



CÓMO RESOLVER EL DESORDEN

Los Seis Andariveles Depurativos

- 1 Limpiar órganos
- 2 Desparasitar
- 3 Depurar fluidos
- 4 Oxigenar
- 5 Reposo digestivo
- 6 Nutrir fisiológicamente

¿Por qué cuesta cambiar?

El **Proceso Depurativo** fue experimentado,
perfeccionado y es difundido por



Néstor
PALMETTI

¿Cómo resolver problemas crónicos?

Hay muchas cosas que podemos hacer para mejorar nuestra calidad de vida. Este término significa: buen nivel de energía, adecuado manejo del estrés, retardo del proceso de envejecimiento y ausencia de los desequilibrios que llamamos enfermedad. Si nos autoreparamos, nos autodepuramos y nos autoregeneramos, ¿por qué se degrada nuestra calidad de vida? ¿Por qué nos resignamos a la mediocridad, conviviendo con enfermedades crónicas y degenerativas? ¿Por qué esperamos un diagnóstico grave, para recién entonces comenzar a modificar los hábitos nocivos? La calidad de vida depende únicamente de nosotros y podemos mejorarla a través de cosas sencillas que podemos incorporar en nuestra rutina diaria, beneficiando a todo el entorno familiar.

¿Por qué cree usted que **nos ocurren estas cosas**?

- Vivimos menos y peor
- Envejecemos más rápido
- Los niños tienen problemas de viejos
- Nos falta energía
- No manejamos el estrés
- Nos resignamos a la mediocridad
- Convivimos con enfermedades crónicas
- Aumentan las afecciones degenerativas
- La ancianidad no es dignidad; se padece

¿Puede ser todo **culpa de virus, genética o estrés**? Virus y genes requieren siempre las necesarias e imprescindibles condiciones favorables para expresarse. Si no le brindamos un "terreno" acorde, no pueden manifestarse.

Por su parte, **el estrés es consecuencia** y no causa del problema. ¿Qué hay detrás de **una persona estresada**?

- **Desorden nutricional: excesos y carencias**
- **Síntesis hormonal desequilibrada**
- **Acidosis orgánica; falta de alcalinidad**
- **Malfunción intestinal**
- **Y sobre todo, colapso hepático**

Como luego veremos, el **hígado** controla la vitalidad, el estado emocional y la claridad mental de una persona. Un hígado sobrecargado y colapsado, generará: **depresión, cólera, irritabilidad, mal humor, violencia, agresión, estrés...** Entonces, ¿no es más correcto decir que una persona está intoxicada en lugar de rotularla como "estresada"?

CAUSA PROFUNDA: ENSUCIAMIENTO CORPORAL

Los modernos problemas de salud son apenas síntomas del **ensuciamiento corporal**, problema generado en las últimas décadas a causa de nuestra **antinatural alimentación artificializada** y el total **olvido del mantenimiento depurativo**. El Dr. Jean Seignalet, catedrático francés que investigó el tema durante décadas en miles de pacientes con enfermedades crónicas y degenerativas, demostró la incidencia de la moderna alimentación como **causa profunda** de las principales patologías actuales, muchas de ellas consideradas "incurables" por la ciencia.

El problema comienza cuando los alimentos que ingerimos **no están adaptados a nuestra fisiología**. Entonces la digestión de la comida es insuficiente, la flora se desequilibra, se genera putrefacción, inflamación y enlentecimiento del bolo alimenticio. Esta combinación de factores genera un peligroso **incremento de la permeabilidad intestinal**, lo cual permite que gran cantidad de macromoléculas alimentarias y bacterianas, atraviesen fácilmente la delgada mucosa intestinal. De ese modo, un gran volumen de sustancias inconvenientes pasa rápidamente al flujo sanguíneo, generándose graves problemas ulteriores, como **la hipertensión, el colapso de la función hepática, el "tilde" del sistema inmunológico e inéditas parasitosis crónicas**. Dicho de otra manera, en condiciones normales, lo tóxico y no digerido, se elimina; actualmente, **lo tóxico y no digerido, se absorbe**.

El Dr. Seignalet clasificó a las enfermedades según los tres tipos de reacciones generadas por las distintas moléculas que **atravesamos la mucosa intestinal permeable**. Cuando se trata de moléculas antigénicas (que provocan reacción inmune), progresivamente se generan **enfermedades autoinmunes**. Cuando las moléculas no provocan reacción inmunológica, su

acumulación progresiva genera **enfermedades de intoxicación**. Cuando las moléculas ensuciantes intentan ser eliminadas por los glóbulos blancos, su abundancia genera **enfermedades de inflamación**.

Luego de 30 años de tratar y remitir casos incurables, es importante lo que concluyó el Dr. Seignalet: "Al final, es **el balance entre los aportes y las salidas de desechos**, lo que determina **la evolución de la enfermedad**:"

- Cuando **los aportes superan las salidas**, más o menos tarde podemos **esperar una enfermedad**;
- Cuando **las salidas superan los aportes**, el **retorno a la normalidad** es posible;
- La **eliminación parcial** de los desechos se traduce en una **mejora parcial**;
- La **eliminación total** de los desechos se traduce en una **remisión completa**".

En síntesis, lo que habitualmente llamamos enfermedad, no es más que un **intento del cuerpo por sobreponerse al agobio tóxico...** que **nosotros mismos generamos** cotidianamente y nunca aliviamos. Es fácil constatar cómo **reduciendo la toxemia, remiten los síntomas** que habitualmente rotulamos como "enfermedades".

¿CÓMO EMPEZAR?

En presencia de un **organismo sobrecargado** de toxinas, y más aún, si dicho estado de sobrecarga es de **antigua data**, la pregunta resulta obvia: ¿por dónde empiezo? Por cierto, cada organismo es distinto y reacciona en forma diferente, pero en todos los casos **la necesidad imperiosa** es una: **limpiar para restablecer el orden perdido**.

Es por ello que, a modo de **estrategia inicial**, hablamos de un **paquete depurativo básico**. Dicho conjunto de acciones, está basado en dos aspectos imprescindibles y complementarios, que **van bien para todos: evacuar los desechos antiguos acumulados y evitar que penetren nuevos desechos, sin dejar de satisfacer las necesidades orgánicas**. Tal como indica el ejemplo del **automóvil con su motor carbonizado**, ambas cosas (**limpiar y no ensuciar**) deben realizarse **al mismo tiempo**.

Quién haya realizado alguna cura depurativa, habrá constatado la cantidad de toxinas que pueden acumularse en el cuerpo. Cuando el organismo ve **sobrepasada su capacidad de eliminación**, no tiene más remedio que **almacenar** la escoria tóxica remanente, rogando que en algún momento se produzca la pausa que permita **evacuar** los desechos.

Esta pausa sería el antiguo y olvidado hábito del **ayuno**, o bien una **crisis depurativa** (el caso de una gripe). Pero como los **ayunos no se hacen** y las **crisis se reprimen** con fármacos, los remanentes tóxicos se **incrustan cada vez más** en las profundidades de los tejidos, encapsulados en líquidos o cuerpos grasos para evitar que generen daño.

Esta lógica corporal (homeostasis) de **no contaminar el resto del organismo**, es similar a la que usamos en casa cuando hay huelga de recolectores de basura. Mientras esperamos que se restablezca el servicio, depositamos los residuos en bolsas gruesas, para evitar que contaminen la vivienda. Como el cuerpo no dispone de bolsas de consorcio, echa mano a la **grasa corporal** (captura lipógena) o a la **cristalización** (cálculos hepáticos) para **encapsular y aislar toxemia**.

PROCESO DEPURATIVO BASICO

Habiendo visto los principales mecanismos y leyes de la depuración orgánica, estamos en condiciones de evaluar puntos críticos, tipos de desechos predominantes y órganos a estimular. Pero más allá de las particularidades de cada persona, veremos a continuación un conjunto de recursos que pueden utilizarse simultáneamente, con cierta seguridad e indudables beneficios en todos los casos. Nos referimos al **paquete depurativo básico**, un abordaje efectivo, basado en **dos líneas de acción** bien identificadas: **limpiar y no ensuciar**.

Es obvio que cada persona responde a una particularidad y a una historia que la diferencia del resto. No será lo mismo un individuo que ha siempre cuidado su estado general, a una persona con **ensuciamiento corporal crónico**, que por años no ha realizado ninguna tarea depurativa, cosa por demás frecuente hoy día. Por cierto, tampoco serán iguales las reacciones orgánicas frente al trabajo depurativo, pero **en ningún caso resulta contraproducente actuar**. Es más, a **mayor cronicidad y gravedad, mayor necesidad de intensificar la tarea**.

Esto nos lleva a reiterar los conceptos vertidos en la introducción de este libro: siempre **es mejor contar con la supervisión de un profesional** para llevar adelante estas prácticas eminentemente caseras. **El problema es encontrar un profesional que maneje estos conceptos** y estas temáticas, en muchos casos ignoradas u olvidadas. Un ejemplo de esto es la "negación oficial" de los cálculos hepáticos, las burlas disuasorias frente a los lavajes intestinales o la casi nula consideración de las parasitosis, acusando a los pacientes de "delirio parasitario" frente a obvios falsos negativos de estudios inadecuados.

Mientras tanto, las personas **deben ocuparse** sin dilaciones de resolver sus problemas, ya que **es su propia calidad de vida la que está en juego**. Si no se resuelve la causa profunda del desorden, será inevitable seguir "**chapaleando en el barro**" de los síntomas y sus nefastas consecuencias. La cuestión **está en nuestras manos**: los de "afuera" son "de palo"...

Muchas veces nos encontramos con gente que **duda en iniciar estas prácticas depurativas**, temerosas de sufrir algún efecto negativo en la experiencia. Sin embargo, esas mismas personas **ignoran, total o parcialmente, los efectos secundarios, seguros y probados, de las prácticas ortodoxas** a las que están siendo sometidos.

Más que "efectos negativos", estas prácticas depurativas generarán sensaciones causadas por las **positivas reacciones de la vital energía corporal** que ha despertado: fiebre, erupciones, mucosidad, náuseas, diarreas, sudor fuerte, etc. Sensaciones que siempre deberán ser comprendidas y soportadas con **paciencia y perseverancia, y nunca reprimidas**. Cuanto **más rápido aparecen los síntomas depurativos**, quiere decir que **mayor es la energía vital disponible en el organismo** y por tanto **más rápida será la recuperación**. Por otra parte, cuanto **más intensas sean las crisis**, lejos de sentir temor, debemos comprender que **mejor será la resolución del problema**.

Por tanto es fundamental comprender esto y **no reprimir ningún síntoma**. El organismo invierte mucha energía en estos procesos y al reprimirlos, estamos anulando el fisiológico trabajo orgánico, volviendo todo a foja cero. Lo mejor en estos casos es, tal como hacen los animales, "**desenchufarse**" y **retirarse de la actividad**, buscando el ayuno y el reposo reparador. Todo puede funcionar sin nosotros por unos días y mejor funcionará con uno "a pleno" y no "a media máquina".

LIMPIAR Y NO ENSUCIAR

Como bien resumió el médico alemán Carlos Kozel al prologar su "Guía de medicina natural": "**Curar es limpiar**". Por lo tanto no podemos pretender solución efectiva de ningún problema de salud, sin resolver el colapso tóxico que ha sido causa profunda del síntoma, luego convertido en "enfermedad".

Otra cuestión importante a comprender cuando abordamos un proceso como el aquí propuesto, es que **solo el cuerpo cura**. En realidad nuestra función "curativa" se limita a **crear las condiciones** para que el propio organismo, a través del trabajo mancomunado de billones de células, pueda realizar las tareas de

reparación, limpieza, regeneración y restablecimiento del equilibrio fisiológico perdido.

Es algo que la inteligencia corporal viene haciendo a la perfección desde hace millones de años... siempre y cuando **el hombre lo permite**. O sea que basta con que retiremos y dejemos de colocar "**palos en la rueda**", que obstaculizan la tarea de la **inmensa inteligencia y sabiduría corporal** que nos anima.

Por todo esto, un **eficiente abordaje depurativo** implica **transitar seis carriles simultáneamente**: la **limpieza de los órganos** más comprometidos (intestinos e hígado, en ese orden), **desparasitar**, **depurar fluidos** con preparados vegetales, **oxigenar** el medio interno y hacer un **reposo digestivo** semanal, a lo cual se suma el imprescindible **cambio nutricional**, o lo que llamamos "**no ensuciar**".

LOS SEIS ANDARIVELES DEPURATIVOS		
1	Limpiar órganos	Intestinos - Hígado - Riñones
2	Desparasitar	Antiparasitarios en secuencia
3	Depurar fluidos	Tónico Herbario - Zeolita
4	Oxigenar	Agua oxigenada - Clorofila
5	Reposo digestivo	Jornada semanal frutal
6	Nutrir sin ensuciar	Alimentación fisiológica

Muchas personas que se asoman temerosas a este tipo de abordaje, deciden ir probando alguna cosa por vez. Claro que hacer sólo alguna de estas prácticas es siempre **mejor que nada**, pero si pretendemos resolver un problema crónico, debemos considerar un **abordaje integrado y sinérgico**, lo cual nos garantiza la **máxima eficiencia reparadora**, en tiempo y profundidad.

Un ejemplo. Desparasitar es siempre bueno y todos lo necesitamos. Pero si uno sólo desparasita, estará generando **mortandad de parásitos** y este **materias tóxicas** debe ser administrado por **órganos ya colapsados** a causa de la invasión parasitaria que se combate. Por ello la necesidad de contar con **órganos depurativos limpios y bien funcionales**. En esto ayudan las limpiezas, el reposo digestivo y los depurativos (Tónico herbario, Zeolita, Baplaros, etc).

Siguiendo con el ejemplo anterior, poco sentido tiene **matar parásitos** si al mismo tiempo estamos **estimulando su desarrollo** a través de una **alimentación ensuciante** con lácteos, harinas, refinados, carnes, exceso de cocidos, etc. Este enfoque nos obliga a ser responsables con lo que hacemos o dejamos de hacer; **somos nosotros los que manejamos la intensidad y la eficiencia de un proceso depurativo**.



Cómo eliminar moco colónico, cálculos hepáticos y parásitos corporales

EL COLAPSO INTESTINAL

Frente a una frecuente acumulación anormal de desechos en los intestinos, y a los problemas que esto genera, siempre resultará beneficioso practicar un **drenaje**. Si bien es necesario modificar contemporáneamente las causas que generaron dicha acumulación (carencia de fibra, desequilibrio de flora, excesos proteicos...), es prioritario **deshacerse urgentemente** de las

viejas costras acumuladas. Las imágenes hablan por sí solas.

En casos de **estreñimiento leve u ocasional**, puede bastar con incorporar **fibras solubles o hierbas** para normalizar el tránsito, pero difícilmente esta estrategia logre remover **vieja materia adherida a las paredes intestinales**. Como referencia, el Dr. Jensen cita casos de autopsias que mostraban un diámetro de colon de más de 20cm y apenas una diminuta sección libre del diámetro de un lápiz!!! Un simple cálculo matemático nos indica que un estreñimiento de tres días, mucho más frecuente de lo que se cree, nos hace **convivir con desechos de 15 comidas distintas**. En otra autopsia, el Dr. Jensen reportó **18kg de moco colónico**.

No hay dudas que efectuar una limpieza intestinal es algo **netamente benéfico**. Siempre se constatan experiencias sorprendentes, como la eliminación de algún producto ingerido inadvertidamente tiempo atrás, además de parásitos, barro biliar y moco colónico. Todo ello es fácil de experimentar con técnicas como el **lavaje colónico** o el **agua salada**.

La limpieza intestinal genera una agradable sensación de **quietud interior**, que en los días siguientes se traducirá en un mejor sueño, mejor aliento, la desaparición de erupciones, granos y olores corporales. También deben señalarse sus **efectos tónicos**, como la estimulación del hígado y otras glándulas abdominales, especialmente el páncreas. Finalmente digamos que la limpieza del intestino comporta una mejor absorción y asimilación de los alimentos.

Debido a los efectos de esta verdadera "**arma de destrucción masiva**" que es el alimento moderno, no es de extrañar el amplio consumo de fármacos **laxantes**, cuyos principios activos resultan irritantes y tóxicos. A nivel natural, es siempre preferible el uso de **lavajes, enemas, sales e hierbas**. De todos modos, **nunca deberíamos ser dependientes** de estos métodos para regularizar la función intestinal. Las técnicas de limpieza deben ser siempre utilizadas para **drenar la acumulación tóxica y restablecer el orden fisiológico**; la regularidad debe surgir luego, como **natural consecuencia**.

EL COLAPSO HEPATICO

Si todo anda bien, no tenemos motivo para darnos cuenta del trabajo del hígado: la digestión se realiza sin problemas y el cuerpo funciona normalmente. Por el contrario, los inconvenientes digestivos, suelen advertirnos que algo anda mal en el sistema hepatobiliar. Sin embargo, y dado que el hígado interviene en gran cantidad de funciones corporales, **los síntomas de su malfunción son muy variados**, aunque normalmente no se relacionen con su desorden funcional.

Un hígado **cansado y sobrecargado** genera gran variedad de **síntomas físicos**, como: dificultades para asimilar alimentos, inapetencia, dolores de cabeza luego de comer, boca pastosa, lengua blaucuca o amarillenta, sabor amargo en la boca, hinchazón de vientre, acumulación de gases, náuseas, vértigo, piel amarillenta, cutis graso, granos, catarro, estreñimiento, heces en forma de confites o poco consistentes y de color amarillento, insomnio en las primeras horas de la noche y dificultades para despertar por la mañana, picazón de piel, caspa, caída del cabello, migrañas, cefaleas, dolor en la nuca, síndrome premenstrual (catabolismo hormonal), fatiga muscular, edemas, calambres, mala circulación venosa, coloración verdosa del rostro y los ojos, fobia a la luz, dificultad para permanecer al viento, problemas de visión, afecciones oculares, precoz pérdida de la vista...

La relación **hígado/visión**, ampliamente conocida por la antigua medicina oriental y totalmente ignorada por la ciencia occidental, es fácil de verificar dado el **estrecho vínculo** entre ambos órganos y la **rápida respuesta** que se genera. Una depuración hepática, incrementa automáticamente la capacidad visual. Esto hemos podido experimentarlo personalmente y a través de testimonios impactantes: una persona nos refería haber tenido que **desechar nuevos anteojos** con mayor aumento, apenas después de haber concluido una primera **limpieza hepática profunda**.

Dos líneas verticales en el entrecejo, nos indican un hígado agotado. **Cefaleas y migrañas** aparecen cuando este órgano se siente afectado y no llega a desempeñar su función de empujar y distribuir la energía hacia la cabeza y las extremidades; entonces **la cabeza se congestiona** y se calienta, al mismo tiempo que **las manos y los pies se enfrían**.

Dado que el hígado es responsable de la formación de la albúmina y las hormonas, su malfunción repercute directamente en los sistemas **inmunológico y hormonal**. Una **alergia** está indicando claramente que algo no marcha bien a nivel hepático. Es notable la rapidez con que **remiten las reacciones alérgicas**, una vez que hemos **depurado el hígado**.

La relación albúmina defectuosa/células tumorales, confirma que el **cáncer** es un simple **reflejo del hígado colapsado**. Y pensar que una persona con cáncer es sometida a potentes drogas que no hacen más que **agrarar su colapso hepático**. En general puede afirmarse que todas las **enfermedades crónicas y degenerativas** reflejan el mal estado hepático o, mejor dicho, resultan ser su consecuencia directa.

HÍGADO Y EMOCIONES

El **estado emocional** y la **claridad mental** de una persona, dependen de la libre circulación de la energía y la sangre. Precisamente es el hígado quien **controla ambos factores**, y por tanto la estabilización del **equilibrio emocional**. Un **hígado sano** proporciona **juicio claro y decisiones firmes**; la acción que genera es rápida y consecuente. La **emoción positiva** de un hígado sano es el **idealismo**.

El **bloqueo** de la energía del hígado, crea un **estado depresivo y de agobio**. La **tendencia psíquica negativa** es la **cólera**, que se produce como reacción a la **depresión** y es acompañada por crisis de **irritabilidad, mal humor, ira y violencia**. Las **crisis de cólera** son normalmente reprimidas hasta el momento en el cual se liberan, desembocando en verdaderas **erupciones volcánicas**, con **deseos de gritar y pegar**. Esta emoción se considera la más dañina, pues condiciona todas las funciones del sistema energético, al alternarse **euforia** con **depresión**.

Los **desequilibrios biliares** se asocian con **rigidez de pensamiento, cólera, excesiva preocupación por los detalles, frustraciones y miedo** hacia lo desconocido. Decisiones y acciones quedan paralizadas.

Según la medicina tradicional china, el hígado es el "maestro de la **astucia** y de la **acción**", así como la vesícula biliar lo es de la "**fuerza de decisión**". La salud de ambos órganos determina la capacidad de ser un **líder**; es el "**eterno ganador**". La capacidad de **previsión**, o sea de anticipar la realidad interior y exterior, depende de la salud del sistema hígado/vesícula.

LOS CÁLCULOS BILIARES

Como hemos visto, todo tiene que ver con la correcta función hepática. Nuestro laboratorio interno cumple gran cantidad de funciones y casi todo lo que ocurre en el cuerpo tiene que ver con su estado. A raíz del **ensuciamiento alimentario** y la consiguiente **permeabilidad de la mucosa intestinal**, grandes cantidades de sustancias inconvenientes alcanzan el hígado y generan un **crónico colapso tóxico**, que repercute en muchos ámbitos y que generalmente **no es tenido en cuenta** a la hora de abordar un problema concreto de salud.

Es el caso de los **cálculos biliares**, que se generan **dentro de la estructura hepática** (cálculos intra hepáticos). Pese a comprometer en grado sumo la eficiencia del hígado y sobre todo el correcto flujo de bilis, es un tema que la medicina alopática no atiende como debiera. Lo que aquí se propone, es sencillamente **un método de limpieza para eliminarlos** del cuerpo; esto permite recuperar la correcta funcionalidad del hígado y resolver graves desórdenes crónicos.

Los cálculos intra hepáticos (como los que se aprecian en la imagen) están constituidos por colesterol, fragmentos de bilis coagulados, calcio y pigmentos, como la bilirrubina. Además tienen desechos coloidales (moco), toxinas, bacterias y parásitos muertos. Siendo el **colesterol** el principal ingrediente, son poco perceptibles en la tecnología de diagnóstico por rayos o ultrasonidos. A lo sumo, en muchos casos se diagnostica a la persona como **hígado graso** (aparecen zonas blancas en los exámenes por ultrasonidos). Es posible que una persona con este diagnóstico tenga **cientos o miles de piedras** de distintos tamaños, alojadas en su hígado.

No debemos confundirnos con los **cálculos vesiculares**, ya calcificados, que se detectan sencillamente con radiografías y que generan reacciones dolorosas, las cuales concluyen con intervenciones que "mutilan" este órgano importante de la

función digestiva e intestinal. Los cálculos en la vesícula deben ser considerados **apenas la "punta del iceberg"** respecto a lo que se encuentra alojado en el hígado.

Las personas con **enfermedades crónicas**, seguramente tienen **centenares de cálculos** obstruyendo los conductos biliares intra hepáticos. La bilis es un fluido amarillo verdoso y alcalino, esencial en la química corporal. Además de colaborar en los procesos metabólicos de grasas, proteínas y minerales, la bilis mantiene el orden de las grasas en sangre, elimina material tóxico del hígado, alcaliniza los intestinos, impide el desarrollo de parásitos y evita la proliferación de microorganismos nocivos en el colon, entre otras cosas.

Una persona saludable produce aproximadamente **un litro diario de bilis**. En cambio, individuos con cálculos biliares y enfermedades crónicas, llegan a producir apenas **un tercio o menos** de esa cantidad. Por lo tanto serán personas con mala digestión del alimento (dispepsias), desorden en los triglicéridos, acidificación intestinal, toxicidad hepática, desorden en la flora del colon, parasitosis crónicas, etc.

LA LIMPIEZA HEPATICA PROFUNDA

De todos estos cálculos intra hepáticos, parásitos y toxinas, podremos liberarnos gracias a técnicas fisiológicas y confiables, como la **limpieza hepática profunda**.

Este procedimiento se basa en un **período preparatorio** (6 días), durante el cual se ingiere diariamente un kilo y medio de manzanas. Esto se realiza para generar un **ablandamiento de los cálculos**, por acción del ácido málico presente en la manzana. Luego, el mismo **día de la limpieza** se toman 4 vasos de solución magnésica. El efecto del magnesio es **dilatar los diminutos conductos biliares**, a fin de facilitar el tránsito de los cálculos. Finalmente se ingiere una emulsión de aceite de oliva y jugo de pomelo, lo cual provoca un fuerte estímulo de secreción biliar, lo cual **activa la expulsión de los cálculos**.

Antes y después de la limpieza hepática profunda, es necesario realizar una **cuidada limpieza de los intestinos**, a fin de evitar el estancamiento de los tóxicos cálculos biliares en el tránsito intestinal, que generaría una peligrosa reabsorción de tal materia intoxicante.

EL NECESARIO DESPARASITADO

En el libro **Cuerpo Saludable** se analizan las distintas parasitosis y los variados abordajes para combatirlas. Como bien se expresara allí, el desparasitado es un trabajo periódico y permanente, ya que estamos en continuo contacto con nuestros depredadores naturales. La periodicidad de estas prácticas y la calidad de nuestra nutrición, determinarán el grado de invasión parasitaria con el cual convivimos y las consecuencias que experimentamos.

Como en el caso de las limpiezas del organismo, lo más común es que el lector se enfrente **por primera vez** con esta temática, de la cual podrá tener vagos recuerdos infantiles si es algo mayor. Lo que era habitual hasta promediar el siglo pasado, hoy es "cosa de viejos". Así que deberemos **aprender y practicar** las principales técnicas naturales.

Dado que la temática de los parásitos es vasta, poco investigada y sobre todo, no relacionada con nuestros modernos desequilibrios (mucosa permeable, debilidad inmunológica, agotamiento hepático, desorden alimentario, etc), **el lector deberá ir aprendiendo, experimentando y alternando distintas opciones**.

En general, recomendamos **abordar el tema desde distintos ámbitos contemporáneamente**: secuencia desparasitante, alimentos (despensa antiparasitaria), biofrecuencias (zapper), etc. Obviamente el abordaje múltiple **incrementa la eficiencia** del proceso y al mismo tiempo **la magnitud de las reacciones** (saludables) que se experimentarán.

Por ello cada uno deberá ir regulando el arsenal de prácticas, según su tolerancia individual y sus necesidades. Como en el caso de las compras, hay quienes prefieren pagar en cómodas cuotas con intereses y otros que optan por abonar al contado y con descuento!!! Pero lo que **no debemos hacer es pasar por alto el abordaje antiparasitario**.

Como base se sugiere una secuencia de herramientas no tóxicas, que puede comenzar con una serie de **propóleo** (excelente anti giardias), luego una serie de **tinturas vegetales** (el caso de altamisa y suico, combinadas), después una serie de **arcilla** (ingesta), otra de **tinturas** (como genciana y eucalipto), una serie de **moringa** (tintura); y en forma intercalada, un mes de **plata coloidal** (tal vez el desparasitante más fisiológico, ver monografía). Conviene un purgado depurativo al final de cada serie de tomas, con **hojas de aloe** o con la **mezcla purgante**; pero esto no es necesario cuando estamos transitando los andariveles del **Proceso Depurativo** (siempre recomendamos el desparasitado en este marco depurativo).

Es importante comprender que se trata de un proceso de **mediano y largo plazo**, que requiere paciencia y constancia, si pretendemos resultados liberadores. En cualquier caso, es siempre importante **evitar la represión** de eventuales síntomas: fiebre, congestión de vías respiratorias, estado gripal, migrañas, náuseas, sensaciones depresivas... Cada uno puede ir manifestando alguno de estos síntomas, **en relación a la intensidad de su parasitosis y al abordaje elegido**. Los síntomas pueden darse aislados o combinados y generalmente en crisis que no exceden el **ciclo de 7 días**. En cualquier caso, serán siempre señal de un acertado efecto sobre los parásitos y de la correspondiente mortandad generada.

He aquí un cuadro indicativo, con la **sugerencia de recursos a utilizar en secuencia** y los tiempos de cada proceso. Es solo una orientación: el "orden de los factores **no altera el producto**" y puede adecuarse a la disponibilidad de los elementos. Se sugiere consultar las monografías de cada elemento en particular. Es importante comprender que se trata de un proceso de **mediano y largo plazo**, que requiere paciencia y constancia, si pretendemos resultados liberadores.

RECURSO ANTIPARASITARIO	DURACIÓN
Propóleo	5 semanas
Plata coloidal	4 semanas
Tinturas vegetales	2 meses
Arcilla	4 semanas
Plata coloidal	4 semanas
Tinturas vegetales	2 meses
Moringa	4 semanas

Esto es sólo una apretada síntesis extraída del material desarrollado en nuestros libros, sitios web y talleres. La información está disponible para quién desee retomar las riendas de su vida. Por cierto, ahora no podemos alegar la excusa de **"yo no lo sabía"**. Como dice el viejo proverbio: "la ignorancia justifica, el saber condena".

Néstor Palmetti

*Técnico en dietética y nutrición natural
Director del Espacio Depurativo
www.espaciodepurativo.com.ar*



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar

Las herramientas depurativas

Para realizar un eficiente tránsito depurativo, regenerativo y reconstituyente del orden celular, hay una serie de productos que tanto la Despensa Depurativa del Espacio, como Prama (www.prama.com.ar) nos acercan para facilitar y sostener la tarea cotidiana.

ANDARIVEL 1

Cola de caballo

Esta hierba (*Equisetum arvense*) es depurativa de las vías urinarias. Se utiliza en afecciones de riñones, vejiga e hígado, sobre todo cuando es necesario reducir hinchazones. Debido a su fuerte acción diurética, no se aconseja el uso prolongado ni dosis elevadas. Regulariza las funciones del bazo y el páncreas. Tiene propiedades astringentes y mineralizantes (aporta silicio). También es útil en problemas de piel, vista y cabello.

Diente de león

Esta hierba (*Taraxacum officinalis*) incrementa la secreción de las glándulas digestivas, mejorando la digestión. Aumenta la producción de bilis y facilita el vaciamiento de la vesícula biliar, descongestionando el hígado y estimulando su desintoxicación. Es eficaz diurético (aporta potasio) y depurativo; favorece la eliminación de sustancias ácidas de desecho (ideal para gotosos y artríticos). Su efecto laxante unido al depurativo, lo hacen indicado en eccemas, erupciones, furúnculos, celulitis.

Ortiga

Este urticante vegetal (*Urtica dioica*) tiene infinidad de propiedades: depurativo, diurético y alcalinizante; indicado en reumatismo, artritis, gota, cálculos, arenillas renales e inflamación de próstata; es antianémico, reconstituyente y tonificante por su contenido en hierro y clorofila; contrae los vasos sanguíneos y detiene hemorragias; es digestivo, pues estimula el páncreas y la vesícula biliar; es astringente, calmando diarreas y colitis; hace descender el nivel de azúcar en sangre y la presión sanguínea; aumenta la secreción de leche durante la lactancia; alivia los síntomas premenstruales; es protector de la piel y el cabello.

Yerba meona

Tradicional aliado de las vías urinarias (*Amarantus chlorostachys*). Útil en cálculos, arenillas y nefritis. Esta hierba es excelente para problemas de vías urinarias. Es poderoso diurético y se utiliza para afecciones de riñón, vejiga, cálculos y arenillas. Con su uso se alivia la nefritis y sus dolores, las hinchazones, las náuseas y los dolores de cabeza. En casos de cálculos y arenillas, los disuelve y elimina sin dolores. Aclara orinas turbias, con pus.

Rompepiedras

Es originaria del noreste argentino y es otra hierba a rotar en la rutina cotidiana de infusiones renales. Es la cáscara de una baya (*Phyllanthus tenellus*). Tiene propiedades diuréticas, pero sobre todo disuelve cálculos de los riñones, de allí su nombre. En Perú se lo utiliza para los cálculos vesiculares. Es también hepatoprotector, ya que se ha descubierto con buena actividad contra hepatitis B.

Acido málico

Esta sustancia es el principio activo contenido en la manzana. Sirve para disolver la bilis estancada y para ablandar los cálculos, lo cual es esencial para su posterior eliminación. Por ello, la limpieza hepática recomienda la ingesta de un kilo y medio diario de manzanas durante los seis días preparatorios. Las personas intolerantes a la manzana o que no consiguen ingerir esa cantidad diaria, pueden utilizar esta sal. El sobre contiene seis dosis, a fin de consumir una dosis cada día.

Sulfato de magnesio

Esta sustancia, conocida también como "sal inglesa" o "sal de Epsom", cumple una función clave en la limpieza hepática profunda. Dilata los conductos biliares, facilitando el paso de los cálculos. También despeja cualquier desecho que pudiese

obstruir el tránsito intestinal de los cálculos. El sobre contiene cuatro dosis, para completar las ingestas recomendadas en cada hepática.

Nódulos de kéfir

El consumo regular de este cultivo es uno de los grandes auxiliares de los intestinos y de la flora benéfica, siendo su principal virtud la capacidad de regenerar y equilibrar el delicado nicho ecológico de nuestra flora intestinal. Podemos definir al kéfir como una bebida fermentada carbonatada ácida, cuyo sabor se debe a la presencia del benéfico ácido láctico. Los nódulos de kéfir contenidos en este envase han sido deshidratados para facilitar el transporte y su conservación. El contenido del sobre permite iniciar el cultivo de un litro de kéfir. Previamente deberán ser rehidratados. Para ello, basta colocarlos en un recipiente con agua azucarada a temperatura ambiente durante doce horas. Luego se cuelean, se desecha el agua resultante, y con esos nódulos hidratados ya se puede iniciar el cultivo. Se aconseja cultivarlos en agua, a fin de gozar de mayores beneficios. Consultar la monografía en la web.

Madre de kombucha

El disco iniciador del cultivo (scooby o biofilm) de kombucha está compuesto por una simbiosis de levaduras y bacterias, que vive y se reproduce en una solución de té y azúcar. Esta madre, que normalmente se comparte de casa en casa en frascos con líquido de soporte, ahora Prama la provee deshidratada, en un sobre. Apenas recibida, retirar el disco del envoltorio y activarla durante cinco días en una solución de té azucarado (proporción: litro de agua, 10 gramos de té y 75 gramos de azúcar), a fin de revitalizar el biofilm. El líquido de activación se desecha (reservando un poco para incorporar al primer cultivo) y con el disco activado ya se puede iniciar el cultivo regular de la bebida, según las instrucciones anexas. Tanto la activación como el posterior cultivo, requieren una temperatura constante de aproximadamente 20/25°C; si no el proceso fermentativo estará retardado y ello puede dar lugar a la formación de mohos. Esta madre o simbiosis iniciadora de kombucha, es muy sana y vital; posee mecanismos naturales de auto-protección y auto-restablecimiento, que purifican y preservan el ambiente del cultivo.

Mezcla Purgante

Combinación equilibrada de cuatro hierbas depurativas (yerba del pollo, retamilla, sen y zaragatona), cuyo sinergismo potencia el efecto laxante. Actúa sobre los principales órganos internos, eliminando sustancias tóxicas y parásitos. Es esencial tenerla a mano cuando comienza el Proceso Depurativo, a fin de asegurar la regular evacuación intestinal frente a la remoción tóxica en curso.

ANDARIVEL 2

Solución de propóleo

Con su casi ausencia de contraindicaciones y la total ausencia de efectos colaterales, el propóleo se impone como una herramienta esencial dentro de la batería de recursos naturales a utilizar para un desparasitado sin efectos secundarios. La propiedad antiparasitaria es uno de los efectos más notables del propóleo, pues llega a todo el organismo, a diferencia de los antiparasitarios alopáticos, que sólo transitan por el tubo digestivo.

Esto lo hace imprescindible en aquellas parasitosis que no se limitan al tubo digestivo, como por ejemplo las amebiasis, hidatidosis y giardiasis. En el caso de amebas, con ubicación preferencial en el hígado, o la hidatidosis en pulmones, es una excelente alternativa (cuando no, la única), ya que los antiparasitarios clásicos no se difunden a estos órganos. La solución hidroalcohólica de propóleo, consumida regularmente, es útil como biorregulador y estimulador de las defensas; combate inflamaciones, hongos, bacterias, virus, gripe, parásitos, alergias, colesterol, tensión arterial, toxemias, dolores

y potencia la regeneración de tejidos.

Plata coloidal

Es un poderoso antibiótico de amplio espectro que inactiva las enzimas que bacterias, hongos, virus y parásitos usan para su metabolismo del oxígeno, causando entonces su asfixia tras pocos minutos. Resulta muy versátil en su empleo, usándose en concentraciones de al menos 10/12 partes por millón. La plata coloidal es recomendada como eficaz herramienta desparasitante. Pese a su gran potencial individual, sugerimos siempre usar la plata coloidal como parte del proceso depurativo.

Tintura de Altamisa

También llamada "ajeno del campo", la altamisa (*Ambrosia tenuifolia*) es buen vermífugo sobre todo en amebiasis y casos rebeldes de parasitosis intestinal, para lo cual debe tomarse su decocción en ayunas y antes de las comidas. Normaliza el ciclo menstrual y calma los dolores, indicado sobre todo en la pubertad. Es tónico estomacal; asociado al poleo es usado en trastornos gastrointestinales agudos (cólicos).

Tintura de Suico

Es una hierba (*Tagetes minuta*) analgésica, aperitiva, antiespasmódica, antirreumática, antitusígena, inmunoestimulante, laxativa, pectoral, antimicrobiana, antiviral, insecticida, antimicótica, purgativa, sudorífica y vermífuga. Usada en intoxicaciones, acné, problemas pancreáticos y de oído, angina, baja resistencia inmunológica, autismo, bronquitis, cólicos uterinos, flujo vaginal (lavajes), niños con problemas de aprendizaje, insectos (pulgonos, hormigas, piojos), forúnculos, dolores reumáticos, inapetencia, molestias de vientre, resfriado, reumatismo, tos, parasitosis y virosis (como el dengue).

Tintura de Genciana

La genciana (*Gentiana lutea*) es un potente digestivo y tónico estomacal. Sus efectos son aperitivo, hepático, colagogo, colerético, laxante suave, antiinflamatorio, galactagogo, antiespasmódico, carminativo, depurativo, inmunoestimulante y vermífugo. Recomendado en problemas digestivos, hepáticos y biliares, anemia, inapetencia (anorexia), convalecencias, astenia, gastritis, inflamaciones y parásitos. Siendo la genciana originaria de Europa, en nuestras latitudes se puede utilizar la nencia (*Gentiana gliesii*) de similares principios amargos y efectos generales.

Tintura de Artemisa

Esta planta (*Artemisia vulgaris*) normaliza el ciclo menstrual y calma los dolores. Es útil en estados de nerviosismo femenino y trastornos climatéricos. Abre el apetito; indicada en caso de estómago caído, facilita la digestión y normaliza la función de la vesícula biliar. Es ligeramente laxante. Provoca la expulsión de los parásitos intestinales (especialmente los oxiuros).

Tintura de Eucalipto

Esta planta (*Eucalyptus globulus*) posee efectos expectorantes, balsámicos y antisépticos. Indicado en todas las afecciones de las vías respiratorias, especialmente en catarros bronquiales, asma, gripes y bronquitis. Regenera la mucosa bronquial, facilita la expectoración y calma la tos. También se aconseja para diabéticos por su efecto hipoglucemiante.

Tintura de Moringa

Las hojas de moringa aportan minerales en alta concentración (calcio, hierro, magnesio, potasio, cinc), proteínas (19 aminoácidos), vitaminas, 46 antioxidantes y 36 anti inflamatorios. Se pueden utilizar como suplemento nutricional, agregando a licuados, jugos, sopas o espolvoreada sobre ensaladas. Comenzar con una cucharadita diaria y no pasar de tres al día. También puede utilizarse en forma de tintura como eficaz desparasitante.

Arcilla serrana

El uso de la arcilla como antiparasitario, es algo que los animales y las personas en estado "salvaje", hacen en forma intuitiva. La arcilla estimula la eliminación de parásitos, tanto los unicelulares (amebas), como los gusanos, y sus toxinas, mineralizando el organismo debilitado. Hay variadas presentaciones de este antiquísimo, versátil y eficiente recurso terapéutico, tanto para ingesta como para aplicaciones terapéuticas ó cosméticas. Para más información consultar manual de uso.

ANDARIVEL 3

Tónico herbario (ó Essiac)

Mezcla artesanal de hierbas depurativas y desintoxicantes, según una antigua fórmula depurativa de los nativos canadienses que se ha revalorizado últimamente como arma para combatir dolencias degenerativas. La profunda acción que genera en el organismo (ver monografía) se debe a la sinérgica combinación de sus cuatro componentes: acedera, bardana, olmo y ruibarbo. La mezcla de las cuatro hierbas se ofrece en sobres de 50 gramos, con el cual pueden prepararse 2 litros de Tónico Herbario. El Tónico ya preparado se ofrece en botellas de vidrio oscuro de 500cc; pero al no tener conservantes, el preparado requiere preservación en frío (heladera). También se ofrece la versión del Tónico Herbario en solución hidroalcohólica. Esta presentación evita la necesidad de conservación en frío y es ideal para viajes.

Baplaros

El Baplaros R es una formulación elaborada con técnicas homeopáticas, en base a extractos de tres hierbas de amplio efecto desintoxicante, digestivo y antitumoral: carqueja (*Baccharis crispa*), llantén (*Plantago major*) y romero (*Rosmarinus officinalis*). Las propiedades individuales de cada hierba, por sinergismo, potencian sus efectos en el preparado, el cual a su vez complementa perfectamente la acción del Tónico Herbario antes.

Zeolita

Se trata de un mineral (clinoptilolita) de origen volcánico. En modo inocuo, la zeolita en solución acuosa, permite liberar al organismo de metales pesados, toxinas y contaminantes de distintos orígenes. La zeolita equilibra el pH orgánico, al evitar la dispersión de iones ácidos y tiene un demostrado efecto antioxidante e inmunoestimulante. Se trata por tanto de un suplemento totalmente natural y no tóxico, ideal para uso seguro a largo plazo. La particularidad de la zeolita es su carga eléctrica negativa, con lo cual atrae metales pesados y toxinas (mercurio, plomo, cadmio, arsénico, etc), que habitualmente poseen carga positiva. La carga negativa también ayuda a la distribución de minerales útiles (calcio, sodio, magnesio, etc). El poder quelante de la zeolita está basado en su capacidad de discriminar entre moléculas útiles y tóxicas; se une fácilmente con los metales pesados y tóxicos (generalmente pequeños y eléctricamente muy cargados) y tiene escasa o nula afinidad con las estructuras útiles (más grandes, livianas y con carga débil). Una vez cumplido su objetivo (captar elementos nocivos), la zeolita abandona rápidamente el organismo con ellos.

ANDARIVEL 4

Agua oxigenada

La utilización del agua oxigenada es sencilla y confiable, siempre que se respeten calidades (grado alimentario) y dosificaciones (usar solo 10 vol), estando apenas contraindicada en pacientes trasplantados, ya que el PH estimula el sistema inmune y ello puede generar rechazo hacia el órgano "extraño" al cuerpo. Si bien su campo de aplicación es muy vasto, aquí nos ocuparemos principalmente de su consumo como eficaz bactericida y desparasitante. Del mismo modo, nos referimos solamente al uso interno del PH grado alimentario al 3% (10 volúmenes), desaconsejándose el uso interno del agua oxigenada grado farmacéutico (solo para uso externo), por contener estabilizantes.

ANDARIVEL 6

Valeriana

Esta planta (*Valeriana officinalis*) es tónico del sistema nervioso, tranquilizante, sedante, somnífero, analgésico, antiespasmódico y anticonvulsivo. En el marco de un cambio de hábitos alimentarios, donde se prescinde de fuertes adictivos (lácteos, harinas, cocidos) se aconseja este preparado para atenuar las crisis de abstinencia emergentes. La valeriana seda el sistema nervioso, disminuyendo la ansiedad y la presión arterial. Indicada en enfermedades psicosomáticas, depresión nerviosa, insomnio y agotamiento. Tiene efecto preventivo y calmante en ataques de asma y epilepsia. Alivia dolores reumáticos, ciáticos y artríticos.

KIT DEPURATIVO 0-30 DIAS - HERRAMIENTAS BASICAS PARA INICIAR EL PROCESO DEPURATIVO		
ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ORGANOS		
1	Sulfato de Magnesio	Sobre 4 dosis Para dilatar conductos en la limpieza hepática
1	Acido Málico	Sobre 6 dosis Alternativa para ablandar cálculos en limpieza hepática
<i>Elementos para realizar la primera limpieza hepática profunda, según las instrucciones adjuntas</i>		
1	Cola de Caballo	Sobre de 50 g Hierba diurética
1	Diente de León	Sobre de 50 g Hierba diurética, hepática y depurativa
1	Ortiga	Sobre de 50 g Hierba diurética y depurativa
1	Yerba meona	Sobre de 100 g Hierba diurética
<i>Hierbas para limpiar riñones, tomar 3 o 4 tazas de infusión cada día, alternando diariamente una diferente</i>		
1	Mezcla Purgante	Sobre de 100 g Mezcla de 4 hierbas laxantes
<i>Mezcla de hierbas para casos de estreñimiento ocasional, a fin de garantizar la regular evacuación diaria</i>		
1	Nódulos de Kéfir	Sobre iniciador Cultivo para regenerar flora intestinal
<i>Iniciador para cultivar esta bebida regeneradora de flora, según las instrucciones adjuntas - Puede estar intercambiado con Madre de Kombucha</i>		
ANDARIVEL 2 - DESPARASITAR		
1	Propóleo	Gotero de 200 cc Solución desparasitante e inmunoestimulante
<i>Para consumir cada día, tomando gota por kg de peso corporal, diluida en agua, divididas en dos tomas</i>		
ANDARIVEL 3 - DEPURAR FLUIDOS		
1	Tónico Herbario	Sobre de 50 g Mezcla de 4 hierbas depurativas
<i>Mezcla de hierbas para preparar y tomar dos veces al día, 4 cucharadas cada vez, según las instrucciones adjuntas</i>		
ANDARIVEL 4 - OXIGENAR		
1	Agua Oxigenada	Gotero de 200 cc Peróxido de hidrógeno al 3% de grado alimentario
<i>Para consumir diariamente, iniciando por 20 gotas hasta llegar a gota por kg de peso, según instrucciones adjuntas</i>		
ANDARIVEL 6 - NUTRIR SIN ENSUCIAR		
1	Valeriana	Gotero de 70 cc Dilución relajante, para superar "crisis de abstinencia"
<i>Para utilizar en las crisis de abstinencia, a fin de relajar el sistema nervioso, colocando 15 gotitas bajo la lengua</i>		

KIT DEPURATIVO 0-60 DIAS - HERRAMIENTAS BASICAS PARA INICIAR EL PROCESO DEPURATIVO		
ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ORGANOS		
2	Sulfato de Magnesio	Sobre 4 dosis Para dilatar conductos en la limpieza hepática
2	Acido Málico	Sobre 6 dosis Alternativa para ablandar cálculos en limpieza hepática
<i>Elementos para realizar la primera limpieza hepática profunda, según las instrucciones adjuntas</i>		
2	Cola de Caballo	Sobre de 50 g Hierba diurética
2	Diente de León	Sobre de 50 g Hierba diurética, hepática y depurativa
2	Ortiga	Sobre de 50 g Hierba diurética y depurativa
2	Yerba meona	Sobre de 100 g Hierba diurética
<i>Hierbas para limpiar riñones, tomar 3 o 4 tazas de infusión cada día, alternando diariamente una diferente</i>		
1	Mezcla Purgante	Sobre de 100 g Mezcla de 4 hierbas laxantes
<i>Mezcla de hierbas para casos de estreñimiento ocasional, a fin de garantizar la regular evacuación diaria</i>		
1	Nódulos de Kéfir	Sobre iniciador Cultivo para regenerar flora intestinal
<i>Iniciador para cultivar esta bebida regeneradora de flora, según las instrucciones adjuntas - Puede estar intercambiado con Madre de Kombucha</i>		
ANDARIVEL 2 - DESPARASITAR		
1	Propóleo	Gotero de 200 cc Solución desparasitante e inmunoestimulante
1	Plata Coloidal	Gotero de 200 cc Solución desparasitante
<i>Para consumir cada día, tomando gota por kg de peso, diluida en agua, divididas en dos tomas, según secuencia</i>		
ANDARIVEL 3 - DEPURAR FLUIDOS		
2	Tónico Herbario	Sobre de 50 g Mezcla de 4 hierbas depurativas
<i>Mezcla de hierbas para preparar y tomar dos veces al día, 4 cucharadas cada vez, según las instrucciones adjuntas</i>		
ANDARIVEL 4 - OXIGENAR		
2	Agua Oxigenada	Gotero de 200 cc Peróxido de hidrógeno al 3% de grado alimentario
<i>Para consumir diariamente, comenzando por 20 gotas hasta llegar a gota por kg de peso, según instrucciones adjuntas</i>		
ANDARIVEL 6 - NUTRIR SIN ENSUCIAR		
1	Valeriana	Gotero de 70 cc Dilución relajante, para superar "crisis de abstinencia"
<i>Para utilizar en las crisis de abstinencia, a fin de relajar el sistema nervioso, colocando 15 gotitas bajo la lengua</i>		

KIT DEPURATIVO 60-120 DIAS - HERRAMIENTAS BASICAS PARA INICIAR EL PROCESO DEPURATIVO		
ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ORGANOS		
2	Sulfato de Magnesio	Sobre 4 dosis Para dilatar conductos en la limpieza hepática
2	Acido Málico	Sobre 6 dosis Alternativa para ablandar cálculos en limpieza hepática
<i>Elementos para realizar la primera limpieza hepática profunda, según las instrucciones adjuntas</i>		
2	Cola de Caballo	Sobre de 50 g Hierba diurética
2	Diente de León	Sobre de 50 g Hierba diurética, hepática y depurativa
2	Ortiga	Sobre de 50 g Hierba diurética y depurativa
2	Yerba meona	Sobre de 100 g Hierba diurética
<i>Hierbas para limpiar riñones, tomar 3 o 4 tazas de infusión cada día, alternando diariamente una diferente</i>		
ANDARIVEL 2 - DESPARASITAR		
1	Plata Coloidal	Gotero de 200 cc Solución desparasitante
1	Tintura Altamisa	Gotero de 200 cc Solución desparasitante
1	Tintura Suico	Gotero de 200 cc Solución desparasitante
<i>Para consumir cada día, tomando gota por kg de peso, diluida en agua, divididas en dos tomas, según secuencia</i>		
ANDARIVEL 3 - DEPURAR FLUIDOS		
2	Tónico Herbario	Sobre de 50 g Mezcla de 4 hierbas depurativas
<i>Mezcla de hierbas para preparar y tomar dos veces al día, 4 cucharadas cada vez, según las instrucciones adjuntas</i>		
ANDARIVEL 4 - OXIGENAR		
2	Agua Oxigenada	Gotero de 200 cc Peróxido de hidrógeno al 3% de grado alimentario
<i>Para consumir diariamente, comenzando por 20 gotas hasta llegar a gota por kg de peso, según instrucciones adjuntas</i>		

El Proceso Depurativo Simplificado



LOS SEIS ANDARIVELES DEPURATIVOS

1	Limpiar órganos	Intestinos - Hígado - Riñones
2	Desparasitar	Antiparasitarios en secuencia
3	Depurar fluidos	Tónico Herbario - Zeolita - Baplaros
4	Oxigenar	Agua oxigenada - Clorofila - Actividad
5	Reposo digestivo	Jornada semanal frutal
6	Nutrir sin ensuciar	Alimentación fisiológica



RUTINA HOGAREÑA SUGERIDA

HORA	NUTRICION	ACCION	ANDAR
6,45		Tónico Herbario: 4 cucharadas soperas	3
7,00	Agua	Vaso de agua: con agua de mar y limón	1
7,00		Rutina suave: resp.prof., yoga, tibetanos, meditación	4
7,30		Agua oxigenada: gota/kg peso	4
8,00		Clorofila: un vaso de jugo verde	4
9,00	Desayuno	Licuada: frutas con semillas de lino	6
10,00		Hierba renal: termo diario	1
11,00		Desparasitante: gota/kg peso	2
12,00		Dos manzanas	6
13,00	Almuerzo	Ensalada: hoja verde, raíz, alga, semilla, condimentos	6
15,00		Clorofila: un vaso de jugo verde	4
16,00		Dos manzanas	6
17,00	Merienda	Licuada: fruta, palta	6
18,00		Clorofila: un vaso de jugo verde	4
19,00		Rutina intensa: actividad de sudación	4
20,00	Cena	Sopa calentita: hortalizas, alga, condimentos	6
22,00		Tónico Herbario: 4 cucharadas soperas	3

Los detalles del **Proceso Depurativo** se encuentran explicados en la guía práctica "**El Proceso Depurativo**" y en el libro "**Cuerpo Saludable**". Si bien el tránsito de los seis andariveles del **Proceso Depurativo** puede parecer algo demandante o abrumador en su desarrollo, la práctica cotidiana nos demuestra todo lo contrario. El objetivo de estas tablas es justamente contribuir a la simplificación del panorama y a facilitar dicho tránsito. A nivel de **rutina cotidiana**, cumplir con los **primeros cuatro andariveles**, nos puede llevar apenas **entre 3 y 5 minutos diarios**. A eso se agregan cuestiones puntuales, como el **lavaje intestinal** inicial, la **limpieza hepática profunda** mensual y la **jornada semanal frutal**. Respecto al tema nutricional, el hecho de utilizar alimentos fisiológicos y no demandantes de procesamiento, evita pérdida de tiempo y dinero.

ANDARIVEL 2: SECUENCIA ANUAL DESPARASITANTE (*)

RECURSO ANTIPARASITARIO	DURACIÓN	DOSIFICACION GENÉRICA (siempre lejos de las comidas)
Propóleo	5 semanas	Gota por kg de peso cada día.
Plata coloidal	1 mes	Gota por kg de peso cada día.
Tinturas (ej: artemisa+suico)	2 meses	Gota por kg de peso cada día (en total).
Arcilla	1 mes	Cucharadita en agua, en ayunas.
Propóleo	1 mes	Gota por kg de peso cada día.
Tintura de moringa	2 meses	Gota por kg de peso cada día
Plata coloidal	1 mes	Gota por kg de peso cada día.
Tinturas (ej: genciana+eucaliptus)	2 meses	Gota por kg de peso cada día (en total).

(*) El orden en el uso de estos recursos se puede variar a voluntad y/o en función a la disponibilidad. Se puede descansar frente a crisis.

PROCESO DEPURATIVO PRIMER MES

Día	Fecha	And.1	And.2	And.3	And.4	And.5	And.6	Clorofila
-3							Licuados	Jugo verde
-2							Licuados	Jugo verde
-1							Licuados	Jugo verde
1		L.Colónico-Manzanas	Yerba meona	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	Licuados	Jugo verde
2		L.Colónico-Manzanas	Diente león	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
3		Manzanas	Ortiga	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
4		Manzanas	Cola caballo	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
5		Manzanas	Yerba meona	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
6		L.Colónico-Manzanas	Diente león	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
7		Magnesio - Pomelo/oliva	Ortiga	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisio/Ayuno	Jugo verde
8		Magnesio - L.Colónico	Cola caballo	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	Ayuno/A.Fisio	Jugo verde
9			Yerba meona	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
10			Diente león	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
11			Ortiga	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
12			Cola caballo	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
13			Yerba meona	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
14			Diente león	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	J.S.Frutas	Jugo verde
15			Ortiga	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
16			Cola caballo	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
17			Yerba meona	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
18			Diente león	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
19			Ortiga	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
20			Cola caballo	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
21			Yerba meona	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	J.S.Frutas	Jugo verde
22			Diente león	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
23			Ortiga	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
24			Cola caballo	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
25			Yerba meona	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
26			Diente león	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
27			Ortiga	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
28			Cola caballo	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	J.S.Frutas	Jugo verde
29			Yerba meona	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde
30			Diente león	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	A.Fisiológica	Jugo verde

REFERENCIAS

Lavaje colónico: Sesión de 1 hora

Regenerar flora: Lactobacilos - Kéfir de agua - Algas - Algarroba - Chucrut - Kimchi - Pectina

Manzanas: 1,5 kg masticadas o licuadas, verdes o rojas, crudas, con cáscara - Ácido málico solo como refuerzo

Magnesio: Cucharada de sulfato de magnesio en un vaso de agua

Pomelo/oliva: Pomelo exprimido y aceite de oliva

Cola caballo/Yerba meona/Diente león/Ortiga: 3 o 4 tazas diarias de infusión para limpieza renal (agua mate)

Propóleo: Gota por kg de peso en un poco de agua, se puede dividir en dos tomas (lejos de la comida)

T.Herbario: 4 cucharadas al acostarse y 4 al levantarse (lejos de la comida)

Oxigenación: 20 gotas de agua oxigenada grado alimentario en un vaso de agua (lejos de la comida)

Complementar con jugo de clorofila (2 o 3 veces al día), actividad física, respiración profunda y comida cruda

J.S.Frutas: Jornada semanal solo con frutas crudas, cantidad deseada, evitar mezclar y/o Ayuno intermitente

A.Fisiológica: Alimentarse con frutas, hortalizas, semillas activadas y algas, preferentemente crudas

Jugo verde: Tres vasos diarios de jugo verde, obtenido filtrando licuado de hojas verdes, manzana y limón

PROCESO DEPURATIVO **SEGUNDO MES**

Día	Fecha	And.1		And.2	And.3	And.4	And.5	And.6	Clorofila
31			Yerba meona	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
32			Diente león	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
33			Ortiga	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
34			Cola caballo	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
35			Yerba meona	Propóleo	T.Herbario	Oxigenación	J.S.Frugal		Jugo verde
36			Diente león	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
37			Ortiga	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
38	Dom	L.Colónico-Manzanas	Cola caballo	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
39	Lun	L.Colónico-Manzanas	Yerba meona	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
40	Mar	Manzanas	Diente león	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
41	Mie	Manzanas	Ortiga	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
42	Jue	Manzanas	Cola caballo	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación	J.S.Frugal		Jugo verde
43	Vie	L.Colónico-Manzanas	Yerba meona	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
44	Sab	Magnesio - Pomelo/oliva	Diente león	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisio/Ayuno	Jugo verde
45	Dom	Magnesio - L.Colónico	Ortiga	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		Ayuno/A.Fisio	Jugo verde
46			Cola caballo	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
47			Yerba meona	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
48			Diente león	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
49			Ortiga	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación	J.S.Frugal		Jugo verde
50			Cola caballo	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
51			Yerba meona	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
52			Diente león	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
53			Ortiga	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
54			Cola caballo	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
55			Yerba meona	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
56			Diente león	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación	J.S.Frugal		Jugo verde
57			Ortiga	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
58			Cola caballo	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
59			Yerba meona	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde
60			Diente león	Plata coloidal	T.Herbario	Oxigenación		A.Fisiológica	Jugo verde

REFERENCIAS

Manzanas: 1,5 kg masticadas o licuadas, verdes o rojas, crudas, con cáscara - Ácido málico solo como refuerzo

Magnesio: Cucharada de sulfato de magnesio en un vaso de agua

Pomelo/oliva: Pomelo exprimido y aceite de oliva, bien mezclados

Lavaje colónico: Sesión de 1 hora; cantidad de sesiones previas dependen de alimentación en los días anteriores

Cola caballo/Yerba meona/Diente león/Ortiga: 3 o 4 tazas diarias de infusión para limpieza renal (agua mate)

Propóleo/Plata coloidal: Gota por kg de peso en un poco de agua, dividir en dos tomas (lejos de la comida)

T.Herbario: 4 cucharadas al acostarse y 4 al levantarse (lejos de la comida)

Oxigenación: 40 gotas de agua oxigenada grado alimentario en un vaso de agua (lejos de la comida)

Complementar con jugo de clorofila (2 o 3 veces al día), actividad física, respiración profunda y comida cruda

J.S.Frugal: Jornada semanal solo con frutas crudas, cantidad deseada, evitar mezclar y/o Ayuno intermitente

A.Fisiológica: Alimentarse con frutas, hortalizas, semillas activadas y algas, preferentemente crudas

Jugo verde: Tres vasos diarios de jugo verde, obtenido filtrando licuado de hojas verdes, manzana y limón



PROCESO
depurativo

DESPENSA DEPURATIVA

5885 Villa de Las Rosas - Traslasierra - Córdoba
(03544) 494.871-483.552 - WhatsApp 3544.550.186

Mail despensa@espaciodepurativo.com.ar

ENVÍOS A TODO EL PAÍS



DESPENSA
depurativa

SUGERENCIAS COMPLEMENTARIAS

Ampliando los **Seis Andariveles** del **Proceso Depurativo**, he aquí una serie de recordatorios simplificados para **profundizar** el trabajo de limpieza y reordenamiento corporal, ordenados siempre según los andariveles. Los conceptos se amplían en "**Proceso Depurativo**" y "**Cuerpo Saludable**".



ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ÓRGANOS	
Intestinos	Lavajes colónicos Post colónicos: regenerar bioma, probióticos, probióticos alimentarios Prebióticos alimentarios: fibra soluble (algarroba, algas), fermentos (kéfir, chucrut) Cuidar postura de evacuación (empleo del taburete para cucullas) Lavaje con agua salada: método alternativo no recomendado con mucosa muy permeable Emergencias: purgantes (mezcla de hierbas, sulfato de magnesio, enemas, hoja de aloe)
Hígado	Limpieza hepática profunda Limpieza con aceite de oliva - Enema de café - Jugo de clorofila Bolsa de agua caliente en caso de crisis
Riñones	Hierbas diuréticas - Bolsa agua caliente en caso de crisis
Pulmones	Respiración profunda Tabla inclinada - Posiciones invertidas (vela en yoga) - Colgado de cabeza (acostado en cama) Jadeo (personas inmovilizadas pueden usar el soplo en botella) - Canto
Piel	Fricciones secas - Baños de sol (primera y última hora) Baños de vapor (sauna, cajón) - Baños hipertérmicos - Emplastos (arcilla, hoja de repollo) Curtido (ducha escocesa, caminar descalzo sobre rocío) - Baños de inmersión en agua con sal
Lengua	Raspaje matutino (con banta o cuchara invertida)
Nariz	Ducha nasal (neti o abluciones) con solución fisiológica (salmuera)
Oído	Higiene cotidiana - Lavaje de oído
ANDARIVEL 2 - DESPARASITAR	
Secuencia	Propóleo, plata coloidal, tinturas vegetales, arcilla,
Alimentos	Amargos: achicoria, perejil, diente de león - Especies: cúrcuma, canela, cayena, picantes Liliáceas: ajo, cebolla, puerro, verdeo, cebollín - Crucíferas: repollo, rúcula, brócoli Fermentos (chucrut, kéfir), brotes, crudos (aportan oxígeno) Aceitunas y aceite de oliva, apio, hinojo, especias, café amargo
Clorofila	Cortar, licuar, colar y tomar en el momento: dos o tres vasos al día
Semillas	Zapallo, melón, calabaza: activar (si están secas), licuar, colar y tomar
Zapper	Tres aplicaciones diarias de 7' con intervalos de 30'
ANDARIVEL 3 - DEPURAR FLUIDOS	
Tónico Herbario	Doble dosis inicial (al acostarse y al despertar)
Zeolita	10 gotas, 3 veces al día (puede ir en jugos o licuados), asegurar hidratación
Baplaros	10/12 gotas sublinguales, 3 veces al día
Linfa	Drenaje linfático manual (masaje) - Tabla inclinada (cama) - Jugo de clorofila - Frotar el timo
ANDARIVEL 4 - OXIGENAR	
Agua Oxigenada	Peróxido de hidrógeno 3% grado alimentario - Ingesta cotidiana en agua
Clorofila	Cortar, licuar, colar y tomar en el momento: dos o tres vasos al día
Movimiento	Yoga, tai chi, chi kung, caminatas, natación, bicicleta, aeróbicos
Respiración	Técnica de respiración profunda
Alimentos	Crudos, jugo de clorofila, fermentos, brotes
Ozono	Ozonizadores hogareños para aire o agua - Sesiones de ozonoterapia
ANDARIVEL 5 - REPOSO DIGESTIVO	
Jornada semanal	Solo frutas, crudas, no mezclar en misma ingesta - Ayuno intermitente
ANDARIVEL 6 - NUTRIR SIN ENSUCIAR	
Alimentación	Basar la dieta cotidiana en frutas, hortalizas y semillas activadas y vivas Agregar algas, sal de roca, aceites de presión en frío, especias, polen Si usa endulzantes, que sean honestos: miel, mascabo, algarroba, pasas
Bebidas	La sed es señal de alimentación no fisiológica. Beber agua, lo menos mineral posible
OTRAS RECOMENDACIONES UTILES	
Reposo	Descanso adecuado: noche, siesta - Masajes descontracturantes, reflexología, frotar el timo
Descarga estática	Caminar descalzo, postura entrega (pranam), baños, evitar ropa sintética
Consejos varios	No reprimir crisis depurativas: reposo y agua, paciencia, perseverancia No comer cansados, tensos o sin apetito Respetar los ciclos naturales (ritmos biológicos) - Buscar espacios para ayunar

Salud intestinal: el primer paso

Es imposible pensar en disfrutar de la plenitud orgánica y resolver los problemas crónicos y degenerativos, sin antes restablecer la normalidad funcional de nuestros intestinos. Esta publicación, lejos de ser exhaustiva, pretende estimular la toma de consciencia sobre esta problemática que afecta, lo sepamos o no, a la mayoría de la población.

Los intestinos son nuestros **órganos de relación primaria con el alimento**. A través de estos conductos, los nutrientes que ingresan al estómago (bolo alimenticio), sufren el necesario proceso de degradación y asimilación, con el objetivo de trasladar la materia nutricional útil, al órgano encargado de su procesamiento: el hígado. Los desechos resultantes de todo el acto digestivo, se excretan por la misma vía intestinal, a través del recto.

El recorrido se inicia en el intestino **delgado**, conducto de entre 5 y 6 metros de longitud (la tonicidad vital reduce su longitud a un par de metros) y unos 3 centímetros de diámetro, que une el estómago con el colon. Precisamente el tránsito prosigue por el intestino **grueso ó colon**, conducto de 1,5 metros de largo y hasta 8 centímetros de sección, que va desde el intestino delgado al recto. Si bien antiguamente se consideraba que el primero absorbía nutrientes y el segundo eliminaba desechos, veremos que en la práctica ambos cumplen las dos funciones y por ello, generalmente los consideraremos en conjunto.

En primera instancia, debemos tomar conciencia que **no se trata de metros de conducto inerte**. Los intestinos de un organismo vital están formados por estructuras complejas e inteligentes: la red de capilares (sanguíneos y linfáticos), la mucosa intestinal y la sensible flora microbiana que allí habita. Es importante conocer sus funciones y características principales, a fin de obrar de acuerdo a sus leyes y así cooperar con su tarea, restableciendo el orden natural.

Lamentablemente nuestro moderno estilo de vida no toma en cuenta este hecho y nuestro desconocimiento perjudica la actividad intestinal, sufriendo las consecuencias el organismo en su conjunto. No exageramos afirmando que **la mayoría de los modernos problemas de salud**, en el fondo se generan como consecuencia del **desorden intestinal**.

El Dr. Bernard Jensen, toda una autoridad en la materia, en su libro *"Limpieza de los tejidos a través del intestino"* expresa: *"Estoy convencido que en la actualidad, la autointoxicación intestinal es la principal fuente de sufrimiento y decadencia que afecta a nuestra sociedad. La intoxicación se convierte en amo del cuerpo, robando claridad de pensamiento, discernimiento, buen juicio, vitalidad, salud, felicidad y afectos. En cambio aporta una secuela de desequilibrios, desarreglos, desilusiones, amarguras, decepciones, perversiones, malestares, caos, fracasos y enfermedades. Todo esto se debe a la ignorancia de la función intestinal, la producción alimentaria enfocada sólo al lucro, la orientación nutricional deficiente y los hábitos de vida equivocados"*.

Si bien abordamos aparte las cuestiones relacionadas con el **tránsito, la flora y la mucosa intestinal**, vale aclarar que debemos considerar al tema como un todo integrado e interdependiente. Justamente el problema conocido como **candidiasis crónica**, sirve para ejemplificar estas influencias cruzadas y su influencia se deja sentir sobre todas las esferas de la función intestinal.

EL TRANSITO INTESTINAL

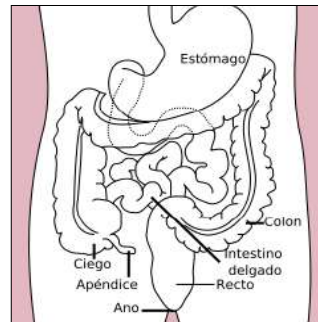
El intestino delgado recibe el **bolo alimenticio** que inicialmente procesa el estómago; el mismo está compuesto por saliva, jugos gástricos y el alimento ingerido. Con el aporte de secreciones pancreáticas, biliares e intestinales, en el **intestino delgado** prosigue la tarea de reducir las estructuras nutricionales complejas del alimento, a partículas sencillas que puedan ser utilizadas por el organismo.

A grandes rasgos podemos decir que por acción enzimática y bacteriana (flora), los carbohidratos se descomponen en azúcares

simples, las proteínas en aminoácidos y los lípidos en ácidos grasos.

Los nutrientes que no han alcanzado a ser procesados y absorbidos en el intestino delgado (el caso de la fibra celulósica), son tratados en el **colon** (principalmente por acción de bacterias cólicas) y allí se completa la tarea de asimilación. En el colon también se sintetizan vitaminas (la K y algunas del grupo B, como el ácido fólico y la B12), las cuales se absorben, junto a minerales, agua y un reciclado de secreciones digestivas. Todo el material no asimilado, se evacua por el recto en forma de materia fecal.

El tránsito del bolo alimenticio por el intestino delgado es estimulado por movimientos musculares rítmicos (contracción y



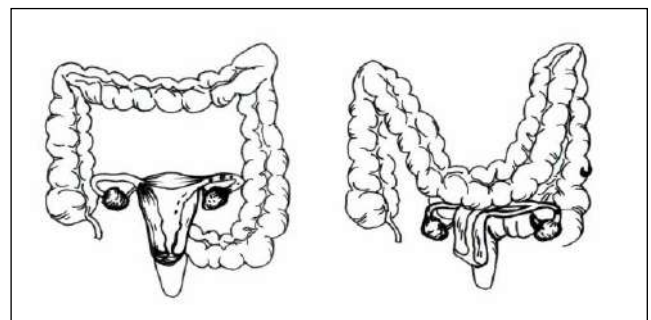
distensión) de la pared intestinal. Esta motilidad, conocida como **peristaltismo**, se encarga normalmente de completar el tránsito digestivo, en algo menos de 20 horas. Este movimiento es una respuesta refleja a la excitación que genera el bolo alimenticio sobre las terminaciones nerviosas de la pared intestinal; de allí la importancia de la adecuada presencia **consistencia y**

volumen, a fin de garantizar una correcta estimulación motora.

Si el tránsito intestinal resulta demasiado lento, estaremos en presencia de **estreñimiento o constipación**, cuyas consecuencias son obviamente intoxicantes, dado que la red de capilares absorbe desechos estancados. Pero si el tránsito es demasiado rápido, el organismo no alcanzará a extraer los nutrientes del bolo alimenticio y estaremos en presencia de un **estado diarreico y de mala absorción**. Es obvio que ninguna de las dos condiciones resulta saludable.

Desde el punto de vista del ensuciamiento corporal, es obvia la **influencia negativa de un tránsito intestinal irregular**. El alimento que no se procesa en tiempo y forma, generará obviamente **fermentación y putrefacción**, con la consecuente producción de desechos tóxicos. Esto incrementa la **reabsorción de sustancias nocivas** (los desechos citados y los que deberían ser evacuados rápidamente), fenómeno favorecido por la mayor permeabilidad intestinal. Además se forman costras en los pliegues intestinales (causa de divertículos), lo cual provoca inflamaciones, falta de tono intestinal, incorrecta absorción de nutrientes, proliferación de microorganismos nocivos, causantes de **infecciones urinarias a repetición** y la creación del caldo de cultivo para el **desarrollo tumoral**.

Otro efecto del tránsito intestinal lentificado, es el **prolapso** y sus derivaciones. Este término esta habitualmente asociado al prolapso uterino, patología femenina consistente en la caída del útero. Atribuida a los partos, al sedentarismo, al trabajo pesado o a la debilidad de los tejidos de sostén, generalmente la cuestión se aborda con intervenciones quirúrgicas (extirpación del útero). Sin embargo, pocos asocian este problema con el **prolapso del colon transverso**, segmento horizontal de intestino grueso que vincula



Izquierda: colon normal y sistema uro-genital femenino. Derecha: colon transverso prolapsoado, ejerciendo presión sobre órganos urinarios y genitales.

el tramo ascendente o derecho con el descendente o izquierdo. Formado por un tejido muy suave, este tramo del colon es seriamente afectado por la fuerza de gravedad y la sobrecarga que provoca acumulación de desechos (moco colónico), debido al estreñimiento crónico.

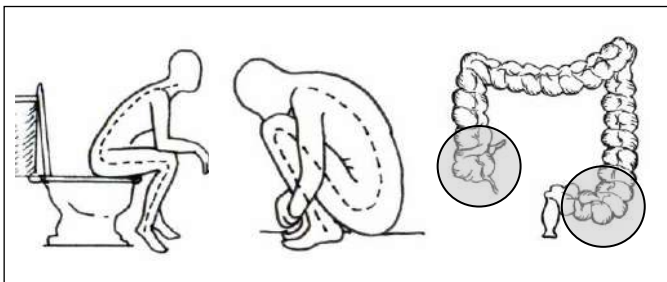
Cuando el colon transversal cae, **todos los órganos ubicados por debajo sufren los efectos de su presión**. En las mujeres presiona la vejiga, el recto, el útero, los ovarios y las trompas de Falopio. En el hombre, además de comprimir vejiga y recto, presiona la glándula prostática y la uretra (que conduce la orina desde la vejiga), generando dificultades de micción y retención de orina. Es decir que el prolapso del colon puede generar problemas de vejiga, trastornos uterinos y de ovarios, inconvenientes de próstata, hemorroides...

¿QUÉ COSAS AFECTAN AL TRÁNSITO INTESTINAL?

Ya veremos que **muchos factores** afectan la normalidad del tránsito intestinal al **perturbar el equilibrio de la flora**: el tipo de alimento consumido, el exceso proteico, la carencia de fibra, los azúcares refinados, los aditivos conservantes, los antibióticos alimentarios, los parásitos intestinales, los fluidos digestivos, los fármacos cotidianos...

Todo esto bastaría para justificar por sí mismo, el estancamiento y la anormalidad que se genera. Sin embargo hay más factores que influyen. Si bien hay cuestiones **fisiológicas** (como la anormal postura de evacuación, ver figura), es importante destacar la fuerte influencia alimentaria: especialmente la carencia de **fibra** y la abundancia de sustancias **mucógenas y opiáceas**.

Precisamente el hecho que dos grandes protagonistas de la dieta moderna, como **los lácteos y el trigo**, reúnan **ambos problemas**, sirve para advertir su elevada y masiva influencia en la perjudicial irregularidad de nuestro ritmo evacuatorio.



Izquierda: postura de evacuación antinatural generada por el moderno uso de inodoro. Centro: postura de evacuación fisiológica (cucillitas) que dio lugar al retrete turco. Derecha: zonas del colon estimuladas por la postura fisiológica de evacuación y donde se concentra el 80% de los cánceres de intestino grueso.

SINTOMAS DE MALFUNCION INTESTINAL

Por todo lo antes visto y por simple sentido común ¿es posible pensar en resolver un problema crónico de salud sin ocuparse antes de resolver el desorden intestinal? **La respuesta es obvia: no.**

Para autodiagnosticar el desorden, resulta útil comenzar por conocer las condiciones del orden. Cuando los intestinos funcionan correctamente, las evacuaciones deben ser normales y generadas sin necesidad de otro auxilio externo que una alimentación equilibrada.

Dado que existe mucha confusión al respecto, conviene detenerse en la definición de **normalidad**, pues representa una de las herramientas sencillas y periódicas para controlar nuestro estado interno, sin necesidad de estudios sofisticados.

En primer lugar analicemos el tema de la **frecuencia**. Fisiológicamente, y respondiendo al reflejo gastrocólico (movimiento peristáltico masivo del colon, provocado por la entrada de alimentos en el estómago), que funciona naturalmente en los niños, deberíamos evacuar **tantas veces al día, como comidas importantes hayamos realizado**.

Pero también debemos tener en cuenta la **velocidad** del tránsito intestinal. Mucha gente se califica de regular por el sólo hecho de evacuar diariamente, pero la supuesta regularidad puede encubrir retrasos de varios días, lo cual también significa constipación.

Hay muchos factores que condicionan la duración del tránsito intestinal: contenido de fibra en el alimento, tipo de alimento ingerido, estado del sistema nervioso, actividad física de la persona, etc. El Dr. Harvey Kellogg, autoridad mundial en la materia,

sostenía que en condiciones ideales, el tránsito intestinal puede llevar entre **15 y 18 horas**. Su colega, el Dr. Bernard Jensen, autor del libro *"Limpieza de los tejidos a través del intestino"*, considera las **18 horas** como el plazo normal entre ingesta y evacuación.

Teniendo en cuenta que el moderno estilo de vida no es todo lo ideal que nuestra fisiología requiere, podemos convenir que los desechos deberían ser evacuados **no más allá de 20 horas** después de haberse ingerido el alimento. O sea que, en condiciones normales debemos evacuar **dentro de las 20 horas de cada ingesta** importante que realizamos. Esto significa que los desechos de un almuerzo deben eliminarse en la mañana siguiente.

Por cierto que el tipo de alimentación -y por tanto el tipo de flora resultante- condicionarán este período. Los vegetarianos, con flora prevalentemente fermentativa y mayor consumo de fibra, tendrán tendencia a un lapso más corto; en tanto una dieta carnívora, con predominio de flora putrefactiva y escasa fibra, provocará tiempos más largos. La preeminencia de alimentos refinados en la dieta, también será causa de ralentización del tránsito intestinal.

Podemos comprobar la **velocidad** de nuestro tránsito intestinal con una técnica muy sencilla: en la comida más importante del día (normalmente el almuerzo) debemos incluir una buena porción de algún **nutriente de color** (remolachas o espinacas), controlando luego el tiempo transcurrido hasta la aparición de heces teñidas de rojo o verde. Única precaución para no falsear el diagnóstico: no haber ingerido en los días previos, el alimento elegido como testigo. Si bien estas verduras pueden resultar ligeramente laxantes, son de todos modos indicadores eficaces para esta autoevaluación del tránsito intestinal.

Otra cuestión que brinda mucha información sobre nuestro estado intestinal, es el **aspecto** de la evacuación. Las **heces normales** se deben eliminar sin dificultad y deben tener: consistencia firme, sección uniforme, reducida y de estructura continua (forma de banana), color pardo, capacidad de flotar, ausencia de olor y no debe ensuciar la loza del inodoro ni el ano. El abundante uso de papel higiénico y desodorantes, es un claro síntoma de los problemas intestinales de la sociedad moderna.

Muchas indicaciones pueden extraerse de su **aspecto anormal**. El color amarillento o verdoso indica problemas biliares; el color oscuro, alto consumo de proteína animal y estreñimiento; la falta de forma, mucho consumo de lácteos y azúcares; heces contraídas, mucha sal, poco agua y falta de fibra; si se hunden, falta de fibra y/o mala masticación; sección abultada, excesiva dilatación del colon; color amarillento y consistencia pegajosa, dificultades en el páncreas y por ende en los niveles de glucosa en sangre.

Los **gases** intestinales también representan una señal sobre el funcionamiento intestinal. Si bien luego volveremos sobre el tema, podemos afirmar que en estado de equilibrio, las flatulencias deberían existir sólo ocasionalmente. La frecuente presencia de ventosidades, o peor aún, la habitual manifestación de este síntoma, indica excesiva fermentación o putrefacción de los alimentos en los intestinos, por tránsito demasiado lento y/o flora desequilibrada.

Otro indicador inequívoco de problemas intestinales es el **vientre prominente** (panza). La lentificación del tránsito y la acumulación de escorias en las paredes del colon, provoca dilatación de su sección transversal y consiguiente presión sobre la pared abdominal y los órganos inferiores (prolapso).

El Dr. Jensen reporta de su práctica quirúrgica, un intestino grueso de 27 cm de diámetro. En otro caso cita un colon congestionado, extraído de una autopsia con un peso total de **18 kg!!!** Resulta increíble que vayamos por la vida con toda esa vieja inmundicia acumulada en nuestras entrañas...

El fenómeno de la distensión abdominal se ve agravado por carencias orgánicas (sobre todo de **silicio**, mineral responsable de la contracción del tubo intestinal) y también por falta de tono en la musculatura abdominal.

Néstor Palmetti - Extraído del libro *"Cuerpo Saludable"*



EVACUANDO
Salud intestinal

evacuando.com

Envíos a todo el país
Despensa Depurativa
Villa de Las Rosas
Traslasierra - Córdoba
Tel (03544) 483.552
Whatsapp 3544.550.186
espaciodepurativo.com.ar

La técnica del lavaje intestinal

Frente a una frecuente acumulación anormal de desechos en los intestinos, y a los problemas que esto genera, resultará imperioso practicar un drenaje. Si bien es necesario modificar contemporáneamente las causas que generaron dicha acumulación (carencia de fibra, desequilibrio de flora, excesos proteicos...), es prioritario deshacerse urgentemente de las viejas costras acumuladas. Por ello consideramos a la limpieza intestinal como punta de lanza del Primer Andarivel del Proceso Depurativo.

En casos de **estreñimiento leve u ocasional**, puede bastar con incorporar **fibras solubles** o **hierbas** para normalizar el tránsito, pero difícilmente esta estrategia logre remover vieja materia adherida a las paredes intestinales. Como referencia, decíamos que el Dr. Bernard Jensen cita casos de autopsias que mostraban un diámetro de colon de más de 20cm y apenas una diminuta sección libre del diámetro de un lápiz!!! Un simple cálculo matemático nos indica que un estreñimiento de tres días, mucho más frecuente de lo que se cree, nos hace **convivir con desechos de 15 comidas distintas**. En otra autopsia, el Dr. Jensen llegó a reportar **18kg de moco colónico** en un solo individuo.

No hay dudas que efectuar una limpieza intestinal es algo **netamente benéfico**. Siempre se constatan experiencias sorprendentes, como la eliminación de algún producto ingerido inadvertidamente tiempo atrás, además de parásitos, barro biliar y moco colónico. Todo ello es fácil de visualizar con la técnica del lavaje colónico.

Imágenes de moco colónico extraído en sesiones de lavaje intestinal, del libro "Cuerpo radiante" del Dr. Bernard Jensen.



La limpieza intestinal se traduce en una agradable sensación de **quietud interior**, que en los días siguientes se traducirá en un mejor sueño, mejor aliento, la desaparición de erupciones, granos y olores corporales. También deben señalarse sus **efectos tónicos**, como la estimulación del hígado y otras glándulas abdominales, especialmente el páncreas. Finalmente digamos que la limpieza del intestino comporta una mejor absorción y asimilación de los alimentos.

Debido a los efectos de esta verdadera "**arma de destrucción masiva**" que es el alimento moderno, no es de extrañar el amplio consumo de fármacos **laxantes**, cuyos principios activos resultan irritantes y tóxicos. A nivel natural, es siempre preferible el uso de **lavajes, enemas, sales e hierbas**. Son recursos útiles y confiables, pero que deben ser elegidos y utilizados con cierto conocimiento. De todos modos, **nunca deberíamos ser dependientes** de estos métodos para regularizar la función intestinal. Las técnicas de limpieza deben ser siempre utilizadas para **drenar la acumulación tóxica y restablecer el orden fisiológico**; la regularidad debe surgir luego, como **natural consecuencia**.

EL LAVAJE COLÓNICO

Este efectivo y saludable procedimiento consiste en hacer circular agua a temperatura corporal (37°C) **por simple gravedad** y en **flujo continuo**. Se requiere la asistencia de un terapeuta y una particular camilla que permite adoptar una

posición relajada. El paciente **no retiene** el agua que ingresa, sino que fisiológicamente **va eliminando líquido y desechos** mientras continúa ingresando agua limpia en flujo continuo. El agua ingresa por una diminuta cánula y se elimina por la diferencia de diámetro entre la cánula y el ano.

La sesión normal de lavaje colónico se resuelve en el arco de **una hora**. Si lo hacemos con la asistencia de un terapeuta, el paciente cómodamente acondicionado en la camilla va **visualizando los desechos que elimina** a través de un



hermético conducto transparente, cuya imagen se proyecta en un monitor a disposición del paciente. Dicha visión ayuda a tomar consciencia respecto a todo el material tóxico que acumulamos en los intestinos y lo que ello provoca. Si lo hacemos en casa con una tabla **Evacuando**, los desechos irán directamente al inodoro.

Si se hace por primera vez, el lavaje colónico suele requerir **tres sesiones, una cada día**, en jornadas consecutivas. Este ritmo puede eventualmente concentrarse en el arco de **48 horas**, a fin de facilitar la práctica cuando la persona no puede atender la rutina normal de tres días. Lo que **no resulta conveniente** es **distanciar las sesiones**, dejando pasar varios días entre ellas.

Previo a un lavaje colónico, la persona debe realizar una **preparación** consistente en algunos días a **solo frutas crudas y licuadas**. Esto se hace para **desinflamar y descongestionar** los intestinos y ablandar la materia estancada en la luz intestinal. Las sesiones **encadenadas** favorecen este proceso y permiten una rápida y espontánea regeneración de la flora. Al distanciar las sesiones, generamos el **efecto opuesto**: más congestión, más inflamación, más endurecimiento de los residuos tóxicos y más dificultades en la regeneración de la flora.

El lavaje colónico permite **resolver** una serie de patologías derivadas de esta toxemia y el desorden exacerbado por su cronicidad y magnitud, tales como contracturas, congestión hepática, parasitosis, hemorroides, prostatitis, hipertensión, edemas linfáticos, desorden circulatorio, diverticulosis, tiroidismo, proliferación tumoral, dificultades reproductivas, desorden menopáusico, carencias nutricionales, acidosis orgánica, estados depresivos, cuadros nerviosos, crisis fóbicas y psiquiátricas, diabetes, debilidad inmunológica, dermatosis varias, lesiones renales, dificultades visuales, gastritis, reflujos.

Hay gente que se opone a los lavajes intestinales, argumentando que barren la flora intestinal. Una persona con crónicas acumulaciones tóxicas en el intestino, ya **no tiene flora**, sino "**fauna**" intestinal. Eliminando parásitos, fermentos, microbios y toxinas, **solo se puede obtener beneficio** y se evitará el uso de laxantes agresivos, que comprobadamente destruyen la flora benéfica e irritan las paredes intestinales. Además, **el organismo regenera muy rápido** (un par de días) **la flora benéfica** (fermentativa y aerobia), siempre que nuestros **hábitos dietarios** (crudos, fibra soluble, bacterias) ayuden.

El lavaje colónico es el **único método que permite limpiar en profundidad todo el colon**, hecho que compensa la necesidad de recurrir a un terapeuta especializado o invertir en una tabla hogareña. Los tradicionales enemas simples solo limpian un tramo del colon (el descendente). Además, el lavaje colónico no es un procedimiento incómodo. Y ahora disponemos de la facilidad de poder hacerlo caseramente con el set **Evacuando** para uso hogareño.

El lavaje colónico, como todo abordaje depurativo, tiene

ciertas limitaciones de sentido común en cuanto a su aplicación. Es lógico evitar su realización en situaciones críticas, como hernias abdominales en fase aguda, operaciones recientes, fallos renales, etc. También deben tomarse precauciones en medio de crisis depurativas agudas (como fiebre, período menstrual, estado gripal...), aunque dependiendo del estado general de la persona, muchas veces la higiene intestinal mejora y contiene estas crisis. No olvidemos que colon y pulmón, son órganos pares que operan en sinergia: aliviar uno, alivia al otro.

Otros casos a evaluar son los procesos de embarazo o lactancia, balanceando beneficios (mejora del medio celular materno) y perjuicios (transferencia tóxica a causa de la remoción que se realiza). En casos de normalidad materna, no tiene sentido movilizar toxinas; pero a veces, frente a la problemática del organismo gestante, puede ser más el beneficio logrado que el eventual perjuicio tóxico.

Se puede pensar que una **limitación** del lavaje colónico es la **imposibilidad de limpiar los varios metros de intestino delgado**. Pero en el marco del Proceso Depurativo, la limpieza del intestino delgado se realizará mediante otras herramientas, como el sulfato de la hepática profunda, el Tónico Herbario, el jugo verde, la oxigenación, el reposo digestivo y la alimentación fisiológica. Pero estos recursos **no resultan suficientes** para remover viejas y consistentes acumulaciones de moco colónico, lo que sí consigue el lavaje intestinal profundo.

La técnica del agua salada (que veremos luego) **también tiene limitaciones**, sobre todo al inicio y ante un desorden crónico de viaja data. La limpieza con agua salada no permite remover antiguas costras, adheridas a las paredes intestinales, con textura y aspecto similar al caucho de los neumáticos (moco colónico). En tales casos se hace imprescindible un lavaje colónico. La presencia de un vientre prominente es un claro indicador acerca de esta necesidad.

Suele representar un problema el estado de **excesiva permeabilidad de la mucosa intestinal**, lo cual provoca una inconveniente absorción interna del agua salada (sodio) y la puesta en marcha de los mecanismos compensatorios por parte del organismo (bomba sodio/potasio), que se traducirán en sensaciones desagradables y hasta peligrosas (tensión arterial, retención de líquidos, etc).

Otra cuestión a tomar en cuenta es el patológico y masivo desarrollo de **hongos** en el sistema digestivo (candidiasis). Al ingresar un fluido alcalino, como el agua salada, se genera una gran **mortandad de esta "fauna" patógena** y ello se traduce en reacciones incómodas (nauseas, vómitos, etc). Esto se magnifica si no estamos acompañando la técnica con los demás andariveles depurativos. Por ello, al inicio del Proceso Depurativo sugerimos **priorizar el lavaje colónico**.

A fin de favorecer la eficiencia del lavaje colónico, resulta fundamental que la persona atienda con especial cuidado su alimentación durante la **semana previa a la limpieza, sobre todo en los casos más críticos de inflamación y congestión**. Es importante que la nutrición se base fundamentalmente en **alimentos fisiológicos** (frutas, hortalizas y semillas activadas), prevalentemente **crudos y licuados**. Incluso son claves los **tres días previos**, que deberían basarse **solo en hortalizas crudas**, preferentemente acuosas y licuadas. Pueden ser licuados dulces o salados, con agua fría o agua caliente.

La adopción de una **dieta licuada y cruda**, permitirá desinflamar y descongestionar el aparato digestivo, ablandando la vieja materia estancada y facilitando luego la limpieza de las paredes intestinales. Con esta precaución, **el efecto depurativo del agua será mucho más eficiente y profundo**. Es siempre preferible el licuado a un jugo, dado que así se preserva la integridad nutricia, el orden metabólico (la presencia de fibra soluble pone a reparo de picos de glucemia) y se aprovechan los delicados componentes vegetales.

Durante las sesiones del lavaje colónico, la persona debe mantener el protocolo nutricio, basándose en **líquidos y**

licuados. También debe atender el reclamo por **reposo** que demanda el organismo. Dado que en cada sesión se movilizan muchas toxinas (no solo las que se excretan), el manejo de las mismas **requiere de mucha energía** y por esa razón el organismo nos "desenchufa", a fin que reposemos y colaboremos en la tarea, evitando gastar más energía en otras actividades. Por eso la sensación de cansancio y las **ganans de dormir** que pueden aparecer, lo cual es una buena señal de la eficiencia con que se está realizando el proceso.

Una vez concluidas las tres sesiones, el organismo buscará **regenerar espontáneamente la flora intestinal benéfica** (aeróbica y fermentativa). Por tanto debemos colaborar con ese proceso, sembrando bacterias benéficas y aportando el sustrato nutricio que estimula su proliferación. Esto lo podemos hacer ingiriendo **lactobacilos** (ampollas bebibles, kéfir de agua, kombucha), **fermentos benéficos** (chucrut, kimchi, quesos de semillas), **fibra soluble** (algas, algarroba, frutas) y **oxígeno** (crudos, respiración profunda, actividad física, jugo de clorofila, agua oxigenada, etc).

En caso de crónicas y patológicas acumulaciones, **las tres sesiones no serán suficientes** y esto obliga a pensar en **repetir el procedimiento más adelante**, en sintonía con un período de práctica del **Proceso Depurativo** (limpiezas hepáticas, desparasitado, limpieza de fluidos, oxigenación interna, reposo digestivo, alimentación fisiológica), que ayudará al proceso de **ablandamiento y desprendimiento**.

Néstor Palmetti - Libro "Cuerpo Saludable"



Las mejores y más saludables opciones para regularizar los intestinos



EVACUANDO®
Salud intestinal

BANCO PARA CUCILLAS

Para colocar bajo el inodoro

EQUIPO HOGAREÑO

Con tabla reforzada, tanque de agua, manguera y cánulas

EQUIPO PROFESIONAL

Para terapeutas capacitados, todo en higiénica fibra de vidrio

Envíos a todo el país: Despensa Depurativa

Villa de Las Rosas (Cba) - Tel (03544) 494.871 - 483.552

Whatsapp 3544.550.186 - www.espaciodepurativo.com.ar

Limpieza intestinal en casa

Lo mejor que puede hacer por su salud, es lo más simple: mantener limpio su intestino. Y sobre todo, regularizar su función. Para ayudarlo en esa tarea, presentamos varias herramientas de uso hogareño, que pueden resultarle de mucha utilidad.

Los intestinos son nuestros **órganos de relación primaria con el alimento**. A través de estos conductos, los nutrientes que ingresan al estómago (bolo alimenticio), sufren el necesario proceso de degradación y asimilación, con el objetivo de trasladar la materia nutricional útil, al órgano encargado de su procesamiento: el hígado. Los desechos resultantes de todo el acto digestivo, se excretan por la misma vía intestinal, a través del recto.

Esto que parece muy sencillo, se ve dificultado por factores que instalan un **desorden crónico** y lamentablemente degenerativo: alimentación no fisiológica (abundancia de tóxicos, opiáceos y mucógenos), pérdida de la fisiológica flora fermentativa, desarrollo de parasitosis crónicas, inadecuada postura de evacuación, estreñimiento crónico (que suele alternarse con diarreas), carencia de actividad física cotidiana, exceso de estrés, desorden emocional, utilización de fármacos y antibióticos, etc. La consecuencia es la formación de placa mucoide (moco colónico) en las paredes intestinales, el desarrollo de una flora putrefactiva, la perforación de la mucosa intestinal (al ser demasiado permeable, las toxinas y parasitosis ingresan al flujo sanguíneo y al interior del cuerpo), la generación de hemorroides y divertículos, la creación de un ambiente anaerobio (carente de oxígeno) y ácido, y la aparición del temido cáncer de colon.

Obviamente son muchos factores concomitantes y las soluciones también se obtienen abordando varios frentes. Pero al comienzo es importante concentrarse en la cuestión esencial: **liberar la luz intestinal**. Con ello se genera un tránsito fluido del bolo alimentario, se elimina la "fauna" parasitaria y la flora putrefactiva, se reconstruye la normal permeabilidad de la mucosa y se puede regenerar la fisiológica flora fermentativa (oxigenante y alcalinizante).

POSTURA DE EVACUACION

Como se puede ver al dorso, es clave recuperar la fisiológica **postura de evacuación en cucullas**. Dado que nuestros hogares ya tienen los inodoros, podemos auxiliarnos de un banquito para poder elevar las rodillas y obtener así la necesaria y fisiológica compresión de inicio y fin del colon, lo cual, además de liberar al recto, estimula el vaciamiento intestinal.

El banquito **Evacuando**, está realizado en **higiénica y lavable fibra de vidrio** reforzada, el mismo material utilizado en la fabricación de piletas de natación. Por su diseño, puede permanecer colocado bajo el inodoro, sin dificultar su normal utilización. Es importante señalar que **los hombres también deberían orinar en la posición sentada** y preferentemente en cucullas. Además de resultar más higiénico, este hábito mejora la salud y la capacidad sexual del hombre, al tener la próstata más

relajada y moderar la salida de orina, evitando tensar los músculos de la vejiga.

LIMPIEZA DE LOS INTESTINOS

Es ya conocida en todo el mundo la benéfica hidro-terapia del colon o lavaje colónico. Este efectivo y saludable procedimiento



consiste en hacer circular agua a temperatura corporal (37°C) **por simple gravedad** y en **flujo continuo**. Normalmente se requiere la asistencia de un terapeuta y una particular camilla que permite adoptar una posición relajada. El paciente **no retiene** el agua que ingresa, sino que fisiológicamente **va eliminando líquido y desechos** mientras continúa ingresando agua limpia en flujo continuo. El agua ingresa por una diminuta cánula y se elimina por la diferencia de diámetro entre la cánula y el ano.

El equipo hogareño **Evacuando** permite ahora realizar el lavaje colónico en casa y sin necesidad de asistencia externa. Sus piezas están también construidas en higiénica y lavable fibra de vidrio reforzada. El dispositivo principal es una **tabla fisiológica**, reforzada como para soportar una persona de hasta 160 kg de peso, que se apoya por un lado en el inodoro y por otro en una silla firme, que permite colocar un almohadón de apoyo. El apoyo en el inodoro, permite canalizar hacia allí los desechos eliminados. Viene en **dos tamaños**: 1,12 x 0,69m y 0,95 x 0,55m; esta última en dos versiones: fija o plegable. [Ver videos aquí](#)

Esto se complementa con un **tanque de agua**, también construido en fibra de vidrio reforzada, que puede colgarse en la pared o bien colocarse en una elevación tal que garantice la adecuada presión de agua por simple gravedad. Dicho tanque está dotado de una canilla plástica para dosificar el paso de agua, un ojo de buey para verificar el correcto llenado del agua y una tapa para conservar la temperatura del agua. Viene en **dos versiones**: 60 y 40 litros. Otra opción es un recipiente con capacidad de hasta 25 litros, construido en plástico y dotado de tapa a rosca. También posee una canilla plástica para dosificar el paso de agua.

La tabla se provee con un set de **manguera plástica** (en la cual está instalada otra canilla de acero inoxidable para dosificar el correcto flujo de agua durante el lavaje) y **cánulas plásticas** para introducir el agua en el ano. También se entrega un **manual de uso**, con detalladas indicaciones para la realización del lavaje colónico en casa.

Previo a un lavaje colónico, la persona debe realizar una **preparación** consistente en algunos días a **solo frutas crudas y licuadas**. Esto se hace para desinflamar y descongestionar los intestinos y ablandar la materia estancada en la luz intestinal.



EVACUANDO
Salud intestinal

evacuando.com

Envíos a todo el país
Despensa Depurativa
Villa de Las Rosas
Traslasierra - Córdoba
Tel (03544) 483.552
Whatsapp 3544.550.186
espaciodepurativo.com.ar

Inodoro: ¿sentado o en cuclillas?

¿Será el inodoro occidental, en parte, responsable de los problemas como hemorroides, estreñimiento, enfermedad del intestino irritable, apendicitis, e incluso ataques cardíacos? Si examina los datos, hay una gran cantidad de evidencia de que esto es cierto. El inodoro moderno nos ha obligado a cambiar la posición que utilizábamos para evacuar nuestros intestinos, lo cual cambia la anatomía de las heces. Los bebés instintivamente se acucillan para defecar, como lo hace la mayoría de la población mundial. Dr. Joseph Mercola - www.espanol.mercola.com

Pero de alguna manera los Occidentales se convencieron de que sentarse es una manera más civilizada. Sentarse en el inodoro moderno (adoptado en Inglaterra en el siglo XIX), coloca sus rodillas en una postura de 90° con respecto a su abdomen. Sin embargo, la posición tradicional y natural de acucillarse coloca a las rodillas mucho más cerca de su torso, y esta posición cambia realmente las relaciones espaciales de los órganos intestinales y de la musculatura, optimizando la fuerza para poder defecar. Al evacuar sentado, su intestino requiere que se aplique un esfuerzo adicional, que tiene efectos biológicos adversos, incluyendo una interrupción temporal del flujo cardíaco.

Acucillarse es la forma en que nuestros antepasados realizaban sus funciones corporales hasta mediados del siglo XIX. Los inodoros tipo silla estaban reservados para la realeza y los discapacitados. Pero el "progreso" de las sociedades occidentales podría ser en parte el culpable por las tasas más altas de cáncer de colon y enfermedades pélvicas, como se describe en un informe publicado en la revista Israel Journal of Medical Science: *La prevalencia de las enfermedades intestinales (apendicitis, hemorroides, pólipos, colitis ulcerosa, síndrome del intestino irritable, enfermedad diverticular y el cáncer de colon) son similares en los blancos de Sudáfrica y en las poblaciones prósperas de los países occidentales. Entre los rurales sudafricanos con un estilo de vida tradicional, estas enfermedades son muy poco frecuentes o casi desconocidas.*

Debido a que la globalización sigue atravesando el mundo, los inodoros para evacuar o defecar en cuclillas están siendo reemplazados por inodoros para evacuar sentados. Por ejemplo, el Ministerio Tailandés de Salud acaba de anunciar que va a reemplazar los inodoros para evacuar en cuclillas por las variedades de inodoros para evacuar sentado en todos los establecimientos públicos. Esto puede ser malo para la salud pública, ya que una amplia gama de problemas de salud se han asociado con esta transición.

De hecho, los problemas de salud que potencialmente se derivan por evacuar sentado incluyen: apendicitis - estreñimiento - hemorroides - incontinencia - colitis - enfermedad de Crohn - diverticulitis - contaminación del intestino delgado - trastornos ginecológicos, incluyendo prolapso genital y fibromas uterinos - cáncer de colon - hernia hiatal y reflujo gastroesofágico - problemas de embarazo y parto - trastornos de la próstata - disfunción sexual - más riesgo de eventos cardíacos.

La evidencia sugiere que los problemas intestinales y pélvicos pueden estar relacionados con la postura incorrecta. Sólo con la posición tradicional acucillada, su cuerpo está alineado de una manera que promueve la completa eliminación intestinal. Al estar en cuclillas se endereza y se relaja el recto. Según Jonathan Isbit: *Por razones de seguridad, la naturaleza ha creado deliberadamente obstáculos para la evacuación que sólo pueden ser removidos en la posición de cuclillas. En cualquier otra posición, el colon esta por default en "modo continencia". Por esta la razón la postura convencional para evacuar sentado evita que el colon se apoye de las caderas y deja el recto atascado por el músculo puborrectal. Estos obstáculos hacen que la eliminación sea incompleta y difícil: es cómo manejar un coche con el freno de mano accionado.*

La evacuación crónicamente incompleta, combinado con la extracción constante de agua, hace que los desechos se adhieran a la pared del colon. Las vías son cada vez más estrechas y las células comienzan a asfixiarse. La exposición prolongada de toxinas a menudo dará lugar a mutaciones malignas.



Isbit explica la manera cómo el pliegue donde el sigmoideo se une con el recto cumple una función importante en la continencia. "Aplica los frenos" del flujo de la peristalsis, reduciendo la presión sobre el músculo puborrectal. Evacuar en cuclillas ofrece ventajas:

- Hace que la eliminación sea

más rápida, más fácil y más completa. Esto ayuda a prevenir el "estancamiento fecal", un factor principal en el cáncer de colon, apendicitis e intestino irritable

- Protege contra el estiramiento y daño de los nervios que controlan la próstata, la vejiga y el útero
- Sella la válvula ileocecal, entre el colon y el intestino delgado. En la posición convencional para defecar sentado, esta válvula no es compatible y a menudo causa fugas durante la evacuación, contaminando el intestino delgado
- Relaja el músculo puborrectal que normalmente cierra el recto para mantener la continencia
- Usa los muslos para soportar el colon y evitar esfuerzos. El esfuerzo crónico en el inodoro puede causar hernias, diverticulitis y prolapso pélvico
- Un tratamiento altamente eficaz, no invasivo para las hemorroides, como se muestra en la investigación clínica publicada
- Para las mujeres embarazadas, defecar en cuclillas evita la presión sobre el útero; defecar a cuclillas diariamente ayuda a preparar a que las mujeres embarazadas tengan un parto más natural.

PREVENIR LAS HEMORROIDES

Dos problemas comunes son las hemorroides y el estreñimiento. Desafortunadamente, muchas personas sufren innecesariamente debido a que tienen vergüenza de hablarlo con su médico. Afortunadamente, estos problemas demasiado comunes se pueden resolver con estrategias similares, ya que comparten los mismos factores causales, incluyendo la típica dieta occidental, la falta de ejercicio, la deshidratación crónica y estrés. Las encuestas indican que en los países occidentales, la mitad de la población mayor de 40 años puede sufrir de hemorroides.

Las hemorroides son venas en la pared del recto y del ano que se han retorcido, hinchado e inflamado. Se pueden formar ya sea interna o externamente, y los grumos resultantes pueden causar dolor y sangrado. Las hemorroides son la mayor parte del tiempo creadas por un aumento de la presión, por lo general de esfuerzo para tener un movimiento intestinal. Las hemorroides son comunes en las personas con trastornos digestivos crónicos; especialmente estreñimiento. También se observa en los ancianos, y durante el embarazo. Si usted está embarazada, la presión adicional que el feto genera en su útero puede causar hemorroides. El parto puede aumentar el problema, pero afortunadamente, la mayoría de las hemorroides causadas por el embarazo desaparecen después del parto.

Existe investigación sobre el esfuerzo asociado para defecar en una posición sentada. El Dr. Berko Sikirov, un médico israelí que estudió los efectos de la eliminación en cuclillas, ha encontrado que las hemorroides se han eliminado virtualmente cuando las víctimas cambiaron su posición de ir al baño al sentarse por acucillarse. Sikirov concluyó que las hemorroides son el resultado del agravamiento continuo y lesiones por el esfuerzo por defecar excesivo, al intentar defecar sentado. El esfuerzo es necesario para superar la constricción en el recto diseñado para mantener la continencia.

Para prevenir las hemorroides, usted debe también mantenerse hidratado, tratar de controlar su estrés emocional, y hacer mucho ejercicio. Asegúrese de que su alimentación incluya muchos pre y probióticos, como los tradicionalmente presentes en los alimentos fermentados como el kimchi, el kéfir, el chucrut y otros vegetales fermentados, que son importantes para el mantenimiento óptimo de la flora intestinal. ¡¡¡Y evacue (y orine) en cuclillas!!!

Cultivando el jardín interior

Si gozas de buena salud y eres diligente respecto a la higiene, tendrás un rebaño de un billón de bacterias pastando en las llanuras de tu cuerpo, unas 100.000 por cada centímetro cuadrado de piel. Están ahí para reciclar los 10.000 millones de escamas de piel de las que te desprendes cada día, más todos los sabrosos aceites y los minerales que afloran de poros y fisuras. Y esas son sólo las que viven en la piel; hay billones más alojadas en el intestino y en los conductos nasales, aferradas a tu cabello, nadando por la superficie de tus ojos, operando sobre el esmalte de dientes y muelas. El sistema digestivo alberga más de 100 billones de microbios de muchas especies. Como los humanos somos listos para fabricar antibióticos y desinfectantes, es fácil creamos qué las hemos arrinconado. No lo creas. Este es su planeta, y estamos en él sólo porque ellas nos permiten estar. Lo dice Bill Bryson en su libro "Una breve historia de casi todo".

Actualmente la medicina está tomando conocimiento de varios hechos revolucionarios: los contaminantes ambientales, los disruptores endocrinos (químicos que alteran la función hormonal), los telómeros (mecanismos del envejecimiento), la epigenética (el ambiente modulando la expresión genética)... Pero la gran revolución viene de la mano de la comprensión del microbioma humano, a partir de la publicación en 2012 por parte del Instituto Nacional de Salud de EEUU, del primer mapa genético del cuerpo, gracias a la tecnología de los secuenciadores de genes. Allí la ciencia comprendió que somos más bacterias que células (10 a 1) y que tenemos más genes bacterianos que propios (150 a 1).

El impacto de este nuevo conocimiento es la consideración del papel fundamental de la mal llamada "flora" digestiva en la salud. Antes de esta novedad, se llamaba "flora" a las bacterias intestinales, asociándolas a vida vegetal. Ahora se habla de microbioma o microbiota, y a su desequilibrio se lo conoce como disbiosis o disbacteriosis. Este desorden aparece implicado (directa o indirectamente) en todas las patologías que se investigan bajo esta óptica: enfermedades autoinmunes, digestivas, cardiovasculares, hormonales, sobrepeso, diabetes e incluso la enfermedad de Parkinson y los trastornos psiquiátricos. Por ello es tan importante conocer más sobre nuestro bioma, para tratarlo correctamente, evitando y corrigiendo sus consecuencias.

Existen colonias bacterianas en el intestino delgado, el estómago, la boca, las cavidades nasales, la piel, el sistema genitourinario, el tracto respiratorio... y sobre todo en el colon, donde se comprueba la presencia de trillones de microorganismos de 33.627 especies diferentes (bacterias, arqueas, levaduras, hongos y virus). Esta población, interactiva y dinámica, pesa cerca de dos kilos y a todos los efectos debe ser considerado un órgano más (por comparación, veamos que el hígado no llega a ese peso y el cerebro no llega a 1,5 kg).

Ahora comenzamos a comprender que se trata de un ejército de microorganismos (unos 100 millones de millones, o sea 14 ceros) que principalmente pueblan el colon (el último tramo del intestino, justo antes del recto), y que día y noche digieren, protegen y limpian, impidiendo que micro organismos dañinos se desarrollen e invadan la zona. Estos soldados controlan tu apetito, tu digestión, tu comportamiento e incluso tu salud mental. Nuestros cuerpos son un complejo ecosistema en el que las células representan un insignificante 10% de la población. Esta microbiota, compuesta por bacterias, virus, hongos y protozoos, tiene una relación con nosotros de beneficio mutuo: les damos alojamiento y alimento y estos seres microscópicos realizan un sinfín de tareas beneficiosas para nuestra salud.

Esta diversidad de vida (cada persona tiene su propia flora intestinal, tan individual como su huella dactilar) cohabita y coopera, tal como ocurre en los jardines. Cuidar el propio jardín es responsabilidad de cada persona: sembrarlo con frecuencia, eliminar las malas hierbas, abonarlo, cuidarlo diariamente... o bien abandonarlo, como seguramente hemos hecho en los últimos años.

Por esto último, lo que era un bonito jardín, rápidamente se ha convertido en un horrible baldío y en un nauseabundo vertedero (putrefacción intestinal, moco colónico), refugio de especies nocivas (hongos, patógenos, virus) que provocan enfermedades.

Pueden identificarse miles de especies de bacterias en este mundo interior cuya importancia hemos subestimado durante mucho tiempo. Sus genes, contienen una información capaz de movilizar operaciones bioquímicas de todo tipo. Si cada uno de nosotros existe gracias a los **23.000 genes** heredados del óvulo y el espermatozoide, somos además portadores de una fábrica bioquímica increíblemente más rica. El metagenoma, que es el nombre que recibe el conjunto de genes de las bacterias que viven en nosotros, es infinitamente más rico que nuestro propio genoma. Amplios estudios, como el Meta HIT o el Human Microbiome Project, han permitido contabilizar más de **tres millones de genes** en el cuerpo.

Obviamente la alimentación es el principal condicionante del ecosistema. Pero hay otros factores que afectan la composición de las poblaciones bacterianas que viven en el tubo digestivo: el tipo de parto que tuvimos (vaginal o cesárea), el entorno bacteriano en que vivimos, la lactancia, la contaminación ambiental y el estrés. Los científicos concuerdan en que la vida urbana moderna, la alimentación industrializada, el uso de antibióticos e inclusive las cesáreas innecesarias, han contribuido a un "empobrecimiento" de la comunidad microbiana, y esto está vinculado a ciertas dolencias, como la enfermedad celíaca, el asma o la obesidad.

¿Y para qué sirven las poblaciones bacterianas que viven en nosotros? Nuestra microbiota interviene en numerosas funciones. Las bacterias intestinales ayudan a digerir los alimentos, y los subproductos de las bacterias son a su vez útiles nutrientes. Alrededor del 75% de la vitamina K es producida en los intestinos por las bacterias. Además, producen vitaminas esenciales (B12) y ayudan a absorber vitaminas que provienen de los alimentos.

Un ejemplo de esta interacción lo vemos en animales como las vacas, que no se alimentan de las pasturas que ingieren. Las utilizan para alimentar microbios que viven en su organismo. Lo que en realidad constituye su comida son los subproductos del metabolismo de los microbios. Y nosotros, los seres humanos, también hemos establecido vínculos similares con nuestros colonizadores. Por ejemplo, no poseemos todas las enzimas necesarias para digerir vegetales, así que necesitamos la ayuda de los microbios que viven en nuestro aparato digestivo para procesarlos. Cuando fermentan estos vegetales en nuestro intestino grueso, generan **ácidos grasos de cadena corta**, una fuente de energía fundamental para las células humanas. Y también nos proveen vitaminas esenciales para la vida, que no podríamos obtener de otra forma.

EL MICROBIOMA ES UN ORGANISMO

Las bacterias que habitan en nuestro interior tienen un papel tan relevante, que ya se lo considera como un nuevo órgano esencial, no sólo relacionado con la salud física, sino también mental. Y es que hay millones de neuronas en el intestino (nuestro "segundo cerebro") y millones más en el cerebro; ambas redes se comunican entre sí (a través del nervio vago) e influyen en las emociones. Esta comunicación y la química del ambiente (neurotransmisores, hormonas) está mediada por las bacterias.

Una mala composición, o desequilibrio, de las bacterias del intestino, puede causar gran cantidad de **síntomas y enfermedades**, como sobrepeso y obesidad (con sus consiguientes complicaciones inflamatorias como diabetes, inflamaciones, fatiga y problemas de sueño), problemas digestivos (como diarrea, estreñimiento, hinchazón abdominal, flatulencias), trastornos de la piel (como eccema o psoriasis), problemas relacionados con el equilibrio nervioso y emocional (como estrés o depresión), enfermedades infecciosas (como gripe, resfriados, gastroenteritis), algunos tipos de cáncer (como el de colon, mama o próstata) y un largo etcétera.

Cuando el microbioma intestinal se encuentra balanceado, su

función general refleja un **mayor nivel de energía**, porque en términos generales, se encuentra más saludable. Cuando el microbioma carece de bacterias sanas, uno se siente físicamente agotado y eso afecta su rendimiento.

La comunidad científica está revolucionada con cada nuevo descubrimiento ligado a la importancia de la flora intestinal en la salud. Por ejemplo, recientemente un estudio ha demostrado cómo la alteración en la flora intestinal se relaciona directamente con el desarrollo de la **esclerosis múltiple**. Los investigadores han comprendido que la alteración en la barrera intestinal desencadena el proceso inflamatorio que afectará al sistema nervioso y provocará el **daño neurológico**.

En 2013 Ted Dinan, catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Cork (Irlanda), introdujo un nuevo concepto: los **psicobióticos**. Son bacterias que, cuando se ingieren en cantidades adecuadas, mejoran la salud mental. Se ha demostrado que algunas bacterias intestinales de los géneros *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* segregan o modulan sustancias neurotransmisoras como GABA, acetilcolina o serotonina, implicadas en la regulación de muchos procesos fisiológicos y neurológicos, cuya disfunción se relaciona con ansiedad o depresión. El consumo de ciertas bacterias se asocia con una disminución del **estrés** y una mejora de la **memoria**.

Científicos de la Universidad de Boston descubrieron una bacteria intestinal que se desarrolla con el GABA como nutriente. El ácido aminobutírico (GABA) es un neurotransmisor que reduce la excitabilidad neuronal a lo largo del sistema nervioso y regula el tono muscular. La molécula GABA es crucial para mantener la serenidad en nuestro cerebro y esto permite comprender por qué la microbiota intestinal puede afectar nuestro **humor**.

Investigadores del Instituto de Tecnología de California (EEUU) han descubierto que el origen del **Parkinson** puede estar en el intestino, lo que explica que estos pacientes, años antes de sufrir los primeros síntomas, tienen problemas digestivos. Los investigadores explicaron que las enfermedades neurodegenerativas podrían tener su origen en el intestino, y ello está relacionado con el enlentecimiento del tránsito intestinal, algo que afecta la composición de la microbiota de la persona.

También se ha descubierto hace poco la conexión entre la flora intestinal desequilibrada y la **diabetes** gestacional, y del mismo modo un reciente estudio vincula una buena, variada y equilibrada flora intestinal con una **mayor longevidad**.

Las **vaginitis** femeninas son otro ejemplo de interacción bacteriana. Todas las mujeres tienen patógenos que son habitantes naturales de la vagina, pero en concentraciones muy bajas. Junto a ellas, como parte de ese ecosistema microbiano, viven muchos lactobacilos, bacterias del ácido láctico que modifican el pH evitando la colonización por potenciales patógenos y mantienen el **entorno saludable**. Sin embargo, si por algún cambio hormonal durante el ciclo menstrual, por efectos de un tratamiento anticonceptivo, por el contacto con el preservativo o con productos de higiene íntima, cambia el nivel de acidez en ese hábitat, los patógenos pasarán a dominar.

Los científicos ahora comprenden que las bacterias vaginales de la madre cumplen una segunda función, tan vital como la primera, pero esta vez para sus hijos. La microbiota vaginal constituye el primer **inóculo bacteriano** que recibe el bebé al pasar por el canal del parto, fundamental para un desarrollo apropiado del sistema inmune. Esta primera exposición, podría tener consecuencias a largo plazo, como sugieren muchos estudios que asocian parto por **cesárea** con riesgo de enfermedades inmunes.

La gran diferencia entre los niños nacidos de **parto vaginal** y por **cesárea**, son sus bacterias. Los primeros se bañan literalmente en la flora vaginal de su madre. Los colonizadores bacterianos iniciales son vitales para los sistemas digestivo, metabólico e inmunitario del pequeño. Instalados en el intestino, hacen la mayor parte de la digestión al bebé. Además de descomponer la leche, las colonias intestinales fabrican una serie de vitaminas que el cuerpo humano por sí solo no es capaz de generar y también funcionan como entrenadoras del sistema inmunitario. A su vez se sabe que un 21% de la leche materna no resulta asimilable para el bebé, sino que es sustrato alimentario para las bifidobacterias que deben proteger al niño. Incluso ahora se descubre que el calostro de las primeras horas aporta **inmunoglobulinas** (anticuerpos) en alta concentración... y más de **700 bacterias** distintas para proteger al bebé!!!

El Dr. **David Perlmutter**, neurólogo y autor de los best sellers

"Cerebro de pan" y "Alimenta tu cerebro", pone en evidencia las limitaciones del sistema médico: *"Toda mi carrera he estado frustrado por no tener herramientas muy poderosas para lograr cambios en las personas que tienen problemas neurológicos. Ahora empezamos a conseguir esas herramientas, y están en el intestino. ¿Quién lo hubiera pensado? En la escuela de neurología, no estudiamos la composición de las bacterias intestinales y cómo influyen en el cerebro y la ciencia. Es la verdadera definición de simbiosis: apoyamos su salud y ellos apoyan nuestra salud. Y lo hacemos por medio de los alimentos que comemos. Ellas son comensales. Compartimos la comida. Las tratamos bien al consumir alimentos fermentados, que son ricos en bacterias probióticas y alimentos que contienen fibra prebiótica. Estos nutrientes mejoran el crecimiento de bacterias buenas. Múltiples estudios comprueban pérdida de peso, un mejor control del azúcar en la sangre y menor inflamación. Un estudio reciente muestra cómo los niños con rinitis alérgica y problemas respiratorios, tienen mejoras sólo con darles fibra para mejorar el crecimiento de bacterias saludables.*

Tengo una historia clínica en "Alimenta tu cerebro", de un hombre joven con esclerosis múltiple, que no podía caminar sin dos bastones, que se sometió a una serie de trasplantes fecales en Europa, y que ahora camina sin ayuda de ningún tipo. Su vídeo está en nuestra web. Los médicos lo ven y se quedan con la boca abierta, porque esto nunca fue siquiera considerado en la escuela de medicina. Si uno prestaba atención al intestino era porque se haría gastroenterólogo, de lo contrario no había interés en verlo. Pero resulta que es relevante, seas gastroenterólogo, neurólogo, psiquiatra, especialista en articulaciones, en la piel o incluso oncólogo. Tenemos que prestar atención en como nutrir a estas bacterias, si pretendemos mantener a la gente sana."

Pero los científicos tienen **limitaciones** para avanzar en este conocimiento; no pueden poner cámaras como las que se emplean para estudiar el comportamiento de animales. Ahora, gracias a las técnicas de secuenciación masiva y a la genómica, están comenzando a ver el paisaje. Sin embargo la mayor parte de los estudios sobre microbiota intestinal se hace a partir de las **heces**, y es más relevante conocer las bacterias que están pegadas a las **paredes intestinales**; pero para conseguirlo es necesario hacer biopsias y eso complica la tarea.

Además, muchas bacterias viven tiempos muy breves y dependen de condiciones específicas de ese ambiente interno, lo cual también dificulta su estudio. Por todo esto, el desconocimiento de los microorganismos que viven en nuestro interior sigue siendo inmenso. Los científicos saben que miles de especies de bacterias distintas nos habitan, pero solo somos capaces de cultivar un centenar. Así que por ahora debemos ser pragmáticos y sobre todo **autogestores del orden interno**.

COMO CONVERTIRNOS EN BUENOS JARDINEROS

Ante todo debemos tomar consciencia que, sea por falta de información o descuido, hemos convertido nuestro ámbito intestinal en un baldío, donde hay suciedad (ensuciamiento alimentario) y desorden (disbiosis). La tierra está compactada (mucosa intestinal demasiado permeable, moco colónico, candidiasis), hay malezas (hongos y parásitos instalados), plagas (infecciones y virus), demasiado sol (inflamación, acidez) y putrefacción (anaerobia).

Lo esencial al comienzo es **preparar el terreno**. Lo que equivale al "desmalezado" sería el lavado intestinal o hidroterapia colónica. Con sesiones que permiten pasar unos 40 litros de agua por el colon, aseguramos ir despegando y removiendo la placa mucoide adherida a las paredes del intestino grueso. Sin esta práctica se hace imposible preparar el terreno y cultivar una flora fermentativa.

Luego hay que comenzar a **trabajar la tierra**: carpir (sellar la mucosa intestinal demasiado permeable), sembrar semillas de calidad (probióticos), poner buenos abonos (prebióticos) y buen riego (alimentos fisiológicos, fermentos), rastrillar (evacuaciones regulares), proteger del sol quemante (reduciendo la inflamación) y así poder llegar a tener una tierra viva y fértil (buen peristaltismo intestinal), en la cual conseguir buenos frutos (buena digestión, evacuaciones fisiológicas).

Néstor Palmetti
Más info en la
web de Proceso
Depurativo



PROCESO[®]
depurativo



¿Por qué fermentar?

Gracias al proceso de fermentación, los alimentos registran importantes transformaciones que los enriquecen en nutrientes, los predigieren y los conservan perfectamente. Esto se produce mediante la acción de enzimas y fermentos. No existe civilización longeva que no posea la tradición de consumir algún producto fermentado. Las recetas están disponibles en nuestra web, nuestros libros y el recetario de Cocina sin cocina que reciben los huéspedes del Espacio.

La fermentación de alimentos existe desde **tiempos remotos** en culturas de **todo el mundo**. En la antigüedad, constituía un método eficaz de **alargar la vida de muchos alimentos**, aún en las condiciones más extremas. Los **asiáticos** han generado el amazake, el kimchi, la kombucha, el miso, el natto, el sake, el shoyu, el tempeh, el kéfir, el kumis; los **europeos** el chucrut, el queso, el yogur, la hidromiel, el vino, la cerveza, el champán; los **americanos** la chicha, la aloja, el tepache, el chocolate...

Los **alimentos fermentados** son aquellos cuyo procesamiento involucra el **crecimiento y actividad de microorganismos** como mohos, bacterias o levaduras (hongos microscópicos). En la actualidad consumimos una gran variedad de alimentos originariamente producidos mediante naturales **procesos de fermentación**: el vino, la cerveza, la salsa de soja, el vinagre, los quesos, el pan...

Este natural y fascinante proceso químico de transformación, genera una serie de efectos benéficos que podemos sintetizar en cuatro aspectos destacados:

Predigestión de los alimentos, ya que los macronutrientes (proteínas, hidratos de carbonos y lípidos) se desdobl原因 durante el proceso en sustancias simples (aminoácidos libres, azúcares simples, ácidos grasos libres) y benéficas (ácido láctico a partir de almidón).

Aporte enzimático, dado que los procesos de fermentación ocurren gracias a cadenas enzimáticas y en el producto final encontramos una gran presencia de estas sustancias vitales, que enriquecen al organismo.

Enriquecimiento de la flora intestinal gracias al aporte de lactobacilos presentes en los fermentos: las bacterias lácticas son útiles porque descomponen materia vegetal, desinfectan el tracto intestinal y producen un entorno hostil para patógenos.

Inhibición de sustancias indeseables, como las micotoxinas, el ácido fítico y las nitrosaminas cancerígenas.

Al consumir un alimento fermentado, nuestro organismo acusa un **triple beneficio**: ahorra energía digestiva, se nutre de enzimas útiles para los procesos metabólicos y estimula la salud de la flora intestinal. Otro beneficio de los fermentos es su **eficiencia** desde el punto de vista de la **conservación de alimentos**, respecto a técnicas industriales. No consume energía, no requiere materiales descartables, se puede realizar en el ámbito hogareño y, lo más importante, **evita el uso** (y consumo) **de conservantes** químicos (inhibidores enzimáticos). Esto sucede por el natural **efecto inhibidor** de bacterias indeseables del **ácido láctico**.

Además de estos importantes beneficios, tal vez lo más interesante de los fermentados sea la posibilidad de **evitar la cocción de muchos alimentos**, dada la predigestión que se lleva a cabo en los procesos. Todo convierte a los **fermentados en elementos clave** dentro de una **nutrición vitalizante y depurativa**.

Hay varios tipos de fermentaciones. La **fermentación láctica** es la más frecuente en hortalizas y verduras. Se produce a partir de bacterias presentes naturalmente en la superficie de los vegetales. Estos microorganismos transforman los hidratos de carbono (azúcares, almidones) en ácidos orgánicos (ácido láctico, ácido acético) y producen **intensas transformaciones** en las hortalizas, que de este modo elevan sus cualidades nutritivas y su digestibilidad. Las proteínas sufren una **predigestión**, por lo cual mejora su asimilación por parte de nuestro organismo. Con este proceso, el alimento se **enriquece en vitaminas**, en especial la C y las del grupo B (sobre todo la delicada B12).

Por ello, el hecho de **elaborar y consumir fermentados**, es un reaseguro para generar caseramente nuestra **adecuada provisión de vitamina B12** y de paso **mejorar la crítica función hepática**. En los países sajones era habitual usar el jugo del chucrut como medicina. Los fermentados también estimulan la actividad del **hígado** y los **riñones**, favoreciendo el trabajo depurativo. Otro órgano favorecido es el **páncreas**, siendo los fermentados muy recomendables para diabéticos. Según comprobaciones científicas, el aporte de **ácido láctico** y de **enzimas de fermentación** ayuda a restablecer el **equilibrio de la flora** intestinal, lo que resulta beneficioso para el cuerpo, en especial en personas con problemas de hinchazón abdominal, meteorismo, estreñimiento, diarrea, dispepsia o digestiones difíciles.

FERMENTACIONES EN MEDIO LÍQUIDO

En primer lugar veremos algunos procesos fermentativos que se llevan a cabo en líquidos. Es el caso del kéfir mediorienta, el agua enzimática europea y la Kombucha asiática. En estos casos, el desarrollo de enzimas y microorganismos útiles a la flora intestinal, se efectúa mediante cultivos que se realizan en líquidos

Kéfir de agua

El consumo regular de este **cultivo fermentativo** es uno de los grandes auxiliares de los intestinos y de la flora benéfica. La palabra kéfir significa "bendición" en turco. En el Cáucaso, donde el kéfir se ha consumido corrientemente durante miles de años (lo utilizaban los antiguos sumerios), la gente vive más de cien años, y mantiene buena salud. De allí que se lo considere "elixir de salud y larga vida", siendo su principal virtud la capacidad de **regenerar y equilibrar el delicado ecosistema de nuestra flora intestinal**.

En síntesis podemos definir al kéfir como **una bebida fermentada carbonatada ácida**, cuyo sabor se debe a la presencia del benéfico ácido láctico. El kéfir se define como un **alimento probiótico**, pues aporta microorganismos benéficos para la flora intestinal. El término probiótico (del griego "para la vida") se aplica a aquellas sustancias que aportan microorganismos componentes de la flora intestinal y que estimulan el crecimiento y/o la actividad de bacterias de la flora simbiótica, generando un balance microbiológico óptimo en el intestino. Todo lo referido a la técnica de cultivo en distintos medios líquidos (agua, jugos, leches) se detalla en su monografía (www.prama.com.ar/textos/).

Agua enzimática

Esta bebida, que algunos conocen como **rejuvelac** (término francés que alude a su propiedad rejuvenecedora) es clave en el contexto de una alimentación vitalizante. El agua enzimática es muy sencilla de hacer, pero **tremendamente benéfica** para la digestión y la salud. El agua enzimática se obtiene del **remojo de semillas germinadas**, lo cual estimula un enriquecedor proceso fermentativo. Aporta un nivel muy alto de **enzimas y bacterias benégnas**, necesarias para tener un colón saludable. Es rica en proteínas, carbohidratos, dextrinas, fosfatos, lactobacilos, vitaminas B, C y E.

Hay varias formas de preparar esta agua enzimática. Originalmente se utilizaban **granos o brotes de trigo**. Luego se fueron usando otros granos, como **centeno, cebada o mijo**. También es recomendable el uso de **germinados de fenogreco, lenteja, quínoa o amaranto**; siendo recomendados por el Dr. David Jubb los dos primeros como **antianémicos**, por su capacidad para fijar hierro y mejorar el equilibrio intestinal.

El agua enzimática debe ser **turbia, ambarina**, de **sabor ligeramente ácido y algo carbonatado**, con reminiscencias gustativas a **levaduras** y con **algo de espuma** en superficie. El **exceso** de fermentación la convierte en una **bebida agria**. La **deficiencia** en cambio puede darle **sabor amargo**. Se puede conservar **varios días en heladera** (una semana), aunque por su sencillez, conviene hacer agua enzimática periódicamente. Se utiliza como bebida refrescante y vitalizante, sola o combinada; con kéfir

de agua y jugo de frutas da lugar al exquisito **trienzymas**. También tiene importantes **usos culinarios**; se puede utilizar en la preparación de **licuados** y como ingrediente en el **queso de semillas** o la **sopa energética**.

Kombucha

En China lo utilizan desde hace aproximadamente 2.200 años. Proviene de Asia y llegó a muchos países a través de Rusia. Vive y se reproduce en una solución de té y azúcar. La **madre iniciadora** de la kombucha está compuesta por una **simbiosis de levadura y bacterias**.

Durante el proceso de fermentación y oxidación se producen diferentes reacciones complejas. Al ser absorbida por las bacterias, el azúcar produce otros elementos valiosos: ácido glucurónico, ácido láctico, ácido acético, vitaminas C y B, aminoácidos, elementos antibióticos, antitóxicos y varios más. De esta manera, la kombucha es verdaderamente una pequeña **fábrica bioquímica**.

A diferencia de los efectos desagradables que tienen muchos fármacos, los elementos de la kombucha se distribuyen **armoniosamente en el sistema corporal** y normalizan el estado de las membranas celulares sin efectos secundarios. Así promovemos el bienestar general, conservamos y recuperamos nuestra vitalidad, actividad, capacidad mental y física.

FERMENTACIONES EN MEDIO SÓLIDO

Por su parte, en medios predominantemente sólidos (hortalizas, semillas) también se pueden realizar interesantes y eficientes procesos fermentativos, que también aportan su benéfico caudal de enzimas y bacterias útiles a la flora intestinal. Estamos hablando del chucrut europeo, el kimchi oriental, el kefirkraut y las fermentaciones de semillas que dan lugar a sucedáneos lácteos como el yogurt y el queso.

Chucrut

El chucrut es una de las formas más prácticas de consumir **hortalizas fermentadas** y es un magnífico generador del benéfico **ácido láctico**. Aunque no está muy extendido fuera de los países de donde es originario, su consumo va en aumento, sobre todo entre los practicantes de la alimentación saludable. El término **chucrut** procede del alsaciano surknit, que a su vez se deriva del alemán sauerkraut (hierba agria). Se trata de una especialidad alsaciana que también se usa en diversas regiones de Alemania (Selva Negra y Baviera).

La versión **clásica** se elabora en base a **repollo blanco** (Brassica oleracea capitata) finamente picado y **sal** en una proporción de que oscila entre 2 y 3% (20-30g por kilo de repollo), aprovechando la rica **microflora natural** presente en las hojas del repollo (observable como una sutil película blanca sobre las hojas externas). El proceso fermentativo tradicional lleva unas **4 semanas**, aunque existen métodos rápidos que permiten obtener chucrut en pocos días.

El repollo fermentado aporta abundante **vitamina C**, con todos sus efectos benéficos. Gracias a la presencia de **bacterias lácticas** y de **enzimas** de fermentación, ayuda a restablecer el equilibrio de la flora intestinal y ejerce una función digestiva. Es rico en **fibra** saludable, por lo que favorece la evacuación y alivia el estreñimiento. Se debe consumir **crudo** para aprovechar plenamente sus virtudes enzimáticas y nutritivas. Por su sabor salado, resulta ideal para acompañar y condimentar ensaladas o platos principales.

Kimchi

Esta preparación originaria de Corea, es bastante similar al chucrut, pero basada en el uso de otra crucífera: el **hakusay** o **repollo chino** (Brassica rapa pekinensis). A diferencia del chucrut europeo, el kimchi incorpora **otros vegetales** (brócoli, nabo, zanahoria, rabanito, cebolla, pepino, manzana) y **condimentos** (ajo, ají picante, jengibre, limón, sal marina), lo cual lo enriquece en sabores, valor nutricional y principios saludables. El kimchi

conserva las verduras frescas y crujientes durante mucho tiempo.

La característica principal del kimchi es ser un **alimento vivo**, como todos los obtenidos por fermentación láctica. Recientemente el kimchi ha recibido la aprobación de la ciencia por su gran **valor nutricional y terapéutico**. Los investigadores han encontrado que contiene elevada cantidad de vitamina C y carotenos, así como cantidades substanciales de proteínas, carbohidratos, ácidos orgánicos, enzimas, calcio y vitaminas A, B1 y B2.

El **kéfirkraut** es una variación del chucrut tradicional, que combina la acción de la natural **microflora del repollo** con la del **kéfir**, mejorando las propiedades prebióticas y nutricionales de las verduras fermentadas. Mientras el chucrut se hace con repollo y sal, el kéfirkraut **combina otras verduras** y permite **reducir la cantidad de sal** e incluso **omitirla**. El kéfirkraut terminado tiene un pH aproximado a 4 (similar al de un vinagre suave) y buena concentración de lactobacilos, levaduras, ácidos orgánicos (láctico, acético) y otros microorganismos saludables.

Yogur de semillas

Para obtener estos sucedáneos lácteos, se comienza por **activar** las semillas (probar inicialmente con almendras peladas, cajú o girasol), **descartar** el agua y **licuar** con agua enzimática (2-3 cm por encima del nivel de las semillas) el tiempo suficiente para generar un buen desmenuzamiento de la pulpa. Dejar **fermentar** unas horas (estimativamente 4-6) a temperatura lo más cercana a la corporal (37°).

Si pretendemos un **"yogur"**, el objetivo será una textura cremosa; al colocarlo en heladera, se detendrá el proceso. A mayor temperatura y/o tiempo de fermentación, se generará una especie de **"cuajada"** (con separación del "suero" para descartar) que tendrá la textura de un **"queso crema"**, y que podemos enriquecer con el aporte de **hierbas y condimentos**.

Esto también se puede lograr **kefirando** una tradicional leche de semillas (almendras, cajú, girasol) durante varias horas en un lugar cálido. El resultado será un yogur ácido y con estructura de "cuajada" que combina muy bien licuando con frutas de estación.

Queso de semillas

Podemos hacer quesos de **exquisito sabor y buena conservación**, a partir de semillas oleaginosas activadas. Podemos comenzar con cajú o girasol, probando luego con otras semillas y combinaciones entre ellas. La técnica consiste en **licuar** las semillas activadas, agregando un **iniciador** o starter (agua enzimática, nódulos de kéfir, jugo de kimchi, etc.) para generar **adecuada tarea de las bacterias**.

Dependiendo de lo que se pretenda como resultado final (queso crema untado o queso en horma) es la técnica a utilizar. Para obtener un **queso horma**, se coloca a fermentar la pasta en un **filtro de lienzo** de trama abierta, para **separar el suero**, dejando colgado el atado unas 5-6 horas, hasta que termine de escurrir.

Una vez escurrido el suero, se retira la pasta del lienzo y se le da forma de horma de queso (podemos auxiliarnos con un molde para hamburguesas), presionando para que tome consistencia y no quede aire retenido en su interior. Así lo dejamos estacionar al menos 24 hs en heladera. Luego lo rebozamos (puede ser con especias o queso rallado vegetal) para proteger la corteza y estacionarlo al aire.

Si bien se puede comer a los pocos días, el sabor del queso de semillas mejora con el **estacionamiento**, tal como ocurre con los quesos de leche animal. Esta maduración conviene hacerla en lugar **fresco, seco y aireado**, apoyando sobre alguna rejilla o esterilla que permita **ventilar la base e invirtiendo** cada tanto. Las variables de **semillas, condimentos, tiempo de maduración y estacionamiento**, pueden dar lugar a **gran cantidad de texturas y sabores**.

Si se pretende un **queso crema**, basta fermentar la crema inicial en un frasco, a temperatura la más cercana a la corporal hasta obtener consistencia y sabor deseado.



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar

Regenerando el microbioma

REGENERADORES COMERCIALES

VITA BIOSA PROBIOTA

Streptococcus Thermophilus, Lactobacillus Casei, Lactococcus Lactis, Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacterium Longum, Bifidobacterium Lactis, Lactobacillus Salivarius y Lactobacillus Rhamnosus
Es una bebida herbal que contiene ocho cultivos de bacterias probióticas vivas y una mezcla de 19 hierbas aromáticas y medicinales. Las bacterias probióticas mejoran la movilidad intestinal, reducen la indigestión y fortalecen el sistema inmune. El producto no contiene azúcar ni gluten ni lactosa. No requiere refrigeración, no es un medicamento y no suple comida o alimento; es un complemento nutricional.

Presentación: Frasco de 500cc. Se recomienda la ingesta de dos dosis de 30cc cada día.

KYOJIN (Alma Laboratorios)

Bacillus subtilis cepa DG 101 en forma esporulada
Para producir sus beneficios, los probióticos deben estar vivos. El probiótico Kyojin es el único del mercado que cumple y garantiza este requisito. No requiere cadena de frío. Se puede agregar a cualquier bebida fría o caliente sin perder sus propiedades. No altera el sabor de los alimentos, ni genera dependencia.

Presentación: Gotero de 60mil. Se recomienda 20 a 40 gotas diarias.

BIOFLORA (Bio Sidus)

Lactobacillus casei, Lactobacillus plantarum, Streptococcus faecalis, Bifidobacterium brevis
Regulador de la flora intestinal. Tiene indicación en personas que sufren desórdenes gastrointestinales o se encuentran bajo tratamiento con antibióticos como facilitador de la reconstitución de la flora intestinal, contribuyendo a la prevención de estos trastornos en quienes ingieren antibióticos o como coadyuvante del tratamiento de la diarrea infecciosa, la diarrea del viajero, la diarrea por antibióticos y los síndromes dispépticos.

Presentación: Frascos con 7,6g de polvo suficientes para preparar 50ml.
El contenido de cada frasco se reconstituye hasta 50ml (10 dosis) con agua potable por agitación. La dosis de 5ml se toma dos veces por día durante 5 a 10 días consecutivos. Este esquema puede prolongarse por un período similar en caso de persistencia de la sintomatología. La dosificación es independiente de la edad y las comidas.

ENTEROGERMINA (Sanofi Aventis)

Bacillus clausii
Microorganismo antidiarreico y normalizador de la flora intestinal. Tratamiento y profilaxis de las alteraciones de la flora bacteriana intestinal y de la disvitaminosis endógena subsiguiente. Tratamiento para la recuperación de la flora bacteriana intestinal, alterada durante el curso de tratamiento con agentes antibióticos o quimioterapéuticos.

Presentación: estuche con 10 ampollas de 5ml de suspensión bebible.
La dosificación sugerida es: adultos: 2-3 ampollas a lo

largo del día; niños mayores de 3 meses: 1-2 ampollas a lo largo del día. Forma de administración: agitar antes de usar. Sólo para administración oral. Administrar en intervalos regulares a lo largo del día. Ingerir el producto tal cual o diluyendo el contenido en agua o jugos.

FLORATIL (Temis Lostaló)

Saccharomyces Boulardii

Es una levadura probiótica que previene la destrucción de la flora intestinal por causa de diarreas frecuentes, contribuye a la síntesis de vitaminas del complejo B, estimula los mecanismos inmunitarios de la mucosa intestinal, restablece el equilibrio normal de la flora bacteriana del intestino, no provoca estreñimiento.

Presentación: envases conteniendo 6, 8, 10, 12, 16 o 20 cápsulas

Tratamiento de ataque: el 1º día 2 cápsulas (1 por la mañana y otra por la noche). Tratamiento de mantenimiento: los días siguientes, 1 cápsula por día hasta la desaparición de los síntomas. Ingerir con un poco de líquido. Puede administrarse en cualquier momento; preferentemente antes de las comidas. Puede administrarse a lactantes, niños y adultos, siendo la misma dosis. Se puede abrir las cápsulas y diluir el contenido en un poco de agua, otra bebida o verterlo sobre las comidas

REGENERADORES HOGAREÑOS

PROBIOTICOS (Microorganismos)

Agua enzimática, kéfir, kombucha, chucrut, kimchi, quesos-mantecas-yogurt de semillas, especias y condimentos fermentados, como cúrcuma, jengibre, ajo, cebolla, miso, natto...

Tratar de fermentar todo lo posible nuestros alimentos... Pero estos fermentos, para que aporten sus beneficios no pueden estar pasteurizados o contener conservantes...

PREBIOTICOS (Alimento para microorganismos)

Algas (marinas y de agua dulce), frutas, hortalizas, semillas, fibra soluble...

Algarroba, ajo, cebolla, puerros, repollos, hojas verdes, espárragos, miso sin pasteurizar...

Bananas no maduras: el fruto maduro aporta azúcares de asimilación directa, mientras que el fruto inmaduro aporta almidón resistente para nutrición bacteriana... Los almidones resistentes son alimento básico para los microorganismos del colon...

Reducir todo lo posible la proteína animal, evitando el ambiente putrefactivo...

Ayudarse para la transición con legumbres, germinadas, fermentadas o cocidas...



Puede conseguir buenos regeneradores en:

DESPENSA
depurativa

Tel (03544) 494.871/483.552 - WhatsApp 3544.550.186

Mail despensa@espaciodepurativo.com.ar - Web

Envíos a todo el país

Nutricio, depurativo y prebiótico

Es uno de los cultivos más antiguos de la humanidad. Originario de Asia, se expandió velozmente por su rusticidad y adaptación a las condiciones más extremas. Sin embargo, luego fue desplazado por el avance del trigo y el maíz, quedando limitado a etnias y regiones específicas. Hoy se lo vuelve a valorizar por sus excelentes propiedades, por ser un cultivo eminentemente orgánico y por prestarse a una alimentación fisiológica y viva, a través del germinado. Este pseudo cereal no contiene gluten, es rico en hidratos de carbono complejos, tiene un índice proteico superior a los demás cereales y legumbres, aporta vitaminas, fosfolípidos, minerales y fibra prebiótica.

El **sarraceno** (*Polygonum fagopyrum*) se conoce también como alforfón, trigo turco, morisco o moro. Sus denominaciones tienen que ver con su introducción en Europa en el siglo XIII a través de mongoles, turcos y cruzados. Es originario de Asia central; algunos autores marcan su origen en el centro oeste de China, otros en Siberia. Su ciclo corto y la rusticidad de su cultivo, provocaron la rápida expansión geográfica a latitudes con veranos breves.

Como la quínoa y el amaranto, el sarraceno tampoco es un cereal en el término botánico clásico. Perteneció a la familia de las poligonáceas y se trata de una semilla de estructura poliédrica. Es una planta rústica, de crecimiento rápido y sin exigencias culturales: soporta suelos pobres y livianos, climas fríos, excesiva humedad, pero se adapta a zonas cálidas y ambientes secos, prosperando en suelos con poca fertilidad. Es más, el exceso de nutrientes en el suelo la perjudica (desarrolla más hoja que semillas); esto garantiza la naturalidad de su cultivo, libre de fertilizantes y herbicidas. Su rápido crecimiento la convierte en eficiente controladora de malezas.

En muchos lugares se cultiva como alimento para las abejas, siendo una excelente fuente de néctar y polen. La cáscara oscura del grano, que se elimina por indigerible, se utiliza para la confección de almohadas y colchones, de saludable acción terapéutica.

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

El sarraceno es uno de los alimentos amiláceos más sanos y naturales. Desde el punto de vista nutricional, se lo puede considerar como un cereal clásico por su composición. Si bien el almidón es el principal carbohidrato presente, su poder energético se explica por la presencia de un **hidrato de carbono complejo** (manosa, galactosa, xylosa y ácido glucurónico). De allí su particular capacidad de liberar **energía neta**.

Una de sus grandes virtudes es el excelente **índice proteico**, por ser rico en ciertos aminoácidos carentes en los cereales convencionales. Es el caso de la lisina, aminoácido clave en la conversión proteica, y carente en las proteínas provenientes de fuentes vegetales. Según la clasificación de Eggum, en función a la proteína neta utilizable (PNU) por el organismo, el valor más alto es para el huevo (94) y entre los alimentos de origen vegetal, el mayor índice corresponde al sarraceno (74), superando al arroz (70), la avena (66), la soja (61), el trigo (47) y el maní (43).

Otra característica importante del sarraceno, es su total **ausencia de gluten**, por lo cual se convierte en alimento apto para **personas celíacas**. En este padecimiento hay una intolerancia a los cereales que contienen estructuras proteicas llamadas gliadinas: trigo, cebada, centeno y avena. Las proteínas del sarraceno son principalmente globulinas y albúminas.

El sarraceno es el único cereal dotado de **vitamina P** o rutina, flavonoide normalmente presente en la cáscara de los cítricos, que refuerza los capilares sanguíneos y previene infartos, hemorragias, hipertensión, trastornos cardiovasculares y daños por radiaciones. La rutina evita las gangrenas y junto a la vitamina C se utiliza en tratamientos de arteriosclerosis e hipertensión.

Durante muchos años el cultivo de sarraceno en EEUU se destinaba principalmente a los laboratorios que obtenían de allí la rutina; práctica que fue suplantada por la síntesis química. Otras

vitaminas importantes del sarraceno son las B1, B2 y B3, cuyos valores duplican al del arroz integral. También posee **vitamina E** (tocoferol), **fosfolípidos** (colina) y **ácido linoleico** (omega 6). Este ácido graso esencial representa un tercio de su componente lipídica. Estos elementos explican también su acción protectora frente a problemas circulatorios. A diferencia de otros cereales, el sarraceno tiene el germen en el centro del grano, razón por la cual el proceso de pelado no empobrece su vital contenido.

En materia de **minerales**, es muy rico en magnesio y potasio, con tenores de hierro y fósforo más elevados que en los cereales convencionales. También posee buen contenido de calcio, hierro, fósforo, sodio, azufre, cloro, yodo y manganeso. Otra de sus propiedades es el buen tenor de **fibra prebiótica**, muy útil para la función intestinal y para nutrir a las bacterias del colon.

PROPIEDADES TERAPEUTICAS

Es un alimento de resistencia, constructivo, energético, hipoglucemiante (disminuye la resistencia a la insulina), hipocolesterolemiante, vasodilatador y mineralizante. Especialmente aconsejado a convalecientes, celíacos, asténicos, deportistas, embarazadas, madres en lactancia (estimula la secreción láctea), diabéticos, personas con problemas circulatorios (fragilidad capilar, colesterol, hipertensos, hemorragias), pulmonares y renales.

También posee compuestos inhibidores de las células tumorales. Estudios realizados en la Universidad de Nueva Delhi (India) se demostró el efecto benéfico del sarraceno para mejorar la tolerancia a la glucosa y disminuir el colesterol sanguíneo.

Los orientales lo consideran el más "yang" de los cereales, siendo por lo tanto contractivo y caliente, ideal para contrarrestar excesos de "yin" (expansión y frío) y para ser usado en otoño e invierno. Además de alimento, la macrobiótica lo utiliza como medicina a través de aplicaciones externas (emplastos).

En templos budistas, los monjes realizan períodos de purificación de 3 meses, en los cuales se alimentan solo con harina de sarraceno y agua. Con esta dieta restrictiva logran admirables niveles de energía y una profunda limpieza intestinal.

En Tokio, en el barrio donde habitaban los hombres que tiraban de los carros de transporte, había puestos ambulantes de fideos soba, preparados con harina de sarraceno. Consumiendo estos fideos oscuros, los conductores de carros recuperaban energía (umakata soba). En Japón es tradición comer fideos soba en las cenas de fin de año, a fin de iniciar purificados el año nuevo.

USOS Y APLICACIONES

Normalmente se consigue el grano de sarraceno entero pelado. Dado que el germen se halla en el centro del grano, el descascarado no afecta su capacidad germinativa. Por tanto es ideal para brotar y para elaborar con dichos germinados el conocido **pan esenio**. Veamos cómo prepararlo.

Una idea de ingredientes puede ser: 1 taza de grano sarraceno, activado y germinado; 1 taza de semillas de lino, activadas 6 horas; 2 cucharadas de levadura nutricional; 1/2 taza de aceite de oliva; 1 cucharada de sal marina enriquecida; 1 cucharadita de azúcar mascabo. Procesar los ingredientes con agua suficiente para lograr una textura de masa. Extender esta masa en capa de aproximadamente 5mm sobre lámina de teflex, marcar los cortes y deshidratar hasta lograr consistencia para dar vuelta. Girar y continuar secando para obtener la textura deseada.

Para brotar este grano, basta con activarlo durante la noche, descartar el agua, extender en capa fina y luego enjuagar tres veces al día con abundante agua (para eliminar mucilagos y evitar putrefacción), durante tres días, hasta obtener el brote visible.



PRAMA®
ALIMENTACIÓN Y SALUD

(03544) 494.054/918
Envíos a todo el país
ventas@prama.com.ar
www.prama.com.ar

Hígado: termómetro de salud

Si todo anda bien, no tenemos motivo para darnos cuenta del trabajo del hígado: la digestión se realiza sin problemas y el cuerpo funciona normalmente. Por el contrario, los inconvenientes digestivos en general, suelen advertirnos que algo anda mal en el sistema hepatobiliar. Sin embargo, y dado que el hígado interviene en gran cantidad de funciones corporales, los síntomas de su malfunción son muy variados y normalmente no se relacionan con su desorden funcional.

Un hígado **cansado** y **sobrecargado** genera gran variedad de **síntomas físicos**, como: dificultades para asimilar alimentos, inapetencia, dolores de cabeza luego de comer, boca pastosa, lengua blancuzca o amarillenta, sabor amargo en la boca, hinchazón de vientre, acumulación de gases, náuseas, vértigo, piel amarillenta, cutis graso, granos, catarro, estreñimiento, heces en forma de confites o poco consistentes y de color amarillento, insomnio en las primeras horas de la noche y dificultades para despertar por la mañana, picazón de piel, caspa, caída del cabello, migrañas, cefaleas, dolor en la nuca, síndrome premenstrual (catabolismo hormonal), fatiga muscular, edemas, calambres, mala circulación venosa, coloración verdosa del rostro y los ojos, fobia a la luz, dificultad para permanecer al viento, problemas de visión, afecciones oculares, precoz pérdida de la vista...

La relación **hígado/visión**, ampliamente conocida por la antigua medicina oriental y totalmente ignorada por la ciencia occidental, es fácil de verificar dado el **estrecho vínculo** entre ambos órganos y la **rápida respuesta** que se genera. Una depuración hepática, incrementa automáticamente la capacidad visual. Esto hemos podido experimentarlo personalmente y a través de testimonios impactantes: una persona nos refería haber tenido que **desechar nuevos anteojos** con mayor aumento, apenas después de haber concluido una primera **limpieza hepática profunda**.

Dos líneas verticales en el entrecejo, nos indican un hígado agotado. **Cefaleas** y **migrañas** aparecen cuando este órgano se siente afectado y no llega a desempeñar su función de empujar y distribuir la energía hacia la cabeza y las extremidades; entonces **la cabeza se congestiona** y se calienta, al mismo tiempo que **las manos y los pies se enfrían**.

Dado que el hígado es responsable de la formación de la albúmina y las hormonas, su malfunción repercute directamente en los sistemas **inmunológico** y **hormonal**. Una **alergia** está indicando claramente que algo no marcha bien a nivel hepático. Es notable la rapidez con que **remiten las reacciones alérgicas**, una vez que hemos **depurado el hígado**.

Ya nos referimos a la relación albúmina defectuosa-células tumorales, por lo cual un **cáncer** no es más que el **reflejo de un hígado colapsado**. Y pensar que una persona con cáncer es sometida a potentes drogas que no hacen más que **agrarar el colapso hepático**. En general puede afirmarse que todas las **enfermedades crónicas y degenerativas** reflejan el mal estado hepático o, mejor dicho, resultan ser su consecuencia directa.

La medicina oriental clasifica a **hígado y vesícula** como órganos pares, es decir que **se afectan mutuamente**: si está mal uno, también está mal el otro y viceversa. Los **síntomas físicos** del **desorden vesicular** son: dolores de caderas, migrañas (localizadas sobre todo en la sien derecha), boca amarga por la mañana, vómitos ácidos, tensiones en el hombro

derecho, dolores en las articulaciones (rodillas en particular), cuello rígido, ansiedad e insomnio. El color de la piel suele ser **pálido o amarillento**, tonalidad que también se evidencia en los ojos.

HÍGADO Y EMOCIONES

El **estado emocional** y la **claridad mental** de una persona, dependen de la libre circulación de la energía y la sangre. Precisamente es el hígado quien **controla ambos factores**, y por tanto la estabilización del **equilibrio emocional**. Un **hígado sano** proporciona **juicio claro** y **decisiones firmes**; la acción que genera es rápida y consecuente. La **emoción positiva** de un hígado sano es el **idealismo**.

El **bloqueo** de la energía del hígado, crea un **estado depresivo y de agobio**. La **tendencia psíquica negativa** es la **cólera**, que se produce como reacción a la **depresión** y es acompañada por crisis de **irritabilidad, mal humor, ira y violencia**. Las **crisis de cólera** son normalmente reprimidas hasta el momento en el cual se liberan, desembocando en verdaderas **erupciones volcánicas**, con **deseos de gritar y pegar**. Esta emoción se considera la más dañina, pues condiciona todas las funciones del sistema energético, al alternarse **euforia** con **depresión**.

Los **desequilibrios biliares** se asocian con **rigidez de pensamiento, cólera, excesiva preocupación por los detalles, frustraciones y miedo** hacia lo desconocido. Decisiones y acciones quedan paralizadas.

Según la medicina tradicional china, el hígado es el "maestro de la **astucia** y de la **acción**", así como la vesícula biliar lo es de la "**fuerza de decisión**". La salud de ambos órganos determina la capacidad de ser un **líder**; es el "**eterno ganador**". La capacidad de **previsión**, o sea de anticipar la realidad interior y exterior, depende de la salud del sistema hígado/vesícula.

LOS CÁLCULOS BILIARES

Como hemos visto, todo tiene que ver con la correcta función hepática. Nuestro laboratorio interno cumple gran cantidad de funciones y casi todo lo que ocurre en el cuerpo tiene que ver con su estado. A raíz del **ensuciamiento alimentario** y la consiguiente **permeabilidad de la mucosa intestinal**, grandes cantidades de sustancias inconvenientes alcanzan el hígado y generan un **crónico colapso tóxico**, que repercute en muchos ámbitos y que generalmente **no es tenido en cuenta** a la hora de abordar un problema concreto de salud.

Es el caso de los **cálculos biliares**, que se generan **dentro de la estructura hepática** (cálculos intra hepáticos). Pese a comprometer en grado sumo la eficiencia del hígado y sobre todo el correcto flujo de bilis, es un tema que la medicina alopática no atiende como debiera. Lo que aquí se propone, es



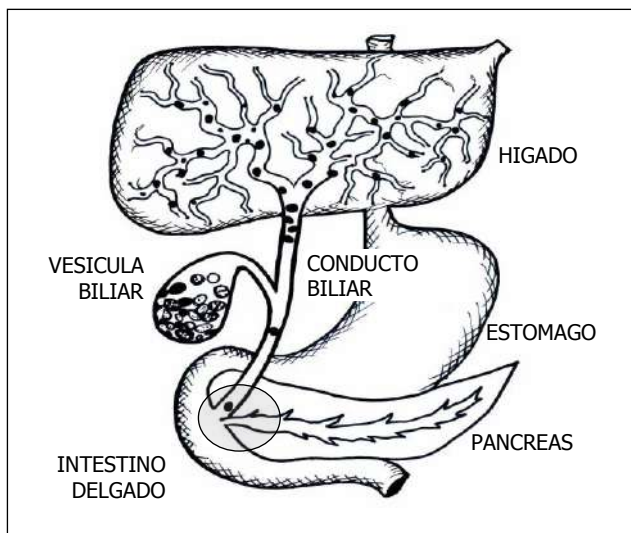


Imagen simplificada que muestra los cálculos alojados en los conductos biliares del hígado, en la vesícula y en el conducto que transporta la bilis hacia el intestino. Notar que dicho conducto descarga en el mismo lugar que el páncreas (círculo). Por tanto su obstrucción, afecta el arribo de ambos fluidos al intestino.

sencillamente **un método de limpieza para eliminarlos** del cuerpo; esto permite recuperar la correcta funcionalidad del hígado y resolver graves desordenes crónicos.

Los cálculos intra hepáticos (como los que se aprecian en las fotografías) están constituidos por colesterol, fragmentos de bilis coagulados, calcio y pigmentos, como la bilirrubina. Además tienen desechos coloidales (moco), toxinas, bacterias y parásitos muertos. Siendo el **colesterol** el principal ingrediente, son poco perceptibles en la tecnología de diagnóstico por rayos o ultrasonidos. A lo sumo, en muchos casos se diagnostica a la persona como **hígado graso** (aparecen zonas blancas en los exámenes por ultrasonidos). Es posible que una persona con este diagnóstico tenga **cientos o miles de piedras** de distintos tamaños, alojadas en su hígado.

No debemos confundirnos con los **cálculos vesiculares**, ya calcificados, que se detectan sencillamente con radiografías y que generan reacciones dolorosas, las cuales concluyen con intervenciones que "mutilan" este órgano importante de la función digestiva e intestinal. Los cálculos en la vesícula deben ser considerados **apenas la "punta del iceberg"** respecto a lo que se encuentra alojado en el hígado.

Las personas con **enfermedades crónicas**, seguramente tienen **centenares de cálculos** obstruyendo los conductos biliares intra hepáticos. La bilis es un fluido amarillo verdoso y alcalino, esencial en la química corporal. Además de colaborar en los procesos metabólicos de grasas, proteínas y minerales, la bilis mantiene el orden de las grasas en sangre, elimina material tóxico del hígado, alcaliniza los intestinos y evita la proliferación de microorganismos nocivos en el colon, entre otras cosas.

Una persona saludable produce aproximadamente **un litro diario de bilis**. En cambio, individuos con cálculos biliares y enfermedades crónicas, llegan a producir apenas **un tercio o menos** de esa cantidad. Por lo tanto serán personas con mala digestión del alimento (dispepsias), desorden en los triglicéridos, acidificación intestinal, toxicidad hepática, desorden en la flora del colon, etc.

Síntomas de presencia de cálculos biliares

- Acidez estomacal
- Adormecimiento o calambres en piernas
- Alzheimer, Parkinson, trastornos cerebrales
- Artritis y gota
- Asma
- Cabello graso o calvicie
- Carencia vitamínica
- Colesterol elevado
- Congestión linfática
- Debilidad
- Desorden hormonal
- Diabetes
- Dolores de espalda y hombros
- Escoliosis
- Evacuaciones claras
- Extremidades frías
- Gastritis
- Hemorroides y várices
- Hepatitis y cirrosis hepática
- Impotencia sexual
- Infecciones (cándidas, herpes)
- Inflamación vesicular
- Irritabilidad y cólera
- Mala digestión
- Manchas en piel (brazos, espalda, rostro)
- Mareos y desmayos
- Obesidad
- Ojos hinchados y/o amarillentos
- Osteoporosis
- Pancreatitis y tumores pancreáticos
- Pesadillas
- Piel amarillenta
- Problemas circulatorios y cardíacos
- Problemas de visión
- Problemas dentales o de encías
- Problemas intestinales
- Problemas renales y urinarios
- Rigidez articular y muscular
- Sabor amargo en boca
- Tono oscuro y "bolsas" bajo los ojos
- Ulceras y aftas bucales

Factores generadores de cálculos biliares

- Sobrealimentación y cenas copiosas
- Proteína animal y derivados
- Almidones y derivados
- Lácteos y derivados
- Aceites industrializados y margarinas
- Alimentos refinados (sal, azúcar, harinas)
- Colesterol oxidado (leche y huevo en polvo)
- Productos bajos en grasa (lights)
- Alimentos con conservantes
- Métodos de adelgazamiento rápido
- Deshidratación
- Empleo de anticonceptivos
- Terapia de sustitución hormonal
- Fluorado del agua
- Uso de fármacos y suplementos sintéticos
- Alteración de los ciclos naturales (día/noche)
- Exceso de televisión
- Estrés emocional (causa/consecuencia)



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar



Limpieza hepática profunda

Si todo anda bien, no tenemos motivo para darnos cuenta del trabajo del hígado: la digestión se realiza sin problemas y el cuerpo funciona normalmente. Por el contrario, los inconvenientes digestivos en general, suelen advertirnos que algo anda mal en el sistema hepatobiliar. Sin embargo, y dado que el hígado interviene en gran cantidad de funciones corporales, los síntomas de su malfunción son muy variados y normalmente no se relacionan con su desorden funcional.

Por lo visto, resulta **prioritario** atender las necesidades depurativas del hígado. Este órgano lo hace cíclicamente en **primavera**, época clave para el sistema hepático, según los postulados de la antigua medicina china y la simple observación de las crisis que todos sufrimos en dicho período. Transcurrido el invierno, el hígado intenta desembarazarse de todos los excesos acumulados en la época de consumo de alimentos densos y calóricos. Por ello la necesidad de estar atentos y **estimular los mecanismos de evacuación**, mediante técnicas caseras y sin esperar épocas en particular.

Si bien pasaremos revista a varios procedimientos depurativos, **quién nunca haya hecho nada por su hígado**, deberá **considerar prioritariamente el método profundo**, cuyo poder de eliminación es inigualable. Si bien hay técnicas más "blandas" como el enema de café o la ingesta de aceite de oliva, que bien pueden usarse para **mantenimiento** o en casos donde no pueda realizarse el método profundo (inmovilidad, embarazo, lactancia, infancia, etc), **nunca deben compararse a la limpieza profunda**, a la hora de resolver la toxemia crónica.

LA LIMPIEZA EN DETALLE

En presencia (o sospecha, ya que nadie está libre de ellos) de **abundantes cálculos** intra hepáticos, seguramente deberemos recurrir a un **método de depuración enérgico**. Es el caso del método de **limpieza hepática profunda**, una técnica eficaz y relativamente sencilla para eliminar íntegramente los nocivos cálculos biliares que describimos antes. Dada la inocuidad del método y sus grandes beneficios, no tiene mayor sentido plantearse dudas respecto a la conveniencia de practicarla, ni dilatar la práctica, a la espera de un momento ideal.

El procedimiento se basa en un **período preparatorio (6 días)**, durante el cual se ingiere diariamente **al menos un kilo y medio de manzanas**. Esto se realiza para generar un **ablandamiento de los cálculos**, por acción del **ácido málico** presente en la manzana. Luego, durante los **dos días de la limpieza** se toman **4 vasos de solución magnésica (sulfato de magnesio)**. El efecto del magnesio es **dilatar los diminutos conductos biliares**, a fin de facilitar el tránsito de los cálculos reblandecidos por la acción de las manzanas. Finalmente se ingiere una emulsión de **aceite de oliva** y **jugo de pomelo**, lo cual provoca un fuerte estímulo de secreción biliar, lo cual **activa la expulsión de los cálculos**.

Antes y después de la limpieza hepática profunda, es necesario realizar una **cuidada limpieza de los intestinos**, a fin de evitar el estancamiento de los tóxicos cálculos biliares en el tránsito intestinal, lo cual generaría una **peligrosa 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 **antes de la hepática profunda, tres sesiones de lavaje colónico y una sesión después de la hepática**, a modo de "enjuague intestinal". En las sucesivas hepáticas y **según se mantenga una alimentación fisiológica** (solo frutas, hortalizas y semillas) se sugiere **conservar este ritmo. No recomendamos hacer la hepática profunda, sin estar precedida y rematada con lavajes colónicos.**

La técnica **no resulta ideal** para ser realizada en medio de **crisis depurativas** o **enfermedades agudas** (gripes, fiebres, diarreas, período menstrual, etc) o durante el tradicional principio precautorio de **embarazo** o **lactancia**. Hay quienes la realizan igualmente y lo sobrellevan bien, encontrando alivio general. En cambio **sí resulta sumamente aconsejable** en **enfermedades crónicas**, al resolver la causa profunda del problema.

Dependiendo de la congestión presente en cada persona, suelen ser necesarias **varias hepáticas profundas**, entre las cuales debemos dejar al menos **un mes de intervalo**. La **ausencia de cálculos en las evacuaciones** en un par de hepáticas, es señal de haber concluido el proceso satisfactoriamente. Una vez ultimada la **serie completa** de limpiezas hepáticas profundas, y dependiendo de los hábitos higiénico/alimentarios de la persona, se sugiere realizar **una limpieza anual** como **mantenimiento preventivo**, preferentemente en coincidencia con la primavera.

LOS SEIS DÍAS PREPARATORIOS

Durante los seis días previos a la limpieza, se recomienda una **alimentación frugal, depurativa y fisiológica** (preferentemente cruda, como se ilustra en el Andarivel 6). En este período, no se deben consumir: lácteos, fritos, almidones, féculas, proteína animal, alimentos muy fríos (helados), cantidades excesivas de alimento, ni medicación crónica no esencial. Para las personas con obligaciones laborales, es útil comenzar este lapso un día **domingo**, a fin de culminarlo un **viernes**, dejando la limpieza propiamente dicha para el **fin de semana no laboral** (sábado/domingo).

Diariamente debemos consumir **1,5 kg de manzanas frescas** (rojas o verdes), alejadas de las comidas (al menos una hora) para favorecer la asimilación del ácido málico (puede ser a media mañana y a media tarde). Lo ideal es **fruta masticada, rallada o licuada**, ya que el jugo (aún casero) elimina la fibra en el centrifugado y provoca desorden de la glucosa en sangre (picos de hiperglucemia y resistencia a la insulina). Obviamente **no debemos usar jugos envasados**, ya que se necesita la vitalidad, la carga enzimática, la oxigenación, la alcalinidad y la ausencia de aditivos de la fruta fresca.

Para **casos extremos** (por ejemplo una diabetes descontrolada), o resistencia inicial al consumo de "tantas" manzanas, se puede utilizar el **ácido málico**, principio activo clave presente en la manzana. En este caso, la dosis de manzana se puede reducir a **un kilogramo, complementando con 2 gramos de ácido málico** disueltos en **medio vaso de agua**; bebiéndolo en medio de la ingesta de algunas manzanas. Siempre **algo de fruta fresca debemos ingerir**, dado su **aporte enzimático, alcalinizante, desinflamante y vitalizante**. El ácido málico también puede ser usado suplementariamente si se advierten molestias durante la eliminación, cosa que puede ocurrir por insuficiente ablandamiento de los cálculos.

Durante estos seis días la persona **puede ingerir otros alimentos**, siempre distanciados dos horas respecto a la ingesta de las manzanas. Estas ingestas no deben ser forzadas (solo hacerlas si el organismo pide) 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 6 días. Muchas personas suelen comenzar a eliminar cálculos durante este período y dada la toxicidad del material eliminado, en caso de retención intestinal, se estaría generando un proceso de **reabsorción tóxica**, que puede derivar en migrañas y malestar general. Por lo tanto resulta clave asegurar el diario vaciamiento de los intestinos, usando cualquiera de las técnicas ya explicadas.

EL DÍA DE LA LIMPIEZA

El proceso de limpieza propiamente dicho lleva unas **14**

horas (entre el 7º y 8º día). Lo ideal sería que este séptimo día coincidiese con un **sábado**, sin ocupaciones laborales, y mejor aún, con luna llena y en cambio de estación. Dado que es difícil (o imposible) aunar todas estas variables, prioricemos al menos la coincidencia con el sábado (para lo cual debemos comenzar con la ingesta de manzanas el domingo previo, finalizando el viernes).

Por la mañana del sábado, **desayunar y almorzar liviano**, tal como en los seis días previos. Tras el almuerzo, **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 solución magnesiana** y un **frasco de emulsión pomelo/oliva**. Veamos detalladamente y con horarios, como llevar adelante el procedimiento completo:

18 hs: Tomar el **primer vaso magnesiano** que se prepara con **una cucharada sopera de sulfato de magnesio** (sal inglesa o sales de Epsom) disuelto en **un vaso de agua**. Se puede beber con pajita para evitar el sabor amargo. Se puede beber agua encima del vaso de solución ingerida.

20 hs: Tomar el **segundo vaso magnesiano**.

22 hs: Tomar la **emulsión pomelo/oliva**. Se aconseja prepararla en un **frasco de vidrio con tapa** (son ideales los utilizados para envasar mermeladas), agitando antes de beber, unas 20 veces la mezcla de **medio frasco de jugo 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 de inmediato** 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.

6 hs: Levantarse y tomar el **tercer vaso magnesiano**. Luego se puede beber agua si hay sed. Permanecer levantado o con el torso vertical, **evitando la posición horizontal**.

8 hs: Tomar el **cuarto y último vaso magnesiano**. Con esto se da por concluida la limpieza.

10 hs: Reiniciar el ciclo alimentario bebiendo algún **jugo natural o licuado** y posteriormente alguna pieza de **fruta fresca bien masticada**.

12 hs: Comenzar con **alimentos sólidos** (preferiblemente licuados frutales), en poca cantidad; seguir varios días con **dieta liviana y fisiológica**, ya que el hígado acaba de pasar por una fuerte exigencia y requiere un período de cuidado extremo. Tomemos en cuenta que este proceso es como haber intervenido quirúrgicamente al hígado y es bueno atender un **proceso posoperatorio**. También por ello puede suceder que el organismo reclame por más **reposo**; recordemos que la regeneración del tejido hepático se realiza cuando estamos en posición horizontal. Más allá de atender las necesidades laborales, es bueno que 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. La verificación de los desechos eliminados es el **indicador de la necesaria continuidad** de las limpiezas,



respetando el mes de intervalo. Un método práctico para observar los cálculos eliminados consiste en colocar un **cola pastas** plástico en el inodoro, evacuar, enjuagar la materia fecal con un balde de agua y luego verificar los residuos que quedan en el colador. La secuencia de limpiezas hepáticas

profundas se da por terminada cuando **no quedan más desechos visibles en el colador**. En caso de **molestias** (dolores, puntadas, cólicos, etc) siempre es conveniente recurrir a los elementos utilizados durante la limpieza para **ablandar los cálculos y dilatar los conductos**, o sea manzanas (o una dosis de ácido málico) y sulfato de magnesio (o citrato de magnesio). Ingeriendo nuevamente dosis de estos principios activos, aliviaremos la molestia y facilitaremos el tránsito de los cálculos en movimiento.

Frente a antiguas acumulaciones y dolencias crónicas, seguramente serán necesarias **varias limpiezas hepáticas**, que deben repetirse siempre con, **al menos un mes de descanso, hasta que no se evacuen más cálculos**. En estas situaciones, tal vez se despidan **pocos cálculos la primera vez y muchos a partir de la segunda o tercera limpieza**. Es importante que una vez iniciado el tratamiento, **no se corte la serie de limpiezas**, aprovechando el grado de flexibilidad del tejido hepático, al haberse movilizado la posición de estos cálculos en la estructura del hígado. Hay personas que necesitan una decena de limpiezas para drenar todos sus cálculos y otros que terminan el proceso en 6 meses. Son tiempos muy personales, que nadie puede adivinar.

Tener presente que se requieren **limpiezas colónicas antes y después** de cada hepática profunda. Recordar que **el día después** de cada limpieza hepática (lunes, si la hicimos entre sábado y domingo) se debe realizar una **limpieza intestinal** (colónica), para evitar que algunos cálculos puedan quedar alojados en los intestinos, dado el tenor tóxico (bacterias, virus, parásitos) de dichos cálculos. Esta especie de "enjuague" intestinal puede hacerse con una sesión de **lavaje colónico**. En última instancia se puede echar mano a la **mezcla purgante** (beber 500cc en la noche del domingo) o a una quinta dosis de **sal inglesa**; aunque la eficacia de estos métodos es menor, siempre algo hay que llevar a cabo para evitar retención de cálculos: más limpieza, menos problemas.

También, como veremos luego, se debe permanentemente **estimular la depuración de los riñones** (el hígado moverá sangre sucia hacia los filtros renales, a causa de la limpieza practicada), a través de infusiones renales como barba de choclo, cola de caballo, diente de león, ortiga, etc. Si bien hay otras técnicas de depuración hepática, como veremos a continuación, el método de **la limpieza profunda es inigualable por su efectividad y rapidez de respuesta**. Obviamente es siempre mejor "algo que nada" en materia de alivio tóxico en un órgano tan importante como el hígado, pero a la hora de **resolver la causa de fondo** de los desórdenes de salud, **nada como este método**. También es bueno recordar que la limpieza hepática profunda **no conviene realizarla fuera del contexto sinérgico e integrado del Proceso Depurativo**. Es solo una herramienta más...

Extraído del libro "Cuerpo Saludable"



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar



Riñones: los filtros del hígado

La función básica de los riñones es filtrar la sangre proveniente del hígado, eliminando los excesos por medio de la orina. A través de una extensa red de nefronas y un millón de minúsculos glomérulos, los riñones filtran 150 litros diarios de sangre; el 99% retorna al flujo sanguíneo y solo el 1% (un litro y medio) se evacua por la vejiga.

Muchos factores influyen en el correcto funcionamiento renal. El principal es la calidad de la **membrana filtrante** (los glomérulos), que se degrada en presencia de sustancias demasiado irritantes. Otro factor es la **concentración de toxinas** presentes en la sangre; cuando es elevada, se excede la capacidad de filtrado, la tarea no se realiza eficazmente y se **obstruye** el filtro renal. También influye el **tipo de desechos** a filtrar; hoy día estamos expuestos a muchas **sustancias sintéticas** no previstas en los ciclos biológicos naturales, las cuales generan microlesiones y/o atascamientos en los glomérulos.

Siguiendo con factores que influyen en el trabajo renal, es importante la **tensión sanguínea**, ya que alteraciones de la presión con que la sangre atraviesa el filtro, disminuyen la calidad del filtrado. Esto depende del **volumen sanguíneo** y la **velocidad de circulación**. El primer factor está directamente relacionado con la **ingesta de líquidos**; si hay **carencias**, la tarea será dificultosa y facilitará la **formación de cálculos**; si hay **excesos**, se eliminarán demasiados nutrientes útiles y habrá **desmineralización**. El segundo factor tiene que ver con la **actividad física**; el **movimiento** incrementa la presión y **facilita la depuración**; el **sedentarismo** lentifica la circulación y por insuficiente oxidación, **dificulta la eliminación** de los desechos.

Por último digamos que los riñones comparten con el hígado la singularidad de tener una **temperatura de funcionamiento superior** a la corporal: unos 40°C. O sea que su funcionalidad se **beneficia del calor**, y obviamente se perjudica con la exposición al frío.

EL EXCESO DE FOSFORO

Un párrafo para un problema generalizado y poco advertido: el **exceso de fósforo** en el organismo. El fósforo es un **mineral imprescindible** en nuestra química corporal, pero si **abunda**, se convierte en una sustancia **altamente tóxica**: perjudica el funcionamiento renal, la flora intestinal, el sistema nervioso y los ciclos del calcio y el magnesio. Los trastornos relacionados con este desequilibrio son, entre otros: fibromialgia (reuma), artritis, problemas de columna, desórdenes de conducta (hiperactividad, atención dispersa).

La superabundancia de fósforo en la dieta moderna se debe a tres factores básicos. El primero es el **elevado consumo de lácteos**. La leche vacuna posee una inadecuada relación calcio/fósforo, desaprovechándose el

poco calcio en el infructuoso intento de neutralizar la inhibición que genera el exceso de fósforo. Otro factor es la agricultura industrial basada en **abonos y plaguicidas fosforados**, y la cría animal dependiente de dicha producción agrícola. Por último debemos citar el masivo uso de **aditivos alimentarios fosforados**, como: leudantes, conservantes, emulsionantes, acidificantes (el ácido fosfórico de las gaseosas)...

El órgano específicamente **encargado de evacuar** los significativos y cotidianos excesos de fósforo, es el **riñón**. Por ello la función renal recibe una sobrecarga de exigencia funcional y se resiente la estructura filtrante. Esto obliga, ante todo a tratar de **minimizar el consumo** de alimentos ricos en fósforo y también a **"mimar" a nuestros riñones**. Es necesario estimular su eficiencia y su capacidad operativa, valiéndose de las técnicas y recursos aquí señalados.

SINTOMAS DE MALFUNCION RENAL

Definiendo la **normalidad de la evacuación renal**, podemos entender mejor las señales que son consecuencia de un trabajo incorrecto. Dado que la vejiga almacena unos 300cc de orina, lo normal es generar unas **cinco micciones diarias**, cifra variable en función a la ingesta de líquidos que realice la persona. La **micción normal** debe ser de color ámbar, sabor neutro, no irritante y carente de olor. Estas características son bien conocidas por aquellas personas que retoman la antiquísima práctica de la **orinoterapia**, tema que se aborda en otra publicación específica.

Como sucede con las evacuaciones intestinales, la observación de la **orina** nos brinda diariamente mucha información útil para controlar el funcionamiento del organismo. La **cantidad** de micciones diarias es un buen dato para monitorear el mecanismo de evacuación, ya que el normal deseo de orinar solo debe producirse por llenado de la vejiga.

Por ello lo de **cinco micciones abundantes** al día. Las micciones frecuentes y reducidas, son clara señal de malfunción y posible prolapsos del colon transversal, que comprime la vejiga. La sensación de **ardor** al orinar es también una señal de alerta, para alcalinizar nuestra alimentación (se están eliminando excesos de ácidos) y para eliminar factores irritantes (sustancias químicas, refinados, excesos proteicos...).

El **color** nos permitirá controlar, tanto el volumen de toxinas del cuerpo como el nivel de ingesta de líquidos. La orina **oscura**, que no es necesariamente una mala señal, nos está indicando **sobrecarga de desechos, carencia de líquidos**, o ambas cosas a la vez. Frente a dicho síntoma, habrá que trabajar ambos aspectos. En cambio, un color demasiado **claro**, refleja un **exceso de líquidos** y representa una señal para evitar un proceso de **desmineralización**.

Estas observaciones permiten comprender lo absurdo de las **recomendaciones genéricas de ingesta de**

agua (tipo 3 litros de agua por día), más aún si no se toma en cuenta el **agua ingerida con el alimento**. Es cierto que cada organismo tiene una necesidad mínima de líquidos para reponer lo excretado diariamente (orina, respiración, sudoración, etc), pero al hablar de cantidad genérica de agua, no se considera el aporte, por ejemplo, de una dieta abundante en **frutas y vegetales**, que son **95% agua**.

Tampoco estas recomendaciones toman en cuenta el **tipo de desechos** que predominan en cada persona. Veremos que los **cristales** requieren abundante presencia de agua para facilitar su drenaje por vía renal. En cambio los **coloides** (moco) se eliminan mejor en ausencia de líquidos.

Si bien la **retención de líquidos** (edemas) indica una sobrecarga en la capacidad de eliminación renal, esto no se resuelve únicamente con diuréticos. Los edemas muestran que hay **toxemia generalizada** (sobre todo por el abundante consumo de refinados) y **otras áreas en crisis** (la piel, el sistema linfático). Al ocuparnos de estos órganos de eliminación, volveremos a referirnos al tema. En su acertada visión holística, la medicina oriental considera que los **problemas de la piel** (soriasis, eccemas, acné, etc) son indicadores de la malfunción renal.

Dada la alarmante proliferación de **arenillas y cálculos** (litiasis renal), conviene señalar que este fenómeno (emparentado con la osteoporosis) se genera básicamente por desorden del **ciclo del calcio** (relacionado a su vez con carencia de magnesio y abundancia de fósforo) y exceso de proteína animal y ácido oxálico (carnes, lácteos, chocolate, acelga, té negro).

En la perspectiva de las **cuestiones emocionales**, la inadecuada función renal repercute en la generación del **miedo**. Por su parte, la relación de órganos pares de la medicina china establece que **riñón y vejiga** se afectan mutuamente y los problemas de uno se reflejan en el otro.

LOS ALIMENTOS

Numerosos alimentos benefician el trabajo renal. Entre las **frutas**, todas son benéficas (única precaución con la pera, por su poder enfriante de los riñones), especialmente: arándanos (combate infecciones), cereza, manzana, durazno, pomelo, melón y sandía.

Mismo concepto para las **verduras**, resaltando: repollo, hinojo, perejil, alcaucil, apio, achicoria, berro, espárrago, zapallo, puerro, cebolla (disuelve cálculos), nabo, verdolaga, etc. Otros alimentos recomendables para los riñones son: el trigo sarraceno y la semilla de zapallo (sobre todo en problemas de próstata).

Respecto al consumo de **agua**, además de priorizar y atender el normal mecanismo reflejo de **la sed**, hemos visto la forma de controlar fisiológicamente su ingesta,

observando **el color de la orina**. De todos modos, en una crisis depurativa, el control de la coloración de la orina se hace relativo, pues el organismo ve incrementada su necesidad de filtrado y por tanto de ingerir líquidos.

Una forma de controlar el correcto **nivel de líquidos corporales**, es el **test del brazo alzado**, proveniente de la quinesiología. Se deja el brazo colgado por un momento, hasta visualizar que se llenan las venas ubicadas en el dorso de la mano. Luego se alza el brazo lentamente, extendiéndolo hacia delante hasta alcanzar la posición horizontal. El vaciado de las venas debe ser total; si se mantienen abultadas, significa carencia de líquidos.

Otro sistema consiste en **pellizcar la piel** en el dorso de la mano, comprobando que el pliegue se deshaga rápidamente; si demora, significa que falta agua en el cuerpo.

LAS HIERBAS

Por su función filtrante de la sangre proveniente del hígado y dado el ensuciamiento de este fluido a causa del trabajo depurativo sobre dicho órgano y los intestinos, durante el Proceso Depurativo es esencial **activar la limpieza del filtro renal**.

Para ello no es necesario una técnica específica; basta con ingerir diariamente una infusión (suficiente unas 3 tazas diarias) con efecto limpiador sobre los riñones. Debemos ser prudentes con el uso de **diuréticos**, descartando obviamente los productos de síntesis química y prefiriendo los de origen vegetal.

Pese a que la mayoría de las tisanas resultan ser diuréticas, las hierbas más recomendables para el **Proceso Depurativo** son: **barba de choclo** (desinflama las nefronas), **cola de caballo** (aporta silicio orgánico), **diente de león** (aporta potasio y alivia el hígado), **ortiga** (es muy alcalinizante), **rompepiedras** y **yerba meona** (estas dos últimas muy usadas en cálculos y arenillas renales).

Es aconsejable alternar estas hierbas, **una distinta cada día**. Dado su sabor neutro, aquellos habituados al mate, pueden usar estas infusiones para su cebado. Para realizar infusiones, siempre llevar el agua a hervor, apagar el fuego, introducir la hierba y dejar infundir durante 10 o 15 minutos. Respecto a la cantidad de hierba, como regla general una pulgarada (lo que tomamos entre los dedos de la mano) por litro de agua.

Como vimos, los riñones también se benefician de la aplicación de calor, cosa sencilla de hacer colocando una **bolsa de agua caliente** en la base de la columna. En dicha zona también son útiles cataplasmas de **arcilla** o de hojas de **repollo**, cuya técnica se detalla en el siguiente apartado.

Extraído del libro "Cuerpo Saludable"



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar



Síntomas causados por parásitos

*En el libro **Cuerpo Saludable se analizan las distintas parasitosis y los variados abordajes para combatirlas. Como bien se expresara allí, el desparasitado es un trabajo periódico y permanente, ya que estamos en continuo contacto con nuestros depredadores naturales. La periodicidad de estas prácticas y la calidad de nuestra nutrición, determinarán el grado de invasión parasitaria con el cual convivimos y las consecuencias que experimentamos. Pero veamos la sintomatología que generan estos "huéspedes" con los cuales convivimos y que en la mayoría de los casos, no advertimos su presencia... ni sus efectos...***

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **cuero cabelludo** o la **piel**? Pérdida del cabello; erupciones, acné, psoriasis; heridas abiertas, ebulliciones o abscesos; picazón y/o sensación de quemadura; decoloración (vitiligo), verrugas, eczemas. Algunos de los responsables son: piojos, ladillas, sarna, garrapatas, Demodex follicularum que habita en la cara (en especial en pómulos o nariz), ácaro de las gallinas (también habita en los humanos), Loa loa, anquilostomas, filarias.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **cerebro**? Confusión mental, pérdida de la memoria y pobre habilidad para aprender; depresión, inestabilidad emocional, desorden bipolar o esquizofrenia; dolores de cabeza o presión en la cabeza; pérdida de la audición o de la vista; pérdida de coordinación; insomnio; pobre control de la temperatura; pérdida del control de los intestinos y/o vejiga urinaria; pobre regulación de las glándulas endocrinas. Responsable absoluto son las Tenias, sus huevos viajan por el corriente sanguíneo y logran instalarse en el cerebro, produciendo úlceras cerebrales. No había explicación hasta ahora de cómo pueden sobrevivir en un lugar donde no tienen nada para ellas y la respuesta son los metales y/o tóxicos que llegan al cerebro y atraen a estos parásitos. A esta patología se la llama cisticercosis.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **ojos**? Visión nublada, distorsionada o doble; ojos rojos o aguados; ceguera; ojos cruzados.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **oídos**? Picazón; pérdida de la audición; pérdida del balance; drenaje de los oídos.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **laringe**? Ronquera, tos y pérdida de la voz.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **tiroides**? Sobre actividad, pérdida de peso, nerviosidad, fatiga crónica; infra actividad, letargo,

aumento de peso, fatiga crónica; tiroides hinchadas, bocios y tumores.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **paratiroides**? Cálculos renales excesivos, formación de espolones de los huesos; pérdida de hueso excesiva (osteoporosis).

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **amígdalas, glándulas y conductos linfáticos**? Nódulos hinchados alrededor del cuello, axilas, pechos o ingle; dolor en las mismas áreas; baja inmunidad; extremidades hinchadas por causa de conductos linfáticos bloqueados; infecciones crónicas.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **bronquiolos y pulmones**? Tos; infecciones crónicas; dificultad para respirar.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **corazón**? Latidos del corazón rápidos y/o irregulares; válvulas del corazón que se escapan o son ruidosas, especialmente las válvulas aórtica y mitral; dolor de pecho, cuello y brazo; respiración breve; hinchazón de los pies y otras partes del cuerpo causado por latidos del corazón débiles; fluidos en los pulmones causado por latidos del corazón débiles; debilidad general causada una circulación sanguínea insuficiente; lentitud mental o confusión mental debido al insuficiente flujo de sangre al cerebro.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **diafragma**? Respiración dolorosa especialmente con respiros profundos e hipo.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **hígado y la vesícula biliar**? Dolor en la parte derecha del abdomen; heces coloreadas ligeramente y/o constipación debido al bloqueo del conducto biliar; dolor de cuello, muñeca, codo y hombros; dolores de cabeza causados por tensión; pérdida del apetito y digestión pobre; ictericia; dedos entumecidos o cosquilleos.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **páncreas**? Diabetes; digestión pobre, inflamación, dolor en el lado izquierdo del abdomen debajo de las costillas.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **intestino delgado**? Indigestión, inflamación y gas; diarrea, enfermedad de Crohn, movimiento irregular de los intestinos; malnutrición debida a una absorción pobre; úlceras; válvula ileocecal abierta; intestinos y/o apéndice inflamados; pérdida de peso.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **estómago**? Dolor después de comer; hernia hiatal; reflujo ácido, ardor de estómago, inflamación y gas; úlceras; pérdida del apetito acompañado de pérdida de peso y una condición sobre-ácida o bajo-ácida.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **colon** (intestino grueso)? Intestino irritable; diarrea, constipación o movimientos intestinales irregulares; inflamación y gas; sangre y/o mucus en las heces; gusanos o partes de gusanos en las heces; picazón en el recto y hemorroides; rechinar de los dientes; obstrucción intestinal y/o movimientos dolorosos de los intestinos.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **riñones**? Piernas hinchadas, dolor de espalda (parte de abajo), toxemia, erupciones de la piel e ictericia.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **glándulas adrenales**? Dolor de espalda (parte de abajo); pérdida de energía; hiperactividad; hipoglucemia; dificultad para respirar, especialmente en la noche cuando se está tratando de dormir; despertarse a la madrugada en pánico; ataques de pánico y cambios de humor relacionados con el comer.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **próstata**? Próstata hinchada; dolor en la próstata cuando se orina o durante la cópula; orina frecuente y/o difícil; retención de orina en la vejiga urinaria; y pérdida de potencia sexual.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **testículos**? Dolor en los testículos; cópula dolorosa; niveles bajos de testosterona; pérdida de potencia sexual; pobre cuenta de espermatozoides y viabilidad, y en consecuencia infertilidad.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **vejiga urinaria**? Picazón, sensación de quemadura o dolor cuando se orina; incontinencia nocturna y/o incontinencia diurna; sangre o mucus en orina; sensación de ardor o picazón vaginal...

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **ovarios** y/o el **útero**? Síndrome premenstrual, calambres menstruales o coágulos, otros problemas menstruales; períodos irregulares, períodos saltados o no períodos; desequilibrio hormonal; dolores de cabeza, irritabilidad, cambios de humor; dolor en el coito; pérdida del deseo sexual; hemorragia abundante; infertilidad y/o abortos involuntarios; nacimiento prematuro, bebés retardados u otros tipos de necesidades especiales; endometriosis, trompas de Falopio bloqueadas; insomnio; descargas vaginales con mal olor y/o descoloradas; picazón vaginal.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **músculos**? Debilidad, atrofia, dolor, contracturas.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **nervios**? Pérdida de habilidades motoras; pérdidas del sentido de la percepción; entumecimiento,

desganado, sacudidas, o temblores; pérdida de la audición y/o visión; picazón crónica sin presentar erupción en la piel; pérdida de control de las glándulas endocrinas; pérdida de control de los intestinos o vejiga urinaria; sensación de frío intenso en las extremidades las cuales se sienten tibias al ser tocadas.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **articulaciones**? Dolor; inflamación; deformaciones y depósitos de calcio.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **sangre**? Pérdida de energía; hemoglobina baja; cuenta de células blancas elevada; fiebre y deseos de dormir todo el tiempo.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **venas**? Várices; formación de coágulos; piernas (parte inferior), pies y/o manos rojas, moradas o negras; sobrecarga del corazón debido a la destrucción de las válvulas de las venas de las piernas.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **huesos**? Dolor de huesos; deformidad de los huesos; irregularidad de las células de la sangre y/o insuficiencia; pérdida de la densidad de los huesos.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **timo**? SIDA; pérdida de la inmunidad; infecciones crónicas; dolor en el centro del pecho.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **pituitaria**? Crecimiento pobre o crecimiento súper rápido; control pobre de las glándulas endocrinas incluyendo la glándula pineal, glándulas adrenales, tiroides, ovarios y testículos; producción errática o insuficiente de las hormonas sexuales; infertilidad y/o abortos involuntarios; la pubertad comenzando demasiado temprano o demasiado tarde; incontinencia, urgencia urinaria y/o orina frecuente.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos **en general**? Formación de tumores y depósitos de calcio en tejidos suaves; fiebres, infecciones crónicas, enfermedades de autoinmunidad o disfunción inmunológica; falta de energía, fatiga crónica o apatía; apetito pobre, pérdida de peso, anorexia, ansias de comer alimentos inusuales u otros desórdenes de la alimentación; hiperactividad, nerviosidad, desasosiego, irritabilidad o depresión; insomnio, pesadillas o sonambulismo; excesivo picazón en la nariz, picazón o sensación tóxica; reacciones alérgicas, labios o párpados hinchados o bolsas debajo de los ojos.

Extraído del libro "Cuerpo Saludable"



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar

Combate a los huéspedes internos

*El tema de las **parasitosis**, es un factor subyacente a toda patología crónica-degenerativa. Gran cantidad de personas pierden tiempo, dinero y esfuerzo en combatir sus síntomas, dejando de lado el abordaje desparasitante. Pero tampoco debemos caer en una paranoia aséptica. Ellos son parte de un microbioma complejo que se auto-regula, siempre y cuando haya orden interno. Cuando se desarrollan los "malos" es porque el desorden interno lo ha permitido. Por tanto, más que "matar" bichos, hay que generar un ambiente que los repela. El problema es cuando nos "distraemos" del verdadero objetivo, tapamos síntomas, perdemos tiempo y agravamos un desorden que luego "explotará" con otro rótulo.*

Todo tejido viviente puede ser ocupado por un parásito; por ende, **todo ser vivo está sujeto a su presencia**. Es **imposible concebir un organismo sin parásitos**. Estamos biológicamente destinados a compartir la vida con ellos, dado que es imposible sustraerse a sus eficientes cadenas reproductivas y a su permanente incorporación a través de alimentos, agua y aire. Son nuestros depredadores naturales. Esto es algo que el hombre siempre supo y por ello en todas las tradiciones se preservaron hábitos preventivos, basados en el desparasitado regular. Dado que la convivencia es **inevitable y genera daños evidentes**, el objetivo razonable es **mantenerlos bajo control**.

Pero hoy día vivimos una situación grave en este sentido. Por un lado hemos **abandonado las prácticas preventivas**. Por otro lado, nuestra violenta modificación de los hábitos nutricionales ha generado tres cuestiones claves para la expansión de la invasión parasitaria: **les damos casa, comida y "zona liberada"**, o sea los **tres requisitos necesarios** para su completo y eficiente desarrollo.

Los nutrimos al consumir abundantes **alimentos que los desarrollan** (lácteos, azúcares, harinas), les facilitamos el alojamiento al generar una **mucosa intestinal permeable** que permite su **difusión en todo el organismo** por medio de los fluidos (sangre, linfa), les creamos el **ambiente anaeróbico** (carente de oxígeno), **ácido y de baja vibración** que prefieren y finalmente la **inacción de nuestra "policía corporal"** (tilde inmunológico), les brinda "zona liberada" para que se desarrollen **sin interferencias**.

El círculo vicioso que generan los **azúcares** y el **oxígeno**, sirve para explicar la relación causa-efecto entre nuestras conductas inconscientes y la invasión parasitaria. Hongos y parásitos se alimentan de azúcares (los almidones son también azúcares). A **mayor ingesta**, permitimos **mayor multiplicación**. A **mayor población, más demanda** (o sea, más deseo por azúcares). A **mayor consumo, más desechos ácidos** (la acidez es el medio que los desarrolla). A **mayor consumo** de azúcares, mayor carencia de la molécula encargada de metabolizarlos (oxígeno) y **mayor anaerobia** en el organismo. O sea que estamos favoreciendo sus condiciones de **desarrollo y multiplicación**.

Tiene poco sentido **perder tiempo en análisis y estudios** de dudosa o nula eficacia. Los métodos clásicos solo detectan parasitosis intestinales, mientras que hoy día predominan parásitos en los más **variados e indetectables alojamientos** (páncreas, hígado, próstata, cerebro). Por otra parte, todos tenemos; la diferencia está en **cuantas especies y ejemplares** tiene cada uno. Por tanto es más sensato poner manos a la obra y comenzar a reducir su población con **métodos inocuos**. Evitemos verlos como "asesinos": los parásitos solo buscan la **supervivencia** de la especie y **nos usan como sustrato**. Está en nosotros permitirlo, pero lamentablemente es lo que hacemos día a día.

La idea es que el material contenido en este apartado, estimule y prepare al lector para realizar el trabajo de desparasitado con la debida atención y cuidado. Hemos visto que los parásitos son grandes contribuyentes del ensuciamiento corporal, verdadera causa profunda de nuestros problemas de salud. Por tanto, **el**

desparasitado es un elemento clave en la tarea de la depuración corporal.

Sin embargo, siendo los parásitos una problemática central, tampoco deberíamos cometer **el error de convertir al desparasitado en nuestra única acción depurativa**. El desalojo de nuestros huéspedes internos debe ser una de las varias acciones que debemos llevar a cabo, integrada y sinérgicamente con los demás abordajes sugeridos en el **Proceso Depurativo**.

Combatir los parásitos sin limpiar intestinos e hígado, sin usar depurativos vegetales, sin hacer ayunos frutales, sin corregir los patrones nutricionales inadecuados... **puede ser hasta contraproducente**. El hecho de generar mortandad de parásitos internos, debe acompañarse de las demás prácticas depurativas que permitirán agilizar la eliminación de los "bichos" muertos.

Además, garantizar **un buen flujo biliar** (consecuencia de un hígado limpio) es una de las mejores acciones desparasitantes, por ser el fluido hepático un natural y fisiológico **inhibidor del desarrollo de huevos y larvas de parásitos**. Recordemos que la bilis, además de colaborar en los procesos metabólicos de grasas, proteínas y minerales, alcaliniza y evita la proliferación de microorganismos nocivos en los intestinos. Una persona saludable produce aproximadamente **un litro diario de bilis**, mientras que un hígado bloqueado por cálculos biliares, produce apenas **un tercio o menos** de esa cantidad.

Por todo esto **no es sensato usar herramientas alopáticas** (fármacos) de **efectos tóxicos y enérgicos**. Estos recursos generarán más toxicidad circulante y cuantiosa "tráfico de cadáveres" en una estructura celular ya colapsada y en crisis. Por ello el uso de **herramientas inocuas** (tinturas en secuencia, alimentos, jugos verdes, zapper, etc) y el **sinergismo con las prácticas depurativas** de los otros cinco andariveles del Proceso Depurativo.

INEVITABLES COMPAÑEROS DE RUTA

Si bien los mayores estudios se centran en los parásitos intestinales, se sabe que **los parásitos invaden todo el cuerpo**, incluso zonas consideradas "seguras" como el cerebro. Precisamente los parásitos allí se encuentran "seguros" por ser ámbitos donde no puede actuar la inmunología. Los parásitos **no discriminan edades o clases sociales**; muchos siguen suponiendo erróneamente que los parásitos son cosas de chicos y que luego desaparecen solos, o que se los "pesca" la gente de bajos recursos o de zonas marginales. **Todos los tenemos y los tendremos**; la diferencia está dada por cantidades, especies y antigüedad de infestación. Las interacciones son numerosísimas y en gran parte aún desconocidas, como también es ignorada su fuerte influencia sobre la salud humana.

EL DESPARASITADO EN ACCION

El desparasitado es un trabajo periódico y permanente, ya que estamos en continuo contacto con nuestros depredadores naturales. La periodicidad de estas prácticas y la calidad de nuestra nutrición, determinarán el grado de invasión parasitaria con el cual convivimos y las consecuencias que experimentamos.

Como en el caso de las limpiezas del organismo, lo más común es que el lector se enfrente **por primera vez** con esta temática, de la cual podrá tener vagos recuerdos infantiles si es algo mayor. Lo que era habitual hasta promediar el siglo pasado, hoy es "cosa de viejos". Así que deberemos **aprender y practicar** las principales técnicas naturales.

Dado que la temática de los parásitos es vasta, poco investigada y sobre todo, no relacionada con nuestros modernos desequilibrios (mucosa permeable, debilidad inmunológica, agotamiento hepático, desorden alimentario, etc), **el lector deberá ir aprendiendo, experimentando y alternando distintas opciones**.

En general, recomendamos **abordar el tema desde distintos ámbitos contemporáneamente**: alimentos, extractos vegetales, propóleo, etc. Obviamente el abordaje múltiple **incrementa la eficiencia** del proceso y al mismo tiempo **la magnitud de las reacciones** (saludables) que se experimentarán.

Por ello cada uno deberá ir regulando el arsenal de prácticas, según su tolerancia individual. Como en el caso de las compras, hay quienes prefieren pagar en cómodas cuotas con intereses y otros que optan por abonar al contado y con descuento!!! Pero lo que **no debemos hacer es pasar por alto el abordaje antiparasitario**.

Como base se sugiere una secuencia de herramientas no tóxicas, que puede comenzar con cinco semanas de **propóleo** (excelente anti giardias), un mes de **plata coloidal** (tal vez el desparasitante más fisiológico, ver monografía), dos meses de **tinturas vegetales** (el caso de artemisa o altamisa y suico, combinadas), un mes de **arcilla** (ingesta), otro mes de **propóleo**, otros dos meses de **tinturas vegetales** (el caso de la moringa), otro mes de **plata coloidal**, otros dos meses de **tinturas** (genciana o nencia y eucaliptus, combinadas). En caso de crisis depurativas, conviene un purgado depurativo (usando por ejemplo la **mezcla purgante**); pero esto no suele ser necesario cuando estamos transitando los andariveles del **Proceso Depurativo** (donde la limpieza intestinal siempre está presente), que contienen las crisis.

Es importante comprender que se trata de un proceso de **mediano y largo plazo**, que requiere paciencia y constancia, si pretendemos resultados liberadores. En cualquier caso, es siempre importante **evitar la represión** de eventuales síntomas: fiebre, congestión de vías respiratorias, estado gripal, migrañas, náuseas, sensaciones depresivas... Cada uno puede ir manifestando alguno de estos síntomas, **en relación a la intensidad de su parasitosis y al abordaje elegido**. Los síntomas pueden darse aislados o combinados y generalmente en crisis que no exceden **algunos días**. En cualquier caso, serán siempre señal de un acertado efecto sobre los parásitos y de la correspondiente mortandad generada.

RECURSO ANTIPARASITARIO	DURACIÓN
Propóleo	5 semanas
Plata coloidal	1 mes
Tinturas (ejemplo artemisa+suico)	2 meses
Arcilla	1 mes
Propóleo	1 mes
Tintura de moringa	2 meses
Plata coloidal	1 mes
Tinturas (ej: genciana+eucaliptus)	2 meses
Propóleo	5 semanas

He aquí un cuadro indicativo, con una **sugerencia de recursos** a utilizar en secuencia y los tiempos de cada proceso. Es solo una orientación: el "orden de los factores **no altera el producto**" y puede adecuarse a la disponibilidad de los elementos. Luego veremos indicaciones más precisas sobre la utilización de cada elemento en particular. Es importante comprender que se trata de un proceso de **mediano y largo plazo**, que requiere paciencia y constancia, si pretendemos resultados liberadores.

PROPOLEO: LLEGA A TODOS LADOS

El propóleo, con su casi ausencia de contraindicaciones y la total ausencia de efectos colaterales, se impone como una herramienta esencial dentro de la batería de recursos naturales a utilizar para un desparasitado sin efectos secundarios. La propiedad antiparasitaria es uno de los efectos más notables del propóleo, pues **llega a todo el organismo**, a diferencia de los antiparasitarios alopatícos, que sólo transitan por el tubo digestivo. Esto lo hace imprescindible en aquellas parasitosis que no se limitan al tubo digestivo, como por ejemplo las amebiasis, hidatidosis y giardiasis. En el caso de

amebas, con ubicación preferencial en el hígado, o la hidatidosis en pulmones, es una excelente alternativa (cuando no, la única), ya que los antiparasitarios clásicos no se difunden a estos órganos.

La secuencia de tratamiento se aconseja en **series de siete días**, con intermedios de descanso, que permiten la eclosión de los huevos (que no son afectados por el propóleo) para que la siguiente serie encuentre a los últimos adultos. En todas las parasitosis, tanto internas como externas, se indican las pausas intermedias debido a que **ningún antiparasitario elimina los huevos** de los parásitos. Todos eliminan las formas adultas, quedando los huevos, que eclosionarán a los 8 días y allí los eliminará la nueva serie, antes de una nueva postura. Por ello es que se debe respetar la segunda y tercera secuencia de ingesta. También **se puede hacer el tratamiento sin el descanso** de los cinco días, ya que mantener la toma permanente de propóleo puede servir a otros fines como levantar las defensas, combatir un estado gripal, etc.

La **dosis**, hablando de solución hidroalcohólica de propóleo al 10%, es de **una gota diaria por kilo de peso en una o dos tomas diarias**, separada de las comidas (ejemplo: una hora antes de desayuno, almuerzo y cena).

PLATA COLOIDAL

La plata coloidal es un poderoso antibiótico de amplio espectro que inactiva las enzimas que bacterias, hongos, virus y parásitos usan para su metabolismo del oxígeno, causando entonces su asfixia tras pocos minutos. Resulta muy versátil en su empleo, usándose en concentraciones de al menos 10 partes por millón. La plata coloidal es recomendada como **eficaz herramienta desparasitante**.

Pese a su gran potencial individual, sugerimos siempre usar la plata coloidal como **parte de un proceso depurativo** que genere condiciones sinérgicas y complementarias, para que el organismo pueda manejar mejor el efecto desparasitante y sus secuelas concomitantes (mortandad de microorganismos, toxicidad defensiva de los parásitos, irritación, etc).

Por ello sugerimos utilizar la plata coloidal dentro del **segundo andarivel del Proceso Depurativo**. Se recomienda hacer series de **4 semanas** que se irán intercalando con las demás herramientas sugeridas para la secuencia desparasitante (propóleo, tinturas vegetales, arcilla, etc).

La ingesta recomendada es de **gota por kilo de peso** (80kg, 80 gotas), disueltas en un poco de agua y dividida en dos tomas diarias. En organismos pequeños, asegurar **al menos 10 gotas por día**. Esta dosificación debería mantenerse inicialmente durante **dos semanas** y luego, si se desea, se puede **reducir a la mitad**. Para mejorar la absorción de la plata coloidal, se recomienda mantener en la boca al menos **un par de minutos** antes de tragar. Es preferible tomarla a estómago vacío y esperar unos minutos antes de ingerir otros alimentos.

Durante la ingesta del coloide de plata, es normal (y deseable) que puedan darse síntomas de **crisis depurativas** (diarrea, fiebre, expectoración, mucosidad, fatiga, estados gripales, etc), como consecuencia de su efecto. Dichas crisis suelen ser breves (dos o tres días) y remiten espontáneamente si garantizamos el adecuado reposo y la correcta hidratación.

TINTURAS VEGETALES

La mejor recomendación de las hierbas, será siempre la que brinde un profesional en la materia, para su caso en particular. Sin embargo sabemos que es poca la formación e información en parasitología, por lo cual recomendaremos algunas hierbas que no poseen efectos colaterales, son inocuas y están avaladas por la legislación vigente.

Sugerimos el uso de extractos hidroalcohólicos, ya que las hierbas para infusión requieren dosis precisas. Estos extractos deberán ser de buena calidad, hechos a partir de plantas recolectadas en su justo momento y forma; de lo contrario estaremos perdiendo el tiempo.

Para mayor efecto desparasitante, se aconsejan ciertas combinaciones de hierbas. Unas que limpian el organismo a través de intestinos y vías urinarias, equilibran el pH y destruyen algunos

tipos de parásitos; en tanto que otras afectan a otros tipos de parásitos y depuran a través de la piel, acelerando el proceso. Es el caso de **altamisa** (*Ambrosia tenuifolia*) o **artemisa** (*Artemisia vulgaris*), **genciana** (*Gentiana lutea*) o **nencia** (*Gentianella achalensis*); combinadas con **eucaliptus** (*Eucalyptus globulus*) o **suico** (*Tagetes minuta*).

La forma de tomarlas es tantas gotas diarias como kilogramos de peso tiene la persona. Es decir, si alguien pesa sesenta kilos (60 kg) deberá tomar en total sesenta 60 gotas (30 de cada una) al día. Es conveniente hacer las tomas por la mañana en ayunas y por la tarde o antes de cenar, diluidas en medio vaso de agua.

Estas hierbas se tomarán todos los días durante **dos meses**. Por precaución, las **embarazadas no deberían desparasitarse** y tampoco los **niños menores de dos años**, salvo que la **problemática lo amerite**, evaluando perjuicios y beneficios.

Antes de iniciar una desparasitación, es necesario que la persona sepa acerca de **reacciones que son normales, leves y transitorias**, al iniciar la toma de hierbas. Puede haber febrícula (desaparece en doce horas), mucosidad en nariz, garganta, oídos, bronquios (se debe a la muerte de parásitos en las vías respiratorias), eccemas en la piel, urticarias pasajeras, diarreas o flujos vaginales. Todo se debe al genuino proceso de curación interna. **Nunca hay que reprimir el síntoma**. La práctica de los otros andariveles del Proceso Depurativo sirve para **contener estas crisis depurativas**.

Las hierbas antes recomendadas no son las únicas antiparasitarias, existen muchas más y luego veremos algunas; simplemente se nombran estas por ser aceptadas por las normas vigentes y fáciles de encontrar; además por ser muy efectivas y desprovistas de riesgos. Aunque no está demás reiterar que las hierbas son seres vivos; si están en mal estado o mal preparadas, no lograremos el efecto esperado.

LA MORINGA

Otro eficaz desparasitante vegetal viene del árbol africano **moringa**. Las **hojas de moringa** (*Moringa oleífera*) aportan un notable efecto desparasitante, siendo efectiva contra helmintos (gusanos) y bacterias nocivas. La Universidad de Bombay, en la India, encontró en esta planta una sustancia llamada pterigospermina, de acción antibiótica. Universidades norteamericanas demostraron que este árbol posee isotiocianatos, que accionan contra la bacteria *Helicobacter pylori*, causa frecuente de gastritis y úlceras.

En estos casos se puede utilizar la **tintura de moringa**, hecha con sus hojas en solución hidro alcohólica. Se recomienda comenzar utilizando diariamente **20 gotas** en un poco de agua, incrementando gradualmente la cantidad hasta llegar a **gota por kg de peso**. Dado su gran efecto desparasitante, por ello la recomendación de comenzar gradualmente con su ingesta, evitando fuertes crisis depurativas con altas dosis iniciales.

LA ARCILLA

El uso de la **arcilla** como antiparasitario, es algo que los animales y las personas en estado "salvaje", hacen en forma intuitiva. La arcilla estimula la eliminación de parásitos, tanto los unicelulares (amebas), como los gusanos, y sus toxinas, mineralizando el organismo debilitado.

Se ingiere **una cucharadita** de arcilla en polvo disuelta en medio vaso de agua mineral (decantar y descartar granos de arena), durante **30 días** corridos en ayunas. En el caso de ciclo menstrual femenino, se puede interrumpir la ingesta durante esos días. Luego continuar normalmente.

EL ZAPPER

También existen **aparatos eléctricos** que emiten una onda cuadrada (**zapper**), que, usados todos los días (ver monografía), ayudan a las hierbas en su función antiparasitaria. Estos aparatos funcionan básicamente con frecuencias bajas de onda cuadrada, que alteran el sistema nervioso del parásito, sin ningún riesgo para el ser humano. Igualmente, el aparato por sí sólo no funciona; son las hierbas quienes además de matar parásitos, nos brindarán un incremento de inmunidad para luchar cada vez con más efectividad

contra los mismos.

DESPENSA ANTIPARASITARIA

Aquí hemos reunido distintos elementos de una **despensa saludable** que son útiles para mantener a raya a nuestros depredadores. Algo que siempre ha hecho la humanidad, a juzgar por hábitos ancestrales que llegan hasta nuestros días: **combatir parásitos con recursos caseros**. Si bien el tema nutricional está desarrollado en otros libros, conviene aquí puntualizar algunas recomendaciones que tienen que ver con el manejo de aliados claves en el control y prevención de la parasitosis.

Por sentido común, **no debemos ingerir** aquellos alimentos que estimulan el desarrollo de los parásitos. Nos referimos a los productos lácteos en general, los azúcares refinados (sacarosa, jarabe de maíz de alta fructosa), las harinas (sobre todo las refinadas), los alimentos excesivamente dulces en general...

También por lógica **debemos intensificar** el consumo de alimentos con reconocido efecto antiparasitario: las semillas de zapallo (tenias, áscaris, oxiuros), el ajo (áscaris, oxiuros), la cebolla (áscaris, oxiuros), la zanahoria (oxiuros, áscaris, tenia), la granada (tenias), el arándano (oxiuros), las aceitunas y el aceite de oliva, la papaya (tenias, áscaris, oxiuros), el apio, el hinojo, etc.

En general todos los alimentos **amargos**, las **hojas verdes** y sobre todo los miembros de la familia de las **crucíferas**, son interesantes aliados para combatir parásitos: achicoria, alcaucil, apio, raíz de bardana, berenjena, berro, brócoli, cardo blanco, coliflor, diente de león, endibia, escarola, espárrago, hakuzaí, hinojo, lechuga, nabo, ortiga, perejil, pimiento, puerro, rabanito, repollo, repollito de bruselas, rúcula, salsifí, etc.

Respecto al **diente de león**, es bueno puntualizar su importancia como planta clave en la cuestión parasitaria. Como bien dice Raymond Dextreit, conocido naturista francés, más allá de combatir los parásitos, es importante crear **un medio que no les permita sobrevivir**. Una bilis abundante y bien equilibrada en sus componentes, impide el desarrollo de larvas y huevos. Siendo uno de los mejores estimulantes de la función biliar, la ingesta de diente de león es sumamente aconsejable en **todas sus formas**: raíces, hojas y flores en comidas, extractos y tinturas, etc.

Dado que las verduras de hoja son responsables de contagios, a causa de la ocasional presencia de huevos, larvas, quistes y parásitos unicelulares, es recomendable un **buen lavado** de las mismas. De allí el hábito de remojar las hojas en agua con vinagre o limón, lavándolas bien a continuación. En este sentido, es importante un buen **filtrado** del agua de consumo.

Respecto a la **clorofila** y su gran potencial desparasitante, aquí veremos su obtención casera a partir de la técnica del licuado, la forma más práctica y sencilla de aprovechar el jugo de la hierba de germinados (semillas gramíneas como los cereales) o de otras hojas verdes. Podemos directamente **masticar** sus hojas, o bien **licuarlas** unos minutos junto a una fruta como la manzana (le suaviza su sabor fuerte), eliminando luego el exceso de fibra previo al consumo, mediante un colador. En este caso, asegurarse de comprimir bien el bagazo del colador con el dorso de una cuchara, a fin de extraer el máximo posible del jugo. No olvidar que el jugo de clorofila debe beberse **dentro de la media hora de su elaboración**, pues se degrada rápidamente su calidad. Por tanto es obvio que lo más sensato es hacerlos en casa.

Si no tenemos cultivo de germinados, o paciencia para cultivarlos, podemos siempre aprovechar los **beneficios de la clorofila** licuando **plantas de hojas verde** como la **alfalfa**. No cuesta nada "tirar" unas semillas de alfalfa en un rincón del patio y cosechar luego hojas de esta rústica y noble planta, que siempre rebrota y nos brinda su **elevado potencial** nutritivo (aporta los 23 aminoácidos) y depurativo. Si no tenemos alfalfa a mano, también podemos recurrir a hojas espontáneas de nobles hierbas como la **ortiga**, el **llantén**, la **borraja** o el **diente de león**, que por su textura a veces nos somos adeptos a incluirlas en nuestras comidas.

El **repollo** es una hortaliza de elevado efecto antiparasitario. Es muy recomendable el jugo de repollo, tomando al menos 100cc diarios en ayunas, durante una semana; para mejorar su sabor puede adicionarse jugo de limón y/o zanahorias. También es útil el

chucrut (repollo fermentado en sal) o el kimchi (hortalizas lacto fermentadas). Justamente el uso de **fermentados no pasteurizados** (kéfir de agua, Kombucha, salsa de soja, miso, etc) es muy recomendable por su estimulación de la benéfica flora bacteriana, encargada de general el control sobre los huéspedes parasitarios. En este sentido son aconsejables las **algas**, los **germinados** y el **agua enzimática** que se obtiene remojando los brotes durante 48 horas (rejuvelac). También es recomendable el consumo del **gel de la hoja del aloe**.

Dado que algunos de estos elementos suelen ser rechazados por las personas parasitadas (adictas a los sabores dulces), es bueno incluirlos en batidos y licuados, mezclados con frutas y leches de semillas. En general todas las **semillas** poseen principios activos útiles en estos casos, sobre todo consumidas con su piel.

Poco tenidas en cuenta y generalmente descartadas como basura, las semillas de todos los frutos de la familia de las **cucurbitáceas** (zapallo, calabaza, anquito, sandía, melón) contienen interesantes principios terapéuticos y nutricionales. Poseen hasta **50% de ácidos grasos** (oleico y linoleico), **prótidos** ricos en **aminoácidos esenciales** (leucina y tirosina), oligoelementos (principalmente selenio y cinc) e interesantes principios activos. Nos referimos a la **cucurbitina** y la **cucurbitacina**, de probados efectos a nivel urinario y como vermífugo.

Estas sustancias bloquean la división de las células glandulares de la **próstata** (frenan la hipertrofia) y la desinflan. También desinflan la **vejiga** urinaria. A nivel **parásitos**, son efectivas contra **tenias** (ayudan a desprender la cabeza de la lombriz de la mucosa intestinal), **oxiuros** y **áscaris**. Las semillas también son útiles para **diabetes** (bajan el nivel de azúcar en sangre) y como **tónico cerebral**. En el mismo sentido pueden usarse las **semillas de cítricos** (pomelo, limón, mandarina, naranja), simplemente licuando bien la fruta completa sin cáscara.

Para preparar leches con estas semillas, basta introducirlas en la licuadora con **poco agua** y si es posible con la "**placenta**" o pulpa que acompaña a las semillas. Tras **licuar** unos minutos, se **cuela** con colador. Esta "leche" puede saborizarse a gusto y si bien se puede tomar a cualquier hora, es preferible por la noche al acostarse. Recordemos que la cucurbitacina, principio activo presente en las semillas y en menor medida también en la pulpa, es efectiva en casos de lombrices (tenias, áscaris, oxiuros) y su uso está exento de riesgos.

Otra técnica de desparasitado con **semillas de zapallo**, inicia con 12 horas de ayuno previo (comenzar la abstinencia de alimentos por la tarde, tomando luego solo agua). El día del tratamiento, se consumirá solamente una combinación de semillas de zapallo peladas (100g en niños y 200g en adultos), trituradas y mezcladas con miel. Para facilitar el licuado y la ingesta, puede adicionarse agua. Esta mezcla se dividirá en 3 porciones (desayuno, almuerzo y cena). Una hora después de la última ingesta, debe tomarse un purgante (batido de aloe, como se indicó en el tratamiento genérico) y observar luego la deposición. En caso de no advertir presencia de parásitos, repetir esto 2 o 3 días después.

La familia de las **liliáceas** también aporta un significativo efecto antiparasitario, dado la respuesta repelente de estos compuestos azufrados. Son conocidas las recetas en base a **cebolla** y **ajo** para combatir parasitosis intestinales. Es el caso de la **tintura de ajo**, que se toma diluida en agua o jugos, antes de las comidas. El ajo es probadamente eficaz contra tenias, oxiuros, giardias, trichomonas y amebas, siendo de **amplio espectro** y **muy bien tolerado** por el organismo.

Otros grandes aliados antiparasitarios bien aceptados son los **condimentos**, que desde tiempos inmemoriales la humanidad utilizó para controlar las parasitosis. Si bien casi todos tienen efectos interesantes, merecen ser destacados la cúrcuma, la pimienta, el estragón, el tomillo, la canela, el pimentón y los chiles en general (pimiento de cayena).

En materia de **hierbas** con efectos antiparasitarios, podemos citar entre otras: altamisa, artemisa, acedera, ajenojo, bardana, carqueja, paico, suico, uña de gato, yerba carnífera, cuasia amarga, helecho macho, cáscara de granada, genciana, ruda, diente de león, poleo, etc. Como ya hemos visto, el uso de las hierbas es recomendable en la medida que se respeten

dosificaciones y continuidad del tratamiento, a fin de evitar ciclos reproductivos y fenómenos de resistencia.

No olvidar el uso de hierbas para las prácticas purgantes, recomendadas luego de cada serie desparasitante. Se puede usar el **aloe vera** (todas las variedades son útiles a este fin). Se corta una hoja fresca y se licua completa, con la cáscara. Luego se cuela y se toma **una taza** de ese jugo, sin endulzar, **por la noche** al acostarse y **otra por la mañana** en ayunas. Si no da resultado (si no produce diarrea), repetir la toma al día siguiente.

También puede usarse una efectiva **mezcla purgante**, combinación equilibrada de cuatro hierbas depurativas (yerba del pollo, retamilla, sen y zaragatona), cuyo sinergismo potencia el efecto laxante, tan necesario luego de un trabajo desparasitante. Actúa sobre los principales órganos internos, eliminando sustancias tóxicas y parásitos. Las hierbas se cocinan brevemente (10 minutos) y se dejan luego reposar otros 10 minutos, antes de colar. Se toma **una taza** de la decocción **por la noche** al acostarse y **otra por la mañana** al levantarse. Esa noche conviene cenar abundantes frutas y verduras. Luego por la mañana conviene ingerir jugos de clorofila y/o kéfir de agua, a fin de estimular la regeneración de flora intestinal. Si no se advierte efecto laxante (diarrea), repetir al día siguiente. El momento ideal para purgar es luna llena, aunque el preparado es útil en cualquier momento.

Otro recurso antiparasitario es el **café verde**. Los granos de café (coffea arabica) sin tostar, son rica fuente de principios, entre ellos el ácido clorogénico, compuesto saludable, que se preserva si se evita el tostado. Activar los granos (uno cada 10kg de peso) durante 12 horas en una taza de agua, licuar, colar y beber. En decocción, colocar 20g en una taza de agua, cocinar durante 15', dejar infundir 60'. Se puede consumir una taza cada mañana y para reforzar el efecto desparasitante se puede usar doble dosis durante un par de semanas.

NO OLVIDAR EL CONTEXTO DEPURATIVO

Desparasitar es siempre bueno y todos lo necesitamos. Pero si uno sólo desparasita (sea con hierbas, alimentos o frecuencias), estará generando **mortandad de parásitos** y este **materias tóxicas** debe ser administrado por **órganos ya colapsados** a causa de la invasión parasitaria que se combate. Por ello la necesidad de contar con **órganos depurativos limpios y bien funcionales**.

En este sentido, es clave la adopción del **Proceso Depurativo**, método integrado de prácticas sinérgicas y complementarias entre sí. Por ello la recomendación de limpiar órganos (intestinos, hígado, riñones), depurar fluidos internos (sangre, linfa), oxigenar el medio interno (respiración profunda, movimiento físico, uso del agua oxigenada), hacer pausas digestivas (jornada semanal frutal) y adoptar una alimentación fisiológica (frutas, hortalizas y semillas activadas, preferentemente en crudo).

Siguiendo con el razonamiento anterior, poco sentido tiene **matar parásitos** si al mismo tiempo estamos **estimulando su desarrollo** a través de una **alimentación ensuciante** con lácteos, harinas, refinados, carnes, almidones, exceso de cocidos, carencia de oxígeno, etc. Este enfoque nos obliga a ser responsables con lo que hacemos o dejamos de hacer; **somos nosotros los que manejamos la intensidad y la eficiencia de un Proceso Depurativo**.

Más info en www.procesodepurativo.com.ar

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL PROCESO DEPURATIVO EN



DESPENSA
depurativa

Tel (03544) 494.871 - 483.552 - WhatsApp 3544.550.186

Mail despensa@espaciodepurativo.com.ar

Web www.espaciodepurativo.com.ar/despensa-depurativa/

Envíos a todo el país desde Villa de Las Rosas (Córdoba)

El amplio poder del propóleo

Esta maravillosa sustancia resinosa es el sistema inmunológico de los vegetales superiores (árboles). La abeja la recoge y transforma, para desinfectar la colmena, sellar grietas y embalsamar intrusos que no puede expulsar por su tamaño. El propóleo es lo que garantiza la total asepsia de un ambiente como la colmena, verdadero caldo de cultivo de virus y bacterias, a causa de sus tenores de temperatura y humedad.

Composición: Es muy variable, dependiendo de la flora y el clima de cada lugar. Pese a ser el producto más usado y más investigado de la colmena, aún no se ha concluido su estudio científico, iniciado recién en la década del 60 en Europa del este. Ya se le han detectado más de 250 elementos constitutivos y unos 50 principios biológicamente activos, lo que explica su gran cantidad de propiedades. Tiene resinas, bálsamos, aceites esenciales, minerales (más de 20 oligoelementos), vitaminas, aminoácidos (7 de los 8 esenciales) y más de 50 grupos de flavonoides.

Propiedades: Científicamente se le han demostrado 20 propiedades: es antibacteriano, antimicótico, antiolesterolémico, antiparasitario, antiinflamatorio, antioxidante, antitóxico, antialérgico, analgésico, anestésico, antituberculoso, antiviral, citostático, desodorante, epitelizante, estimulante de la inmunogenésis, fitoinhibidor, hemostático, hipotensor y termoestabilizador. Fundamentalmente es un magnífico biorregulador, rehaciendo la capacidad de defensa, funcionamiento y adaptación del organismo. Los oligoelementos justifican muchas virtudes del propóleo, pues -participando en procesos metabólicos, fermentativos y vitamínicos- contribuyen a la curación de estados anémicos, previenen la arteriosclerosis e incrementan la capacidad inmunológica del organismo. Por su parte los flavonoides -con más de 40 acciones farmacológicas- son la base de su versatilidad terapéutica. Sus cualidades antioxidantes -además de reducir el efecto de los radicales libres- son responsables de la acción antiviral, al inhibir el desarrollo de virus patógenos. Además de su amplio efecto antibacteriano, el propóleo estimula la reacción inmunológica del organismo, complementando ambas funciones sin producir alteraciones de la flora bacteriana, cosa que ocurre con los antibióticos de síntesis. Otra virtud del propóleo es su capacidad de distribuirse indistintamente a través de la sangre y la linfa, a todo el organismo.

Aparato circulatorio: El propóleo combina efectos vaso-dilatadores e hipotensores, disminuye la fragilidad capilar, inhibe la oxidación del colesterol y normaliza la tensión arterial. Estos efectos se logran con el uso regular, no debiendo esperarse efectos mágicos en caso de crisis hipertensivas.

Vías respiratorias: Es un antibiótico de amplio espectro que no produce disbacteriosis y que se ha ganado merecidamente la fama de efectivo antigripal. Su acción antiinflamatoria y anestésica lo convierte en eficaz protector de la garganta y las cuerdas vocales.

Aparato digestivo: En este aspecto ejerce múltiples

acciones: normaliza el peristaltismo intestinal, regula el apetito, ayuda a la regeneración de úlceras, es protector hepático y previene la parasitosis.

Dermatología: Su notable capacidad cicatrizante, desinfectante y antiinflamatoria lo hace indicado para heridas, quemaduras y afecciones de la piel. También resulta óptimo como fungicida de amplio espectro.

Odontología: Incrementa la salud bucal por sus principios antisépticos, antibióticos y antiinflamatorios. Además estimula la generación de la dentina (esmalte dental) e impide la formación de caries y placa bacteriana.

Contraindicaciones: Ninguna. No se han detectado reacciones alérgicas, ni toxicidad por sobredosis. Se ha demostrado perfectamente compatible y hasta complementario de otras prácticas terapéuticas.

Cuidados: Para mantener sus propiedades requiere que se lo preserve de la luz y de la temperatura, dada las delicadas características biológicas de sus componentes.

SOLUCION DE PROPOLEO

La solución hidroalcohólica de propóleo en **gotas**, tiene múltiples aplicaciones. Como suplemento dietario de uso regular, aporta al organismo toda la riqueza constitutiva del propóleo (ver descripción previa), suple carencias alimenticias, opera como biorregulador, refuerza el sistema inmunológico y ayuda a combatir los efectos de la contaminación.

Para un adulto se recomienda el consumo de **20 gotas diarias** en ayunas, disueltas en medio vaso de agua. A fin de optimizar su aprovechamiento, se aconseja hacer buches antes de ingerirlo. Con ello se logra: desinfectar y desodorizar la cavidad bucal, reforzar el esmalte dental, desinflamar las encías, prevenir caries y combatir la placa bacteriana. En caso de **estado gripal** o afección de vías respiratorias, se aconseja tomar 30 gotas, 3 veces al día, una hora antes de las comidas.

Las **gotas** también pueden emplearse externamente en el tratamiento de hongos (pie de atleta). Debido a que el propóleo deja manchas persistentes (son solubles en alcohol, con el cual se pueden remover) se recomienda precaución en su manejo.

PROPOLEO Y PARASITOS

La propiedad antiparasitaria es uno de los efectos más notables del propóleo; ya que éste llega a todo el organismo, a diferencia de los antiparasitarios de línea, que sólo transitan por el tubo digestivo. Estos efectos estarían mediados por los flavonoides, en especial el acetoxibetunol, y los ácidos fenolcarbónicos. También por la formación de compuestos de radicales bencílicos que surgen a partir de la presencia de los ácidos oxi y metoxibenzoicos. Influye mucho el propóleo en el metabolismo de muchas formas de parásitos por inducir la fosforilación de oxidación.

En las experiencias realizadas se ha mostrado igual o más efectivo que los antiparasitarios de línea; potenciándose ambos cuando se los usa juntos. El hecho de tener la presencia del antiparasitario en todo el

organismo, lo hace imprescindible en aquellas parasitosis que no se limitan al tubo digestivo, como pueden ser las amebiasis, hidatidosis y giardiasis, por ejemplo. En el caso de amebas, con ubicación preferencial en el hígado, o la hidatidosis en pulmones, es una excelente alternativa (cuando no, la única), ya que, reitero, los antiparasitarios de línea no se difunden a estos órganos.

Especial interés merece la giardiasis, tan frecuente y tan pocas veces diagnosticada. Ya sea por su localización alta, lo que hace que no se manifieste en los análisis; o por no estar presente en la memoria del médico al realizar los exámenes y la anamnesis. Muchísimas veces, pacientes portadores de esta parasitosis reciben tratamientos sintomáticos por otras patologías sin llegar al fondo de la cuestión ni hallar una solución para un crónico mal estado de salud.

Los cuadros más frecuentes provocados por giardias son las dermatitis, síndromes asmáticos, infecciones urinarias y cuadros respiratorios. Todos ellos en forma frecuente, con recaídas y resistentes a los tratamientos convencionales. También, por su localización en vesícula, las giardias suelen provocar manifestaciones de hipofunción hepática, con dolores en la zona derecha, inflamación del hígado y sobre todo, mala digestión.

Si las giardias son identificadas, se procede a realizar un tratamiento con antiparasitarios de línea. Al estar éstas acantonadas en vesícula, es lógico pensar que el antiparasitario matará las que estén en el tubo digestivo y ninguna fuera de él. Las giardias sobrevivientes en vesícula, en poco tiempo harán una reinfección, volviendo los síntomas anteriores.

En el caso del tratamiento con propóleos, al eliminar éste todas las giardias del organismo, se obtiene una curación total; quedando como posibilidad de reinfección solamente el ingreso de huevos de giardias desde el exterior. Uno de los inconvenientes para el diagnóstico de certeza de las giardias, es que solamente se puede hacer (si no aparecen en materia fecal) por sondeo y aspiración duodenal; procedimiento por demás engorroso y traumático, sobre todo en niños.

El propóleo, con su casi ausencia de contraindicaciones y la total ausencia de efectos colaterales, se impone como un aliado ante los síntomas mencionados precedentemente (sobre todo si son refractarios a tratamientos convencionales), permitiendo realizar a posteriori un diagnóstico por eliminación.

Las dosis para el tratamiento de giardiasis deberán ser ajustadas por el médico, de acuerdo al peso del paciente. Las mismas se darán en series de siete días, con intermedios de descanso, que permiten la eclosión de los huevos (que no son afectados por el propóleo) para que la siguiente serie encuentre a los últimos adultos.

Si bien se vio el uso del propóleo en el ámbito de la giardiasis, es necesario aclarar que la experiencia hasta el presente lo indica como altamente efectivo en todo tipo de parasitosis. En nuestro país, las más comunes son oxiuros (el pequeño gusanito blanco), *áscaris lumbricoides* (gusano más grande, frecuentemente chato, al hallarlo, con una línea media) y giardias.

Esto cubre el espectro "conocido", ya que hay extensas zonas marginales con población que vive en precarias condiciones, en donde es frecuente que se conviva con otras parasitosis, por ejemplo amebas (que no siempre dan sintomatología precoz), hidatidosis (la temible tenia del perro que se descubre de casualidad en el humano, por algún otro estudio, con pronóstico sombrío o al menos invalidante para el portador) y el sinnúmero de parasitosis tropicales del norte.

Es cierto que el parásito no ocupa cualquier hospedador, tanto los internos como los externos; pero cuando las condiciones de vida son muy precarias y se convive con los parásitos, todo ser vivo es hospedador obligado.

En estos casos el propóleo llevará un gran alivio antes de la próxima reinfección. De no mediar un cambio en las condiciones ambientales, nada se cambiará a largo plazo. Como no se puede desde aquí cambiar políticas ni sensibilidades, se indicará el uso del propóleo como en cualquier otra patología, a partir del diagnóstico de certeza del laboratorio o de la sospecha de la parasitosis.

La mayoría de las parasitosis cursan con síntomas indirectos y difusos. Se vio en giardias que podía haber dermatitis, síndromes alérgicos, náuseas, mala digestión, afectación de la función hepática. A ello se debe agregar la inquietud, mal dormir, rechinar de dientes (cosa que lleva a desgastarlos en forma irregular), picazón de nariz y ano, etc. En la práctica diaria, se observa que muchas personas que comienzan a consumir propóleos, manifiestan picazón en el ano los primeros días, para luego desaparecer. Es obvio que había parásitos que no estaban reconocidos y el propóleo los llevó más lejos hasta eliminarlos.

La mayoría de los parásitos se asientan en el tubo digestivo y ello facilita el tratamiento. Otros suelen ubicarse en vesícula, hígado u otros órganos donde no llegan los antiparasitarios de línea.

Lo común con los parásitos intestinales es realizar dos series de tratamiento con propóleos, de siete días cada una, con un intermedio de cinco días. Ante la sospecha de parasitosis no intestinales, se deberá ampliar a una serie más, o todas las que sean necesarias, incluso aumentando las dosis.

La **dosis**, hablando de solución hidroalcohólica de propóleo al 10%, es de **una gota diaria por kilo de peso, repartida en dos tomas diarias**, lejos de las comidas (ejemplo: una hora antes de desayuno, almuerzo y cena). Siempre realizar **series de siete días**.

En todas las parasitosis, tanto internas como externas, se indican las series con los descansos intermedios por la razón de que ningún antiparasitario elimina los huevos de los parásitos. Todos eliminan las formas adultas, quedando los huevos, que eclosionan a los 8 días y allí los encuentra la nueva serie, eliminándolos antes de una nueva postura. Por ello es que se debe respetar la segunda (o tercera) serie.

Néstor Palmetti

Extraído del libro "**Cuerpo Saludable**"

Más info en www.procesodepurativo.com.ar



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar

Desparasitante y algo más

La plata coloidal es un poderoso antibiótico de amplio espectro que inactiva las enzimas que bacterias, hongos, virus y parásitos usan para su metabolismo del oxígeno, causando entonces su asfixia tras pocos minutos. Las formas pleomórficas (que tienen capacidad de adoptar distintas formas) o mutantes de estos organismos son también vulnerables. Muchos antibióticos matan solo pocos microorganismos causantes de enfermedades, pero el coloide de plata es conocido por su eficiencia sobre centenares de ellos.

Las propiedades **antibacterianas, antivíricas y desinfectantes** de la plata se conocen desde hace siglos. El uso antibiótico de la plata data de civilizaciones tan antiguas como la griega y la romana, que también utilizaban este metal para elaborar utensilios de cocina o recipientes donde almacenar y servir el agua. Ya entonces sabían que la plata **inhibe el crecimiento de los microorganismos** que dañan alimentos y bebidas. Los primeros pobladores del Oeste americano introducían un dólar de plata en los recipientes con leche para facilitar su conservación y evitar el crecimiento de **hongos y bacterias**.

De hecho en la actualidad se sigue confiando en la capacidad de la plata coloidal para eliminar una amplísima gama de organismos **patógenos** (las principales líneas aéreas del mundo utilizan filtros de agua en base a plata) e incluso para **potabilizar el agua**. Los rusos la utilizan para esterilizar el agua reciclada a bordo de las estaciones espaciales y la NASA eligió un sistema de tratamiento de aguas a base de plata coloidal para el shuttle o taxi espacial.

Tanto la medicina tradicional china como la medicina ayurvédica han usado la plata para prevenir y tratar **infecciones**, y también como **tónico rejuvenecedor**. Para la tradición médica hindú, la plata es muy eficaz en el tratamiento de afecciones hepáticas y también para "refrescar mente, emociones y cuerpo en padecimientos tales como neuritis y neuralgia, inflamaciones de las membranas mucosas, enfermedades del sistema reproductor y mentales. Es asimismo afrodisíaca y útil en casos de debilidad".

Hasta mediados del siglo pasado era común entre los médicos occidentales el uso de la plata coloidal para el tratamiento de decenas de enfermedades cuyo origen fueran **virus, bacterias u hongos**, o para ayudar a cicatrizar heridas y quemaduras. Sin embargo, el desarrollo de los antibióticos de síntesis (en realidad toxinas producidas defensivamente por bacterias, como el caso de la penicilina) llevaron a este germicida natural a un rincón olvidado, del cual intentan rescatarlo médicos y profesionales de la salud de todo el mundo.

En 1914 la revista The Lancet publicó los resultados de un estudio con plata coloidal llevado a cabo en EEUU por el Dr. Henry Crookes que demostró su poder **germicida**. En aquel artículo el investigador afirmaba: "No conozco ningún microbio que no haya podido ser eliminado en laboratorio con plata coloidal en un lapso de 6 minutos, sin efectos secundarios negativos, aun utilizando las concentraciones más altas". Recientes investigaciones realizadas en la Universidad de California de Los Ángeles (EEUU) confirman que **bastan 6**

minutos o menos, desde el contacto con la plata coloidal para que el germen muera.

Lo que hace la plata coloidal es inactivar las enzimas que **bacterias, hongos, virus y parásitos** usan para su **metabolismo del oxígeno**; es decir, consigue inutilizar rápidamente el "pulmón químico" de dichos parásitos (y también de sus huevos y larvas), generándoles "**asfixia**". Por ese motivo, al contrario de lo que ocurre con los antibióticos sintéticos, el microorganismo no puede desarrollar **mecanismos de resistencia**, ni ningún tipo de mutación que le permita escapar de la acción germicida de la plata. Luego las células del sistema reticuloendotelial (parte del sistema inmune) logran expulsar del cuerpo los gérmenes ya muertos.

Por tanto, la plata coloidal funciona como un catalizador ya que su sola presencia hace que muchos microorganismos causantes de enfermedades infecciosas **no puedan respirar y mueran asfixiados**. Y lo hace con centenares de gérmenes. Entre ellos, como demostró en 1988 el doctor Larry C. Ford (investigador de la Escuela de Medicina de la UCLA, EEUU), los streptococcus pyogenes (infecciones de la piel, impétigo, laringitis, fiebre escarlata, etc), streptococcus pneumoniae (neumonía, meningitis, sinusitis, otitis media, infección de oídos), streptococcus faecalis (infecciones urinarias, endocarditis, heridas infectadas, etc), streptococcus mutans (una de principales causantes de placa dental y caries), streptococcus gordonii (caries, endocarditis infecciosa, inflamación del corazón), staphylococcus aureus (neumonía, infecciones oculares, infecciones de la piel, furúnculos, impétigo, celulitis, heridas postoperatorias, meningitis, intoxicación alimentaria, osteomielitis, etc), escherichia coli (intoxicación alimentaria, infecciones urinarias, diarrea del viajante, diarrea en niños, infecciones respiratorias y heridas infectadas), haemophilus influenzae (otitis media, infección de oídos, neumonía, meningitis, sinusitis, infecciones de garganta, artritis supurativa en niños), enterobacter aerogenes (heridas infectadas, infecciones urinarias, bacteriemia y meningitis), klebsiella pneumoniae (infecciones del aparato respiratorio, infecciones hospitalarias, infecciones de las vías urinarias, heridas infectadas y bacteriemia), pseudomonas aeruginosa (infecciones de heridas y quemaduras, queratitis, neumonía, meningitis, infecciones hospitalarias, infecciones urinarias, etc), neisseria gonorrhea, garnerella vaginalis, salmonella typhi y otros microbios patógenos entéricos como candida albicans, candida globata y malassezia furfur por citar sólo algunos.

Por ello, el Dr. Harry Margraf (bioquímico e investigador de la Universidad de Saint Louis, colaborador de la Universidad de Washington y pionero en la investigación de la plata) afirmó: "La plata coloidal es, sin duda, **el mejor y más versátil controlador de gérmenes que tenemos**". El Dr. Richard Davies, investigador de la Utah Silver University sobre el empleo de la plata coloidal en 37 países, declaró "En 4 años hemos descrito 87 nuevas aplicaciones en medicina. Estamos apenas empezando a entrever su utilidad para aliviar sufrimientos y salvar vidas".

Al contrario que los antibióticos sintéticos que destruyen enzimas y bacterias benéficas, la plata coloidal **no provoca daño alguno** ni a las enzimas ni a ningún otro componente del organismo humano. Y es así porque sólo ataca las enzimas de

formas de vida unicelulares que son radicalmente diferentes a las de los organismos pluricelulares.

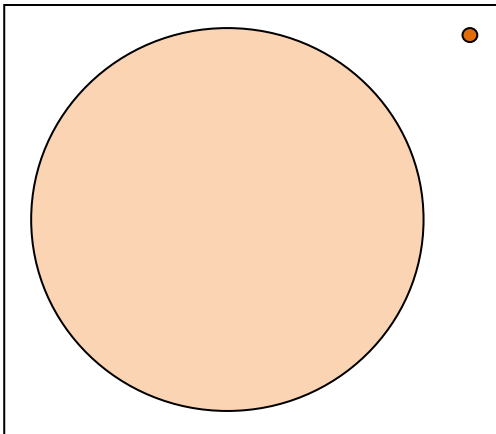
Además, dentro del cuerpo humano la plata coloidal **no forma compuestos tóxicos** ni reacciona con otra cosa que no sea la enzima metabolizadora de oxígeno de un germen unicelular. Por tanto, no puede causar **rechazos o alergias** de ningún tipo.

QUE ES LA PLATA COLOIDAL

La plata coloidal es una suspensión en agua destilada de **pequeñísimas partículas de plata** (micropartículas que varían de 0,01 a 0,001 micrón de diámetro), cargadas eléctricamente. No se debe confundir al coloide de plata con el oligoelemento plata (estado cristalino) que se obtiene por método químico; el coloide de plata se obtiene por método físicoquímico (**electrólisis**).

El estado cristalino es el estado de los objetos inanimados. La mayor parte de los fármacos se encuentran en estado cristalino y el cuerpo deberá convertirlos al estado coloidal para poder aprovecharlos, con la consiguiente ineficiencia energética y el inevitable desecho tóxico. Esto no ocurre en el estado coloidal, **estado natural de los seres vivos**.

Hoy en día, la plata se usa principalmente en estado coloidal, es decir, como una solución en la cual partículas de plata se hallan dispersas en agua. Las cantidades de plata necesarias para elaborar plata coloidal son mínimas (algunas partes por millón). El pequeño tamaño de las partículas de plata hace más efectiva la solución, al multiplicarse el área de contacto con los gérmenes.



Tamaño comparativo entre un glóbulo rojo humano (izq) y una partícula de plata en solución coloidal (derecha arriba)

La plata coloidal es el resultado de un proceso electrolítico en agua que atrae partículas submicroscópicas de plata de un trozo más grande de plata pura. Estas partículas **permanecen en suspensión** debido a la pequeña carga eléctrica de cada partícula. Dado lo diminuto de las partículas, la plata puede penetrar más fácilmente y difundirse por todo el cuerpo.

La efectividad de la plata coloidal contra bacterias, hongos y virus se ha mostrado repetidamente en test de laboratorio. En la medicina alternativa se usa frecuentemente como antibiótico natural. Las microscópicas partículas de plata suspendidas en agua son capaces de destruir **los microbios más resistentes a los antibióticos**.

La plata coloidal, al contrario que los antibióticos convencionales, **no destruye la flora intestinal benéfica** (disbacteriosis, que estimula la proliferación de hongos como la *Candida albicans* y generan la candidiasis crónica) **ni afecta hígado y riñones**.

La plata coloidal es un **antibiótico de amplio espectro**. Mientras la mayoría de los antibióticos usados en medicina eliminan alrededor de media docena de diferentes microorganismos, la plata destruye **centenares** de ellos. Se ha demostrado que la plata coloidal no sólo mata ciertas bacterias, hongos y virus e incluso células tumorales, sino que también estimula el **crecimiento óseo** (reduce en un 50% la convalecencia en caso de fracturas) y promueve la **curación de heridas**, aún en pacientes con serias **quemaduras**.

En presencia del coloide de plata, la mitosis celular (división replicativa) generará **células indiferenciadas**, que podrán adoptar la forma necesaria para cumplir con la reparación y cicatrización de tejidos que el organismo necesite. Esto explica la capacidad de la plata coloidal para **acelerar hasta en un 50% los procesos de curación** frente a accidentes.

La acción de la plata es **específica a ciertas estructuras celulares**. Cualquier célula que no posee una pared químicamente resistente se ve afectada por la acción de la plata, incluso las bacterias y otros organismos sin paredes celulares, como por ejemplo, los virus extracelulares. Puesto que las células de los mamíferos tienen un recubrimiento completamente diferente en sus células, la plata **no tiene efecto alguno** sobre ellas. Al contrario de los antibióticos convencionales (a los cuales la mayoría de los gérmenes se han vuelto resistentes), los patógenos **no pueden desarrollar tolerancia** a la plata coloidal mediante mutaciones.

La acción de la plata coloidal es muy evidente en casos de **sida**, cuando la supresión del sistema inmune deja al cuerpo sin defensas y el coloide de plata se convierte en una perfecta herramienta no tóxica, usada por su efecto **antibiótico de amplio espectro**. Un investigador de la Brigham Young University (Utah, EEUU) envió muestras de plata coloidal a dos laboratorios diferentes, incluyendo el UCLA Medical Center (California, EEUU), que concluyeron: "la plata eliminó no solo los virus de HIV, sino todos los virus que fueron testeados en el laboratorio". De acuerdo con las normas de la FDA, el coloide de plata no puede ser utilizado para tratar al virus de HIV pero puede ser utilizado como un antibiótico para todas las enfermedades contraídas por HIV activo.

La Dra. Hulda Clark recomienda el uso de plata coloidal como **antiséptico** durante y después de la **higiene dental**. Unas gotas en el cepillo de dientes después de las comidas y una cucharada como enjuague, gárgaras o ingestión, resultan particularmente eficaz contra el **clostridium**. Esta bacteria (que suele residir en las endodoncias) produce en abundancia DNA similar al nuestro y contribuye al crecimiento de tumores.

El coloide de plata es prácticamente insípido y puede tomarse **oralmente** para combatir parásitos, candidas, herpes, fatiga crónica, estafilococos, estreptococos, herpes zoster y más de 600 afecciones virales y bacterianas. Es también exitoso en condiciones sépticas de la **boca**, como piorrea y tonsilitis. Aplicado en la **piel**, ayuda entre otras cosas en acné, verrugas, heridas abiertas y pie de atleta. En los **ojos** ayuda tanto en conjuntivitis como en otras formas de inflamación e infección de los ojos, que no sea picadura o irritación. Puede ser usado vaginalmente, analmente o atomizado en **nariz o pulmones**.

A nivel **dermatológico**, se puede usar la plata coloidal sobre llagas, heridas, eccemas, quemaduras, acné, hongos, verrugas o infecciones. Obviamente que se debe trabajar sobre la causa profunda del problema de piel (proceso depurativo y cambio alimentario), pero en tanto se puede usufructuar el poder germicida y bacteriostático de la plata. Basta con hacer topicaciones diarias, embebiendo una gasa o vendaje con plata coloidal.

En la naturaleza, cantidades pequeñas de plata resultan profilácticas o protectoras, ya que fortalecen el sistema inmunológico. El British Medical Journal también reporta que rápidamente remite inflamaciones y ayuda a la salud en general. Los **veterinarios** usan plata coloidal contra el temible **parvovirus** canino, y en otras enfermedades de pequeños y grandes animales.

La plata coloidal **no interacciona con ningún medicamento y su toxicidad para humanos es prácticamente nula**. Dos cucharaditas por día contienen menos plata que el límite admisible estipulado por la Organización Mundial de la Salud. La plata se excreta fácilmente del cuerpo, principalmente a través de la orina.

De acuerdo a la literatura médica, **no se conocen efectos secundarios** por el uso de la plata coloidal, nunca se han descripto casos de interacción con otras drogas, no produce adicción, no genera intolerancia, no tiene gusto, es inodora, no es tóxica, es segura en embarazo y lactancia, no afecta los ojos y no se deposita bajo la piel como otros compuestos de plata que causan manchas.

En resumen, la plata coloidal es un **poderoso antibiótico** contra virus, bacterias, parásitos y hongos. Tiene propiedades antiinflamatorias y es un antiséptico muy potente que protege naturalmente contra las infecciones. Ha sido utilizada por años por la profesión médica en todo el mundo y en centenares de enfermedades diferentes.

Por todo lo expuesto podemos concluir que la plata coloidal: mejora la digestión, elimina toxinas del cuerpo, estimula el drenaje linfático, mejora la oxigenación de las células, aumenta el flujo de energía corporal, fortalece el sistema inmune, ayuda a eliminar células tumorales, estimula el crecimiento óseo, favorece la curación de heridas y quemaduras, acelera los procesos de cicatrización, regenera los tejidos de forma rápida y efectiva, es un reconstituyente general del organismo y es siempre útil.

USO Y DOSIFICACION

La plata coloidal resulta muy versátil en su empleo, usándose en concentraciones de al menos 10 partes por millón. Es recomendada como **eficaz herramienta desparasitante**.

Se puede ingerir para hacer enjuagues o gargarismos (a fin de prevenir o tratar infecciones bucales), para limpiar heridas o quemaduras (al contrario que otros antisépticos no produce dolor al ser aplicada sobre cortes o abrasiones), para tratar tópicamente la piel (acné, verrugas, pie de atleta, etc), o para lavar los ojos (incluso los de los bebés) en casos de conjuntivitis y otras formas de inflamación e infección ocular.

También se puede usar vaginal o analmente, atomizada por la nariz (así la plata coloidal llega más rápidamente al foco infeccioso cuando se padece bronquitis o infecciones pulmonares), vaporizada o como desodorante (la mayor parte del mal olor de pies o axilas es causado por las bacterias que metabolizan las sustancias excretadas por las glándulas sudoríparas y la plata coloidal las elimina por completo).

Pese a su gran potencial individual, sugerimos siempre usar la plata coloidal como **parte de un proceso** depurativo que genere condiciones sinérgicas y complementarias, para que el

organismo pueda manejar mejor el efecto desparasitante y sus secuelas concomitantes (mortandad de microorganismos, toxicidad defensiva de los parásitos, irritación, etc).

Por ello sugerimos utilizar la plata coloidal dentro del **segundo andarivel del Proceso Depurativo**. Se recomienda hacer series de **4 semanas** que se irán intercalando con las demás herramientas sugeridas para la secuencia desparasitante (propóleo, tinturas vegetales, arcilla, moringa, etc).

La ingesta recomendada es de **gota por kilo de peso** (80kg, 80 gotas), disueltas en un poco de agua y dividida en dos tomas diarias.

En organismos pequeños, asegurar **al menos 10 gotas por día**. Esta dosificación debería mantenerse inicialmente durante **dos semanas** y luego, si se desea, se puede **reducir a la mitad**.

Durante la ingesta del coloide de plata, es normal (y deseable) que puedan darse síntomas de **crisis depurativas** (diarrea, fiebre, expectoración, mucosidad, fatiga, estados gripales, etc), como consecuencia de su efecto. Dichas crisis suelen ser breves (dos o tres días) y remiten espontáneamente si garantizamos el adecuado reposo y la correcta hidratación.

Para mejorar la absorción de la plata coloidal, se recomienda mantener en la boca al menos **un par de minutos** antes de tragar. Es preferible tomarla a estómago vacío y esperar unos minutos antes de ingerir otros alimentos.

Una semana después de finalizar la ingesta, el efecto protector se desvanece, ya que los coloides de plata son eliminados de los tejidos por medio de riñones, intestinos y linfa. También puede aplicarse en gotas nasales y oculares (un par de gotas en cada ojo) en caso de conjuntivitis o irritación y en topicaciones sobre la piel (acné, verrugas, heridas, quemaduras) con el auxilio de gasas.

OTROS USOS

Se puede usar en **mascotas**: la cantidad a utilizar dependerá obviamente del tamaño; utilice un gotero para que llegue a la garganta o simplemente disuélvalo en el alimento o el agua. Hay experiencia en pequeños (parvovirus perruno, afecciones en aves y peces) y grandes animales (brucelosis, diarrea).

Para **conservar el agua**, basta usar **un par de cucharaditas de plata coloidal cada 4 litros de agua**. En caso de **aguas contaminadas** por gérmenes o bacterias, se puede duplicar la dosificación y se evitará la toxicidad de los antisépticos a base de cloro, cosa que también puede hacerse en piscinas y natatorios.

También puede usarse una cucharadita de coloide de plata para la **conservación de alimentos**. La presencia de la plata en la comida, evitará la fermentación de almidones, el enranciamiento de grasas y la putrefacción de proteínas.

Almacene la plata coloidal en frascos oscuros, color caramelo, en un lugar **fresco y oscuro**, nunca expuestos al sol, a **campos electromagnéticos** o en **refrigerador**. Evitar poner en contacto la plata coloidal con **metales**. La vida activa del coloide de plata es de unos **seis meses**. Siempre conviene **agitar antes de usar** para asegurar la uniforme distribución.



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar



Tónico herbario depurativo

Es un hecho que los principales problemas de la salud pública occidental son la toxemia corporal y la debilidad del sistema inmunológico. La sobre exposición del organismo a toxinas, pesticidas y químicos contaminantes, un sistema nutricional inadecuado, altísimas dosis de estrés y el uso indiscriminado de antibióticos y fármacos, completan un cuadro donde lo milagroso es que aún el ser humano sobreviva. Por ello no es de extrañar la proliferación de afecciones que afecta a nuestra sociedad y que obliga a cuestionar nuestra supuesta "mejor calidad de vida" con respecto al pasado.

Desde el síndrome de fatiga crónica o la raramente diagnosticada hipoglucemia, pasando por hipotiroidismo, diabetes, úlceras o arteriosclerosis, y llegando a sida, cáncer, leucemia, lupus, esclerosis múltiple o alzheimer; son todos indicadores del **colapso** de nuestro natural sistema orgánico de defensas. Por ello se hace necesario todo aquello que ayude a recuperar la vitalidad de nuestra maravillosa inmunología.

Así como iniciamos nuestra actividad difundiendo el uso del **propóleo**, hacemos ahora espacio a este antiguo preparado herbario de los indígenas canadienses, que por sencillo, efectivo, inocuo y económico, ha sufrido iguales o mayores campañas de descrédito por parte de quienes lucran con la salud humana. No decimos que este tónico cure enfermedades; simplemente es un suplemento herbario natural para **potenciar el sistema inmunológico, desintoxicar el organismo y reestablecer sus niveles de energía**.

El Tónico Herbario se utiliza desde lo preventivo y desintoxicante, hasta en metástasis de pacientes tumorales. Actúa en gran cantidad de afecciones. Por supuesto que **no es "mágico"**, pero es una **magnífica herramienta** para llevar adelante el necesario reordenamiento corporal, que resolverá la causa profunda de nuestros problemas crónicos.

Lo que habitualmente llamamos "problemitas de salud" (desde un dolor de cabeza a un cáncer) son apenas un síntoma de algo mucho más profundo: el **ensuciamiento corporal crónico**. El ensuciamiento es un fenómeno reciente, de las últimas décadas, generado por nuestra antinatural forma de alimentarnos y nuestro total olvido del mantenimiento depurativo.

Si uno no resuelve este desorden "madre", es inevitable estar siempre **"chapaleando en el barro"** del ensuciamiento. Cuando lo resolvemos, todo lo demás (incluso otros síntomas que seguramente padecemos, pero no asociamos con la causa central) **remite solito**; no por arte de magia, sino como **fisio-lógica consecuencia**.

Por tanto se sugiere **apoyar la eficiente acción purificante del Tónico Herbario**, con **otras prácticas depurativas**, sinérgicas y complementarias, tal como se ilustra en el **Proceso Depurativo** (ver sitio web www.procesodepurativo.com.ar y los libros **"Cuerpo**

Saludable" o **"El Proceso Depurativo"**).

SU ORIGEN

La historia de este preparado herbario nace a inicios del siglo XX, aunque se trata de una sabiduría indígena americana mucho más antigua. En 1923 una enfermera canadiense llamada Renee Caisse, observó que un paciente de su médico se había recuperado completamente de un cáncer terminal gracias a un preparado herbario que le había suministrado un sanador de la tribu Ojibway, en Ontario (Canadá). Caisse visitó al chamán y éste le brindó abiertamente toda la información sobre la fórmula que su tribu venía utilizando desde la antigüedad. El sanador le explicó que el preparado lo utilizaban para lograr el **equilibrio**, tanto **espiritual** como **físico** de su pueblo. La fórmula consistía en una mezcla de cuatro hierbas silvestres (bardana, olmo, ruibarbo y acedera) que preparadas de un modo determinado, lograban un mayor poder curativo que cualquiera de las hierbas por separado.

Con el permiso de su médico, Caisse comenzó a administrar el preparado herbario a otros pacientes de cáncer terminal que habían sido desahuciados por el sistema médico tradicional, notando que la mayoría se recuperaba. Caisse comenzó entonces a ocuparse personalmente de la recolección de las hierbas y de la preparación del tónico en su propia cocina, tratando a cientos de enfermos de cáncer. Bautizó al preparado como Essiac (su apellido invertido). Encontró que si bien en ciertos casos el tónico no podía deshacer daños severos sobre órganos vitales, al menos disminuía el sufrimiento y prolongaba la vida de los pacientes mucho más tiempo del previsto. En otros casos, donde los órganos vitales no habían sido severamente dañados, Caisse notó que la cura era completa y los pacientes vivían 30 o 40 años más. Renee Caisse se dedicó abnegadamente al tratamiento de cientos de pacientes en su hogar, sin cobrar por sus servicios y valiéndose solamente de donaciones, que apenas la mantenían por encima del nivel de pobreza.

Al pasar los años, las noticias de su trabajo comenzaron a propagarse. El sistema médico canadiense no aceptó que una simple enfermera estuviese realizando estas curaciones y fue entonces que se inició una campaña de hostigamiento y persecución en su contra, en la cual intervino el mismo Ministerio de Salud de Canadá. Ciertos medios periodísticos del país comenzaron a hacerse eco del trabajo de Caisse y de los testimonios de sus pacientes curados. Esto despertó el interés de la Comisión Real de lucha contra el cáncer y comenzaron a investigar los efectos del preparado, recogiendo suficiente testimonio que sostenía que el Essiac era una cura real para el cáncer. Frente a la presión de la opinión pública y a un petitorio de 55.000 firmas, el Parlamento canadiense se vio obligado a tratar en 1938 la legalización del uso del Essiac como remedio contra el cáncer. Pero por apenas 3 votos de diferencia, el preparado de Caisse no fue oficialmente aceptado.

Pese a este duro golpe, Renee Caisse siguió con la tarea hasta su muerte, ocurrida en 1978 cuando tenía 90 años de edad. Durante esos 40 años, Caisse difundió la fórmula a varios colegas y amigos, entre los cuales puede citarse al médico estadounidense Charles Brusch. Incluso durante la década del 60 la enfermera canadiense trabajó en la renombrada Clínica Brusch de Massachusetts. El mismo Dr. Brusch, médico personal del presidente J.F. Kennedy, tras diez años de investigación con el Essiac, declaró: "El Essiac es un remedio contra el cáncer. Todos los estudios realizados en laboratorios de Canadá y Estados Unidos, apoyan esta conclusión". Incluso el Dr. Brusch utilizó el Essiac para tratar con éxito al hijo de Edward Kennedy, que había desarrollado un sarcoma en una pierna. Pero a pesar de todas las evidencias, el Dr. Brusch fue presionado para silenciar su información. Por su parte el Ministerio de Salud canadiense fue acusado de destruir todos los antecedentes y los estudios realizados por Renee Caisse tras su fallecimiento, prohibiendo incluso la comercialización de la acedera, una de las hierbas silvestres que forman parte de la formulación.

Antes de su fallecimiento, Renee Caisse comentaba: *"Aunque trabajaba 12 horas diarias, la tarea me absorbía tanto que no sentía fatiga. Mi sala de espera era un lugar placentero, donde los pacientes compartían experiencias y esperanzas. Luego de un tiempo de tratamiento, los pacientes dejaban atrás su depresión, temor y angustia. A medida que el sufrimiento disminuía, se hacían más optimistas. Me ponía feliz ver el cambio en gente desahuciada, algunas que llegaban postradas hasta mi casa, y que luego de pocas semanas podían valerse por sí mismas. Ese era el mejor pago que recibía. Algunas semanas atendía 500 o 600 pacientes y a todos les ofrecía el tratamiento gratis. El efecto más espectacular de este preparado era su capacidad -comprobada en laboratorio cuando trabajé con el Dr. Brusch en Cambridge- de reunir las células cancerosas dispersas en el organismo al lugar donde habían sido originadas, reduciendo luego el tamaño del tumor".*

Por su parte el Dr. Brusch dejó testimonio del trabajo sobre el Essiac: *"Bajo la supervisión de 18 doctores hemos hecho muchas investigaciones con Renee Caisse sobre tumores en animales y personas. En ratas se ha demostrado que causa recesión definitiva de la masa y un cambio en la formación de las células. En pacientes, clínicamente reduce el dolor y provoca una recesión en el crecimiento del tumor. Los pacientes aumentaban de peso y mostraban una gran mejoría en su estado general. Obtuvimos resultados brillantes en pacientes terminales, probando que se podía prolongar la vida y la calidad de esa vida. En casos donde el tumor no desaparecía totalmente, luego del tratamiento se lo podía remover quirúrgicamente sin incurrir en riesgo de metástasis. En muchos casos difíciles hemos podido controlar hemorragias y cicatrizar lesiones provocadas por la quimioterapia. Mi caso personal está perfectamente documentado, no habiendo quedado rastros del cáncer de colon que me detectaron en 1984".*

Tras la muerte de Caisse, el Dr. Gary Glum de Los Angeles, continuó difundiendo su trabajo. Incluso editó un libro (La llamada de un ángel) donde cuenta la vida de Caisse, la persecución que sufrió y la recuperación documentada de miles de pacientes; libro que también

fue confiscado por las autoridades canadienses y retirado de circulación. Según el Dr. Glum explica en una extensa entrevista (disponible en nuestra web): *"Todo se debe a que el cáncer representa el segundo negocio más productivo del mundo, después de la petroquímica. El dinero y el poder han acallado siempre la verdad. **No hay interés real de curar el cáncer, sólo de controlarlo.** Por eso han hecho desaparecer todos los archivos de Caisse en Canadá y del Dr. Brusch en Estados Unidos. Incluso hemos llevado el primer informe médico existente sobre una persona que sobrevivió a la leucemia linfoblástica, ante agencias noticiosas como Associated Press y United Press International, que se negaron a difundirlo. Sistemáticamente la prensa se niega a difundir las evidencias de este preparado, argumentando las más variadas razones. Como tampoco se difunden estudios oficiales que han hallado más de 2.100 elementos químicos identificados en nuestra agua potable, de los cuales 156 son cancerígenos puros y 26 de ellos son generadores de tumores. Muchas universidades americanas como Harvard, Temple o Chicago han hecho estudios con el Essiac y han llegado a la misma conclusión que Renee, pero todos han sepultado la información. Pero los intereses no responden sólo al cáncer, sino también al Sida. He trabajado en el Proyecto Sida de Los Ángeles, donde habían desahuciado a 179 pacientes y logré que me cedieran a 5 de ellos. Les retiré los tratamientos de AZT y DDI y les suministré Essiac tres veces al día. Son los únicos 5 que siguen vivos, recuperaron su peso normal, comen 3 veces al día y hacen ejercicio regularmente; los otros 174 fallecieron".* Reiteramos que la jugosa entrevista al Dr. Glum está disponible en versión completa, en nuestra página web. A la entrevista se adjuntan muchos testimonios que corroboran dichos conceptos.

LAS HIERBAS USADAS Y SUS EFECTOS

Para entender donde reside el poder de este sencillo preparado herbario, es importante comprender la acción de cada hierba, sin perder de vista la potenciación de efectos que se obtiene por su combinación. Precisamente Sheila Snow, una investigadora canadiense que trabajó con el Essiac, afirmó: "La bardana y la acedera son los principales responsables de la destrucción de las células cancerígenas, mientras que el olmo y el ruibarbo incrementan el flujo de la bilis y ayudan a la eliminación de las toxinas". Según investigaciones del Dr. Chester Stock que trabajó 3 años con el Essiac, la acedera tiene la capacidad de amalgamar las células cancerosas, regresando aquellas con metástasis al lugar del tumor original.

El Dr. Julian Whitaker afirma: "Las terapias siempre debilitan el cuerpo y su resistencia celular, mientras que este preparado funciona en sentido contrario", mientras que el Dr. E. Carson opina: "El progreso que se puede obtener y los resultados reales, así como la rapidez en la recuperación son maravillosos; no lo creería de no haberlo visto". El Dr. Jim Chan de Vancouver explica: "El preparado contiene inulina, un poderoso modulador del sistema inmunológico que se adhiere a los glóbulos blancos (células T) y mejora su funcionamiento". Por su parte el Dr. Bruce Hendrick de la Universidad de Toronto afirmó: "Estoy sumamente impresionado con su

efectividad y con la ausencia de efectos colaterales”.

El Dr. Glum por su parte asegura que el preparado aumenta el nivel de enzimas, que se destruyen en pacientes con cáncer y sida. “Al elevarse el nivel enzimático y hormonal -afirma- también se eleva el sistema inmunológico, por lo que el cuerpo puede defenderse solo. Lo importante es que se utilicen las hierbas correctas, que sean cosechadas y secadas adecuadamente y que no hayan sido expuestas a contaminación química. En Estados Unidos las hierbas importadas son puestas en cuarentena y esterilizadas para eliminar salmonella y coli, irradiándolas y aplicándoles gas de óxido etílico. Renee Caisse recolectaba y secaba personalmente las hierbas, y con el tiempo fue adicionando nuevos elementos a la fórmula original para ir potenciando el efecto del preparado. De lo que se puede estar absolutamente seguro es sobre la total ausencia de efectos secundarios, incluso en las dosis más altas que usaba Renee para determinados casos en que llegaba a 12 cucharadas diarias”. Pero veamos la actividad individual de cada una de las hierbas principales del preparado original.

Bardana (arctium lappa): Es la parte más importante de la formulación y sobre ella hemos publicado una monografía en nuestro número anterior. Es un poderoso purificante de la sangre y la linfa. Estimula la eliminación de toxinas, el funcionamiento hepático y el sistema digestivo. Contiene inulina, que fortalece órganos vitales como hígado, páncreas y bazo. También reduce la mucosidad y evita la formación de cálculos. Promueve el flujo de bilis y elimina el exceso de fluido en el cuerpo. Ayuda a remover infecciones del tracto urinario, hígado y vesícula. Su contenido en vitamina A y selenio ayuda a eliminar radicales libres y el cromo regula los niveles de azúcar en sangre.

Acedera (rumex acetosella): Ha sido un remedio casero contra el cáncer durante mucho tiempo en Europa y América. Alivia las úlceras internas y aplicada sobre la piel ayuda a resolver problemas como eccemas y soriasis. Su riqueza en vitaminas y oligoelementos minerales, nutre el sistema glandular. Contiene silicio, elemento necesario para los nervios y la capa de mielina que los protege. Limpia la sangre y mejora la función de hígado y páncreas, estimulando el crecimiento de tejido nuevo. Reduce el daño causado por las quemaduras de radiación y aumenta la resistencia a los rayos X. Mejora el funcionamiento del sistema circulatorio, intestinal y respiratorio. Ayuda en la remoción de depósitos extraños en las paredes de los vasos sanguíneos. Aumenta el nivel de oxígeno en las células de los tejidos.

Olmo (ulmus fulva): Como tónico, fortalece órganos, tejidos y membranas mucosas, especialmente pulmones y estómago. El principal componente es un mucílago que contribuye a la eliminación de desechos tóxicos. Ayuda a nutrir y restaurar el plasma sanguíneo y la linfa. Promueve la curación rápida de quemaduras y laceraciones. Mejora el estado de la flora intestinal y calma el asma. También alivia la acidificación corpórea.

Ruibarbo (rheum palmatum): Actúa como laxante suave (estimula la secreción de bilis hacia los intestinos) y purga el organismo (especialmente el hígado) de toxinas y desechos. Contiene ácido málico, que mejora la oxigenación del organismo y estimula el proceso de curación. Posee una sustancia (rhein) que inhibe la

acción de bacterias que provocan afecciones como la candidiasis en los intestinos. Ayuda a reducir la fiebre y la inflamación. Los estudios demuestran que posee propiedades antibióticas y antitumorales.

ACCIÓN DEL TÓNICO EN EL ORGANISMO

Este preparado herbario desarrolla la siguiente actividad dentro del organismo:

1. *Previene la acumulación de depósitos grasos en el sistema circulatorio, hígado y riñones.*
2. *Regula los niveles de colesterol al transformar azúcares y grasas en energía.*
3. *Destruye parásitos en sistema digestivo y a través del cuerpo.*
4. *Contrarresta los efectos del envenenamiento por aluminio, plomo, mercurio y otros metales tóxicos.*
5. *Fortalece y tonifica músculos, órganos y tejidos.*
6. *Fortalece y da flexibilidad a huesos, articulaciones, ligamentos, pulmones y membranas, haciéndolos así menos vulnerables al estrés o a las lesiones por él causadas (el caso de úlceras).*
7. *Nutre y estimula el sistema nervioso y el cerebro.*
8. *Promueve la absorción de fluidos en los tejidos.*
9. *Remueve la acumulación tóxica en los canales grasos, linfáticos, digestivos, renales y medulares.*
10. *Neutraliza los ácidos (gastritis) y elimina toxinas en intestino.*
11. *Descongestiona los canales respiratorios al disolver y expeler mucosidades.*
12. *Alivia la tarea desintoxicante del hígado al convertir a las toxinas grasas en sustancias solubles en agua, que luego pueden ser fácilmente eliminadas por los riñones.*
13. *Ayuda al hígado a producir lecitina, la cual construye la mielina, material graso que envuelve y protege las fibras nerviosas.*
14. *Elimina depósitos de metales pesados en los tejidos, especialmente en las articulaciones, reduciendo inflamaciones y tensiones.*
15. *Mejora las funciones del páncreas y el bazo, aumentando la efectividad de la insulina.*
16. *Purifica la sangre.*
17. *Aumenta la producción de glóbulos rojos.*
18. *Aumenta la capacidad del cuerpo para utilizar el oxígeno, al incrementar el nivel de oxígeno en las células de los tejidos.*
19. *Mantiene el equilibrio entre sodio y potasio en el cuerpo, regulando el fluido dentro y fuera de cada célula; de esta manera las células son alimentadas a la vez que se limpian.*
20. *Convierte los oxalatos de potasio y calcio en una forma menos dañina, haciéndolos solventes en la orina. Además regula la cantidad de ácido oxálico que llega a los riñones, reduciendo de esta manera el riesgo de formación de cálculos en vesícula, riñones o tracto urinario.*
21. *Impide que las toxinas puedan llegar al cerebro.*
22. *Protege al cuerpo contra la radiación (rayos X).*
23. *Alivia el dolor, aumenta el apetito, provee más energía y brinda sensación de bienestar.*
24. *Aligera la curación de las heridas, regenerando las áreas dañadas (ulceraciones).*
25. *Aumenta la producción de anticuerpos (linfocitos y células T), con lo cual se potencia el sistema inmunológico.*
26. *Inhibe el crecimiento y posiblemente destruye los tumores benignos.*
27. *Protege las células en contra de los radicales libres.*

COMO SE OFRECE

El preparado del Tónico Herbario se realiza con hierbas totalmente libres de contaminación. Algunas

proviene de cultivo orgánico y otras son de plantas espontáneas. La mezcla de las cuatro hierbas se ofrece en sobres de **50 gramos**, con el cual pueden prepararse **2 litros** de Tónico Herbario. El Tónico ya preparado se ofrece en botellas de vidrio oscuro de **500cc**; al no tener conservantes, el preparado requiere preservación en frío (heladera) y no se conserva más allá de las 4 o 5 semanas. También está la versión del Tónico Herbario en **solución hidroalcohólica**. Esta presentación evita la necesidad de conservación en frío y es ideal para viajes, evitando interrumpir una secuencia de ingesta por ausencia del hogar. De todos modos, siempre **la mayor efectividad depurativa** se logra consumiendo la decocción.

FORMA ACONSEJADA DE PREPARACIÓN

Cuando se debe preparar el Tónico a partir del sobre con la **mezcla de hierbas**, se necesitan los siguientes elementos: una olla (de acero inoxidable ó enlozado en buen estado, evitando aluminio, cobre ó hierro) con tapa, un colador de malla fina, un embudo, botellas de vidrio de color con buenas tapas y algo más de 2 litros de agua (para compensar la evaporación). Las indicaciones originales hablan de agua destilada (desmineralizada), aunque se obtienen buenos resultados con agua común. Los pasos a seguir son:

- * Llevar a ebullición el agua en el recipiente tapado.
- * Agregar la mezcla de hierbas, revolver, tapar y mantener el hervor con fuego mínimo **10 minutos**.
- * Apagar el fuego, destapar, raspar los restos de los costados del recipiente, mezclar y volver a tapar.
- * Dejar el recipiente tapado y en reposo durante **12 horas**. Este período resulta clave para la extracción de ciertos principios activos de las hierbas.
- * Encender nuevamente el fuego y cocinar durante **20 minutos**, sin que llegue a hervir. Para evitar llegar al punto de ebullición, se sugiere la colocación de un difusor de calor bajo la olla.
- * Apagar el fuego y colar de inmediato la decocción. Luego colar por segunda vez para eliminar los restos de hierbas. Es normal que pueda quedar algún residuo sólido en el fondo, lo cual no es un problema.
- * Utilizando el embudo, introducir el líquido aún caliente en las botellas, previamente esterilizadas (hervidas o enjuagadas con agua oxigenada 10 vol), cerrando luego herméticamente.
- * Cuando las botellas se hayan enfriado, colocarlas en heladera.

Dado que el tónico así obtenido no posee ningún conservante externo, resulta esencial la higiene de todos los elementos utilizados en la elaboración. En el caso de las botellas, que pueden reutilizarse indefinidamente, deben ser siempre lavadas y esterilizadas (por hervor o enjuague con agua oxigenada 10 vol). Respetando estas instrucciones, el Tónico puede conservarse en heladera durante **un mes**. Por ello es importante no preparar mayor cantidad que la necesaria para dicho período. Si se advierte la formación de hongos en superficie

(sedimentos en el fondo es algo normal), desechar el contenido de la botella.

FORMA ACONSEJADA DE CONSUMO

El Tónico debe mantenerse siempre en heladera. Sacudir la botella antes de consumirlo. Puede tomarse frío o dejarlo unos minutos a temperatura ambiente (nunca exponerlo a fuentes de calor). Las dosis aconsejadas son las siguientes:

Como preventivo: 4 cucharadas soperas **por la noche**, antes de acostarse y dejando transcurrir al menos 2 horas desde la cena. En esta dosis, **dos litros** (ó un sobre) alcanzan para **dos meses** de uso. El Tónico forma parte de muchos programas de desintoxicación, como el sugerido en "**Cuerpo Saludable**".

En caso de afección: duplicar la dosis, tomando **4 cucharadas por la mañana** en ayunas y otras **4 cucharadas por la noche**, como se explicó anteriormente, a estómago vacío. En esta dosis, **dos litros** (ó un sobre) alcanzan para **1 mes** de uso. Personas con cáncer de estómago deben diluir su dosis, en el momento de ingerirla, con igual cantidad de agua destilada.

La razón por la cual la toma **más importante** del Tónico Herbario debe ser **por la noche**, tiene que ver con la correcta difusión de sus principios activos en el organismo.

Para que sea efectivo, el Tónico debe pasar rápidamente al sistema circulatorio, utilizando todo el flujo sanguíneo para la tarea de distribución corporal. Esto ocurre solamente en el reposo nocturno, ya que la masa muscular no reclama aporte sanguíneo. Por ello la menor efectividad de la toma matutina, que sirve como un refuerzo de la toma principal. Por eso también es importante que se haya concluido el proceso digestivo (aproximadamente dos horas), otro importante consumidor de flujo sanguíneo. Además si se ingiere el Tónico sobre la comida, el organismo lo procesa como alimento y entonces no cumple la función prevista. Aunque no se tome el Tónico, es sumamente beneficioso para la función corporal, dejar pasar un par de horas entre la cena y el reposo nocturno. Esto mejora la digestión del alimento, la calidad del sueño y todas las tareas depurativas y reparadoras. Por ello vale la pena el esfuerzo de ajustar nuestras actividades y horarios a esta importantísima necesidad corporal.

Respecto a la versión en solución hidroalcohólica (gotero), se recomienda la ingesta diaria de al menos **gota por kg de peso**, diluida en un poco de agua. Siempre el mejor momento para la ingesta es al acostarse, por la noche, a estómago vacío. Dado que este preparado nunca ha evidenciado efectos secundarios, ni tampoco interacciones con otros medicamentos, puede complementarse con cualquier tratamiento convencional.

Única **contraindicación** a nivel preventivo sería para embarazadas y menores de 2 años, pero solo por ausencia de estudios al respecto.



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar



Complemento depurativo

El Baplaros es una formulación elaborada en base a extractos de tres hierbas de amplio efecto desintoxicante, digestivo y antitumoral. Este preparado complementa perfectamente la acción del Tónico Herbario antes descrito. Veamos inicialmente las propiedades individuales de cada hierba, teniendo en cuenta que por sinergismo, se potencian sus efectos en el preparado.

Carqueja (*Baccharis crispa*)

Útil en problemas de hígado y vesícula. Es digestiva, depurativa y afrodisíaca.

Siendo excelente estimulante de las funciones hepáticas, biliares y digestivas, es aconsejada para: congestiones e inflamaciones de hígado y vesícula, ictericia, cirrosis, litiasis, cólicos hepáticos, cálculos, dispepsias y problemas digestivos de toda índole. Resulta depurativa y desintoxicante (reumatismo, gota, etc). Se usa como sudorífica, en afecciones asmáticas y como antiparasitario intestinal. Tiene actividad hipoglucemiante, siendo útil para los diabéticos. Es coadyuvante en el tratamiento de afecciones genito-urinarias. Es afrodisíaca para ambos sexos.

Llantén (*Plantago major*):

Gran antiinflamatorio y descongestivo. Útil para vías respiratorias y heridas.

Conocida también como siete venas, resulta una planta de amplio espectro. Es emoliente, expectorante, antitusígena, cicatrizante, hemostática, antiinflamatoria, antiséptica y reductora del colesterol. Útil en bronquitis, catarro bronquial, asma, tuberculosis pulmonar, neumonía, colitis, diarrea, estreñimiento crónico, inflamación de riñones y vejiga, colesterol, úlceras (asociar con ruda) y hemorroides. Enjuagues bucales y gárgaras se emplean en inflamaciones bucales, de encías, faringe, amígdalas y laringe. Externamente se emplea para afecciones oculares, úlceras varicosas, heridas, quemaduras y picaduras de insectos.

Romero (*Rosmarinus officinalis*):

Tónico general, descongestivo y digestivo. Útil en hipotensión y problemas hepáticos.

Tiene gran cantidad de aplicaciones y propiedades, terapéuticas y condimentarias. Estimula el sistema nervioso pero es sedante, calmando palpitaciones y vértigo. Es útil en casos de hipotensión, desórdenes circulatorios y menstruales, debilidad física, digestión difícil, flatulencia (gases), espasmos, problemas hepáticos y biliares, nivel elevado de colesterol, afecciones de las vías respiratorias, dolores reumáticos y migrañas. En cocina se lo utiliza como condimento por su

aroma y sabor, y en conservas por sus propiedades antisépticas y antioxidantes.

El Baplaros actúa de la siguiente forma: a) Inhibición del crecimiento de las células tumorales. b) Provocando la muerte celular programada (apoptosis). c) Actuando como inmunomodulador.

Estudios con los componentes de **Baplaros** en países sudamericanos y europeos en ensayos de citotoxicidad determinaron interacciones de los mismos con el ADN de las células tumorales (prooxidación del mismo) y algunos resultados favorables en leucemia. (Arizona, M. et al., 1985; Jorbis B. et al., 1988, Mangelli E. et al., 1996).

Entre las actividades biológicas demostradas por los componentes de **Baplaros** se puede mencionar a nivel digestivo la actividad antiulcerosa en modelos úlcero-inducidos por Indometacina cuyo mecanismo de acción se centraría en una menor movilización del calcio a nivel intracelular (Gamberini y Lapa A. 1992) y la acción hepatoprotectora y colagoga demostrada por sus flavonoides. El conjunto de los mismos demostró incrementar entre un 25% y un 100% el porcentaje de sobrevivencia de ratas intoxicadas con phalloidina en una dosis de 20mg/kg vía intravenosa.

En ensayos realizados en roedores tumor inducidos a efectos de evaluar la acción antitumoral de diferentes sustancias la que resultó más activa fue la hispidulina, principio activo presente en **Baplaros**, según estudios realizados por Soickee H. y Leng Peschlow E. en 1987.

Del análisis bibliográfico finalmente se concentró la atención en estas tres hierbas, entre cuyas principales propiedades destacaban: 1) poder antioxidante. 2) actividad inmunoestimulante. 3) actividad antitumoral. 4) actividad colagoga. 5) acción hepatoprotectora.

Complementan la información acerca de las propiedades de los componentes del producto los ensayos de cinética celular "in vitro" realizados específicamente, que permiten comprobar su actividad como inhibidor del crecimiento de las células tumorales y observaciones al microscopio en estos ensayos, que mostraron indicios de muerte celular comparables con "muerte celular programada" (apoptosis): acción en neoplasias malignas de próstata, neoplasias renales y vulvo vaginales, neoplasias malignas de colon y recto, carcinoma broncopulmonar con metástasis, neoplasias de páncreas, de tiroides, de mama, de piel y acción en secundarismo hepático

En síntesis, podemos decir que **Baplaros** es un coadyuvante depurativo de los fluidos corporales, debido a los efectos desintoxicantes de sus tres componentes. Es un complemento ideal de la acción del Tónico Herbario. Consumir a razón de gota por kilo de peso, diluida en un poco de agua, durante el día.



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar

Suplemento mineral depurativo

¿Quién puede considerarse hoy día, exento de contaminación ambiental? Aún quienes viven en lugares teóricamente incontaminados, están expuestos a una sumatoria de influencias tóxicas, en la mayoría de los casos indetectables o insospechadas. Este informe, lejos de alentar la paranoia obsesiva y depresiva, aspira solamente a despertar consciencia sobre nuestro ambiente y a brindar alternativas para morigerar los efectos de la contaminación sobre nuestra salud. No es cuestión de negar la realidad o ver todo perdido. Tenemos herramientas: basta reconocerlas y utilizarlas.

La industrialización y los avances tecnológicos en materia de síntesis química, han generado un grado tal de contaminación, **inimaginable décadas atrás**. Obviamente, la ciencia de la salud sigue considerando problemas "psicosomáticos", genéticos o virales, a la mayoría de la sintomatología derivada de este **agobio tóxico** al que por primera vez se ve expuesto esta civilización.

Mucha gente, científicos incluidos, nos tranquilizan con argumentos que conforman un folclore discursivo insostenible: *"Para eso está nuestro depurador orgánico: el hígado". "Los gobiernos nos protegen con leyes y controles". "El aumento de cáncer y degenerativas se debe a que vivimos más". "Siempre la ciencia encuentra soluciones para los problemas".* ¿Le suenan?

Si bien la contaminación ambiental muestra antecedentes de vieja data (el caso del Imperio Romano y su contaminación con las entonces revolucionarias cañerías de plomo) y naturales en ciertos casos (efectos de erupciones volcánicas o contaminación de acuíferos), hoy vivimos inmersos en una magnífica **sopa química artificial**. Y nuestro organismo se ve obligado a convivir y sobrevivir con semejante exposición, intentando preservar la funcionalidad corpórea.

EN CASA ESTAMOS SEGUROS?

Por una parte, estamos expuestos a fuentes cada vez más virulentas e insospechadas. Emanaciones del tráfico y los procesos industriales, agroquímicos y pesticidas de la agricultura intensiva, química de la extracción de combustibles y minerales... parecen fuentes obvias, conocidas y "manejables". Total, llegamos a casa, cerramos la puerta y ya estamos seguros ¿no? Pero lamentablemente allí empieza otra parte del problema.

Aerosoles, agua de red, alfombras, asbestos, adhesivos, aglomerados, humo, acondicionadores de aire, combustibles, cloro, aislantes, monóxido de carbono, pinturas, plásticos, plomo, insecticidas, productos de limpieza e higiene personal, cosméticos, solventes de lavandería, tintas, utensilios... son algunas de las fuentes contaminantes que **nos esperan en el hogar**. Sin contar que **muchas de ellas van con nosotros** durante el día, como los cosméticos o los materiales odontológicos.

En su intento por aliviar la carga tóxica en los fluidos (sangre, linfa, líquido extracelular) el organismo deposita los contaminantes que no logra eliminar por las vías fisiológicas (evacuaciones, orina, sudor, respiración) **en la estructura misma** (grasa, músculos, tendones, huesos, vísceras). Según refiere Brenda Watson en

"Adiós toxinas", los ciudadanos de naciones industrializadas llevan en sus organismos una media de **700 sustancias químicas sintéticas**, la mayoría de las cuales aún no han sido evaluadas a fondo.

Y EN EL VIENTRE MATERNO?

Los mitos científicos se van derribando a medida que se realizan más estudios. Siempre se pensó que el **cordón umbilical** y la **leche materna** eran lugares seguros que protegían a la nueva vida. La detección en sangre del cordón umbilical de 287 compuestos industriales y contaminantes químicos relacionados con toxicidad en el cerebro y el sistema nervioso, cáncer, anomalías congénitas, retraso en el desarrollo y deficiencias inmunológicas, fue solo un primer paso (ver Human Toxome Project en www.ewg.org).

Luego se analizó el **útero materno** y también se hallaron pesticidas, insecticidas y metales pesados (entre 242 y 319 de los 430 compuestos tóxicos buscados), con lo cual es obvio que la acumulación orgánica comienza **antes del nacimiento** y se prolonga durante toda la vida. Algo que debería servir de reflexión a las futuras madres, a fin de realizar un necesario **proceso depurativo previo a la concepción** de una nueva vida.

CONTAMINANTES Y ORIGEN

Un ejemplo de la convivencia cotidiana con las sustancias tóxicas es el **mercurio**, metal pesado que se almacena en el músculo cardíaco en concentración 22.000 veces más elevada que en la musculatura esquelética. En el envejecimiento, la natural disminución de masa muscular provoca **liberación de estos compuestos tóxicos** hacia los fluidos corporales, sobrecargando la ya agobiada estructura depurativa.

Si bien este texto no puede abarcar toda la problemática de la contaminación, veamos al menos algunos de los metales tóxicos comunes y su fuente de origen, con la idea de estimular el estado de alerta y la prevención:

Aluminio: *antiácidos, medicamentos, levaduras de repostería, utensilios de cocina, desodorantes, cosméticos, papel de cocina, lluvia ácida, latas de envases alimentarios*

Arsénico: *agua de napas contaminadas, pesticidas, smog, humo de tabaco, combustión del carbón, protectores de madera, pigmentos en juguetes, cortinas y alfombras*

Cadmio: *tabaco, pilas, combustión vehicular, tinturas dentales, soldaduras, esmaltes cerámicos, teflón, fungicidas, plásticos, agua de red, humo de cigarrillo, pinturas, utensilios, fertilizantes, alimentos industrializados*

Cobre: *utensilios de cocina, empastes y coronas dentales, insecticidas*

Mercurio: *amalgamas dentales, vacunas, medicamentos, pinturas, pesticidas, pescados, fluorescentes, cosméticos, fieltro, suavizantes de ropa, adhesivos, fungicidas*

Níquel: *grasas hidrogenadas, bisutería, pilas, humo de tabaco, acero inoxidable*

Platino: *escapes vehiculares*

Plomo: *pinturas, combustión vehicular, insecticidas, municiones, tinturas del cabello, agua de red, pilas,*

utensilios esmaltados, vidrios

A los metales tóxicos, debemos sumar el efecto de los contaminantes químicos. Un ejemplo es el popular **glifosato**, herbicida asociado al cultivo de la soja y cuyos **efectos nocivos sobre la salud** son muy conocidos. El glifosato no solo **contamina las napas** de los acuíferos (solo Argentina arroja anualmente 180 millones de litros al acuífero Guaraní) sino que **aparece en el poroto de soja y sus derivados alimentarios** (aceites, jugos, milanesas). Tal es así que la legislación nacional debió modificarse, **incrementando el nivel de glifosato tolerado en alimentos**, que pasó de permitir 0,2 ppm a 20 ppm, o sea **100 veces más**.

Se sabe que el glifosato actúa inhibiendo la enzima (5-enolpiruvil-shiquimato-3-fosfato sintetasa EPSPS) responsable de la formación de los aminoácidos tirosina (precursor de las hormonas tiroideas), fenilalanina y triptófano (claves en la depresión, el insomnio y el cociente intelectual).

CONTAMINANTES Y EFECTOS

El colapso tóxico que genera la continua y elevada afluencia de metales pesados y químicos contaminantes, se manifiesta en una abultada sintomatología que abarca todos los aspectos de nuestra función corporal.

Si bien existen modernas técnicas de diagnóstico preciso (como el mineralograma a través de la espectrometría de muestras de cabello), tiene poco sentido perder tiempo y dinero en análisis que en nada contribuyen a la solución del problema.

Si advertimos síntomas como: acné, alergias, ansiedad, artritis, asma, mal humor, colesterol desordenado, tumores, colon irritable, depresión, desorden hormonal, diabetes, malfunción intestinal y renal, falta de concentración, migrañas, algias musculares y articulares, problemas cardiovasculares, fatiga crónica, inflamaciones, fibromialgia, caries, hiperactividad, sordera, hipertensión, tiroidismo, impotencia sexual, problemas reproductivos, aftas bucales, micosis, náuseas, olor corporal, problemas dermatológicos, debilidad inmunológica, úlceras, gastritis, picores, insomnio, temblores, infecciones urinarias, aturdimiento, sobrepeso, meteorismo, irregularidad menstrual, pesadillas, digestión lenta, osteoporosis, piel seca, problemas nerviosos... es momento de ocuparse de la depuración profunda.

MÁS CONTAMINACION, MENOS DEPURACION

Frente a la **creciente exposición tóxica**, estamos viviendo un proceso también ascendente en cuanto a la **disminución de nuestra natural capacidad orgánica para procesar toxemia**. La cándida es un constituyente orgánico que sirve de ejemplo, para ilustrar nuestro moderno desorden.

Parte fisiológica de nuestra flora intestinal, la **cándida albicans** es una levadura que está presente en nuestro cuerpo poco después de nacer y viven en armonía con nosotros. Se encuentra en la piel y en los aparatos digestivo y genitourinario.

La función natural de la cándida es **absorber cierta cantidad de metales pesados** para que no entren en la sangre, nos ayuda a degradar carbohidratos mal digeridos y, junto con las bacterias, mantienen nuestro equilibrio intestinal y de pH.

Cuando todo está en orden, la flora intestinal y el sistema inmunitario, mantienen a estas levaduras bajo control.

Pero cuando la cándida **deja de estar bajo control**, puede cambiar su anatomía y fisiología. Esto quiere decir que puede dejar de ser una **levadura** y convertirse en

un **hongo** (micelio micótico).

Las cándidas son organismos dimórficos y pueden existir en estas dos formas. En su estado de levadura no es invasiva, mientras que en estado fúngico produce rizoides (raíces muy largas) que perforan la mucosa intestinal.

Esto causa una excesiva permeabilidad de la mucosa, **permitiendo el paso a la sangre** de sustancias (**toxinas, contaminantes**, alimentos mal digeridos) que pueden actuar como antígenos alterando severamente el sistema inmunitario.

Se sabe que las cándidas en su estado micótico (candidiasis) pueden **producir 79 productos tóxicos**, entre ellos el más abundante es el **acetaldehído**. Este contaminante químico (también conocido como etanal o etanol oxidado) ha sido muy estudiado e incluso prohibido en ciertos usos industriales (pinturas, pegamentos, lacas) por su **toxicidad en humanos**.

Sin embargo se lo encuentra como conservante en cosméticos y también es parte natural de metabolismo orgánico de los alcoholes, considerándose el principal responsable de los síntomas de la **resaca por la ingesta alcohólica**.

Veamos algunos de los **efectos negativos** de esta sustancia química (el acetaldehído) que genera la propia candidiasis en nuestro interior:

** Favorece la formación de sustancias vasoactivas, como la adrenalina, produciendo síntomas como nerviosismo, pánico, miedo, taquicardias y sofocos.*

** Interfiere con los receptores de la acetilcolina, importante para la memoria y el sistema nervioso.*

** Produce histamina, y por lo tanto, inflamación en cualquier parte del cuerpo.*

** Bloquea enzimas metabólicas, lo cual puede llevar a bloqueos en la formación de neurotransmisores, por poner un ejemplo.*

** Destruye la vitamina B6, la cual es importante para la protección de las membranas mucosas, el fortalecimiento del sistema inmunitario, el equilibrio del sistema hormonal y la producción de ácido clorhídrico y enzimas digestivas.*

** Deprime el sistema inmunitario.*

** Destruye el glutatión y la cisteína, necesarios para desintoxicar el organismo.*

** Reacciona con la dopamina, lo cual puede causar depresión, insomnio e incapacidad de respuesta ante el estrés.*

NUTRICION Y CONTAMINACION

Por un lado, la mayor contaminación orgánica tiene que ver con el **empobrecimiento nutricional**:

- menor consumo de fibra a causa de los procesos de refinación industrial

- menor carga enzimática y vitamínica a causa del elevado consumo de alimentos cocidos y conservados
- carencia de oligoelementos claves de la química depurativa a causa del empobrecimiento de los suelos agrícolas

- disminución del consumo de sustancias quelantes (pectinas, alginatos) a causa de la modificación de hábitos alimentarios en favor de comida artificializada

Por otra parte, hemos **disminuido el trabajo depurativo**, dejando de lado antiguas y eficientes prácticas de conservación, como lavajes intestinales, purificación hepática, limpieza renal, purificación sanguínea, desparasitado, ayunos, etc.

De allí la importancia de los **alimentos crudos** y escasamente procesados. Frutas, hortalizas y semillas aportan mayor contenido de enzimas, vitaminas naturales, oligoelementos y fibra saludable.

Muchas sustancias presentes en **alimentos naturales**, ayudan a sobrellevar y morigerar el efecto de los contaminantes químicos: el ácido algínico (algas), el ácido dipicolónico (miso), la pectina (cáscara de frutas), el ácido láctico (chucrut, kéfir de agua, kimchi), el ácido acético (vinagre), aminoácidos quelantes de metales (cisteína, arginina, ornitina)...

De allí que se considere al **ajo** y la **cebolla** como útiles para combatir contaminación de plomo, mercurio y cadmio, o a las **algas marinas** como eficientes depuradores orgánicos.

También tienen destacados efectos descontaminantes, alimentos como **perejil, cilantro, alcaucil, limón**, todas las **hojas verdes** (por efecto de la clorofila), las **crucíferas** en general (brócoli, repollo, coliflor), **germinados** de semillas y **fermentados**.

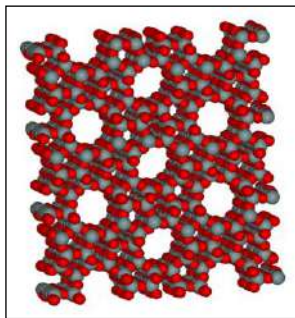
Sin dudas que mejorar nuestro esquema nutricional, adoptando **más alimentos vitalizantes y fisiológicos** (predominio de frutas, hortalizas y semillas activadas) y **retomar el hábito de prácticas depurativas**, nos ayudará a mitigar los efectos de la contaminación ambiental.

Como nos ayudará también el uso de un mineral volcánico tan útil como confiable, del cual nos ocuparemos a continuación: la zeolita.

¿QUÉ ES LA ZEOLITA?

Se trata de un mineral (clinoptilolita) de origen volcánico, formado naturalmente a partir de **cenizas y agua de mar**, que también se halla presente en los plegamientos andinos. Antiguamente era **muy utilizado en Asia** (China, Rusia, India) como suplemento natural para promover la salud y el bienestar orgánico.

Actualmente también es muy usado a nivel industrial, para purificación de agua y aire, como depurador en la industria alimentaria, para fertilización agrícola y como suplemento mineral en nutrición animal. Su estructura cristalina está formada por tetraedros que dan lugar a una red tridimensional, en la cual cada átomo de oxígeno es compartido por dos átomos de silicio (tectosilicato).



Estas estructuras forman jaulas o canales que permiten el movimiento interno de iones y moléculas, convirtiendo a la zeolita en un verdadero **tamizador molecular**.

Imagen de la estructura molecular de la zeolita.

¿QUÉ HACE LA ZEOLITA EN EL CUERPO?

En modo inocuo, la zeolita en solución acuosa, permite **liberar al organismo** de metales pesados, toxinas y contaminantes de distintos orígenes.

La zeolita **equilibra el pH** orgánico, al evitar la dispersión de iones ácidos y tiene un demostrado efecto **antioxidante e inmunoestimulante**. Se trata por tanto de un suplemento totalmente natural y no tóxico, ideal para uso seguro a largo plazo.

La particularidad de la zeolita es su **carga eléctrica**

negativa, con lo cual atrae metales pesados y toxinas (mercurio, plomo, cadmio, arsénico, etc), que habitualmente poseen **carga positiva**. La carga negativa también ayuda a la distribución de minerales útiles (calcio, sodio, magnesio, etc) y del ácido generado por los iones de hidrógeno (de allí que se lo considere un buffer del pH o un tampón alcalino).

El poder quelante de la zeolita está basado en su capacidad de **discriminar entre moléculas útiles y tóxicas**; se une fácilmente con los metales pesados y tóxicos (generalmente pequeños y eléctricamente muy cargados) y tiene escasa o nula afinidad con las estructuras útiles (más grandes, livianas y con carga débil). Esto explica que la zeolita pueda **quelar** (El término quelar viene del griego khelé, tenazas, ilustrando la capacidad de ciertas sustancias para capturar moléculas) moléculas tóxicas como el arsénico (diámetro 1,8 Å) y en cambio no actúe sobre moléculas de minerales útiles como el potasio (diámetro 2,8 Å). Una vez cumplido su objetivo (captar elementos nocivos), la zeolita cargada de sustancias tóxicas abandona rápidamente el organismo, sin dejar señas.

Siendo la zeolita un aluminosilicato, vale aclarar que sus moléculas de aluminio están rodeadas por átomos de oxígeno, por lo cual no pueden pasar al organismo (aluminio no intercambiable) y en cambio pueden absorber moléculas de aluminio tóxico presente en el cuerpo. La zeolita es un compuesto altamente estable, no siendo afectado por el calor o el frío.

¿CÓMO SE UTILIZA LA ZEOLITA?

Proceso depurativo energético: gota por kg/peso en toma única o fraccionada en dos tomas. Mantener durante 4 a 6 semanas.

Mantenimiento depurativo: 10 gotas (en niños basta un par de gotas), 3 veces al día.

Recomendaciones: Disolver las gotas en líquidos o jugos. Es compatible con los alimentos, no siendo necesario alejar su ingesta de las comidas. No dejar pasar más de 6/7 horas entre cada toma.

Previo al consumo, agitar energicamente la solución, pues tiende a sedimentar con facilidad.

Mientras se consume zeolita, mantener una buena hidratación, consumiendo adecuada cantidad de frutas y hortalizas, bebiendo bastante líquido y realizando otras prácticas depurativas complementarias (limpieza de órganos, desparasitado, depuración con vegetales, ayunos frutales, nutrición vitalizante).

Contraindicaciones: No utilizar cuando se consumen fármacos que contienen metales como litio o platino, ya que serán quelados por la zeolita. Esta capacidad quelante (arrastré de material tóxico) hace que la zeolita pueda interferir con la quimioterapia convencional.

Efectos secundarios: Puede generar deshidratación leve, a raíz de la mayor demanda de agua en el proceso químico de limpieza, lo cual se neutraliza con adecuada hidratación. Algunas personas, con alta carga tóxica en el organismo, pueden experimentar ligeras náuseas, que remiten rápidamente.

Extraído del libro "Cuerpo Saludable"



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar



Recurso depurativo olvidado

Resulta tan evidente la carencia de oxígeno en los organismos crónicamente ensuciados, que hemos tenido que incluir este andarivel al Proceso Depurativo, a fin que las personas prioricen la reversión del habitual y peligroso cuadro de anaerobia interna. Este factor causal de la mayoría de los problemas de salud, pasa generalmente inadvertido para la ortodoxia médica. De allí la importancia de comprender la función del oxígeno, los inconvenientes que genera su carencia y las herramientas disponibles para revertir el problema.

Con justa razón se le atribuye tanta importancia al agua y a la hidratación, dado su rol clave en la constitución y en el funcionamiento orgánico. Pero mientras se toma conciencia que dos terceras partes de nuestro organismo están constituidas por agua, no parece otorgársele la misma trascendencia al hecho que el oxígeno es el elemento que compone el **65% de nuestra estructura física**. Por el contrario, tanto se habla y se manipula acerca de la necesidad de calcio, cuando este mineral forma apenas el 1,38% del organismo.

Quién se adentra un poco en la función orgánica y celular, comprende que **todo gira en torno al oxígeno**, el elemento más abundante en la corteza terrestre: un 20,9% del aire (en volumen) es oxígeno. Es el elemento esencial en los procesos de respiración de la mayor parte de las células vivas y en los procesos de combustión. Es uno de los elementos más importantes de la química orgánica, indispensable en el ciclo energético de los seres vivos, y esencial en la respiración celular de los organismos aeróbicos, como los humanos.

El oxígeno respirado por los organismos aerobios (liberado por las plantas mediante la fotosíntesis), participa en la conversión de nutrientes en energía (el oxígeno es usado durante la oxidación de la glucosa) y es imprescindible para la vida. Todas las células del cuerpo humano precisan del oxígeno para poder vivir, pues interactúa con elementos químicos, nutrientes, vitaminas y minerales para que el organismo obtenga adecuados niveles de energía. Pero el cuerpo **no puede almacenar oxígeno**, por lo tanto, es necesario abastecer las células con un **suministro regular de oxígeno**.

De allí la importancia de una adecuada respiración, aunque veremos luego que esto no es todo. Cada inhalación contiene normalmente 21% de oxígeno; de esta cantidad el organismo utiliza una cuarta parte para generar energía y el sobrante (16%) es expulsado en cada exhalación. El oxígeno que es inhalado hacia los alvéolos, es recogido por la sangre alrededor de estos sacos de aire, transportándolo de regreso al corazón y a todo el cuerpo. A medida que el oxígeno es absorbido por la sangre, el dióxido de carbono es eliminado como producto de desecho, regresando a los pulmones y siendo exhalado fuera del cuerpo.

Una buena oxigenación no solamente permite mantenernos vivos, sino que, promueve la salud en general. Es sabido que el organismo puede trabajar con algunas carencias; el ser humano puede resistir sin alimento varias semanas, sin agua, varios días, pero **solamente puede sobrevivir unos minutos sin oxígeno**. Al no recibir la cantidad adecuada de oxígeno, las células comienzan un deterioro importante, y de no recibir oxígeno mueren definitivamente.

Uno de los síntomas más comunes de falta de oxigenación, es sentirse desganado, mareado o con la necesidad de bostezar constantemente. Esta simple falta de oxígeno en el organismo, provoca pérdida de concentración, problemas de aprendizaje y malestar en general. Es sencillo comprobar cómo esos síntomas remiten tras una caminata en un entorno arbolado.

Normalmente el corazón humano bombea un promedio de 70 veces por minuto. Los pulmones respiran aproximadamente 14 veces por minuto.

El sistema respiratorio es también sensible a los niveles de acidez corporal, influyendo sobre las funciones cerebrales, que a su vez controlan la respiración. La falta de oxígeno puede resultar en muerte clínica y eventualmente en muerte biológica. También existe una relación entre la cantidad de oxígeno que maneja el organismo y el metabolismo del sistema digestivo. Más oxígeno tenga disponible el organismo, mejor funcionará el proceso digestivo. Además del aire, también recibimos oxígeno en nuestra cadena alimentaria a través de los **vegetales frescos y crudos**.

RESPIRACION Y OXIDACION

Todos los procesos de la vida están relacionados a procesos de oxidación y reducción. Cada célula de nuestro cuerpo depende de la sangre para su provisión de oxígeno. La cantidad de oxígeno en la sangre que circula por las arterias, determina la vitalidad y la salud celular, condiciones que dependen del aporte de oxígeno a través del fluido sanguíneo. Si la respiración es defectuosa, no se oxigena bien la sangre. Por otra parte, el proceso respiratorio también estimula los procesos eléctricos de cada una de las células. En ese sentido, puede decirse que el verdadero órgano de la respiración no es otro que... **¡la sangre!** Y los pulmones no pasan de ser el lugar donde ésta se lleva a cabo.

El aporte de oxígeno es sólo un aspecto de la función respiratoria, que comprende también la expulsión del anhídrido carbónico. Las células no disponen de ningún otro medio para desembarazarse de los restos que producen, fuera de arrojarlos a la sangre; dicha purificación tiene lugar especialmente en **los pulmones**.

Además, en pulmones mal ventilados, innumerables gérmenes (anaeróbicos) pueden desarrollarse en la oscuridad tibia y húmeda que les resulta favorable. El bacilo de Koch, por ejemplo, no resiste la presencia del oxígeno. La respiración correcta, al asegurar la ventilación completa de los pulmones, inmuniza contra la tuberculosis. Ya en 1783 el Dr. Caillens descubrió el uso de oxígeno para contrarrestar los efectos de la entonces llamada tisis pulmonar.

La buena respiración también activa el **sistema linfático**, componente clave de nuestro organismo por ser vía de eliminación de las toxinas y parte esencial de nuestro sistema inmunológico. Todas las células están rodeadas de líquido extracelular y linfa. Pero mientras la sangre es bombeada por el corazón, la linfa (también llamada "sangre blanca") sólo es impulsada por la actividad muscular y por la respiración. O sea que aquí también dependemos del movimiento y la actividad física.

El doctor Otto Warburg, premio Nobel en 1931 y director del Instituto Max Planck de Fisiología Celular, investigó los efectos del oxígeno sobre las células. Y logró transformar **células sanas en cancerosas** con solo **reducir la cantidad de oxígeno** que recibían las mismas. Esto explica en cierto modo, el hecho que uno de cada tres norteamericanos contraiga cáncer, mientras que entre los deportistas estadounidenses, esa proporción es de uno cada siete.

Otro aspecto importante al analizar la cuestión de la oxigenación orgánica, tiene que ver con las numerosas y omnipresentes parasitosis internas. Si bien la cuestión es abordada aparte, es clave comprender que la mayoría de nuestros "huéspedes animados" son seres **anaeróbicos**, o sea que en su metabolismo no utilizan oxígeno, elemento que **les**

resulta tóxico. En este sentido, es claro que tanta **parasitosis interna** es fisiológicamente desarrollada por **ambientes carentes de oxígeno.**

El **ambiente contaminado** de las grandes ciudades conspira contra el adecuado nivel de oxígeno orgánico proveniente de la respiración. Frente al natural 20% de oxígeno atmosférico, en aéreas polucionadas se llega a la mitad de dicha concentración.

A esto se suma la presencia de **tóxicos ambientales**, el malsano **hábito del cigarrillo** y la obligada **aspiración pasiva** del humo de los fumadores. Entonces, por una cuestión de preservación instintiva (absorber menos contaminantes), la respiración se nos hace más lenta y superficial. Y ni hablar de la contribución negativa que en materia de baja oxigenación, nos aporta el moderno **estilo de vida sedentario.**

A todo ello se suma la reducción de oxígeno en las **aguas potabilizadas** (el cloro elimina oxígeno) y **entubadas** (no tienen contacto con el aire). Pero lo más importante es la dramática disminución del **oxígeno alimentario**, a causa del moderno consumo masificado de **alimentos cocinados y procesados.** La cocción reduce el natural contenido de oxígeno de los alimentos crudos. Por su parte, la necesidad de conservación en la industria, estimula el uso de procesamientos que incrementan la deficiencia de oxígeno en los alimentos. Otro detalle no menor es el moderno **consumo cotidiano de antibióticos** (fármacos, alimentos, aguas de consumo) que hace estragos en las bacterias aeróbicas (productoras de oxígeno) de la flora intestinal.

En general, el moderno **estilo de vida tóxico** (alimentación basura, contaminación ambiental) conspira también contra el adecuado nivel de oxígeno plasmático. Las células sanguíneas, cuya función principal es el transporte de oxígeno en el cuerpo, se convierten obligadamente en un **sistema de eliminación** de residuos tóxicos, ineficiente por cierto. Esto termina configurando el ya denunciado cuadro de ensuciamiento corporal crónico, donde es fácil advertir que conviven la anaerobia, la acidosis y el bajo nivel vibracional. De allí la necesidad de abordar el Proceso Depurativo, perfectamente complementado con prácticas y recursos oxigenantes.

OXIGENO Y ALIMENTOS: La importancia del crudo

Muchos podrán pensar que la naturaleza todo lo prevé y por tanto basta con respirar bien (cosa que veremos a continuación). Es más, hay personas que pueden vivir solo en función a la respiración, captando del aire inhalado todo aquello necesario para la vida y sin necesitar alimentos físicos (practicantes del pranayama, respiratorios, pránicos, meditadores, etc). Pero lo que la naturaleza no puede prever es la modificación antifisiológica de nuestros hábitos alimentarios.

En este sentido, nuestros **alimentos fisiológicos** (frutas, hortalizas) garantizan el **adecuado aporte de agua y oxígeno**, y su correcto metabolismo nutricional. Pero hace unos 10.000 años (apenas instantes en un proceso evolutivo de cinco millones de años), al dominar la agricultura, el ser humano recurrió a los granos amiláceos como sustento nutricional. La producción y el fácil almacenamiento, convirtió a cereales y legumbres en reaseguro de supervivencia frente a las frecuentes carencias alimentarias y permitió sostener la vida aún en lugares climáticamente adversos para el ser humano.

El desarrollo de la agricultura y la ganadería, marcó un hito en la evolución humana; pero lejos retornar a la esencia fisiológica en lo alimentario (somos frugívoros), nuestros antepasados incorporaron estos **recursos de supervivencia** al acervo cultural, por diversas razones que exceden al tratamiento del tema. Y esto, si bien permitió el desarrollo de muchas civilizaciones, también se convirtió en fuente de problemas, dado que no poseemos habilidades fisiológicas para consumir importantes cantidades de granos amiláceos, cosa que sí poseen animales evolucionados en función a ellos

(granívoros).

Si bien el tema se desarrolla aparte, la oxidación de altos niveles de azúcares aportados por los granos, genera **gran demanda de oxígeno**, cuya satisfacción es problemática para los humanos, dado nuestra **limitada bomba circulatoria** (el corazón de los granívoros representa el 10% de su peso total, algo así como 7kg en un humano) y nuestra **reducida incorporación de oxígeno** (no volamos ni tenemos sacos alveolares, como los granívoros).

Cuando ingieren granos amiláceos, los granívoros ponen en marcha mecanismos fisiológicos adecuados al torrente de azúcares que circulará en sangre. En primer lugar las aves hacen un **gran consumo de energía** en actividades exigentes como el vuelo. Por otra parte, disponen de una **estructura cardiopulmonar de alta eficiencia**, que les permite resolver dos cuestiones básicas: mantener semejante cantidad de azúcar en movimiento u atender la elevada demanda gaseosa del metabolismo de los hidratos de carbono.

El ser humano es sedentario y no realiza (menos hoy día) esfuerzos que por intensidad y duración demanden tanta energía como el vuelo de las aves. Esto trae aparejada la necesidad de **disipar el exceso de azúcar circulante**, por lo cual se advierte abundante calor en el cuerpo tras su consumo. Esto acarrea hiperactividad del páncreas, que debe poner en marcha, con el auxilio del hígado, un mecanismo para convertir rápidamente el azúcar simple en glucógeno de reserva. Este proceso debe invertirse nuevamente en caso de necesidad, volviendo a convertirse el azúcar de reserva (glucógeno) en azúcar simple (glucosa).

El carbono y el hidrógeno que componen las cadenas de los azúcares, terminan convirtiéndose (por oxidación) en dióxido de carbono (CO₂) y agua (H₂O). La cantidad de oxígeno necesaria para llevar adelante el metabolismo gaseoso, **exige al sistema respiratorio** de manera continua. Por esa razón los pájaros están dotados de los sacos aéreos, especies de estructuras suplementarias de los pulmones, que les permiten almacenar e insuflar el **suplemento de oxígeno** necesario para la oxidación del abundante volumen de carbono e hidrógeno circulante en sangre.

El aparato cardiopulmonar humano es sometido a dura exigencia tras una comida de granos. En el caso de personas sedentarias, esto generará una demanda energética y una toxemia adicional, que a largo plazo termina desvitalizando al individuo. La **fatiga** y el **desgaste cardiopulmonar** son moneda corriente en los grandes consumidores de cereales. Esto resulta fácil de comprobar, a través de la amplificación del pulso cardíaco durante la digestión y el incremento de las pulsaciones, como si se hiciese un ejercicio físico importante.

En síntesis: para combatir el estado de anaerobia, debemos nutrirnos con **alimentos fisiológicos** (frutas, hortalizas, semillas), **evitando la cocción.** Como vimos, el proceso de cocimiento **reduce el natural contenido de oxígeno** de los alimentos crudos. Por su parte, la necesidad de conservación de la escala industrial, estimula el uso de procesamientos que **incrementan la deficiencia de oxígeno** en los alimentos. La dieta promedio tiende a ser muy deficiente en su aporte oxigenante. Otro detalle no menor es el moderno **consumo cotidiano de antibióticos** (fármacos, alimentos, aguas de consumo) que hace estragos en las bacterias aeróbicas (productoras de oxígeno) de la flora intestinal.

Por todo esto, **el cambio de hábitos alimentarios se hace imprescindible**, a fin de mejorar el **aporte oxigenante** a través de **alimentos vitalizantes.** Pero a veces **puede no ser suficiente** para revertir una carencia crónica. Por tanto también debemos conocer y utilizar otros recursos oxigenantes, como la respiración profunda y el agua oxigenada.

MOVIMIENTO Y RESPIRACION: La respiración profunda

Resulta obvia la necesidad de incrementar la oxigenación

interna, para mejorar el metabolismo digestivo, contrarrestar las parasitosis anaerobias, optimizar la función celular y poder drenar la toxemia circulante. Por tanto, toda actividad física que practiquemos, será netamente favorable y ausplicable: caminar, correr, pedalear, nadar, etc. La mejor actividad física es siempre "aquella que se hace". Lo importante es el ritmo (algo cada día) y la continuidad (todos los días). Por ello es recomendable ponerse metas pequeñas pero sustentables en el tiempo.

Es poco productivo entusiasmarse con rutinas intensas y abonos de gimnasios, que luego no podemos sostener a causa de obligaciones y distracciones varias. Más vale comenzar con **al menos 30 minutos diarios de caminata** a buen ritmo, pero hacerlo **todos los días**. Buscar actividades que sean agradables, ya que esto no es para "sufrir" o "extenuarse". Tratar que el ámbito sea placentero y que podamos articular la actividad con nuestra rutina cotidiana, siendo siempre preferibles los momentos de amanecer y atardecer.

Obviamente hay prácticas especialmente recomendables por su aspecto oxigenante. Una de ellas es el **yoga**, pues combina el movimiento muscular y el ritmo respiratorio. En las asanas (posturas), las posiciones sostenidas en el tiempo, posibilitan un adecuado drenaje sanguíneo de los músculos comprimidos. Este efecto "esponja" permite que el tejido muscular se vacíe al armar la postura; por el contrario, al desarmar la postura, posibilitamos que **nueva sangre oxigenada** irrigue adecuadamente al músculo.

Otra cuestión importante de las asanas, es el manejo del **ritmo respiratorio**. Si bien hay varias técnicas, en general el tiempo asignado a la expiración es el doble de la inspiración, mientras que se suele sugerir una sostenida pausa intermedia. Estos tiempos permiten oxigenar mejor la sangre y activan el sistema linfático, favoreciendo tanto el drenaje de desechos gaseosos por vía pulmonar, como de toxemia sólida mediante el drenaje linfático.

Por último, y esto no es menos importante, la respiración es un formidable medio de autorregulación física y psíquica, ya que incide sobre los estados emotivos y permite canalizar las emociones. Ver una **técnica de respiración profunda** en www.espaciodepurativo.com.ar

En lo personal, además de las caminatas, he buscado armar una secuencia completa de 40 minutos para hacer diariamente en casa, temprano en la mañana, antes de la actividad cotidiana. Hago unas **respiraciones profundas** (oxigenan), una serie de **movimientos de chi kung** (movilizan la energía) y luego una serie de **asanas de yoga** (posturas y contraposturas). Con apenas 40 minutos, uno queda listo para la actividad cotidiana, habiendo movilizado y oxigenado el organismo, cosa que complemento luego con **30 minutos de caminata** a buen ritmo.

OZONO Y PEROXIDO:

El agua oxigenada

La medicina, en sus niveles más holísticos, ha comenzado a advertir la necesidad de mejorar la oxigenación interna y por ello se están desarrollando terapias oxigenantes basadas en el uso del ozono (O3) y el peróxido de hidrógeno (PH) o agua oxigenada (H2O2).

Si bien los primeros registros del uso del oxígeno en medicina refieren al francés Caillens que en 1783 ya administraba inhalaciones de oxígeno para curar pacientes con tisis (antigua denominación de la tuberculosis), recién en 1915 el alemán Albert Wolff se convirtió en el primer médico en utilizar ozono para tratar enfermedades de la piel.

Justamente en Alemania se comenzó a usar el ozono en los años 50 para el tratamiento de enfermedades como cáncer, esclerosis múltiple, diabetes, autismo, Parkinson y parálisis cerebral, desarrollándose técnicas como la cámara hiperbárica (alta presión) o las infusiones en sangre.

La eficiencia del oxígeno como agente terapéutico quedó en evidencia cuando en 1931 el Dr. Otto Warburg ganó el Premio

Nobel al probar que los virus (anaeróbicos) no pueden existir ni proliferar en un ambiente con altos niveles de oxígeno. Warburg también demostró que **privando de oxígeno a una célula por algunas horas, ésta se volvía cancerosa**. La experiencia lo llevó a concluir que **la causa principal del cáncer es la insuficiencia de oxígeno a nivel celular**. Por el contrario, los tumores cancerosos disminuyen de tamaño cuando se les pone en contacto con oxígeno. Medio siglo después, el oxígeno volvió a ser tomado en cuenta, por médicos alemanes y estadounidenses en la lucha contra el Sida. Los resultados de las infusiones de ozono en sangre para revertir esta patología, fueron notables, pese a lo cual su utilización no fue autorizada por el ente regulador de la salud en EEUU, al considerarla todavía "en estadio experimental".

Madison Cavanaugh en su libro "La cura en un minuto" explica muy bien la paradoja del oxígeno: *"Microorganismos, parásitos, virus, bacterias y agentes patógenos que causan enfermedades, no pueden sobrevivir en un ambiente rico en oxígeno. Por tanto, un organismo adecuadamente oxigenado se hace inmune a gran cantidad de afecciones y puede combatir eficazmente los desórdenes ya existentes. Las células normales que necesitan oxígeno para mantener sus funciones, se desarrollan y se hacen más eficientes en un ambiente adecuadamente oxigenado. El organismo en general rejuvenece y recibe incontables beneficios, como la potenciación de la eficiencia inmunológica. La única razón por la cual no se adopta esta poderosa y económica herramienta, es justamente la falta de incentivos financieros para hacerlo. El ozono y el PH son sustancias no patentables y baratas de fabricar y usar"*.

El ozono (O3) y el PH (H2O2), son las sustancias más simples para oxigenar eficazmente el cuerpo y sus mecanismos de acción son similares: al ingresar al organismo, ceden el átomo extra de oxígeno, generando un ambiente rico en dicho elemento. Además del uso medicinal, el ozono se usa desde hace un siglo como purificador del agua para consumo, dado que elimina bacterias y virus. Embotelladoras de agua e industrias alimentarias lo utilizan para proteger y purificar alimentos. Mientras que el ozono requiere administración médica o un equipo para ozonizar el agua, el PH (agua oxigenada) es la forma más sencilla para oxigenar caseramente el organismo.

EL PEROXIDO DE HIDROGENO

El **agua oxigenada** (H2O2), técnicamente conocida como **peróxido de hidrógeno** (PH), se desarrolló en la década de 1920 con el objetivo de contener infecciones y gangrenas de soldados en el frente de batalla, beneficio que se hizo evidente durante la 2ª Guerra Mundial. Siendo un producto versátil y útil en el hogar, no se lo difunde adecuadamente, tal vez porque es simple de obtener y no genera gran rentabilidad. En nuestro contexto depurativo, el agua oxigenada tiene la virtud de ser un práctico bactericida, un eficaz recurso desparasitante y sobre todo, un eficiente aportante de oxígeno.

Dado que el PH es simplemente agua con un átomo extra de oxígeno, al ingresar al organismo libera dicho átomo y eleva la concentración de oxígeno, lo cual acredita sus propiedades germicidas, viricidas, antisépticas, desinfectantes y desodorizantes.

Muchos creen que se trata de una sustancia artificial, desconociendo que **el PH se produce naturalmente en el cuerpo** y es **parte esencial de los ciclos naturales**. Incluso la **leche materna** y sobre todo el **calostro** de los primeros días, tiene **gran concentración de PH**, lo cual explica su acción estimulante sobre la inmunología y los procesos metabólicos del bebé.

Otro productor natural de PH es la **miel de abejas**, rica en enzima peroxidasa, gracias a la cual puede generar PH; esto permite comprender mejor su poder bactericida y germicida, obviamente siempre y cuando no haya sido calentada (las enzimas se inactivan por sobre 50°C).

El PH permite al organismo regular la **correcta función de las membranas biológicas**. Es esencial su función como **regulador hormonal**, para que el organismo produzca adecuados niveles de progesterona, estrógenos y tiroxina. También es clave en la **regulación del azúcar en sangre** y de los mensajeros químicos que operan en el **cerebro** y en el **sistema nervioso**.

En la naturaleza, el **agua de arroyos** que fluyen con rapidez, posee altos niveles de PH, lo cual le confiere el característico sabor fresco y limpio. Por el contrario, el agua estancada tiene bajo contenido en oxígeno y es caldo de cultivo de bacterias. En famosos manantiales de **aguas curativas** (Himalaya, Lourdes) también se advierte la presencia de altos niveles de PH, detectables también en el **agua de lluvia** que tan bien hace a los vegetales. Incluso algunos agricultores orgánicos agregan PH al **agua de riego** de sus cultivos, para obtener mejores rendimientos. Del mismo modo, los criadores de animales y mascotas tienen en el PH un aliado económico y sencillo de administrar, a través de los **bebederos**.

Como explica Cavanaugh, *"el cuerpo humano produce constantemente PH. El sistema inmune lo utiliza para oxidar invasores como virus, parásitos, bacterias y hongos. Sin embargo, los organismos carentes de oxígeno son incapaces de producir por su cuenta suficiente peróxido. Allí radica la importancia de suplementar a través del agua oxigenada. Además de generar el buen desarrollo de las benéficas bacterias aeróbicas, el adecuado nivel de oxígeno interno tiene fundamental importancia en la correcta función tiroidea, en el equilibrio hormonal y en la eficiencia inmunológica"*.

El Dr. William Douglass en su libro "Peróxido de hidrógeno: milagro médico" va más allá al decir: *"Las células que combaten las infecciones, llamadas granulocitos, producen PH como primera línea de defensa contra todo tipo de organismos invasores (parásitos, virus, bacterias, cándidas). Ningún otro componente químico se asemeja al peróxido en la importancia que tiene en la vida de este planeta"*.

Haciendo un poco de historia, durante la 1ª Guerra Mundial los médicos usaron inyecciones intravenosas de PH para tratar exitosamente la neumonía y fue el arma exitosa para combatir la epidemia que estalló poco después de la guerra.

Otro pionero en el uso de esta sustancia fue el sacerdote Richard Willheim, quién creó en los años 40 un instituto para difundir sus beneficios terapéuticos, tras comprobar su efectividad en enfermedades como la poliomielitis, afecciones mentales causadas por bacterias y problemas de la piel.

En los años 50 el Dr. Reginald Holman comprobó la desaparición de tumores en animales, por simple administración de PH en el agua de beber. En los años 60 se popularizó el uso del PH en Alemania, Rusia y Cuba, mientras que las sociedades médicas estadounidenses desalentaron su empleo y excluyeron su enseñanza en las universidades. En 1986 el Dr. Charles Farr (candidato al Nobel de Medicina en 1993) introdujo el concepto de terapia biooxidativa, lo cual generó un nuevo desarrollo del uso terapéutico del ozono y el PH.

EL MITO DE LA OXIDACION

Además de las obvias aristas comerciales, una de las cuestiones que despierta controversia médica en el uso de las terapias oxigenantes (ozono, PH) es el **potencial riesgo oxidativo**. La oxidación es el proceso que provoca herrumbre en los metales, ennegrecimiento en una manzana recién cortada o enranciamiento de aceites. Los científicos adscriben a este fenómeno la génesis del envejecimiento prematuro y por ello se recomienda tanto el consumo de antioxidantes.

Veamos algunos conceptos. En primer lugar la oxidación es un proceso de transferencia de electrones, que modifica la característica de las sustancias involucradas. Si bien estos procesos se relacionan con la presencia del oxígeno, puede darse oxidación sin intercambio de oxígeno. La respiración es un proceso clásico de oxidación, tanto en humanos (oxigenación de

la sangre en los pulmones) como en vegetales (es el proceso que genera la fotosíntesis).

En la medicina ortodoxa se considera que incorporar elementos oxigenantes como el ozono y el PH, pueden generar compuestos reactivos conocidos como **radicales libres**. Se define al radical libre, como un átomo que posee un número impar de electrones y a fin de equilibrarse buscar "robar" de otra molécula el electrón faltante, lo cual puede poner en marcha una cascada de eventos (cascada radicalar), ya que las moléculas "robadas" intentarán a su vez reequilibrarse. Este proceso sirve de sostén causal al envejecimiento precoz y a la recomendación del consumo de suplementos antioxidantes.

Sin embargo, **los radicales libres no son necesariamente malos**. Es más, muchos de ellos son **esenciales a la vida**, como el radical superóxido o el radical hidroxilo, que se producen en el organismo para proporcionar energía a la célula. Las cascadas radicalares son desencadenadas por el sistema inmune como medio para eliminar virus, bacterias y hongos. Los radicales libres juegan un papel crucial en la **regulación hormonal**, se producen en cantidades elevadas durante el ejercicio físico vigoroso y también lo generan, como efecto no deseado, medicamentos corrientes como el paracetamol.

Los estudios de la medicina biooxidativa muestran en balance **el efecto más bien benéfico de las cascadas radicalares**, por su fuerte actividad bacteriostática, antiviral y antifúngica sistémica. Por ello recomiendan acompañar estas terapias con **dietas libres de proteína animal** (el metabolismo cárnico produce una carga adicional innecesaria de radicales libres) y **alto consumo de vegetales** (aportan principios equilibrantes y antioxidantes).

Pero además, hay un detalle no menor que lo aclara perfectamente Cavanaugh en su libro: *"Pocos saben que cada célula humana está envuelta por una **capa enzimática** que la hace **resistente a la oxidación**. Por su parte, bacterias, virus y microorganismos causantes de enfermedades, **no poseen esta capa enzimática** y por eso se oxidan al contacto con el oxígeno liberado por el ozono o el PH. El Dr. Frank Shallenberger, especialista en pacientes con Sida, afirma que el uso de estos elementos oxigenantes incrementa la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, que neutraliza los radicales libres en exceso y mejora por tanto la inmunidad celular"*.

USO DEL AGUA OXIGENADA

La utilización del agua oxigenada es sencilla y confiable, siempre que se respeten **calidades** (grado alimentario) y **dosificaciones** (usar solo al 3%), estando apenas contraindicada en pacientes trasplantados, ya que el PH estimula el sistema inmune y ello puede generar rechazo hacia el órgano "extraño" al cuerpo. Si bien su campo de aplicación es muy vasto, aquí nos ocuparemos principalmente de su consumo como eficaz bactericida y desparasitante.

Del mismo modo, nos referimos solamente al uso interno del **PH grado alimentario al 3%** (10 volúmenes), desaconsejándose el uso interno del agua oxigenada grado farmacéutico (es solo para uso externo), por contener estabilizantes químicos como acetanilida, fenol, estannita sódica y fosfato tetrasódico. Más tóxica aún es el agua oxigenada grado esteticista, empleada en peluquerías para aclarar el cabello, pues contiene estabilizantes como la lejía.

En su libro "El envejecimiento humano, oxigenación", el ingeniero químico brasileño Francisco Antunes brinda indicaciones precisas acerca de su administración para ingesta: *"En el torrente sanguíneo el PH se descompone en agua y oxígeno libre, acrecentando considerablemente su nivel en el plasma sanguíneo. Se puede comenzar **usando diariamente de 10 a 20 gotas de agua oxigenada 10 volúmenes, diluidas en un vaso de agua que conviene beber lejos de las comidas**. Una dosis de 10 gotas de PH 10 volúmenes, corresponde a 20cc de oxígeno puro que se introduce en el organismo y se libera en*

las reacciones que ocurren dentro. Es fácil comprobar la ausencia de contraindicaciones en este mecanismo sencillo, ya que no hay intoxicación, intolerancia o cualquier acción negativa. En tratamientos curativos o preventivos recomendando hasta gota de PH 10 volúmenes por cada kilo de peso del paciente, aumentando o reduciendo la dosis en función a los resultados”.

En el marco del **Proceso Depurativo**, se recomienda comenzar por **20 gotas diarias** diluidas en un poco de agua, tratando de generar **absorción sublingual**. De ese modo, al traspasar la mucosa, el oxígeno se difunde en forma más eficiente a través del flujo sanguíneo. Paulatinamente y atendiendo a las crisis, se puede ir aumentando la cantidad de gotas diarias, hasta un máximo de **gota por kilo de peso**.

Por su efecto oxidante y aniquilador de microorganismos patógenos, el uso del PH puede (y debe) generar una cierta **crisis depurativa**, cuya magnitud dependerá siempre del estado general de la persona. **Esto no es una mala señal**, al contrario; son los síntomas del llamado efecto Herxheimer. El cuerpo simplemente está **desechando patógenos muertos y limpiándose en profundidad**.

Puede haber **diarrea** y a veces puede manifestarse alguna **sensación nauseosa**. La persona se sentirá mucho mejor después de la diarrea, que no es causada por ninguna bacteria o virus, ni es un efecto secundario. No se debe tomar ningún anti diarreico; **la diarrea desaparecerá sola** cuando los patógenos hayan abandonado el organismo. También puede haber episodios de picores, eccemas, gases intestinales, etc. Son todas manifestaciones del **efecto desparasitante**.

Otro uso del agua oxigenada grado alimentario, es la **potabilización de agua** de origen dudoso durante viajes o paseos. Para estar seguros, basta echar algunas gotas y esperar unos minutos antes de beber, a fin que se produzca la eliminación de eventuales bacterias nocivas. En este sentido y a fin de evitar confusiones, vale aclarar que el PH no daña las bacterias benéficas del organismo (flora intestinal), dado que son aeróbicas y por tanto se benefician de un ambiente rico en oxígeno. El daño lo sufren los microorganismos anaerobios.

Veamos a continuación otras posibilidades del agua oxigenada, para utilizarla eficazmente en el hogar:

- . Una cucharada de agua oxigenada, usada para gárgaras, mantenida en la boca durante algunos minutos y luego eliminada, mata gérmenes bucales, blanqueando los dientes.
- . Mantener los cepillos de dientes en una solución de agua oxigenada, evita la proliferación de bacterias que causan gingivitis y otros problemas bucales.
- . Un poco de agua oxigenada en un paño, desinfecta las superficies mejor que cualquier otro producto; excelente para cocinas y baños.
- . Utensilios para manipulación de alimentos se pueden desinfectar luego de su uso, con un poco de agua oxigenada, que elimina cualquier bacteria o germen, incluida la salmonella.
- . Aplicada en los pies evita los problemas de hongos que causan afecciones y mal olor.
- . Aplicada en las heridas, coagula hemorragias, evita infecciones y ayuda en la cicatrización; aún en casos de gangrena.
- . Un poco de agua oxigenada en el agua de la bañera ayuda a mantener la piel saludable, pudiendo ser usada en casos de micosis u hongos.
- . En caso de semillas que puedan contener hongos o aflatoxinas, basta remojarlas 20 minutos en agua con algunas cucharadas de PH, enjuagando luego

ADVERTENCIA IMPORTANTE

Es natural que ante tanta evidencia, el lector se sienta atraído para experimentar los beneficios de la oxigenación, mediante cualquiera de los recursos aquí tratados. Y esta bueno que ello ocurra, pero no debemos perder de vista dos cuestiones importantes.

En primer lugar, si bien es siempre positivo oxigenar, debemos considerar a este abordaje **sólo como una herramienta más** del Proceso Depurativo, evitando la ingenuidad de pensar en términos de: *“total, como estoy oxigenando, puedo seguir conviviendo con hábitos de vida insanos”*. La oxigenación es parte indivisible de un proceso basado en “limpiar y no ensuciar”, que requiere la rectificación del estado de crónico ensuciamiento.

Así como debemos depurar la estructura orgánica y utilizar el alimento más fisiológico posible, también debemos apuntar a **la relajación**, ya que el **estrés** es una condición que **promueve la anaerobia interna** y por tanto el caldo de cultivo ideal de las modernas enfermedades. Y esto tiene una explicación absolutamente fisiológica y objetiva, que desarrolla el Dr. Bruce Lipton (biólogo celular de Harvard) en su clásico libro “La biología de la creencia”.

Nuestro sistema nervioso autónomo se compone a su vez de los sistemas simpático y parasimpático. En circunstancias normales, las células están bajo la influencia del sistema parasimpático y llevan adelante sus funciones habituales, estando “abiertas”, o sea **permeables para recibir oxígeno**, absorber nutrientes y eliminar desechos. En este escenario, que debería ser nuestro estado natural, los abordajes oxigenantes funcionan, ya que la célula está en condiciones de recibir oxígeno.

Ahora bien, cuando estamos sometidos a una situación estresante (generalmente convertimos algo en estresante, más que nada por una distorsionada percepción del evento, que por el inherente peligro de la situación), el control pasa a manos del sistema nervioso simpático, que nos prepara eficiente y fisiológicamente para la reacción de “luchar o escapar”.

Además de cientos de cambios químicos (incremento del pulso, dilatación de pupilas, vasoconstricción, etc), lo que aquí nos interesa es el “cierre” de las células, cuya membrana se hace impermeable, en preparación a la respuesta biológica. Esto hace que la célula **sea incapaz de recibir oxígeno**, aunque este elemento fluya en abundancia; esto explica la ineficiencia de un abordaje oxigenante en un contexto estresante.

En condiciones normales, el evento estresante (peligro real) ocurre en contadas ocasiones y por períodos breves, frente a los cuales la incorrecta función celular tiene **efectos casi intrascendentes**. Ahora bien, si la situación de estrés es causada por una percepción distorsionada de la realidad (creencias, suposiciones, temores, etc), los periodos se hacen **abundantes y crónicos**. Entonces el “bloqueo” celular se convierte en un gran **problema cotidiano**, ya que la célula no recibe oxígeno, no absorbe nutrientes, no elimina desechos y no cumple con su función básica ni con su ciclo reproductivo.

Por tanto si no resolvemos la causa profunda del problema (en este sentido son de gran ayuda la limpieza hepática profunda, el desparasitado y la modificación de hábitos nutricionales), la **prolongada exposición al estrés** favorecerá la instalación de estados patológicos, frente a los cuales **será relativo el efecto de un abordaje oxigenante**. De nuevo: no hay panaceas, sino herramientas que debemos usar sinérgica y complementariamente, tal como indicamos en el Proceso Depurativo. Y el oxígeno no es una excepción.



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar

Jornada semanal frutal

Todos los ritmos naturales parecen seguir la ley del péndulo, es decir, del ritmo; así existe la ley de que toda actividad debe ir acompañada del reposo. Es fácil comprobar que quien deja de reposar por la noche, perjudica su salud. A nivel digestivo sucede igual: es necesario reposar regularmente.

Cuando se está enfermo, el tratamiento básico en la antigua medicina se basaba en tres pilares fundamentales: el reposo, la dieta y la medicación; ésta última solo en caso que fallaran los otros recursos. Pero hoy se ha olvidado tanto el reposo como la dieta y se pretende solucionar todo a base del mágico medicamento. Así, poco a poco va cayendo en el olvido este importante pilar mantenedor de la salud y firme apoyo en la recuperación de la misma.

Es obvio que la sociedad occidental moderna **come en exceso**. No se hace suficiente ejercicio para conseguir la comida y la costumbre de hacer varias y abundantes comidas al día, resulta excesiva para cualquier aparato digestivo. Es necesario, por tanto, tener en cuenta el reposo digestivo como el más preciado de los reposos, y así ha estado considerado desde la antigüedad.

La práctica del **ayuno** era algo **habitual** en las culturas ancestrales e incluso estaba **prescripto** en las antiguas tradiciones religiosas, como condición necesaria para **purificar el cuerpo** ante las prácticas espirituales. Dada la necesidad biológica del organismo de **contar con suficiente energía para poder evacuar la toxemia acumulada**, el reposo digestivo es algo que nos puede ayudar muchísimo para recuperar el equilibrio perdido y eliminar obstrucciones de vieja data.

El ayuno consiste en generar un período **sin trabajo digestivo ni exigencia metabólica**, durante el cual, el organismo pueda **concentrar todo su potencial** en la tarea de eliminación. Incluso hay gente que realiza un **reposo digestivo diario**, con solo **cenar muy temprano** y **desayunar tarde**, lo cual deja un periodo de **14/15 horas sin exigencia digestiva**.

Si bien hay muchas formas de ayuno, sugerimos aquí un método **sencillo de realizar** (no se necesita pasar privaciones) y **totalmente seguro** (no tiene contraindicaciones ni requiere supervisión externa, como otro tipo de ayunos): la **jornada semanal frutal**.

Esta saludable práctica permite **reducir casi a cero** la habitual exigencia metabólica, en razón de ingerirse sólo el alimento **más fisiológico** y de **más fácil asimilación**: la **fruta**. Además garantiza el **aporte enzimático** de las frutas, vital para los procesos depurativos. La eficacia del método se basa en su **regularidad**, por lo cual debemos abordarla con **constancia y perseverancia**.

La técnica consiste en satisfacer nuestro apetito, **un día a la semana, exclusivamente con frutas**.

Conviene elegir un **día fijo**, durante el cual desarrollemos **poca actividad**. Una buena opción es el **sábado**, que está a caballo entre la semana laboral y el domingo familiar. Durante ese día, cuando sentimos apetito, nos limitamos a ingerir solamente frutas. Podemos ingerir toda la fruta que deseamos, pero de **un solo tipo por vez** (no mezclar variedades en la misma ingesta, a fin de minimizar la exigencia digestiva), bien **madura**, de **estación** y si es posible, de producción **local y orgánica**.

Cualquier fruta va bien. En el caso de la **banana**, valen algunas recomendaciones. Por ser una fruta exótica en muchas latitudes, es casi imposible conseguirla madurada en la planta. Además, siendo una fruta rica en almidón, demanda mayor exigencia metabólica. Por ello, si la consumimos durante el ayuno, tratar que sea fruta **bien madura** y tener la precaución de **masticarla e insalivarla** muy bien.

Durante el ayuno, también podemos adicionar **infusiones** de hierbas depurativas. En **época invernal** o cuando sentimos frío, además de **reposar bien cubiertos**, se puede hacer uso de **caldos de verdura** (sólo el líquido) con el agregado de **especies caloríficas** (jengibre, pimienta de cayena, etc).

Si nos sentimos con ganas, lo ideal es prolongar la depuración un día más: el domingo. Tratemos de usar este tiempo para la **introspección**, el **reposo** reconstituyente y para **percibir** cómo el cuerpo responde al sosiego. Podemos tener los **síntomas** de un **profundo proceso de purificación**: lengua pastosa, sabor a alquitrán en la boca (aunque no fumemos), fuerte olor corporal, micciones frecuentes y urticantes, abundantes evacuaciones, eventuales mareos y dolores de cabeza. Ello es bueno; indica que el cuerpo tiene **energía vital** y está **removiendo sustancias acumuladas** en el tiempo y ello es **lo mejor que nos puede suceder**. Luego nos sentiremos **aliviados** y con **mayor energía**.

Una recomendación útil: cuidar que las comidas **anterior** y **posterior** al ayuno sean livianas y poco elaboradas, **sin** refinados, cocidos, lácteos, ni productos cárnicos y con **predominio** de verduras, frutas y algas. Puede licuarse la ingesta (en forma de sopa, que incluso puede hacerse "calentita", con agua a 70°C) para mejorar la tolerancia en intestinos irritados, usándose a discreción como primer plato o como monodieta durante algunos días. También una **banana bien madura y bien masticada** es recomendable para este fin.

Si somos **constantes en la práctica** de este tipo de reposo digestivo, **los resultados serán evidentes** y luego sentiremos placer respondiendo al pedido del organismo por un... **sábado de gloria!!!**



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar



Alimentación Fisiológica

Ninguna práctica depurativa podrá resultar efectiva si no rectificamos los hábitos nocivos que nos atiborran de tóxicos y nos privan de sustancias esenciales para la buena química corporal. Si nos damos cuenta de esto (y modificamos hábitos), habremos hallado la génesis (y al mismo tiempo la solución) de gran parte de los modernos problemas de salud: el ensuciamiento corporal crónico. El cambio de hábitos alimentarios forma parte indisoluble del Paquete Depurativo recomendado para resolver nuestros problemas crónicos. De poco servirá la eliminación de la vieja escoria tóxica, si seguimos introduciendo nuevos desechos y no logramos satisfacer las fisiológicas necesidades orgánicas. Por ello la necesidad de adoptar una alimentación nutritiva, pero no ensuciante. Viceversa: el cambio alimentario es una condición necesaria pero no suficiente a la hora de resolver problemas crónicos. Consumir alimentos fisiológicos sin realizar contemporáneamente un proceso depurativo del organismo, sería como echar nafta premium en un motor carbonizado y fuera de punto: el motor seguiría fallando igualmente. Por tanto las dos cosas debemos hacerlas al mismo tiempo y ello se traducirá en rápidos y eficientes resultados positivos.

Las mal llamadas “**enfermedades**”, son apenas un síntoma del “**ensuciamiento corporal**”, estado generado por una combinación de factores:

- **Malfunción de los órganos de eliminación** (sobre todo intestino permeable e hígado y riñones colapsados)
- **Crónica sobrecarga tóxica** (alimentos no fisiológicos, modernas parasitosis, contaminantes químicos)
- **Estado de acidosis corporal** (desorden ácido-alcalino)
- **Baja inmunología** (por colapso hepático, desorden nutricional, toxemia, exceso de exigencias)
- **Flora intestinal desequilibrada** (por antibióticos alimentarios y medicinales, alimentos refinados y aditivados, falta de fibra, carencia enzimática, conservantes, parasitosis)
- **Disfunciones hormonales** (menopausia, andropausia, resistencia a la insulina, parasitosis, desorden tiroideo)
- **Exceso de fósforo** (consumo de lácteos, gaseosas, soja, conservantes, fertilizantes, aditivos)
- **Carencia de nutrientes esenciales** (magnesio, silicio, AGE, enzimas, vitaminas, oligoelementos, mucílagos)
- **Represión de síntomas** (abuso de medicamentos)
- **Exceso de estímulos** (carencia de reposo adecuado)
- **Sedentarismo** (falta de actividad física y oxigenación)

Para resolver esto, es obvio que **debemos corregir el desorden nutricional**, principal responsable de dicho caos orgánico. Tan importante como las cosas que **conviene introducir** en la dieta, son aquellas que **deben eliminarse**. A menudo los beneficios de los nuevos aportes, son neutralizados por el **nefasto efecto de los alimentos artificializados y ensuciantes** que seguimos ingiriendo a diario.

Debemos tomar consciencia que el organismo **se renueva diariamente** (en un año cambiamos el 98% de los átomos del cuerpo), y la **calidad de renovación** depende de la **calidad de nutrientes** que ingerimos. Es como si tuviésemos una fábrica modelo, comprásemos **materia prima defectuosa** y pretendiésemos que se hagan **productos perfectos**. Nuestros operarios no podrían **hacer milagros**.

El organismo **tampoco puede hacer milagros: mala calidad** de nutrientes implica **mala calidad** de células nuevas, **mala calidad** de los órganos que se renuevan y consiguiente **aumento de la toxemia** corporal por **malfunción orgánica y acumulación cotidiana**. Resulta importante aprender a identificar los **alimentos ensuciantes o no fisiológicos**, para **limitarlos o descartarlos** de la dieta cotidiana, la cual debería basarse en alimentos más **genuinos** y mejor **adaptados a nuestra natural capacidad digestiva**. Más a fondo vamos con esto,

más rápida será la recuperación.

El **alimento fisiológico** es aquel que puede ser **correctamente procesado** por las enzimas digestivas, las mucinas y la flora intestinal; en resumen: el **alimento ancestral**. Definimos al alimento fisiológico como aquel que **nutre, energiza, vitaliza y depura, sin requerir procesamiento y sin generar ensuciamiento**. El Dr. Jean Seignalet lo define como aquel adaptado a nuestro sistema digestivo originario. Dado que el ser humano no es granívoro, herbívoro, carnívoro ni omnívoro, y que genéticamente nuestro ADN es 99% chimpancé (animal frugívoro), nuestra fisiología digestiva está diseñada y preparada para **frutas, hojas, semillas, raíces..., todo en crudo**.

Pero hace miles de años, por una simple cuestión de **supervivencia**, el ser humano tuvo que **adaptarse** a la **proteína animal** (cárnicos, lácteos), a los **amiláceos** (cereales, tubérculos) y a la **cocción** (para poder digerir esos alimentos no fisiológicos). Como es obvio, **adaptación no es normalidad**.

Además, luego la **tecnología** nos introdujo en las últimas décadas el alimento **industrializado y procesado**, con el artificial aporte de la **síntesis química**, completándose un esquema tóxico y adictivo, **causa profunda del proceso de ensuciamiento crónico**.

Por suerte hoy disponemos de numerosas **opciones fisiológicas y saludables**, que nos permiten resolver inteligentemente este desorden crónico. Pero ante todo debemos reconocer los alimentos que **debemos evitar** en nuestra despensa cotidiana y por otra parte tener en claro lo que **debemos privilegiar** cada día.

El hecho que habitualmente consumamos **muchos alimentos del primer grupo y poco o nada del segundo**, desnudan claramente la **causa profunda** de nuestros problemas. Los **cotidianos y añejos errores nutricionales**, convertidos en arraigados hábitos de los cuales generalmente **no somos conscientes** y cuyo daño venimos **acumulando por décadas**, tienen un doble efecto nocivo en nuestra salud: **mala calidad de renovación celular y alta producción de toxinas**.

Ninguna práctica depurativa podrá resultar efectiva si no **rectificamos los hábitos nocivos** que nos **atiborran de tóxicos** y nos **privan de sustancias esenciales** para la buena química corporal. Si **nos damos cuenta** de esto (y modificamos hábitos), habremos hallado **la génesis** (y al mismo tiempo **la solución**) de gran parte de los modernos problemas de salud.

LOS ALIMENTOS ENSUCIANTES

Resulta obvio que el **alimento moderno**:

- No es fisiológico y no se digiere correctamente
- Genera excesos y carencias nutricionales
- Consume energía y no proporciona vitalidad
- Es adictivo y difícil de dejar
- Genera mucha toxemia y ensuciamiento crónico

El **grado de eliminación** de estos alimentos de nuestra rutina diaria, será directamente **proporcional al beneficio depurativo** que pretendamos lograr. **No por caso estamos mal y no por caso los alimentos ensuciantes representan la base de nuestra moderna dieta** industrializada: los consumimos en grandes volúmenes, los 365 días del año y muchas veces al día. La **decisión** (y el beneficio) está sólo **en nuestras manos** (y bocas).

En primer lugar pasaremos revista a aquellos **alimentos ensuciantes**, que deberíamos **descartar** de nuestra ingesta diaria o al menos **reservarlos para excepciones** (fines de semana o eventos sociales); no es importante la **excepcionalidad** sino la **cotidianeidad** de su ingesta.

Refinados y azúcares industriales (azúcar blanca, jarabe de maíz de alta fructosa, harina blanca, arroz blanco, aceites refinados, sal refinada, etc) y los alimentos que los contienen (alimentos industrializados, gaseosas, panificados, copos de cereales, golosinas, productos dietéticos...)

Margarinas (aceites vegetales hidrogenados) y los numerosos productos masivos que los contienen (helados, lácteos, golosinas, papas fritas, panificados...)

Almidones de alimentos no fisiológicos (cereales, tubérculos como papa o batata), por la estimulación sobre hongos y parásitos, por su aporte al ensuciamiento corporal, por su influencia en el desorden glucémico (resistencia a la insulina), por su manipulación transgénica (trigo, maíz) y por su condición de fuertemente adictivos

Soja en forma de porotos, harinas, texturizados, aceites refinados, proteína aislada o jugos (leche de soja); existe profusa evidencia científica de los problemas que ocasiona su consumo regular

Alimentos cocinados por encima de los 100°C (punto de ebullición del agua), dada la generación de compuestos artificiales (cancerígenos y mutagénicos) y la reacción defensiva que realiza el cuerpo (leucocitosis post prandial)

Edulcorantes, conservantes y aditivos sintéticos, y los numerosos alimentos de uso masivo que los contienen, dado que "engañan" al cuerpo (provocan hipoglucemia y obesidad), inhiben la química corporal (flora, hígado) e intoxican

Productos animales de cría industrial (feedlot, estabulación, piscicultura en piletas, pollos de jaula...) incluidos **lácteos y sus derivados**

Si bien los fundamentos de la problemática de los lácteos exceden el marco de esta obra, hemos visto a lo largo del libro **muchas objeciones** a su uso, por distintos motivos. A modo de resumen podemos decir que su ingesta genera evidentes perjuicios: **agotamiento inmunológico, desorden mineral y hormonal, reacciones alérgicas, daños circulatorios, congestión mucógena, desequilibrio de flora y mucosa intestinal, estreñimiento, consumo adictivo** y sobre todo, **toxemia corporal**.

En contrapartida, los lácteos **no aportan nutrientes "esenciales"**. El solo hecho de experimentar con **15 días de abstinencia total** (tranquilos, nadie se muere ni pierde los dientes por ello!!!), y su posterior **reintroducción**, nos permitirá obtener una **respuesta absolutamente personalizada e inequívoca** de nuestro organismo.

Además de evitar el **tabaco** (cuyos daños corporales son por demás conocidos) y el **alcohol**, en un proceso depurativo resulta esencial prescindir de muchos **fármacos**

aparentemente **inofensivos** y hasta **socialmente vistos como necesarios**. Nos referimos a antibióticos, antiácidos, antiinflamatorios, analgésicos, etc.

Los efectos secundarios de estos productos son numerosos. Fundamentalmente afectan el equilibrio de la flora y la mucosa intestinal, deprimen la inmunología e inhiben la síntesis de nutrientes claves para la química corporal. Quedan **fuera de esta consideración, las medicaciones específicas de tratamientos convencionales**.

LOS ALIMENTOS DEPURATIVOS

Entendemos que la base para organizar una alimentación fisiológica y saludable, pasa por la correcta **organización de la despensa** alimentaria. **Lo que hay** en la despensa **es lo que se acaba consumiendo**; de allí la importancia de su composición. Por tanto: no comprar aquello que **resulta inconveniente** para nuestra salud, ya que a la larga lo utilizaremos.

En cambio, es importante tener **buena existencia** de aquellos **alimentos que debemos consumir diariamente**. El hecho de identificar los **alimentos por grupos**, nos permitirá utilizarlos en forma racional, hasta familiarizarnos intuitivamente con ellos, **evitando así errores e improvisaciones**. Esto nos dará la necesaria flexibilidad para ir adecuando la nutrición a los **variables requerimientos personales y estacionales**.

Otra finalidad de **identificar los grupos alimentarios** de la despensa, tiene que ver con la conveniencia de ingerir **algo de cada grupo** a lo largo del día. Esto resulta básico para garantizar una nutrición **sin riesgos de excesos o carencias**.

También la identificación de los grupos nos permitirá realizar una adecuada **variación** de los elementos de cada grupo. No hay alimento perfecto y **cada uno tiene lo suyo**, razón por la cual es aconsejable **rotar y alternar** los integrantes de cada grupo. Además, al trabajar una **diversidad** de alimentos, **el consumo será menor** y esto nos conducirá a la **frugalidad alimentaria**.

LOS GRUPOS ESENCIALES

Los tres **grupos esenciales** y **prioritarios** en una despensa saludable deberían ser **frutas, hortalizas y semillas**. En frutas no hay excepciones. En hortalizas y semillas, debemos evitar las de alto contenido amiláceo (papa, batata, cereales), reconocibles porque no pueden consumirse crudas en su estado original.

Todos los elementos de estos grupos esenciales son recomendables. En el caso de los vegetales frescos, son preferibles aquellos **del lugar, de la estación y madurados naturalmente**. También es recomendable consumirlos preferentemente **crudos o ligeramente cocidos**, salvo los amiláceos (papa, batata) que **no son fisiológicos**. Los vegetales secos (frutas pasas, verduras deshidratadas) deben reservarse para el consumo fuera de estación.

En materia de **frutas**, podemos citar ananá, arándano, banana, caqui, cereza, ciruela, coco, damasco, dátil, durazno, frambuesa, frutilla, granada, higo, kiwi, lima, limón, mandarina, manzana, mango, melón, membrillo, mora, naranja, níspero, papaya, pera, pomelo, sandía, tuna, uva, zarzamora...

En cuanto a **hortalizas**, aceituna, acelga, achicoria, ajo, apio, berenjena, berro, borraja, brócoli, cebolla, coliflor, diente de león, endibia, escarola, espinaca, hakusay, hinojo, lechuga, nabo, ortiga, palta, pepino, perejil, pimienta, puerro, rabanito, remolacha, repollo, repollito de brúselas, rúcula,

tomate, zanahoria, zapallito, zapallo...

Respecto a las **semillas**, el alimento más concentrado y más fácil de conservar, transportar y consumir, **todas son buenas**. Algunas podemos consumirlas directamente o siempre mejor **activadas** (remojar durante la noche). Nos referimos a almendra, chía, cajú, coco, girasol, lino, maní, nueces, pará, pistacho, sésamo, zapallo...). Otras requieren la **germinación** (alfalfa, amaranto, amapola, fenogreco, lenteja, quínoa, sarraceno...). Las semillas pueden dar lugar a saludables licuados sustanciosos, sopas licuadas, leches, mantecas y quesos vegetales... y combinan muy bien con frutas y hortalizas. Este grupo esencial nos garantizará la adecuada provisión de **grasas y proteínas de alta calidad**.

Si privilegiamos estos grupos, **totalmente fisiológicos**, estaremos garantizado el **vitalizante y depurativo aporte nutricio, energético, enzimático y protector del organismo**. Como indica el recuadro anexo, nada puede faltar en el organismo si diariamente ingerimos elementos de estos tres grupos, rotando y variando en el consumo.

Aporte de vegetales y semillas	
Agua biológica	Clorofila
Enzimas	Fibra
Vitaminas	mucílagos, pectina
Minerales	Hidratos de carbono
Ácidos grasos	glucosa, fructosa,
omegas 3 y 6	inulina, almidón
Aminoácidos libres	Antioxidantes
material proteico	caroteno, licopeno,
Ácidos orgánicos	luteína, flavonoides
cítrico, málico	Antitumorales
	antocianina, catequina

Otros dos grupos de alimentos, que muchos califican como importantes, son **cereales** y **legumbres**. En primer lugar conviene considerar que los granos con **alto contenido en almidón** (forma práctica de considerar a los cereales) no están adaptados a nuestra fisiología **digestiva y metabólica**.

Hemos visto que los humanos no disponemos de las características digestivas de las aves, principales animales **granívoros**. Aunque el hombre, por cuestiones de supervivencia desarrolló mecanismos (molienda, leudado, cocción) para suplir la ausencia de buche y estómago molturador, no puede resolver otras cuestiones que a la larga **afectan su salud**.

Al recurrir a la **cocción** como mecanismo para convertir el indigesto almidón en azúcares simples asimilables, se genera la inevitable **pérdida del paquete enzimático** que naturalmente acompaña al almidón en el interior del grano. Esta carencia debe ser compensada por el aporte de **enzimas orgánicas**, lo cual **estresa al páncreas** cuando la demanda es **cotidiana y abundante**.

Por otra parte, si no se realiza un correcto procesamiento, el almidón (crudo) se convierte en importante fuente de toxemia corporal. Dicha situación es favorecida por la **excesiva permeabilidad intestinal**, que permite el **rápido paso de las moléculas intactas de almidón al flujo**

sanguíneo, causando gran cantidad de padecimientos crónicos.

Pero aún cuando el desdoblamiento de los almidones se haga en forma correcta, la **elevada densidad** en materia de carbohidratos que tienen los cereales, resulta inadecuada para nuestra fisiología. El **aparato cardiopulmonar** es sometido a dura exigencia. En el caso de personas sedentarias, esto generará una **demanda energética** y una **toxemia adicional**, que a largo plazo termina **desvitalizando** al individuo. La **fatiga**, la **resistencia a la insulina** y el **desgaste cardio-respiratorio** son moneda corriente en los grandes consumidores de cereales.

A todo ello se agrega el **factor adictivo**, generado por su consumo crónico y abundante (ver informe **¿Por qué cuesta cambiar?**). En la papa y el trigo se han aislado compuestos de efectos adictivos (benzodiazepinas activas, similares a las usadas en medicamentos como el valium) tanto por su acción calmante como por activar circuitos cerebrales de recompensa (liberación de dopamina, tal como la marihuana, la heroína y la cocaína). De allí **la dificultad para dejar estos alimentos**.

Por todo esto, en un proceso depurativo es aconsejable **limitar al máximo su consumo**, usando con moderación **granos con bajo contenido amiláceo** (quínoa) y privilegiando su uso como semillas, bajo forma de **germinados** (lentejas) o **pastos de brote** (avena).

LOS GRUPOS COMPLEMENTARIOS

Luego se ubican otros **grupos complementarios** de una despensa saludable: algas, aceite, condimentos, proteínas, endulzantes, bebidas y suplementos.

- Las **algas** aportan minerales, vitaminas, fibra soluble y excelentes efectos protectivos (antitumorales, reguladoras de flora y tiroides, depurativas, adelgazantes...). A las de mar (verduras espontáneas del lecho marino) se agregan las de agua dulce (espirulina). Se usan en planchas o escamas (nori), polvo (kelp, espirulina, agar agar) u hojas secas que deben macerarse previamente (cochayuyo, hiziki, kombu, nori, wakame).

- Los **aceites** son la principal fuente de ácidos grasos esenciales, razón por la cual deben ser de **presión en frío, sin refinación, usados en crudo** (sólo el de oliva es recomendable para exponer a temperatura) y estar preservados de luz, aire y calor. Los únicos aceites confiables en el país son oliva, girasol, chía, lino y sésamo. Se sugieren combinaciones equilibradas en sabor y omegas, como el **oliva/girasol/lino**. Por otra parte, el mayor consumo alimentario de semillas, irá disminuyendo la necesidad de aceites.

- Los **condimentos** aportan gran cantidad de beneficios, sugiriéndose el uso de mucha variedad y poca cantidad. Podemos usar ajedrea, ají, albahaca, azafrán, canela, cardamomo, cayena, clavo de olor, comino, coriandro, cúrcuma, jengibre, mostaza, nuez moscada, páprika, perejil, pimientón, pimienta, romero, tomillo... Pero sin dudas que el principal condimento es la **sal marina no refinada** (residuo sólido del plasma marino), cuya pureza está garantizada por los cristales de roca (**sal andina**), que se disuelven y se usan en forma de **salmuera**. También podemos usar limón, vinagres naturales, salsa de soja y miso (sin pasteurizar).

- A nivel **proteínas**, consumiendo variedad, complementación y rotación de los alimentos antes citados, **no puede haber carencias**; por el contrario, el problema moderno es el exceso proteico y sus formas coaguladas. No olvidemos que la real necesidad del organismo son los **aminoácidos libres** (fuentes vegetales) y no las proteínas coaguladas (fuentes animales). En caso de **eventual**

necesidad, se puede recurrir siempre a polen de abejas, algas espirulina, algún huevo casero (evitar cocinar la yema en exceso, ya que la coagulación ralentiza el proceso digestivo) o simple y saludablemente: **más semillas...**

- En materia de **endulzantes** podemos usar transitoriamente y con moderación: azúcar integral mascabo, miel de abejas o harina de algarroba, sin dejar de lado el saludable efecto dulcificante de las frutas pasas (dátiles, higos, pasas de uva). Recordemos que los edulcorantes (aunque naturales) “engañan” al cuerpo, generando hipoglucemia y obesidad. También las especies (vainilla, cacao, cardamomo, jengibre, salmuera) estimulan la mayor percepción del sabor dulce.

- Respecto a **bebidas**, sin dudas debemos priorizar el agua, sin olvidar que **frutas y hortalizas son la mejor fuente de agua biológica** (agua destilada); pudiendo utilizarse las terapéuticas infusiones de hierbas, el saludable kéfir de agua que regenera la flora intestinal o el agua enzimática. No demonizar mate, té o café, siempre que se consuman con moderación, se usen buenos ingredientes (yerba de secado natural, sin saponinas aditivadas; té verde o rojo; café en granos sin torrar) y no se acompañen con elementos nefastos (endulzantes, lácteos, harinas).

- Por último, inicialmente y hasta reordenar la química corporal, se puede hacer uso de una serie de **complementos naturales**, con distintos efectos: **mineralizantes** (algas, polen o pan de abejas, levadura de cerveza, furikake, maca), **depurativos** (tónico herbario, zeolita, homeopático Baplaros, tinturas de cardo mariano, genciana o alcaucil), **inmuno estimulantes** (propóleo, equinácea, harina de vino, hongos shiitake), **regeneradores de flora** (kéfir de agua, chucrut, kimchi, algas, agua enzimática) y **alcalinizantes** (limón, ortiga, diente de león, umeboshi).

¿CON ESTO BASTA?

No. Para conseguir un resultado depurativo y saludable a partir de esta propuesta nutricional, hay otras cosas que deben ser tenidas en cuenta, dado que la **mala metabolización**, aún de un buen alimento, **genera toxemia**. En este sentido, resumimos una serie de consejos básicos para favorecer el correcto proceso metabólico de nuestra comida.

Personalizar la nutrición. Es imposible determinar las necesidades alimentarias reales de una persona, dado que influyen muchas variables: edad, actividad física, arquetipo biológico, época del año, lugar de residencia, clima, tipo de alimento, etc. Es ridículo pensar en término de gramos o calorías de alimento. Por tanto nadie mejor que uno para evaluarse a partir de una mayor sensibilidad y un buen equilibrio orgánico. Será el nivel energético el mejor parámetro para saber cómo vamos.

Respetar los ciclos naturales. A lo largo del día, el cuerpo tiene momentos específicos para sus funciones orgánicas y debemos respetarlos. Se recomienda un desayuno tardío (las primeras horas son de eliminación), un almuerzo importante (es cuando tenemos máxima potencia digestiva) y una cena temprana y liviana (al acostarse, la digestión debe estar concluida). Tampoco será similar nuestra necesidad de nutrientes en luna llena que en luna nueva, o

en invierno que en verano.

No comer cansados, tensos o sin apetito. Ambos estadios conspiran contra una buena metabolización. Es bueno relajarse y descansar un momento antes de comer. El metabolismo se verá favorecido si reverenciamos el alimento que nos llega y si comemos en ambientes tranquilos y distendidos. También resulta aconsejable atender a las señales de demanda interna, regulando las cantidades en lugar de comer por hábitos mecánicos.

Masticar a consciencia. La acción masticatoria no solo genera correcta insalivación (aporte enzimático), buen metabolismo de los almidones y ahorra trabajo digestivo, sino que estimula la inmunología a través de la absorción bucal de una hormona salivar (parotina), que la desaprovechamos al tragar velozmente.

Incrementar la actividad física y el reposo. Parecen cosas contradictorias, pero no lo son en absoluto. La actividad física, escasa hoy día, favorece los procesos depurativos y metabólicos. Por su parte el adecuado reposo, sobre todo el nocturno, también facilita los procesos regenerativos, metabólicos y desintoxicantes.

Tenemos paciencia. No olvidemos que al seguir estos lineamientos, estamos removiendo hábitos culturales muy arraigados y estamos saliendo de la adicción a los opiáceos presentes en productos de consumo masivo como lácteos y trigo. O sea que podemos vernos expuestos a verdaderas “crisis de abstinencia”. Pero al mismo tiempo podremos remover el estado de obnubilación mental que a veces nos impide establecer prioridades.

Evitar la represión de síntomas. Estamos condicionados a reprimir las variadas formas que tiene el organismo para resolver nuestro desorden interno. Fiebre, sudor, gripe, hipertensión, colesterol, anemia, hemorroides... no son más que síntomas del desorden e intentos de adaptación por parte del cuerpo. No hay que luchar contra esos síntomas, sino entender las causas profundas que los generan y trabajar las sugerencias aquí propuestas, a fin de restablecer el orden natural.

Tener en cuenta los Cinco P:

Perseverancia: estamos removiendo décadas de condicionamiento y ello requiere mucha determinación.

Pequeños Pasos: vayamos haciendo un cambio a la vez, a fin que el organismo pueda irse adaptando a las variaciones.

Paciencia: estamos saliendo de adicciones y ello nos generará cierta irritabilidad y hasta ciertas “trampas” mentales.

Plasticidad: siempre algo es mejor que nada; no demoremos el comienzo esperando tener todo resuelto.

Es importante tener presente que **no hay soluciones “mágicas”**. Solo una suma de factores -entre ellos la toma de conciencia y nuestra voluntad- puede devolvernos el **equilibrio** y la **plenitud**. Tenemos derecho natural a ese estado; y lo lograremos si dejamos de resignarnos a la mediocridad. También debemos tener en cuenta que **nada cura del exterior, hacia el interior**; el verdadero equilibrio se logra **desde el interior, hacia el exterior**.

Néstor Palmetti

Técnico en dietética y nutrición natural

Director del Espacio Depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar

Jornada tipo con Alimentación Viva

Los problemas hepato/intestinales modernos responden a una confluencia de factores cuyo análisis supera la capacidad de este informe. Lo importante es que dichos factores responden a hábitos contrarios a las necesidades fisiológicas de nuestro organismo. Nuestra alimentación diaria es una excelente oportunidad para rectificar los problemas hepato/intestinales modernos. Para ello, aportamos cuatro recetas vivas -rápidas, sencillas y gustosas (para usar a lo largo del día. En sí mismo, el alimento vivo aporta condiciones óptimas para nuestros intestinos y nuestro hígado (oxígeno, enzimas, alcalinidad, alta vibración, vitaminas termo sensibles, 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. Luego podemos hacer una ingesta saciante a través de un **licuado** 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 (omega 3) y externa (fibra soluble). Para aprovechar su contenido interno (nuestra masticación no suele ser suficiente) es necesario molerlas en un molinillo de café, previo al consumo. 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 (duraznos o frutilla, por ejemplo) y alguna especia (vainilla, jengibre). Si queremos hacer el batido más saciante, podemos agregar un trozo de palta, que aporta grasas y fibras saludables. Este es buen momento para poner en remojo las semillas que usaremos en las otras comidas del día.

ALMUERZO

Mediodía es el momento ideal para una comida sustanciosa, que no tiene por qué generar pesadez, permitiendo continuar luego con nuestras actividades. Podemos armar una gustosa, 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, cajú, etc). Luego espolvoreamos la ensalada con una especie de queso rallado, que podemos hacer en segundos procesando velozmente en un molinillo de café: una taza de semillas peladas de zapallo 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 por 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 usamos a modo de "tacos" mejicanos. Otra opción es hacer **fideos con salsa**. Para hacer los fideos utilizamos zapallitos tipo zucchini, que una vez lavado podemos

cortar longitudinalmente a mano o con el auxilio de dispositivos tipo mandolina o espiralador. La sección del corte determinará su parecido con espaguetis o fideos cinta. 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, ½ cebolla, 2 cucharadas de aceite de oliva, masala italiano, aceitunas negras descarazadas, sal marina enriquecida y un toque de levadura, vinagre y miel.

MERIENDA

A media tarde podemos reforzar nuestra ingesta cotidiana con una gustosa **leche de semillas**, con sabor a chocolatada. Para ello basta licuar semillas crudas (por ejemplo: castañas de cajú, 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. Licuamos las semillas con poca agua hasta lograr una crema. Luego agregamos el resto del agua, una cucharada sopera de cacao amargo en polvo (o masa de cacao disuelta en agua tibia) y otra de harina de algarroba. Podemos adicionar 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. Licuamos bien a máxima velocidad y servimos. Si queremos una textura bien sedosa, podemos pasar por 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 licuadora. Colocamos en el vaso, verduras de estación ligeramente troceadas. Una combinación estival podría ser pepino, tomate, hojas verdes y palta. En materia de condimentos podemos usar albahaca, ciboulette, salsa de soja y sal marina. Para la época invernal podemos combinar espinacas, remolacha, cebolla de verdeo y palta. Podemos reemplazar la palta por una crema de semillas (cajú, girasol, almendras, nueces, pistachos) que hacemos rápidamente en licuadora, con adición de 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 de mate, no más de 80°) en la licuadora. La clave es procesar, servir y tomar en el momento. Podemos espolvorear el plato con algas nori en escamas a modo de queso rallado.

OTRAS RECETAS PARA NUTRIRNOS CON ALIMENTOS VIVOS

LECHE DE ALMENDRAS

Ingredientes:

1 taza de almendras activadas 10/12 hs, 2 cucharadas de miel de abejas, 1 litro de agua, 1 cucharadita de esencia de vainilla
Escurrir las almendras, procesar brevemente los ingredientes con agua apenas suficiente para licuar, agregar luego el resto del agua y colar con filtro de tela. Presionar lo más posible hasta extraer el último jugo.

QUESO CREMA

Ingredientes:

2 tazas de cajú activadas, 2 cucharadas soperas de jugo de limón, 2 cucharadas soperas de levadura nutricional, 1 cucharadita de sal marina, 4 cucharadas soperas de agua
Triturar todos los ingredientes y agregar agua necesaria para lograr textura de queso crema.

MAYONESA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

2 zanahorias ralladas, ½ taza de aceite de oliva, ½ limón exprimido, 1 cucharadita de sal marina enriquecida, 1 cucharadita de masala herbal

Licuar los ingredientes con el agua indispensable para lograr una crema. Reposar 30' en la heladera antes de servir.

GUACAMOLE

Ingredientes:

2 paltas en cubos, 1 limón exprimido, 1 tomate en cubos, 1 puñado de perejil picado, 1 cucharada de sal marina enriquecida, 1 cucharadita de masala picante

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

QUESO RALLADO VEGETAL

Ingredientes:

1 taza de semillas de zapallo (o girasol), 1 cucharadita de cúrcuma, 1 cucharada de levadura nutricional en polvo, 1 cucharadita de sal marina enriquecida

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

SALSA BLANCA

Ingredientes:

2 tazas de castaña de cajú activadas 2 hs, 3 cucharadas de jugo de limón, ½ taza de aceite de oliva, 1 cucharada de masala picante, 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Licuar los ingredientes con el agua indispensable para lograr una crema. Reposar 30' en heladera antes de servir.

MASA DE PIZZA

Ingredientes:

¼ taza de semillas de girasol activadas durante 6 hs, ½ taza de nueces activadas durante 6 hs, ½ taza de tomates deshidratados activados una hora, ½ taza de manzana roja troceada, 2 dientes de ajo picados, 2 cucharadas de masala italiano, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Ecurrir los ingredientes activados y procesar todo hasta obtener textura de masa. Extender la masa en capa de 1cm sobre lámina de teflex y deshidratar hasta lograr consistencia para dar vuelta. Girar y continuar el secado hasta obtener consistencia de masa.

SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

1 taza de tomates secos, activados 2 hs, 2 tomates cubeteados, 2 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharaditas de sal marina enriquecida, 1 cucharadita de masala italiano

Licuar uniformemente todos los ingredientes. Usar agua tibia si se desea obtener "temperatura de salsa".

KIMCHI

Ingredientes para el kimchi:

½ repollo (o hakusay), 1 brócoli (o coliflor), 2 zanahorias pequeñas, 5 rabanitos, 1 remolacha pequeña

Ingredientes para la salsa:

1 pocillo de aceite de oliva, 1 pocillo de salsa de soja, 2 cucharadas de albahaca picada (o perejil), sal marina enriquecida, masala herbal y pimienta a gusto

Picar finamente el repollo. Macerar en agua y sal, durante 2 horas en fuente de vidrio. Picar el resto de las verduras en fina juliana. Colar el repollo, descartando el agua y agregar el resto de las verduras, mezclando. Preparar la salsa, licuando los ingredientes hasta obtener una emulsión homogénea. Combinar todo en una fuente grande, "amasando" cuidadosamente hasta comenzar a extraer el jugo de las propias verduras. Enfrascar, compactando con la ayuda de una mano de mortero (se puede usar un palo de amasar, al cual se le elimina un extremo para dejarlo plano). Es importante que las verduras no queden en contacto con el aire. Se puede tapar con hojas enteras de repollo, colocando encima un plato y luego algo de peso para comprimir (piedra o frasco de vidrio lleno de agua). Si los ingredientes no quedan cubiertos con el jugo emergente, completar con salmuera, de modo que el líquido cubra el plato. Se reposa el frasco en lugar oscuro durante 7 días a temperatura ambiente (20/22°C) y luego se guarda en heladera. El frasco 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 sazónada. 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 a modo de condimento.

QUESO DE SEMILLAS EN HORMA

Ingredientes:

2 tazas de semillas crudas activadas (almendras, cajú, pistacho, girasol, maní, etc), agua enzimática cuanto basta, 1 limón exprimido, 4 cucharadas de levadura nutricional, 1 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. Volcar en una bolsa de lienzo y colgar en lugar fresco y aireado, durante 12 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...), amasando para integrar los ingredientes. Armar 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.

FLAN DE CHOCOLATE

Ingredientes:

50 gramos de masa de cacao pura, 2 o 3 bananas (ver tamaño)

En la licuadora disolver la masa de cacao con poco agua tibia. Agregar las bananas, licuar y colocar en moldes. Solidifica en pocos minutos y se puede acelerar en heladera o congelador. Se puede agregar esencia pura de vainilla y azúcar mascabo.

DULCE DE LECHE

Ingredientes:

2 tazas de dátiles descaroizados y activados 1 hora, 1 taza de leche de almendras, 1 cucharadita de esencia natural de vainilla, 1 cucharada de harina de algarroba

Licuar los ingredientes para lograr una crema densa. Reposar 30' en la heladera antes de servir.



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar

¿Por qué cuesta cambiar?

Siendo tan evidente el perjuicio que nos genera una alimentación no fisiológica, surge la pregunta del título. Y la respuesta es simple: Porque somos adictos no reconocidos. Aunque suene duro y pueda resultar difícil de entender desde lo racional, todo tiene una explicación. Pero ante todo es necesario remover condicionamientos muy arraigados en el paradigma dominante y debemos ver como se han ido generando y afianzando en nuestro modo de ver y pensar la realidad. Nuestro objetivo es ayudar en el imprescindible proceso de comprensión, para poder disolver nuestro condicionamiento desde la plena consciencia. Solo así podremos estar libres y en total dominio de nuestros actos, haciendo sustentable en el tiempo el indispensable proceso depurativo. Si no logramos resolver el trasfondo adictivo, el orden interno será imposible.

En el centro de la escena, encontramos las **adicciones** alimentarias, fenómeno que recién ahora comienza a ser considerado en algunos ámbitos de avanzada, pero que es totalmente ignorado a nivel popular. En el imaginario colectivo, el término adicciones está más bien relacionado a drogas, bebidas y criminalidad. Tal como ocurriera con el **cigarrillo** o el **alcohol** (bien visto en sus inicios), lentamente comienza a entenderse el **trasfondo adictivo** que envuelve a la comida. Al comienzo se pensó (y se sigue pensando) en que las personas se aferraban a la comida por una cuestión psicológica (descarga o compensación emocional). Pero recién ahora comienza a "caer la ficha" sobre las verdaderas **cuestiones físico químicas** que forjan la relación enfermiza y adictiva con el alimento cotidiano.

Y también ahora comenzamos a entender **porqué el ser humano incorporó a su cultura** alimentos que en un momento le sirvieron para la **supervivencia evolutiva**. El trasfondo adictivo permite entender cómo inconscientemente se reforzaron en nuestro acerbo nutricional alimentos **no fisiológicos** como **carnes, lácteos, almidones y azúcares**.

A pesar de **no aportar nutrientes esenciales**, que no podamos obtener mediante elementos fisiológicos (frutas, hortalizas, semillas), aquellos **alimentos de subsistencia** quedaron incorporados a las diferentes tradiciones culturales. Y con ellos, **sus consecuencias**, siempre proporcionales a su incidencia dietaria.

Esta comprensión nos lleva a entender mejor cómo y por qué nos aferramos a **excusas** mentales que justifican lo "injustificable". Socialmente homologamos una serie de comportamientos irracionales, que incluso la ciencia ayuda a convalidar. De ese modo se va instalando y reforzando un nefasto paradigma que dificulta los cambios, tanto a nivel personal como social.

Todo ello da lugar a la generación de **miedos** y la instalación de **mitos**, que paralizan los imperiosos cambios de actitud frente al problema. Por ello consideramos necesario ocuparnos de estas cuestiones en el contexto de este trabajo, destinado justamente a **estimular cambios trascendentes y sanadores**, para nosotros y para la sociedad en su conjunto.

Por cierto no resulta fácil modificar hábitos y condicionamientos culturales, que seguramente **venimos arrastrando desde la infancia**. Y que se han ido reforzando a causa del "**facilismo**" inducido por la sencilla accesibilidad y la practicidad de los alimentos industrializados, cuidadosamente manipulados para resultar atractivos al paladar y cómodos de usar.

Resulta también innegable la influencia del **cambio de roles** (social y laboral), que nos ha llevado a dejar la **cocina** en "**piloto automático**" o en manos del "**delivery**" y el **microondas**. La familia se ha atomizado, la mujer está menos en el hogar y **no hay quién ocupe el rol rector del "ama de casa"**. En base a estas nuevas necesidades, se ha montado una industria "amablemente" dispuesta a "solucionar problemas".

Solemos escuchar: "**la alimentación moderna es tan fácil, práctica y rica!!!**". Sí, pero no intente hacer un balance sobre los **costos ocultos** de lo "**práctico y sabroso**". Allí debemos incluir todo lo gastado (tiempo y plata) en estudios, tratamientos y medicación obligada; sin olvidar lo más importante: la **mediocre calidad de vida** que nos impide gozar de la natural plenitud. Un precio **demasiado alto**. ¿No le parece?

LAS ADICCIONES Y SUS CONSECUENCIAS

Pero no solo la comodidad y el placer sensorio fundamentan nuestra "**debilidad**" ante los cambios de hábitos alimentarios. Es aquí donde entra en juego **el rol de las adicciones**, mecanismo responsable de **inconscientes reacciones** que racionalmente **intentamos justificar** de diversas formas.

Aquello que ingerimos cotidianamente, tiene una gran influencia sobre nuestro estado físico y mental. Es fácil observar como se ha

incrementado el estado de **apatía social** en las últimas décadas. Junto a la obesidad, ha ido creciendo ese **letargo colectivo**, que nos **impide establecer prioridades** y nos hace privilegiar cosas banales respecto a temas trascendentes, como la buena salud. ¿Por qué será que tanta gente **no puede corregir nocivos hábitos alimentarios**? Es sorprendente saber que insospechados alimentos cotidianos son responsables de esta tendencia, reforzando la adicción por ellos mismos.

Sabemos que al consumir morfina, uno se vuelve **lento, apático y adicto**. Esto sucede porque la morfina es una sustancia opioide. ¿Por qué somos sensibles a dichas sustancias? Porque nuestro cuerpo (sobre todo el encéfalo) posee receptores para estos péptidos opioides. ¿Por qué? Porque nosotros los producimos en caso de necesidad.

LOS OPIÁCEOS ALIMENTARIOS

En nuestro organismo tenemos receptores cerebrales para importantes **moléculas endógenas**, llamadas **endorfinas**. Las generamos cuando debemos escapar de algún peligro, nos encontramos heridos o necesitamos condiciones especiales para sobreponernos a ciertas exigencias. Las endorfinas generan efectos placenteros, incrementan la resistencia física, provocan euforia, tienen poder analgésico... y también **resultan adictivas**.

Por cierto no somos los únicos seres vivos generadores de este tipo de moléculas; también los **animales** y las **plantas** las generan internamente para distintos fines. Encontramos péptidos opiáceos (nombre técnico) en **la secreción láctea de los mamíferos** y en algunos vegetales alimentarios, como **el trigo o la papa**.

Los opiáceos cumplen un papel esencial en la **cria de los mamíferos** y están presentes en todas las especies. Terneros y bebés reciben sus primeras exorfinas con las mamadas iniciales. Esto genera en el neonato una **dependencia** hacia la madre y un **estímulo a consumir alimento**. Además lo **tranquiliza** y lo **duerme**, cosa sencillamente comprobable en la reacción de los lactantes luego de mamar.

Estos péptidos opiáceos, además de asegurar la **ingesta de nutrientes** por parte del neonato y **garantizar su descanso** (modo de asegurar la rápida multiplicación celular), cumplen otra función clave. Dado que el bebé está recibiendo un alimento altamente especializado y específico, la Naturaleza crea mecanismos para **aprovechar al máximo** este nutriente perfecto. Por ello, los péptidos opiáceos de la leche **incrementan la permeabilidad intestinal**, o sea "abren" la malla filtrante (la membrana) para que **no se desperdicie una sola gota** de la valiosa secreción láctea materna.

Si bien la mucosa intestinal está diseñada para evitar el paso de alimentos no digeridos o sustancias tóxicas, al ser la leche materna un alimento perfecto y totalmente digerible, el neonato no corre riesgos. Por ello, **la mucosa se hace más permeable**, a fin de no desperdiciar una sola gota de este nutriente vital, asegurando la absorción de los factores de crecimiento presentes en la leche materna. Pero lejos de consumir nuestro alimento originario y fisiológico, los adultos estamos expuestos a gran cantidad de **sustancias tóxicas e inconvenientes**. Esta es una de las razones naturales por la cual **los neonatos mamíferos dejan de consumir secreciones lácteas tras el destete...** y menos aún de **otra especie**.

También algunos vegetales sintetizan moléculas opiáceas, a fin de defenderse de sus enemigos. Es el caso del **trigo**, cereal dotado de péptidos que **adormecen** a sus predadores. Una sola molécula proteica de gluten hallada en el trigo, contiene 15 unidades de un particular péptido opioide. El gluten del trigo contiene un número de opiáceos extremadamente potentes. Algunas de estas moléculas son incluso **100 veces más poderosas que la morfina**.

Los sacerdotes del antiguo Egipto utilizaban al trigo para **alucinar**,

y lo empleaban en los vendajes, para **disminuir el dolor** provocado por las heridas. Los emperadores romanos sabían que el pueblo no se rebelaría mientras tuviera pan y entretenimiento. **Todos los productos derivados del trigo contienen péptidos opioides:** pan, pasta, pizza, galletas, tortas, empanadas, tartas, etc. Al padecer un dolor dental, se puede masticar pan durante 10 minutos a fin de aliviar el dolor, con lo cual se comprueba su **potencia anestésica**.

La Naturaleza no se equivoca y todo funciona correctamente... en sus ámbitos naturales. El problema es cuando ingerimos estos opiáceos y lo hacemos en grandes volúmenes diarios. Los científicos los bautizaron como **exorfinas**, al ser estructuras (como la morfina) que se producen fuera del organismo. Dado que poseemos receptores para estas moléculas, las asimilamos perfectamente, tal como hacemos con nuestras endorfinas. Y nos generan lo que naturalmente deben generar...

El principal problema de los péptidos opiáceos se visualiza en la función intestinal. Por un lado, la capacidad **adormecedora** de estas sustancias, "anestesia" vellosidades y paredes intestinales, generando **estreñimiento y constipación**. Es sencillo constatar la masificación de este padecimiento (el famoso "tránsito lento" femenino) y las graves consecuencias que genera, como desencadenante del "ensuciamiento" corporal.

Por otra parte, el **incremento de la permeabilidad intestinal** es algo que potencia y "garantiza" el problema. Los alimentos no digeridos y las sustancias tóxicas, **se frenan y se descomponen, por efecto del estreñimiento**, mientras que la mayor permeabilidad facilita su **rápido ingreso al flujo sanguíneo**.

LA DROGA DE LA COCINA

Si bien el tema es extenso y lo tratamos detalladamente en otros ámbitos, aquí podemos resumir diciendo que la reacción de proteínas y carbohidratos en presencia del calor, genera **aminas heterocíclicas**. Estos compuestos son **directa o indirectamente adictivos**, dado que en el cuerpo actúan como neurotransmisores, influenciando sus receptores. Es el caso de los receptores de las **benzodicepinas**. Las aminas heterocíclicas también pueden ocupar los receptores de la serotonina o la dopamina.

Se trata de las mismas sustancias presentes en el **humo del cigarrillo**, con el agravante que **mediante los alimentos se ingieren cantidades mucho más elevadas**. No piense que todo esto es misterioso o desconocido. A partir de los años 70, no es nada casual que muchos alimentos (derivados cárnicos, saborizantes, golosinas) comenzaran a tener como ingredientes, **proteínas de leche y trigo**. Básicamente los promotores del sabor (saborizantes) son proteínas deshidratadas mezcladas con azúcares y concentradas por alta temperatura, conteniendo mutagénicas **betacarbolinas**, que no "potencian el gusto" pero influyen nuestros receptores de neurotransmisores. Tal como promocionan las industrias fabricantes de estos **"aditivos adictivos"**, el agregado de proteínas lácteas y de trigo, garantiza **"fidelidad al consumo"**.

Además de las saborizantes, otro elemento que genera opiáceos adictivos es **la cocción** de alimentos aparentemente inofensivos, sobre todo cuando superamos holgadamente los 100°C (algo común en hornos, frituras y grillados). Como se demostró hace años, **100 g de carne cocida** contienen la misma cantidad de carbolinas adictivas y mutagénicas, que el **humo de 1.050 cigarrillos**.

Entre **otros efectos** demostrados de las aminas heterocíclicas a **nivel neurológico**, hallamos, por un lado la **disminución de interacción social, conducta investigadora, actividad inmunológica, sueño, fertilidad y deseo sexual**; por otra parte, el **incremento de ansiedad, somnolencia, amnesia, presión sanguínea, frecuencia cardíaca, deseo de alcohol, apetito, comportamiento agresivo y conductas imprudentes**.

EL VALIUM ALIMENTARIO

Siendo una recomendación básica **la eliminación de almidones** en la dieta fisiológica, es notable **cuánto le cuesta a la gente renunciar al consumo de cereales, papas y derivados**; y no necesariamente por falta de voluntad. Hace tiempo un estudio demostraba que granos de trigo y tubérculos de papa contienen **benzodicepinas** farmacológicamente activas, compuestos que muestran gran afinidad con receptores cerebrales de los mamíferos.

Las benzodicepinas son más conocidas por su presencia en medicamentos como el **Valium**, que ejercen un efecto **calmante** al estimular un neurotransmisor (ácido gamma-aminobutírico), tal como lo hacen los opiáceos (heroína, morfina) y los cannabis (marihuana), activando **hormonas del placer** en el cerebro (dopamina) y **mecanismos de "recompensa"**. Otro estudio mostraba que altos niveles de dopamina en el cerebro genera conductas adictivas. Todo esto explica el rótulo de **"alimentos**

comfort" que reciben la papa y los panificados, al generar efecto de calma y satisfacción.

EL CANNABIS INTERNO

¿Alguna vez se preguntó por qué es imposible comer sólo una papa frita? Se ha comprobado que estos alimentos ricos en grasas son los que más contribuyen al aumento de peso y la obesidad, pero también son **los más difíciles de resistir**. Científicos de la Universidad de California, en Irving, descubrieron que al ingerir estos **"irresistibles" alimentos**, nuestro intestino produce endocannabinoides (sustancias similares a los compuestos que contiene la **marihuana**), lo cual genera nuestra **conducta glotona**.

Los **endocannabinoides** son un grupo de moléculas grasas que están involucradas en varios procesos fisiológicos, incluido el apetito, la sensación de dolor, la memoria y el estado de ánimo. Son sustancias **similares al cannabis**, pero producidas de forma natural por el propio organismo, que provocan ansias por seguir consumiendo alimentos grasos, al liberar compuestos digestivos vinculados al hambre y la saciedad.

El profesor Daniele Piomelli, profesor de farmacología y director del estudio, señala que es una **respuesta evolutiva**, ya que **las grasas son cruciales para la función celular** y eran **escasas** en la naturaleza: "Sin embargo, en la sociedad contemporánea, las grasas están **ampliamente disponibles** y la necesidad innata de comer alimentos grasos ha conducido a la obesidad, la diabetes y el cáncer. Es decir que el mecanismo natural que alguna vez ayudó a los mamíferos a **sobrevivir**, ahora está provocando el **efecto inverso**".

LAS DULCES DROGAS

Un reciente informe de *New Scientist*, del cual reproducimos algunos tramos, expone evidencia contundente de que los alimentos con alto contenido de **azúcar, grasa y sal** (como la mayor parte de la comida chatarra) pueden provocar en nuestro cerebro las mismas **alteraciones químicas** que producen drogas altamente adictivas como la **cocaína** y la **heroína**.

Hasta hace apenas cinco años, esta era una idea considerada extremista. Pero ahora, estudios realizados en humanos confirman los hallazgos hechos en animales, y confirman los mecanismos biológicos que conducen a la **"adicción a la comida chatarra"**, convirtiéndose rápidamente en opinión oficial de los investigadores. *"Debemos educar a la población sobre el modo en que las grasas, el azúcar y la sal toman al cerebro de rehén"*, dice David Kessler, ex comisionado de la Administración de Alimentos y Drogas, de los Estados Unidos, y actual director del Centro para las Ciencias de Público Interés.

En 2001 los neurocientíficos Nicole Avena, de la Universidad de Florida, y Bartley Hoebel, de la Universidad de Princeton, comenzaron a explorar el tema. Dado que el **azúcar** es un ingrediente clave en la mayoría de la comida rápida, alimentaron ratas con jarabe de azúcar en una concentración **similar a las bebidas gaseosas**, durante unas 12 horas diarias, junto con alimentos normales para ratas y agua. Al mes de consumir esta dieta, las ratas desarrollaron cambios cerebrales y de comportamiento químicamente idénticos a los ocurridos en ratas **adictas a la morfina**: se daban atracones de jarabe de azúcar y cuando se lo quitaban, se mostraban ansiosas e inquietas; claros **signos de abstinencia**. También se verificaban cambios en los neurotransmisores de la región del cerebro asociada con la **sensación de recompensa**.

Pero el hallazgo crucial se produjo cuando advirtieron que el cerebro de las ratas liberaba **dopamina** cada vez que comían la solución de azúcar. La dopamina es el neurotransmisor que se encuentra detrás de la **búsqueda del placer**, ya sea en la comida, las drogas o el sexo. Es también una sustancia química esencial para el aprendizaje, la memoria, la toma de decisiones y la formación del circuito de **satisfacción y recompensa**.

Para los investigadores, lo esperable era que la descarga de dopamina se produjera cuando las ratas comían algo nuevo, pero no cuando consumían algo a lo que ya estaban acostumbradas, tal como pudieron comprobar. *"Esa es una de las marcas distintivas de la adicción a las drogas"*, aseguran.

Esa fue la primera evidencia firme de que la **adicción al azúcar** tenía un sustento biológico, y desencadenó una catarata de estudios sobre animales que confirmaron el hallazgo. Pero fueron los recientes **estudios en humanos** los que finalmente volcaron la balanza de la evidencia a favor de etiquetar la afición por la comida chatarra como una adicción.

Suele describirse la adicción como un trastorno del **"circuito de**

recompensa" desencadenado por el abuso de alguna droga. Es exactamente lo mismo que sucede en el cerebro de las **personas obesas**, dice Gene-Jack Wang, del Laboratorio Nacional Brookhaven, del Departamento de Energía de Estados Unidos. En 2001, Wang descubrió una **deficiencia de dopamina** en los estríados cerebrales de los obesos que era casi **idéntica a la observada en drogadictos**.

En otros estudios, Wang demostró que incluso los individuos que no son obesos, frente a sus comidas favoritas, experimentan un aumento de la dopamina en la corteza orbitofrontal, una región cerebral involucrada en la toma de decisiones. Es la misma zona del cerebro que se activa en los cocainómanos cuando se les muestra una bolsita de polvo blanco. Fue un descubrimiento impactante que demostró que **no hace falta ser obeso para que el cerebro manifieste conductas adictivas**.

Otro significativo avance para determinar el carácter adictivo de la comida chatarra se debe a Eric Stice, neurocientífico del Instituto de Investigaciones de Oregon. Stice descubrió ante la **ingesta de helado**, que los adolescentes delgados con padres obesos experimentan una mayor descarga de dopamina que los hijos de padres delgados. Ese placer innato por la comida **impulsa a ciertas personas a comer de más**.

Irónicamente, justamente porque comen de más, su circuito de recompensa comienza a acostumbrarse y a responder cada vez menos, provocando que la comida **cada vez los satisfaga menos** e impulsándolos a **comer cada vez más** para compensar. En el fondo, lo que están buscando es **repetir el clímax** logrado en sus experiencias gastronómicas anteriores: precisamente lo mismo que se observa en **alcohólicos y drogadictos crónicos**.

El neurocientífico Paul Kenny, del Instituto de Investigaciones Scripps, investigó el impacto de una dieta de comida chatarra en el comportamiento y la química cerebral de las ratas. En un estudio demostró que desencadena los mismos cambios en el cerebro que los causados por la adicción a las drogas en los humanos. Tanto en animales como en humanos, el consumo sostenido de cocaína o heroína atrofia el sistema de recompensa cerebral, lo que conduce a un **incremento de la dosis**, ya que el recuerdo de un efecto más placentero incita a **consumir más para sentir lo mismo**, o incluso superarlo.

Kenny demostró que las ratas que habían tenido acceso ilimitado a la comida chatarra y luego una brusca carencia, entraron lisa y llanamente en huelga de hambre, como si hubieran desarrollado **aversión por la comida sana**. El acceso ilimitado a una droga altamente adictiva como la cocaína tiene un impacto enorme en el cerebro, afirma Kenny: *"los cambios llegaron de inmediato y observamos efectos muy pero muy impactantes. Las ratas obesas con acceso ilimitado a la comida chatarra tenían el sistema de recompensa atrofiado y eran comedoras compulsivas. Preferían soportar las descargas eléctricas instaladas para disuadirlas de acercarse a la comida chatarra, incluso cuando la comida común estaba disponible sin castigo. Es exactamente el mismo proceder de las ratas adictas a la cocaína"*.

En otros estudios sobre ratones que tenían acceso a cocaína, cuando se les dio a elegir entre la droga y el azúcar, se comprobó que rápidamente **optaban por el compuesto azucarado**. Como señalaron los investigadores: *"Estos descubrimientos muestran que una fuerte sensación de dulzura sobrepasa la estimulación máxima de la cocaína, incluso en usuarios adictos y sensibles a las drogas"*.

LA CAFEÍNA CÁRNICA

Naturalmente la carne animal provoca **efecto adictivo y daños neuropsíquicos**. Como bien explica Desiré Merien *"compuestos de la carne animal excitan terminales nerviosos (lengua y estómago), provocando euforia (a nivel cervical), estimulación (próxima a la embriaguez) y aceleración de la corriente sanguínea. Como toda estimulación excitante, consume mucha energía y va seguida por una fase depresiva (necesaria para la recuperación energética), operando como una droga disipadora de energía"*.

En este sentido vale aclarar algo poco conocido o valorado, que fundamenta lo antedicho. El **ácido úrico**, principal producto de desecho del metabolismo cárnico, es para nuestra fisiología corporal, molecularmente **equivalente a la cafeína**. Ambas sustancias pertenecen a la familia de las **xantinas**, cuyos **efectos farmacológicos**, semejantes en distintos sistemas orgánicos, son: acción estimulante del sistema nervioso central, acción relajante de la musculatura lisa, producen vasoconstricción de la circulación cerebral, estimulan la contractibilidad cardíaca, acción diurética, estimulación contráctil del músculo y síndrome de abstinencia.

En la tabla se hace evidente el **efecto adictivo y estimulante** de la proteína cárnica, teniendo en cuenta que estamos hablando de valores por encima de **200mg de ácido úrico** (xantina) en una

porción de **100 gramos**, fácil de superar en una comida. En relación, una **taza de café** expreso de bar, cuyo efecto estimulante es bien conocido, contiene apenas **40mg de cafeína**.

Otros investigadores comprobaron que la ingesta regular de carne animal genera la presencia de **compuestos en el cerebro** (putrescina) que actúan como inhibidores de enzimas (glutamato decarboxilasa), lo cual influye sobre el comportamiento y explica **conductas neuróticas, agresivas y hasta manifestaciones epilépticas**.

Por si no fuese suficiente, a todo ello se suman las nefastas reacciones que se generan durante la **cocción de la proteína**, dando lugar a moléculas complejas y artificiales (las ya vistas beta carbolinas, productos finales de glicación avanzada, moléculas de Maillard...) que nuestras enzimas no pueden degradar. Estos compuestos generan efectos ensuciantes, mutagénicos, neurotóxicos, cancerígenos y... **adictivos**; lo cual explica el **elevado consumo y su regular demanda**.

LOS ADITIVOS "ADICTIVOS"

No es casualidad que en muchos alimentos (incluso derivados cárnicos y saborizantes) figuren entre sus ingredientes, **proteínas de leche y trigo**; estos aditivos garantizan **"fidelidad al consumo"**, tal como promocionan los fabricantes de dichos **"adictivos"**, basados justamente en proteínas de trigo y lácteos.

Además de generar **apatía, adormecimiento y lentitud**, los alimentos que contienen opiáceos son **difíciles de abandonar**. Personas que dejan de consumir lácteos y trigo, sufren al inicio los mismos síntomas del **síndrome de abstinencia** que protagoniza un adicto a las drogas: temblor en las manos, irritabilidad, sensación de vacío...

Las mujeres son más vulnerables a estas adicciones, en parte porque son **más sensibles al dolor**, en parte porque **sufren más en situaciones de estrés** debido a efectos hormonales. Por esta razón manejan habitualmente dosis más altas de analgésicos opioides y tienen **mayores dificultades para resolver dicha dependencia**.

Para compensar el efecto de **enlentecimiento mental** que generan los opiáceos alimentarios, las personas se vuelcan al **consumo de estimulantes** (cafeína, mateína, teína, azúcar, taurina y otras yerbas), acompañantes infaltables en el consumo de los opiáceos alimentarios. Lejos de resolver el problema, este acoplamiento determina **hábitos poco saludables**, que sin embargo son **socialmente bien aceptados**.

LA NICOTINA ALIMENTARIA

Pero el **aditivo "adictivo"** por excelencia es el **glutamato monosódico** (GMS). Originado en Oriente (ajinomoto), su peligrosidad tomó estado público al ser acusado de generar el "síndrome del restaurante chino". Utilizado como potenciador del sabor, está legalmente habilitado para el uso y suele aparecer como E-621 u otras denominaciones que esconden su presencia.

El GMS es una sal sódica obtenida a partir del aminoácido glutamina. Dicho aminoácido libre (no esencial) es abundante en el organismo (músculos, cerebro), en alimentos proteicos (lácteos, carne, pescado, ciertos hongos) y también en algunos vegetales (perejil, espinaca, tomate).

La glutamina, como aminoácido útil, puede **atravesar la barrera hematoencefálica** y una vez en el cerebro, es convertida en ácido glutámico, **esencial para la función cerebral y la actividad mental** (se lo conoce como "combustible del cerebro"). También participa en el mantenimiento del tejido muscular, en el adecuado balance ácido-alcalino corporal, en la síntesis de la replicación genética y en la salud del tracto intestinal, al mantener la adecuada permeabilidad de la mucosa. O sea, nada de malo. Pero...

El **ácido glutámico** se aisló por primera vez en 1866, y en 1908 Kikunae Ikeda descubrió que era el componente responsable del efecto saborizante del caldo de **alga kombu** (laminaria japónica), usado tradicionalmente en la cocina japonesa. Ikeda desarrolló un método para obtener **cristales refinados** de sabor neutro, de uso más práctico como resaltador de sabor en alimentos. Fermentando melazas en ambiente controlado, Ikeda lograba obtener cristales purificados de fácil utilización sobre cualquier tipo de alimento y sin sabores añadidos: el **glutamato monosódico refinado**.

En base a este descubrimiento, se formó en Japón la empresa Ajinomoto Co, la cual **masificó el uso del GMS en la cocina oriental** e identificó al producto con su marca. Tras la rendición de Japón a EEUU en la 2ª guerra mundial, muchos secretos científicos nipones pasaron a los vencedores. Dentro de estos secretos estaba este aditivo para comidas, usado en las raciones de los soldados japoneses, y que intrigaba a los americanos porque daba **buen**

sabor aún a la comida de peor calidad.

En 1948, en una conferencia en Chicago se presentó el GMS y sus virtudes, a un grupo de compañías de alimentos (Oscar Mayer, General Foods, Kraft...) con el suficiente poder económico para comprar y usar este **nuevo y adictivo ingrediente** secreto. Los resultados fueron impresionantes, pues los consumidores desarrollaban **lealtad a los productos de algunas marcas, a pesar de su pobre calidad**. Gracias a la presencia del GMS, las mediocres comidas industriales evidenciaban buen sabor, se consumían abundantemente y la gente se hacía fiel consumidora.

Al masificarse la producción (producción sintética a partir del gluten del trigo y de residuos de la industria azucarera) y reducirse los costos, las **pequeñas empresas** también podían hacer uso de este ingrediente "mágico". Los restaurantes que usaban GMS mostraron un **gran retorno en su inversión**. Cadenas que enfatizaban sus sabores a través del uso de hierbas y especias, comprendieron rápidamente los **beneficios del nuevo saborizante**. De pronto, comidas caseras que llevaban mucho tiempo, podían replicarse rápidamente en restaurantes fast food, **aún con insumos de baja calidad**.

El GMS se convirtió en un **común denominador** de los alimentos industriales de escala. Además de restaurantes, al GMS se lo encuentra en fiambres, hamburguesas, snacks, mezclas de especias, alimentos conservados y procesados, sopas de sobre, cubitos de caldo, papas fritas, aliños para ensaladas, condimentos para carnes grilladas, salsas, mayonesas, etc. Por cierto que al aparecer las evidencias sobre su toxicidad, no fueron tomadas en cuenta, al convertirse el GMS en el **engranaje adictivo** que impulsaba el crecimiento de la gran industria alimentaria; por ello, ingeniosamente se acuñó el término **nicotina alimentaria**.

A través de experiencias en animales y luego en humanos, el GMS se relacionó con déficit de atención (DDA), adicción, alcoholismo, alergias, esclerosis lateral amiotrófica, alzheimer, asma, fibrilación auricular, autismo, diabetes, resistencia a la insulina, depresión, mareos, epilepsia, fibromialgia, golpe de calor, hipertensión, hipotiroidismo, hipoglucemia, síndrome de intestino irritable, inflamación, migraña, esclerosis múltiple, obesidad, tumores en hipófisis, ataques de pánico, rosácea, trastornos del sueño, problemas de oído (tinitus), problemas de visión.

Sin embargo, en la actualidad, aquí y en el mundo se sirven **toneladas de GMS** en comedores de fábricas, escuelas, hospitales... y a nadie parece importarle demasiado. John Erb reporta: *"Durante los años 70 en EEUU hubo un movimiento acerca del GMS y sus efectos tóxicos. Entonces apareció un grupo de lobby: Glutamate Association ó Asociación del glutamato. Esta organización, integrada exclusivamente por fabricantes y procesadores de comida que usan el aditivo, fue creada para manipular los puntos de vista de los políticos y la gente acerca de la seguridad del GMS, y proteger sus intereses"*. Frente a la probable demanda de los consumidores por alimentos sin GMS, los fabricantes **escondieron** al glutamato en todo el mundo, bajo **nuevos nombres** de ingredientes autorizados por los entes de control: proteína vegetal hidrolizada, suavizante natural de carnes, resaltador de sabor, extracto de levadura, saborizante natural, etc...

Durante el gobierno de George Bush, por presión del lobby del GMS, se aprobó a las apuradas en el Congreso un proyecto denominado **Ley de responsabilidad personal del consumo de alimentos**. Dicho proyecto **impide que un consumidor pueda demandar** a los fabricantes, vendedores y distribuidores de alimentos, aún cuando pueda demostrar que **han utilizado una sustancia química adictiva en sus alimentos**. Como el nombre bien lo dice, el consumidor asume responsabilidad personal por el consumo. La industria alimenticia aprendió mucho de la **industria del tabaco**. ¿Se imagina lo que sería si los grandes del tabaco hubieran tenido una legislación como ésta, antes de que alguien advirtiera sobre los **efectos de la nicotina**?

ENDORFINAS Y ALIMENTOS

Pero trigo, lácteos, papas y aditivos no son los únicos actores de la escenografía adictiva. No olvidemos a nuestras **endorfinas**, es decir, la "morfina endógena". Y dichos péptidos se generan a partir de ciertos neurotransmisores que establecen determinados circuitos. Uno muy estudiado e influenciado por el alimento cotidiano es el circuito de la dopamina.

Sus mecanismos se suelen describir como "la ruta de la dopamina", circuitos cerebrales que comparten la cocaína y la heroína. La dopamina produce satisfacción y placer, siendo activada por sustancias como el alcohol, la nicotina, la cocaína, las anfetaminas... y los **hidratos de carbono**. También **el gluten del trigo** es un **activador de la dopamina**.

En general todos los **carbohidratos refinados** (sacarosa, jarabe de maíz de alta fructosa, harina blanca, féculas) lo son; y este efecto de **euforia fugaz** está en el origen de las adicciones alimentarias. Rápidamente se genera un efecto de tolerancia, por el cual cada vez se necesitan **dosis más altas** para producir **el mismo efecto**. Este mecanismo hace sentir sus efectos también sobre la glucosa, la insulina y la serotonina, y se potencia cuando el carbohidrato refinado está **acompañado por grasas**.

También la carne potencia estos efectos, estimulando la producción de insulina (aún más que las pastas) y aportando grasas. Esto nos permite comprender las razones adictivas que subyacen detrás de las combinaciones alimentarias más **irresistibles y difíciles de abandonar**, basadas en el quinteto **lácteos/trigo/azúcares/carnes/grasas**: o sea chocolate, pizzas, facturas, pastas, hamburguesas, papas fritas, gaseosas (con sus omnipresentes dosis copiosas de azúcares y cafeína)... ¿Comprende porque **"morimos de ganas"** por estas cosas y no por una manzana o una planta de apio?

Como vimos antes, otro elemento que genera opiáceos adictivos es **la cocción**, sobre todo cuando supera los 100°C, algo común en hornados, frituras y grillados. Como bien saben los fabricantes de **aditivos saborizantes**, al calentarse proteínas (sobre todo de leche y trigo) y azúcares, se generan las llamadas aminas heterocíclicas, sustancias exactamente **iguales a las que aporta el cigarrillo** y de **similares efectos adictivos**, con el agravante que **consumimos más volumen de comida que de cigarrillos**.

COMO SUPERAR ESTO

Un estudio publicado en The Journal Obesity mostró que cuando se lleva una alimentación **alta en azúcares y cereales**, el azúcar se metaboliza en **grasa** (es almacenada como grasa en las células grasas), que a su vez se libera en forma de **leptina** (hormona que se encarga de los receptores de sabor en su lengua, aumentando o reduciendo el deseo por alimentos dulces). Con el tiempo, si uno se expone mucho a la leptina, se volverá **resistente** a ella (del mismo modo como puede volverse resistente a la insulina) y el cuerpo ya **no "escuchará" los mensajes que le dicen que pare de comer**, seguirá sintiendo hambre y almacenará más grasa. Entonces, **"limpiar" el paladar de cereales y azúcares** para eliminar la respuesta aprendida sobre estos alimentos, resulta **clave para acabar con la adicción**. Y para ello nos puede ayudar una **Nutrición Vitalizante**, ya que el alimento vivo tiene esa capacidad.

En la conducta adictiva también juega un papel importante la **percepción de la realidad**. Cuando leemos la realidad en forma distorsionada (a causa del colapso hepático que condiciona nuestra respuesta emocional) y vemos al vaso **"medio vacío"** en lugar de **"medio lleno"**, es obvio que tendemos consciente o inconscientemente a **llenar ese vacío** (irreal). Si uno percibe su vida como algo "chato" o "gris", es natural como mecanismo de supervivencia, buscar **algo que le dé "brillo y color"**. Algunos lo logran mediante la tarjeta de crédito, el sexo, el alcohol, el poder o las drogas. Otros lo resuelven **a través de la comida**.

Socialmente bien visto, legal y profusamente estimulado, el alimento se convierte en aquello que **"le da sentido y valor a la vida"**. En contrapartida, los testimonios de las personas que llevan a término su limpieza hepática profunda, coinciden en señalar "como no me había dado cuenta que **el vaso siempre estuvo medio lleno** y yo estuve siempre completo, sin necesidad de rellenos externos" ó "ahora es fácil **tomar las riendas de mi vida**, sin depender de nada". Son todas evidencias sobre la necesidad de ver **en forma integrada** el trabajo de **reordenamiento corporal**, como condición necesaria para resolver nuestros problemas crónicos, a partir de una correcta percepción de la realidad. Y para ello tenemos a disposición **los andariveles del Paquete Depurativo**.

Néstor Palmetti
Técnico en Dietética y Nutrición Natural



www.espaciodepurativo.com.ar

Clorofila: la sangre verde

Si buscamos algo que permita ilustrar y manifestar la condición del alimento vivo, deberíamos pensar en la clorofila, normalmente asociada a las hojas verdes y los germinados. Su similitud molecular con la sangre, es otro elemento objetivo que aporta claridad a la hora de considerar preconceitos y estructuras dogmáticas.

Uno de los principales atributos de los vegetales, es la captación de energía fotónica y la consecuente generación de **clorofila** (transformación de energía luminosa en energía química). La estructura molecular de la clorofila es exactamente igual a la **hemoglobina sanguínea**, con la diferencia que la clorofila tiene un ion central de **magnesio** en lugar de **hierro**. De hecho, es la clorofila la causa de la **riqueza en magnesio** de los vegetales y en especial de las hojas verdes.

La clorofila es estructuralmente similar a la hemoporfirina, precursor de la **hemoglobina**, responsable del **transporte de oxígeno en la sangre** y cuya deficiencia se asocia a anemia.

La **clorofila** posee efecto **antianémico**, por su capacidad de generar plasma sanguíneo con gran eficiencia. Otros efectos benéficos son: **aporte de oxígeno** al medio celular, efecto **antiparasitario** y elevado **potencial depurativo** (es la base de efectivas curas desintoxicantes). En las **verduras de hoja**, el color verde delata la presencia de clorofila, pero otras hortalizas también contienen clorofila, como la zanahoria, aunque enmascarada por los carotenoides (beta-caroteno) que dan color naranja.

Una de las razones por la cual se **germinan semillas**, es poder **cultivar hogareñamente** tiernas hojas fijadoras de la benéfica **clorofila** (aún en un décimo piso). Por ello se usan semillas gramíneas como **trigo, avena, cebada o centeno**. Dado que el proceso lleva varios días, la semilla necesita el aporte nutricional de **la tierra**.

El objetivo de cultivar estas hojas verdes, si no se tiene acceso a hojas espontáneas, es acceder a la elevada concentración de **clorofila** sintetizada por la pequeña planta. El poder **depurativo, oxigenante y regenerador** de la clorofila es enorme. Estos pigmentos presentes en vegetales terrestres y marinos (algas), están especializados en captar **energía luminosa** (fotones) para convertirla en **energía química**.

El potencial de la **hierba de germinados** saltó a la luz en la década del 60, mientras se estudiaban fuentes alimentarias para la cría animal, definiéndose a la hierba de trigo (wheat grass) como **el alimento más rico, enzimático y concentrado de la Naturaleza**. Luego comenzó a ser utilizada por terapeutas naturistas como la Dra. Wigmore o el Dr. Moerman para **curar enfermedades como el cáncer**.

Por efecto de la **clorofila** sintetizada por los germinados en general y especialmente en las hojas tiernas, su consumo nos aporta **gran cantidad de beneficios**. La clorofila hace más eficiente la respiración y el metabolismo celular, activándose las **funciones regenerativas, depurativas y curativas**. Permite: depurar la sangre, eliminar toxinas del cuerpo,

alcalinizar el organismo, controlar infecciones, crear un ambiente adverso para virus y parásitos, cicatrizar heridas, reducir la presión sanguínea, hacer más eficiente el ciclo de la insulina, mejorar la actividad tiroidea, modular mejor el colesterol, mejorar estados degenerativos como las esclerosis y sobre todo reducir la **ansiedad** y la **crisis de abstinencia** cuando dejamos de consumir cereales, lácteos y cocidos.

En el jugo de estas hojas de germinados, recogidas entre el 7º y el 10º día de cultivo, el **70% es clorofila**. Si bien **todas las hojas verdes contienen clorofila**, la hierba joven de los brotes tiene **20 veces más concentración: 100g de hierba de germinado equivale a 2kg de la mejor verdura**.

Pero el secreto de las jóvenes hojas no pasa solo por la clorofila; los científicos han detectado la presencia de más de **cien sustancias** conocidas: poseen 11 veces más calcio que la leche, 5 veces más hierro que la espinaca, 5 veces más magnesio que la banana, 60 veces más vitamina C que la naranja, 45% más proteína que la carne y todos los aminoácidos esenciales.

Pese a todos sus atributos, la hierba de germinados **nunca pudo ser comercializada e industrializada**, ya que estos méritos solo se observan en la **hoja fresca** del brote o en el **jugo**, dentro de la hora de extracción. Por eso la necesidad de **cultivarla en casa**, y cortarla fresca, **a medida que se la consume**. Tampoco puede ingerirse en **dosis elevadas**, dado su densa concentración nutricional.

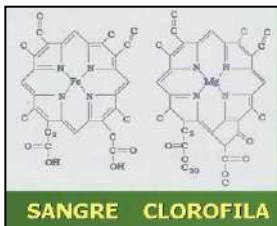
Aquí veremos su obtención casera a partir de la técnica del licuado. Si bien existen jugueras especiales para extraer su néctar, la forma más práctica y sencilla de aprovechar el jugo de la hierba de germinado (o de otras hojas verdes) es **masticando** sus hojas (cero pérdidas) o bien **licuándolas** unos minutos junto a una fruta como la manzana (le suaviza su sabor fuerte), eliminando el exceso de fibra previo al consumo, comprimiendo bien el bagazo mediante un colador o usando un filtro de tela, a fin de extraer lo máximo posible del jugo.

Es obvio que quien disponga de dispositivos específicos de extracción del jugo de clorofila (manuales o eléctricos) y del tiempo que demanda su operatoria, que los use. Pero en la ecuación costo/beneficio y a fin de no "espantar" a los recién iniciados, lo más sencillo es la técnica del licuado.

No olvidar que el jugo de clorofila debe beberse **dentro de la media hora de su elaboración**, pues se degrada rápidamente su calidad vibracional. Por tanto es obvio que no resulta sensato adquirir jugos de clorofila industriales e importados, plenos de conservantes.

Si no tenemos cultivo de germinados, o paciencia para cultivarlos, podemos siempre aprovechar los **beneficios de la clorofila** licuando **plantas de hojas verde** como la **alfalfa**. No cuesta nada "tirar" unas semillas de alfalfa en un rincón del patio y cosechar luego hojas de esta rústica y noble planta, que siempre rebrota y nos brinda su **elevado potencial** nutritivo (aporta los 23 aminoácidos) y depurativo.

Si no tenemos alfalfa a mano, también podemos recurrir a hojas espontáneas de nobles hierbas como la **ortiga**, el **llantén**, la **borraja**, la **achicoria salvaje** o el **diente de león**, que por texturas y sabores fuertes, a veces nos somos adeptos a incluirlas en nuestras comidas.





La importancia del agua de mar

Platón constató hace más de 2 mil años, al curarse de una tuberculosis después de una larga estancia a orillas del mar, que "el mar cura todos los males del hombre". El fisiólogo francés René Quinton demostró científicamente que el agua de mar tiene una composición muy parecida a los fluidos de los seres vivos (plasma sanguíneo, lágrimas, orina y los líquidos que en que nadan las células corporales y que las conforman). Basado en la hipótesis de que el origen de la vida sobre el planeta Tierra se dio en los océanos primigenios y que al restituir el agua de mar a los seres vivos se podría devolverles la vida, es decir mejorar la salud, salvó miles de vidas en los dispensarios marinos de Francia y otros países occidentales.

Actualmente, gracias a los aportes de importantes científicos en el mundo (Laureano Domínguez y Wilmer Soler en Colombia, Ángel Gracia en Miami, Héctor Bustos en México, y médicos de Latinoamérica, España, Japón y Europa Oriental) se han podido establecer las bases científicas del método marino, que está ayudando a la cura y desintoxicación de los enfermos que consultan en los actuales dispensarios marinos de los países latinoamericanos y europeos.

En la actualidad, en Nicaragua, un grupo de médicos y terapeutas preparados académica y científicamente en la Facultad de Medicina de la UNAN (Managua) y la UNAN (León), prescriben con gran éxito el agua de mar a sus pacientes. Se calcula un consumo mensual de 7 mil litros, en base a la distribución de la Clínica Santo Domingo a nivel nacional y al auto abastecimiento reportado por pobladores de otras regiones del país.

El efecto terapéutico del agua de mar se debe a su composición, que abarca más de 9 sales y toda la tabla periódica de minerales y oligoelementos, en forma orgánica y biodisponible. Así mismo contiene el plancton, fito y zooplancton, del que se nutren exclusivamente las ballenas misticetas que alcanzan tal tamaño y volumen.

El agua de mar puede ser consumida a cualquier edad, y lo es en todos los estratos sociales. Tiene un especial efecto benéfico en las épocas más vulnerables de la vida: en la infancia, tercera edad y estado de gravedad, por su alto valor nutritivo y efecto energizante en el organismo.

Hemos podido comprobar en nuestra práctica clínica que controla la presión en hipertensos, reduce la retención de líquidos en enfermedades del hígado (cirrosis) y coadyuva a la mejoría en enfermedades del corazón (cardiopatías, arritmias), del riñón (insuficiencia renal crónica, cálculos renales), patologías de la piel (psoriasis, dermatitis, alergias, hongos), diabetes, enfermedades del tiroides, rinitis alérgicas y sinusitis, obesidad, estrés, insomnio, etc. En condiciones de gravedad y en pacientes terminales también es útil, pero se requiere un control y seguimiento médico estricto, al igual que en enfermos crónicos multimedicados.

La base de su acción terapéutica está en la mejoría del "terreno" o medio interno, donde suceden las reacciones bioquímicas que mantienen nuestra vida, ya que aporta todos los oligoelementos que actúan como coenzimas o ayudadores. Sus 3 ejes de actuación son: el reequilibrio hidroelectrolítico, la reposición enzimática y la regeneración celular.

La dosis promedio es de medio litro al día. Se puede tomar pura y mezclada con agua dulce o refrescos de limón, naranja, piña, tamarindo, pitahaya, papaya, guayaba, etc. También se puede usar para salar las comidas en vez de la sal común.

Se puede recoger en una playa limpia, lejos de cloacas o desembocaduras de ríos que reducirían su salinidad, y también en alta mar por medio de barcas. El agua de mar es analizada periódicamente en el centro nacional de Higiene y Epidemiología del Ministerio de Salud, siendo reportada libre de microbios y totalmente potable.

El mar se poluciona cuando le echamos plásticos, basura y

petróleo, pero no se contamina, ya que tiene mecanismos de inactivación de los microbios de procedencia accidental terrestre, como son la osmosis, la biocenosis y los altos contenidos en cloro.

La ingesta de agua de mar es recomendada en el entrenamiento deportivo de deportistas olímpicos y de alto rendimiento, ya que incrementa el vigor, el desempeño físico y la resistencia. También se ha observado que favorece el rendimiento escolar y la concentración en los estudios. Se ha usado durante huelgas de hambre prolongadas para mantener la vida y la energía.

Es utilizada en ganadería para la alimentación y cura de las reses y en granjas avícolas. También en agricultura biosalina en países desérticos como Arabia o donde hay escasez de agua dulce (litoral de China), permitiendo la irrigación y fertilización de árboles frutales y cultivos, incluyendo las hortalizas.

Tiene aplicaciones en higiene para la desinfección de las piscinas y potabilización del agua para beber en países del Tercer Mundo. Se han desarrollado proyectos de reforestación de desiertos litorales en Eritrea (por la Universidad de Arizona) mediante la siembra de mangle y salicornia, planta de alto poder nutritivo para humanos y animales. La implementación de este tipo de proyectos permite la reducción del calentamiento global.

Se plantea la construcción de mareductos que permitan la canalización de agua de mar a oasis marinos en los países pobres y desérticos de África, proyecto que lograría erradicar 10 millones de muertes anuales por hambre en el mundo.

En las experiencias de náufragos voluntarios se ha comprobado que la ingesta de agua de mar y la protección de los rayos ultravioletas del sol permite la sobrevivencia en alta mar por períodos de tiempo prolongado. Así mismo se ha usado como transfusión en pacientes cuyas creencias no permiten las transfusiones sanguíneas.

El agua de mar es en definitiva el líquido noble en su composición y acción, que permitió el surgimiento de la vida en la Tierra y que devuelve la vida a nuestro organismo enfermo. Es el líquido que más abunda en el planeta, es gratuita y está al alcance de todos. Es el primer medio natural con que Dios bendice nuestra salud.

Como tener mi propio dispensario marino

Un dispensario marino es cualquier lugar cubierto o al aire libre donde se consigue, almacena y expende agua de mar con fines terapéuticos y nutricionales. El agua de mar está autorizada y considerada por la Unión Europea como producto alimenticio y se puede comprar en farmacias o herboristerías de diferentes países del mundo: plasma de Quinton, Ocean plasma, Biomaris, etc. (en Argentina hay marcas como SudOzean o Biendemar), siendo el mejor nutriente celular orgánico, alcalino y biodisponible que hay en este planeta.

¿De dónde cogerla? El agua de mar se puede extraer de las playas limpias lejos de desagües o en mar adentro, si se tiene medios para hacerlo, evitando la de la superficie en zonas que pueda tener residuos de petróleo u otras impurezas orgánicas o inorgánicas. Sin embargo, si el agua está limpia es mejor la de la superficie, ya que contiene más nutrientes en forma de plancton (fito y zooplancton). Es conveniente utilizar garrafas o depósitos de plástico y dejarla decantar unas seis horas. Puede almacenarse la cantidad que se quiera a la sombra, porque el agua de mar no se corrompe por mucho tiempo que pase. Haga la prueba: ponga en su ventana al exterior un vaso de leche, un trozo de carne y un vaso de agua de mar. Verá que los dos primeros se pudren y el agua de mar queda inalterable por mucho tiempo.

La contaminación de los mares: El agua de mar no se puede contaminar con material orgánico o agentes patógenos procedentes de las cloacas, porque el fenómeno de la osmosis

los inactiva, de la misma manera que la sal inactiva las bacterias en el bacalao o los jamones. Definitiva y científicamente se ha comprobado que un microbio de procedencia terrestre no puede vivir en agua de mar. La tan cacareada contaminación del agua del mar es un mito.

Polución del mar: No hay que confundir contaminación con polución, es decir lugares donde existe basura, y toda clase de impurezas, así como todos los residuos que arrastran los ríos hasta el mar, cuyos elementos químicos o inorgánicos son digeridos y transformados en elementos orgánicos y biodisponibles por efecto del fenómeno de la biocenosis llevada a cabo por el plancton y el fitoplancton.

Plasma marino: Si mezcla dos partes de agua de mar hipertónica y cinco partes de agua dulce obtendrá el famoso plasma marino de Quinton, muy parecido a su propia sangre. Si le añade zumo de limón al gusto, aparte de que permanecen sus efectos cuatro veces más de tiempo en el organismo, mitigará bastante el sabor salado del sodio. No se debe someter a temperaturas elevadas ni utilizar utensilios metálicos.

Filtración del agua de mar: En casos graves que no toleran la vía oral se puede inyectar por vía intravenosa, filtrándose antes con unos filtros de café o con filtros de cerámica de 0,22 micras y a una temperatura más o menos como la del cuerpo. Con estos filtros se impide el paso de impurezas y partículas orgánicas e inorgánicas, igual que el plancton y al fitoplancton, ya que el plancton tiene un volumen de una micra.

Hipertensión: El agua de mar no produce hipertensión, al contrario, pues hace eliminar al riñón dos veces más de sólido y de líquidos que el suero fisiológico, por lo que baja la tensión.

Dosis a tomar: Lo normal son tres vasos de este plasma antes de las tres comidas que lleguen a sumar medio litro diario, aunque cuanta más beba, y a lo largo del día, será mejor. Es bueno ir aumentando la dosis de agua hipertónica y disminuyendo la dulce hasta conseguir acostumbrarse a beberla pura.

¿Por qué cura el agua de mar? Porque contiene todos los minerales y oligoelementos de la tierra que son los mismos que tiene y necesitan nuestro organismo. La falta de uno de estos minerales por pequeño que sea ocasiona un desbalance entre nuestra célula y su homeostasis, produciendo la enfermedad. Los 118 elementos de la tabla periódica que están en nuestro medio interno son los que motivaron la aparición de la vida en el mar hace 3.800 millones de años, y siguen siendo actualmente los mismos.

La playa: La playa es el lugar idóneo para la cura de muchas enfermedades, paseando por la arena de la orilla y respirando el aire marino que viene del mar hacia tierra, llenando nuestros alvéolos pulmonares de las partículas de agua de mar que contienen todos los minerales marinos. Así se

curó la tuberculosis Platón en su tiempo (400 años antes de Cristo) y más tarde René Quinton, precursor del método marino.

Cocinar y salar las comidas con agua de mar: Además de hacer las comidas más sabrosas es otra forma de adquirir sus nutrientes, además del plancton y fitoplancton, que son proteínas puras al ser micro animales y micro plantas que constituyen la sopa marina de gran poder nutritivo.

Tratamiento prenatal marino: Consiste en la ingesta de agua de mar por parte de la mujer embarazada, a lo largo de toda la gestación. Además de ser un nutriente completo que ayuda al desarrollo integral y normal del feto, evita o disminuye las náuseas y vómitos de los primeros meses, previene muchas malformaciones derivadas de déficits nutricionales en la madre, y ayuda en las patologías que se pueden presentar a lo largo del embarazo.

El tratamiento prenatal marino aportaría una ayuda valiosa a las mujeres cuyo embarazo, por diversas razones (agotamiento, desequilibrio nervioso, adelgazamiento y desnutrición, etc) se presente mal. En una época como la nuestra, a toda mujer encinta le beneficiaría mucho un tratamiento prenatal marino.

Los niños: A los niños se les puede dar cantidades algo menores dependiendo de la edad, pero en general si están desnutridos necesitan cantidades grandes para recuperar el déficit nutricional. Los bebés la pueden tomar en principio con una cuchara o biberón de agua de mar isotónica.

Los ancianos: Los ancianos deberían beber bastante agua ya que a la tercera edad les da mucha energía y bienestar. Lo importante es darle libertad al paciente para que beba la cantidad que tolere y sienta adecuada, aunque se le aconseja que procure beber cuanta más mejor.

Terapia marina: Hay diversas maneras de practicar esta terapia para distintas patologías.

Por vía oral para regeneración del medio interno y la subsiguiente mejoría de cualquier enfermedad. O aplicada en todas las mucosas del cuerpo:

1. lavados nasales (en rinitis alérgicas, catarros o sinusitis)
2. lavados vaginales (leucorreas, células cancerosas, picazón)
3. enemas (estreñimiento, lavado de colon, mejora defensas)
4. gárgaras (amigdalitis, faringitis, cáncer de garganta)
5. nebulizaciones (asma, bronquitis crónica, cáncer pulmón)
6. aplicaciones tópicas en la piel (dermatitis, psoriasis, micosis, cáncer de piel, úlceras varicosas, limpieza de heridas)
7. pediluvios (pie diabético, úlceras)
8. colirios (conjuntivitis, glaucoma, alergias)
9. gotas óticas (otitis externas, hongos, picazón)

Dra. María Teresa Ilari - Clínica Santo Domingo, Nicaragua

¿Cómo utilizar el agua de mar?

Lo importante es considerarla como una valiosa herramienta integradora, libre de riesgos. Como principio precautorio siempre comenzar poco a poco. En estado puro, sin diluir, podemos agregar un poco a nuestros jugos y exprimidos, a nuestros licuados, a nuestras sopas vivas, a nuestras fermentaciones hogareñas, como aliño a nuestras ensaladas; recordemos que la sal puede ser un problema, en cambio el agua de mar es una solución. El límite es nuestra creatividad y nuestra intuición, ya que solo el propio cuerpo conoce nuestras verdaderas necesidades.

Para quienes prefieren usarla como bebida, la idea es convertirla en isotónica, o sea que tenga el mismo tono salino que nuestros fluidos corporales. Para ello basta diluir una parte de agua de mar con tres partes de agua común. Por una cuestión de sabor, es recomendable agregar un poco de limón exprimido. De este modo obtendremos una inigualable bebida isotónica para deportistas.

También se puede aplicar externamente donde haya problemas: psoriasis, dermatitis, heridas, enjuagues bucales,

etc. Se utiliza para generar suero fisiológico, manteniendo la dilución isotónica. También se puede incorporar a baños de inmersión o para realizar el antiguo, olvidado, pero siempre vigente baño de pies con agua caliente.

*Será obvia la pregunta de personas con hipertensión o dificultades renales. En primer lugar, la experiencia demuestra que la toleran sin problemas, cuando están transitando el **Proceso Depurativo**. Porque no debemos olvidar que esas personas, además de agua de mar, necesitan depurar sus órganos, sus fluidos, sus emociones, sus campos electromagnéticos...*

Puede conseguir buena agua de mar en:



DESPENSA
depurativa

¿Enfermedad o crisis depurativa?

Más allá de nombres y diagnósticos, la enfermedad no es otra cosa que un esfuerzo del organismo por evacuar el exceso de sustancias tóxicas y volver a la normalidad.

Siendo de vital importancia la limpieza de los fluidos internos, el organismo apunta toda su energía (energía vital) hacia dicho objetivo. Y es lo que se intensifica al comenzar el tránsito del Proceso Depurativo.

Un cuerpo sano pone en marcha gran cantidad de mecanismos depurativos cuando cualquier cuerpo extraño o perjudicial logra introducirse en los tejidos internos: vómitos, estornudos, tos, diarreas, inflamaciones, etc. Pero la purificación interna es tan compleja, que su tarea debe distribuirse en varios órganos con funciones especializadas y complementarias: los abnegados **emuntorios**.

Mientras el nivel de tóxicos permanece dentro de la capacidad depurativa de intestinos, hígado, riñones, pulmones y piel, todo funciona dentro de la normalidad que conocemos como estado de **salud**. Cuando alguno de estos órganos recibe caudales que exceden su capacidad, existe un natural mecanismo de **derivación** (lo que no se puede procesar, se deriva a otro órgano complementario) destinado a superar la crisis tóxica. Y aun así seguimos en presencia de un organismo **sano y vital**.

Pero cuando también superamos el umbral de la capacidad complementaria de los emuntorios -cosa que hoy día resulta una norma, dada la continua exposición a volúmenes cada vez mayores de toxinas- comenzaremos a advertir **síntomas y molestias**. Ejemplo: hipersecreción salival, vómitos y diarreas a nivel digestivo; hipersecreción biliar a nivel hepático; orina espesa, ácida y ardiente a nivel renal; sudoración, supuración, granos, acné y eccemas a nivel cutáneo; expulsión de flema por bronquios y fosas nasales a nivel respiratorio...

Otras **vías secundarias** se utilizan también para expulsar exceso de toxinas: glándulas salivares, útero, amígdalas, glándulas lacrimales. Si la situación se agrava, el organismo recurre a la "creación" de **emuntorios artificiales**: hemorroides, fístulas, úlceras, etc.

Por supuesto que cada persona reaccionará en forma diferente a estas crisis depurativas, localizando los trastornos superficiales de acuerdo a sus **debilidades orgánicas**. Los primeros órganos en ceder son, generalmente, los más frágiles por herencia o por excesiva utilización: por ejemplo, la garganta en aquellos que utilizan mucho la voz, los nervios en las personas tensas, o las vías respiratorias en aquellos expuestos a contaminantes volátiles.

Como vemos, las llamadas "enfermedades" no son otra cosa que el resultado de las tentativas de imprescindible limpieza que encara el organismo, frente a la carga de agresión tóxica a la que se ve expuesto. Estas crisis depurativas pueden ser **agudas o crónicas**. Siempre se comienza con manifestaciones **agudas**, donde el trabajo de eliminación es brusco, violento y extenso. Si la causa de intoxicación no se remueve, entonces estos esfuerzos se hacen **crónicos**.

Dado que esta publicación está destinada a incrementar el nivel de percepción de estos fenómenos por parte del lector, veamos con detenimiento y ejemplificaciones cada una de las fases por las cuales evoluciona la enfermedad, hasta llegar a los grados más graves y terminales. Estos **estadios degenerativos** -cáncer, sida, esclerosis múltiple, Alzheimer, Parkinson- **no aparecen de improviso** en una persona saludable y vital; requieren de un **largo proceso previo**.

ENFERMEDAD AGUDA

Todo se inicia con las primeras señales de alarma. La persona -hasta entonces saludable- ve aparecer distintos **trastornos leves** que le señalan la pérdida de este equilibrio dinámico que es la salud óptima. Falta de ánimo, indisposiciones pasajeras, tensión

nerviosa anormal, dificultad para recuperarse tras un esfuerzo, problemas digestivos, cutis y cabellos opacados, erupciones... son todos signos de la degradación del terreno.

Si la persona está atenta y suprime las causas que provocaron la sobrecarga tóxica -excesos nutricionales, consumo de productos insanos, agotamiento excesivo, demasiado sedentarismo- los trastornos desaparecerán rápidamente.

Pero si el individuo no escucha las advertencias que lanza su cuerpo y persiste en sus errores, sin corregir nada, entonces el terreno continuará degradándose y obligará a que su fuerza vital se exprese desencadenando crisis depurativas más profundas. Estaremos entonces en presencia de las llamadas **enfermedades agudas**. El organismo moviliza todos sus esfuerzos para expulsar los desechos que agobian.

Por lo general son manifestaciones violentas y espectaculares; la fiebre que las acompaña indica la intensa actividad del cuerpo y todos los emuntorios están involucrados en la tarea. Es el caso de una gripe, un sarampión o una bronquitis. La **gripe** es un ejemplo de interacción de emuntorios: catarro en las vías respiratorias, descarga intestinal, sudoración profusa, orín cargado, etc. Son trastornos de corta duración, ya que la intensidad del esfuerzo depurativo basta para permitir un rápido retorno a la normalidad.

Es bien sabido que una afección gripal se resuelve magníficamente con apenas 48 horas de ayuno y reposo... y nada más. Al cabo de ese período, uno se siente pleno y liviano. Pero si el individuo, conforme con la desaparición de los síntomas, retorna a los hábitos equivocados que generaron la sobrecarga tóxica, la crisis volverá a producirse.

En este estadio, el error más grave -y lamentablemente el más corriente- es tomar estas reacciones depurativas como **causa** de enfermedad y no como **efecto** de la degradación del terreno. Entonces la terapéutica no ayudará al organismo en sus esfuerzos desintoxicantes, sino que los reprimirá como algo inoportuno y molesto. De ese modo estaremos restringiendo nuestra fuerza vital e internalizando las sustancias tóxicas.

Es lo que hacemos habitualmente con los **antigripales** o peor aún, con las **vacunas contra la gripe**: **¡¡¡vacunamos contra un proceso depurativo!!!** En consecuencia, la represión artificial de una afección aguda nos dejará con menos capacidad defensiva y con el terreno más intoxicado; condiciones que nos llevarán al estadio sucesivo.

ENFERMEDAD CRÓNICA

Imitando los mecanismos de la naturaleza, es lógico **estimular las crisis depurativas**. Como decía Hipócrates: "todas las enfermedades se curan mediante alguna evacuación". Los drenajes siempre impulsan la tendencia al equilibrio y resultan útiles en cualquier circunstancia, por grave que sea. Además, solo basta mirar que hacen los animales.

Cuando un animal está enfermo, ayuna. De ese modo favorece la degradación de los desechos y facilita su evacuación. Perros y gatos recurren a las hierbas cuando sufren una intoxicación. Según las dosis, tienen un efecto eliminador en los pulmones (expectorante), en los riñones (diurético) o en los intestinos (laxante). Los elefantes se purgan con arcilla. Otros animales se revuelcan en barro arcilloso, improvisando purificadoras cataplasmas.

También el hombre ha hecho uso de estos recursos desde la más remota antigüedad. Las virtudes desintoxicantes de la **sudación** se usaba en los pueblos nórdicos europeos (sauna), en Medio Oriente (baños turcos) o en las tribus indígenas americanas (inipis, temascales). Las distintas religiones y filosofías siempre han prescripto períodos de purificación mediante prácticas de **ayuno**. En todo el mundo se han practicado las benéficas "**curas de primavera**"; por no hablar de las demonizadas técnicas de **sangrado**, las **tiendas de sudación** o la **aplicación del barro**.

En la enfermedad crónica, dado que el organismo tiene una sobrecarga tóxica importante y la **fuerza vital disminuida**, las crisis no podrán restablecer el equilibrio de una sola vez, como ocurría en los trastornos agudos. Es por eso que las bronquitis, los eccemas o las crisis hepáticas se repiten periódicamente. **Los esfuerzos depurativos se reiteran continuamente**, pues nunca logran la desintoxicación necesaria del terreno.

Es por ello que el organismo necesita **apoyo externo**, pues su fuerza vital es incapaz de acabar con la toxemia. Precisamente, éste es el ámbito al cual apunta la publicación que tiene en sus manos: brindar herramientas y técnicas sencillas para **colaborar con el organismo** a superar los padecimientos crónicos, mediante el **alivio de la carga tóxica** que agobia a la estructura corporal.

LA REPRESION DE SINTOMAS

A esta altura, es fácil comprender lo nefasto que resulta la **represión de síntomas**, siendo que **el síntoma es apenas "la punta del iceberg"** que es la **toxemia crónica**. Este mal hábito, fruto de un contexto social que reclama soluciones instantáneas y un gran negocio basado en prometerlas, ha dejado en el olvido las bases de la terapéutica hipocrática. Los griegos hablaban de tres fases en el proceso curativo: en primer lugar el **reposo**; si no era suficiente, probar con la **dieta**; y solo en última instancia recurrir a la **medicación**. La medicina alopática se encargó de borrar las dos primeras fases, acortando camino hacia la medicación represora de síntomas. Tratamos al organismo como si fuese un "idiota" que hace mal las cosas o estuviera "fallado".

Aunque no podemos considerarla una enfermedad, nuestro comportamiento frente a la **sudoración** es un claro ejemplo de la actitud represora de síntomas. El sudor es un **canal natural de excreción de desechos**, como veremos luego en el apartado referido a la piel. El organismo tiene glándulas específicas para eliminar toxinas detrás de las rodillas, detrás de las orejas, en la ingle y en las axilas. La presencia de sudor corporal es un indicador de buen funcionamiento de estas glándulas, mientras que su abundancia o el mal olor significan colapso tóxico y alimentación inadecuada.

Ahora bien, en lugar de corregir las causas del desequilibrio, utilizamos sustancias químicas sintéticas que bloquean la emisión del sudor: los populares **antitranspirantes**. Es más, ahora se ha puesto de moda una intervención quirúrgica aplaudida por como un logro de la dermatología y destinada a... **eliminar las glándulas sudoríparas** de las axilas!!! Se hace en pocos minutos y está orientada a personas con sudoración excesiva, o sea... **muy intoxicadas!!!** Un detalle: tras la operación, las personas comienzan a sudar por la espalda o el torax!!!... un pequeño "efecto secundario"... Y para colmar la capacidad de asombro, ahora se bloquea la sudoración con implantación de **botox o toxina botulínica!!!**

Los **antitranspirantes** -como su nombre claramente lo indica- evitan la transpiración; por lo tanto, **impiden excretar las toxinas** a través de las axilas. Estas toxinas no desaparecen mágicamente; al no poder ser evacuadas, pasan a las glándulas linfáticas que se encuentran debajo de los brazos. La mayoría de los **tumores** cancerígenos de seno, ocurren en este cuadrante superior del área de la mama, precisamente donde se hallan dichas glándulas. Ni hablar de los **linfomas** o cáncer linfático.

En opinión del Dr. Christopher Vasey, "las medicaciones represivas de síntomas, que van en contra de los esfuerzos de purificación del organismo, solo deberían emplearse cuando la vida del paciente está en peligro, cuando los dolores son demasiado fuertes o cuando hay una invasión microbiana generalizada".

Como puntualiza el Dr. Robert Masson, director de estudios del Instituto de Naturopatía de París: "Prudencia frente a ciertas "curaciones"; como esos eccemas o soriasis muy mejorados, cuando no "curados" por pomadas generadoras de ceguera, epilepsia, cardiopatías, asma o tumores; leucorreas, poco o nada infecciosas, "reemplazadas" a consecuencia de un tratamiento local "muy eficaz" por mastosis, fibromas, esterilidad, asma, angina de pecho o depresión; hemorragias nasales cauterizadas, seguidas muy rápidamente por un Parkinson; hemorroides poco

sangrantes, "rápidamente secadas", seguidas de un ataque cerebral fulminante".

Lamentablemente se ha generalizado el concepto de un remedio para cada enfermedad y cuanto **más grave la enfermedad, más potente la medicación**. O sea que seguimos luchando contra los **efectos** sin suprimir las **causas**: en el ejemplo del automóvil, continuamos apagando la luz de presión de aceite. Al incrementarse la contaminación del terreno -por el aporte tóxico de los medicamentos empleados- y deprimirse cada vez más la fuerza vital, nuestro **sistema inmunológico baja la guardia**, pierde efectividad de acción y se abren las puertas para un estado más peligroso.

ENFERMEDAD DEGENERATIVA

En este estadio, el organismo es incapaz de combatir la toxemia que lo agobia y en el esfuerzo por sobrevivir, debe acostumbrarse a funcionar en su presencia, tratando de hacerlo **lo "menos mal" posible**. El sistema defensivo pierde eficiencia e incluso comienza a agredir su propia estructura: es el caso de las enfermedades **autoinmunes** (artritis reumatoide) o de **inmunidad aberrante** (esclerosis múltiple, lupus, sida, etc), sobre las cuales poco se conoce y menos se hace por resolverlas.

Hoy día resulta normal observar a grandes sectores de la población con **graves trastornos inmunológicos**. Incluso los niños vienen al mundo con fuerzas inmunológicas tan disminuidas y tal sobrecarga de desechos (recordar los cientos de tóxicos presentes en el cordón umbilical), que no hay crisis depurativa que pueda revertir dicho estado. Por eso vemos **niños de 2 y 3 años con cáncer** y recibiendo tratamientos de quimioterapia.

Haciendo una analogía técnica, el sistema inmunológico funciona como una computadora con naturales limitaciones físicas. Si operamos un par de programas al mismo tiempo, no habrá mayores problemas. Pero si queremos operar una decena de programas simultáneamente, entonces aparecerán los inconvenientes. La máquina **se "tilda"**, no responde ágilmente a las órdenes y comete errores.

Desgraciadamente, ese es el estado habitual de la inmunología en nuestra población, al ser exigida en forma desmedida y por gran cantidad de factores al mismo tiempo. Esos "tildes" son las **alergias**, las **enfermedades autoinmunes**, las **afecciones virales crónicas**, etc. La merma inmunológica afecta la salud y el bienestar en todos los ámbitos, incluso el emocional. Recientemente científicos argentinos concluyeron tras un estudio que *"debería imaginarse la **depresión** como una enfermedad de tipo casi **autoinmune**".*

En esta fase de la enfermedad, las células, en lugar de moverse en líquidos nutritivos y limpios, deben vivir en **fluidos cloacales inmundos**. El trabajo celular no es normal y los tejidos se desorganizan cada vez más, llegando a la destrucción: esclerosis, cáncer, úlceras varicosas, etc. Las células ya no siguen el comando inteligente de la fuerza vital y el cuerpo pierde su capacidad de defenderse como un todo organizado ante agresiones externas.

En este contexto, resulta de tal magnitud el caos orgánico que se ha generado, que **ningún remedio** será capaz de poner orden. De allí las dificultades que encuentran los investigadores en la lucha contra las enfermedades graves. **La terapia con atajos no funciona**. Mientras hay tiempo, **no queda más que desandar el camino equivocado**, rectificando los errores y estimulando la inmunología, a fin de recuperar la **fuerza vital** y la **limpieza del terreno**. Es el **único medio** genuino que nos permitirá obtener una completa y total remisión.

*Del libro "Cuerpo Saludable" de Néstor Palmetti
Más información acerca del Proceso Depurativo:*



PROCESO®
depurativo

procesodepurativo.com.ar

El Proceso Depurativo para niños

Muchas veces los padres dudan respecto a cómo introducir a sus niños en la vivencia del Proceso Depurativo. Es bueno comenzar introduciendo a los niños en una disciplina horaria y en hábitos metódicos. Nuestro sistema celular responde a ritmos circadianos precisos: se beneficia con las rutinas y se estresa con el desorden horario. He aquí algunas sugerencias acerca de los seis andariveles para niños menores de 6 años.

LIMPIEZA INTESTINAL (ANDARIVEL 1)

Si bien no hay reglas fijas, en los primeros años puede no ser necesario el lavaje colónico. En estos casos podemos usar la **mezcla purgante**, un compuesto vegetal de acción eficiente y no agresiva. Es esencial que el niño tenga movilidad intestinal cotidiana y que haya un movimiento natural a primera hora de la mañana. Si ello no ocurre durante el día, suministrar por la noche un vaso de mezcla purgante, que debe hacer efecto en unas dos horas de tiempo. Si esto no funciona, es un claro indicativo de la necesidad de algo más profundo, como un **lavaje colónico**. La regularidad intestinal es la base de una eficiencia fisiológica y de no haberla, debe ser un saludable hábito a introducir en los niños. Del mismo modo, reconectarlos con la memoria celular de la **posición evacuatoria en cuclillas** (algo que los niños traen consigo y que nosotros pervertimos). Un banquito para elevar las piernas, puede ayudar a compensar la posición antinatural del inodoro clásico.

LIMPIEZA HEPÁTICA (ANDARIVEL 1)

Es siempre recomendable, dada la congestión que recibe este órgano clave. Dado que muchas veces los niños pequeños no pueden llevar adelante la limpieza hepática profunda, se recomienda comenzar con un método blando pero eficiente, usado popularmente en la cuenca mediterránea y basado en el **aceite de oliva**. Consiste en ingerir diariamente en ayunas, una cucharada sopera de aceite de oliva extra virgen, aderezada con gotas de jugo de limón. Esto se complementa durante la jornada, con la ingesta de un par de **manzanas**, que ayudarán a mantener blandos los desechos hepáticos, evitando molestias. Esto debe sostenerse durante dos semanas (15 días) y hacerse, al comienzo, una vez al mes.

LIMPIEZA RENAL (ANDARIVEL 1)

Suministrar diariamente un vaso con la infusión de la **hierba del día** (tibía o caliente) en la rotación del Proceso Depurativo (cola de caballo, yerba meona, ortiga o diente de león).

DESPARASITADO (ANDARIVEL 2)

Se sugiere comenzar en los pequeños con la **plata coloidal**. Se ingiere cada día una gota por kg de peso, disueltas en un poco de agua. Esta ingesta se mantiene durante 30 días. Luego se prosigue la secuencia con otras herramientas del andarivel (**propóleo, tinturas, arcilla, Cina 3X**). Evitamos en los niños comenzar con el sabor fuerte del propóleo, que podremos suavizar diluyendo en jugo de naranja. Además de la secuencia, deberíamos usar: **jugos verdes, leches de semillas antiparasitarias** (zapallo, sandía, melón, cítricos) y elementos de la **despensa desparasitante**.

LIMPIEZA DE FLUIDOS (ANDARIVEL 3)

Suministrar cada noche, antes de dormir y una hora después de

comer, un par de cucharadas soperas del preparado **Tónico Herbario**, que permite purificar sangre y linfa, además de lograr otros efectos depurativos en órganos claves. En niños con problemas de contaminación con metales pesados (mercurio, plomo, etc) se puede dar también la **zeolita**, a razón de hasta 30 gotas diarias disueltas en agua o jugos.

OXIGENACIÓN (ANDARIVEL 4)

Suministrar **agua oxigenada grado alimentario**, comenzando a razón de 10 gotas diarias, disueltas en un poco de agua. Esta dosis se puede ir incrementando en la medida que el niño vaya tolerando tal aumento (más cantidad de gotas, mayor reacción por mortandad de microorganismos parásitos, como los hongos candida), hasta llegar a gota por kg de peso.

JORNADA FRUTAL (ANDARIVEL 5)

Es sencillo y fisiológico habitar a los niños a realizar un día a la semana donde solo se ingieran frutas frescas, en la cantidad y variedad que deseen. El poder disolvente del agua de las frutas es una gran ayuda para desintoxicar el organismo.

ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA (ANDARIVEL 6)

En la rutina nutricional, utilizar buena variedad y rotación de **frutas, hortalizas, algas y semillas activadas**, tratando que sea todo prevalentemente crudo. Las leches de origen animal y sus derivados, se pueden reemplazar por **leches de semillas**, que también permiten suplantar a dichos derivados. Los **licuados** representan una técnica sencilla y eficiente para introducir nuevos elementos y novedosas combinaciones, que sorprenderán gratamente al paladar de los niños y los harán olvidar los hábitos anteriores. Es importante que los padres involucren a los niños en las preparaciones y les permitan aportar su creatividad natural, a fin de que se sientan protagonistas de la elaboración de lo que comerán.

CRISIS DE ABSTINENCIA

Es bueno tener siempre a mano un gotero de **valeriana** en dilución homeopática, para utilizar en caso de inconvenientes para conciliar el sueño, manifestaciones de crisis depurativas (dolores de cabeza, picores) o crisis de abstinencia ante la ausencia de opiáceos alimentarios (lácteos, cereales, proteína animal, cocidos). Se recomienda usar unas 10 gotas sublinguales, cuando se haga necesario. Otro elemento para calmar la ansiedad y la crisis de abstinencia por alimentos adictivos, es el **jugo de clorofila** o jugo verde.

RUTINA DIARIA SUGERIDA PARA NIÑOS

HORA	NUTRICION	DEPURACION
7,30		Agua oxigenada: 10 gotas, andarivel 4
8,00		Aceite oliva: cucharada c/limón, andarivel 1
8,30	DESAYUNO	
10,00		Hierba renal: vaso diario, andarivel 1
11,00		Plata coloidal: gota/kg, andarivel 2
12,30	ALMUERZO	
16,30	MERIENDA	
20,30	CENA	
22,00		Tónico Herbario: dosis, andarivel 3

Visítanos:



www.espaciodepurativo.com.ar



www.nestorpalmetti.com



www.procesodepurativo.com.ar



www.procesodeluz.com.ar



www.tienda.prama.com.ar



www.evacuando.com



www.espaciodepurativo.com.ar/despensa-depurativa/



www.espacioescuela.com

Click en los enlaces para visitar sitios web

Villa de Las Rosas • Traslasierra • Córdoba • Argentina
(03544) 494.871 • 483.552 • Whatsapp +549.3544.536018
www.espaciodepurativo.com.ar • info@espaciodepurativo.com.ar