

Dra. Clara Arciniegas Vergara

**Esp. TAFV *Medicina Funcional/Biorreguladora *Neuralterapia*
R.M. 54396-08

Fecha: _07 April 2025_

Teléfono: _0997846546_

Nombre: _Jose Perez_

CC: _1725365489_

R/. Buen día Jose, espero que se encuentre bien, va a iniciar con este esquema que le explico a continuación; el cual se realizará por fases, está individualizado de acuerdo a la consulta inicial; como le expliqué en consulta para que pueda mejorar de manera integral se deben abarcar varias aristas que intervienen en la recuperación física, metabólica y emocional. En la medida de lo posible realizar las siguientes recomendaciones, con la consciencia y la constancia que requiere el proceso para que sea efectivo, en caso de alguna duda me informa.

Plan:

- 1. PARÁMETROS DE ALIMENTACIÓN – RECOMENDACIONES**
- 2. EJERCICIO PROGRESIVO – ACTIVIDAD FÍSICA**
- 3. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y FORTALECIMIENTO MENTAL**
- 4. LIBROS DE METABOLISMO Y MANEJO DE EMOCIONES**
- 5. FASE I TRATAMIENTO CON MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL, HOMEOPÁTICA (DETOX ADVANCE, RECUPERACIÓN MUCOSA GASTROINTESTINAL Y MANEJO DE TERRENO), D., I, III**
- 6. FASE II SOPORTE INMUNOLÓGICO, GÉNITO URINARIO, SISTEMA NERVIOSO CENTRAL, (una vez se haya preparado el terreno)**
- 7. FASE III SUEROTERAPIA PARA SOPORTE INMUNOLÓGICO, GÉNITO URINARIO, RESPIRATORIO**
- 8. TERAPIA NEURAL - ACUPUNTURA - AURICULOTERAPIA**
- 9. CANDIDATO A MANEJO CON TERAPIA DE HIPNOSIS CLINICA**
- 10. LABORATORIO FUNCIONAL**

A continuación, le explico las sugerencias e indicaciones médicas a seguir, la base del tratamiento será la alimentación que inicialmente estará enfocada en retirar y mejorar lo siguiente:

Dra. Clara Arciniegas Vergara

**Esp. TAFV *Medicina Funcional/Biorreguladora *Neuralterapia*
R.M. 54396-08

1. PARÁMETROS DE ALIMENTACIÓN – RECOMENDACIONES

- ✓ Suspender ingesta de azúcares en todas sus presentaciones especialmente azúcar refinada (postres, panadería, helados, chokolatinas, bocadillos, arequipe, azúcar en los jugos, jugos de cajita, gaseosas y todo lo que venga en paquetes entre otros) y evitar endulzantes que contengan aspartame o sucralosa ya que alteran la parte visual a largo plazo. Con dulce Stevia de Naturcare o Stevia Gold es estevia artesanal en gotas no da sabor amargo y con una o dos gotas ya tiene el sabor dulce sin carga de calorías si le hace falta ese sabor dulce.
- ✓ Iniciar VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA CON LA MADRE (Gallo) Tomar 5 ml diluidos en medio vaso con agua en ayunas y en la noche antes de dormir 1 mes.
- ✓ Si le hace falta consumir queso; puede comer el queso RICOTA y yogurt griego.
- ✓ Sugiero iniciar los siguientes alimentos en grandes cantidades: AGUACATE, ACEITE DE OLIVA CRUDO PARA LAS ENSALADAS, ACEITE DE COCO Y/O AGUACATE PRENSADO EN FRÍO, PARA COCINAR y PARA TOMAR 1 CUCHARADA SOPERA 1 VEZ AL DÍA, FRUTOS SECOS (MARAÑONES, PISTACHOS, NUECES, ALMENDRAS, ARANDANOS, ETC) TODOS MENOS EL MANÍ POR SER PRO-INFLAMATORIO NO SE DEBE CONSUMIR.

2. EJERCICIO PROGRESIVO – ACTIVIDAD FÍSICA

Será el segundo pilar del tratamiento por lo cual recomiendo, de acuerdo a lo hablado en la consulta, continuar con su rutina de ejercicios, partiendo de unos 5 minutos de estiramiento de todas las articulaciones y musculatura, posteriormente realizar calentamiento durante 10 minutos, luego continuar con la rutina de máquinas (peso y resistencia) por lo menos 3 veces por semana de manera alterna incluir uso de pesas en algunas rutinas para ganar mayor resistencia y aumentar la masa muscular; ya que es muy importante mantener su estado físico y combinar con otras rutinas puede ser montar en bicicleta, natación y yoga. Sin embargo, en la medida que se vayan nivelando lo metabólico, hormonal y emocional se irá graduando progresivamente la intensidad de las rutinas y si ya tiene más tiempo puede empezar a integrar rutinas de peso y resistencia más intensas. Es importante preservar la masa muscular que se tiene actualmente y ganar la que más se pueda de ahora en adelante ya que es una garantía de longevidad y calidad de vida en lo que viene de vida activa. Todo lo anterior practicado diariamente le permitirá mejorar el nivel de concentración, adaptación y ser más constante en todas las demás actividades y que no se canse rápido, que se elimine la sensación de fatiga y recuperar progresivamente el ritmo previo para volver a estar más activo, enérgico, drenar mejor las toxinas y regular sus funciones metabólicas.

3. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y FORTALECIMIENTO MENTAL

- CONTROL DE RESPIRACIÓN: Inspira aire profundamente, retiene por 1, 2, 3, 4 segundos y exhala lentamente, repite el ejercicio durante 5 minutos en las mañanas al despertar y en las noches antes de acostarse. Que esté sea el momento para agradecer por todo lo que ha recibido en la vida.
- LECTURA DIARIA: Realizar lectura diaria durante 15 minutos mínimo en las mañanas al despertar y en las noches antes de acostarse. Estas acciones deben convertirse en un hábito como lo son bañarse, cepillar los dientes, desayunar, etc. por lo tanto se debe sacar el tiempo para realizarlos, por eso son

cepillar los dientes, desayunar, etc. por lo tanto se debe sacar el tiempo para realizarlos, por eso son tiempos cortos inicialmente, luego se extienden.

Dra. Clara Arciniegas Vergara

**Esp. TAFV *Medicina Funcional/Biorreguladora *Neuralterapia*
R.M. 54396-08

4. LIBROS DE METABOLISMO Y MANEJO DE EMOCIONES

Es importante ir tomando consciencia de cada proceso de enfermedad y recuperación, no solo desde el punto de vista físico sino emocional, ya que ha vivido varias situaciones que han representado emociones fuertes pero su tendencia es a reprimir y disminuir la intensidad de las mismas y eso es uno de los mecanismos que tiene la mente para poder avanzar y salir del evento complejo de ese momento, sin embargo empieza a expresar físicamente de diferentes formas (dolores articulares, ansiedad, depresión, gastritis, úlceras, hipertensión arterial, diabetes, discopatías etc.) para que empecemos a tratar esas emociones que han estado guardadas durante años, por lo tanto el aprendizaje en este momento va ser darle el manejo adecuado a las diferentes emociones que se han generado con todas estas pruebas; para que pueda seguir mejorando y avanzando. Que cada emoción que le ocasione ansiedad, angustia, culpa, tristeza, decepción, frustración se transforme en seguridad, serenidad, tranquilidad, alegría y aceptación para encontrar su verdadera sanación interior. Le anexo los siguientes libros; esperando que sean de gran ayuda para este proceso de recuperación y sanación integral.

[La Sanación 5 heridas del alma.pdf](#)

Dra. Clara Arciniegas Vergara

*Esp. TAFV *Medicina Funcional/Biorreguladora *Neuralterapia
R.M. 54396-08

5. FASE I TRATAMIENTO CON MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL, HOMEOPÁTICA (DETOX ADVANCE, RECUPERACIÓN MUCOSA GASTROINTESTINAL Y MANEJO DE TERRENO), D., I, III

Manejo con medicamentos indicados así:

MANEJO ADAPTATIVO INICIAL

o. ADAPTAESSENS CÁPSULAS: (NUTRABIOTICS) Tomar 1 cápsula vía oral antes del momento más exigente o estresante del día puede ser al despertar, antes de iniciar labores o reuniones de trabajo y/o antes de realizar ejercicio o tener relaciones sexuales durante 40 días, luego se ajustará dosis de acuerdo a evolución. #1 frasco

DETOXIFICACIÓN Y REMOCIÓN MICROBIOLÓGICA ORAL

1. INMUNOPLEX CAPSULAS: (NUTRABIOTICS) Tomar 6 cápsulas en ayunas diariamente durante 15 días. #1 frasco.

1. P - CIDE GOTAS: (NUTRABIOTICS) Tomar 3 gotas diluidas en una cucharadita de aceite de oliva, 4 tomas al día durante 21 días, descansa 7 días y vuelve a repetir la misma dosis durante 21 días nuevamente. #1 frasco.

RECUPERACIÓN DE LA MUCOSA Y BARRERA GASTROINTESTINAL

2. ENTEROPLEX POLVO: (NUTRABIOTICS) Tomar 1 cucharada dosificadora en medio vaso con agua en ayunas y en la noche antes de acostarse 2 horas después de la cena durante 2 meses #2 frascos

2. PROBIOESSENS SOBRES: (NUTRABIOTICS) Disolver 1 sobre de Probióticos en medio vaso con agua cada NOCHE después de la cena durante 3 meses #3 cajas

2. CURCETIN CAPSULAS: (NUTRABIOTICS) Tomar 2 cápsulas al iniciar el desayuno, 2 cápsulas al iniciar el almuerzo y 2 cápsulas al iniciar la cena durante 2 meses, luego se ajustará la dosis #4 frascos.

MANEJO DE TERRENO (D. I - VI)

3. OLIGOCOP LHA: (Laboratorio Homeopático Alemán) COMPRIMIDOS. Tomar 1 tableta vía sublingual cada 8 horas durante 40 días (30 minutos antes de las comidas) #2 frascos (este medicamento se inicia después de terminar el Curcetin antes no)

3. OLIGOTIL LHA: (Laboratorio Homeopático Alemán) COMPRIMIDOS. Tomar 1 tableta vía sublingual cada 8 horas durante 40 días (30 minutos antes de las comidas) #2 frascos (este medicamento se inicia después de terminar el Oligotil LHA antes no)

3. OLIGOMAC LHA: (Laboratorio Homeopático Alemán) COMPRIMIDOS. Tomar 2 tabletas vía oral cada 12 horas durante 1 mes (30 minutos antes de las comidas) #2 frascos.

6. FASE II SOPORTE INMUNOLÓGICO, GÉNITO URINARIO, SISTEMA NERVIOSO CENTRAL, (una vez se haya preparado el terreno)

Dra. Clara Arciniegas Vergara

*Esp. TAFV *Medicina Funcional/Biorreguladora *Neuralterapia
R.M. 54396-08

7. FASE III SUEROTERAPIA PARA SOPORTE INMUNOLÓGICO, GÉNITO URINARIO, RESPIRATORIO

8. TERAPIA NEURAL - ACUPUNTURA - AURICULOTERAPIA

9. CANDIDATO A MANEJO CON TERAPIA DE HIPNOSIS CLINICA

(Anexo folleto donde explico en qué consiste la terapia y amplia información [clic aquí](#))

10. LABORATORIO FUNCIONAL

Laboratorio Funcional

- Lonograma completo con Magnesio sérico
- Glucosa en ayunas y 2 horas post carga 75 grs
- Hemoglobina Glicosilada HbA1c
- Creatinina sérica
- Nitrógeno Ureico
- Triglicéridos
- Niveles de Homocisteína

Ayudas Diagnósticas

- Ecografía mamaria bilateral
- Colonoscopia Bajo Sedación

(Opcional, si es posible que se los realicen por la EPS o póliza adicional lo hace si no, no se preocupe, son importantes, pero no indispensables; es para tener unos valores iniciales del estado de inflamación crónica y al finalizar evidenciar y evaluar los cambios, pero también se hacen con la clínica y la mejoría del paciente solo si la EPS O POLIZA ADICIONAL O MEDICINA PREPAGADA los puede cubrir se los realiza)

