

I PARTE

LA LIMPIEZA

LIMPIEZA DE LOS CINCO CANALES DE ELIMINACIÓN

Vamos a especificar a continuación que y cuáles son los canales de eliminación.

Son cinco canales o conductos, o formas que el ser humano dispone para hacer el proceso de depuración, limpieza, o evacuación de desechos, y en función de la buena actividad de estos canales mantenemos la calidad de vida y nuestra salud.

El primer canal corresponde al INTESTINO, el segundo canal corresponde a la zona HEPÁTICA o el hígado que es una importante zona de desintoxicación, el canal RENAL o los RIÑONES, el cuarto es el canal PULMONAR y el quinto canal es el de la PIEL, un órgano fundamental para ayudar o contribuir a la limpieza o depuración de nuestros tejidos.

A continuación, explicaremos cada uno de los 5 canales de eliminación, su trabajo e importancia, y también como lograr su correcto fundamento:

PRIMER CANAL DE LEIMINACION:

Es el **CANAL INTESTINAL**, lugar donde encontramos la mayor defensa de nuestro cuerpo, a través de las placas de Peyer, a manera de rosario linfáticos que forman parte de nuestro sistema inmunológico. Una persona tantas veces consume alimentos debería evacuar oportunamente los desechos, la ley biológica de **ASIMILACIÓN Y ELIMINACIÓN**, para mantener la balanza en equilibrio. De no ser así, se producen los efectos tóxicos de la putrefacción intestinal, es decir los desechos se quedan en el cuerpo.

Para lograr la desintoxicación intestinal debemos limpiar el intestino grueso, que es la penúltima porción del tubo digestivo formada por el ciego, colon y el recto.

Flora intestinal simbiótica y fermentativa

En este primer canal de eliminación, en nuestro colon encontramos una flora bacteriana, compuesta básicamente por un 85% de bacterias acidophilus, que son las bacterias lácticas que contribuyen a la fermentación; y un 15% de bacterias coli, que son las bacterias que intervienen en la degradación de la celulosa, de las proteínas, etc. ellas son las que contribuyen en la formación de gases en el proceso digestivo. Esta flora bacteriana cuando se encuentra en el equilibrio es capaz de protegernos de parasitosis (invasión de parásitos) y en algunos casos de los pesticidas que llegan a través de la alimentación. Pero también cumplen unas funciones muy importantes.

LAS CUATRO FUNCIONES SIMBIÓTICAS DE LA FLORA INTESTINAL FERMENTATIVA

1. Interviene en la digestión, ayudando a procesar los alimentos.
2. Elabora sustancias vitales (Vit. A, D, E, K)
3. Aumenta considerablemente el volumen del contenido intestinal, permitiendo que sea más fácil evacuarlo.
4. Por su acción acida no deja desarrollar la toxica putrefacción, ni las diversas infecciones intestinales, ni la apendicitis.

CUATRO EFECTOS TÓXICOS DE LA PUTREFACCIÓN INTESTINAL

1. Atrofia y degeneración de la musculatura intestinal.
2. Los bacilos putrefactivos suelen invadir al intestino delgado donde encuentran un medio alcalino y se desarrolla rápidamente.
3. No solo las toxinas si no los microbios tanto los putrefactivos propiamente dichos pasan al torrente sanguíneo.
4. Las toxinas de putrefacción intestinal afectan:
 - la regeneración hematopoyética, es decir la correcta formación de glóbulos rojos en la sangre.
 - la fagocitosis defensiva, es decir que los glóbulos blancos no cumplen su buena función en la defensa de nuestro cuerpo.
 - intoxicación de las células hepáticas, de igual manera el hígado se ve afectado por la intoxicación putrefactiva, porque las células hepáticas se tienden a degradar o degenerar más rápidamente, no solo dejando de cumplir su función, sino entrando el hígado en un estado de degradación.

EL ESTREÑIMIENTO COMO FENÓMENO DE LA INTOXICACIÓN O PUTREFACCIÓN

Siendo la digestión un proceso de transformación y absorción produce desechos. El estreñimiento básicamente se refiere a la mala eliminación de nuestra materia fecal, o de los desechos orgánicos resultantes de la digestión. Es decir, cuando una persona tiene dificultad en evacuar correcta y diariamente sus desechos orgánicos causa que las toxinas se queden dentro del cuerpo, se pudran y den paso a un sinnúmero de molestias.

El estreñimiento básicamente se debe a las siguientes causas:

1. Malos hábitos de alimentación (consumo de enlatados, harinas blancas, etc.)
2. Bajo consumo de fibra y celulosa fina.
3. Falta de ejercicio y vida sedentaria.
4. El estrés y conflicto emocional.

¿CÓMO LOGRAR LA DESINTOXICACIÓN INTESTINAL?

Sabemos que el intestino grueso es la penúltima porción del tubo digestivo, formada por el ciego, y el recto. A causa de los alimentos putrefactivos y concentrados se produce una fuerte relajación del intestino humano, dejando este de trabajar correctamente. Debemos limpiar el colon para lograr la desintoxicación intestinal.

FORMULAS NATURALES PARA MANTENER UN COLON SALUDABLE

Se debe tomar periódicamente alguna de estas fórmulas para ayudar al buen funcionamiento del colon.

-El potaje de linaza con ciruela y lechosa.

Este es el preparado que debe de realizarse de la siguiente forma: se dejan en maceración para un vaso grande de agua, una cucharada de linaza molida, 5 ciruelas pasas y un trozo pequeño (de 10 a 15grs). De lechosa o papaya; al día siguiente licuar todos estos ingredientes y sin colar la persona se lo debe tomar en ayunas.

- El potaje de linaza con ciruela y piña. Es un preparado igual que el anterior, pero en lugar de la lechosa se usa piña.
- El jugo de tamarindo. Dejar en maceración en un vaso grande de agua 30 o 40grs. De tamarindo, al día siguiente licuar, colar y tomar en ayunas.
- Compuesto de linaza con psillium y alfalfa.
- Piña en rodajas de preferencia en el desayuno.
- Afrecho o salvado de trigo para incorporar en las harinas. Es muy importante que nosotros agreguemos siempre fibra (como afrecho, salvado, etc.). En las preparaciones de harinas blancas, ya sean arepas, pan, tortas, etc. Ya que esta fibra hace que sean mucho más digeribles y no se queden estas masas en los intestinos y especialmente en el colon. Cumplen el mismo efecto la zanahoria rayada, el germen de trigo y harinas integrales.

PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA DIRECTA

Para realizar una limpieza directa recomendamos la aplicación de enemas, un **ENEMA**, es la aplicación de una sustancia, o un líquido (por lo general cocimiento de plantas) por la vía rectal, utilizando una Formentera o el equipo apropiado para enemas contribuyendo a la limpieza de los intestinos y especialmente del colon.

FÓRMULAS PARA LIMPIAR EL COLON:

En este caso recomendamos el cocimiento de ajeno y manzanilla. Consiste en aplicar 3 enemas utilizando un equipo para aplicar enemas (se puede conseguir en cualquier farmacia). Previamente para preparar el siguiente cocimiento: en dos litros de agua agregar 20grs de manzanilla y 10grs de ajeno dejar hervir por 10 minutos.

(CON EL ESTOMAGO VACIO)

NOTA: ESTE PROCEDIMIENTO DEBE HACERSE EN LA MAÑANA

POSICION QUE SE DEBE ADOPTAR PARA LA APLICACIÓN DEL ENEMA



El primer enema, al estar fría la preparación mezclar $\frac{1}{2}$ litro de cocimiento y $\frac{1}{2}$ litro de agua hervida y fría, y aplicarlo.

El segundo enema, igual que el anterior y para

Para el tercer enema, agregar al cocimiento más el jugo de 3 limones y una cucharada de carbón vegetal.

Luego una hora después tomar un purgante de su preferencia. (ver indicaciones en el producto). Se puede preparar su propio purgante que consiste diluir en un jugo de naranja (puede ser jugo de tamarindo o de piña) una cucharada de sal de Epsom que se conoce también como sulfato de magnesio y $\frac{1}{2}$ de cucharada de **RUIBARBO** en polvo, se mezcla bien todos los ingredientes en el jugo y se lo toma después del tercer enema.

SEGUNDO CANAL DE ELIMINACIÓN

El segundo canal de eliminación corresponde al hígado, glándula donde se encuentra el asiento de la energía vital del cuerpo, de allí la importancia de una correcta limpieza para su buen

funcionamiento. Siendo también allí un paso importante de la sangre a través de la vena Porta para neutralizar las toxinas, antes de ser purificada por nuestros riñones.

EL HÍGADO:

El hígado es la glándula más grande del cuerpo. Esta es la cavidad abdominal, debajo del diafragma, arriba y a la derecha. Tiene forma de triángulo la que se diferencia en dos partes o lóbulos: su principal función es la producción de bilis durante la digestión el hígado produce aproximadamente 800ml de bilis, sustancia que interviene en el proceso digestivo, pero su exceso es también nocivo, puesto que el exceso de ácidos biliares puede degenerar el cáncer de colon.

Las enfermedades del hígado generalmente se producen por el abuso en el consumo de grasas, carnes, alcohol, café, etc.

PARA LIMPIAR EL HÍGADO

Secar y moler 50 semillas de níspero, disolverlas en 1 ½ litro de agua tibia previamente hervida, colar y tomar un vaso cada 6 horas y el primero en ayunas.

OTRA FORMULA

Hacer infusiones de apio España y tomar 3 vasos al día. Para hacer la infusión poner en ¼ de litro de agua hirviendo 20gr. apio España, apagar la hornilla, tomar cuando este fría.

FORMACIÓN DE CÁLCULOS

Es muy frecuente la formación de cálculos en la vesícula biliar, órgano donde se almacena y concentra la bilis, para luego ser drenada a través del colédoco al intestino delgado, donde participan la digestión. Pero por malos hábitos en nuestra dieta, allí se mezclan las sales biliares, con la bilirrubina, el colesterol y el calcio formando verdaderas piedras por ello la necesidad de **LIMPIAR ESTE CANAL.**

LIMPIEZA DEL CANAL HEPÁTICO

Opción 1

Este tratamiento se realiza en 12 días.

1. previamente preparar a diario un cocimiento en un litro de agua agregar: 20grs de boldo, 20grs de alcachofa y 20grs de diente de león, dejar hervir por 10 minutos, tomar este cocimiento por 10 días.
2. el día 11 tomar en la noche antes de acostarse 10ml de aceite de oliva con igual cantidad de jugo de limón.
3. el día 12 en ayunas tomar. 100ml de aceite de oliva con igual cantidad de jugo de limón.
4. una hora después tomar el purgante.

Opción 2

LIMPIEZA DEL HIGADO y VESICULA

INGREDIENTES:

40g de sulfato de magnesio o (Sal de Epsom o sal de Higuera)

Aceite de oliva Extra virgen.

1 litro de Jugo de Manzana de cartón o natural puro

PREPARACION para una persona.

- En medio libro de agua (500 cc) disolvemos los 40g de Sulfato de Magnesio (Sal de Epsom, es lo mismo).

- Mezclamos bien (bien mezclado), 120 cc de Aceite de Oliva Extra Virgen (debe ser extra virgen y que no tenga la palabra refinado en la etiqueta) con una taza (200 cc) de zumo de manzana (sin agua ni azúcar)

Con estos dos (2) preparados, haremos la limpieza profunda del hígado y de la vesícula de la siguiente manera:

LIMPIEZA:

La limpieza se iniciará a las 6:00 de la tarde, pero antes el paciente debe haber suspendido toda clase de alimentos y bebidas (a excepción de agua) a la 1:00 de la tarde, sin derecho a comer más hasta el día siguiente al medio día.

Como viene dicho a las 6:00 de la tarde inicia la limpieza tomándose 120cc (medidos) de la solución de Sulfato de magnesio.

A las 8:00 de la noche se toma otros 120 cc de la solución de Sulfato de Magnesio (medidos).

A las 10:00 de la noche, se toma toda la mezcla de Aceite de Oliva y jugo de Manzana e inmediatamente se acuesta en la cama boca arriba, con la obligación de conservar esta posición por lo menos media hora (hasta las 10:30). De la quietud que se conserve durante esta media hora depende el éxito de la limpieza.

Al día siguiente a las 7:00 de la mañana, tomar otros 120 cc de la solución del Sulfato de Magnesio y a las 9:00 tomar los últimos 120 cc de la misma solución; A partir de esta hora las deposiciones serán frecuentes por lo regular hasta el mediodía cuando ya puede tomar un almuerzo ligero por la tarde puede ingerir alimentos normales.

TERCER CANAL DE ELIMINACIÓN

En este canal de eliminación es muy importante, corresponde a, los riñones, órganos que nos ayudan, para mantener la vida orgánica, puesto que son los filtros que purifican la sangre, eliminan las toxinas en nuestra sangre, transformando la creatinina y el amoniaco en urea para ser expulsados en forma de orina. Cuando la función del riñón empieza a verse afectada por una insuficiencia renal esto es sumamente delicado y debemos considerar que una vez que se dañan o atrofien la persona deberá acudir a máquinas de diálisis, o hemodiálisis y otros aparatos, para poder más o menos limpiar su sangre, el costo será sumamente alto y sus posibilidades de sobrevivir serán muy pocas.

EL RIÑÓN

Son dos órganos que filtran la sangre para extraer los productos de desecho y expulsarlo al exterior. Estos productos de desecho. Con la orina son depositados en la vejiga y se expulsan a través de la Uretra.

El mayor problema en este canal es la formación de cálculos. La persona que sufra de cálculos en los riñones debe evitar comer tomates, el consumo desordenado de carne, lácteos y de toda medicina o alimento que contenga concentración de calcio, además del exceso de sodio (sal).

Veamos a continuación un caso de la vida real con relación al consumo de leche.

Efectos de la leche

¡Este artículo es por su salud!

La historia de la profesora JANETH PLANT, geoquímica y jefa científica del British Geological Survey – (una prestigiosa institución pública británica que se dedica a la investigación de la materia de geología), puede constituir un significativo ejemplo para muchas mujeres ya que ha sobrevivido a 5 tumores mamarios y a las practicas medicas convencionales para tratar su cáncer.

Y lo ha hecho, según afirma ella misma, de una forma muy sencilla: **ELIMINANDO TODOS LOS LÁCTEOS DE SU DIETA**. Su historia es parecida a la de otras muchas mujeres. Sintió el mismo pánico cuando le diagnosticaron cáncer de mama y confiada el buen saber y hacer de los oncólogos se sometió a una mastectomía y a la irradiación de sus ovarios porque le dijeron que así se provocaba la menopausia, se suprimía la producción de estrógenos y se podría curar el cáncer. Pero todo resultado falso. De hecho, el cáncer se le reprodujo hasta 4 veces.

‘sufrí la amputación de una mama, me sometieron a radioterapia y a una quimioterapia muy dolorosa. Me vieron los especialistas más eminentes de mi país, pero estaba segura de que me estaba enfrentando a la muerte. Y estuve a punto de tirar la toalla’.

Cuenta la profesora Plant en su libro ‘‘your life in your hands’’ en el que relata su propia experiencia y explica como llego a la idea que ha salvado su vida: ‘‘ a raíz de un viaje de mi marido a china cuenta en su obra empecé a pensar en que mi enfermedad era virtualmente inexistente en dicho país. De hecho solo una de cada 10000 mujeres mueren de cáncer de mama en china mientras que solo en el reino unido las cifras hablan de una de cada doce, entonces mi marido (quien también es científico) y yo, empezamos a investigar sobre la forma de vida y alimentación de los orientales hasta que llegamos a la idea que me salvo la vida: las mujeres chinas no enfermaban de cáncer de mama ni los hombres desarrollaban tumores prostáticos porque son incapaces de tolerar la leche y, por tanto, no la toman. Es más, supimos que los chinos no comprenden la preocupación occidental por tomar la leche de vaca.

Ellos nunca la utilizan y menos para amamantar a sus bebés y se te paras a pensarlo no puede ser una simple casualidad que más del 70% de la población mundial sean incapaz de digerir la lactosa. Hoy creo que la naturaleza intenta avisarnos a tiempo de que estemos comiendo un alimento equivocado.

Cuando JANETH PLANT se planteó todo esto se estaba tratando con quimioterapia su quinto tumor mamario. Y fue cuando decidió suprimir el consumo completo de lácteos, incluidos todos los alimentos que contienen algo de leche: sopas, galletas, pasteles, margarinas, etc.

¿Y QUE SUCEDIÓ? `` en solo unos días recoge en su libro empezó a encogerse. Dos semanas después de mi segunda sesión de quimioterapia y una semana después de haber suprimido la leche y sus derivados, empezó a picarme luego se ablando y comenzó a menguar. Unas seis semanas después había desaparecido.

De hecho, mi oncólogo de CHARING CROSS del hospital de Londres no pudieron reprimir exclamar un maravillado `` **¡NO LO ENCUENTRO!** `` cuando examino la zona donde había estado el bulto. Que por lo visto no esperaba que alguien con un cáncer tan avanzado ya había invadido mi sistema linfático pudiera sobrevivir.

Afortunadamente aquel oncólogo logro superar su escepticismo inicial y en la actualidad recomienda una dieta sin lácteos a sus pacientes``.

Convencida que dejar de tomar lácteos le había salvado la vida, Janeth Plant decidió plasmar sus conocimientos y su experiencia en su libro. De inmediato más de 60 mujeres con cáncer de mama se pusieron en contacto con ella para pedirle consejo.

Sus tumores también desaparecieron.

``Aunque no fue fácil aceptar que una sustancia tan natural como la leche pudiera tener tales repercusiones para la salud, ahora no me cabe duda de que la relación entre los productos lácteos y el cáncer de mama es similar a la que existe entre el tabaco y el cáncer de pulmón.

Pero no solo es porque, por ejemplo, ya en 1989 el doctor DANIEL CRAMER de la universidad de Harvard determino que estos productos ya están implicados en la aparición de cáncer de ovarios. Y los datos sobre el cáncer de próstata conducen a conclusiones similares. La propia organización mundial de la salud (OMS) afirma que el número de hombres que padecen este cáncer en china es de 0,5 por cada 10000 mientras en el reino unido la cifra es 70 veces mayor.

La clave está pues, sin duda en el consumo de lácteos.

Para la profesora Plant la leche de vaca es un gran alimento... pero solo para los terneros y afirma convencida que la naturaleza no lo ha destinado de hacer consumida por ninguna otra especie ``de hecho estoy convencida de que salve mi vida por dejar de consumir leche de vaca. Solo deseo que mi experiencia pueda servir a más mujeres y hombres que coma sin saberlo puedan estar enfermos a causa de los lácteos que consumen``.

En su libro, además de detalles de su propia experiencia e interesantes datos sobre sus investigaciones acerca de los efectos de la leche de vaca sobre nuestra salud, se recogen una serie

de recomendaciones nutricionales que se resumen en alimentarse básicamente de leche de soja, te de hierbas, semillas de sésamo, tofu, nueces, mucha fruta y verduras frescas.

LIMPIEZA DEL CANAL RENAL

Por todo lo antes mencionado, debemos tener muchísimo cuidado con nuestros riñones, a continuación, daremos varias fórmulas para limpiar el CANAL RENAL, más es de suma importancia evitar el consumo de lácteos y exceso de sal.

1. Opción: Tomar 3 vasos diarios de agua de coco.
2. Opción: Comprar 10 mazorcas extraerle las barbas, hervir 2 tazas de agua en olla de acero inoxidable cuando el agua está hirviendo colocar una porción de las barbas, tapar y apagar, eso se llama infusión dejar 1 minuto y tomar una taza caliente lo más soportable debe tomarse lo más rápido que pueda por 10 días 2 o 3 veces al día eso recupera los riñones 100% incluso en personas con diálisis.
3. Opción: Tomar una cucharada de aceite de oliva con dos cucharadas de jugo de limón de quince días en ayunas.
4. Opción: Licuar el melón con concha y semillas, y tomar 3 veces al día.
5. Opción: Tomar agua de coco con jugo de caña.

CUARTO CANAL DE ELIMINACIÓN

Ahora veremos el cuarto canal de eliminación, estos son **LOS PULMONES**; se parecen a dos esponjas grandes de color rosa.

Los pulmones están en el tórax, dentro de la cavidad torácica. La cavidad torácica está rodeada por los huesos de las costillas. Las costillas forman una especie de jaula, que recibe el nombre de caja torácica, en cuyo interior, además de los pulmones, está el corazón.

LA RESPIRACIÓN FUENTE DE VIDA

Gracias a este mecanismo, podemos lograr mayor oxigenación en nuestra sangre, en los alveolos pulmonares. Pero este canal cumple funciones de eliminación, principalmente cuando tenemos en nuestra dieta un exceso de alimentos mucógenos: productores de flema, (leche, harinas, pan blanco, pastas, empanadas, etc.). Viéndose el organismo, forzando a expulsar el exceso de flema a través de las vías respiratorias. Toda esta mucosidad siempre desencadena problemas alérgicos.

La forma más sencilla de mantener los pulmones en buen funcionamiento es hacer respiraciones en lugares al aire libre, lejos de la contaminación de las ciudades, ya que el humo causado por la fabricas, autos, etc. Puede causar daños irrelevantes en los pulmones.

LIMPIEZA DEL CANAL PULMONAR

1. Ejercicios respiratorios. De preferencia al aire libre.
2. Evitar el consumo de alimentos mucógenos.
3. Una forma muy sencilla pero eficaz, es tomar 3 veces al día cocimiento de eucalipto, borraja y llantén. 10grs de cada una de estas plantas para un litro de agua.
4. Tomar el zumo del vástago del guineo, cambur o plátano.
5. Tomar el zumo de rábano con berro y jengibre. Licuar en jugo de limón y agregar miel.
6. Tomar en ayunas 3 cucharadas de aceite de ricino y después tomar un vaso de jugo de naranja, por 3 días esto dejara los pulmones libres de flema.

QUINTO CANAL DE ELIMINACIÓN

LA PIEL es una cubierta biológica que separa el interior de cuerpo del ambiente exterior. Una de sus funciones más importantes es ser una de las primeras barreras de defensa de tu cuerpo, contra la invasión de microorganismos o sustancias extrañas.

Nuestra piel no es impermeable, es decir tanto puede salir como entrar sustancias a nuestro cuerpo, cubriendo una superficie muy amplia y a través de los diferentes nociceptores o mecanorreceptores nos pone en comunicación con todo el interior de nuestro cuerpo mediante la medula espinal.

La piel es considerada un tercer pulmón, pero también un tercer riñón, pues la función de eliminación a través de los poros, son muy evidentes.

LIMPIEZA DE LA PIEL

El mejor estímulo son los agentes naturales de vida. El agua, la luz solar, la buena respiración, la buena alimentación, el descanso apropiado harán que la piel sea saludable. No olvidemos que muchas cremas y lociones, tienen químicos en exceso lo que con el tiempo afecta nuestra piel y su funcionamiento.

A continuación, damos algunos tratamientos para limpiar este canal tan importante para nuestra salud.

1. En un lugar bien soleado, se entierran por espacios de 15 días una botella con ron a la que se haya mezclado alguna cantidad de cascara de algarrobo. Pasado este tiempo saque la botella y el depurativo estará listo, el cual se tomará por copitas, una cada hora.
2. Tomar conocimiento de zarzaparrilla, gualanday (jacaranda). preparar el cocimiento de 10grs de cada una de las plantas para un litro de agua, hervir 5 minutos y tomar 3 veces al día.
3. Cepillado de la piel, con cepillo de cerda suave, esponja, estropajo, o guante de fique, antes de la ducha.
4. Aplicar aceite virgen de ajonjolí o leche de almendras, agregando vitamina e y aceite de rosa mosqueta.

5. Baño sauna, de vapor o lavado de la sangre. Cuando hablamos de los baños de vapor o lo que se llama baños de sangre; son baños que se utilizan haciendo contrastes de temperatura, es decir exponer el cuerpo a vapor y luego alternarlo con baños de agua fría. Es importante hacernos estos baños por lo menos una vez al mes. Se aconseja realizar estos baños de un vapor máximo de 2 veces por semana.
6. Y el ultimo, pero no menos importante HACER EJERCICIOS es una de las GRANDES formas de ELIMINAR TOXINAS.

Estos baños cumplen la función fundamental a través de la piel los mecanismos de eliminación. Con el vapor generamos vasodilatación, entonces a través de los poros de la piel eliminamos las toxinas, y con la aplicación del agua fría eliminamos vasoconstricción, para que la sangre vuelva al interior y consecuentemente con el vapor generar nuevamente la vasodilatación esto hace que la piel se convierta en un tercer riñón, es decir que expulsa muchas toxinas e impurezas que se encuentran en la sangre. Estos baños de la sangre son analógicamente hablando lo que hacen las máquinas de hemodiálisis, es decir activar los mecanismos de eliminación de nuestra sangre a través de la piel.

Para los **baños de vapor o lavado de la sangre** la **forma correcta** de hacerlos es:

-la persona en una pequeña cocina eléctrica, coloca una olla y algunas plantas aromáticas hasta que produzcan vapor.

-cubre todo su cuerpo con un impermeable, o se sienta en un cajón especialmente hecho para estos baños, dejando la olla por dentro. Debe dejar solo la cabeza por fuera, recibe el vapor de estas plantas por dos o máximo tres minutos.

-sale del vapor y se dirige a la ducha fría, y hace que el agua le caiga por todo su cuerpo o con una toalla o paño mojado con agua fresca(fría) lo frota por todo su cuerpo pasándolo por el lado derecho, lado izquierdo, por las piernas, por la espalda, etc.

-retorna al vapor, es decir al cajón o al impermeable que está usando y vuelve a recibir el vapor de las plantas por 2 o 3 minutos más, y nuevamente se hace la ducha de agua fría.

-este procedimiento de alternar el vapor y el baño de agua fría se repite por 3 o máximo 5 veces, esto hace que la piel se convierta en un tercer riñón, este es el beneficio desintoxicante de este baño.

II PARTE

LA REGENERACIÓN

En biología, se define como regeneración la habilidad que presentan los organismos vivos de hacer crecer de nuevo una porción de su cuerpo que haya sido atrofiada, arrancada o perdida. Las plantas pueden regenerarse los tallos, las hojas y las flores, siempre que sus raíces no hayan resultado destruidas algunos animales con un cuerpo simple. Como los gusanos planos, son capaces de volver a reconstruir el cuerpo entero a partir de fragmentos de si mismos. Los cangrejos pueden reemplazar sus patas rotas. Los mamíferos regeneran células hepáticas y sanguíneas, y otras células especializadas son reemplazadas por tejidos de cicatrización, pero no recuperan su función original aun hasta la función neuronal de puede regenerar.

LA REGENERACIÓN FISICA

Esta regeneración se puede lograr por la inteligente combinación de estos principios:

1. Alimentación sana (seleccionar los alimentos).
2. Respiración.
3. Cambiar la forma de pensar (meditación y transformación de impresiones).

LA ALIMENTACIÓN FUENTE DE UNA BUENA ENERGÍA

Este es un factor muy importante, puesto que la calidad de nuestra energía depende de lo que estamos incorporando a nuestra dieta diaria, es por ello, por lo que haremos un análisis y estudio que nos permite una correcta selección de nuestros alimentos.

Repasemos algo de los niveles trofológicos según la anatomía y fisiología comparada. Se entiende por trofología la ciencia de alimentación, es decir cómo se alimenta cada uno de los seres. Es la disciplina, que se ha encargado de investigar, estudiar buscar en que nivel se encuentra el ser humano, según lo que come. Cuando hablamos de los niveles trofológicos, nos referimos a cómo debería alimentarse el ser humano.

NIVELES TROFOLÓGICOS

1. Herbívoros (consumidores de hierba).
2. Carnívoros (consumidores de carne).
3. Omnívoros (de todo tipo de alimento)
4. Frugívoros (consumidores de frutas y semillas)
5. Ser humano

En esta comparación, podemos ver que el ser humano tiene más características de **HERBÍVORO** y **FRUGÍVORO** que de carnívoro. Es decir, aplicando estos conocimientos podemos decir que debemos consumir, más frutas y vegetales que carne en nuestra dieta. Entonces, en especial para el desayuno y la cena, debemos en lo posible, siempre tener algo de frutas o verduras, esto ayudara muchísimo a la digestión.

Lo aconsejable para el almuerzo es comer a la semana, un día carne, un día `pollo, dos días pescado y tres días comer granos secos, como caraotas, garbanzos, etc. Tener en nuestra dieta siempre frutas o verduras.

PRODUCTOS Y ALIMENTOS PERJUDICIALES QUE DAÑAN NUESTRO CUERPO FISICO

A continuación, vamos a enumerar una lista de alimentos que son perjudiciales y dañan nuestro cuerpo físico, aquí podemos ver una serie de elementos que son sumamente tóxicos o dañinos a nuestro cuerpo, así como muchas sustancias, alimentos, conservantes e incluso hace mención a algunos medicamentos como las aspirinas, los anti anémicos, cloranfenicol, etc. Lo importante de todo esto, es comprender el daño que nos van a causar si los ingerimos.

Si analizamos, por ejemplo los conservantes, debemos tener precaución con los nitratos, con los nitritos, con el GLUTAMATO MONOSÓDICO; ya que sabemos que estos elementos se utilizan como conservantes en la mayor parte de los alimentos que vienen enlatados, o en los embutidos, y entre los estudios más importantes realizados se indica que la combinación de los nitritos o nitratos con las proteínas de los mismo alimentos que están conservando dan como resultado una sustancia que se llama NITROSAMINA. Estas nitrosaminas son potencialmente cancerígenas. Por eso es por lo que la gran parte de estos alimentos o sustancia casi todas ellas causan un daño en los genes, de nuestra estructura, causan precisamente un daño en ese núcleo y es allí donde vienen las modificaciones, o alteraciones, o mutaciones que más tarde van a terminar en cáncer o en enfermedades degenerativas.

Otro ejemplo es el daño que nos causan los refrescos, y los alimentos hechos con los azúcares refinados; estos azúcares al llegar al sistema digestivo, empiezan una reacción química en el organismo esto produce una descalcificación en los huesos, así también los gases de las bebidas se alojan en el hígado, y lo dañan llenando el sistema digestivo de gases, mal funcionamiento, etc.

La lista de los productos y alimentos que dañan nuestra energía y cuerpo físico son los siguientes:

1. El cigarrillo
2. Los aerosoles (dañan la capa de ozono y la atmosfera)
3. Los enlatados
4. Aspirina, cafenol, alka-selzer y todo producto que tenga ácido salicílico
5. Colorantes de dulce y azúcares refinados
6. Bebidas gaseosas (todas especialmente Coca-Cola y Pepsi)
7. Bebidas alcohólicas
8. Condimentos que vienen elaborados, molidos y empacados
9. La mayor parte del café que viene molido y empacado, ya que estos traen sangre y otros productos altamente tóxicos (peor el descafeinado)
10. Todo producto medicinal a base de cloro, como el agua tratada con cloro
11. Harinas de trigo refinadas
12. Maíz precocido
13. Frutas enlatadas y sus jugos (también compotas para niños)
14. Embutidos (salchichas, chorizos, jamones, etc.).

15. Huevos de granjas de agrícolas
16. Sopas de sobre y salsas de frascos
17. Ensaladas enlatadas
18. Carnes de cerdo y pollos de incubadora

Ojo: con las aspirinas, entero-bioformo, las penicilinas, cloranfenicol, antialérgicos, los esteroides, los diferentes preservativos químicos (conservantes) (nitritos, nitratos de sodio, glutamato de sodio, ácido fosfórico, los colorantes artificiales, etc.). Causa fundamental del origen de muchas enfermedades.

Hay que entender que fundamentalmente no podemos descartar los medicamentos sin motivo alguno, ya sabemos que todo debe ir dentro de un equilibrio, entre la razón y la medicina complementaria. Que, por una urgencia en un momento dado, si es necesario usar un antialérgico u otro medicamento, porque está en juego la vida de una persona, pues debemos utilizar los medios que tengamos a nuestro alcance. Lo que queremos aquí, es hacer mención de cuando se crea un habito de tener estos medicamentos en nuestra dieta diaria, o consumirlos cuando queramos, entonces este medicamento se torna dañino o tiene un efecto secundario que es nocivo para la salud.

ALIMENTOS QUE FORTALECEN

LOS HEMOS DIVIDIDO EN TRES

1. Alimentos regeneradores: (vitaminas, enzimas minerales).
2. Alimentos constructores: (aminoácidos y proteínas).
3. Alimentos energéticos: (calorías).

1. ALIMENTOS REGENERADORES

Fundamentalmente su estructura es rica en vitaminas, encimas, minerales; es decir todos esos nutrientes que ayudan al proceso de reconstrucción de nuestros tejidos, de nuestras células que se han ido deteriorando. Los alimentos regeneradores los encontramos en:

Frutas cítricas (limones, piña, naranjas, etc.).

Frutas dulces (papaya, nísperos, peras, duraznos, etc.).

Hortalizas (hojas verdes, remolacha, zanahorias, etc.).

Ajo, cebolla, germen de trigo crudo, levadura de cerveza, semillas de lino, girasol, almendras, sésamo, (ajonjolí), brotes especialmente alfalfa.

Almendras: 30gr aportan 60% de vitamina E, así como calcio, fosforo y magnesio.

Sésamo: (ajonjolí) 20gr aportan 30% de calcio 25% de magnesio y cobre, 20% de fosforo y hierro y 13% de zinc y magnesio.

LA JALEA REAL es una de las sustancias que producen y extraen las abejas, este es el alimento exclusivo de la abeja reina, y por su alto contenido en oligoelementos o antioxidantes llámense ZINC, MAGNESIO, MANGANESO, y otros elementos importantes, tienen la propiedad de actuar como regenerador y antioxidantes a la vez. Para que la jalea real cumpla su función regeneradora se debe colocar una pisca (es lo que se toma con la punta de un cuchillo o una cucharilla pequeña) y colocar sublingual es decir bajo la lengua, esta es la mejor forma de absorberla.

LA MIEL de abeja tiene un alto contenido de hierro, vitamina A, vitamina C, en fin, es un alimento sumamente energético y muy importante en nuestros tratamientos de regeneración.

EL POLEN es muy rico en aminoácidos, vitaminas y minerales lo cual lo convierte en un alimento altamente energético y constructor. De hecho, para personas con agotamiento y cansancio físico, es excelente para consumir una cucharadita en la mañana y otra en la tarde.

EL PROPOLIS es una resina que utilizan las abejas para tapizar la colmena, tiene una excelente propiedad como bactericida antiviral y también regeneradora de nuestro cuerpo.

Estos cuatro elementos los podemos unir en una formula regeneradora, constructora, energética bacterizada que consiste en:

100grs de miel de abeja

10grs de jalea real

30grs de polen granulado

Y ponemos 20 c/c de propolis

Se mezcla todo de forma homogénea y se toma una cucharadita 2 veces al día.

FORMULA REGENERADORA:

En partes iguales mezclar HARINA DE GARBANZO, MAIZ POLEN Y SESAMO. Tomar 1 cucharada en jugos naturales 1 vez al día por 7 días.

LA LINAZA MOLIDA, Es un alimento excelente, en últimas investigaciones se ha comprobado que es una de las mejores fuentes de ácidos grasos esenciales tales como omega 3, 6 y 9. Estos ácidos grasos o ácidos linoleicos son ácidos que cumplen la función de actuar como antioxidantes, o anti-trombóticos es decir evitan la formación de coágulos en la sangre y a la vez reconstruyen nuestros tejidos, por eso se recomienda con mucha frecuencia el consumo de la linaza.

La mejor forma de consumirla es dejar macerando en un vaso de agua de un día para el otro (el agua previamente hervida y fría).

Una cucharada de linaza.

5 ciruelas pasas.

Al siguiente día añadir:

7 almendras, licuar estos ingredientes y tomarlos en ayunas.

Esta fórmula se puede tomar, hasta 3 meses consecutivos, dejar descansar por un mes y se puede seguir consumiéndola que no tiene ningún problema o efectos secundarios ya que estas fórmulas son alimentos y no medicamentos.

LA BEBIDA VITAL

En la actualidad con la cantidad de deficiencia de enzimas digestivas, esta revitalizante bebida, produce y renueva las enzimas.

Tomar 3 vasos pequeños diarios

PREPARACIÓN DE LA BEBIDA VITAL

Se hace con maíz o con trigo nuevo de buena calidad. Se pone el grano a germinar, coloca el maíz (bien lavado) en la noche en remojo (en una olla con agua) al otro día la vuelve a lavar bien y ya lo deja sin agua. La cantidad que va hacer es de acuerdo al grupo familiar (por ejemplo si son dos personas $\frac{1}{4}$ kg de maíz o un poco menos) hay que colocarle suficiente agua para que quede toda la noche con bastante agua. Al otro día amanece inflado porque ya está hidratado, le quitan el agua y lo dejan en el recipiente (puede ser de plástico) sin nada de agua, todos los días se lava y se deja tapado con un paño, según el clima a los dos días ya está brotado en otros lugares será 5-6 días hasta que brote (lo importante es lavarlo todos los días para que la bebida vital no tenga mal sabor, porque si no se pone demasiado fermentado y produce un sabor muy desagradable).

Cuando ya germiné se lava con un colador para que no se pierdan los brotes que suelta. Lo pone a hervir con suficiente agua, (no es cocinarlo, es solo un hervor, empieza a hervir y lo apaga) cuando ya está frío separa el maíz del agua, pero el agua no la bota porque en esa agua lo va a preparar. Lo muele y lo licua con el agua, se agrega en dulce (panela, azúcar o miel) lo deja fermentar 3 días más o menos, ahí ya está listo para consumir.

Lo mejor fuera porque lo fundamental es el fermento, el fermento de la BEBIDA VITAL produce enzimas digestivas que no se consiguen casi en ningún medicamento.

Se puede tomar un medio o un vaso por día dependiendo del organismo (2 vasos como máximo ya que la persona se puede embriagar por el alcohol que produce el fermento).

Se puede sentir mal las primeras veces, si se mareo sentarse, después de varias veces que lo toma se va adaptando y no pasa nada.

La persona que consume BEBIDA VITAL no va a sufrir de estreñimiento. Si uno lo consume todos los días al igual que el afrecho (salvado) es una escoba. Empieza poco a poco a aflojar y va ayudando al intestino a tener una excreción de heces normales y no mantener tantas toxinas en el organismo.

Una vez que se endulza la BEBIDA LA VITAL guardarla, ella sigue fermentando, no volver a agregarle más dulce después, porque se altera y ya no produce el resultado enzimático deseado.

No se debería guardarla en la nevera sino al clima, no es una bebida común, es una bebida medicinal. El alcohol va produciendo potencializada los efectos medicinales. Tampoco se debe dejar fermentar tanto.

No se debe tomar como chicha o masato sino en pequeñas dosis para lograr el efecto deseado.

LICUADO REGENERADOR DE CLOROFILAS

Este licuado se utiliza como un anti-oxidante un oxigenante y por supuesto un regenerador, nosotros lo podemos usar como un medio preventivo que permite el desarrollo de enfermedades degenerativas como el cáncer, si consumimos clorofilas estamos consumiendo una de sus principales moléculas que se llama magnesio, y el magnesio cumple la función básica de mantener nuestros nervios en buenas condiciones, mantenerlos sanos; un sistema nervioso sano ayuda al que sistema inmunológico y el sistema endocrino de nuestras glándula funcionen correctamente.

Fundamentalmente se puede dar este licuado, para ayudar a las personas que están pasando por enfermedades crónicas y degenerativas, por ejemplo, un cáncer. Nosotros sabemos que el cáncer es una mutación genética, donde se produce un desarrollo anormal y descontrolado de células, el licuado de clorofila cumple la función de actuar como un oxigenante de estas células, para que las células malsanas o malignas, puedan ser eliminadas.

Para preparar licuado regenerador de clorofila en dos vasos de jugo de naranja licuar:

Una zanahoria

Una remolacha

10 hojitas de perejil

10 hojitas de apio España

10grs de berro

Una hoja de ortiga

12 almendras

3cm de sábila (solo el cristal)

Licuar todos los ingredientes, colar y tomar 2 veces al día.

Se puede tomar un vaso de licuado de clorofila todas las mañanas durante 15 días por un mes, se deja descansar por igual tiempo y se vuelve a tomar.

ALIMENTOS CONSTRUCTORES

Fundamentalmente su estructura es rica en aminoácidos como en proteínas, por eso ayudan a construir, a formar masa muscular, y estructura ósea. Mantienen en nuestro cuerpo la estructura, el sistema esquelético y muscular. Los alimentos constructores los encontramos en:

Hojas verdes combinadas con semillas oleaginosas.

Leches acidas (yogurt, kumis, suero, kéfir, etc.)

Leguminosas

Huevos criollos muy frescos

Levadura de cervezas y algas comestibles

Las carnes ya sean de aves, res o pescado

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Los alimentos energéticos son ricos en carbohidratos, glucosa y azúcares, y son los que dan energía al organismo para que pueda el cerebro, el sistema nervioso central y los músculos cumplir sus funciones fundamentales, en los procesos de respiración, pensar, etc.

Los principales alimentos energéticos son:

Panela, papelón

Frutas dulces (frescas y desecadas)

Cereales integrales

Tubérculos (raíces) como las papas

Miel de abeja, panela, papelón.

Polen, jalea real

Grasas no saturadas (aceites extraídos en frío, como el aceite de oliva, el aceite virgen de ajonjolí, de linaza)

PRINCIPIOS DE UNA ALIMENTACIÓN OPTIMA

Por todo esto es fundamental e importante que nosotros mantengamos en nuestra dieta todos estos grupos de alimentos para no tener déficit de micro nutrientes, ya sean vitaminas, proteínas, enzimas o minerales o de calorías o glucosa, que la mala alimentación dará como resultado un déficit en nuestra capacidad en nuestro diario vivir así también como daños o enfermedades en cualquiera de los órganos de nuestro cuerpo.

A parte de la alimentación sana o buena dieta existen algunos PRINCIPIOS para una ALIMENTACIÓN OPTIMA, algunas recomendaciones que es muy importante tenerlas en cuenta.

1. **NO COMER SIN HAMBRE:** cuando el sistema nervioso no genera la necesidad de comer e ingerimos alimentos, en ese momento estamos forzando a la naturaleza, al sistema digestivo e intestinal en consecuencia en lugar de beneficiarnos ese alimento (aunque sea muy natural) nos puede causar un daño. Para nosotros consumir un alimento, lo primero que debemos sentir es el deseo natural del cuerpo de comer, el apetito; no nos olvidemos que cuando nosotros estamos enfermos uno de los primeros síntomas, con el que nuestro cuerpo nos lo indica es la falta de apetito. Esto en términos médicos se conoce con el nombre de anorexia, es decir la falta de apetito. Entonces lo mejor es obedecer a la naturaleza.
2. **MODERACIÓN,** levantarse de la mesa satisfecho, no lleno. Siempre respetar el mensaje de nuestro cerebro, cuando nos indica que ya se satisfizo la necesidad del alimento, si nosotros forzamos esa barrera y seguimos comiendo forzamos al sistema digestivo y vamos a lesionar los tejidos.

3. **MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS:** los alimentos primero van más desmenuzados y también les damos la oportunidad de ensalivarlos y en nuestra saliva tenemos enzimas muy importantes en donde se hace una primera digestión, como por ejemplo la tialina, que convierte los almidones en glucosa y maltosa, que entonces si pueden pasar al tracto digestivo.
4. **INGERIR ABUNDANTE AGUA:** esto se recomienda hacerlo, pero no en el momento de las comidas es decir no en el momento en el que la persona está consumiendo alimentos, para que ayude a una mejor digestión. Se aconseja que a una persona adulta debe consumir 8 vasos de agua al día.
5. **CONSUMIR LOS ALIMENTOS LO MÁS NATURAL E INTEGRAL POSIBLE:** ya que los alimentos integrales contienen fibra grandemente a la digestión, además de que son alimentos naturales ahí está un alto contenido de vitaminas, minerales, enzimas y otros micro nutrientes, muchas veces se pierden al ser procesados.
6. **PREDOMINIO DE ALIMENTOS DE BAJA DENSIDAD CALORÍA Y ELEVADO VALOR NUTRICIONAL:** (menos calorías y más nutrición) es porque los alimentos que contienen un alto nivel de densidad calórica generalmente son los más cancerígenos por ejemplo los azúcares blancos y las grasas, las gaseosas, los embutidos, las mayonesas, todos los alimentos tienen muchas calorías, es decir un alto nivel de densidad calórica, pero no aportan al organismo ningún provecho. Tenemos que invertir la fórmula `` mayor consumo de alimentos con valor nutricional, que serían las verduras, las frutas y menos calorías, menos azúcares, grasas y frituras.
7. **LA COMBINACIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS:** este punto es muy importante, ya que los alimentos pueden ser sanos, pero si no los combinamos correctamente, nos generan problemas o trastornos digestivos, como gases, digestión pesada o lo que se llama dispepsia. Hay combinaciones que no causan daño a nuestro organismo, podemos mezclar un tipo de carne, por ejemplo, con vegetales y alguna verdura.

Pero otras combinaciones son desastrosas para el organismo, por eso es recomendable **NO MEZCLAR** en una misma comida:

Frutas cítricas y dulce.

Comer un solo tipo de proteína en la comida, es decir si comemos pollo, en esa comida no mezclar con otro tipo de carne.

Frutas ácidas y lácteos

Granos secos y frituras

Granos secos y lácteos

Lácteos con azúcares

Proteínas (carnes) y exceso de harinas blancas

Estas malas combinaciones, nos darán como resultado un proceso de fermentación, fiebre interna, y excesivos gases; en este caso siguiendo las reglas y las orientaciones lo mejor es simplificar nuestras comidas, es decir máximo 2 o 3 alimentos en nuestro plato de comida.

8. **EL EQUILIBRIO ACIDO-BÁSICO:** dirigido hacia la alcalinidad. Consistente en que debemos consumir alimentos que nos den una mayor tendencia hacia la alcalinidad. Explicando esto, decimos que nuestra sangre, si la analizamos desde el punto de vista de su PH tiene 7,32 es decir es ligeramente alcalina no es acida, y generalmente nuestra alimentación está muy recargada en frituras, en harinas, en sustancias que contribuyen al desarrollo de la acidosis por eso debe ser un equilibrio acido-básico dirigido hacia la alcalinidad.
9. **ACTITUD MENTAL:** nuestro sistema digestivo es el asiento de las emociones, de allí que cualquier alteración en nuestras emociones, influye directamente en nuestro sistema digestivo e intestinal, lo que causa una mala digestión.
10. **COMER EN UN AMBIENTE AGRADABLE, SIN PRISA, Y CON UNA ACTITUD MENTAL TRANQUILA:** esto es sumamente importante, para el momento de la alimentación podamos tener un equilibrio y así nuestros alimentos en verdad nos den la nutrición adecuada porque no olvidemos que cualquier alteración que este sufriendo una persona, ya sea por una discusión, por ira, o porque tiene una fuerte preocupación en el momento de las comidas, hará que un alimento no se logre digerir, sin importar lo sano que este sea. Y en nuestras glándulas tienen repercusiones fatales.

NADA TIENES SI NO DIGIERES BIEN y para digerir bien debemos estar con una mente tranquila, serena y en la actitud mental adecuada.

NO OLVIDEMOS QUE LOS ALIMENTOS SON UN REGALO QUE NOS CONCEDE LA NATURALEZA, DÉMOSLES EL USO ADECUADO PARA NUESTRA SALUD

QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA
Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO

Hipócrates...