

PINCELADAS SALUDABLES

ÍNDICE

PRESENTACIÓN DE LAS PINCELADAS SALUDABLES. INTRODUCCIÓN

Principio: Visión, Concepción, Misión, Limitaciones (*Árbol de la Vida*)

Concepción del Proyecto

Evaluación de la Supervivencia.

Evaluación del grado prioritario de la Salud.

Relaciones entre las Necesidades y Recursos para una mejor Vida.

¿Qué es lo más importante en nuestras vidas?

¿Qué es la Salud?

¿Quién es responsable por nuestra Salud?... ¡¿YO?!

Nutrición: Prevención y medicina

Las enfermedades y la cultura médica

La industria farmoquímica, centro de poder de la Medicina.

Alternativas correctivas.

De la esperanza a las multi-terapias corruptas.

Complementos a las Pinceladas Saludables.

PRIMERA PARTE FUNDAMENTO, OBJETIVO Y PRESERVACIÓN DE LA SALUD.

PS I LA BIOMEDICINA

SEGUNDA PARTE SATISFACCIÓN DEL OBJETIVO. RECURSOS INTERNOS, SUS CONSTITUCIÓN Y FUNCIÓN.

PS II LA CÉLULA, LOS TEJIDOS, LOS ÓRGANOS Y LOS SISTEMAS.

PS III SISTEMA ÓSEO.

- HUESOS
- ARTICULACIONES
- CARTÍLAGOS

- PS IV SISTEMA MUSCULAR.
- MÚSCULOS
 - TENDONES Y LIGAMENTOS
- PS V SISTEMA NERVIOSO.
- NERVIOS – NEURONAS
 - o SISTEMA NERVIOSO CENTRAL
 - o SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO
 - NERVIOS SENSORIALES
 - NERVIOS MOTORES
 - o SISTEMA NERVIOSO AUTONÓMICO
 - ESPINA DORSAL
 - SENTIDOS
 - CEREBRO
 - o DE LA INTELIGENCIA
 - o DEL DORMIR
 - o DEL ESTADO DE ÁNIMO
 - o DEL PENSAMIENTO
 - o DE LA MEMORIA
- PS VI SISTEMA RESPIRATORIO.
- LAS VÍAS RESPIRATORIAS
 - EL DIAFRAGMA
 - LOS PULMONES
 - LA CAPACIDAD PARA HABLAR
- PS VII SISTEMA URINARIO.
- LOS RIÑONES
 - EL URÉTER
 - LA VEJIGA
 - LA ORINA
- PS VIII SISTEMA ENDOCRINO. GLÁNDULAS Y SECRECIONES.
- PS IX SISTEMA REPRODUCTIVO.
- PS X SISTEMA INTERGUMENTARIO.
- LA PIEL
 - EL PELO
 - LAS UÑAS

- PS XI PROCESOS BIOFÍSICOS.
- OSMOSIS
 - DIFUSIÓN
 - TRANSPORTE ACTIVO
 - HOMEOSTASIS
 - REFLEJOS

TERCERA PARTE. LO INTERNO PROCESANDO LO EXTERNO

- PSXII GENÉTICA: GENOMA, CROMOSOMAS, GENES
- INFLUENCIA EN NUESTRAS VIDAS
 - RELACIÓN CON LOS ALIMENTOS
- PS XIII DESMENUZAMIENTO DE LA MATERIA PRIMA: LA DIGESTIÓN.
- BOCA
 - ESTÓMAGO
 - PÁNCREAS
 - DUODENO
- PS XIV SEPARACIÓN DE LO ÚTIL DE LO INÚTIL: ABSORCIÓN.
- YEYUNO
 - ÍLEO
- PS XV ELIMINACIÓN DE RESIDUOS: EXCRECIÓN.
- PS XVI PRODUCCIÓN VARIADA, ESPECIALIZADA Y PERSONALIZADA:
- EL HÍGADO Y LA VESÍCULA.
- PS XVII VÍAS FLUVIALES DE DISTRIBUCIÓN Y RECOLECCIÓN:
- LINFA Y SANGRE.
- PS XVIII EL SISTEMA INMUNE, DEFENSA PARA UNA VIDA SANA.

CUARTA PARTE

ARMONIZACIÓN DE UNIVERSOS: LO DAÑINO Y LO ÚTIL

- PS XIX TOXINAS
- PROSTAGLANDINAS Y RADICALES LIBRES
 - ANTIOXIDANTES Y ANTICUERPOS
- PS XX ABASTECIMIENTO ENERGÉTICO: LOS MACRO-NUTRIENTES.
- PROTEÍNAS
 - CARBOHIDRATOS
 - LÍPIDOS O GRASAS
 - FIBRAS ALIMENTICIAS
 - AGUA
- PS XXI PERTRECHOS VITALES: LOS MICRO-NUTRIENTES
- VITAMINAS
 - MINERALES
 - FITONUTRIENTES
- PS XXII LA MATERIA PRIMA: LOS ALIMENTOS
- “POSITIVOS”, “NEGATIVOS” Y “NEUTROS”

QUINTA PARTE

INTEGRACIÓN DE LO HUMANO Y LA NATURALEZA EXTERNA

- PS XXIII DIETAS Y “DIETAS”
- EVALUACIONES
 - CONTENIDOS DE LOS ALIMENTOS MÁS COMUNES.
- PS XXIV RESOLVIENDO PROBLEMAS DE DIGESTIÓN
- PS XXV DESINTOXICACIÓN → MEJOR ABSORCIÓN
- PS XXVI SALUD INTEGRAL EN LOS TIPOS DE SANGRE.
- RELACIÓN CON LO MENTAL
 - RELACIÓN CON LO FÍSICO
 - DE LA INMUNIDAD

SEXTA PARTE

- PS XXVII NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA.
- TRANSFORMACIÓN DE ENERGÍA
 - GRASA Y SALUD
 - EJERCICIOS ANAERÓBICOS
 - EJERCICIOS AERÓBICOS

- PS XXVIII DE LAS CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES AL RESTABLECIMIENTO
TOTAL.

APÉNDICES: