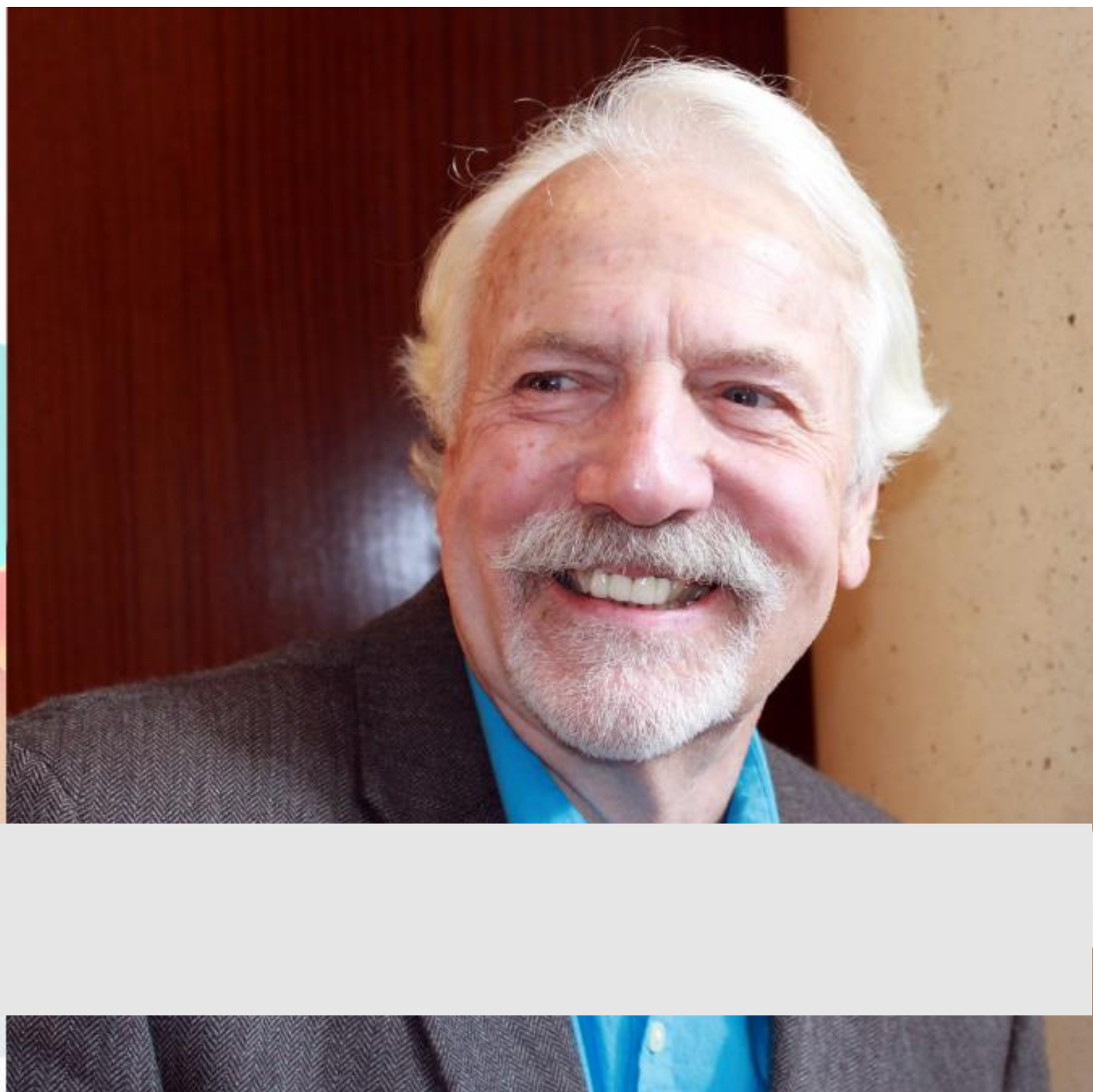


# Healthy by Choice

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

**Enfermedad  
Crónica  
Un  
Crecimiento  
Global**

# Enfermedades Crónicas -un problema global



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



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, impregnando en 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.



## Factores No modificables

Herencia  
Edad

## Factores Modificables

Consumo de tabaco  
Dieta poco saludable  
Inactividad física

## Factores Culturales & Ambientales

Globalización  
Urbanización  
Contaminación

# 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



¿Qué hay en TU CUERPO?



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

**93%**  
TIENEN BPAs

# BodyBurden



# BodyBurden

## la contaminación en las personas

"Un número creciente de estudios están encontrando cientos de sustancias químicas tóxicas en el cuerpo de las madres y, posteriormente, en los de sus bebés cuando nacen..."

Toxic America por el Dr. Sanjay Gupta

The Environmental Working Group Found

**287**

Diferentes sustancias químicas en el cordón umbilical de los recién nacidos

De estos:

**180**

Causan cáncer en humanos o animales

**217**

Son tóxicos para el cerebro y el sistema nervioso

**208**

Causan defectos congénitos o desarrollo anormal en pruebas con animales

# ¿COMO NOS AFECTA ESTO?

ADD/ADHD

Autismo

Alzheimer's

Asma

Artritis

Autoimmune

**Cáncer**

**Respiratorio crónico**

Demencia

**Diabetes**

Epilepsia

Fibromialgia

**Enfermedad cardíaca**

Insomnio

Enfermedad renal

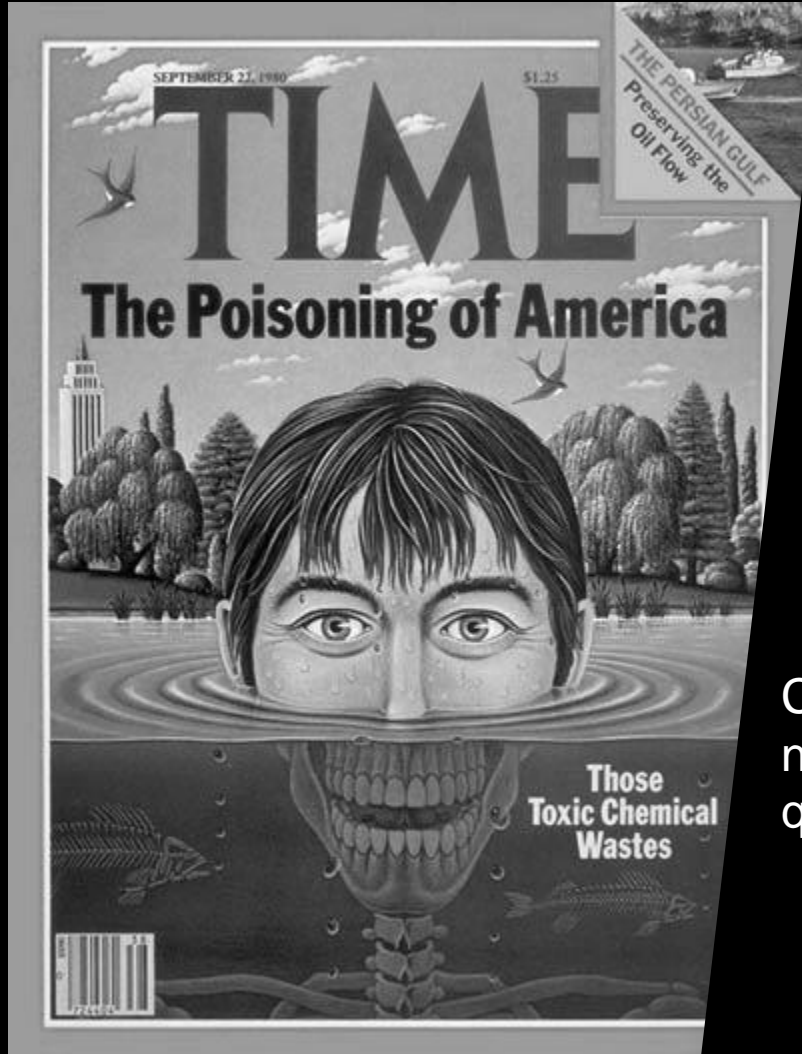
Parkinson's

Neuropatías Periféricas

Esquizofrenia

**Golpe**





# 1980

## Time Magazine

Historia de portada 22 de septiembre

# 2020

Cada 5 años hay 10,000 nuevos productos químicos que no existían

Más de 85,000 productos químicos en el mercado

La EPA aprueba el 90% de 1700 nuevos compuestos sin restricciones cada año.

# ¿Qué son las TOXINAS AMBIENTALES?

**Toxinas ambientales: SUSTANCIAS QUIMICAS CANCERIGENAS y DISRUPTORES ENDOCRINOS, tanto de producción humana como de origen natural, pueden dañar nuestra salud al interrumpir los sistemas biológicos sensibles.**



# ¿Qué son las TOXINAS AMBIENTALES?

**Toxinas ambientales: SUSTANCIAS QUIMICAS CANCERIGENAS y DISRUPTORES ENDOCRINOS, tanto de producción humana como de origen natural, pueden dañar nuestra salud al interrumpir los sistemas biológicos sensibles.**

## Compuestos naturales

Plomo

Mercurio

Radón

Formaldehído

Benceno

Cadmio



# ¿Qué son las TOXINAS AMBIENTALES?

**Toxinas ambientales: SUSTANCIAS QUIMICAS CANCERIGENAS y DISRUPTORES ENDOCRINOS, tanto de producción humana como de origen natural, pueden dañar nuestra salud al interrumpir los sistemas biológicos sensibles.**

## Compuestos naturales

Plomo

Mercurio

Radón

Formaldehído

Benceno

Cadmio



## Compuestos artificiales

Bisfenol A (BPA)

Oxibenzona

Fluoruro

Parabenos

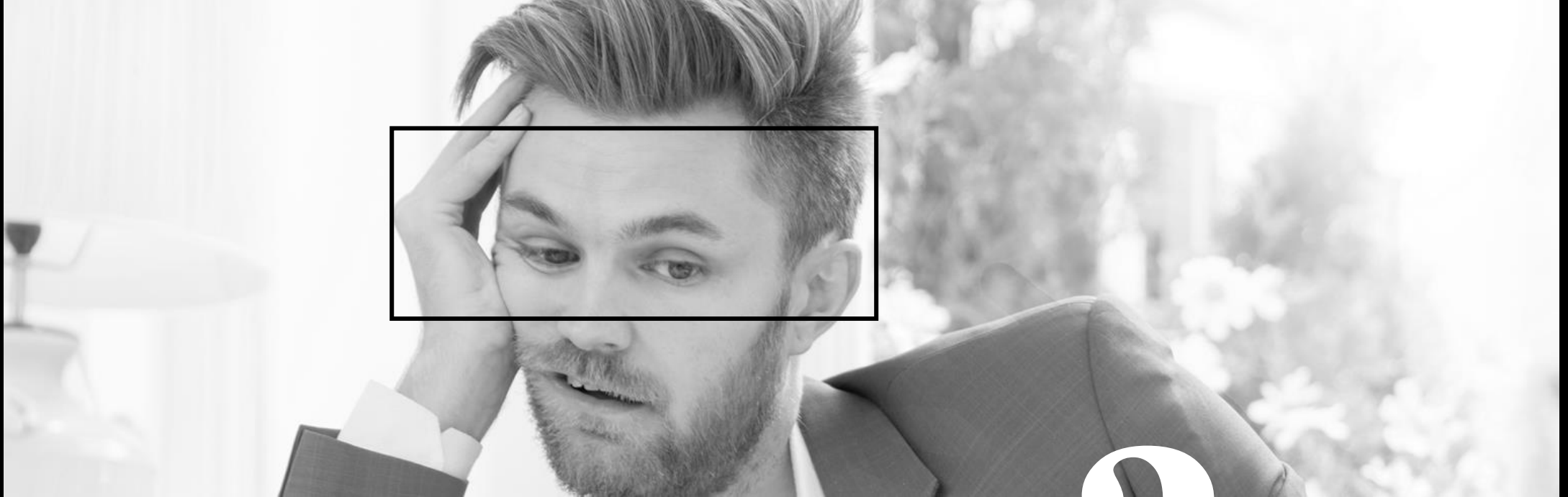
Ftalatos

PCB's

Perclorato

VOC's

Asbesto



¿De dónde obtenemos las TOXINAS AMBIENTALES

Alimentos que comemos

Lo que bebemos

El aire que respiramos

Lo que absorbemos de los productos que tocan nuestra piel

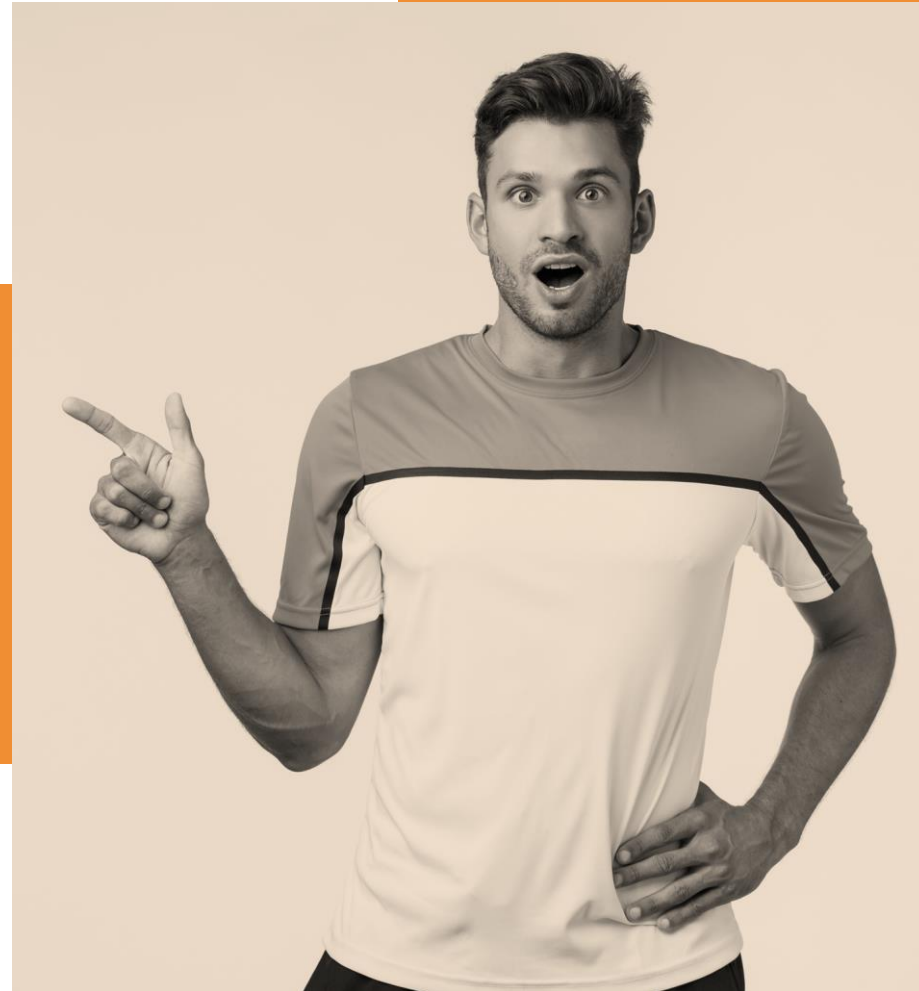
# ¿Qué podemos hacer para reducir nuestra carga corporal?

**Hidratación**

**Sueño de calidad**

**Víveres**

**Ejercicio**





¿Qué podemos hacer  
para reducir nuestra  
carga corporal?

# Ejercicio



## Ejercicio

Ayuda a que los fluidos linfáticos circulen por el cuerpo, lo que elimina las toxinas y otros materiales dañinos.

Estimula el proceso natural de desintoxicación, ya que limpia los pulmones y la piel a medida que aumentamos el tiempo de ejercicio.

Aumenta el flujo sanguíneo promoviendo una mejor circulación para bombear glóbulos blancos a través del cuerpo y ayuda a los órganos a limpiarse eficazmente



# ¿Qué podemos hacer para reducir nuestra carga corporal?



*La mejor manera de desintoxicar es dejar de poner cosas tóxicas en el cuerpo y depender de sus propios mecanismos.*

Andrew Weil, MD



# Pasos para evitar toxinas ambientales

Lávese las manos con frecuencia, evitando el jabón antibacteriano.

Limpie y aspire su casa a menudo.

Evite los productos con fragancia artificial.

Elija alimentos frescos sobre alimentos enlatados.

Opte por productos alimenticios orgánicos cuando sea posible.

Compre o fabrique productos de limpieza naturales

Filtre el agua del grifo.

Filtre su aire.

# Hogar de Bienestar NIKKEN

(Nikken Wellness Home)  
Un invernadero para humanos



¿Qué podemos hacer  
para reducir nuestra  
carga corporal?

# Hidrata

## Hidratación

Función correcta de hígado/riñón

Filtre su agua

**PiMAG®** Water Technology

Los productos PiMag están hechos con materiales reciclables y biodegradables, incluyendo un polímero que no lixivía los productos químicos en el agua como lo harán algunos plásticos.



¿Qué podemos hacer  
para reducir nuestra  
carga corporal?

# DORMIR

## CALIDAD DE SUEÑO

beta Amilode Aumenta fluído cerebro espinal

## Naturest® Sleep Pack

Materiales ambientalmente seguros

látex natural

fibras totalmente naturales, libres de pesticidas químicos,  
insecticidas o fertilizantes

recursos totalmente renovables



Naturest® Sleep Pack

# ¿Qué podemos hacer para reducir nuestra carga corporal?

# AIR F

## FILTRA EL AIRE QUE RESPIRAMOS

### KenkoAir Purifier®

Filtración avanzada de varias etapas.  
El filtro de aire de partículas de alta eficiencia (HEPA) supera la eficiencia medida de capturar hasta el 99,97% de las partículas de 0,3 micras en el aire.

Filtro de carbón activado



KenkoAir Purifier®

¿Qué podemos hacer  
para reducir nuestra  
carga corporal?

# ALIMENTOS

## ALIMENTOS

### Kenzen Jade GreenZymes

El contenido de clorofila y beta caroteno en Barley Grass estimula la eliminación de residuos y desintoxica el hígado diariamente.



### Kenzen Jade GreenZymes



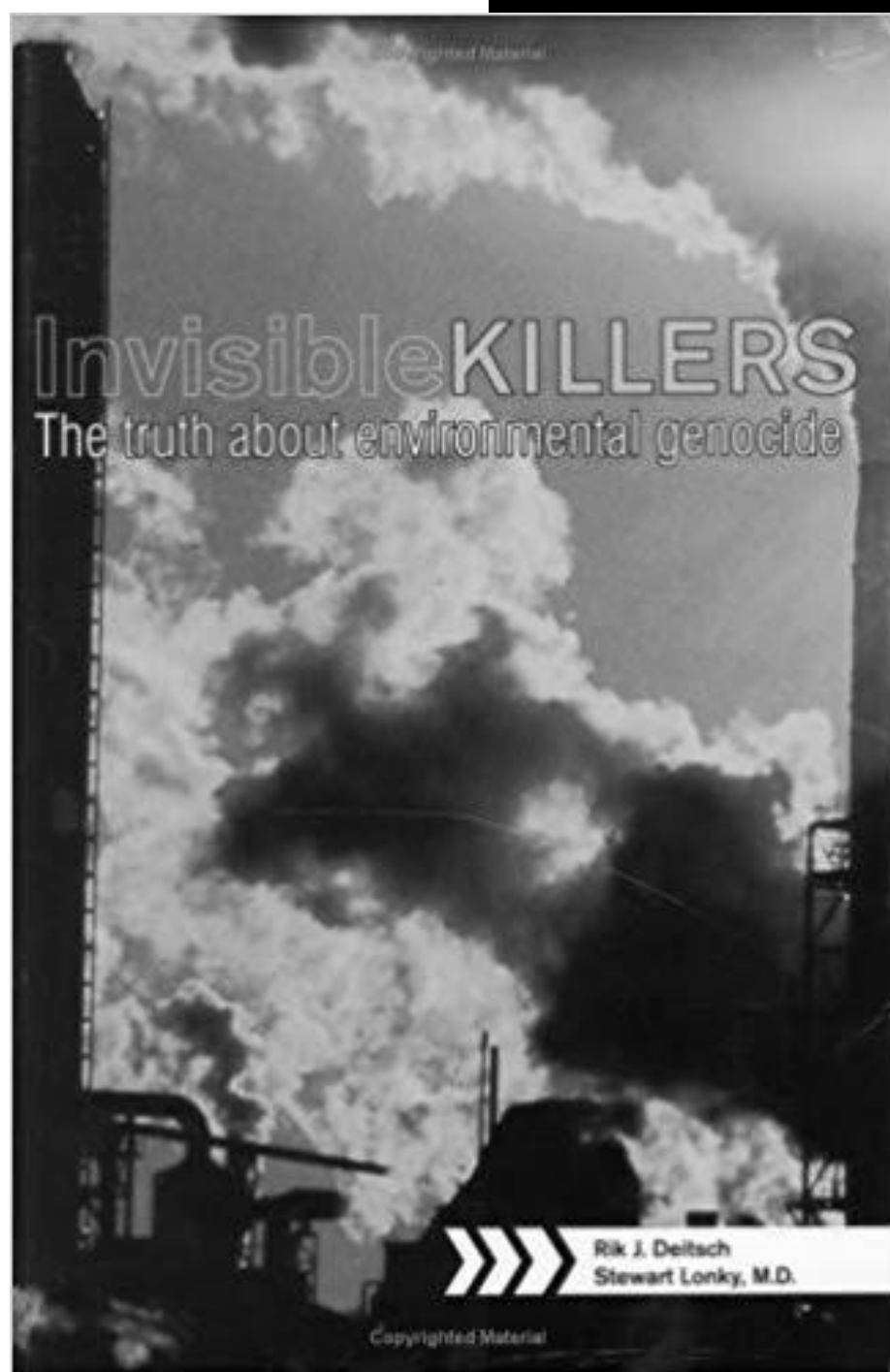
# BodyBurden

Lectura sugerida

ASESINOS invisibles

La verdad sobre el  
genocidio  
ambiental

by Rik J. Deitsch  
and Stewart Lonky, M.D.



# La Solución



**Hogar  
Bienestar  
Nikken**

**Uso de productos Nikken-Bienestar Activo  
Ciencia y tecnología para replicar la  
naturaleza**

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

# Bienestar Nikken



**Paquete de energía**



**Paquete de agua**



**Paquete de sueño**



**Purificador KenkoAir**

**Paquete de nutrición**



Cada Hogar  
tiene el potencial de  
Hogar  
Bienestar  
Nikken

HOGAR

Bienestar

NIKKEN

(Nikken Wellness Home)

Un invernadero para humanos

”La más lógica y eficaz  
atención de salud centrada en la  
prevención  
(Cuidado personal) en el mundo!“

*Dr. Gary Lindner*





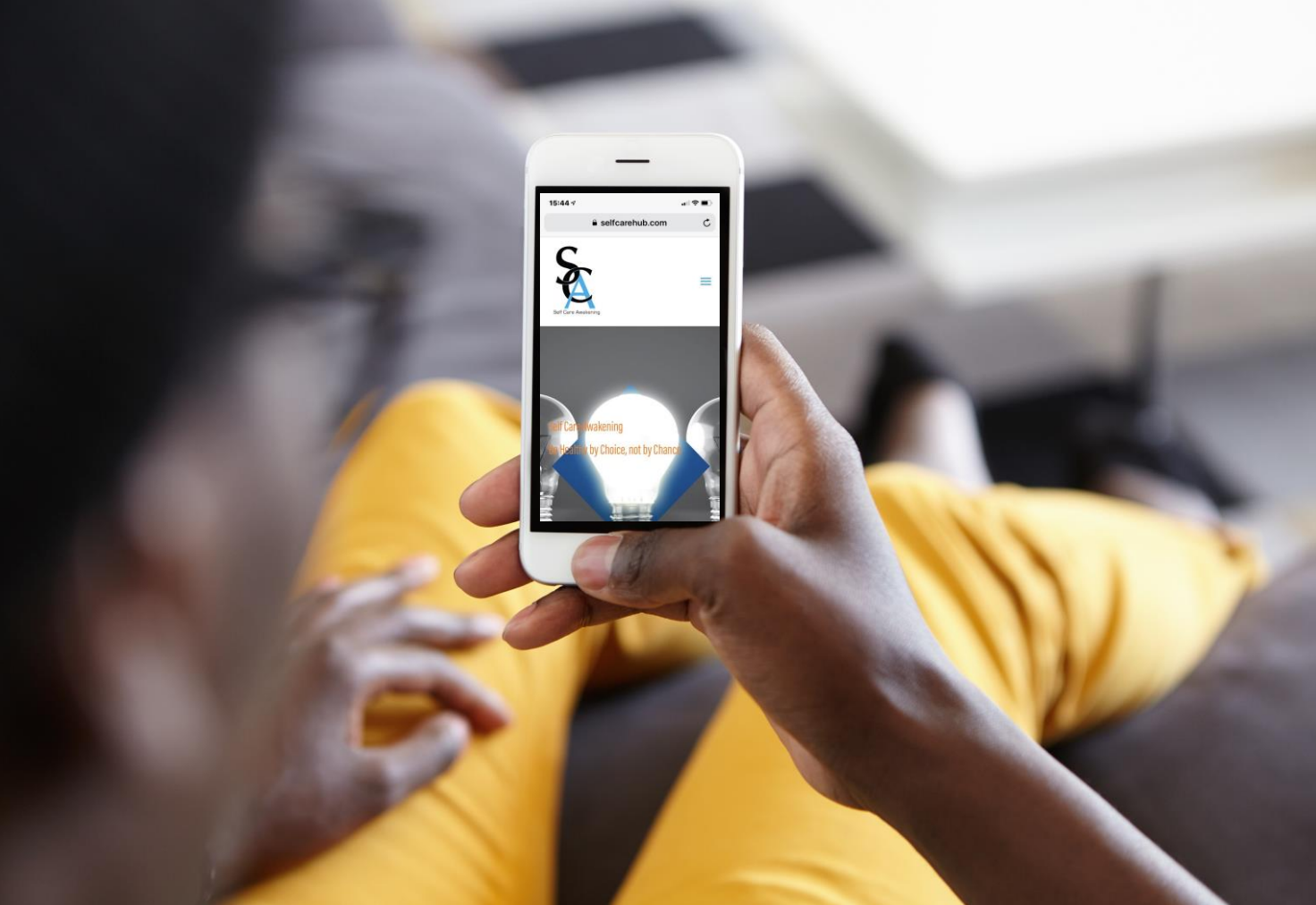
# Te invitamos Ser parte de nuestra Comunidad Global de Bienestar

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

El aire importa

La carga corporal importa

Be Healthy by Choice  
"Saludable por Elección"