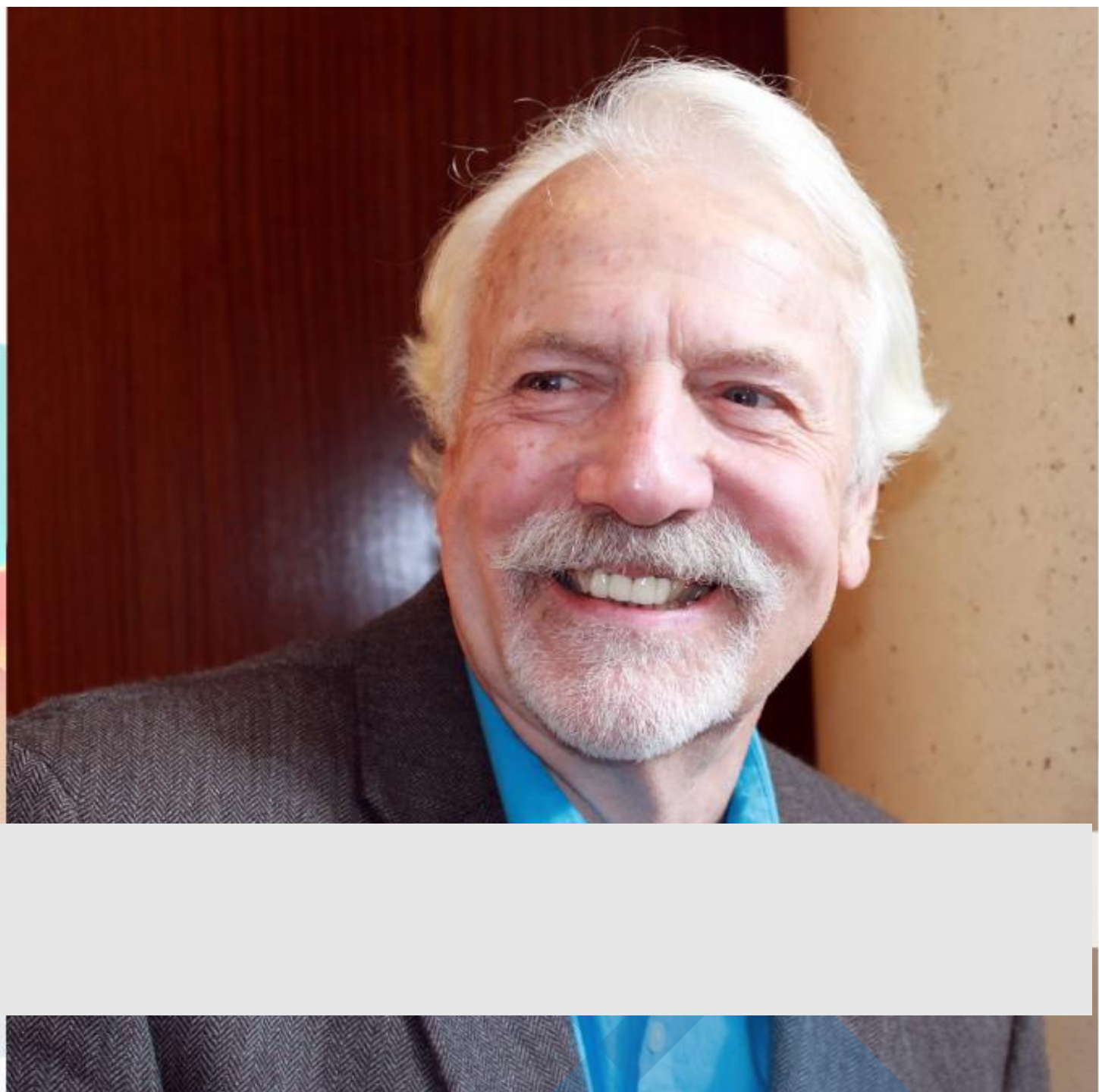


# Healthy by Choice

Dr. Gary Lindner

Fisiólogo

Diamante Real





# Self Care

## Awakening

By: Dr. Gary Lindner  
Independent Nikken Consultant

“

¿Qué precio  
tiene su  
salud?



## Agenda:

*Self Care es un proceso activo a través del cual las personas toman conciencia y toman decisiones para una vida más saludable.*

1. Conciencia del problema
2. ¿Por qué tenemos el problema?
3. Soluciones para el problema

Sea saludable por elección, no por casualidad



# el Problema

Crónica  
Enfermedad  
Un  
Creciente  
Global  
Problema



# Enfermedades Crónicas un problema global



50% de los adultos en todo el mundo tienen al menos 1 condición crónica, 1 de cada 3 sufren con 2 o más.



LAS ENFERMEDADES CRONICAS son las principales causas de muerte y discapacidad en todo el mundo. Las tasas de enfermedades derivadas de estas condiciones se están acelerando a nivel mundial y avanzando en todas las regiones y impregnando todas las clases socioeconómicas..



Las enfermedades crónicas están interrelacionadas, tienen factores de riesgo comunes y son en gran medida prevenibles.

# Enfermedades Crónicas Comparten Factores de Riesgo COMUNES

Las enfermedades crónicas son principalmente ambientales (es decir, no genético) en origen.



## No modificable Factores

Herencia  
Edad



## Modificable Factores

Consumo de tabaco  
Dieta poco saludable  
Inactividad física

## Cultural & Ambiental Factores

Globalización  
Urbanización  
Contaminación

# ¿COMO NOS AFECTA ESTO?



**ENFERMEDAD  
CARDÍACA**



**GOLPE**



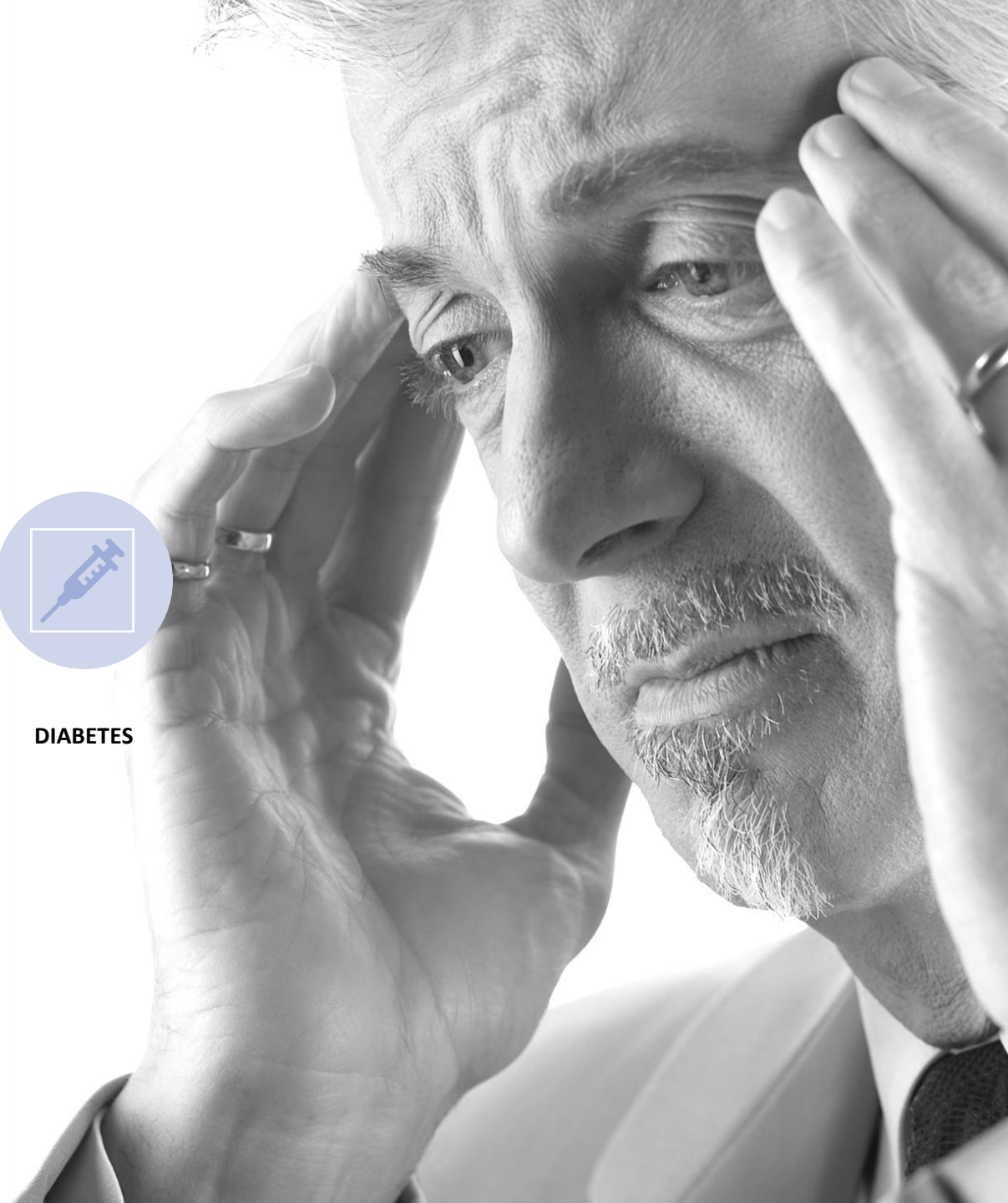
**CÁNCER**



**RESPIRATORIO  
CRÓNICO**



**DIABETES**



# el Problema



LA MAYORÍA DE  
NOSOTROS VIVIMOS  
NUESTRAS VIDAS EN UN  
ESTADO DE  
DESHIDRATACIÓN  
CRÓNICA



EL ADULTO PROMEDIO  
DUERME MENOS DE  
7 HORAS POR NOCHE



LA persona PROMEDIO  
CONSUME 100  
GRAMOS DE AZÚCAR  
POR DÍA

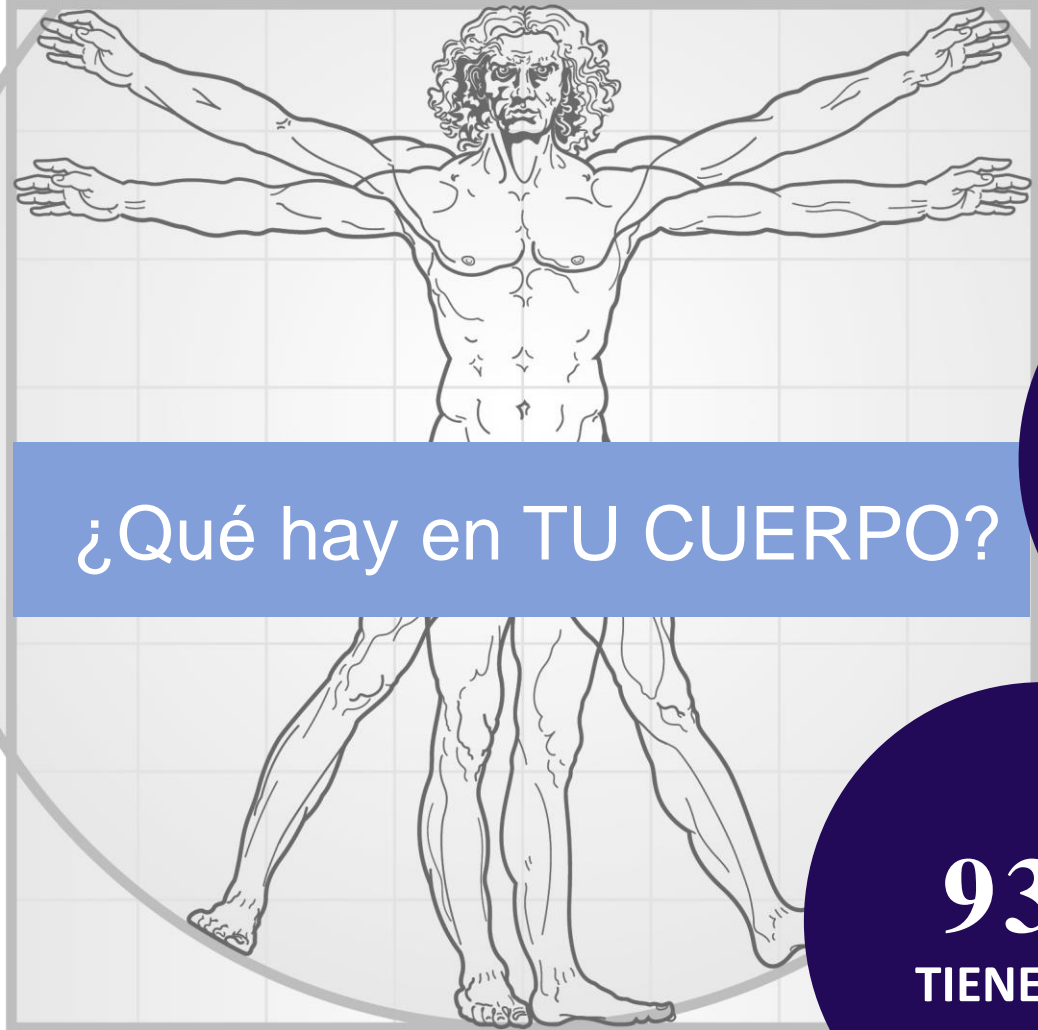


CADA UNO DE NOSOTROS  
TIENE MÁS DE  
200 CONTAMINANTES





# BodyBurden



¿Qué hay en TU CUERPO?

CADA UNO DE NOSOTROS TIENE MÁS DE **200** Contaminantes

**93%** TIENEN BPAs

# EL AIRE IMPORTA





# CALIDAD DEL AIRE: EL PROBLEMA

"La contaminación atmosférica es el 4o FACTOR DE RIESGO DE Muerte más ALTO para la muerte a nivel mundial y, con mucho, el principal factor de riesgo ambiental para las enfermedades".

Michael Brauer, University of British Columbia's School of Population and Public Health in Vancouver, Canada. February, 2016

El aire dentro de nuestras casas y otros edificios puede estar más gravemente contaminado que el aire exterior, incluso las ciudades más grandes e industrializadas".

Environmental Protection Agency



## EL AIRE INTERIOR PUEDE SER MUCHAS VECES PEOR QUE EL AIRE EXTERIOR

“

**Los contaminantes pueden ser de 2 a 5 veces más altos en el interior que en el exterior".** Environmental Protection Agency

“

**50% de todas las enfermedades agravadas por el aire interior contaminado."** American College of Allergies

Pasamos casi el 90% de nuestro tiempo en interiores.



## EL AIRE INTERIOR PUEDE SER MUCHAS VECES PEOR QUE EL AIRE EXTERIOR

Las partículas de plomo inhaladas son un grave peligro para la salud, se estima que el 83% de los edificios de propiedad privada y el 86% de los edificios públicos todavía contienen pintura a base de plomo.

American Lung Association

La EPA clasificó la calidad del aire interior en el noveno lugar en riesgo de cáncer entre los 13 principales problemas ambientales analizados.

California Air Resources Board

“ Los estudios muestran que cuando las partículas (en la contaminación del aire) sucedan, las muertes prematuras sucedan”.

EPA, Matthew Lakin, Ph.D.

**EL AIRE INTERIOR  
PUEDE SER MUCHAS  
VECES PEOR QUE EL  
AIRE EXTERIOR**

**CONSTRUCTION AND  
FURNITURE MATERIALS**

Lead, formaldehyde,  
volatile organic compounds,  
adhesives, finishes, paint

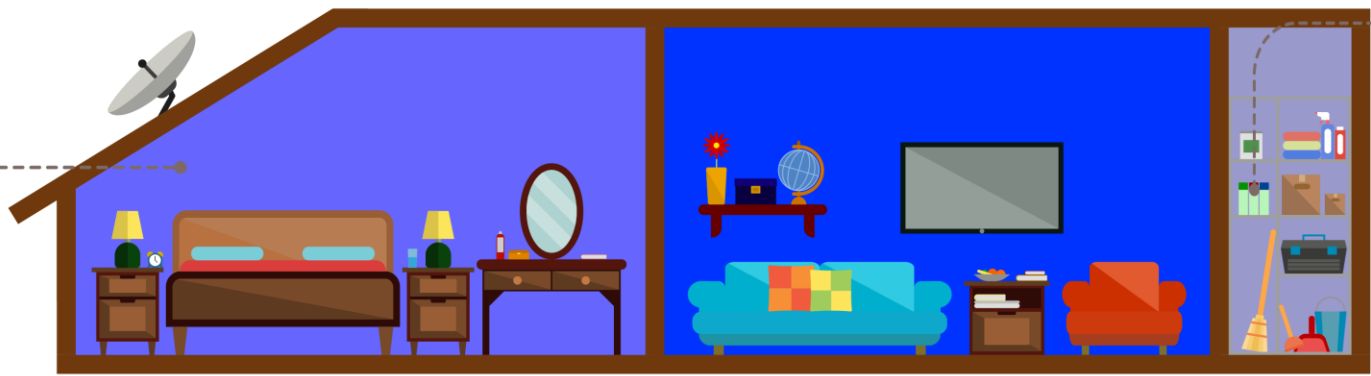


**HEATING/AIR  
CONDITIONING**

Pollen, mold spores, pet hair  
and dander, air pollution from  
outdoors

**CARPETING, CLOTHING  
AND BEDDING**

Dust, fibers, odors, cleaning  
and preservative chemicals



**HOUSEHOLD  
PRODUCTS**

Solvents,  
insecticides,  
herbicides,  
cleansers,  
disinfectants



**KITCHEN**

Food waste, cooking odors  
and vapors, smoke

**BATHROOM**

Aerosols, Sewer gas, mildew,  
chloroform from chlorinated  
water

# SÍNTOMAS DEL IAQ DEFICIENTE

jaqueca

IRRITACIÓN OCULAR

Fatiga

GARGANTA SECA

CONGESTIÓN SINUSAL

Mareos

Náuseas



## Pasos sencillos y de sentido común para reducir la contaminación del aire en interiores

**No** almacene productos químicos, disolventes, pegamentos o pesticidas en su casa.

**Minimice** el riesgo de gas monóxido de carbono mortal manteniendo y ventilando adecuadamente equipos de calefacción, estufas de leña, chimeneas, chimeneas y respiraderos, y instalando alarmas de monóxido de carbono en todos los niveles de su hogar.

**Elimine** las fuentes de contaminantes del aire: compre muebles orgánicos no tratados con productos químicos y evite los frescores de aire químicos agresivos y los productos de limpieza.

**No** deje en reposo su automóvil, ejecute equipos de energía que queman combustible o encienda una parrilla para barbacoa en su garaje, sótano o en espacios confinados cerca de su hogar.

**LIMPIE EL AIRE MEDIANTE FILTROS DE AIRE.**





# [Fundamentos importantes]

acerca de los dispositivos de filtración de aire

**Las unidades portátiles** son las mejores.

Filtración de alta eficiencia recomendada  
<0.3 Micras (HEPA filters)

Virus, Polvo de Carbono, Fino  
Humo de combustión

Evite los filtros de aire que producen deliberadamente ozono, a veces llamados "generadores de ozono, ionizadores"

Coste efectivo, silencioso

Facilidad de operación y mantenimiento



# *KenkoAir Purifier*<sup>®</sup>

RESPIRAR ES VIVIR

# NO TODOS LOS FILTROS DE AIRE SON IGUALES

KAP está patentado para generar iones negativos y da la sensación de estar en la naturaleza (en un bosque, junto a un lago).  
Shinrin-yoku o "baño de bosque".

La filtración de varias etapas captura hasta el 99,97% de las partículas de 0,3 micras en el aire.

El prefiltro es reutilizable.

Los filtros externos son reemplazables.

KAP está hecho con materiales reciclables.

# NO TODOS LOS FILTROS DE AIRE SON IGUALES



Sensor de partículas: detecta los niveles de contaminación ambiental y funciona automáticamente.

Se puede colocar en funcionamiento manual cuando lo desee.

La pantalla de calidad del aire muestra la calidad del aire de la habitación.

KAP está calificado para Energy Star, 35% más eficiente que los modelos estándar.



# el Problema



LA MAYORÍA DE  
NOSOTROS VIVIMOS  
NUESTRAS VIDAS EN  
UN ESTADO DE  
DESHIDRATACIÓN  
CRÓNICA



EL ADULTO  
PROMEDIO DUERME  
MENOS DE  
7 HORAS POR NOCHE



LA persona  
PROMEDIO  
CONSUME 100  
GRAMOS DE  
AZÚCAR POR DÍA



CADA UNO DE  
NOSOTROS TIENE MÁS  
DE  
200 CONTAMINANTES

# el Solución



Bebe la mitad  
de tu peso  
corporal  
en ONZAS  
POR DÍA

Beba el 3,3%  
de su peso  
corporal (kg)  
en LITROS



DUERME 8  
HORAS CADA  
NOCHE



REDUZCA EL  
CONSUMO DE  
AZÚCAR A 25  
GRAMOS  
UN DÍA PARA  
MUJERES Y 36  
GRAMOS AL DÍA  
PARA HOMBRES



REDUCE TU  
CARGA  
CORPORAL  
DE TOXINAS  
AMBIENTALES

**el  
Solución**



**Nikken  
Wellness  
Home**

**Uso de productos Nikken Active Wellness  
Ciencia y tecnología para replicar la  
naturaleza**

**Así que USTED puede ser  
"Sé saludable por elección, no por  
casualidad"**

# Nikken Wellness Home



**Paquete de energía**



**Paquete de agua**



**Paquete de sueño**



**Purificador KenkoAir**

**Núcleo  
Paquete de  
nutrición**



Cualquier hogar puede ser un  
Casa wellness



# La Casa de Bienestar NIKKEN (Nikken Wellness Home)

Un invernadero para humanos

"El más lógico y eficaz  
atención de salud centrada en la  
prevención  
(Cuidado personal) en el mundo!"

*Dr. Gary Lindner*





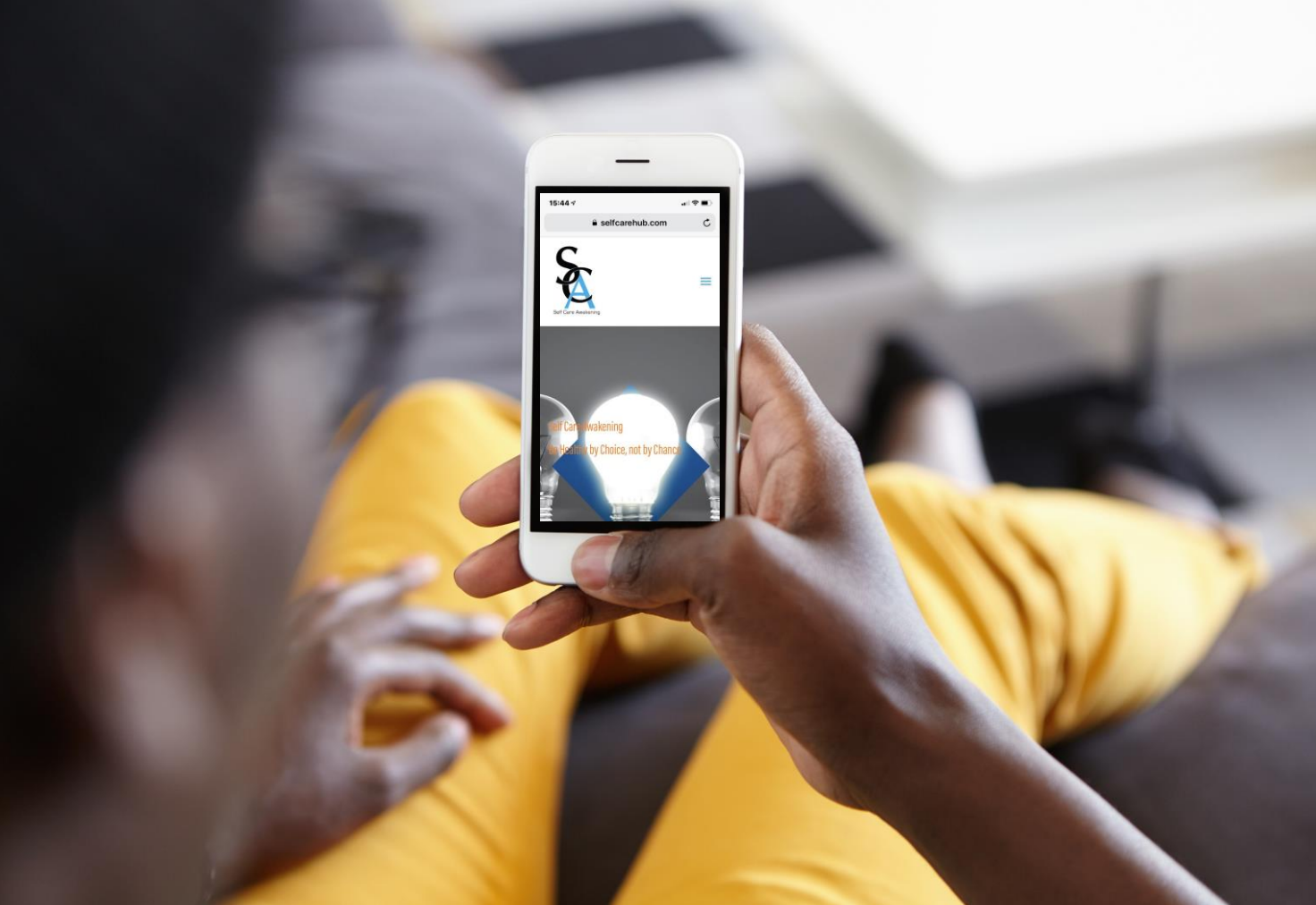
# Te invitamos Ser parte de nuestra comunidad global de bienestar

Para obtener más información,  
póngase en contacto con la  
persona que lo invitó a esta  
presentación.

Gracias.



Independent Nikken Consultants



[www.selfcarehub.com](http://www.selfcarehub.com)



# Exciting News!

More "HEALTHY CHOICES" in **2020**

## Blog semanal

El agua importa

El sueño importa

Asuntos aéreos

La carga corporal importa

Be Healthy by Choice  
"Saludable por Elección"