



Medicina Holística General

Formación Holística, Pares Biomagnéticos, Bioenergía, Osteopatía, Auriculopuntura

Limpieza Holística por fases: hepática, intestinal y parásitos. Shank Prakshalana.

Sirva este post para elevar la consciencia de las personas que lo consulten. Especialmente el apartado de Alimentación Fisiológica Viva y Hábitos Saludables, se circunscribe en un ámbito holístico, en el que tratamos de sensibilizar a todo el mundo, para que adquieran la responsabilidad personal sobre su salud. Mención especial para las niñas y niños que padecen Autismo y personas con alteración de conductas.

En primer lugar una breve introducción a las alteraciones de salud, justificando los procesos de limpieza que explico con productos naturales y de manera sencilla para que se pueda realizar sin complicaciones, teniendo en cuenta que las persona que lo realicen deberán consultar con su médico, en caso de presentar alguna disfunción crónica o grave.

Una buena salud empieza por una buena alimentación. Somos lo que comemos, pensamos y sentimos.

PARECE QUE ES NORMAL

- TENER COLESTEROL
- TENER HIPERTENSION
- TENER DOLOR DE CABEZA
- TENER ARTROSIS
- RESTREÑIMIENTO
- TENER HIPOTIROIDISMO ...

¿Sabias que estamos diseñados para vivir 140 años y tener 3 denticiones?

Rompiendo mitos

MITO N°1 LOS GENES

- La genética siempre selecciona y replica lo mejor, por simple cuestión evolutiva.
 - Los genes siempre necesitan un contexto ambiental donde expresarse .
- Genotipo + ambiente = Fenotipo.

MITO N°2 LOS VIRUS/BACTERIAS

- Todos estamos expuestos a Virus, pero no todos los desarrollamos.
- Los virus necesitas un entorno adecuado, nutrientes y inmunología deficiente que no los destruya

MITO N°3 EL ESTRÉS

¿Es causa o simple consecuencia?

Perfil de persona estresada:

- Carencias o exceso nutricionales
- Síntesis hormonal deficiente
- Acidosis orgánica
- Mal funcionamiento intestinal
- Y sobre todo colapso hepático

¿Hay enfermedades o hay suciedad internamente? Uno elige la salud que quiere tener

CICLO DE ENSUCIAMIENTO

PERFIL DE PERSONA SUCIA INTERNAMENTE:

- Digestiones insuficiente
- Irregularidad intestinal
- Mucosa permeable
- Colapso hepático
- Tildo inmunológico

DIGESTIONES INSUFICIENTES

- Alimentos que no se degradan: grasas trans, almidones, sintéticos
- Falta chispa enzimática: crudos, alimentación, conservantes
- Flora intestinal desordenada: antibióticos, conservantes, fármacos

IRREGULARIDAD INTESTINAL

Alimentos mucógenos y opiáceos (trigo y lácteos) generan moco colónico (cuerda intestinal) y adormecimiento intestinal (anestesia)

MUCOSA PERMEABLE

El natural efecto de los lácteos, que así garantizan la total absorción por parte del neonato. Y así los parásitos logran invadir el organismo .

DESARROLLO PARASITARIO

Ingreso

- Mucosa Permeable

Ambiente favorable

- Anaeróbica interna
- Acidosis orgánica
- Desorden de flora
- Bajo nivel vibratorio

EFECTO PARASITARIO

- Consumen nutrientes
- Inhiben la asimilación
- Absorben fluidos >250 cc de sangre/día
- Irritan paredes y tejidos
- Dejan excrementos en la sangre
- Alergias variadas
- Lesiones variadas : conductos biliares, vesícula, apéndices .
- Compresión de órganos

EL AUTISMO Y LOS PARÁSITOS

Cabe destacar el exitoso protocolo de tratamiento para autismo regresivo* con las Sras. Carrasco y Rivera llevado a la práctica junto con la Fundación venciendo el Autismo en Venezuela desde el 2011. En “Autism One”, la mayor conferencia mundial sobre autismo en Chicago, en el 2013 y 2014 se presentó el nuevo concepto de “**Vaccinosis Parasitaria**” donde toxinas liberadas por los parásitos son una de las causas de los síntomas conocidos como el **autismo regresivo**. Hasta la fecha hay más de 350 niños documentados y reportados con una remisión prácticamente completa de autismo con este protocolo. Este logro fue posible a través de páginas Facebook como “parasitosis autista” y otras, donde las madres y padres con niños recuperados ayudan a aplicar el protocolo a los inexpertos compartiendo experiencias y contestando dudas. Es “una cadena de favores” hecha realidad, devolviendo felicidad a las familias afectadas, recuperando su más querido ser...

ANDREAS LUDWIG KALCKER, SALUD PROHIBIDA *Se denomina regresivo porque es un proceso “hacia atrás”, se pierden destrezas que ya se habían logrado.

PRINCIPAL DESECHO : HISTAMINA

- Vasodilatador: Hipotensión –migrañas
- Aumenta la permeabilidad capilar
- Incremento de la secreción gástrica
- Provoca taquicardia y catalepsia (rigidez extrema y ausencia de motilidad)
- Hipersensibilidad inmediata
- Estimula el comportamiento agresivo

FUNCIONES PRINCIPALES DEL HÍGADO

Metabolismo Nitrogenado, Hidratos de Carbono y Grasas

HÍGADO Y EMOCIONES

Un hígado saludable:

- Juicio Claro
- Decisiones firmes
- Idealismo
- Capacidad de preveer
- Personalidad ganadora

Un hígado colapsado:

- Depresión

- Colera
- Irritabilidad
- Mal humor
- Estrés
- Violencia /agresión

LAS CÉLULAS SANAS

Necesitan:

- Cuota de Oxígeno
- Alcalinidad
- Buena vibración
- Adecuados nutrientes
- Extracelular limpio

Para lograr:

- Buena función
- Correcta replicación

LAS CÉLULAS ENFERMAN

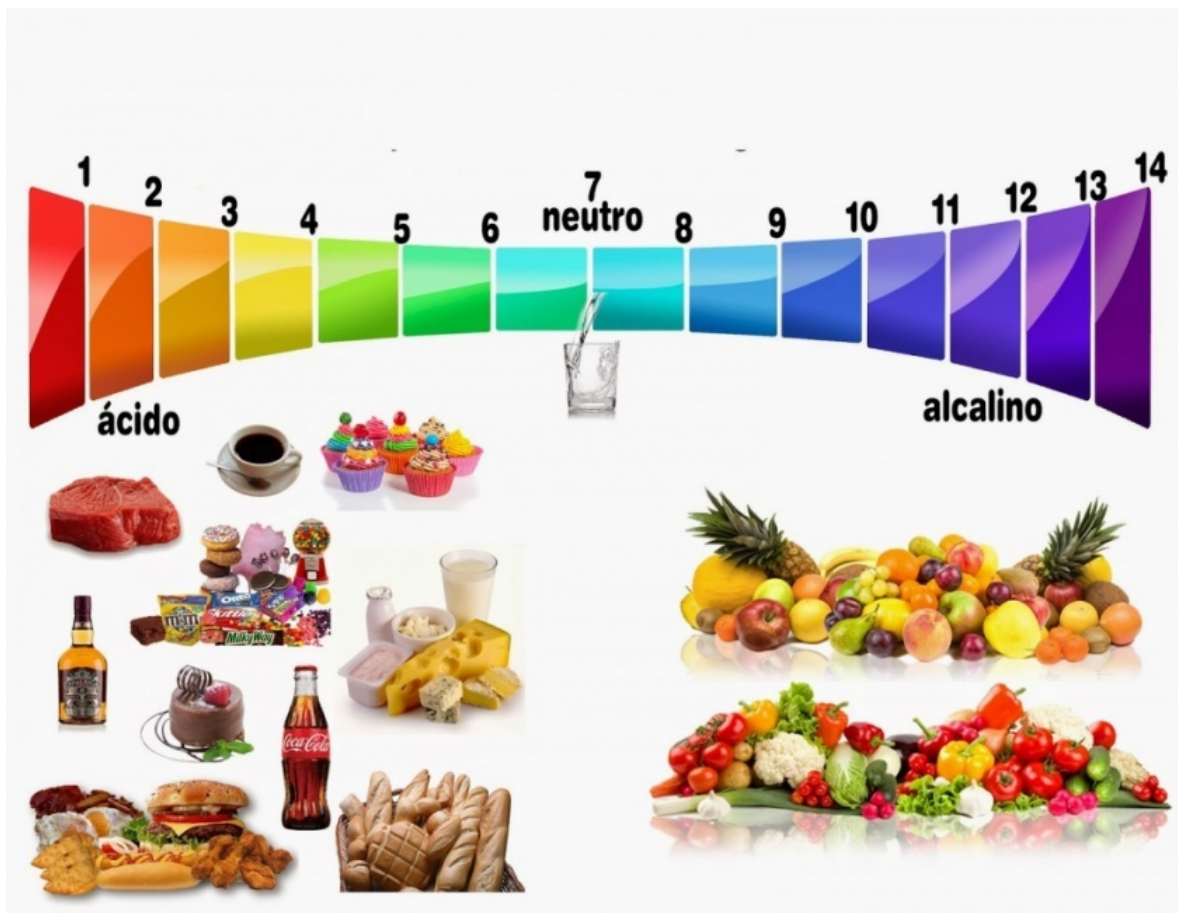
A causa de :

- Carencia de oxígeno
- Acidificación
- Baja vibración
- Falta de nutrientes
- Extracelular sucio

Genera:

- Incorrecta función
- Mala replicación

LA IMPORTANCIA VITAL DE UN PH ALCALINO PARA LA SALUD



https://www.bioguia.com/salud/por-que-y-como-eliminar-el-ph-acido-del-cuerpo_29274446.html

El pH es una medida que indica la concentración de iones de hidrógeno en el cuerpo. La escala va de 1 a 14 y se considera el 7 como el punto de neutralidad. Si la cifra es menor que este número, entonces el pH es ácido. Si es mayor, entonces el pH es alcalino. Se puede medir en la saliva o en la orina usando una tirita de papel tornasol a primera hora del día, en ayunas. Lo ideal es tener un pH ligeramente alcalino, de entre 7,3 y 7,45.

Según explican en un artículo de Natural News, la mayoría de las enfermedades no logran desarrollarse cuando el pH del cuerpo es alcalino. Esto se debe a que, en estas condiciones, los virus y hongos no pueden reproducirse. Es decir que cuando el pH está balanceado, el cuerpo se mantiene saludable.

Estos son algunos de los síntomas que puede ocasionar un exceso de acidez:

- En el aparato digestivo: indigestión, náuseas, hinchazón, reflujo.
- En el sistema circulatorio: enfermedades cardíacas.
- En el sistema inmunológico: el pH ácido favorece la incubación de bacterias y patógenos.
- En el sistema respiratorio: resfríos, asma, bronquitis.
- En los huesos: dolor, rigidez e inflamación de las articulaciones como consecuencia de un exceso de ácido que daña a los cartílagos.
- En la piel: lesiones superficiales, como erupciones o sarpullidos.
- En el sistema nervioso: la acidez lo desvitaliza, lo cual genera debilidad física, mental y emocional.
- En el sistema urinario: pueden formarse cálculos renales si el cuerpo se ve obligado a tomar minerales alcalinos de los huesos para equilibrar el pH con demasiada frecuencia.

RESUMEN DE ADITIVOS PERJUDICIALES EN LOS ALIMENTOS

Jarabe de Maíz de alta fructosa. Se encuentra en casi todos los procesados. Es un edulcorante artificial refinado responsable de las calorías extra que son epidemia en Estados Unidos y todo el mundo.

Grasas trans. Se usan para extender la vida útil de los alimentos. Éstas elevan el colesterol, aumentando el riesgo de ataques cardíacos y otras enfermedades del corazón. De hecho, están ya prohibidas en algunos mercados como el danés.

Colorantes artificiales. Presentes en refrescos, zumos y aderezos. Pueden reducir el coeficiente intelectual y están vinculados al cáncer. Están prohibidos en Noruega, Finlandia y Francia.

Edulcorantes artificiales. Muchos alimentos *diet o light* cuentan con aspartamo, un supuesto cancerígeno y neurotoxina responsable de muchas reacciones adversas. En grandes dosis puede afectar a la memoria a corto plazo y provocar enfermedades como diabetes, depresión, cáncer e incluso acuciar los síntomas en caso de parkinson o alzheimer.

Bromato de potasio. Se encuentra en el pan y sirve para aumentar su volumen. Sin embargo, se sabe que causa cáncer en animales, incluso en pequeñas dosis.

Glutamato monosódico. Es un aminoácido que potencia el sabor y desactiva el mensaje de “estoy lleno” que llega al cerebro. Pero también es una excitotoxina que puede provocar daños oculares, migrañas, depresiones y fatigas. Se encuentra en la comida china, aperitivos y sopas precocinadas.

Sulfito de sodio. Es un conservante presente en el vino. Puede acuciar el problema en personas con asma y dar lugar a afecciones respiratorias.

Nitrato de sodio. Conservante, colorante y saborizante. Se encuentra sobre todo en el embutido y carne procesada y es altamente cancerígeno. Sin embargo, se utiliza para promover la industria cárnica, porque consigue que la carne parezca fresca y colorida.

BHA y BHT. Son el butilhidroxianisol, un conservante de chucherías y cereales. Éste afecta al sistema neurológico y es un cancerígeno en potencia.

Dióxido de azufre. Están prohibido su uso en frutas y verduras en Estados Unidos, pero se usan en muchos lugares como refrescos, licores y frutos secos. Propicia los problemas respiratorios.

ADITIVOS IMPLICADOS EN TRASTORNOS DE CONDUCTAS

E102 – TARTRACINA *TDAH**

Descripción: Colorante sintético. Es del color amarillo intenso al naranja brillante. Se obtiene derivado del petróleo. Pertenece al grupo de colorantes azoicos. Es frecuente su combinación con otros colorantes como el Amarillo Ocaso FCF (E110), o su mezcla con Azul Brillante FCF (E133) para fabricar colorante verde.

Usos del aditivo: Se utiliza en **postres, flanes, natillas, galletas, pan, harinas, cereales para desayuno, salsas, mostazas, mayonesas, sopas, batidos, zumos, gaseosas, refrescos, licores, bebidas alcohólicas, quesos, marisco en lata, productos de pescado, conservas vegetales, encurtidos, pastas, patatas fritas, snack, dulces y golosinas.**

También se usa de modo habitual como colorante alimentario en polvo para cocina. Otros nombres: Tartracina, Amarillo 5 FD&C, Amarillo Ácido 23, Amarillo Alimentario 4, FD & C Yellow 5, Acid Yellow 23, Food Yellow 4, CI 19140.

Efectos secundarios: En dosis pequeñas puede causar hiperactividad en niños.

Desde su revisión en el año 2009, en Europa es obligatorio detallar dentro del etiquetado el siguiente aviso: “Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños”. En dosis grandes puede actuar como un liberador de histamina y aumentar los síntomas del asma, producir eczemas, urticaria y provocar insomnio. Al ser

un colorante azoico, puede ocasionar reacciones en personas con alergia al ácido salicílico. Su consumo a largo plazo podría favorecer la aparición de tumores. Prohibido en Australia. Nivel de toxicidad: Alta

E102 (TARTRACINA), E104 (AMARILLO QUINOLEINA), E110 (AMARILLO ANARANJADO), E122 (AZORRUBINA), E124 (ROJO COCHINILLA), E129 (ROJO ALTURA), E211 (BENZOATO SÓDICO)

Por todo lo anterior, debemos realizar limpiezas periódicas de nuestro sistema digestivo, pero con el objetivo de iniciar hábitos saludables a partir de este momento y ser conscientes de nuestra responsabilidad como consumidores.

HABITOS SALUDABLES

Es importante entender que la mejor dieta para nuestro organismo es lo que más se aproxime a una dieta puramente fisiológica. También es cierto que los requisitos de aportación de nutrientes dependerán de factores como la edad, el ejercicio físico o el tipo de trabajo que realicemos.

La forma de adaptar esta alimentación fisiológica a nuestras necesidades físicas es haciendo una aportación de nutrientes “no vivos” (cocinados) manteniendo un cierto orden para que estos alimentos ensucien menos de lo que nuestro organismo puede limpiar.

FACTORES Y ALIMENTOS QUE HEMOS DE EVITAR

LECHE Y SUS DERIVADOS.

Aumenta la permeabilidad de la mucosa intestinal haciendo que se filtre a la sangre mayor nivel de toxicidad y moléculas inapropiadas. Ideal para la lactancia del bebé alimento y ha de ser absorbida la mayor parte posible de los nutrientes de la leche materna. Nada apropiado con posterioridad.

CERDO Y SUS DERIVADOS.

Ya del todo cocinadas, su carga tóxica a varios niveles.

GLUTEN.

Otro gran aliado de la inflamación intestinal y congestión intestinal. Evitarlo aunque parezca que sienta bien.

HAMBURGUESAS DE EMPRESAS DESLOCALIZADAS

Química avanzada para evitar el sabor y mal olor de productos cultivados y elaborados a más de 5.000 Km de distancia: Antranilato de metilo Aromatizante (inhibidor corrosión) Acetato de amilo Aromatizante (disolvente barniz) Pirofosfato ácido de sodio Gasificante (conserva color natural) Dimetilpolisiloxano Potenciador sabor (silicona) Hidroxido de amonio Amoniaco (mata bacterias) Fosfato de sodio Disminuye la pérdida de agua y aumenta la jugosidad de los productos cárnicos Extracto de levadura autolizada Potenciador sabor – Glutamato monosódico (obesidad e infertilidad)

ZUMO DE NARANJA

Razones por las que no deberíamos tomar a menudo zumo de naranja:

1 Se estima que un vaso mediano contiene aproximadamente la misma cantidad de azúcar que una lata de Sprite o una bolsa de lacasitos M&M. En total, se estima que un vaso de este jugo puede sumar hasta 33 gramos de azúcar, principal inhibidor del Sistema Inmune.

2 Si desayunas un zumo por la mañana, lo más seguro es que a la hora siguiente tu cuerpo ya te esté demandando más comida con elevada cantidad de hidratos para compensar la bajada de insulina (y sin fibra vegetal). Aumenta la sensación de hambre, provoca cambios de humor y bajan el nivel de energía.

3 Un consumo excesivo de fructosa aumenta el riesgo a desarrollar síndrome metabólico, que puede conducir a sufrir una enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2.

4 Muchas personas creen que beber zumo de naranja es una buena manera de cargar al cuerpo de vitamina C, la que se ha relacionado siempre con la prevención de enfermedades propias del invierno. Y aunque esta vitamina es muy beneficiosa para la salud en muchos sentidos, lo cierto es que ningún estudio ha demostrado que ayude a prevenir o tratar el resfriado común.

Hay otros alimentos que tienen más vitamina C, como el pimiento rojo, la col o el brócoli. Si estás resfriado y quieres consumir algo natural, opta mejor por el zinc y no por esta archiconocida vitamina.

CAFÉ, CHOCOLATE, BEBIDAS CARBONATADAS, AZÚCAR BLANCA, ZUMOS INDUSTRIALES Y ALCOHOL.

En resumen azúcar, azúcar y azúcar. Junto con los excitantes la gran droga del siglo XXI. Más adictiva que la cocaína (pero legal).

El mecanismo hormonal del cuerpo que contribuye a crearnos la adicción al azúcar y los dulces ya se descubrió. Cuando consumimos azúcar el cuerpo produce un exceso de la **hormona insulina** para poder extraer la azúcar de la sangre y llevarla a las células. Pero, la insulina también ocasiona unos cambios a nivel del cerebro. Cuando consumimos azúcar el cerebro produce unas sustancias llamadas **beta-endorfinas** que son un tipo de **opio natural** que se produce en la **glándula pineal**. Las beta-endorfinas químicamente son parientes cercanas de la **heroína** y la **morfina** y para el cerebro son prácticamente la misma cosa. **Tienen un poder adictivo que se refleja en un mal humor y en unos “síntomas de retirada” (dolor de cabeza, ansiedad, cambios emocionales, nerviosismo) para aquellas personas que deciden “quitarse del azúcar”. En fin, una persona abusa del azúcar y en cierto tiempo queda atrapada de su poder adictivo.**

Las galletas Oreo son tan adictivas como la cocaína, según estudio

Redacción

BBC Mundo

Miércoles, 16 de octubre de 2013

Las galletas que más consumen los estadounidenses, las Oreo, son tan adictivas como la cocaína, al menos en ratas.

Según un estudio llevado a cabo en la Universidad de Connecticut, Estados Unidos, el consumo de estas galletas de chocolate con relleno cremoso activan más neuronas en el "centro del placer" del cerebro que la adictiva droga.

Y los experimentos mostraron que, igual que lo hacen los seres humanos, los ratas comienzan devorando el relleno de la galleta.

La investigación, como explica el autor del estudio, el profesor de psicología y neurociencia conductual, Joseph Schroeder, fue diseñada para analizar la potencial adicción de los alimentos altos en grasas y azúcares.

Y lo que se encontró, dice, fue que "las ratas formaron una asociación igualmente fuerte entre los efectos placenteros de comer Oreos y un ambiente específico, igual que lo hicieron con la cocaína y la morfina y un ambiente específico".

"Nuestro estudio apoya la teoría de que los alimentos altos en grasas y azúcares estimulan el cerebro de la misma forma que las drogas", explica el investigador.

"Esto podría explicar por qué algunas personas no pueden resistir este alimento a pesar de que saben que es malo para su salud".

Schroeder agrega que el verdadero peligro para la salud es que, a diferencia de las drogas, las galletas ricas en grasa y azúcar están disponibles al público.

Epidemia de obesidad

El estudio surgió porque los investigadores estaban interesados en analizar cómo la prevalencia de los alimentos altos en grasas y azúcares en los barrios de bajos ingresos contribuye a la epidemia de obesidad en el país.

"Elegimos las galletas Oreo no sólo porque son las favoritas de los estadounidenses -y también son muy sabrosas para las ratas-, sino también porque los productos que contienen altas

cantidades de grasa y azúcar están agresivamente promocionados hacia las comunidades de los menores niveles socioeconómicos", afirma Jamie Hencham, otro de los autores del estudio.

Para probar los niveles de adicción de estos compuestos los investigadores decidieron analizar las galletas Oreos y con éstas medir la asociación entre "la droga" (la galleta) y el ambiente (el nivel socioeconómico).

Para medirlo utilizaron un laberinto en el que colocaron, de un lado Oreos y del otro una torta de arroz (un bocadillo bajo en grasas y azúcares). Y dejaron que las ratas hambrientas eligieran hacia dónde dirigirse en el laberinto y midieron el tiempo que pasaban con cada alimento.



El autor del estudio dijo que el peligro para la salud es que las galletas -a diferencia de la droga- están disponibles al público.

Contenido relacionado

[El efecto de Internet sobre la comunidad gay](#)

[La cocaína cambia el cerebro rápidamente](#)

Estos alimentos altos en grasas y azúcares pueden ser incluso más peligrosos (que las drogas) debido a su enorme disponibilidad y accesibilidad"

Joseph Schroeder

MEZCLAS DE ALIMENTOS.

Evitar mezcla carbohidratos (arroz, amaranto, quina, mijo, maíz etc.) con verduras crudas. Evitar mezclar los carbohidratos con las proteínas (pescado, ave, con jo, etc.). No mezclar frutas con ningún otro alimento (esto incluye el postre), excepto las semillas.

COMER COPIOSAMENTE.

Hemos de escuchar a nuestro cuerpo y darle justo lo que crea necesario.

EVITAR:

COCA COLA Y SUS DERIVADOS Fanta, Sprite, Tónica, Zero, Light. Además de Ácido Fosfórico (corrosivo), están elaborados con Aditivos y Azúcar o edulcorantes.

EDULCORANTES. Se conocen que son perjudiciales en gran cantidad. Usar Stevia o fructosa)

KECHUP. Elaborados con gran cantidad de azúcar y aditivos.

TOMATE, MIEL, VINAGRE, LIMON. Fuera de las comidas, porque inhiben la digestión.

ZUMO DE NARANJA POR LA MAÑANA. Además de fijar las grasas, fermenta y produce alcohol: tóxico para el hígado!.

LOS FRITOS, EMBUTIDOS, CHARCUTERIA. La carne procesada tiene una gran cantidad de productos, aditivos y sal. Y los fritos, aunque caseros, mucha grasa.

LÁCTEOS. Usar bebidas de soja, avena, espelta, arroz... La leche industrial sufre procesos de transformación que no son los más idóneos para una alimentación saludable. Además de las hormonas, antibióticos y factores de crecimiento para la producción a escala industrial, y los productos biológicos de las propias vacas.

HARINAS BLANCAS. Pasta, panes, bollería industrial. Elaboradas con harinas blancas con un gran índice glucémico, azúcar, grasas trans y aditivos.

FACTORES Y ALIMENTOS QUE HEMOS DE INTRODUCIR

ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA,

Poco que añadir. Intentar que sean alimentos de temporada y proximidad.

FRUTAS, VERDURAS, HORTALIZAS, SEMILLAS Y ALGAS.

Siempre crudo.

AGUA.

La suficiente para rehidratarnos por la pérdida de fluidos. Si el cuerpo pide mucha agua después de las comidas es indicador de una excesiva ingesta de alimentos “no vivos”, por lo que tiene que aportar un extra enzimático, mineral, etc. (que resta de otros procesos fisiológicos vitales) y el agua para restablecer los fluidos extras que se han necesitado para la digestión. Atentos a este detalle.

EJERCICIO – OXIGENACIÓN.

Gran parte de nuestro mecanismo fisiológica está diseñado para movernos. Si no lo hacemos, o menos de lo que deberíamos, empiezan a aparecer disfunciones y patologías, Nuestro cuerpo no segrega las hormonas que debe, no se oxigena lo suficiente, no fabrica enzimas esenciales o no expulsa la toxicidad necesaria, entre otras.

En definitiva, nos enfermamos. Junto a una alimentación incorrecta y el estrés es lo que genera el 85% de todas las enfermedades, todas ellas adquiridas por nuestros hábitos. 30 minutos al día de alguna actividad moderada es suficiente (entre 3 y 5h a la semana),

Alimentación Fisiológica Viva

Nuestra alimentación diaria es una excelente oportunidad para rectificar los problemas congestivos de hígado e intestinos. Para ello, aportamos cuatro recetas para usar a lo largo del día. En si mismo, el alimento vivo aporta condiciones óptimas para nuestros intestinos y nuestro hígado (oxígeno, enzimas, alcalinidad, alta vibración, vitaminas termosensibles, fibra soluble). Por su parte podemos usar alimentos clave por su aporte en fibra soluble, minerales traza u oligoelementos. Nos referimos a la gran variedad de frutas, hortalizas, algas marinas y semillas.

Desayuno

Por cuestiones fisiológicas es conveniente comenzar el día con alimentos acuosos y refrescantes, en reemplazo de los tradicionales hábitos congestivos (harinas, azúcares, ácidos, proteína animal). Esto facilita la eliminación de desechos metabólicos generados durante los procesos digestivos que se desarrollan durante el descanso nocturno.

Es bueno comenzar el día con un vaso de agua o bien con un exprimido de cítricos (no naranja). Luego podemos hacer una ingesta saciante a través de un batido de frutas de estación, con semillas de lino o chía, claves para la salud intestinal por sus benéficos mucílagos.

Es muy recomendable consumir diariamente un par de cucharadas soperas de alguna de dichas semillas (ambas tienen las mismas propiedades y no tiene sentido mezclarlas)

Son semillas que poseen gran riqueza interna (omega3) y externa (fibra soluble). Para aprovechar su contenido interno (nuestra masticación no suele ser suficiente) es necesario molerlas en un molinillo.

Es conveniente hacer dicho procesamiento por la noche, dejando la "harina" resultante en remojo durante toda la noche, en un bol cubierto de agua. Por la mañana basta incorporar el contenido del bol al vaso de la licuadora, completando con frutas de estación (melocotón o fresas, por ejemplo) y alguna especia (vainilla, jengibre). Si queremos hacer el batido más saciante, podemos agregar un trozo de aguacate, que aporta grasas y fibras saludables. Este es buen momento para poner en remojo las semillas que usaremos en las otras comidas del día.

COMIDA

Mediodía es el momento ideal para una comida sustanciosa, que no tiene por qué generar pesadez, permitiendo continuar luego con nuestras actividades. Podemos hacer una sabrosa, colorida y rápida ensalada con hojas verdes, repollo picado, tomates y ralladura de zanahoria y remolacha. Esto se complementa con la adición de elementos sustanciosos como semillas previamente remojadas (almendras, nueces, girasol, anacardo, etc.). Luego espolvoreamos la ensalada con una especie de queso rallado, que podemos hacer en segundos procesando rápidamente en un molinillo de café: una taza de semillas peladas de calabaza o girasol, una cucharada de cúrcuma en polvo, una cucharada de levadura nutricional en polvo y una cucharadita de sal marina.

Esto puede guardarse en frasco hermético varios días para otras comidas. Una forma divertida y variada de consumir esta ensalada, es presentarla dentro de trozos rectangulares de láminas de algas nori, que podemos usar a modo de "tacos" mejicanos Otra opción es hacer fideos con salsa. Para hacer

los fideos utilizamos calabacín, que una vez lavado podemos cortar longitudinalmente a mano o con la ayuda de dispositivos tipo mandolina o pelador. La sección del corte determinará su parecido con espaguetis o tallarines.

Mientras se prepara la salsa, conviene macerarlos en una mezcla de aceite de oliva, limón y salsa de soja, a fin que ganen en sabor y no pierdan

textura turgente. Una clásica salsa de tomate en crudo, la logramos licuando dos tazas de tomate maduro, algunos tomates secos hidratados, media cebolla, 2 cucharadas de aceite de oliva, especias al gusto, aceitunas negras sin hueso,

sal marina enriquecida y un toque de levadura, vinagre y miel.

MERIENDA

Y a media tarde podemos reforzar nuestra ingesta cotidiana con una gustosa leche de semillas, con sabor a chocolate. Para ello basta licuar semillas crudas (por ejemplo: anacardos, almendras o girasol) que tuvimos en remojo desde la mañana.

La proporción indicativa es medio puñado de semillas secas para obtener medio litro de leche. Batimos las semillas con poca agua hasta lograr una crema. Luego agregamos el resto del agua, una cucharada soperas de cacao amargo en polvo y

otra de harina de algarroba. Podemos añadir también unas gotas de esencia natural de vainilla y una cucharadita de miel de abejas o de azúcar integral mascabo, si queremos más sabor y dulzor.

Batimos bien a máxima velocidad y servimos. Si queremos una textura más sedosa, podemos pasar por el colador.

CENA

Es recomendable no hacer una ingesta demasiada congestiva antes de ir al reparador descanso de la noche. Y nada mejor que una sopa “calentita” que podemos resolver en segundos con ayuda de la batidora. Colocamos e el vaso, verduras de estación ligeramente troceadas. Una combinación estival podría ser pepino, tomate, hojas verdes aguacate. En materia de condimentos podemos usar albahaca, cebollino, salsa de soja y sal marina. Para la época invernal podemos combinar espinacas, remolacha, cebollino y aguacate. Podemos reemplazar el aguacate por una crema de semillas (anacardos, girasol, almendras, nueces, pistachos) que hacemos rápidamente en licuadora, añadiendo un poco de agua. En materia de condimentos podemos usar orégano, Jengibre, pimienta de cayena y sal marina. Para disfrutar de lo “calentito”, basta usar agua caliente (temperatura o más de 80°) en la batidora. La clave es procesar, servir y tomar en el momento. Podemos espolvorear el plato con algas nori en escamas a modo de queso rallado.

Dos tazas de semillas crudas activadas (almendras, anacardos, pistacho, girasol, cacahuete, etc.), agua enzimática, un limón exprimido, cuatro cucharadas de levadura nutricional, una cucharada de sal marina.

Licuar todo hasta formar una crema. Se puede dejar reposar en un frasco de vidrio, unas horas a temperatura ambiente, hasta que se separen las fases (crema blanca o requesón, líquido transparente o suero}, lo cual puede activarse colocando nódulos de kéfir. Colocar en una bolsa de lienzo y colgar en lugar fresco y aireado, durante doce horas hasta drenar el suero (esta fase líquida se puede utilizar en otras preparaciones). Extraer la pasta base de la bolsa,

condimentando a gusto (hierbas aromáticas, pimienta, aceitunas, algas, cúrcuma, pimienta de cayena, tomates secos picados, etc.), amasando para integrar los ingredientes.

Moldear la forma de horma deseada, rebozando con semillas trituradas y/o condimentos. Dejar reposar sobre una esterilla en un lugar aireado. Giramos de ambos lados las veces que sea necesario para su correcto estacionamiento. A partir de algunos días estará listo para consumir.

OTRAS RECETAS CON ALIMENTOS VIVOS

KIMCHI

Ingredientes: Medio repollo, un brócoli (o coliflor), dos zanahorias pequeñas, cinco rabanitos y una remolacha pequeña.

Ingredientes para la salsa:

Una tacita de aceite de oliva, una tacita de salsa de soja, dos cucharadas de albahaca picada (o perejil), sal marina enriquecida, especias herbales y pimienta al gusto.

Picar finamente el repollo. Macerar en gua y sal, durante dos horas en fuente de vidrio. Picar el res o de las verduras en juliana fina Colar el repollo, descartando el agua y agregar el resto de las verduras, mezclando. Preparar la salsa, batiendo

los ingredientes hasta obtener una mulsi3n homogénea.

Combinar todo en una fuente grande, “amasando” cuidadosamente hasta comenzar a e traer el jugo de las propias verduras. Enfrascar, compactando con la ayuda de una mano o del mortero. Es important que las verduras no queden en contacto con al aire. Se puede tapar con hojas enteras de repollo, colocando encima u plato y luego algo de peso para comprimir (piedra o frasco d vidrio lleno de agua). Si los ingredientes no quedan cubiertos con el jugo emergente, completar con salmuera, de modo que l líquido cubra el plato.

Se reposa el frasco en lugar oscuro durante dos días a temperatura ambiente (20°C) y luego se guarda en la nevera (4°C) hasta completar una semana. El rasco se puede cubrir con un tul o gasa, pero nunca en forma hermética. El punto

óptimo del kimchi se logra en una semana. Al principio puede consumirse en abundancia, obviamente crudo, a modo de ensalada sazonada. Es ideal para las personas no habituadas a las verduras y con paladar acostumbrado a comidas sabrosas. A medida que transcurre el tiempo, la fermentación intensifica el sabor, con lo cual se lo suele utilizar en menor cantidad o a modo de condimento.

QUESO DE SEMILLAS EN HORMA

Ingredientes: Dos tazas de semillas crudas activadas (almendras, anacardos, pistacho, girasol, cacahuete, etc.), agua enzimática, un limón exprimido, cuatro cucharadas de levadura nutricional, una cucharada de sal marina.

Licuar todo hasta formar una crema. Se puede dejar reposar en un frasco de vidrio, unas horas a temperatura ambiente, hasta que se separen las fases (crema blanca o requesón, líquido transparente o suero}, lo cual puede activarse colocando nódulos de kéfir. Colocar en una bolsa de lienzo y colgar en lugar fresco y aireado, durante doce horas hasta drenar el suero (esta fase líquida se puede utilizar en otras preparaciones). Extraer la pasta base de la bolsa, condimentando a gusto (hierbas aromáticas, pimienta, aceitunas, algas, cúrcuma, pimienta de cayena, tomates secos picados, etc.), amasando para integrar los ingredientes.

Moldear la forma de horma deseada, rebozando con semillas trituradas y/o condimentos. Dejar reposar sobre una esterilla en un lugar aireado. Giramos de ambos lados las veces que sea necesario para su correcto estacionamiento. A partir de algunos días estará listo para consumir.

AGUA ENZIMATICA

Ingredientes: Una taza de brotes de lenteja, dos litros de agua. Colocar todo en un frasco de vidrio y dejar macerar dos días. Al cabo de ese tiempo, colar el agua, agregar zumo de limón y conservar embotellado en la nevera.

LECHE DE ALMENDRAS

Ingredientes: Una taza de almendras activadas 10/12 horas, dos cucharadas de miel de abejas, un litro de agua, una cucharadita de esencia de vainilla.

Ecurrir las almendras, procesar brevemente los ingredientes con agua apenas suficiente para batir, agregar luego el resto del agua y colar con filtro de tela. Presionar lo más posible hasta extraer el máximo de leche.

QUESO RALLADO VEGETAL

Ingredientes: Una taza de semillas de calabaza o girasol, una cucharadita de cúrcuma, una cuchara de levadura nutricional en polvo, una cucharadita de sal marina enriquecida.

Procesar brevemente con picadora (si se procesa demasiado, se hacen grumos). Se puede conservar en frasco hermético en nevera durante varios días. Para echar sobre sopas, ensaladas, etc.

SALSA BLANCA

Ingredientes: Dos tazas de anacardos activados durante dos horas, tres cucharadas de zumo de limón, media taza de aceite de oliva, una cucharada de mezcla de especias picante, una cucharadita de sal marina enriquecida.

Batir los ingredientes con el agua indispensable para lograr una crema. Reposar 30 minutos en la nevera antes de servir.

MASA DE PIZZA

Ingredientes: Un cuarto de taza de semillas de girasol activadas durante seis horas, media taza de nueces activada durante seis horas, media taza de tomates deshidratados activados una hora, media taza de manzana roja troceada, dos dientes de ajo picados, dos cucharadas de especias italianas, dos cucharadas de aceite de oliva, una cucharadita de sal marina enriquecida.

Ecurrir los ingredientes activados y procesar todo hasta obtener textura de masa. Extender la masa en capa de un centímetro sobre papel de hornear y deshidratar (en deshidratador o horno a menos de 40° C) hasta lograr consistencia para dar vuelta. Girar y continuar el secado hasta obtener consistencia de masa.

SALSA DE TOMATE

Ingredientes: Una taza de tomates secos, activados dos horas, dos tomates cortados en cubo, dos cucharadas de zumo de limón, dos cucharaditas de sal marina enriquecida, una cucharadita de mezcla de especias italianas.

Batir uniformemente todos los ingredientes. Usar agua tibia si se desea obtener “temperatura de salsa”.

QUESO EN CREMA (VEGETAL)

Ingredientes: Dos tazas de anacardos activadas, dos cucharadas soperas de zumo de limón, dos cucharadas soperas de levadura nutricional, una cucharadita de sal marina, cuatro cucharadas soperas de agua.

Triturar todos los ingredientes y agregar agua necesaria para lograr textura de crema de queso.

MAYONESA DE ZANAHORIA

Ingredientes: Dos zanahorias ralladas, media taza de aceite de oliva, medio limón exprimido, una cucharadita de sal marina enriquecida, una cucharadita de especias herbales.

Batir los ingredientes con el agua indispensable para lograr una crema. Reposar 30 minutos en la nevera antes de servir.

GUACAMOLE

Ingredientes: Dos aguacates en cubos, un limón exprimido, un tomate en cubos, un puñado de perejil picado, una cucharada de sal marina enriquecida, una cucharadita de especias picantes.

Colocar los ingredientes en un bol y pisar con tenedor hasta lograr una crema homogénea.

DULCE DE LECHE

Ingredientes: Dos tazas de dátiles deshuesados y activados una hora, una taza de leche de almendras, una cucharadita de esencia natural de vainilla, una cucharada de harina de algarroba.

Batir los ingredientes para lograr una crema densa. Reposar 30 minutos en la nevera antes de servir.

LIMPIEZA HEPÁTICA DURANTE 12 DIAS INGIRIENDO 1,5 KG/DIA MANZANAS

Elementos necesarios:

10,5 kg de manzanas (1.5kg x 7 días)

8 vasos de Sales de Epsom (Sulfato de Magnesio)

Aceite de Oliva

Zumo de Pomelo

El procedimiento se basa en un período preparatorio de doce días, durante el cual se ingiere diariamente al menos un kilo y medio de manzanas en los últimos siete. Esto provoca un ablandamiento de los cálculos, por acción del ácido málico. Durante los dos días de la limpieza se toman 4 vasos de sales de Epsom (sulfato de magnesio) dilatando los conductos biliares, facilitando el tránsito de los cálculos reblandecidos por la acción de las manzanas. Finalmente se ingiere una emulsión de aceite de oliva y zumo de pomelo, provocando un fuerte estímulo de secreción biliar, activando la expulsión de los cálculos.

Después de la limpieza hepática profunda, es necesario realizar una **limpieza de los intestinos**, evitando el estancamiento de los tóxicos cálculos biliares en el tránsito intestinal, que provoca una reabsorción de la materia tóxica expulsada (**parásitos, virus, materia putrefacta**) a través de la mucosa intestinal. Además de migrañas y náuseas, podrían generarse cuadros de pancreatitis o apendicitis.

Lo ideal es hacer después de la primera hepática profunda, una hidroterapia de colon completa (2 – 3 sesiones).

LIMPIEZAS HEPATICAS SUCESIVAS (“BLANDAS”)

En las sucesivas limpiezas hepáticas y según se lleve a cabo una alimentación fisiológica (solo frutas, hortalizas y semillas) puede prescindirse de la hidroterapia de colon posterior y **limitarse a un enema sencillo (agua salada, café, etc.)**. La técnica no es aconsejable para ser realizada en medio de enfermedades agudas (gripes, fiebres, diarreas, etc.), período menstrual, embarazo o lactancia. **Resulta aconsejable en enfermedades crónicas, al resolver la causa profunda del problema.**

Suelen ser necesarias varias sesiones y debemos dejar al menos un mes de intervalo. La ausencia de cálculos en las evacuaciones es la señal que hemos concluido el proceso.

Realizar una limpieza anual como mantenimiento preventivo, preferentemente en coincidencia con la primavera.

LOS DOCE DÍAS PREPARATORIO

Durante los doce días previos a la limpieza, se recomienda una alimentación frugal, depurativa y fisiológica (cruda). En este período, no se debe consumir:

lácteos, fritos, almidones, féculas, proteína animal, alimento muy fríos (helados), cantidades excesivas de alimento, observar la medicación no esencial.

A partir del día seis y hasta una día previo a la limpieza (día doce) debemos consumir 1,5 k de manzanas frescas (rojas o verdes), alejadas de las comidas (al menos una hora, mejor dos) para favorecer la asimilación del ácido málico (puede ser a media mañana y a media tarde). Lo ideal es fruta masticada, rallada o batida (con su fibra evita hiperglucemia y resistencia a la insulina).

En casos de diabetes o problemas en la ingesta de fruta, o molestias durante la eliminación: la dosis de manzana se puede complementar con

dos gramos de ácido málico disueltos en un vaso de agua; bebiéndolo a sorbos antes o después de comer algunas manzanas. Pero siempre algo de fruta fresca debemos ingerir, dado su aporte enzimático, alcalinizante, desinflamante y vitalizante.

Durante estos siete días de ingestas de manzanas la persona puede ingerir otros alimentos, siempre distanciados dos horas respecto a las manzanas. Las ingestas de otros alimentos no deben ser forzadas y deben basarse en alimentos fisiológicos (frutas, hortalizas, algas, semillas, todo en crudo).

Es también importante observar la regularidad cotidiana del vaciamiento intestinal durante estos siete días. En caso de retención intestinal, se estaría generando un proceso de reabsorción tóxica, que puede derivar en migrañas y malestar general.

EL DÍA DE LA LIMPIEZA

El proceso de limpieza propiamente dicho lleva unas 14 horas (entre el 13° y 14° día)

SÁBADO 13° DÍA

Por la mañana del sábado, desayuna y comer fisiológico, igual que los días anteriores. **Tras la comida, interrumpir la ingesta de alimentos**, pudiéndose solo beber agua durante las 24 horas siguientes. La limpieza en sí consiste en la toma de cuatro vasos de sales de Epsom (sulfato de magnesio) y una emulsión pomelo/oliva.

Veamos en detalle y con horarios, como llevar adelante el procedimiento:

18h: Tomar el primer vaso que se prepara con una cucharada sopera de sulfato de magnesio disuelto en un vaso de agua. Se puede beber con pajita para evitar el sabor amargo. Aquellos que tengan intolerancia al sulfato o a su sabor amargo, pueden optar por el citrato de magnesio, que resulta menos amargo. Se puede beber agua encima del vaso de solución ingerida.

20h: Tomar el segundo vaso magnesiano.

21:30h: Si aún no se produjo alguna evacuación como consecuencia de los dos vasos de sulfato de magnesio, **hacer una pequeña enema o ducha rectal**, a fin de estimular el proceso de eliminación y garantizar la ausencia de obstrucciones.

22h: Tomar la emulsión pomelo/oliva. Se aconseja prepararla en un frasco de vidrio con tapa (son ideales los utilizados para las mermeladas), agitando antes de beber, unas veinte veces la mezcla de medio frasco de zumo de pomelo exprimido y un poco de aceite de oliva extra virgen (indicativamente, un centímetro de altura). Es bueno usar más cantidad de aceite de oliva, a fin de aumentar la eficiencia del impulso biliar, pero al principio y con mucha

congestión tóxica, es algo que puede provocar náuseas o revulsiones. Asegurarse de no tener que realizar ninguna otra actividad posterior a esta toma.

Beber la emulsión de pie (se puede beber también a sorbos o con pajita), luego acostarse rápidamente en posición fetal sobre el lado derecho o boca arriba (con la cabeza alta, sobre una buena almohada). Apagar la luz y concentrar la atención para percibir el movimiento de los cálculos en el hígado.

DOMINGO 14º DÍA

6h: Levantarse y tomar el tercer vaso de magnesio. Luego se puede beber agua si hay sed. Evitar la posición horizontal.

8h: Tomar el cuarto y último vaso de magnesio. **Fin de la limpieza.**

10h: Reiniciar el ciclo alimentario bebiendo algún zumo natural o batido y posteriormente alguna pieza de fruta fresca bien masticada.

13h: Comenzar con alimentos sólidos (preferiblemente batidos de frutas), en poca cantidad; seguir varios días con dieta fisiológica, ya que el hígado acaba de pasar por una fuerte exigencia y requiere un período de cuidado extremo.

La regeneración del tejido hepático se realiza cuando estamos en posición horizontal. Prioricemos el descanso. Es bueno visualizar las piedras eliminadas durante las evacuaciones. Los tamaños pueden ir desde un granito de arroz a una ciruela pequeña (se ven cálculos de hasta 30mm de diámetro). Pueden eliminarse centenares en una sola sesión y de distintos colores. Esta constatación y la posterior mejora de la función orgánica, es la mejor demostración de la eficacia del método.

Esquema de la depuración hepática profunda

ESQUEMA SISTEMA DEPURATIVO HEPÁTICO PROFUNDO						
DIA	FECHA	TRATAMIENTO	ELEMENTOS	INFUSIONES	ACTIVIDAD	ALIMENTACIÓN
-7		1er	Silicio	Diente León	Alta	Saludable
-6			Silicio	Pelo Maíz	Alta	Saludable
-5			Silicio	Cola Caballo	Alta	Saludable
-4			Silicio	Ortiga	Alta	Saludable
-3			Silicio	Diente León	Alta	Saludable
-2			Silicio	Pelo Maíz	Moderada	Saludable
-1			Silicio	Cola Caballo	Moderada	Saludable
1			Silicio	Ortiga	Baja	Fisiológica
2			Silicio	Diente León	Baja	Fisiológica
3			Silicio	Pelo Maíz	Baja	Fisiológica
4			Silicio	Cola Caballo	Baja	Fisiológica
5			Silicio	Ortiga	Baja	Fisiológica
6			Silicio/Manzanas	Diente León	Moderada	Fisiológica
7			Silicio/Manzanas	Pelo Maíz	Moderada	Fisiológica
8		2o	Silicio/Manzanas	Cola Caballo	Moderada	Fisiológica
9			Silicio/Manzanas	Ortiga	Moderada	Fisiológica
10			Silicio/Manzanas	Diente León	Moderada	Fisiológica
11			Silicio/Manzanas	Pelo Maíz	Moderada	Fisiológica
12			Silicio/Manzanas	Cola Caballo	Moderada	Fisiológica
13			Silicio/Magnesio/Pomelo/Oliva	Ortiga	NO	Fisiológica
14		Silicio/Magnesio	Diente León	NO	Fisiológica	
15			Silicio	Pelo Maíz	NO	Fisiológica
16		Hidroterapia	Silicio	Cola Caballo	Baja	Fisiológica
17			Silicio/Regenerar Flora	Ortiga	Baja	Fisiológica
18			Silicio/Regenerar Flora	Diente León	Moderada	A. Integrativa
19			Silicio/Regenerar Flora	Pelo Maíz	Moderada	A. Integrativa
20			Silicio/Regenerar Flora	Cola Caballo	Moderada	A. Integrativa
21			Silicio/Regenerar Flora	Ortiga	Alta	A. Integrativa

ESQUEMA SISTEMA DEPURATIVO HEPÁTICO PROFUNDO						
DIA	FECHA	TRATAMIENTO	ELEMENTOS	INFUSIONES	ACTIVIDAD	ALIMENTACIÓN

		O				ÓN
-7		1er	Silicio	Diente León	Alta	Saludable
-6		Silicio	Pelo Maíz	Alta	Saludable	Saludable
-5		Silicio	Cola Caballo	Alta	Saludable	
-4		Silicio	Ortiga	Alta	Saludable	
-3		Silicio	Diente León	Alta	Saludable	
-2			Silicio	Pelo Maíz	Moderada	
-1			Silicio	Cola Caballo	Moderada	Saludable
1			Silicio	Ortiga	Baja	Fisiológica
2			Silicio	Diente León	Baja	Fisiológica
3			Silicio	Pelo Maíz	Baja	Fisiológica
4			Silicio	Cola Caballo	Baja	Fisiológica
5			Silicio	Ortiga	Baja	Fisiológica
6			Silicio/Manzanas	Diente León	Moderada	Fisiológica
7			Silicio/Manzanas	Pelo Maíz	Moderada	Fisiológica
8		2o	Silicio/Manzanas	Cola Caballo	Moderada	Fisiológica
9		Silicio/Manzanas	Ortiga	Moderada	Fisiológica	Fisiológica
10		Silicio/Manzanas	Diente León	Moderada	Fisiológica	
11		Silicio/Manzanas	Pelo Maíz	Moderada	Fisiológica	
12		Silicio/Manzanas	Cola Caballo	Moderada	Fisiológica	
13			Silicio/Magnesio/Pomelo/Oliva	Ortiga	NO	
14			Silicio/Magnesio	Diente León	NO	Fisiológica
15		Hidroterapia	Silicio	Pelo Maíz	NO	Fisiológica
16		Silicio	Cola Caballo	Baja	Fisiológica	A. Integrativa
17		Silicio/Regenerar Flora	Ortiga	Baja	Fisiológica	
18			Silicio/Regenerar Flora	Diente León	Moderada	
19			Silicio/Regene	Pelo Maíz	Moderada	A. Integrativa

			rar Flora			
20			Silicio/Regenerar Flora	Cola Caballo	Moderada	A. Integrativa
21			Silicio/Regenerar Flora	Ortiga	Alta	A. Integrativa

Esquema del 13^o y 14^o día

Columna1	1er día limpieza 13 ^o SABADO	Columna2	2o día limpieza 14 ^o DOMINGO	Columna3
HORA	INGESTA	DETALLE	INGESTA	DETALLE
6			Toma 4	C/S Sulfato Magnesio con vaso agua
7	Agua	Agua/limón exprimido		
8			Toma 5	C/S Sulfato Magnesio con vaso agua
9	Desayuno	Batido frutas estación lino o chía y aguacate		
10			Desayuno	Batido frutas estación bien masticada
11				
12				
13	Comida	Ensada con verduras temporada, semillas y algas o alimentos vivos	Comida	Batido frutas estación bien masticada
14				
15				
16				
17			Merienda	Leche vegetal de semillas o frutas
18	Toma 1	C/S Sulfato Magnesio con vaso agua		
19				
20	Toma 2	C/S Sulfato Magnesio con vaso agua	Cena	Batidos verduras, gazpacho o sopas "calientes"

21				
22	Toma 3	Emulsión pomelo/aceite		

REFERENCIAS:

Cola de Caballo – Diente de León – Ortiga – Pelo de maíz: 3 o 4 tazas diarias de infusión para limpieza renal.

Actividad Física: Acorde con tu energía.

- Alta: Ejercicios de alta intensidad (si existe el hábito) o caminar 60 minutos a buen ritmo.
- Moderada: Ejercicios de media intensidad (si existe el hábito) o caminar 30-40 minutos.
- Baja: Ejercicios de baja intensidad (si existe el hábito) o caminar 20-30 minutos.
- Silicio: Aportación de 15ml en ayunas.
- Magnesio: Una cucharada de sulfato de magnesio en un vaso de agua.
- Pomelo/oliva: Pomelo exprimido y aceite e oliva.
- Manzanas: 1,5 kg masticadas o batidas, verdes o rojas, crudas y con piel.
- Regenerar Flora: Lactobacilos, Kéfir de agua, Algas, Algarroba, Chucrut, Kimchi, Pectina.
- Hidroterapia: Hidroterapia de colon (o enema).
- Hábitos saludables: A partir de ahora, eliminar lácteos y sus derivados, cerdo, azúcar, bollería y gluten. Incrementar frutas, hortalizas, semillas y algas.
- A. Fisiológica: Alimentarse sólo con frutas, hortalizas, semillas (a ser posible activadas -en remojo durante la noche-) y algas. Totalmente crudo .
- A. Integrativa: Igual que la fisiológica pero le añadimos al mediodía un día de carbohidratos (sin gluten) con verdura cocida, al día siguiente le añadimos al mediodía a (carne blanca: pollo, pavo, huevo ... ecológico si es posible) con verdura cruda, al día siguiente un día de alimentación fisiológica y volvemos a empezar.

LIMPIEZA INTESTINAL

Durante toda la vida, sometemos al intestino a toda una suerte de procesos de acumulación de sedimentos pútridos, que poco a poco nos somete a un circuito de intoxicación por desechos que permanecen atrapados en las paredes del intestino, siendo un hábitat favorable para el desarrollo de toda una diversidad patogénica de dimensiones inimaginables: bacterias, virus, hongos y parásitos.

Multitud de propuestas para realizar estas depuraciones, nos conciencian de la importancia vital de disponer de un aparato digestivo en las mejores condiciones posibles.

La motivación de este post se basa en que muchísim@s alumn@s del [Centro](#) tienen la necesidad de proponer a personas conocidas y allegados, una terapia accesible económicamente, con productos fáciles de conseguir y sin mayor inversión que su tiempo. Popularizar este tipo de terapia, tiene una gran ventaja para ser accesible a la gran mayoría de las personas.

Algunos de los síntomas que se presentan con los intestinos disfuncionales, son:

- el consumo de carne provoca los olores corporales.
- tez oscura.
- cansancio, falta de energía.
- insomnio.
- migrañas.
- se reduce la sensibilidad de la flora intestinal por ingestas de: lácteos y quesos, harinas refinadas, frituras y gorduras, especias fuertes y los procesados.
- la acumulación de residuos incrementan el peso.

- fermentaciones, estreñimiento, exceso de desechos estancados y los parásitos, los malos olores del cuerpo y la transpiración, halitosis (mal aliento).
- envejecimiento acelerado.
- **dispepsia** crónica (que coloquialmente conocemos como gastritis o indigestión) es dolor, sensación de distensión o hinchazón, ardor o sensación de llenarse muy rápidamente con poca cantidad de comida.
- **cáncer**.
- **Piel**. Erupciones de distinta naturaleza.
- **Sistema nervioso**. Insomnio, depresiones, irritabilidad, histeria.
- **Piernas**. Ciática, estancaciones sanguíneas que desembocan en várices.
- **Bajo vientre**. Diversas estancaciones sanguíneas, infecciones de los órganos genitales (útero, ovarios, trompas), desplazamiento del útero.
- **Colon**. Hemorroides, cáncer.
- **Estómago**. Pérdida del tono del estómago, prolapsos, úlceras, cáncer.
- **Riñones**. Litiasis (cálculos), cólicos nefríticos.
- **Hígado**. Congestiones hepáticas, cálculos en la vesícula, intoxicación de origen hepática.
- **Páncreas**. Parece que los islotes de Langerhans, situados en el páncreas, secretan más insulina bajo el efecto de la estimulación general de esta glándula con la limpieza generalizada.
- **Sangre**. Anemia, modificaciones patológicas de la composición de la sangre (lo que influye en todas las células y órganos del cuerpo).
- **Apéndice**. Apendicitis crónica o aguda.
- **Parásitos**. Es muy eficaz para completar el tratamiento de la oxiuriasis. Al ser evacuado todo el contenido del intestino, los gusanos y los huevos son arrastrados al exterior. Sin embargo, las vellosidades son tan numerosas que algún huevo puede escapar al tratamiento.

La cuerda intestinal o capa mucosa intestinal tiene una textura como de goma o caucho. Es ligeramente elástica y su color varía desde un marrón muy oscuro, casi negro, a un amarillento crema ligeramente transparente, dependiendo de lo gruesa y antigua que sea. Teniendo un olor muy desagradable la oscura y nada o poco perceptible la clara. Yo, personalmente, he soltado ambas. Una muy vieja de un color similar a la de la foto y otra muy ligera con una tendencia amarillenta crema.

Su forma es informal con zonas estrechas y zonas engrosadas ya que adquiere la forma exacta de nuestros intestinos y como estos suelen estar deformados por la acumulación de residuos...

Además, no son sólo sedimentos o mocos, sino que son sedimentos PODRIDOS. Y en la mayoría de los humanos, llenos de bacterias “chungas”, gusanos y otros parásitos.





<https://www.instagram.com/p/CGK7dVqBNX5/>

Una vez realizada la limpieza, restauraremos nuestra microbiótica intestinal con **bacterias intestinales**, pues la mayoría se habrán eliminado al limpiar el colon. Come **probióticos** presentes en alimentos como: el yogur natural, levadura, algún suplemento con bacilos, alimentos fermentados como **los pepinillos** o el chucrut.

Elementos para la limpieza intestinal

- **Se realizará durante una jornada completa tranquila evitando todo tipo de actividad, ingiriendo arroz hervido con lentejas.**
- 2 litros de Agua de calidad
- Sal marina 2 cucharadas rasas
- 5 limones
- Termo 2 litros para mantener el agua templada
- Por si no evacuas, tener manzanilla para preparar una infusión y una pera para hacer un enema.
- Arroz blanco
- Lenteja roja
- **Tiempo estimado de la práctica 60 a 90 minutos**
- Entrenar los ejercicios simples propuestos

Procedimiento

En ayunas, y por la mañana es ideal.

Calentar dos litros de agua. Añadir dos cucharadas rasas de sal marina fina (evitaremos que se absorba por osmosis y evacuada por la orina) y jugo de cinco limones colado.

Guardar en un termo. Para que se mantenga caliente

Realizar 3 veces los siguientes pasos:

1. Beber dos vasos de esta agua con limón salada templada.(vasos de 200 ml)
2. Inmediatamente después ejecutar los ejercicios descritos al final de los pasos.
3. Esperar 10 minutos/ 15 minutos más o menos(acostarse poniendo la atención en el Hara (dos dedos por debajo del ombligo)

En este momento hay que ir al retrete. Si pasados cinco minutos no se ha evacuado, hay que repetir la serie de movimientos (sin beber más agua). Si extraordinariamente no se evacua pasados otros cinco minutos, se debe

introducir un enema de medio litro (ideal infusión de manzanilla) para facilitar la primera evacuación.

Un consejo: después de cada ida al retrete y de haber utilizado el papel higiénico, enjuagar el ano con agua tibia, secarlo y lubricarlo eventualmente con aceite de oliva (u otro), a fin de prevenir una irritación producida por la sal. Algunas personas han sufrido esta molestia leve que es fácil de prevenir.

Una vez producida la primera evacuación, hay que seguir.

Repetir nuevamente los 3 pasos hasta que el agua salga suficientemente clara o terminemos los dos litros.

Esperaremos 40', máximo 60' para comer.

Comer

Cocer arroz blanco (para que sea más digerible) con lentejas rojas, un poco de sal y un poco de aceite, **una medida de arroz por 3 de lentejas roja**. Se cuece todo junto, muy echo. Que sea digerible. Ese día después de realizar el ejercicio solo comer esto.

IMPORTANTE

Está prohibido beber leche o tomar yogur durante las 24 horas que siguen a la limpieza. Además están prohibidos durante el mismo periodo las comidas y bebidas ácidas, las frutas y las legumbres crudas. El pan y los quesos de consistencia dura o semidura (gruyer, edam) están permitidos en la segunda comida. No están consentidos los quesos blancos o fermentados como el brie o el camembert. Después de 24 horas volver al régimen habitual, pero evitando cualquier exceso de carne.

Ten en cuenta que la absorción de agua salada drenará por osmosis una parte de los líquidos del organismo hacia el tubo digestivo. Eso forma parte de la desintoxicación. Es totalmente normal tener mucha sed después de la limpieza.

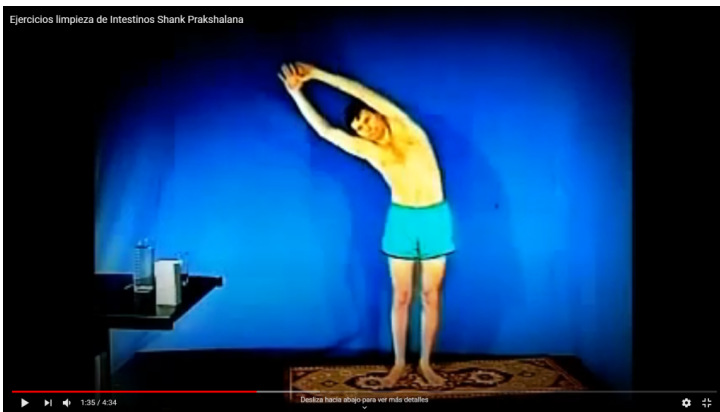
No bebas ningún líquido hasta después de la primera comida, de lo contrario continuarías estimulando la expulsión de líquido por vía anal. Después de la primera comida puedes beber agua sin gas o infusiones livianas. Se prohíbe totalmente beber alcohol durante las 24 horas posteriores a esta práctica de sanación intestinal.

Es habitual que las deposiciones no aparezcan hasta las 24 o 36 horas después de la limpieza, y serán de color amarillo oro e inodoras.

EJERCICIOS

Para conducir el agua a través del tubo digestivo hasta el ano, basta con ejecutar los movimientos siguientes. Cada movimiento debe ser repetido cuatro veces a cada lado alternativamente, a un ritmo bastante rápido: la serie completa no ocupa más de un minuto aproximadamente.

PRIMER MOVIMIENTO



Posición de partida. De pie, los pies separados unos 30 cm más o menos, los dedos de las manos entrelazados, las palmas hacia arriba. Enderezar bien la espalda, respirar con normalidad.

Primer tiempo. Sin girar el tórax, inclinarlo primero hacia la izquierda y después, sin detenerse en la posición final, enderezarse e inclinarse inmediatamente hacia el otro lado.

Repetir cuatro veces este doble movimiento, o sea, ocho inclinaciones alternativamente a izquierda y derecha; en total ocupa 10 segundos aproximadamente.

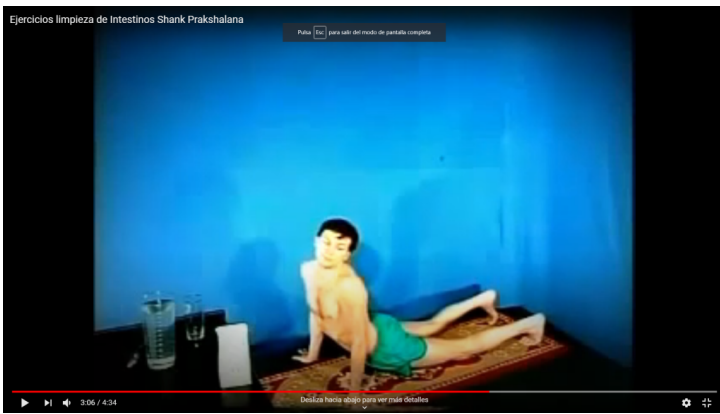
Estos movimientos abren el píloro y a cada inclinación una parte del agua abandona el estómago hacia el duodeno y el intestino delgado.

SEGUNDO MOVIMIENTO



Este movimiento hace progresar el agua en el intestino delgado. La posición de partida es la misma, es decir, de pie y con los pies separados. Extender el brazo derecho horizontalmente y doblar el izquierdo hasta que el pulgar y el índice toquen la clavícula derecha. Efectuar después una rotación del tronco dirigiendo el brazo extendido hacia atrás, lo más lejos posible; mirar la punta de los dedos. No detenerse en esta posición, sino volver inmediatamente a la posición de partida y ejecutar después el movimiento hacia el otro lado. Este doble movimiento se repetirá cuatro veces. La duración total de los 4 x 2 movimientos es de 10 segundos.

TERCER MOVIMIENTO



El agua va a avanzar por el intestino delgado gracias al siguiente movimiento. Efectuar la variante de la cobra representada en la figura. Solamente los dedos de los pies y las palmas tocan el suelo; por consiguiente, los muslos permanecen levantados y no tocan la esterilla. Los pies están separados unos 30 cm aproximadamente (importante). Cuando se tenga la posición tomada, girar la cabeza, los hombros y el tronco hasta que pueda verse el talón opuesto (por lo tanto, si se comienza por la derecha, hay que mirar talón izquierdo). No inmovilizarse, volver inmediatamente a la posición de partida y reiniciar por el otro lado. Repetir cuatro veces este doble movimiento. La duración total es de 10 a 15 segundos.

CUARTO MOVIMIENTO



Llegada el agua al extremo del intestino delgado, debe ser conducida a través del colon gracias al cuarto y último movimiento, el más complicado de la serie, aunque esté al alcance de cualquier practicante, excepto de aquellas personas que sufran de la rodilla o del menisco. Estas personas recurrirán a la variante descrita al final.

Posición de partida:

1. a) comenzar en cuclillas, los pies separados unos 30 cm aproximadamente, los talones colocados hacia el exterior de los muslos y no debajo de las nalgas; las manos se apoyan sobre las rodillas, separadas unos 50 cm;
2. b) girar el tronco y colocar la rodilla izquierda en el suelo, delante del pie contrario. Las palmas empujan alternativamente el muslo derecho hacia el lado izquierdo y el izquierdo hacia el lado derecho, de manera que se comprima una mitad del vientre para hacer presión sobre el colon. Mirar hacia atrás para acentuar la torsión del tronco y hacer presión sobre el abdomen.

Así como para los ejercicios precedentes importaba poco comenzar por el lado izquierdo o por el derecho, para éste es preferible comprimir primero el lado derecho del abdomen para presionar el colon ascendente en primer lugar.

Como todos los precedentes, este doble movimiento debe ejecutarse cuatro veces. Su duración total es de 15 segundos.

VARIANTE CUARTO MOVIMIENTO

Si no puede realizarse el cuarto movimiento, se consigue un resultado semejante por medio de la variante utilizada en el Hospital Yóguico de Lonavla. Este movimiento deriva de Ardha Matsyendrasana. El pie está simplemente colocado contra la cara interna del muslo y no pasa al otro lado. El hombro no se lleva más lejos posible hacia la rodilla doblada; por el contrario, el tronco está ligeramente inclinado hacia atrás. El brazo apoyado contra la rodilla doblada sirve de palanca para girar la columna y presionar el muslo contra el bajo vientre. El ejercicio no apunta a comprimir el vientre, por lo que la pierna doblada debe evitar tocar las costillas.

Ejercicios limpieza de Intestinos Shank Prakshalana



REALIZAREMOS ESTA OPERACIÓN 3 MESES MÁS TARDE, Y MÁXIMO 3 VECES AL AÑO

Limpieza de parásitos

Los síntomas más frecuentes son:

- Falta o exceso de apetito (con descontrol del peso corporal)
- Trastornos de sueño y sensación de cansancio.
- Ansiedad y [nerviosismo](#).
- Inflamación en los ojos.
- Alergias e intolerancias alimentarias, acompañadas de estreñimiento o diarrea.
- Dificultades para digerir.
- Síndrome del colon irritable y dolor de estómago recurrente.
- Picores en la zona anal.

- Constantes dolores de cabeza.
- Calambres musculares y entumecimiento en las manos y pies.

Productores naturales antiparásitos

Clavos de olor

Al clavo de olor tiene **propiedades analgésicas, antiespasmódicas y antibacterianas** y una sustancia llamada [eugenol](#) que previene la coagulación de la sangre y problemas cardiacos.

Aporta nutrientes como:

- Vitamina B
- Vitamina K
- Potasio
- Calcio
- Magnesio
- Ácidos grasos omega 3

Se utiliza en el tratamiento de:

- La diarrea
- Infecciones como el cólera
- La tuberculosis
- La malaria
- Hongos y afecciones bacterianas

El aceite esencial del clavo de olor, se utiliza para [disolver los huevos que se encuentran en los intestinos que han sido dejados por gusanos](#). Se cree que es la única hierba que destruye casi todos los huevos del parásito.

Tratamiento: Cuando se utiliza en conjunto con la cáscara de la nuez negra y el ajeno, el trío rompe los ciclos de vida de los parásitos.

Semillas de lino

Es un “**superalimento**”. Contienen ácidos grasos esenciales, fibra dietética y una gran cantidad de antioxidantes que favorecen las funciones digestivas.

Tienen una gran capacidad de absorción que **favorece la eliminación de las toxinas acumuladas en el colon**. Es un alimento de la flora bacteriana.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de clavos (12 g)
- 10 cucharadas de [semillas de lino](#) (100 g)

PREPARACIÓN

- Incorpora los dos ingredientes en un molinillo de café y conviértelos en un polvo.

MODO DE CONSUMO

- Puedes mezclar dos cucharadas del producto en agua tibia, o bien, con el desayuno.
- Consúmelo de tres a siete días seguidos, descansa el mismo tiempo y retómalo.
- Repítelo cada tres meses o cada vez que lo consideres necesario.
- Consume abundante agua durante los días de tratamiento.

En caso de tener mascotas en casa, desparasítalas de forma periódica, ateniendo las recomendaciones veterinarias.

Corteza de la granada

La corteza de la granada contiene un alcaloide conocido como [punicine](#), el cual es extremadamente **tóxico para las lombrices**.

Tratamiento: Cocer la corteza fresca de este fruto y **beber media taza de su infusión 3 veces al día**, con intervalos de una hora entre taza y taza para los adultos. Los niños deben tomar 1/4 de taza.

Coco

El agua de coco es capaz de expulsar todo tipo de gusanos intestinales.

Tratamiento: Se debe consumir una cucharada de coco recién molido en el desayuno, seguido después de tres horas de **una cucharada de aceite de Ricino mezclado en un vaso de leche tibia**.

[Cáscara de la nuez negra](#)

Fue utilizada por los indios americanos como remedio [antiparasitario, antibacteriano, antivírico y antifúngico](#). Sus principios activos son el [juglona](#), los taninos y el yodo. Específicamente, **tiene la capacidad de limpiar la sangre y los intestinos**.

Menta y hierbabuena

Su **acción antihelmíntica natural** favorecería la eliminación de los parásitos. Se puede tomar poniendo unas hojas de menta en infusión en un vaso de leche hirviendo. Cuando la leche esté templada, se puede beber.

Ajo

Las **propiedades antisépticas** son de sobra conocidas. En este caso, el ajo se puede usar para aromatizar un aceite de oliva con unos ajos machacados. Se puede usar para condimentar los platos del niño.

Este aceite también se puede aromatizar con unas hojas de tomillo y de romero, que acentuarán la acción antiséptica.

Tomillo

El tomillo contiene [timol](#), una **sustancia de efecto antibacteriano**, que puede eliminar hongos y parásitos. Asimismo, contribuye al bienestar del sistema digestivo.

Se prepara una infusión con un litro de agua y un par de cucharadas de hojas de tomillo y se va bebiendo.

Limón

El zumo de limón también tiene **propiedades antifúngicas y ayuda a eliminar sustancias extrañas** del organismo. Mezclado con zumo de zanahoria es excelente.

Artemisa

La infusión de artemisa, también conocida como **hierba de San Juan**, es estupenda para eliminar los parásitos intestinales por sus propiedades antiparasitarias.

Anís

La infusión de anís también tiene **acción antihelmíntica**, y puede servir para complementar el tratamiento contra los parásitos intestinales.

Árbol de té

El aceite esencia de árbol de té es un **potente antiparasitario intestinal**, y sirve para combatir diferentes tipos de parásitos. No obstante, como todos los aceites esenciales, **no debe administrarse a niños**.

Ajenjo

Es apreciado por su [efecto tónico sobre el hígado, la vesícula biliar y el sistema digestivo, y por su actividad vermífuga](#). Es un remedio extremadamente útil para las personas con una digestión débil o poco activa. **Aumenta el ácido del estómago y la producción de bilis, mejora la digestión y la absorción de los nutrientes.**

Tratamiento: Las hojas y las flores de este arbusto en conjunto con la cáscara de nuez negra, matan los estados adultos y en crecimiento de al menos 100 parásitos.

Cómo saber si el niño tiene lombrices

– Los síntomas de infestación empiezan a presentarse, más o menos, un mes después del contacto. Éste es el tiempo que el parásito necesita para hacerse adulto y reproducirse. **Picor, escozor y dermatitis en la zona del culito son los síntomas más comunes de la infestación.**

– Estos síntomas se presentan, generalmente, durante la noche. Por eso, el insomnio con el consiguiente estado de irritabilidad y nerviosismo, es otro de los posibles síntomas.

– Como consecuencia de la infección parasitaria, **el niño puede presentar un malestar general**, que va desde el cansancio hasta la inapetencia a la hora de comer. También [puede padecer fiebre](#). Además, pueden ser responsables de que el niño no pueda retener el pipí durante el sueño, puesto que el picor puede impedirle controlar la vejiga.

– Para estar seguros de que el niño ha contraído oxiuros, es necesario hablar con el pediatra. El médico, si lo considera necesario, **para efectuar el diagnóstico, prescribirá el scotch test, un sencillo examen de laboratorio**. Pero, antes de visitar al pediatra, ya podemos hacer una primera comprobación en casa.

– **Cuando el niño se vaya a la cama o poco después de que se despierte, los papás podéis buscar las lombrices en el culito**. Con una luz intensa, si el niño está infestado, podréis ver cómo las hembras salen del organismo para

depositar sus huevos. Además, podéis observar las heces del pequeño. Si está infestado, sus caquitas contendrán filamentos blanquecinos.

¿Cómo se transmiten los parásitos?

Los parásitos son transmitidos a las personas por medio de **alimentos** o aguas contaminadas con materia fecal que contiene los huevos de los parásitos.

¿Cómo se puede prevenir este padecimiento?

- Lavarse y limpiarle a los niños las manos con agua y jabón antes de preparar los **alimentos** o comer y después de ir al baño o regresar de la calle
- Lavar muy bien las frutas, los vegetales y verduras que se coman crudos
- Evitar consumir **alimentos** de venta callejera o en lugares con deficientes condiciones higiénicas

Fuentes:

<https://nuriaaragoncastro.com/content/limpieza-de-colon>

| [Tu cambio comienza aquí](#)

<https://mejorconsalud.as.com/estos-dos-ingredientes-limpiaras-cuerpo-parasitos/>

<https://mibebeyo.elmundo.es/enfermedades/enfermedades-infantiles/lombrices-4326>

https://parasitipedia.net/index.php?option=com_content&view=article&id=3662&Itemid=473

<https://d.elhorizonte.mx/escena/desparasitate-de-forma-natural/1600382>

| [Las nueces negras](#)

Limpieza Hepática profunda, Alimentación Fisiológica Viva por Sergi López, D.O.

<https://e-aditivos.com/>

<https://www.aditivos-alimentarios.com/>

https://www.bioguia.com/salud/por-que-y-como-eliminar-el-ph-acido-del-cuerpo_29274446.html

Anuncios

En ocasiones, es posible que tus visitantes vean un anuncio aquí, así como un [banner sobre privacidad y cookies](#) en la parte inferior de la página. Para esconder estos anuncios completamente, mejora tu plan con una de nuestras versiones de pago.


MEJORA TU PLAN AHORA

IGNORAR MENSAJE


Share this:

 Publica Esto

 Imprimir

 Correo electrónico

 Twitter

 WhatsApp

 Facebook

 Pinterest

 Instagram

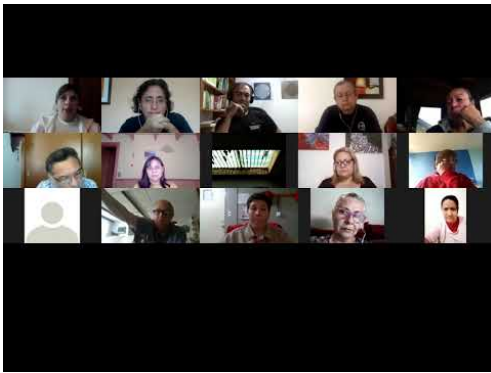
[Personalizar botones](#)

Rebloguear

Me gusta

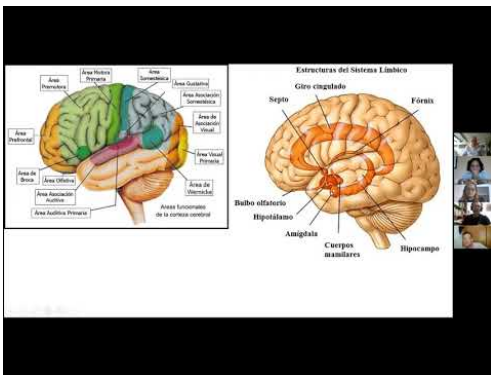
Sé el primero en decir que te gusta.

Relacionado



[Curso-Taller Terapias Holísticas Autismo Andrea-David 071120](#)

En «09 Curso-Taller Terapias Holísticas Autismo Andrea-David 071120»



[Curso-Taller Terapias Holísticas Osteopatía CraneoSacral AUTISMO 7 David Garcés 271020](#)

En «07 Curso-Taller Terapias Holísticas Osteopatía CraneoSacral Autismo David 271020»

[Limpieza Hepática](#)

limpieza hepatica Matias Consentino

En «Holística»



Autor: David Garcés, Osteópata D.O., Terapias Holísticas y Formación

Osteópata con formación en Terapias Holísticas, Ciencias Aplicadas y Fitness & Wellness. Desarrollo mi actividad profesional de Osteópata, integrando en consulta con Pares Biomagnéticos, Naturopatía, Fitoterapia, Láser-Auriculopuntura y otras terapias que ayuden a los pacientes a sentirse más saludables e ir mejorando en todos aquellos procesos originados por adaptaciones durante el tiempo, por determinados hábitos, de diversas índoles, que han modificado el equilibrio fisiológico y postural. Desarrollando proyectos solidarios en Formación de Terapias Holísticas y otros del ámbito de la domoterapia y geopatologías. Interesado en la armonización global del ser, en su interior y en el exterior. Estar dispuestos a cambiar, permitirá mejorar nuestra salud.

[Lee todas las entradas de David Garcés, Osteópata D.O., Terapias Holísticas y Formación](#)

noviembre 29, 2020 / Autismo Alimentación Viva y hábitos saludables,Limpieza Holística por fases Intestinal, hepática y parásitos Shank Prakshalana / alimentación fisiologica viva,Almendras,Anacardos,Ardha Matsyendrasana,Autismo,útero,bacilos,cálculo vesícula,Cáncer,cólicos nefríticos,centro formación holística,Chucrut,clavo de olor,cuerda intestinal,encurtidos,Estómago,eugenol,girasol,gusanos,habitos saludables,hígado,Hemorroides,islote langerhans,kefir,Kimchi,levadura,limpieza colon,limpieza hepática,limpieza intestino,lino,litiasis,omega3,ovarios,oxiuros,pancreas,parasitos,Parásitos,pistacho,probioticos,sangre,Shank Prakshalana,tomates secos picados,trompas,yogur natural /

