

Dra. Clara Arciniegas Vergara

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

Fecha: _11 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, D., I, II**
- 6. FASE II SOPORTE PSICONEUROENDOCRINO, GÉNITO URINARIO, RESPIRATORIO,
(una vez se haya preparado el terreno)**
- 7. FASE III SUEROTERAPIA PARA SOPORTE PSICONEUROENDOCRINO,
RESPIRATORIO, SISTEMA NERVIOSO CENTRAL**
- 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

- ✓ Evitar la ingesta de lácteos y sus derivados y reemplazar por leche vegetal sea de COCO o de ALMENDRAS, ideal prepararla en casa con un puñado de almendras en 250 ml de agua y licua, la preparación dura 1 día.
- ✓ Si le hace falta consumir queso; puede comer el queso RICOTA y yogurt griego.
- ✓ Puede consumir pollo y huevos en lo posible orgánicos, de campo criollos, pescado sea salmón, trucha, robalo, tilapia, merluza, evitar el filete de bresaola está contaminado con mercurio por las aguas donde lo producen y unos son importados no son confiables, por eso tiene las primeras opciones para variar y en lo posible evitar congelados, tratar de comprar fresco lo de la semana en lo posible.
- ✓ Evitar el consumo de carne de cerdo por ahora; como lo explico en la consulta ya que es pro-inflamatoria, intentar bajar la ingesta de carnes rojas es decir 1 vez por semana, disminuir a tolerancia y suspender definitivamente las carnes frías y/o embutidos (jamón, salchichas, mortadelas, salchichón, chorizos y enlatados entre otros).
- ✓ 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.

2. EJERCICIO PROGRESIVO – ACTIVIDAD FÍSICA

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words which don't look even slightly believable. If you are going to use a passage of Lorem Ipsum, you need to be sure there isn't anything embarrassing hidden in the middle of text. All the Lorem Ipsum generators on the Internet tend to repeat predefined chunks as necessary, making this the first true generator on the Internet. It uses a dictionary of over 200 Latin words, combined with a handful of model sentence structures, to generate Lorem Ipsum which looks reasonable. The generated Lorem Ipsum is therefore always free from repetition, injected humour, or non-characteristic words etc.

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 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

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum

[Anita Moorjani Muero por ser Yo.pdf](#)

5. FASE I TRATAMIENTO CON MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL, D., I, II

Manejo con medicamentos indicados así:

MANEJO ADAPTATIVO INICIAL

- o. **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
- 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. **TR6 GRIPFEKTAN TABLETAS:** (RECKEWEG) Tomar 2 tabletas sublingual 3 veces al día 1 hora antes de las comidas principales durante 1 mes. #1 frasco.

RECUPERACIÓN DE LA MUCOSA Y BARRERA GASTROINTESTINAL

- 2. **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

MANEJO DE TERRENO (D. I - VI)

- 3. **HIPOLIPEMIANTE CÁPSULAS:** (ORTOMED) Tomar 2 cápsulas después del desayuno, 2 cápsulas después del almuerzo y 2 cápsulas después de la cena durante 3 meses, luego se ajustará la dosis. #6 frascos.

6. FASE II SOPORTE PSICONEUROENDOCRINO, GÉNITO URINARIO, RESPIRATORIO, (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 PSICONEUROENDOCRINO, RESPIRATORIO, SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

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

- Hemograma Completo
- Ácido úrico
- Lonograma completo con Magnesio sérico
- Glucosa en ayunas y 2 horas post carga 75 grs
- Hemoglobina Glicosilada HbA1c
- Insulina Basal Pre y 2 horas Post carga 75 gramos

Ayudas Diagnósticas

- Ecografía mamaria bilateral
- Ecografía De Hombro Bilateral (Manguito Rotador)
- Ecografía de Tiroides
- Eco

(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)

