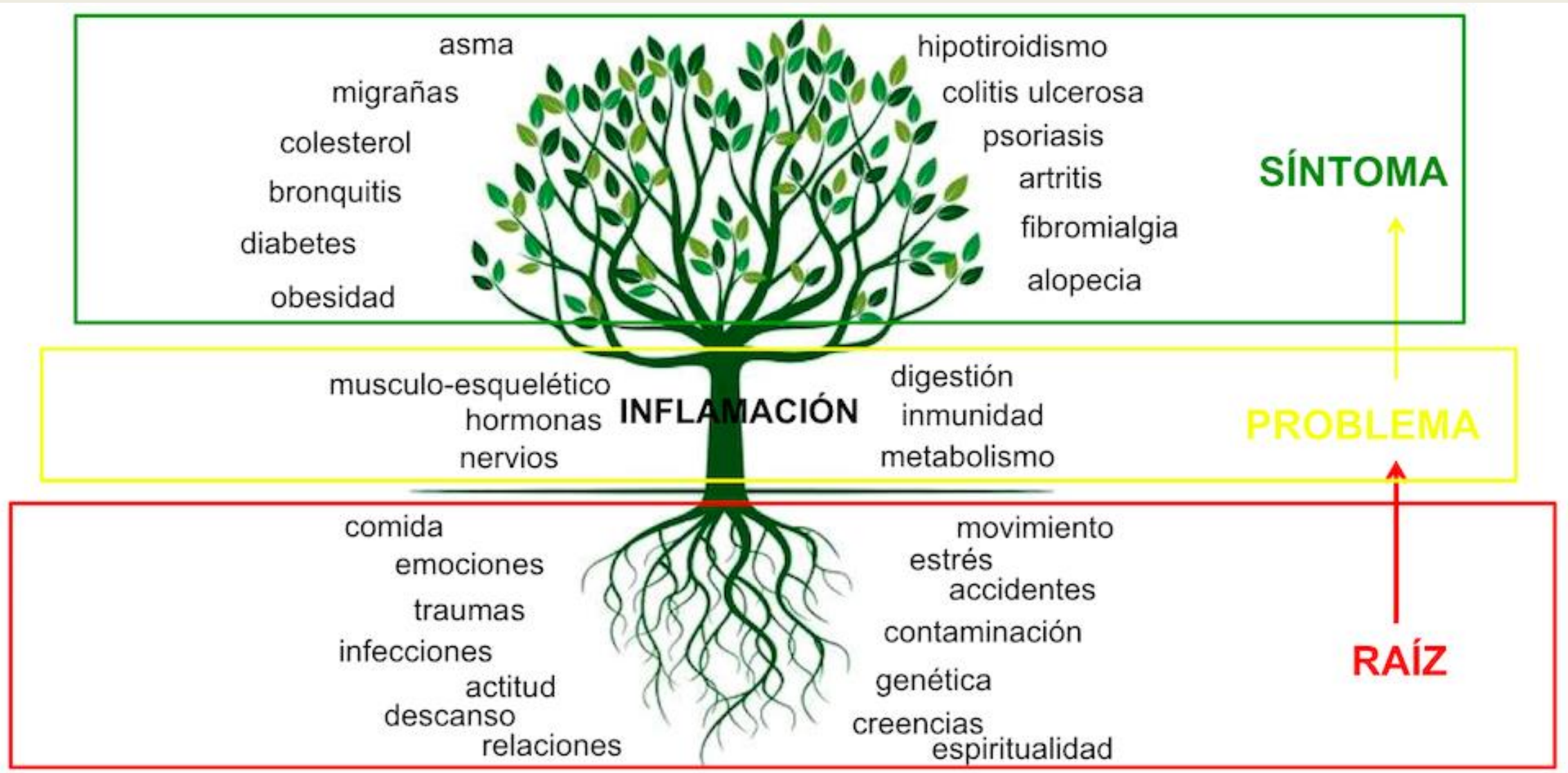
14,2% Dependencia



PATOLOGIAS MAS FRECUENTES EN ADULTOS MAYORES

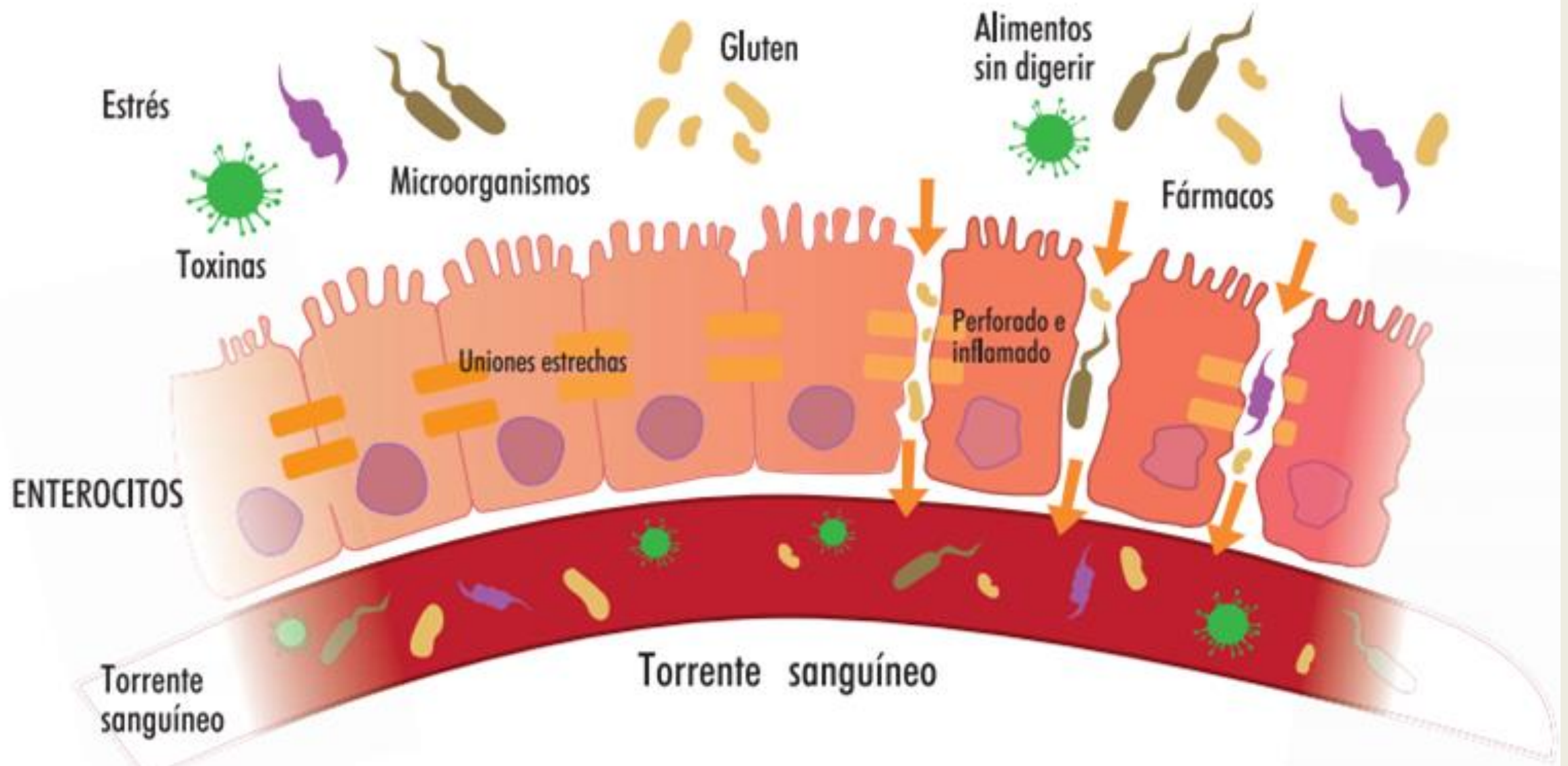
- ❖ Trastornos neuro - degenerativas
- ❖ Dolor crónico
- ❖ Trastornos del sueño
- ❖ Trastorno gastrointestinales
- ❖ Enfermedades crónicas no transmisibles
- ❖ Enfermedades pulmonares crónicas
- ❖ Depresión en el adulto mayor





CAUSAS DE INFLAMACIÓN CELULAR

CAUSAS	SISTEMA INVOLUCRADO
DIETA	EJE GLUCOSA- INSULINA
EJERCICIO	SEDENTARISMO-INMOVILISMO TECNICO-ENTRENAMIENTO EXCESIVO
ESTRÉS	ESTIMULACION SNC SIMPÁTICO
CRONODISRUPCIÓN	SUEÑO NO REPARADOR Y HORAS INSUFICIENTE
PERMEABILIDAD INTESTINAL	DISBIOSIS-INTESTINO PERMEABLE
SOBREPESO Y OBESIDAD	MEDIADORES INFLAMATORIOS
TOXICIDAD AMBIENTAL	DISRUPTORES ENDOCRINOS



CUERPO- MENTE – ESPIRITU- AMBIENTE



Alimentación
Ciclo circadiano
Movimiento
Vitamina D
Hidratación



Manejo de
emociones
Relaciones sociales
Crecimiento
personal



Respiraciones
Lectura
Practica espiritual



Contaminación
Política
Economía
Sociedad



ALIMENTACION - SALUD INTESITAL

- ❖ Alimentación pobre en nutrientes y en minerales
- ❖ Aumento del consumo de procesados
- ❖ Consumo de alimentos inflamatorios
- ❖ Tóxicos en general



ALIMENTACION - SALUD INTESITINAL

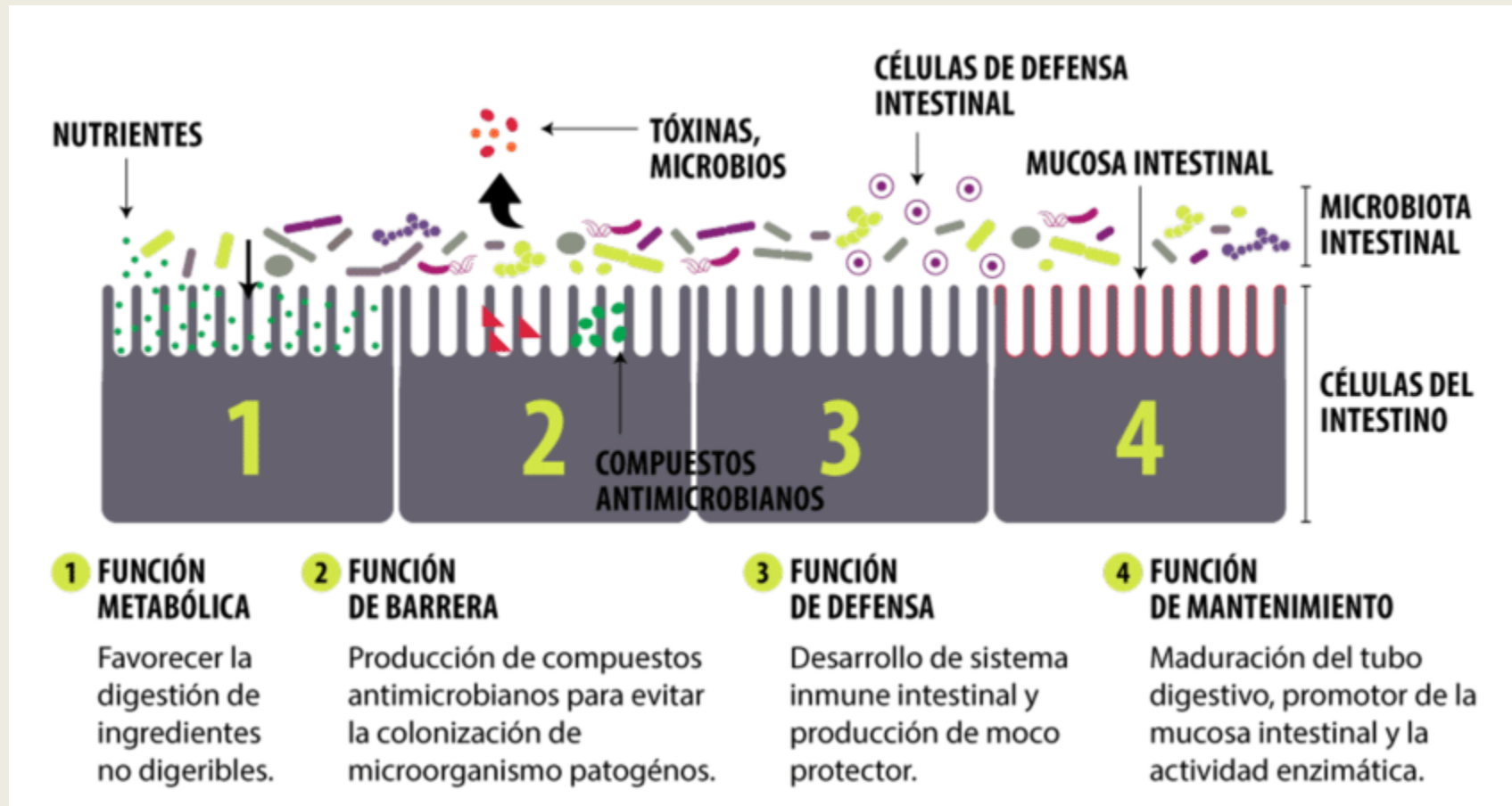


FUNCIONES GASTRO-INTESTINALES

- Descomponer los alimentos
- Absorber nutrientes
- Modular el sistema inmunológico
- Desechar de toxinas
- Síntesis de neurotransmisores

“MICROBIOTA INTESTINAL”

MICROBIOTA INTESTINAL



ALIMENTOS
PROCESADOS

ESTRES

DROGAS

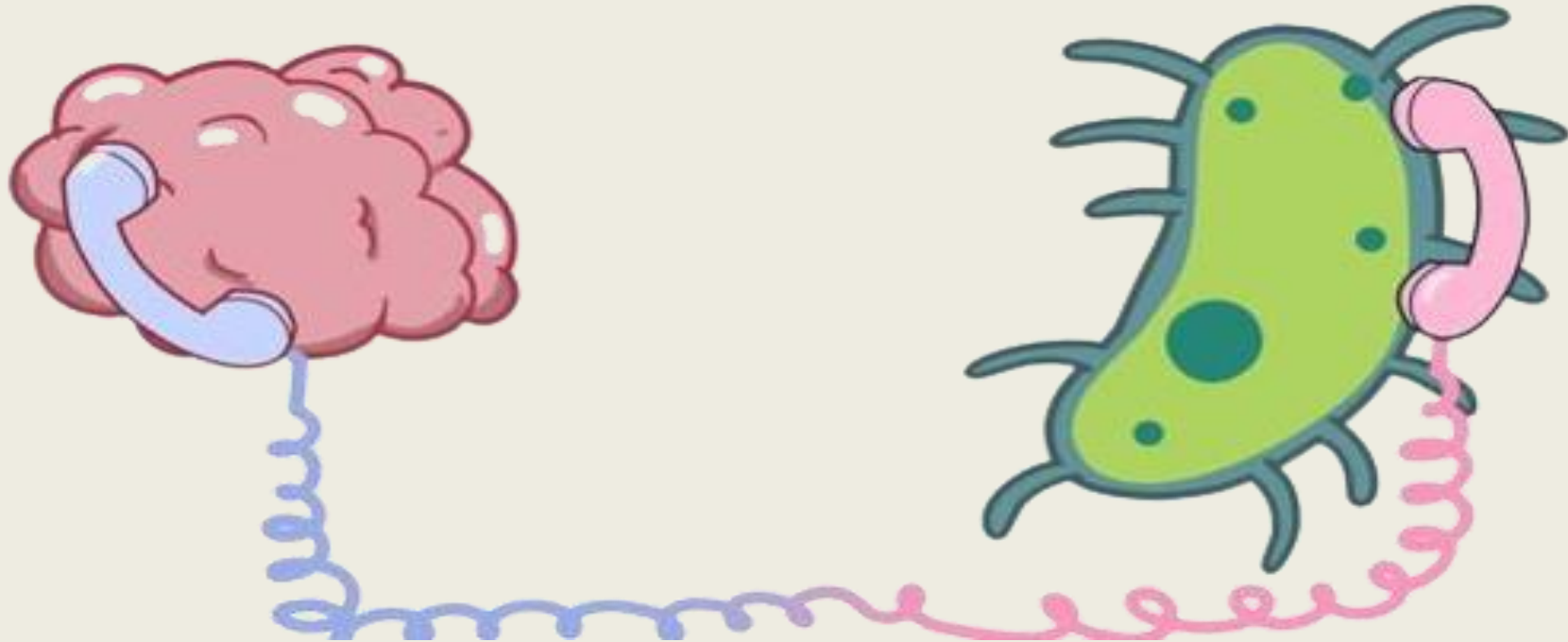
TOXINAS



MICROBIOTA INTestinal



EJE INTESTINO - CEREBRO



“SANAR NUESTRO INTESTINO”

SALUD INTESITAL



orégano, melaleuca, limón, hierba limonera, menta y tomillo que han demostrado tener propiedades antimicrobianas.



6 cepas de microorganismos
5 billones de UFC



Apoya la producción constante de enzimas del cuerpo necesarias para las funciones bioquímicas saludables, que ayudan con la digestión de proteínas, grasas, carbohidratos complejos, azúcares y fibra.



AE Menta, Semilla de Cilantro, Jengibre, Alcaravea, Cardamomo, Hinojo y Anís
Apoya la digestión, alivia el malestar estomacal ocasional, ayuda a reducir los gases y la indigestión ocasional.

SALUD INTESITAL



Acidos grasos Omega 3 (EPA Y DHA)
con aceites esenciales
Promueve la salud cardiovascular,
articular y cerebral
Acción antioxidantes



Mezcla Coenzyme Q10, acido alfa
lipolico y otros antioxidantes
Energía y función celular



Mas de 22 vitaminas y minerales
esenciales para apoyar la
regeneración y función celular
Elimina radicales libres



Ayudan a combatir los radicales libres y a proteger
contra el daño oxidativo en sus células, mantener
una respuesta inflamatoria saludable a nivel
molecular.
El aceite de Cúrcuma contiene los componentes
químicos Tumerone y ar-Tuermerone, que ayudan
a la absorción de curcumina en su cuerpo, el
curcuminioide primario en la cúrcuma.

ACTIVIDAD FISICA



MOVIMIENTO



Extractos de Incienso, Cúrcuma y Jengibre, para fomentar efectos calmantes en el cuerpo. Promueve una mejor movilidad y proporciona apoyo relajante en todo el cuerpo.



Mantiene despejados los conductos respiratorios.



Gaulteria, alcanfor, menta, el tanaceto azul, la manzanilla azul, el helicriso y el osmanto trabajan juntos para aliviar los dolores en las articulaciones y los músculos



Una alternativa más saludable para aumentar la energía y la vitalidad. Promueve una mejor microcirculación y apoya la capacidad aeróbica celular y la producción de energía

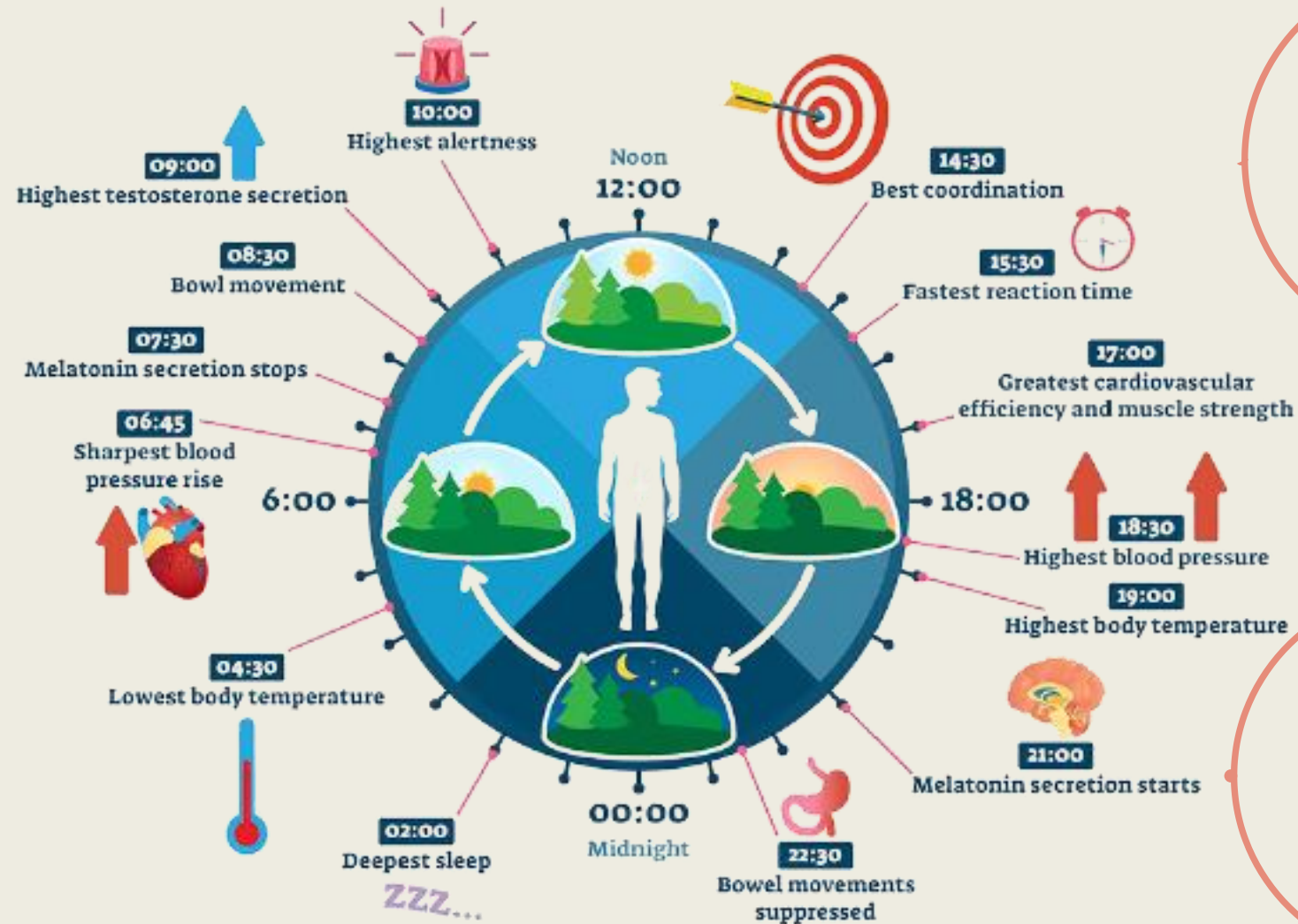
HIGIENE DEL SUEÑO

Mejora la
memoria y la
creatividad

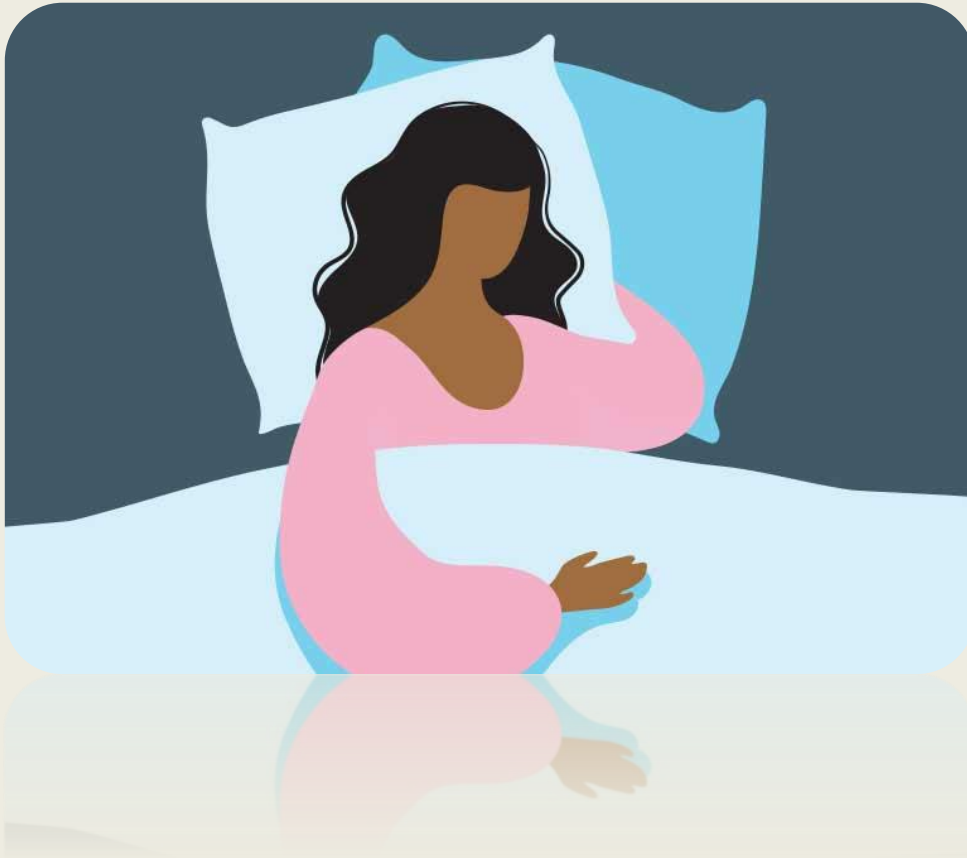
Mejora el
rendimiento y
la energía

Mejor
atención y
concentración

Regulación
hormonal y
regeneración
celular



HIGIENE DEL SUEÑO



- ❖ Disminuir el uso de pantallas y luces fuertes
- ❖ Tener una rutina antes de dormir
- ❖ Disminuir consumo de cafeína o teína
- ❖ Cena liviana 2 horas antes de ir a la cama
- ❖ Anotar los pendiente del día siguiente
- ❖ Infusiones relajantes
- ❖ Aromaterapia
- ❖ Ducha con aceites esenciales

HIGIENE DEL SUEÑO – PROTOCOLOS



10



15



15



DIFUSOR

ROLL ON DE 10 CC CON ACF



2



CAPSULA VEGETAL O SUBLINGUAL

KIT DE BIENESTAR PARA DORMIR



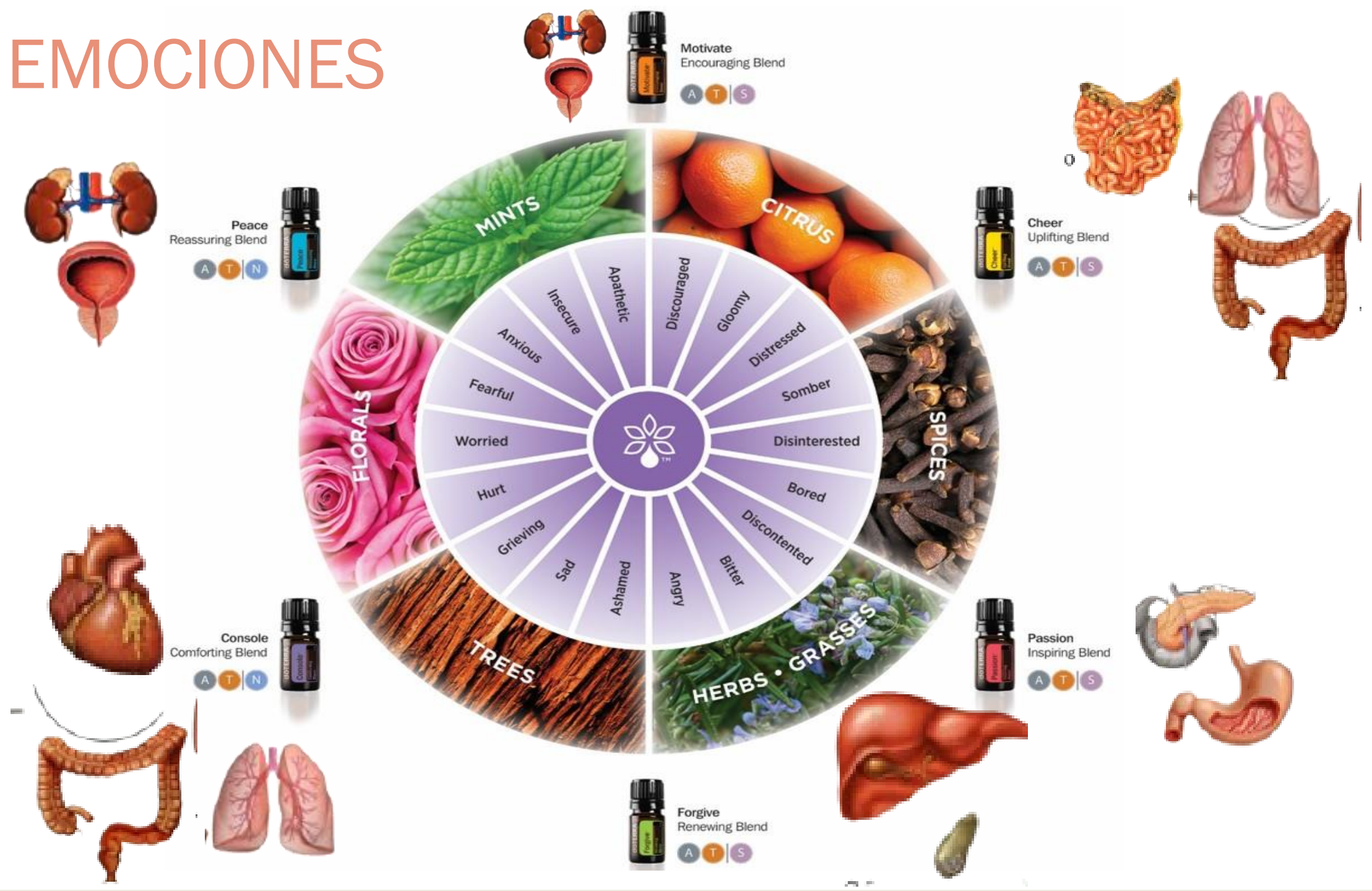
KIT DE BIENESTAR DORMIR LRP

75\$ - 60PV

Cada mes durante 3 meses, recibes
un 1 kit y la posibilidad de
complementar con otros productos
a precios especiales



EMOCIONES



KIT DE BIENESTAR ANIMO



KIT DE BIENESTAR ANIMO

LRP

75\$ - 60PV

Cada mes durante 3 meses, recibes
un 1 kit y la posibilidad de
complementar con otros productos
a precios especiales





ENFERMEDADES DEGENERATIVAS



Revisar > Irán J Basic Med Sci. 2020 marzo; 23 (3): 277-286.

doi: 10.22038 / IJBMS.2020.35288.8419.

El género *Boswellia* como nuevo candidato para trastornos neurodegenerativos

Arezoo Rajabian ¹, HamidReza Sadeghnia ² ³, Sahar Fanoudi ², Azar Hosseini ¹

Afiliaciones + expandir

PMID: 32440312 PMCID: PMC7229515 DOI: 10.22038 / IJBMS.2020.35288.8419

Artículo gratuito de PMC

Abstracto

Las enfermedades neurodegenerativas, caracterizadas por la pérdida progresiva de neuronas, comparten mecanismos comunes como muerte celular apoptótica, disfunción mitocondrial, inflamación y estrés oxidativo. Género *Boswellia* es un género de la familia Burseraceae. Comprende varias especies utilizadas tradicionalmente para el tratamiento de enfermedades inflamatorias crónicas, edema cerebral, síndrome de dolor crónico, enfermedades gastrointestinales, tumores, así como para mejorar la inteligencia. Se han realizado muchos estudios para descubrir enfoques terapéuticos para enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Huntington, la esclerosis múltiple y la esclerosis lateral amiotrófica, el accidente cerebrovascular y los déficits cognitivos concomitantes. Sin embargo, no se ha desarrollado ningún tratamiento curativo. Este artículo proporciona una visión general de la evidencia sobre el potencial de la especie *Boswellia* y sus principales constituyentes, los ácidos boswélicos, como moduladores de varios mecanismos implicados en la patología de las enfermedades neurodegenerativas. *In vitro*, animales y estudios clínicos han confirmado que las especies de *Boswellia* contienen componentes bioactivos que pueden mejorar la actividad cognitiva y proteger contra la neurodegeneración. Ejercen los efectos beneficiosos dirigiéndose a múltiples causas patológicas mediante propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antiamiloidogénicas y antiapoptóticas. La especie *Boswellia*, que tiene potencial neuroprotector, los convierte en un candidato prometedor para curar o prevenir los trastornos neurodegenerativos.



ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CRONICAS



KIT RESPIRATORIO



KIT RESPIRATORIO LRP

75\$ - 60PV

Cada mes durante 3 meses, recibes
un 1 kit y la posibilidad de
complementar con otros productos
a precios especiales



DOLOR CRONICO



12

12

5

12

5

5

ROLL ON DE 10 CC CON ACF



20

20

5

10

ROLL ON DE 10 CC CON ACF

Eficacia de la curcumina y la boswellia para la osteoartritis de rodilla: revisión sistemática y metanálisis

Raveendhara R Bannuru ¹, Mikala C Osani ², Fatimah Al-Eid ², Chenchen Wang ³

Afiliaciones + expandir

PMID: 29622343 PMCID: PMC6131088 DOI: 10.1016 / j.semarthrit.2018.03.001

Artículo gratuito de PMC

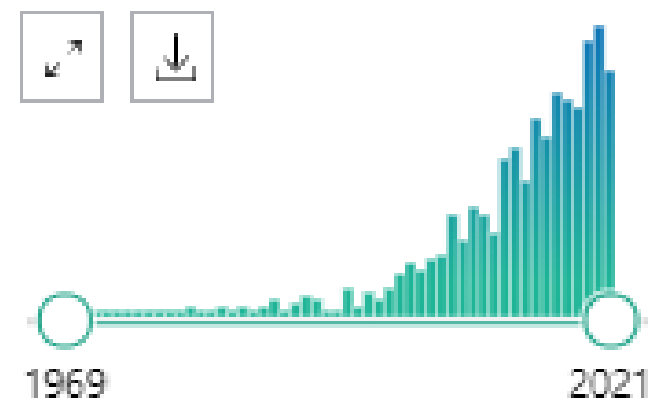
Abstracto

Propósito: Los perfiles de seguridad desfavorables de los tratamientos para la osteoartritis de rodilla (OA) comúnmente recetados han llevado a los médicos y pacientes a buscar alternativas más seguras. La investigación ha sugerido que las formulaciones de curcuminoides y boswellia podrían moderar las vías inflamatorias clave que están asociadas con el empeoramiento de los síntomas y la progresión de la enfermedad. Realizamos una revisión sistemática y un metanálisis para evaluar la eficacia y seguridad de estos tratamientos frente a placebo o AINE para la artrosis de rodilla.

Métodos: Se realizaron búsquedas en Medline, EMBASE, Google Scholar, Web of Science y la base de datos Cochrane desde el inicio hasta el 21 de febrero de 2018. También se realizaron búsquedas manuales en listas de referencias y revisamos actas de congresos. Se incluyeron ensayos clínicos aleatorios (ECA) que compararon formulaciones de curcuminoides o boswellia con placebo o AINE para la artrosis de rodilla. Se calcularon las diferencias de medias estandarizadas (DME) o los cocientes de riesgos (RR) para todos los resultados relevantes. Los metanálisis se realizaron utilizando modelos de efectos aleatorios. La heterogeneidad se evaluó mediante la estadística I^2 .

Resultados: Once ECA (N = 1009) fueron elegibles para el análisis. La calidad de los estudios fue baja en general y la mayoría de los ECA incluidos se realizaron con menos de 100 participantes. Tanto las formulaciones de curcuminoides como de boswellia fueron estadísticamente significativamente más efectivas que el placebo para el alivio del dolor y la mejora funcional. No hubo diferencias significativas entre los curcuminoides o la boswellia y el placebo en los resultados de seguridad. Los curcuminoides no mostraron diferencias estadísticamente significativas en los resultados de eficacia en comparación con los AINE; los pacientes que recibieron curcuminoides fueron significativamente menos propensos a experimentar efectos adversos gastrointestinales. Ningún ECA comparó boswellia con AINE aprobados.

RESULTS BY YEAR



TEXT AVAILABILITY



KIT DE BIENESTAR ALIVIO



KIT DE BIENESTAR ALIVIO LRP

75\$ - 60PV

Cada mes durante 3 meses, recibes
un 1 kit y la posibilidad de
complementar con otros productos
a precios especiales



HIPERTENSION



EVITAR
ROMERO
TOMILLO
MENTA



5 10 10 10 10

ROLL ON DE 10 CC CON ACF



10 10 10 10

ROLL ON DE 10 CC CON ACF

SINTOMAS GASTROINTESTINALES





*“El arte de la curación viene
de la naturaleza, no del
medico. Por lo tanto el medico,
debe partir de la naturaleza
con una mente abierta”*

Paracelsus