



SHINKA

El despertar del

# Autocuidado Personal

Sé Saludable  
Por Elección

no por casualidad.

Por: **Dr. Gary Lindner**  
Consultor Independiente de Nikken

“

¿Cuál es el precio  
de tu salud?

”

“



“

¿Cuál es el precio  
que estás  
dispuesto a pagar  
por de tu salud?

”

Hace unos 20 años tuve un despertar sobre mi propia salud y mi bienestar. “Despertar hacia el autocuidado” se trata de **estar saludable por elección, no por casualidad**. La realidad es que, si dejamos nuestra salud al azar, no vamos a estar saludables. El mayor ímpetu de “Despertar hacia el autocuidado” es traer a la luz este y otros aspectos sobre cómo mantener una buena salud. Para hacerlo, primero debemos ser conscientes del problema o las razones por las que muchos de nosotros padecemos diferentes problemas crónicos. Este es un problema relativamente nuevo y tal vez sea uno que hemos creado nosotros mismos.

Mucha gente cree que las enfermedades crónicas o los problemas que afectan nuestra calidad de vida son normales. Permítanme afirmar inequívocamente que las enfermedades crónicas no son una parte normal de la vida. Cuántas veces hemos oído a alguien decir: “Es parte de envejecer”, como si los dolores de cabeza, los problemas de articulaciones / espalda, el aumento de peso, los problemas de azúcar en la sangre, los problemas de memoria y un largo etcétera, fueran simplemente una “parte normal” de la vida.



## CONTAMINACIÓN EN PERSONAS

Ambiente tóxico /  
carga radiactiva-toxica  
en el cuerpo.



## EL AGUA IMPORTA

Deshidratación.



## EL SUEÑO IMPORTA

Deficiencia del sueño.



## EL PESO IMPORTA

Exceso de azúcar.

Haré referencia a un anuncio de lo que solía ser nuestra farmacia de la esquina y ahora se llama "su centro de bienestar local". El anuncio dice: "Hay 26 millones de estadounidenses con diabetes y 74 millones están en riesgo, no se preocupe, podemos tratar y controlar su diabetes para que pueda llevar una vida productiva normal". Casi me caigo de la silla cuando escuché por primera vez este comercial. Se trata de un lavado de cerebro que infiere que la diabetes (enfermedad crónica) es parte normal de la vida. ¡No lo es! La Organización Mundial de la Salud y el Centro para el Control de Enfermedades estiman que se pueden prevenir hasta el 80% de las principales causas de muerte de nuestro mundo. Estoy de acuerdo y creo que solo unos pocos principios simples de cuidado personal pueden llevar a una vida saludable y vibrante.

En un lapso de poco más de 100 años, la enfermedad crónica de la diabetes se ha convertido en la principal causa de muerte en todo el mundo y representa casi el 70% de todas las muertes. Las enfermedades y afecciones crónicas, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, la diabetes tipo 2, la obesidad y la artritis, se encuentran entre los problemas de salud más comunes, costosos y evitables.

Creemos que estar sano es difícil cuando en realidad es bastante sencillo. Si tomamos las decisiones correctas. Nuestra salud, buena o mala, siempre se tratará de nuestras elecciones personales. Sabiendo esto, creo que seguramente todos preferiríamos estar saludables. Nuestro lema, "Sea saludable por elección, no por casualidad", es una declaración simple pero muy enriquecedora. Dentro de Self Care Awakening analizamos cuatro áreas vitales que conducen a una vida más saludable.

**1. Toxicidad ambiental** y nuestra carga tóxica y radiactiva corporal. "La contaminación en las personas " y lo que podemos hacer personalmente para limitar nuestras exposiciones tóxicas y reducir la carga de sustancias químicas tóxicas en nuestro cuerpo.

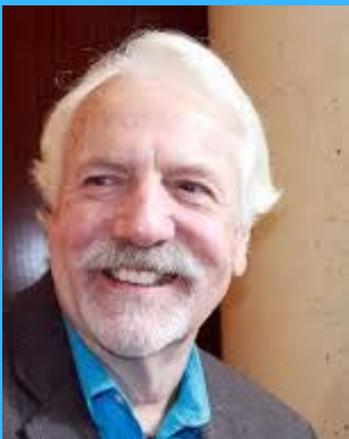
**2. El agua importa.** Analiza la importancia de la hidratación y qué pasa si no pensamos en suficiente agua. También consideramos diferentes opciones para el agua saludable que consumimos y nos bañamos.

**3. El sueño importa.** Aborda el hecho de que nosotros andamos todos los días sin dormir. Muchos de nosotros consideramos que el sueño es un esfuerzo poco productivo, cuando en realidad es nuestra actividad fisiológica más productiva.

**4. El peso importa.** Se preocupa por el consumo excesivo de azúcar y lo que podemos hacer para limitar nuestra ingesta mediante elecciones sencillas y fáciles y así lograr mantener un peso saludable.

**5. Electromagnetismo.** Analiza los efectos de la contaminación electromagnética en el cuerpo humano y cómo se puede evitar este tipo de carga.

Estos cinco conceptos que son fáciles de entender son vitales para nuestra salud. El autocuidado es una forma práctica y sencilla de estar saludable por elección sin dejar nuestra salud al azar.



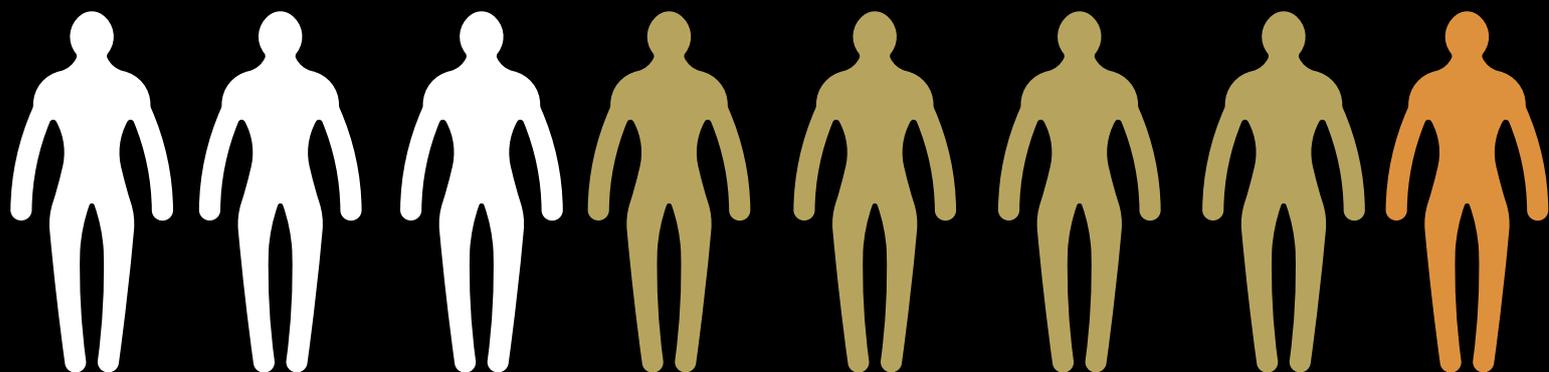
### Sobre el Dr. Lindner:

El Dr. Gary Lindner es presidente y fundador de Self Care Awakening. El Dr. Lindner recibió su Doctorado en Fisiología de la Universidad de Clemson. Ha ocupado cargos docentes en las principales universidades y ha publicado numerosos artículos de investigación en su campo. El Dr. Lindner tiene más de 30 años de experiencia y éxito, desde empresas emergentes hasta empresas multinacionales de biotecnología multimillonarias.

Desde 1998. El Dr. Lindner ha brindado educación y soluciones para empresas, familias e individuos para una vida saludable.

Con frecuencia es invitado a hablar en muchos simposios y eventos relacionados con la salud y es autor de numerosos artículos relacionados con la salud. Aparece en numerosos videos, audios, eventos importantes y publicaciones. El Dr. Gary se dedica a ayudar a las personas a tomar conciencia y a tomar decisiones para una vida más saludable. Gary recomienda los productos y tecnologías de Nikken para lograr este objetivo. Su pasión es devolver la cordura a un mundo loco que ha aceptado las enfermedades crónicas como una **parte normal** de la vida. El autocuidado es el camino conceptual y realizado hacia este resultado final.

# Si dejamos NUESTRA SALUD AL AZAR, las posibilidades no van a ser muy saludables



**1/2** de todos los adultos  
una condición crónica

1 de 4  
tienen  
2 o más

Enfermedades  
crónicas  
representan

**7 de 10**

muerdes cada año

Por edad **65**

**80%**

de adultos tiene al  
menos 1 enfermedad  
crónica

Enfermedades  
crónicas son  
responsables de

**86%**

del presupuesto del  
gobierno de EE. UU.

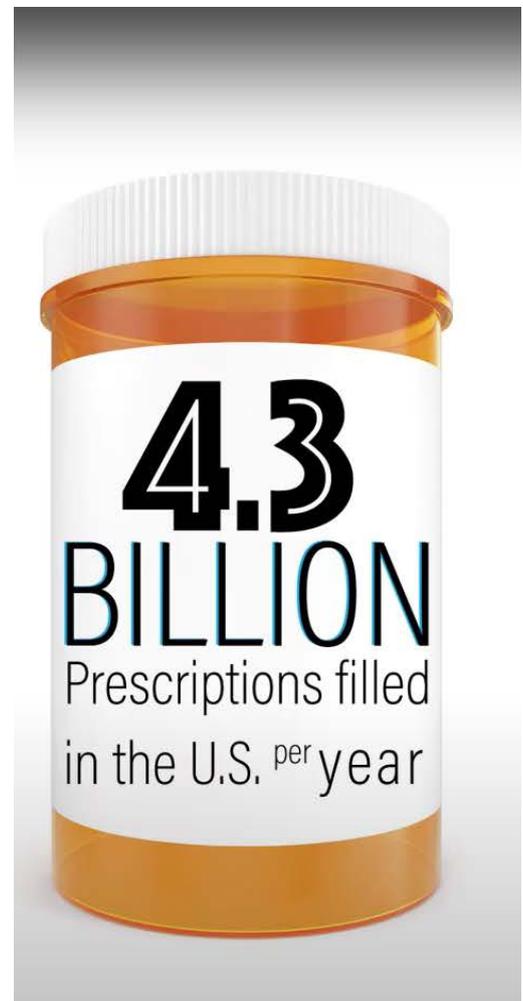
Muchas de estas representadas por el  
tratamiento y la gestión farmacéutica.

Para ser realistas, se nos ha enseñado toda nuestra vida a ser consumidores de la medicina moderna, especialmente de la medicina farmacéutica. Cuando éramos jóvenes y teníamos dolor de cabeza, nuestras mamás nos dieron una aspirina para bebés. Nunca nos preguntaron cuando fue la última vez que tomamos agua. Este comportamiento continuó a medida que crecíamos. Si pensamos que hay una pastilla para todo lo que nos aflige (y muchos así lo hacen) hemos perdido el objetivo de la prevención y el autocuidado de la salud. Se nos enseña a tratar la enfermedad en lugar de prevenirla, es decir, a reaccionar en lugar de ser proactivos con nuestra salud.

Estados Unidos representa el 4,4% de la población mundial, pero consume el 75% de los medicamentos recetados.

Según la Clínica Mayo, 7 de cada 10 estadounidenses toman al menos un medicamento recetado y más de la mitad toma dos.

Los medicamentos recetados son la fracción de más rápido crecimiento en los gastos de atención médica de ese país.



**Las prescripciones médicas o recetas son una parte importante del gasto mensual de la mayoría de las familias, inclusive de aquellas que poseen un seguro de gastos médicos.**



## ¿Por qué?

A principios de la década de 1900, la principal causa de muerte eran las enfermedades transmisibles (las enfermedades infecciosas). Las tres primeras fueron neumonía y gripe, tuberculosis e infecciones gastrointestinales. En 2012, el New England Journal of Medicine publicó una visión retrospectiva sobre la causa de muerte de 1900 a 2010. Las muertes por enfermedades infecciosas han disminuido mucho en comparación con 1900, mientras que la proporción de personas que mueren de cáncer se ha triplicado. Si observamos las tendencias actuales, las tasas tanto de cáncer como de enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares, están aumentando. La diabetes es casi una epidemia, al igual que otros problemas crónicos que contribuyen a una mala calidad de vida y a la mortalidad.

Como fisiólogo, la primera pregunta que tuve que hacer es ¿por qué? ¿Qué ha cambiado en los últimos 100 años? ¿Hemos cambiado mucho biológicamente o hemos alterado todo lo demás a nuestro alrededor? Creo que la última es la respuesta más lógica. El mundo en el que vivimos hoy es muy diferente al del siglo XX.

# Carga tóxica Corporal



## El mundo es un lugar tóxico

No existe una cosa tal como el entorno puro, un entorno que no haya sido alterado en el ambiente. Las toxinas están en el aire que respiramos, el agua que bebemos y los alimentos que comemos. Se encuentran en las casas en las que vivimos y las oficinas que trabajamos. Están presentes en las escuelas de nuestros hijos. Son frecuentes en nuestros productos de limpieza y cuidado personal.

Existen más de 85 mil productos químicos en los EE. UU.; pero la Agencia de Protección al Medio Ambiente dicho país (EPA por sus siglas en inglés) ha encontrado toxicidad en al menos 500 de estos productos.

Todos los días se producen o importan 21 millones de toneladas de sustancias químicas de origen desconocidos que son liberadas y cuyos riesgos desconocemos para nuestra salud. Hay 2.25 millones de toneladas liberadas al medio ambiente incluidas 36 mil de carcinógenos reconocidos. De estos diez mil nuevos químicos son introducidos cada 5 años al medio ambiente.

Décadas de investigación e innumerables estudios han contribuido a que comprendamos que llevamos una carga de sustancias químicas tóxicas en nuestro cuerpo, nuestra carga tóxica corporal.

## Contaminación en personas

Cada uno de nosotros tiene más de 200 contaminantes en nuestro cuerpo, el 93% tiene BPA. "Un número creciente de estudios está encontrando cientos de sustancias químicas tóxicas en el cuerpo de las madres y posteriormente en el de sus bebés cuando nacen ..." Dr. Sanjay Gupta.

Los productos y tecnologías de Autocuidado y Bienestar de Nikken pueden ayudarlo a reducir la carga corporal de sustancias químicas tóxicas.

El Grupo de Trabajo Ambiental encontró sustancias químicas diferentes en el cordón umbilical de los recién nacidos de estas.

287

180

son causas de cáncer en humanos o animales.

217

son tóxicos para el cerebro y el sistema nervioso.

208

causan defectos de nacimiento o desarrollo anormal en pruebas con animales.

# Electromagnetismo



## Recuperar el balance

Nuestro entorno está sometido a innumerables campos electromagnéticos artificiales originados por líneas de transporte eléctrico, transformadores, antenas de telefonía móvil, wifi, radio y televisión, radares, teléfonos móviles, teléfonos inalámbricos y una amplia gama de aparatos eléctricos y electrodomésticos.

El auge y desarrollo tecnológico de las últimas décadas ha modificado el medioambiente electromagnético natural que rodea al ser humano. Aunque este fenómeno se produce en mayor medida en los núcleos urbanos, es difícil encontrar hoy en día un lugar en el planeta que esté totalmente libre de radiaciones artificiales. La implantación de nuevas tecnologías sin haber previsto sus repercusiones sobre la salud y los ecosistemas, sin tener en cuenta los estudios y evidencias existentes hace que continuamente surjan nuevos y mayores riesgos para la población y la naturaleza.

Si bien hoy en día no existen estudios concluyentes sobre los efectos biológicos de los campos electromagnéticos artificiales en nuestro cuerpo, es importante contar que, en medio de la vida moderna activa, rodeados de contaminación electromagnética y estrés, contar con productos que te acompañen a donde vayas, contribuyen a generar y tener una mejor calidad de vida.

## Efectos en la salud.

Ha quedado establecido que la exposición aguda a niveles elevados (muy por encima de las 100  $\mu$ T) tiene efectos biológicos, atribuibles a mecanismos biofísicos comúnmente conocidos. Los campos magnéticos externos de FEB originan en el cuerpo humano corrientes y campos eléctricos que, si la intensidad del campo es muy elevada, causan estimulación neural y muscular, así como cambios en la excitabilidad neuronal del sistema nervioso central. (OMS)

Los productos y tecnologías de Kenko Fashion y Kenko Balance de Nikken incorporan tecnologías naturales como la magnética, infrarrojo lejano e iones negativos, que ayudan a liberar el estrés y la tensión a través de un masaje activo estimulante y energizante. Además, logra mantener el balance del cuerpo y aumentar la sensación de relajación y además bloquea las ondas electromagnéticas para que nuestro cuerpo mantenga un funcionamiento adecuado.



El **75%** de los estadounidenses sufren de **deshidratación crónica.**

## El agua importa

Bebemos de todo pero **¿tomamos agua?**

Muchas veces nuestra elección de bebida nos está deshidratando, y esas elecciones no reemplazan ni pueden reemplazar nuestras necesidades de agua.

**El agua no es solo una opción de bebida es un nutriente esencial.**

Podemos vivir meses e incluso décadas sin muchos otros nutrientes, **¡pero solo unos días sin agua!**

**Bebe la mitad de tu peso corporal en libras, cambiado a onzas (por ejemplo, si tu peso es 160 libras, bebe 80 onzas de agua limpia por día). 1 kilo = 2.2 libras 1 onza= 30 ml.**

La forma más eficaz de proporcionar agua limpia para usted y su familia es la filtración del agua del grifo. El concepto de diseño de Nikken PiMag Waterfall and la Botella Deportiva de Nikken es convertir el agua del grifo en agua fresca similar a de un manantial de la forma en que la naturaleza tal cual lo concibió. Mediante un proceso certificado de filtración de varias etapas, los productos PiMag de Nikken producen un agua limpia, filtrada y mejorada a una fracción del costo del agua embotellada u otros sistemas de filtración.

**No beber suficiente agua puede provocar**

**Fatiga**

**Dolor en articulaciones**

**Aumento de peso**

**Dolores de cabeza**

**Ulceras**

**Hipertensión**

**Nefropatía**



# Deficiencia en el sueño

**El sueño importa.** Investigaciones del Instituto Nacional de Salud de EE. UU: indica que dormir menos de 7 a 8 horas en una noche o tener una pobre calidad de sueño está asociado con diferentes riesgos en la salud.

Entre ellos:

- Obesidad en adultos y niños.
- Diabetes y tolerancia alterada a la glucosa.
- Enfermedad cardiovascular e hipertensión.
- Síntomas de ansiedad.
- Depresión.
- Mala función inmunológica.
- Consumo excesivo de alcohol.

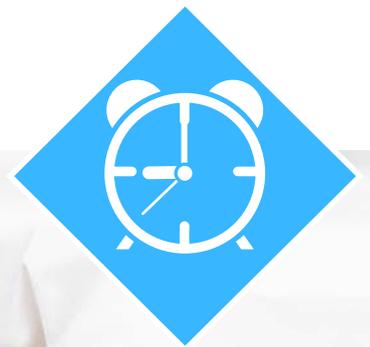
El adulto promedio duerme menos de 7 horas por noche, lo cual es una receta perfecta para lograr una privación del sueño de manera crónica. El sueño es un proceso fisiológico esencial.

El cuerpo NECESITA dormir, pero en nuestras vidas aceleradas y altamente productivas, a menudo sacrificamos el sueño por otras actividades. Esto se debe en parte a que percibimos el sueño como algo no productivo, cuando en realidad, desde el punto de vista fisiológico y de la salud, es el esfuerzo más productivo de nuestro día.

Dr. William C. Dement, D, Ph. D., la principal autoridad mundial sobre el sueño y el peligro de los estados de privación del sueño ...

“Se ha demostrado empíricamente que el sueño saludable es el factor determinante más importante para predecir la **LONGEVIDAD** de una persona.

Es más importante que cualquier dieta, ejercicio o gen hereditario.



Los productos Nikken Kenko Sleep están diseñados en torno a la fisiología del sueño. A través de este diseño exclusivo para generar entorno ideal del sueño, el sistema de sueño Nikken incorpora productos naturales y energías para brindar el sueño más reparador y rejuvenecedor que se pueda imaginar.

# 80%

de los alimentos que se encuentran en los supermercados o tiendas de conveniencia contienen azúcar añadida.



## Exceso de azúcar

Creo que todos estamos de acuerdo en que **el peso importa.**

Un plan de control de peso efectivo es más que solo comer y la cantidad de ejercicio que hagamos requiere atención a muchos procesos de autocuidado que pueden afectar nuestro peso. La nutrición, el sueño, la hidratación y el manejo del estrés son importantes para lograr y mantener un peso saludable.

Uno de los principales problemas que contribuyen a los problemas de peso es el consumo excesivo de azúcar. Para poner esto en contexto, el consumo diario promedio de azúcar por los estadounidenses en 1822 era de 9 gramos al día. Actualmente es de 152 gramos al día. La persona promedio en los Estados Unidos consume 130 libras de azúcar por año.

Esto es casi un aumento de 17 veces en menos de 200 años. Cambiamos biológicamente muy lentamente, pero hemos alterado drásticamente lo que comemos y la cantidad de azúcar que consumimos.

Para controlar el consumo de azúcar, es útil comprender que 4 gramos de azúcar equivalen a una cucharadita.

Se recomienda que un consumo diario saludable de azúcar no supere los 24 gramos o seis cucharaditas para las mujeres y los 36 gramos o nueve cucharaditas para los hombres. El azúcar es muy adictivo. El azúcar activa el centro de recompensa en nuestro cerebro de la misma manera que muchas drogas, provocando antojos y síntomas de abstinencia similares.

Para romper la adicción de azúcar, leer las etiquetas de los alimentos para mantener su consumo diario en niveles saludables y permitir el apoyo de proteínas en la cantidad correspondiente.

Comer proteínas es una forma fácil de controlar los antojos de azúcar. La digestión de alimentos ricos en proteínas hace que se sienta lleno por más tiempo.

Es fundamental conectarse de forma natural con alimentos ricos en enzimas, aminoácidos, vitaminas, minerales y grasas buenas, que devuelvan al cuerpo la energía que requiere para vivir el día a día sin necesidad de recurrir a bebidas estimulantes artificiales.

Los alimentos más adecuados para limpiar, equilibrar y desintoxicar el organismo son los antioxidantes y nutrientes presentes en vegetales de hoja verde y las frutas. Para que estos se asimilen de forma adecuada el cuerpo debe tener las proteínas que apoyan el transporte y la absorción de los nutrientes que ayudarán a limpiar y nutrir el cuerpo.

Al iniciar un programa para mejorar la nutrición es importante tener en cuenta el consumo de alimentos que contengan antioxidantes, limpien de forma natural el cuerpo y apoyen el proceso de metabolización, de tal manera que el organismo asimile los nutrientes y no los acumule o deseché.

Los componentes naturales de Jade Green Enzymes y Omega Green - DHA, y Ciaga Evolution de Nikken, proporcionan nutrientes para equilibrar el cuerpo. El contenido de las enzimas es la cebada, cuyo contenido nutricional es superior a cualquier vegetal. El omega beneficia a nuestro sistema nervioso y al ciclo circadiano del sueño, a través de una metabolización de grasas de forma adecuada que evita la oxidación que se produce con los aceites de pescado. El Ciaga tiene un importante aporte multivitamínico y además antioxidantes que combaten los radicales libres, responsables del envejecimiento celular.

PI MAG® 



KENKO AIR 



 KENZEN



Kenko® Luxury Mattress



KENKOLIGHT



KENKO SLEEP 



# Elecciones:

Como embajadores del autocuidado personal, abogamos por Nikken. Los productos Nikken presentan una innovación que los distingue de cualquier otro producto del mercado. Combinan la sabiduría tradicional con la tecnología moderna y la ingeniería avanzada. El resultado es una línea de productos que representa soluciones prácticas y naturales para hacer frente a los desafíos cotidianos.

## El agua importa: deshidratación

Podemos mejorar nuestra hidratación con los Sistemas PiMag, Waterfall, Pi Water, Aqua Pour, Optimizer y Sport Bottle.

## El sueño importa: Deficiencia del sueño

Obtenga un sueño reparador con nuestros productos para dormir Kenko Sleep.

## El peso importa:

NIKKEN a través de su marca Kenzen cuenta con productos naturales, completos, de fácil consumo y que aportan lo necesario para complementar la alimentación saludable.

## Toxinas ambientales:

Los productos y tecnologías activados para el bienestar de Nikken, Kenko Fashion, Kenko Balance, Kenko Air y Kenko Light, proporcionan un enfoque integrado para disminuir la ingestión y absorción de sustancias químicas tóxicas y ayudar a nuestro cuerpo a eliminarlas para reducir la carga tóxica por contaminación electromagnética y ambiental.

# Consideremos:

estos son síntomas de...



diferentes enfermedades crónicas y condiciones. Sin embargo, estos son también síntomas de un ambiente tóxico, un cuerpo deshidratado, una deficiencia en el sueño y un exceso de azúcar.

Te invitamos a aprovechar el Autocuidado personal y los productos de bienestar activo de Nikken.

- Contacta a un Asesor de Bienestar Influencer de Nikken y disfruta de los beneficios de sus productos a precio preferencial y crea tu propio plan de bienestar.
- Estamos buscando personas positivas entusiastas que se unan a nosotros para ser defensores del Autocuidado que quieran ganar ingresos desde su hogar u oficina, ayudando a otros alcanzar una mejor salud y balance en sus vidas.
- Pregunta por las ventajas que Nikken ofrece para lograr una vida en balance.

