

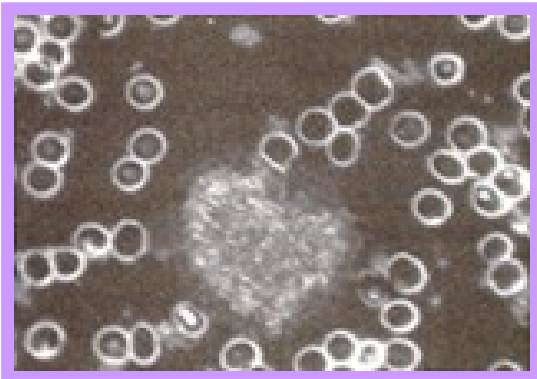
Cellfood y la Fatiga

Muchas personas piensan que la fatiga se puede quitar con vitaminas y minerales, que aunque son indispensables para el metabolismo, no aportan energía. La energía se obtiene por la generación continua de ATP (molécula biológica de energía), fenómeno que ocurre gracias a la combustión de los alimentos en presencia de **oxígeno**. Si usted tiene alguna enfermedad, vive en un ambiente contaminado, vive de forma sedentaria, estresado, no come adecuadamente, bebe alcohol, usa drogas o ha tomado muchos medicamentos, seguramente a producido un estado de acidez en su organismo propiciando que no absorba el **oxígeno** adecuadamente a nivel celular donde se genera el ATP, así mismo su organismo podría estar padeciendo un alto nivel de estrés oxidativo causado por radicales libres.

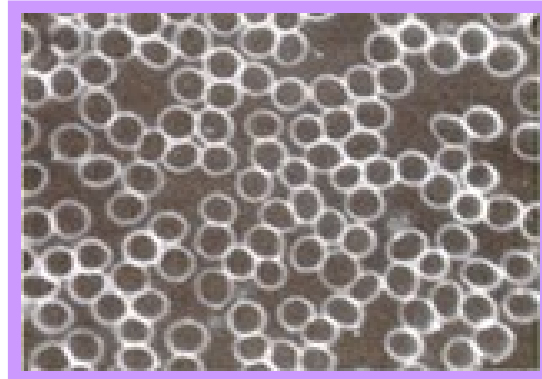
Los radicales libres están asociados a la oxidación, inflamación, mutación y muerte celular, causando enfermedades crónico degenerativas, **fatiga** y envejecimiento.

Cellfood libera iones de **oxígeno** de la molécula del agua que atrapan los radicales libres y los convierten en moléculas de **oxígeno** puro y estable biodisponible para el cuerpo.

Cellfood oxigena, nutre, desintoxica y revitaliza las células, aportando energía para un mejor desempeño del metabolismo y ayudando a los sistemas auto-reparador, auto-regenerador y auto-inmune.



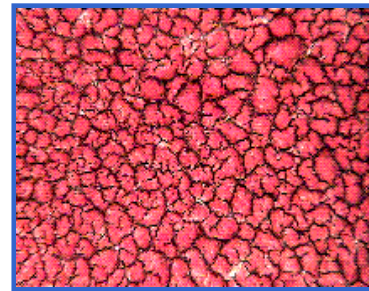
Antes de **Cellfood**, hay menos cantidad de células. Terreno biológico celular bajo en oxígeno.



Después de **Cellfood**, una mayor cantidad de células. Terreno biológico celular rico en oxígeno.



Antes de **Cellfood**,
alto nivel de estrés
oxidativo.



Después de **Cellfood**,
bajo nivel de estrés
oxidativo.

®
D
O
O
F
E
E
C
E
L
L
F
O
O
D

La **fatiga** es una sensación de falta de energía, de agotamiento o de cansancio.

La **fatiga** no es lo mismo que la somnolencia. Por lo general, la somnolencia es la sensación de una necesidad de dormir, mientras que la **fatiga** es una falta de energía y de motivación. La somnolencia y la apatía (un sentimiento de indiferencia o de no importar qué suceda) pueden ser síntomas que acompañan a la **fatiga**.

La **fatiga** puede ser una respuesta normal e importante al esfuerzo físico, al estrés emocional, al aburrimiento o a la falta de sueño. Sin embargo, también puede ser un signo inespecífico de un trastorno psicológico o fisiológico más grave. Cuando la **fatiga** no se alivia con el hecho de dormir bien, nutrirse bien o tener un ambiente de bajo estrés debe ser evaluada por un médico. La **fatiga** es un síntoma común y por lo general no se debe a una enfermedad grave.

El patrón de **fatiga** le puede ayudar al médico a determinar su causa subyacente. Por ejemplo, si usted se levanta descansado en la mañana, pero rápidamente presenta **fatiga** con la actividad, puede tener una afección física continua, como hipotiroidismo. Por otro lado, si usted se despierta con un bajo nivel de energía y tiene **fatiga** que dura todo el día, puede estar sufriendo depresión.

Causas comunes

Existen muchas causas físicas y psicológicas posibles de la **fatiga**, como estrés oxidativo causado por radicales libres, enfermedades, estrés, aflicción, sustancias tóxicas del medio ambiente, de los alimentos industrializados, alcohol, drogas, medicamentos, etc.

La mayoría de las personas con **Síndrome de Fatiga Crónica** no obtienen mucho alivio del descanso.

Consejos para reducir la **fatiga**:

- Duerma todas las noches de modo adecuado, regular y la misma cantidad de horas.
- Consuma una dieta saludable y bien balanceada, y beba abundante agua a lo largo del día.
- Haga ejercicio regularmente, caminar 30 minutos diarios es suficiente.
- Aprenda mejores formas de relajación.
- Mantenga un horario de trabajo razonable.
- Maneje el estrés adecuadamente.
- **Oxigénesese adecuadamente** (tomar 8 gotas tres veces al día de CELLFOOD es suficiente).
- Evite el consumo de alcohol, nicotina y drogas.
- Prefiera lugares sin contaminación ambiental.

Los estimulantes (incluyendo la cafeína) NO son tratamientos efectivos para la **fatiga** y realmente pueden empeorar el problema cuando se suspenden. Los tranquilizantes también tienden a la larga a empeorar la **fatiga**.

Consulte con el médico de inmediato si:

- Está confundido o mareado.
- Tiene la visión borrosa.
- Tiene muy poca o nada de orina o aumento de peso o hinchazón reciente.

Llame al médico si:

- Presenta debilidad o **fatiga** continua e inexplicable, especialmente si está acompañada de fiebre o pérdida de peso involuntaria.
- Presenta estreñimiento, piel reseca, aumento de peso o intolerancia al frío.
- Se despierta y se vuelve a dormir muchas veces durante la noche.
- Tiene dolores de cabeza.
- Está tomando algún medicamento, ya sea recetado o no, o está consumiendo drogas que pueden causar **fatiga** o somnolencia.
- Se siente triste o deprimido.
- Padece insomnio.

Referencias.

Gonzalez R. *Common Syndromes*. In McPhee SJ, Papadakis MA, and Tierney, Jr. LM, eds. *Current Medical Diagnosis & Treatment 2007*. New York: McGraw-Hill; 2007.

Griggs RC, Jozefowicz RF, Aminoff MJ. *Approach to the patient with neurologic disease*. In: Goldman L, Ausiello D, eds. *Cecil Medicine*. 23rd ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2007: chap 418.

Bennett B, Goldstein D, Friedlander M, Hickie I, Lloyd A. *The experience of cancer-related fatigue and chronic fatigue syndrome: a qualitative and comparative study*. *J Pain Symptom Manage*. 2007; May e-pub.