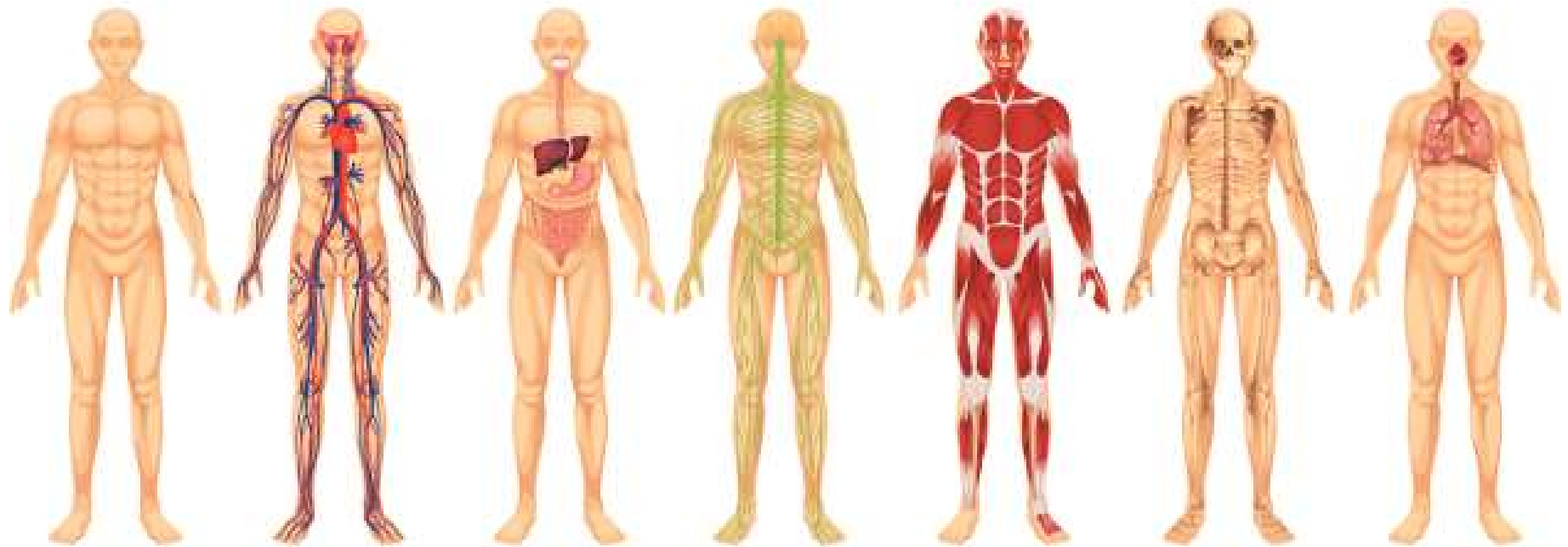


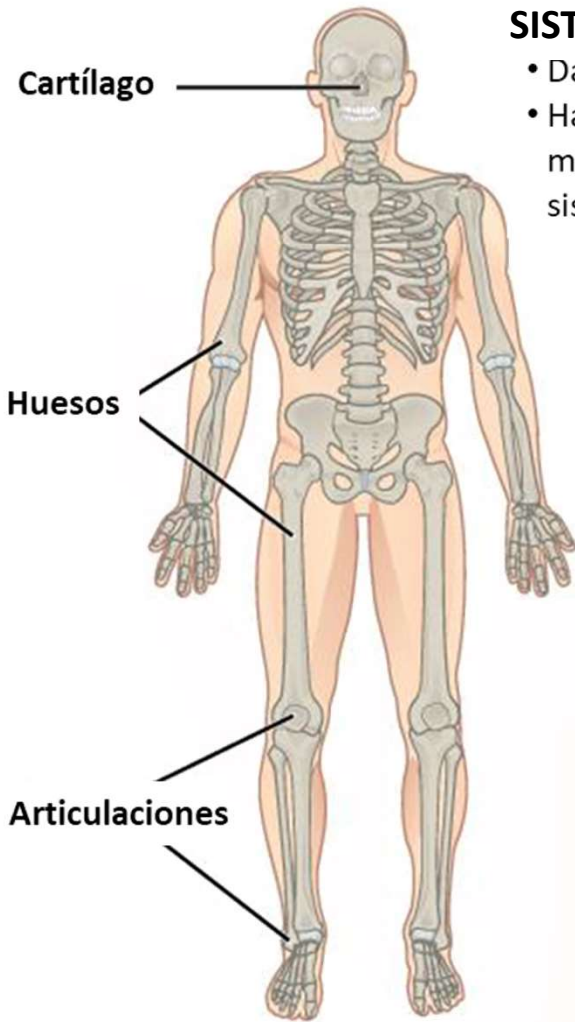
PRINCIPIO FUNDAMENTAL:

**-SE CURAN TODAS LAS ENFERMEDADES,
PERO NO TODOS LOS ENFERMOS-**

Acu systems[®]
Aprendizaje y Bienestar

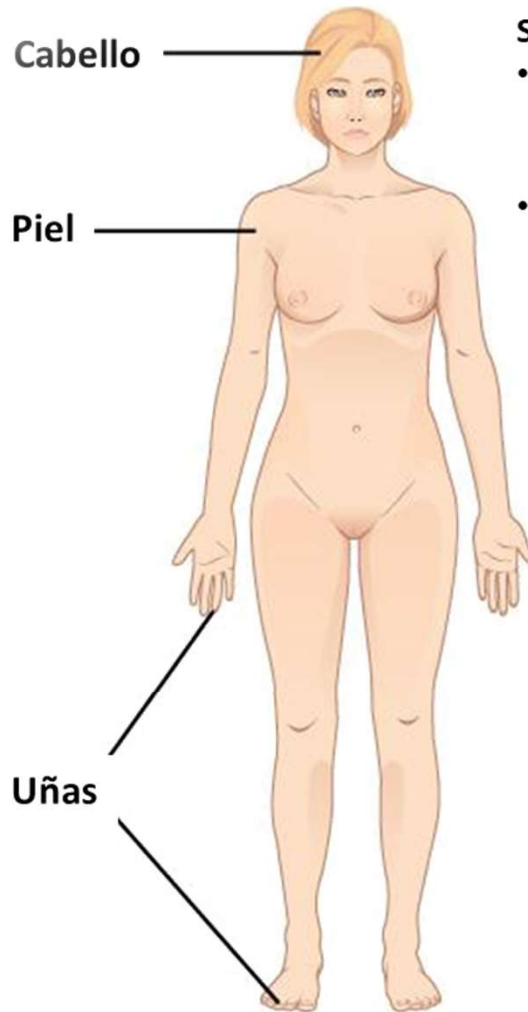
LOS SISTEMAS CORPORALES





SISTEMA ESQUELETICO

- Da soporte al cuerpo.
- Hace posible el movimiento (con el sistema muscular).

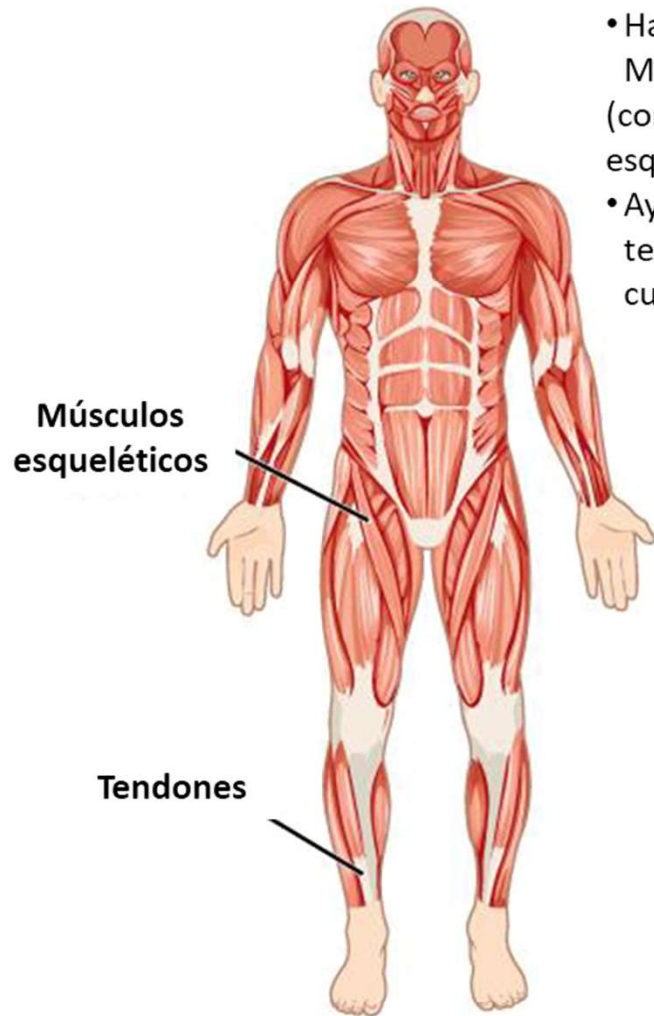


SISTEMA TEGUMENTARIO

- Resguarda o cubre las estructuras corporales internas.
- Área de mucho receptores sensoriales.

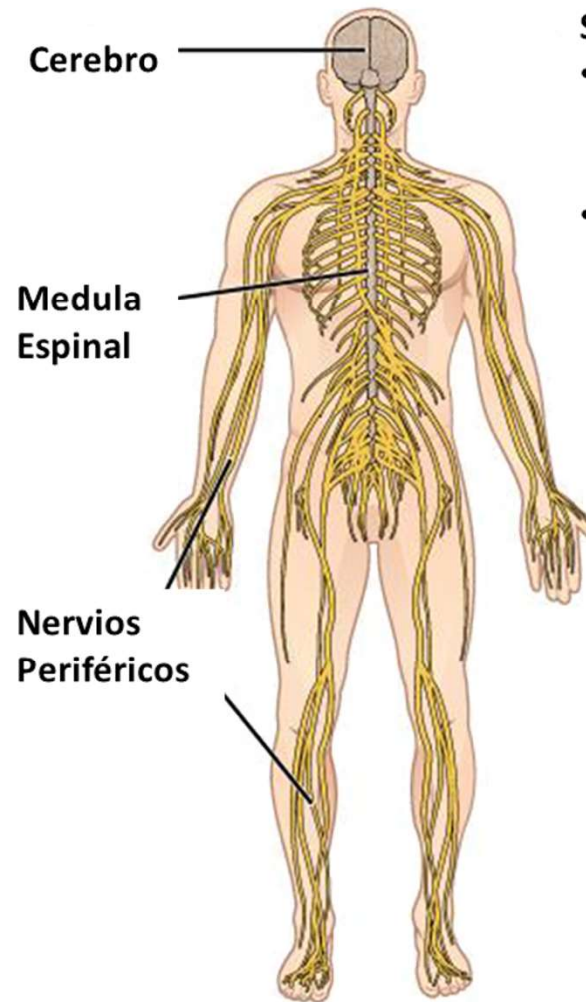
SISTEMA MUSCULAR

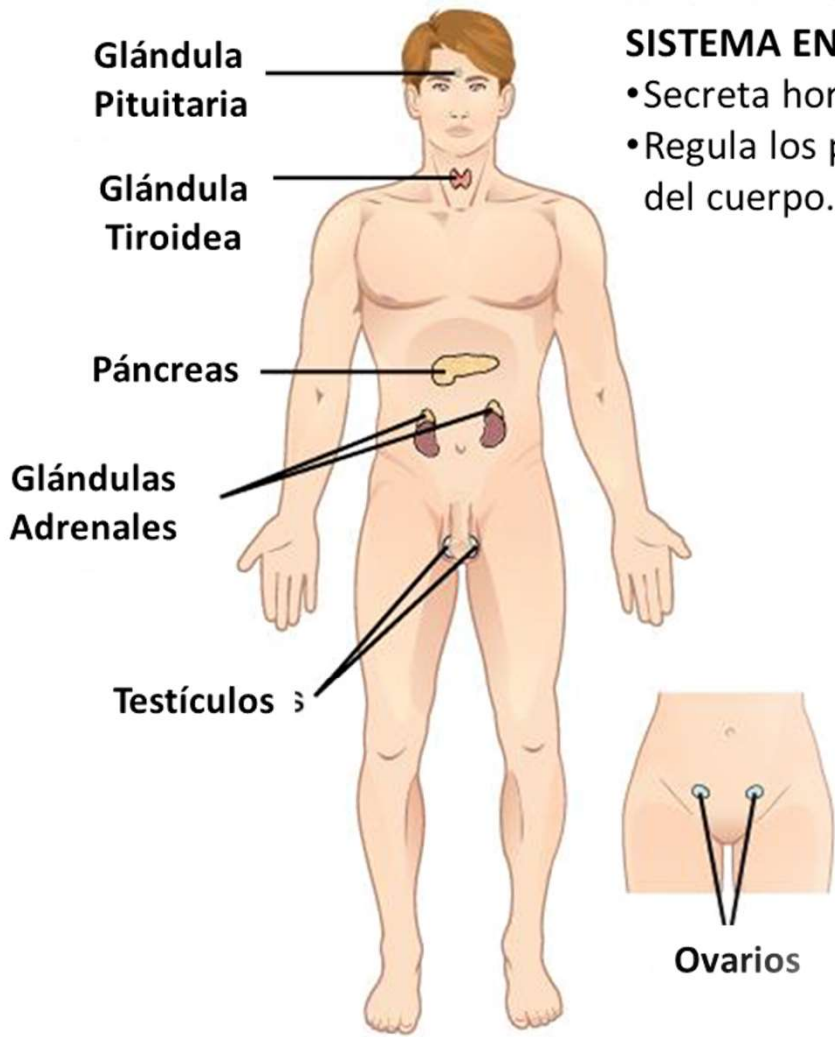
- Hace posible la Movilidad (con sistema esquelético).
- Ayuda a mantener la temperatura del cuerpo.



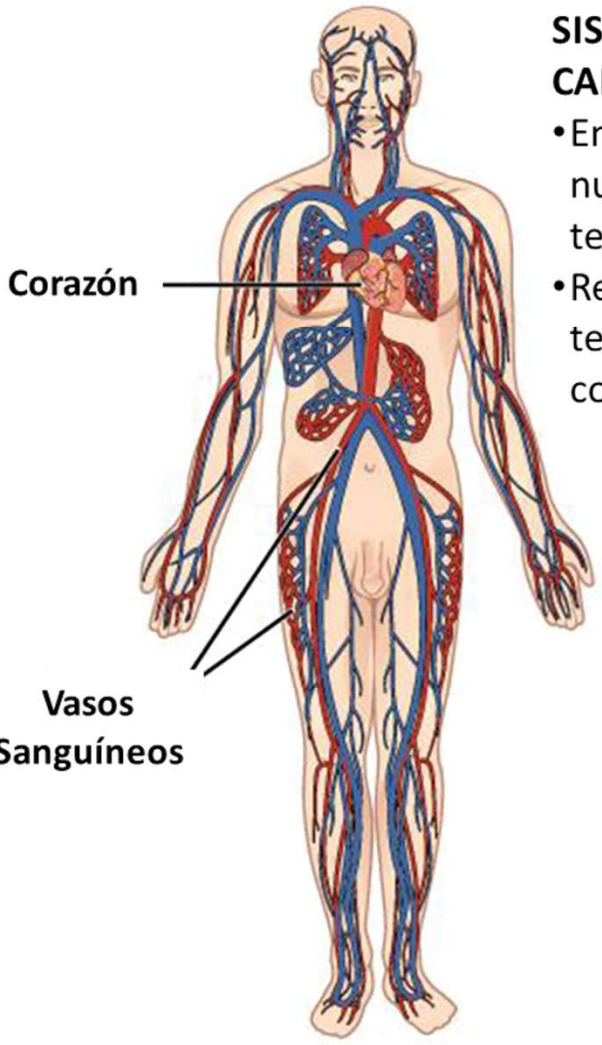
SISTEMA NERVIOSO

- Detecta y procesa información Sensorial.
- Activa la respuesta corporal.

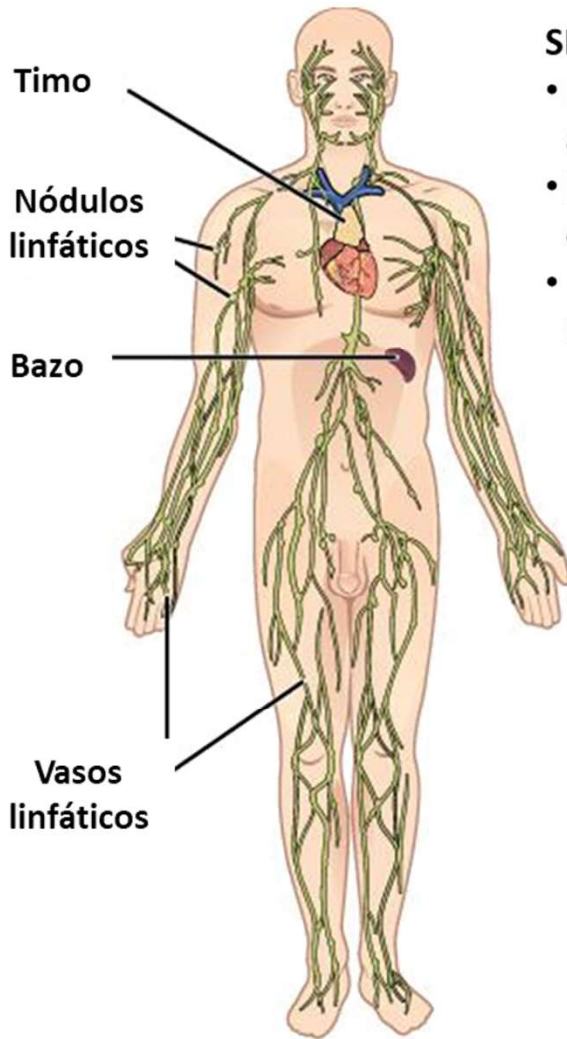




SISTEMA ENDOCRINO
• Secreta hormonas.
• Regula los procesos del cuerpo.

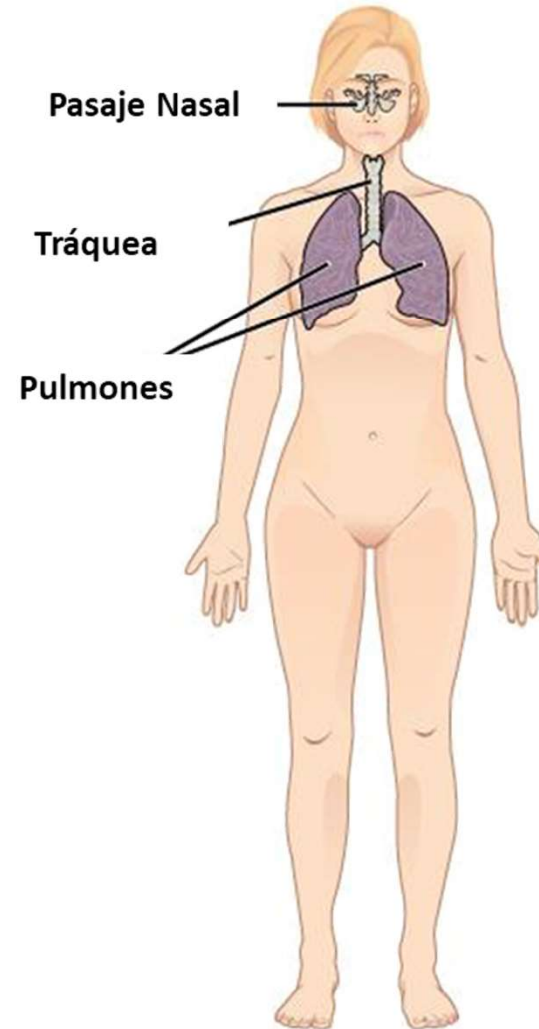


SISTEMA CARDIOVASCULAR
• Entrega oxígeno y nutrientes a los tejidos.
• Regula y equilibra la temperatura corporal.



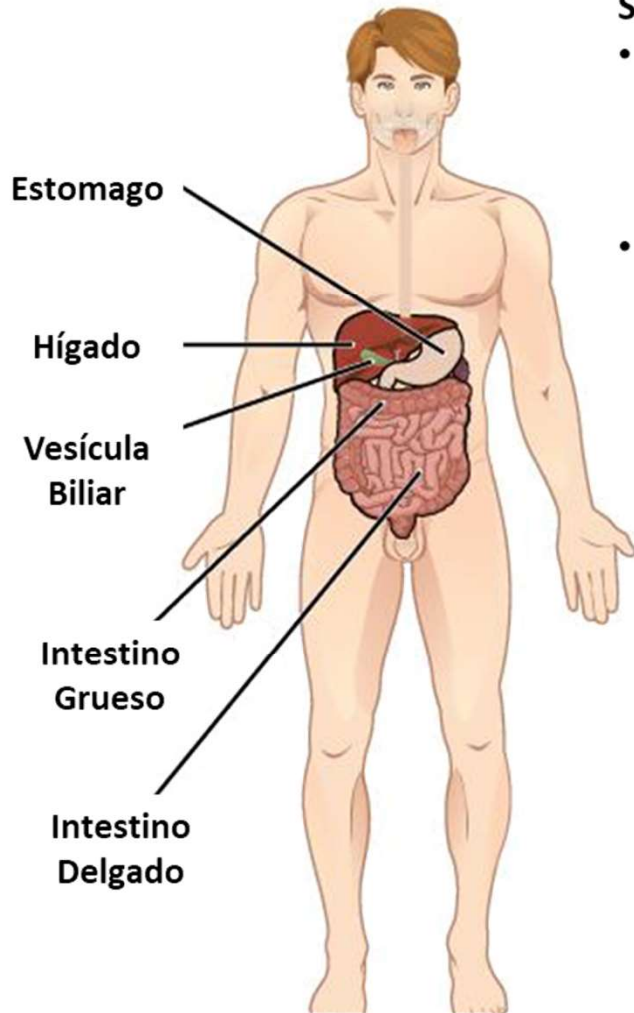
SISTEMA LINFÁTICO

- Regresa los fluidos (nutrientes) a la Sangre.
- Mantiene los líquidos corporales en equilibrio.
- Protege al cuerpo contra infecciones y enfermedades.



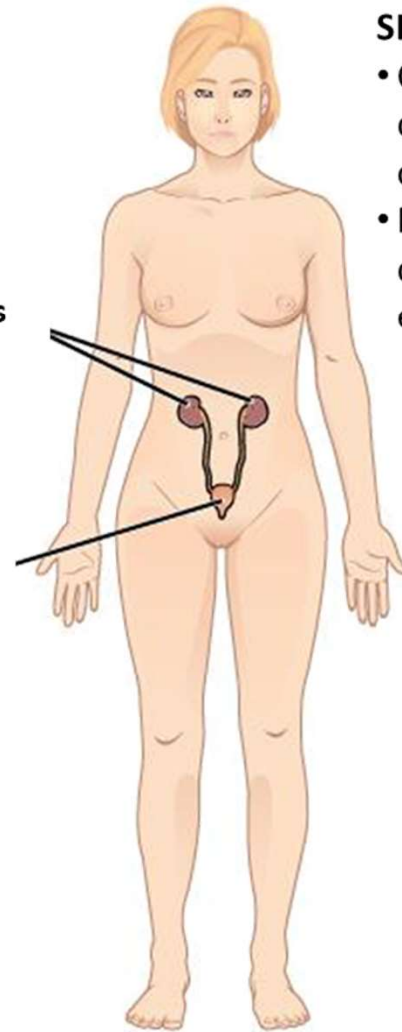
SISTEMA RESPIRATORIO

- Remueve el dióxido de carbono del cuerpo.
- Entrega oxígeno a la Sangre.



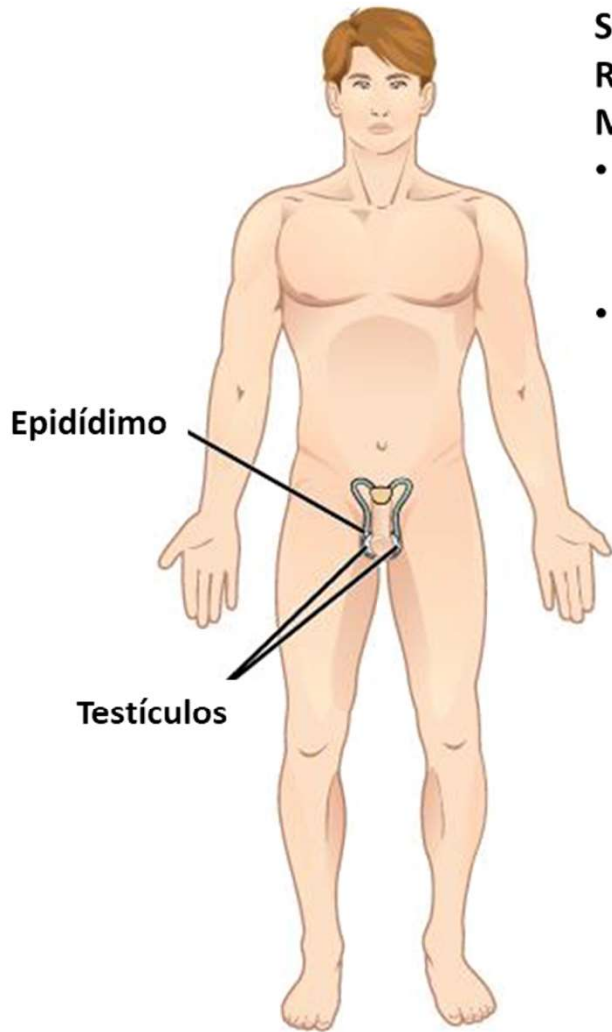
SISTEMA DIGESTIVO

- Procesa los alimentos para la nutrición del cuerpo.
- Remueve desechos de la comida indigesta o no provechosa.



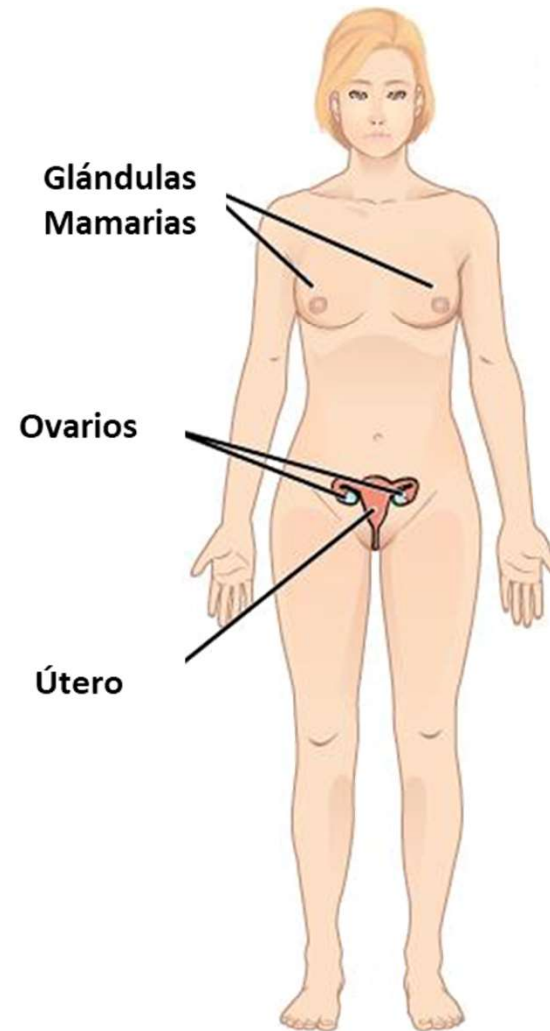
SISTEMA URINARIO

- Controla el balance del agua en el cuerpo.
- Remueve desechos de la Sangre y los excreta.



SISTEMA REPRODUCTOR MASCULINO

- Produce hormonas sexuales y espermatozoides.
- Entrega de espermatozoides a la mujer.



SISTEMA REPRODUCTOR FEMENINO

- Produce hormonas sexuales y óvulos.
- Da soporte al embrión/feto durante el embarazo.
- Produce leche.



ESTRUCTURA Y MOVILIDAD



REPRODUCCIÓN



NUTRICIÓN



DESARROLLO



LIMPIEZA Y PROTECCIÓN

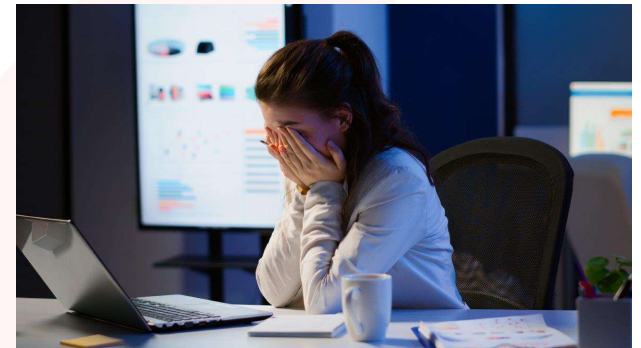
Acu systems®
Aprendizaje y Bienestar

**QUE SE NECESITA PARA MANTENER LO SISTEMAS DE
NUESTRO CUERPO FUNCIONANDO EN BALANCE:**



Acu  *systems*®
Aprendizaje y Bienestar

DESEQUILIBRIOS EN LOS HABITOS BASICOS PARA MANTENER LA BUENA SALUD



LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION

La energía es el combustible que el cuerpo humano necesita para vivir y ser productivo. Todos los procesos que se realizan en las células y los tejidos producen y requieren de la energía para llevarse a cabo. Los alimentos son transformados en sustancias nutritivas.



- En estado de ayuno, donde tu cerebro le indica a tu cuerpo que reduzca la velocidad de las funciones para conservar energía y quemar menos calorías.
- Cuando pasamos muchas horas sin comer, nuestro cuerpo, se alimenta de células musculares, de ligamentos o de cartílagos. Esta es la razón por la que sentimos calambres o dolores.
- **Nuestro organismo, al percibir que no recibe “energía” lo que hace es reservar las grasas y, además, nuestro metabolismo se vuelve lento.**
- Las personas que comen de forma rápida aumentan el riesgo de presentar triglicéridos altos en sangre.

Consecuencias de lo malos hábitos en la alimentación: Hígado Graso, Hiperlipidemias, Diabetes tipo 2, Osteoporosis, Fibromialgia, Sobrepeso u Obesidad, Hipertensión, Reacciones alérgicas, Migraña, Estreñimiento, problemas metabólicos y endocrinos.

LA IMPORTANCIA DE TOMAR AGUA

- Permite el transporte de nutrientes a las células. Colabora en el proceso digestivo, en la respiración y en la circulación sanguínea. Interviene en la contracción de los músculos y da flexibilidad y elasticidad a los tejidos. Participa en el buen funcionamiento del cerebro y de los nervios.
- Proporciona minerales esenciales como el calcio, magnesio y el flúor, que sirven para fortalecer los huesos y los dientes.
- Contribuye con la regulación de la temperatura corporal.
- Retrasa el proceso de envejecimiento.

<https://www.gob.mx/salud/articulos/sabes-por-que-es-importante-consumir-agua>

Consecuencias de no tomar agua: Estreñimiento, Retención de líquidos, Dolores de cabeza y migraña, Hipertensión, problemas en vías urinarias, resequedad en la piel, etc.

LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACION

Ayuda a aumentar la cantidad de oxígeno en la sangre, disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca, y reduce la tensión muscular. La respiración profunda puede utilizarse para ayudar a aliviar el estrés, el dolor y la ansiedad. Nos brinda un estado mental relajado, pero concentrado.

Algunas consecuencias de no respirar adecuadamente: problemas de la piel, Hipertensión, Estreñimiento, Migraña, problemas cardiovasculares, dolores por tensión, Ansiedad, Depresión, Fibromialgia, mala memoria, etc.

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL MOVIMIENTO

- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- La actividad física mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
- La actividad física asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.
- La actividad física mejora el bienestar general.

La actividad física regular puede:

- mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- mejorar la salud ósea y funcional;
- reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y
- ayudar a mantener un peso corporal saludable.

CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE ACTIVIDAD FISICA:

En los niños y adolescentes:

- un aumento de la adiposidad (aumento de peso).
- una salud cardiometabólica, aptitud física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes.
- una menor duración del sueño.

En los adultos:

- mortalidad por cualquier causa, mortalidad por enfermedades cardiovasculares y mortalidad por cáncer
- incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20contribuye%20a,de%20razonamiento%2C%20aprendizaje%20y%20juicio.>

¿QUE PASA CON NUESTRO CUERPO AL DORMIR?

Al dormir, se producen procesos de renovación de reparación del sistema muscular y esquelético. Así mismo, nos permite regenerar la actividad fisiológica y neuronal. El **cerebro trabaja intensamente para reforzar nuestra memoria**. En esta fase somos capaces de poner en orden nuestras facultades cognitivas y renovamos capacidades como la concentración, la memoria, la atención y el aprendizaje.

Se regula el metabolismo: Al descansar, estamos favoreciendo que se produzca una secreción de las **hormonas que intervienen en los niveles de insulina y el hambre**.

Se fortalece el Sistema Inmunológico: Durante el sueño el sistema inmunitario también aprovecha la energía metabólica disponible, que no se utiliza en ninguna otra actividad, para regenerarse.

¿QUE PASA CON NUESTRO CUERPO CUANDO NO DORMIMOS BIEN?

Los desequilibrios hormonales debidos a la falta de sueño o a un sueño de mala calidad **perjudican el funcionamiento endocrino, metabólico y psicológico**, lo que afecta negativamente al estado de ánimo y favorece episodios de tristeza y depresión, **afecta negativamente a la atención, la memoria y los aprendizajes, dado que el cerebro no puede consolidar las experiencias vividas durante la vigilia**.

Baja del Sistema Inmunológico. Altera la presión arterial y el sistema limpieza del cuerpo.

Entre las consecuencias podemos identificar: Estreñimiento, Sobrepeso, Migraña, Mala memoria, Problemas de la vista, Ansiedad o Depresión, Agotamiento, problemas hormonales, hipertensión, osteoporosis, fibromialgia, etc.

<https://www.ub.edu/neuroedu/que-pasa-cuando-dormimos-bien/>
<https://www.ub.edu/neuroedu/que-pasa-cuando-no-dormimos-bien/>





**ANTES DE CURAR
A ALGUIEN PREGÚNTALE
SI ESTÁ DISPUESTO
A RENUNCIAR A
LAS COSAS QUE
LO ENFERMARON.**

Hipócrates