



CÓMO REDUCIR LAS TENSIONES MUSCULARES

LOS MÚSCULOS DEL CUERPO

Los músculos del cuerpo mueven:

1. Huesos y Articulaciones.
2. Arterias, Venas, Glándulas y Órganos.

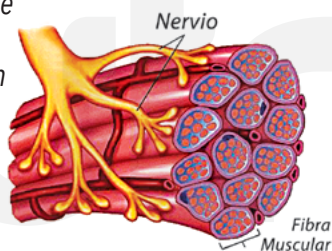
Las TENSIONES MUSCULARES no solamente causan "NUDOS" y "CALAMBRES" sino que también pueden ser la causa de:

- Dolor de Cabeza / Migrañas
- Estreñimiento
- Dolor Menstrual
- Hipertensión Arterial
- Insuficiencia Cardíaca
- Fatiga Crónica
- Accidente Cerebro-Vascular



Un músculo sano puede contraerse cuando se le ordena.

Un músculo sano recibe órdenes neurológicas bien controladas y bien coordinadas.



Un músculo sano puede relajarse fácilmente cuando se le ordena.



LAS TENSIONES MUSCULARES TIENEN SOLUCIÓN

Una aplicación correcta y completa de este programa suele eliminar o reducir las tensiones musculares. La reducción de los "nudos", calambres, dolores de cabeza (de tensiones y migrañas), estreñimiento, dolores menstruales, hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca y fatiga crónica son cambios positivos que pueden resultar de una mejoría de la función muscular y hacen parte de una transformación muy positiva que experimentarás gracias a una alimentación y un estilo de vida saludables.



Una nota sobre la HIPERTENSIÓN

La hipertensión es una enfermedad crónica que encuentra solución en la normalización de los procesos inflamatorios naturales del organismo, del proceso de coagulación y de las funciones musculares de las arterias y del corazón. Es importante medir la presión arterial y estar bajo seguimiento por su médico, ya que este programa suele bajar la presión arterial cuando esta se encuentra normalmente alta.



FÓRMULA PARA REDUCIR LAS TENSIONES MUSCULARES

El consumo de ciertos nutrientes en forma concentrada hace parte de la alimentación que puede dar los resultados esperados.

Como fórmula general para reducir las tensiones musculares recomendamos tomar tres veces por día:

- *Entre 600 mg y 900 mg de Citrato de Magnesio.*
- *Entre 150 mg y 250 mg de Óxido de Magnesio.*
- *Entre 600 mg y 900 mg de Citrato de Potasio.*

Esta fórmula se puede tomar sobre un período extendido sin ningún problema. Una vez reducidas las tensiones musculares, se puede tomar la mitad de la dosis de cada componente de la fórmula con fines preventivos.

CONTRAINDICACIONES:

Esta fórmula está contraindicada en personas que sufren de insuficiencia renal.

ADVERTENCIA:

Si la dosis tomada de magnesio causa una diarrea, reducir la dosis a la mitad.

MAGNESIO

El Magnesio es un mineral esencial para:

1. La relajación muscular; el magnesio activa la relajación del músculo y el calcio activa la contracción del músculo. Cuando el calcio es mucho más abundante que el magnesio en el músculo, ocurre tensión muscular excesiva. El consumo excesivo de lácteos genera una sobrecarga de calcio y una falta relativa de magnesio.
2. Favorecer la absorción y la retención de potasio a nivel celular (por eso casi siempre se debe acompañar el magnesio con potasio).
3. Mantener controlado el proceso inflamatorio.
4. El metabolismo óseo.
5. Producción de energía a nivel celular.
6. Eliminar desechos tóxicos.
7. Más de 300 reacciones metabólicas.
8. El metabolismo del azúcar.
9. Regular la presión arterial.
10. Asegurar un buen desempeño cardíaco.
11. Regular la coagulación.

LA DEFICIENCIA DE MAGNESIO APARECE POR:

1. Falta de consumo de semillas integrales, nueces y vegetales verdes, y el agotamiento de los minerales en el suelo.
2. Exceso de consumo de calcio (lácteos y suplementos de calcio) en relación al magnesio.
3. Consumo excesivo de alcohol.
4. Uso prolongado de medicamentos que disminuyen la producción de ácido estomacal, tales como Omeprazole, Esomeprazole, Pantoprazole, Ranitidina y sales alcalinas.

POTASIO

EL POTASIO ES UN ELEMENTO ESENCIAL PARA:

1. La transmisión neurológica.
2. El control de la contracción muscular.
3. El metabolismo del azúcar.
4. El movimiento de las reservas energéticas.
5. La integridad celular.

LA DEFICIENCIA DE POTASIO APARECE POR:

1. Falta de hidratación; la deshidratación causa un aumento de la eliminación del potasio por la orina.
2. Falta de consumo de algas, semillas integrales, vegetales y frutas, y el agotamiento de los minerales en los suelos de cultivos.
3. Falta de magnesio en la dieta (el magnesio es esencial para la absorción y la retención de potasio en la célula).
4. Exceso de consumo relativo de fuentes de sodio, principalmente: la carne procesada, el jamón de cerdo, las papitas y las frituras.
5. El uso de diuréticos, la diarrea, el vómito y las quemaduras son causas comunes de pérdida de potasio.

CONOCE CADA UNO DE
LOS COMPONENTES DE LA
FÓRMULA Y **PORQUÉ** SON
RECOMENDABLES PARA REDUCIR
LA TENSIÓN MUSCULAR

Frutas

Semillas

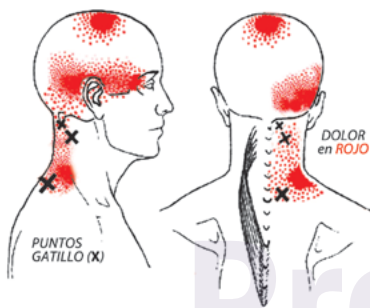
Vegetales

LOS DOLORES DE CABEZA SON GENERALMENTE CAUSADOS POR DESHIDRATACIÓN, FALTA DE MAGNESIO Y FALTA DE POTASIO

Cuando un músculo está deshidratado y deficiente en magnesio y potasio, suele desarrollar puntos gatillos. Estos son puntos específicos en el músculo que producen dolores que se extienden hacia otras regiones. Cuando un dolor de cabeza es causado por un punto gatillo, **la presión aplicada sobre el punto causará un aumento del mismo dolor de cabeza antes de hacerlo desaparecer**. Este tipo de dolor de cabeza se llama cefalea de tensión.

Para tratar un punto gatillo basta con presionarlo durante unos 10 segundos, luego soltarlo, luego volver a presionarlo durante 10 segundos, y así sucesivamente hasta que desaparezca el dolor de cabeza asociado. Repetir esto dos veces por día durante 5 o más días ayuda a recuperar la función normal del músculo.

Existen muchos **puntos gatillos**. Estas cuatro áreas suelen causar dolores de cabeza con mucha frecuencia.



PUNTOS GATILLOS DE LOS EXTENSORES PROFUNDOS DEL CUELLO

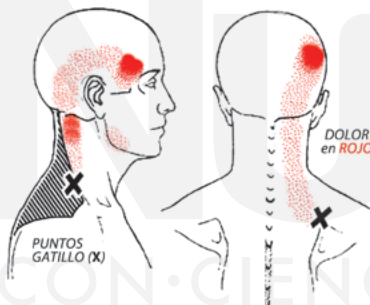
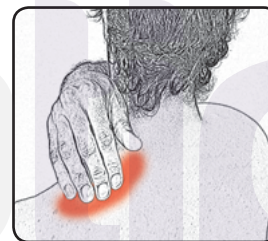
Estos puntos se encuentran a la base del cráneo y en la parte posterior del cuello. Para tratar estos puntos gatillos se puede recostar la cabeza contra el espaldar de una silla y mover la cabeza para masajearlos.



PUNTOS GATILLOS DEL TRAPECIO SUPERIOR

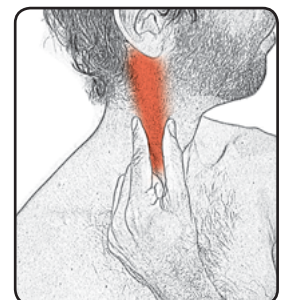
Estos puntos gatillos se encuentran en la base del cuello, en la parte lateral y justo encima del ángulo del omoplato.

Para tratar el primero, basta con agarrar el músculo entre el índice y el pulgar pinzándolo en varias partes hasta encontrar el punto que aumenta el mismo dolor de cabeza. **Para tratar el segundo** basta con presionarlo **hacia abajo** sobre la punta superior del omoplato con los dedos de la mano.



PUNTOS GATILLOS DE UN FLEXOR ESPECÍFICO DEL CUELLO

Estos puntos se encuentran entre la oreja y la clavícula. Para encontrar estos puntos basta con agarrar el músculo entre el índice y el pulgar y pinzarlo en todas sus partes hasta encontrar el punto que aumenta el mismo dolor de cabeza.



COSTUMBRES ALIMENTICIAS PARA REDUCIR LAS TENSIONES MUSCULARES

1 Toma 2-3 litros (8-12 vasos) de agua al día para favorecer la eliminación de toxinas.

Es importante tomar agua mineral o hacer uso de un buen filtro mecánico (no eléctrico) que elimine los metales pesados, el cloruro, el fluoruro y otros compuestos tóxicos que están en todas las "aguas potables" tratadas. Puedes incluir aromáticas de plantas diuréticas como diente de león, verberina, ortiga, té verde, etc. Recuerda que si vas hacer uso de estas plantas o de saunoterapia debes tomar aún más agua.

2 Elimina por completo tu consumo de leche de vaca.

Contrariamente a lo generalmente considerado, el ser humano no debería consumir leche después del primer año de edad, y menos leche de vaca que ha sido alterada por pasteurización y homogeneización. El consumo de leche de vaca causa desórdenes gastrointestinales e inmunológicos y también produce un exceso de calcio en relación al magnesio. El queso, el yogurt firme y las hortalizas verdes oscuras proveen todo el calcio necesario en la dieta.

3 Aumenta tu consumo de fuentes alimenticias de MAGNESIO y POTASIO.

Las principales fuentes son: algas, semillas integrales, frutas y nueces.

4 Evita consumir alimentos que no toleras o que te causen alergias.

Las intolerancias y las alergias son muy comunes y pueden causar alteraciones de la tensión muscular, tanto a nivel vascular como a nivel esquelético. Son causadas comúnmente por: avena, azúcares, banano, berenjena, fresa, granos, huevo, leche de vaca, lulo, naranja, papa, pitaya, plátano, soya, tomate, trigo, colorantes artificiales, saborizantes, edulcorantes y preservantes.

5 Reduce tu consumo de SODIO.

Reduce el consumo relativo de fuentes de sodio, principalmente: la carne procesada, el jamón de cerdo, las papitas y las frituras.



EL EJERCICIO AERÓBICO

OXIGENA, LIMPIA Y RELAJA

Incluir en tu horario del día una sesión de ejercicio tiene innumerables efectos beneficiosos sobre la salud. El ejercicio aeróbico como sesiones de bicicleta estática, elíptica, trote o natación por ejemplo es el más indicado para reducir las tensiones musculares.

¡¡GOZA TU SESIÓN DE EJERCICIO!!



LAS DROGAS, EL CONTROL MUSCULAR Y TU SALUD CARDIOVASCULAR

Mientras vas rehabilitando las funciones relacionadas con el control muscular es probable que en algún momento sea necesario que tu médico vaya recomendando una suspensión gradual del uso de medicamentos antihipertensivos. Recomendamos medir tu presión arterial a diario durante tal fase de transición.



ALCOHOL

El consumo excesivo de alcohol causa inflamación crónica y deshidratación, por lo tanto tendrás que evitarlo para reducir las tensiones musculares.

TU SALUD MENTAL Y TU FUNCIÓN MUSCULAR

La salud mental hace parte de la salud física. Si te tensionas mucho por alteraciones emocionales, puedes empezar a hacer algo metódico y sencillo para manejar el estrés, el miedo, la ansiedad y el enojo. Puedes comenzar con hacer a diario actividades que te extrovierten, es decir, que llevan tu atención hacia el mundo externo. Puedes hacer una sesión corta de ejercicio o realizar una actividad artística. Para manejar por completo la causa de tus dificultades emocionales deberás incrementar las habilidades que te permitirán manejar con mayor éxito las situaciones en las que tiendes a generar emociones contraproducentes.