



Departamento de enseñanza de www.onairos.es <info@onairos.es> Tel. (+34) 965700134.
Centro de enseñanza de la FUNDACIÓN INTERNACIONAL DE CIENCIAS BIOLÓGICAS DE LA SALUD

NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR

Necesidades y dosis de los complementos nutricionales. La Educación para la salud.

La lista de ejemplos en complementos nutricionales simples, detallando el uso y beneficio de todas las vitaminas, minerales, oligoelementos, enzimas, y aminoácidos, para compensar nuestras deficiencias alimenticias, podría ser tan larga como la tabla periódica de los elementos, y en el caso de que hiciéramos una descripción de todos los diferentes complementos nutricionales combinados, el catálogo pudiera ser interminable. Teniendo en cuenta, además, en todo momento, el papel vital que tiene el hecho de que los complementos nutricionales sean de origen biológico, sin alteraciones genéticas (*no GMOs.*), para obtener un efecto verdaderamente beneficioso. *Este es el nivel de máxima calidad que tienen los productos OBH.*

Por todo ello, y para facilitar la labor del usuario, exponemos, a continuación, los complementos nutricionales, en forma de “*complejos*”, que se consideran más necesarios, para que el lector tenga una idea de la dosificación media adaptada a las necesidades humanas, y la elevada calidad de beneficios útiles que este tipo de alimentos especiales poseen; tanto para compensar las deficiencias nutricionales adquiridas, como para realizar una protección ante la contaminación, a fin mantener nuestra salud, en prevención de enfermedades degenerativas; sean originadas por factores genéticos, o por la polución creciente en todo el planeta, tanto de origen alimentario, como industrial, o ambiental en general. En el mundo civilizado actual, se hace necesario el uso de nutrientes complementarios como un método fundamental para aumentar nuestras posibilidades de supervivencia y proteger nuestra calidad de vida.

La persona que por ignorancia, o negligencia, permite que en sus pulmones entre a raudales aire contaminado, que en su aparato digestivo ingresen regularmente alimentos con toxinas, aditivos químicos, o manipulaciones genéticas, y que en su mente penetren ideas negativas o mensajes destructivos, sin usar los complementos nutricionales, y la educación en la biología y en la salud física y mental, para contrarrestar tan tremenda invasión de venenos, químicos y psíquicos, queda expuesta a la enfermedad y al dolor, por causa de la contaminación patológica de amplio espectro.

DOSIFICACIÓN Y FUNCIONES DE LOS PRINCIPALES COMPLEJOS NUTRICIONALES

Según la bibliografía científica universal, existente en esta materia.

MEGAMINERAL: Sales minerales fundamentales para el cuerpo humano. Cápsulas de 1500 mg.

FUNCIONES: Construcción de tejidos. Catalizador de nutrientes. Formación de enzimas. Elaboración de hormonas.

DOSIS: De 1 a 4 cápsulas diarias.

C-COMPLEX: Vitamina C, en combinación con citratos, bioflavonoides y Colágeno.

Cápsulas de 980 mg.

FUNCIONES: Antioxidante, antiescorbútica, antiinfecciosa. Protección de los ácidos grasos poliinsaturados de la membrana celular. Síntesis del colágeno. Mantenimiento de los tejidos (cartilagos, ligamentos, vasos sanguíneos, huesos, dientes, piel, cabellos).

DOSIS: De 1 a 10 cápsulas diarias, o según recomiende el profesional de salud.

ULTRACOMPLEX: Complejo de sales minerales, oligoelementos, vitaminas, y aminoácidos, con jalea real, polen de abejas, germen de trigo, maca, y eleuterococo. Cápsulas de 750 mg.

FUNCIONES: Necesidades de recuperación y alto rendimiento. Preparación deportiva. Crecimiento. Regeneración de enfermedades crónicas.

DOSIS: De 1 a 6 cápsulas diarias, o según recomiende el profesional de salud.

ACIDÓPHILUS-B: Complejo de probióticos, fibra, coenzima Q-10, y complejo B, homogeneizado. Cápsulas de 1080 mg.

FUNCIONES: Regeneración de la flora intestinal. Equilibrio de las bacterias del tubo digestivo. Neutralización de hongos. Prevención de infecciones. Favorecer la absorción de los nutrientes. Prevenir alergias digestivas, y acidosis. Mantenimiento del peristaltismo intestinal.

Además (según el complejo B): Construcción y regeneración del sistema nervioso. Construcción de los diversos tejidos del organismo. Elaboración y regeneración de células sanguíneas.

DOSIS: De 2 a 6 cápsulas diarias, o según recomiende el profesional de salud.

ACEITE MARINO: Aceite rico en Omega 3, EPA, y DHA, reforzado con vitamina E. Cápsulas de 710 mg.

FUNCIONES: Regulación del colesterol, triglicéridos, presión arterial, arteriosclerosis, función plaquetaria, sistema nervioso, y sistema inmunitario.

DOSIS: De 1 a 7 cápsulas diarias. (No sobrepasar la dosis indicada, por ser liposoluble).

LECITINA PLUS: Lecitina natural sin alteración genética, en combinación con aceite de soja. Cápsulas de 1200 mg, (Aceite de soja 200 mg. Lecitina no GMOs 1000 mg.).

FUNCIONES: Regulación del colesterol y triglicéridos. Prevención de la colestasis. Estimulación de la fagocitosis. Nutriente y regenerador del sistema nervioso. Control de la Carnitina y rendimiento muscular.

DOSIS: De 2 a 7 cápsulas diarias. (No sobrepasar la dosis indicada, por ser liposoluble).

CARTIL-COMPLEX: Cartílago de tiburón, Colágeno, Calcio Coralino, Citrato de Magnesio, Ácido Ascórbico (vitamina C), Extracto seco de Sauce (*Salix alba*), Gluconato de Zinc, Metilsulfonilmetano (MSM), Estearato de magnesio, dióxido de silicio, cubierta de gelatina. Cápsulas de 1000 mg.

FUNCIONES: Es una ayuda importante en todos los problemas relacionados con los cartílagos, articulaciones, procesos inflamatorios o tumorales, recuperación física, problemas de la piel, sistema inmunológico, problemas hematológicos, vasos circulatorios, contaminación por radicales libres, medicina deportiva, etc.

DOSIS: De 2 a 6 cápsulas diarias.

PAUTAS PARA LA EDUCACIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

**VER VIDEO de presentación en < www.onairos.es> sección “Complementos”.*

Cuando se conocen las dosis medias adecuadas para el uso de los principales complejos nutricionales, adquirimos una herramienta fundamental que nos facilita, tanto la posibilidad de recuperar y mantener la salud, como de contrarrestar la contaminación global, en lo que a cada cual nos afecta más directamente, mediante el uso de tres frentes fundamentales que conjugan la educación para la salud física y mental:

1º- Bases de la NUTRICION ORTOMOLECULAR.

Tomar complementos nutricionales de alta calidad, libres de gluten y aditivos, ricos en vitaminas antioxidantes, minerales, oligoelementos, aminoácidos, enzimas, y ácidos grasos poliinsaturados, según nuestras necesidades, teniendo en cuenta cuál de las siguientes causas originó el problema:

- A. Aporte deficiente de nutrientes por nuestros hábitos.*
- B. Problemas de absorción o asimilación de nutrientes.*
- C. Carencia de nutrientes por incremento de nuestras necesidades.*

Conociendo el origen del problema podemos corregir la causa. Además, contamos con la ventaja, de que con los complementos nutricionales de alta calidad, colaboramos a catalizar y barrer, de nuestros tejidos, los productos tóxicos acumulados, ya sean de origen orgánico, o del medio ambiente (aditivos, toxinas, metales pesados, etc.), que nos enferman sistemáticamente.

2º- Bases de la ALIMENTACIÓN BOLÓGICA.

Consumir alimentos de cultivo biológico. Pues son los únicos capaces de producir vida y salud. Cuantos menos alimentos alterados y contaminados se consuman, menos de tal índole se producirán, menos aumentará la contaminación en la tierra, y más posibilidades tendremos de recuperar y proteger la salud, mientras persista el actual sistema de cosas contaminante.

3º- Bases de la BIOENERGÉTICA.

Reeducar nuestra mente, llenándola de ideas positivas y de esperanzas reales, sobre el motivo de nuestra existencia, meditando de manera responsable y humanitaria en las cuestiones fundamentales para el bien común, la calidad de vida, y el respeto y cuidado del medio ambiente, junto con el tipo de ejercicio adecuado a cada persona, logrando un equilibrio físico, psíquico, y espiritual, con el que podremos desechar de nuestro cerebro todas las ideas negativas y mensajes engañosos o destructivos, con los que trata de condicionarnos la actual civilización consumista y manipuladora, en trance de cambio irreversible.

**Para ampliar información sobre el uso de productos nutricionales complementarios, consulte en la página web: www.onairos.es las referencias bibliográficas que se relacionan con las características de cada producto, y los artículos científicos relativos a los mismos.*

** Como ayuda para conocer las diversas técnicas de investigación, y prácticas biológicas, para la protección de la salud física y mental, lea el libro titulado “Ciencias Biológicas de la Salud”, del profesor Dr. Trino Soriano.*

LOS EDITORES



funcibisa@gmail.com COSTA RICA