

MÓDULO 3

6^a parte

Nutrición

Holística



FISIOLOGÍA DE LA DESINTOXICACIÓN

Después de toda una vida de consumo de alimentos cocinados, el cuerpo se obstruye. Esta obstrucción consiste en residuos procedentes de una inadecuada digestión de los alimentos, cuyos elementos se dispersan por todo el cuerpo. Estas obstrucciones actúan como barreras en los circuitos electromagnéticos del cuerpo.

Todo el proceso de desintoxicación consiste en la eliminación de estas obstrucciones del fluido linfático (fluido intercelular) y en su expulsión del cuerpo. Tu salud mejorará conforme tu cuerpo esté libre de obstrucciones.

Unas pocas horas después de consumir una comida, la cualidad de la sangre se transforma. EL doctor Michael Klaper, en su video, A Diet For All Reasons, muestra un ejemplo de una sangre gruesa en una persona que consume una dieta standard de carne cocinada y leche pausterizada.

Los cirujanos saben que la sangre engrosa de forma casi inmediata tras el consumo de comidas pesadas, haciendo peligrosa la cirugía. Esta una de las razones principales por las que solo realizarán la cirugía cuando el paciente haya ayunado durante al menos ocho horas. Comer frutas y vegetales y beber solo zumos de frutas y vegetales aligera la sangre, como lo hace el ayuno.

La persona corriente tiene aproximadamente 4'5 litros de sangre. Pero cada persona tiene cuatro veces más líquido linfático que sangre. Tu fluido linfático baña todas las células. Ya que la sangre lleva nutrientes y extrae residuos directamente del sistema linfático, el proceso de desintoxicación empieza tan pronto como la sangre es más delgada que el fluido linfático, permitiendo a los tóxicos atrapados en la linfa difundirse de nuevo en la sangre para ser eliminados. El principio de la difusión establece que las cosas se mueven de los lugares donde existe más concentración a los lugares donde la concentración es menor.

Los alimentos limpios y ligeros permiten a la sangre limpiarse y aligerarse, lo que a su vez permite a la linfa limpiarse y aligerarse. Durante un período de años (al menos tres) en la dieta crudivegana conforme el cuerpo se purifica, pasará de una condición sólida, rígida y débil a un estado más elástico, fluido y energético. El yoga, el ejercicio y el masaje aceleran este proceso estimulando la circulación de la sangre y del fluido linfático.

Conforme la linfa se libera de las proteínas no digeridas, las tóxicas, los químicos y otros elementos no deseados, todas estas sustancias pasan a la corriente sanguínea.

Un veneno puede recorrer todo el sistema circulatorio antes de ser eliminado como residuo. Esta es la razón por la que pueden tener lugar escalofríos repentinos, fiebres, diarreas, ansiedad por alimentos nocivos, sabores de antiguos medicamentos, moco y otros síntomas, durante la desintoxicación.

Estas eliminaciones físicas también llevan consigo una variedad de liberaciones emocionales, como ansiedad, depresión y otros desequilibrios. Estos son buenos síntomas- tú deseas que estas sustancias y emociones venenosas abandonen tu cuerpo.

No te preocupes por ellos, abrázalos como parte del proceso de desintoxicación.

Otros síntomas de desintoxicación pueden incluir: mal aliento, tos, catarro, dolores de cabeza, fatiga, dolores momentáneos, náuseas, pensamiento confuso y / o pérdida de peso.

Recuerda que tan pronto como algo cocinado entra en tu boca, la desintoxicación cesa de inmediato. Los síntomas de desintoxicación desaparecerán de forma casi instantánea, ya que la sangre engrosará y se detendrá la eliminación del residuo linfático. (...)

Curarse a través de la desintoxicación.

Las principales enfermedades y dolores tienen relación con la dieta. La desintoxicación a través de una dieta crudivegana es una parte fundamental del camino físico hacia la recuperación de una salud radiante. Si se ignora la dieta, no se alcanzará el beneficio máximo de otras terapias.

No hay una pastilla mágica, pero sí un proceso mágico.

Para ti, la desintoxicación puede ser el mayor acontecimiento de tu vida. Conforme cobras más consciencia de la verdadera condición de tu cuerpo, de forma intuitiva elaborarás planes inteligentes y recibirás fuerza renovada y energía con la que dar los pasos hacia la perfección física. Te curarás de forma natural a través de la desintoxicación.

La ley de la curación de Hering establece que todas las enfermedades vuelven a trazar su historia durante el proceso de curación. De forma específica, tienen lugar el siguiente proceso:

1. La curación comienza en el interior más profundo y sale al exterior.
2. La curación progresa de la cabeza hacia abajo
3. Los síntomas tienen lugar en orden inverso a la forma en que se desarrollaron.

El proceso de desintoxicación no es un proceso lineal. De acuerdo a la Ley de Hering, avanza en círculos y curvas y progresa en ciclos. Dependiendo de tu dieta anterior, puedes sentir peor antes de sentirte mejor, conforme los tóxicos son expulsados de tu cuerpo.

Si alguien viene de la una dieta convencional, puede tener lugar una poderosa desintoxicación. Si uno está más limpio gracias a una dieta vegetariana o vegana y el consumo de alimentos ecológicos, la desintoxicación puede ser más suave.

Del mismo modo que exigió años que tus tejidos se vieran obstruidos por materiales nocivos, exige tiempo disolver y eliminar esos materiales.

En general, he descubierto que exige un mes de una dieta 100% crudivegana revertir un año de una dieta tóxica cocinada. De forma que, si por ejemplo, una persona tiene 45 años, le llevará 45 meses desintoxicar el cuerpo en una dieta crudivegana 100% .

Todo organismo vivo lucha siempre para eliminar las obstrucciones y alcanzar perfecta salud. Cuando empiezas a eliminar las obstrucciones de tu cuerpo, una salud radiante aparece. Las obstrucciones son los residuos derivados de una vida de alimentación inadecuada, pensamientos negativos y estancamiento emocional.

Los síntomas son fruto del esfuerzo del cuerpo para eliminar las obstrucciones.

Cuando empecé a estudiar la psicología y la ciencia de la desintoxicación física, me usé a mi mismo y mi situación como la prueba de lo que era cierto. Tú debes hacer lo mismo. Escucha tu voz interior. La desintoxicación es una habilidad. Este es un proceso de liberación, – busca la mejor forma de liberarte de tus viejos hábitos.

Crece a través de este proceso. Sé amable y gentil con tu cuerpo, mente y espíritu.

El filósofo y autor de éxito, Og Mandino, solía decir que “tú no eres un ser humano”, eres un ser en transformación”. Estás constantemente transformándote en algo distinto. Recuerda, el cuerpo humano está constantemente recreándose así mismo con el agua, el aire, los alimentos y los pensamientos que ingieres.

Los estudios muestran que el 98% de los átomos del cuerpo se renuevan en un plazo de dos años. En siete años, el 100% del cuerpo está renovado. En solo unos pocos años puedes reconstruir completamente tu propio cuerpo a partir de nuevos materiales de alta calidad!. Nunca es demasiado tarde para nadie. Puedes regenerarte.

El cuerpo es un organismo autónomo, maravillosamente regenerativo que degenera debido a elevados niveles de toxicidad física, mental, emocional y espiritual. Esta toxicidad proviene de la dieta, el pensamiento negativo, las relaciones pobres y los sistemas de creencias debilitadores. La desintoxicación (“el dejar ir”) a todos los niveles, cura toda las cosas.

Los dos yos

En su maravilloso libro *The Master Key To Riches*, Napoleon Hill afirma que todo ser humano tiene dos caras, dos entidades separadas, dos partes que se vuelven operativas al nacer. Una es una persona de carácter negativo que piensa y se mueve y vive en una atmósfera de duda, miedo, pobreza y enfermedad.

Este ser negativo espera el fracaso y raramente se ve decepcionado con esto. Habita en la pobreza, la ambición, la superstición, el miedo, la duda, la preocupación y la enfermedad física.

El otro yo es una persona de carácter positivo que piensa en términos dinámicos y afirmativos de riqueza, salud, amor, amistad, realización personas, visión creativa, ayuda a otros, y que le lleva de forma inequívoca a la adquisición de todas esas bendiciones.

Yo me pregunto si Napoleon Hill alguna vez se dio cuenta de que estas dos personalidades mentales tienen su equivalente físico...Tienen una base física en los alimentos que ingerimos.

La dieta corriente de hoy en día consiste en una gran cantidad de carne, raíces (patatas) y semillas (cereales, arroz), todos los cuales son altos en fósforo y otros minerales que crean acidez. Un exceso de minerales que generan acidez causa una condición ácida en el cuerpo, contribuyendo a la ansiedad, la irritabilidad, y la preocupación- todas ellas emociones asociadas con el “yo negativo”.

Los animales cocinados, las raíces fritas y las semillas incineradas dejan residuos detrás que son difíciles de metabolizar para el cuerpo y de eliminar. Eliminando estos alimentos cocinados y aumentando tu consumo de hortalizas de hoja verde y frutas alcalinas, (...) eliminas la base física para el “yo negativo”.

Cuando desintoxiques tu cuerpo, cuando te conviertas en un crudivegano entusiasta; cuando al fin alcances el punto de máxima pérdida de peso; cuando tu cuerpo se haya vaciado de todos los tóxicos...entonces será cuando tu apariencia exterior se transforme.

Literalmente, tu expulsarás tu antigua persona (tu falso cuerpo) y, adquirirás de forma momentánea su apariencia. Lo verás en el espejo. Algunos lo llaman: "las caras alternativas de la desintoxicación". Es una de las más sorprendentes revelaciones que uno puede experimentar. Después de eso, serás una persona totalmente transformada.

Rejuvenecimiento. Entonces el cuerpo se reconstruye. TU apariencia experimentará una transformación radical. Tu cabello engrosará. Las líneas faciales se difuminan o incluso desaparecen. Se disipará una complexión rígida. La estructura ósea de tu cara puede alterarse. Te llenarás de un nuevo vigor. Parecerás más joven y la gente te lo dirá. Irradiarás salud y vitalidad. Este completo cambio en tu fisiología servirá como prueba de que las transformaciones extraordinarias son posibles.

Tu propio proceso de desintoxicación te permitirá obtener una visión más amplia de ti mismo y de tu potencial.

Conforme liberas tu cuerpo de obstrucciones, una alegría surgirá de ti, como nunca la habías experimentado antes en tu vida. Te reirás sin motivo.

LA INGENIERÍA DE LA VIDA

LA INGENIERÍA DE LA VIDA

Doctor Herbert M. Shelton

El proyecto de ingeniería más sofisticado de todos los que conocemos hasta ahora, es la creación de un perfecto organismo animal a partir de un minúsculo óvulo. Piense por un instante en la maravillosa estructura arquitectónica que supone el cuerpo humano.

Cuando estudiemos las maravillas del organismo, sus estructuras, sus funciones, su desarrollo, su evolución y sus numerosas capacidades y poderes, debemos tener presente que la fuerza que las creó y las mantiene se encuentra en su interior.

El poder o inteligencia que hace posible la transformación de un óvulo fertilizado en un cuerpo perfectamente desarrollado es sólo una parte de la fuerza interna que controla incesantemente cada una de sus actividades.

El origen de esa fuerza intrínseca es totalmente desconocido, ésta puede ser un poder inteligente o una energía invisible.

El motor que garantiza el mantenimiento, desarrollo y estado de salud del organismo parece guiarse por los dictados de nuestra inteligencia interna, y no por la inteligencia consciente del hombre. De hecho debemos creer que la inteligencia consciente del hombre es una parte subordinada de una inteligencia muy superior que controla y dirige su vida y que se encuentra en su interior.

Si observáramos algunas de las hazañas mecánicas que el organismo efectúa cuando se encuentra enfermo, aceptaríamos sin ninguna duda la siguiente afirmación de Sylvester Graham: «El instinto orgánico actúa en cada una de estas operaciones con determinación y racionalidad para eliminar la causa que ha originado el problema».

Comencemos analizando el proceso natural que el organismo inicia cuando surge una herida, un arañazo o cualquier otro problema epidérmico. Aunque consideremos este proceso como un acto puramente mecánico, debemos señalar que en él actúa la misma inteligencia que, de forma tan magistral, transformó una pequeña partícula de protoplasma en un cuerpo perfectamente desarrollado.

Cada vez que la piel sufre una rotura o corte, existe una exudación de sangre que se coagula formando una costra hermética. Esta costra protege la herida y permanece durante el tiempo que sea preciso.

En el interior del organismo, justo debajo de la mencionada costra, comienzan a sucederse una serie de acontecimientos de suma importancia. En primer lugar, el cuerpo envía a la zona dañada una gran cantidad de flujo sanguíneo, mientras que los tejidos, nervios, células musculares que se encuentran en ambos lados de la herida comienzan a multiplicarse con rapidez formando un «puente celular» que une las dos orillas de la herida.

Todas estas operaciones se llevan a cabo bajo un estricto control y orden. Las células que se acaban de crear en los vasos sanguíneos se unen a las células que se encuentran en el otro lado para restablecer, de forma ordenada, los canales de circulación.

Del mismo modo, y bajo el mismo sentido del orden, se unen los tejidos conectores. Con una precisión y pericia comparable a la de un especialista en sistemas de comunicación, las neuronas reparan la línea que se había cortado.

Una vez que se vuelve a establecer la comunicación celular, el resto de órganos vuelven a la normalidad, restableciéndose el orden entre los músculos y tejidos de la zona. Un espectáculo sin dudas sorprendente, aún más si se tiene en cuenta que no se ha producido ni un sólo error.

Cuando la herida desaparece y se establece en su lugar el espacio de piel necesario, la costra que se había formado en la zona dañada comienza a desaparecer, ya que su trabajo ha finalizado.

Durante el período de tiempo en el que su utilización fue necesaria, la costra permaneció fuertemente unida a la piel, dificultando de esta forma su extracción, sin embargo, cuando su función finaliza, el organismo la mina hasta que cae por su propio peso.

Con pruebas tan evidentes como ésta, es imposible poner en tela de juicio la sinonimia existente entre el poder inteligente que creó nuestro organismo y el poder que lo cura.

¿Acaso necesitamos alguna prueba más contundente que el orden y los medios utilizados en el proceso curativo, dos cualidades idénticas a las utilizadas en el proceso de creación, mantenimiento y modificación del organismo en su relación con los elementos esenciales de la vida?

Sin embargo, **podemos ver con mayor claridad la magnitud de la naturaleza si observamos el proceso de curación que tiene lugar cuando un hueso se fractura o rompe.**

Desde el preciso instante en que el cuerpo sufre una rotura ósea, la inteligencia que nos creó a partir de un óvulo comienza a trabajar duramente para reparar el daño ocasionado. El organismo segrega una sustancia líquida sobre la superficie ósea en ambas direcciones desde el punto de fractura. La zona bañada por el líquido se endurece rápidamente hasta convertirse en una sustancia ósea que se une firmemente a las dos secciones del hueso. Este «anillo óseo» permite que el cuerpo utilice el miembro hasta que la naturaleza pueda reparar el daño. Por medio de un proceso de multiplicación celular, similar al visto anteriormente en la herida epidérmica, los extremos del hueso vuelven a unirse y, con ello, se restablecen los canales de circulación. Cuando finalizan estos procesos de reparación, el «anillo óseo» comienza a suavizarse y a ser absorbido, excepto una pequeña parte que se adhiere definitivamente al punto de fractura.

La **formación de abscesos en el interior del cuerpo** es otro ejemplo más de la destreza arquitectónica del organismo. Éstos se encuentran separados del resto de los órganos y sistemas orgánicos por un muro formado por tejido granuloso que impide su propagación y la expulsión de pus en la circulación.

Cuando el organismo presiente la existencia de un cuerpo extraño, inicia un proceso de eliminación para expulsarlo del cuerpo. El primer paso, es formar una inflamación y supuración. Si ello no fuera suficiente y el cuerpo todavía permaneciera en el interior, el organismo forma una cápsula que contiene una sustancia líquida y cuya misión será dejarla sin ningún poder ofensivo.

La **encapsulación de sustancias tóxicas**, como tejidos muertos, gérmenes, parásitos, y otros cuerpos extraños, tiene como objetivo dejarlos inofensivos ante el organismo. El proceso y la estructura que desarrolla son simplemente medidas defensivas. Una vez más, debemos resaltar las numerosas y variadas medidas de emergencia que el organismo tiene a su disposición.

Estos son sólo algunos ejemplos de cómo actúa la ingeniería de la vida, el poder inteligente que creó nuestro organismo y el poder que lo cura.

AYUNO

El ayuno ayuda a recuperar la salud

Dr. Alan M. Immerman/Dr. Alec Burton RAZONAMIENTO

(Aunque el ayuno permite al organismo curar casi todas, si no todas, las condiciones morbosas, esta lección, por buena que sea, no puede ofrecerle los conocimientos necesarios para trabajar profesionalmente. Sólo pretende dar luz al hecho del poder de autosanación del organismo, e introducir algunos conceptos, los cuales se pueden profundizar a posterior si así se desea)

El ayuno es una abstinencia total de alimentos. No se permiten zumos, puesto que estos contienen una cantidad significativa de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Durante el ayuno se permite beber agua destilada.

En el amplio sentido de la palabra, el ayuno se puede considerar como una nutrición negativa que obliga al organismo a subsistir con alimentos que están almacenados en su interior.

Cuando hablamos de ayuno nos referimos a la completa y voluntaria abstinencia de todo alimento, excepto agua, al tiempo que se conserva una cantidad de reservas nutritivas adecuada para mantener la vida y un funcionamiento normal.

Durante un ayuno, el organismo intenta deshacerse de las causas de la enfermedad y reparar los tejidos dañados. El proceso curativo durante un ayuno no se diferencia en cualidad de otros momentos; sin embargo, la cantidad y calidad son diferentes. Durante el ayuno, el proceso de curación se acelera mucho. En muchos casos, esto implica la eliminación de los materiales de desecho acumulados que han interferido en el funcionamiento normal de las células.

Es importante darse cuenta de que un ayuno no hace nada. Todo lo que ocurre cuando una persona ayuna es que al poder curativo ya presente y activo dentro del organismo se le presenta una mejor oportunidad para realizar su trabajo. No obstante, el organismo no puede curar todos los daños en un estado de ayuno.

PUNTOS PRINCIPALES

- 1) Para la gran mayoría de personas, ayunar un periodo adecuado de tiempo es un método saludable y que no supone riesgo alguno.
- 2) El ayuno no es lo mismo que la inanición. Una persona ayuna cuando, para obtener energía, consume material de desecho acumulado y reservas grasas que se encuentran dentro del organismo. La inanición comienza cuando se ha utilizado todo el material no esencial y el organismo comienza a degradarse y a utilizar tejidos esenciales.
- 3) El ayuno es sumamente beneficioso en la mayoría de los casos de enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión, asma, artritis, enfermedades dérmicas y otros problemas. Con ayunos periódicos, el organismo ralentizará los procesos de envejecimiento y degeneración y expulsará los materiales tóxicos que generan cáncer.
- 4) El ayuno no suele ser eficaz en casos de reversión de cáncer, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson y trastornos avanzados del corazón, hígado, riñones o pulmones. Sin embargo, el estado general del organismo suele mejorar.
- 5) Un ayuno prolongado sólo se debe hacer bajo la supervisión de una persona que conozca el tema, tenga experiencia, sea comprensiva y amable

Ayuno/Inanición

Debemos entender bien que el ayuno representa un proceso en el que se utilizan las reservas nutricionales al tiempo que nos abstenemos de comer. Por el contrario, la inanición representa un estado en el que ya se han agotado las reservas nutricionales y los tejidos vitales del organismo comienzan a degradarse rápidamente.

POR QUÉ DEBERÍAMOS AYUNAR

El ayuno representa un descanso fisiológico, puesto que se requiere menos energía para la utilización de nutrientes cuando se ayuna que cuando estamos en condiciones normales de alimentación. En consecuencia, se dispone de más energía para los esfuerzos de restablecimiento y recuperación que tiene que hacer el organismo y que, entre los muchos procesos, implica un aumento de la eliminación.

Acumulación de los productos de deshecho

Si cualquier alimento, incluso las proteínas (sería más exacto decir especialmente las proteínas) se ingieren en una cantidad que supere la capacidad que el organismo tiene para quemarlas como energía o eliminarlas, se acumularán y causarán problemas. Cuando una persona hace muy poco ejercicio, se queman menos alimentos y es más fácil que aparezcan los problemas de salud. Por último, cuando una persona está bajo un estrés excesivo o descansa demasiado poco, el cuerpo tiene muy poca energía para dedicarla al proceso de eliminación.

La mayoría de los nutricionistas sólo se preocupan de suministrar al organismo suficiente alimento. No se preocupan mucho por los daños que se ocasionan al organismo cuando se ingieren demasiados alimentos y se eliminan demasiados pocos desechos.

Imagina el sistema metabólico del organismo como si fuese un embudo. Sólo cierta cantidad de alimentos puede pasar por el extremo más delgado del embudo. En el organismo, esto significa que sólo cierta cantidad de alimentos puede quemarse para convertirlos en energía, dióxido de carbono y agua. Además, el sistema de eliminación del organismo (intestinos, hígado, riñones, pulmones y piel) sólo puede eliminar una cantidad limitada de exceso de alimentos. Por tanto, cuando se introduce demasiada comida en el embudo, se produce un atoramiento. Primero la corriente sanguínea, después el espacio intracelular y, por último, las células se llenan de estos excesos. Esta condición se denomina constipación (estreñimiento) histológica y toxemia.

Durante el ayuno, el organismo puede eliminar las sustancias químicas responsables del estreñimiento histológico y de la toxemia; las mismas sustancias químicas que son responsables de una gran variedad de enfermedades.

LA SABIDURÍA INNATA DEL ORGANISMO NOS GUÍA DURANTE EL AYUNO

Durante el ayuno, todos los nutrientes se adquieren desde dentro del organismo.

Para que el organismo pueda mantenerse a sí mismo en un estado equilibrado, denominado homeostasis —incluso cuando hay grandes presiones para desviarlo de este estado— necesita unos mecanismos que funcionen perfectamente: unos que son mucho más complicados que la mejor maquinaria o computadora que pudiera diseñar cualquier científico.

La sabiduría innata del organismo sigue funcionando durante un ayuno. El organismo es muy consciente del hecho de que el estreñimiento histológico y la toxemia están interfiriendo en su funcionamiento normal. De hecho, incluso cuando comemos el organismo intenta degradar y eliminar los materiales de deshecho que hay dentro y alrededor de las células y de los vasos sanguíneos.

No obstante, durante un ayuno este proceso se acelera mucho. En este momento el organismo no necesita dedicar energía para la digestión y absorción de alimentos, por lo que esta energía se dedica a la eliminación de desechos.

La sustancia no esencial se utiliza primero

Durante el ayuno, desde el primer momento, el organismo degrada y utiliza como energía las sustancias menos esenciales. Pasadas algunas semanas (entre 2-6 semanas en las personas no obesas) este proceso se completa. Cuando todos los materiales de desecho y sustancias no esenciales (reservas de grasa) se han eliminado, el ayuno se acaba. Si la persona sigue sin comer, entrará en un proceso de inanición. Durante este periodo, el cuerpo degradará y utilizará como energía sus tejidos esenciales.

El organismo conserva sus órganos vitales

Hace unos 15 años, los científicos descubrieron que durante un ayuno el cerebro sufre una transformación metabólica que le permite quemar grasa. Esto ahorra glucosa, lo que a su vez ahorra proteínas (principalmente musculares y hepáticas), lo que a su vez prolonga mucho la cantidad de tiempo durante la que una persona puede ayunar sin riesgo alguno.

¿QUÉ HACE EL ORGANISMO CUANDO AYUNAS?

- 1) Degradar las grasas del organismo, lo que ocasiona una rápida pérdida de peso. Esto es bueno porque el exceso de grasas aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, apoplejías, cáncer, diabetes, artritis y muchas otras enfermedades. El ayuno es la forma más rápida de perder peso.
- 2) Desviación de la energía utilizada en el proceso digestivo hacia otros tejidos que necesitan ser reparados y rejuvenecidos. Cuando gracias al ayuno el proceso de digestión se mantiene en suspenso durante un periodo de tiempo, mucha menos sangre fluye hacia los órganos digestivos.

Entonces, esta sangre se ve libre para fluir a otros tejidos del organismo, llevando con ella el esencial oxígeno y otros nutrientes que se necesitan para la curación. Esta sangre extra también sirve como vehículo por el que se pueden eliminar los productos de desecho.

- 3) Se garantiza un descanso fisiológico. Nuestros órganos internos también necesitan un descanso, no obstante rara vez los dejamos descansar, puesto que todos los días comemos cada pocas horas. Al ayunar le damos la oportunidad para que descansen verdaderamente, por lo que los órganos internos pueden recargar sus fuerzas.

- 4) Elimina desechos.

Degradación de los depósitos de colesterol: El organismo, en un esfuerzo por limpiar sus vasos sanguíneos, degrada los depósitos de colesterol que se encuentran en los vasos sanguíneos y los libera.

Fibrinolisis, no permite que se produzcan problemas tales como la embolia pulmonar y es parte del esfuerzo que hace el cuerpo para curar problemas como la tromboflebitis (venas inflamadas, normalmente en las piernas, donde se suelen formar los coágulos o trombos que se desprenden para llegar hasta los pulmones.)

Autolisis: Cada célula en el cuerpo contiene la semilla de su propia destrucción. Cuando surge la necesidad, la propia célula libera sus propias enzimas destructivas y se autodestruye.

Una fuente de material no esencial es el tejido enfermo, como los tumores benignos (los tumores fibrosos del útero son un buen ejemplo). Durante el ayuno, el proceso de autólisis provoca la degradación de esta clase de tejido que impide el funcionamiento normal.

Aumenta la diuresis: Durante el ayuno, el cuerpo, de forma espontánea y automática, elimina sal y agua sin dañar los tejidos orgánicos. Esta diuresis tiene tremendos beneficios para la salud.

Se acelera la fagocitosis: Durante el ayuno, se acelera la capacidad defensiva del ejército de glóbulos blancos que tiene el organismo para destruir las bacterias virulentas y engullir el material de desecho.

LA DIETA DE ZUMOS COMPARADA AL AYUNO

Tenemos evidencias objetivas de que se producen más beneficios para la salud con un ayuno de agua que de una dieta de zumos.

La conclusión general es que durante el ayuno, los poderes curativos, reparadores, rejuvenecedores y eliminadores del organismo tienen más energía y recursos para hacer su trabajo con eficacia, eficiencia y rapidez.

Vivir sin comer

En el proceso de ayuno es básico el hecho de que nuestra despensa interna contiene suficientes nutrientes para resistir, en la mayoría de los casos, durante periodos de tiempo prolongados, sobre todo si se conservan y no se gastan. En la sangre y en la linfa, en los huesos y, sobre todo, en el tuétano de los huesos, en la grasa del cuerpo, en el hígado y en otras glándulas e incluso en cada célula que forma el organismo se almacenan proteínas, grasa, azúcar, minerales y vitaminas a las que se puede recurrir durante un periodo de escasez o cuando no se ingiere comida.

El organismo en ayuno no resultará dañado por la abstinencia mientras las reservas almacenadas sean adecuadas para satisfacer las necesidades nutritivas de sus tejidos funcionales. Incluso las personas delgadas tienen una reserva de alimentos en sus tejidos para ayudarlas en los periodos de abstinencia. También estas personas pueden ayunar sin peligro alguno durante distintos periodos de tiempo.

Gracias a un proceso que técnicamente se conoce como autólisis, llevado a cabo por las enzimas de los tejidos, estas reservas almacenadas se ponen a disposición de estos tejidos vitales, a los que llegan transportadas por la sangre y la linfa, cuando es necesario.

El equilibrio bioquímico se puede conservar e incluso recuperar durante el ayuno. Es importante saber esto porque si no fuese así el ayuno sería perjudicial.

Nuestro organismo no deja de avisarnos cuando las reservas están acabándose. Vuelve la sensación de hambre con una intensidad que hace que la persona busque comida; sin embargo, durante un ayuno correcto no hay deseo de alimentos.

El organismo en ayuno pierde peso, pero ésta pérdida, durante un amplio periodo de tiempo, es de las reservas y no de los tejidos organizados.

La eficacia del organismo vivo para regular el gasto de sus recursos durante un ayuno es una de las maravillas de la vida.

La pérdida de peso varía según la naturaleza y calidad de los tejidos del individuo, la cantidad de actividad física y emocional que realice y la temperatura que rodea al ayunador. La actividad física, el estrés emocional y unos tejidos fríos y malos hacen que la pérdida sea más rápida. La grasa se pierde con más rapidez que cualquier otro tejido del cuerpo.

Voluntaria o involuntariamente, el ayunador debe ingerir agua.

Aconsejamos el ayuno como método de descanso fisiológico y que esto debería asociarse, hasta donde sea factible, con el descanso físico, mental, emocional y sensorial.

RESUMEN

El ayuno es en esencia una dieta a base de agua, un tiempo en el que la persona sólo ingiere agua. Esto no es equivalente a la inanición, puesto que durante un ayuno el organismo vive de materiales de reserva no esenciales; durante la fase de inanición se degrada tejido esencial.

Por regla general, el ayuno no supone ningún peligro, siempre y cuando la persona esté bajo la supervisión de un médico experimentado. Se han realizado muchas investigaciones científicas sobre el ayuno que han demostrado su utilidad.

Durante el ayuno, el organismo se deshace con facilidad de los materiales de desecho que han impedido su funcionamiento normal; perderá peso con rapidez, lo que ayuda a mejorar la salud; se reparará con eficacia y garantizará un saludable descanso fisiológico.

Además, el proceso de autólisis (destrucción de tejido indeseado), de fibrinólisis (degradación de coágulos sanguíneos) y fagocitosis (destrucción de bacterias y de cuerpos extraños por parte de los glóbulos blancos) se aceleran durante el ayuno.

Un ayuno no hace nada. Siempre es el organismo el que actúa.

Durante un ayuno, el organismo se curará a sí mismo al ritmo más rápido que pueda. Que el organismo pueda curarse o no de un problema determinado dependerá de muchos factores, como el vigor y vitalidad que posea, la cantidad de tejido destruido, etc.

Sin embargo, por regla general, un ayuno proporciona las condiciones óptimas para que se produzca la autocuración.

Debemos señalar que el ayuno no concede al cuerpo humano un perfecto estado físico y muscular, condiciones esenciales para la salud. Sin embargo, establece los pilares básicos para reconstruir una perfecta condición física.

Cuando una persona se somete a un programa de ayuno, especialmente si se trata de la primera vez, y supera los cinco días, debería acudir a un profesional, quien conocerá perfectamente la importancia de los síntomas, los signos vitales, las actitudes y otros criterios.

Por qué debemos ayunar:

Combate la aparición de enfermedades

Rejuvenecimiento y revitalización

A continuación analizaremos cada uno de los órganos y facultades que se benefician directamente de los procesos de ayuno.

- 1. Respiración:** Uno de los primeros síntomas que experimentará durante el ayuno será la facilidad con la que comenzará a respirar. Los senos expulsarán todas las sustancias mucosas que se encuentran en su interior.
- 2. Resistencia:** Cuando las células y los tejidos orgánicos se encuentran desobstruidos y los órganos operan con total eficacia y efectividad, la vida se convierte en un conjunto de actividades agradables.
- 3. Energía:** Si se somete a un programa de ayuno, sus niveles de energía aumentarán considerablemente, especialmente sus reservas de energía nerviosa.
- 4. Digestión:** Su aparato digestivo, y con ello las facultades asimilativas, recobrarán su estado original y pristino, todo dentro de las limitaciones del ayuno. El organismo renovará todas las células y tejidos que intervienen en los procesos digestivos.
- 5. Apetito, hambre y gusto:** uno de los primeros cambios que sorprenden gratamente a las personas que se someten a un programa de ayuno es la recuperación de las papilas gustativas.
- 6. El corazón y el sistema cardiovascular:** los programas de ayuno permiten al organismo iniciar los procesos de rejuvenecimiento arterial, al mismo tiempo que destruyen los depósitos tóxicos que bloqueaban los conductos arteriales y renuevan su estructura celular.
- 7. Los riñones:** Aunque el organismo utilice estos órganos durante el ayuno para expulsar los elementos nocivos presentes en el interior del cuerpo humano, los riñones recuperan toda su funcionalidad en poco tiempo al expulsar grandes cantidades de agua como orina. Dependiendo de su color (oscuro, amarillento o rojizo), podremos afirmar que el organismo expulsa más o menos elementos tóxicos.
- 8. La piel:** bajo condiciones de ayuno, el cuerpo humano desecha las células muertas de la piel con mayor eficacia y rapidez de lo normal, una característica que permite al cuerpo humano iniciar con facilidad los procesos de revitalización y rejuvenecimiento. Las señales más evidentes de esta revitalización corporal se hallan en las zonas visibles del cuerpo, principalmente en los ojos y el cutis.
- 9. Los intestinos:** Además de solucionar los problemas de estreñimiento y retomar la tonicidad, los programas de ayuno restablecen la regularidad de los movimientos y resuelven casi todos los problemas intestinales, entre ellos la presencia de tumores y tumefacciones.
- 10. El hígado:** El hígado desempeña un papel esencial en los procesos de purificación. Aunque no filtra la sangre (como hacen los riñones), cuenta con un sistema de macrófagos (leucocitos) por el que debe pasar el fluido sanguíneo. Por el interior de la sangre porta fluyen numerosas bacterias y elementos extraños que los macrófagos devoran y destruyen. Asimismo, también intervienen en los procesos iniciados para transformar estos organismos y sustancias en elementos asimilables o participan en su expulsión.

¿POR QUÉ Y CUÁNDO DEBEMOS INICIAR UN PROGRAMA DE AYUNO?

Si presiente la presencia de una condición anormal en el interior de su organismo, le recomendamos se someta a un programa de ayuno hasta que el propio cuerpo logre solucionar el problema.

A continuación le señalamos algunas de las condiciones anormales que el organismo puede solucionar con la ayuda de un período de ayuno, debemos destacar que estos procesos no actúan con tanta eficacia bajo otras condiciones que no sean las señaladas en esta sección.

Enfermedades agudas: Toda enfermedad debería ir acompañada de un período de ayuno.

La obesidad y el sobrepeso: Los programas de ayuno permiten a las personas obesas disminuir drásticamente su peso.

Saturación de toxinas: Por regla general, la prueba más evidente para distinguir la presencia de una saturación de toxinas se encuentra en la lengua, si ésta está saburrosa o no.

Sin embargo, otros síntomas como los ojos hinchados o irritados, la mucosidad nasal, los senos hinchados, la presencia de elementos mucosales en la laringe, la aparición de dolores de garganta, dolores de cabeza, picores y dolores en general, depresiones, debilidad, cansancio, expectoración mucosal, hinchazones en los tobillos, muñecas y dedos o los problemas respiratorios pueden demostrar la existencia masiva de toxinas en el interior del organismo.

Casi todos los malestares descritos en los libros surgen como consecuencia de la toxicosis, a menudo llamada toxemia.

A través de un programa de ayuno, el organismo podrá recuperar rápidamente sus energías nerviosas y comenzar los diferentes procesos de desintoxicación.

Condiciones de agotamiento y debilidad: El hecho de que las personas consuman diariamente café, refrescos, barbitúricos y otros estimulantes demuestra la falta de vitalidad y energía que padecen en la actualidad muchos individuos.

A través de un buen programa de ayuno, el ser humano consigue iniciar diversos procesos de desintoxicación y permite al organismo recuperar las reservas energéticas que permanecen aún intactas.

Depresión: Las depresiones son condiciones de inestabilidad mental que podrían desaparecer bajo un estado de ayuno. Establecerse nuevas metas en la vida, al mismo tiempo que renovamos nuestras ambiciones y esperanzas y recuperamos nuestro estado de salud, servirá para superar rápidamente cualquier crisis depresiva.

Cualquier programa de ayuno debe realizarse completamente al margen de los fármacos y las drogas, sólo de esta forma permitiremos al organismo completar con éxito y eficacia los diversos procesos de limpieza y desinfección.

Enfermedades crónicas o incurables: casi todas las enfermedades crónicas pueden resolverse con rapidez mediante un proceso de ayuno. Cada enfermedad requiere un tiempo determinado de curación.

Trastornos mentales: Aunque los programas de ayuno no pueden remediar los defectos de los pacientes, al menos pueden mejorar considerablemente la salud de estas personas, convirtiéndolas en seres activos y útiles para la sociedad, en vez de permanecer como personas incapacitadas.

Adicciones: El ayuno permite evitar el consumo de productos tóxicos como las bebidas alcohólicas, el tabaco, el café, los productos con cafeína.

Las heridas: La rapidez y eficacia con la que el propio organismo finaliza un proceso de curación bajo condiciones de ayuno (reduce el tiempo de sanación en un 50%) deberían ser pruebas suficientes para demostrar la conveniencia de estos programas.

El deseo de mejorar nuestro estado físico y mental

¿Cuándo debemos evitar el ayuno?

Las mujeres embarazadas y en período de lactancia

Los niños y los recién nacidos

El endurecimiento hepático

Trastornos cardiovasculares: arritmia cardíaca.

Los diabéticos

El miedo al ayuno

Los demacrados: Aquellas personas cuyos pesos se encuentran por debajo de lo normal.

¿QUÉ HACE EL ORGANISMO CUANDO AYUNAMOS?

A. La sabiduría innata dirige las actividades orgánicas

1. Regenera la energía nerviosa a través de un sueño extraordinario
2. Inicia un proceso extraordinario de limpieza que renueva las células, los tejidos y los órganos
3. Restaura con rapidez las facultades defensivas
4. Controla la desintoxicación corporal

B. Utiliza con moderación las fuentes

1. En primer lugar agota los hidratos de carbono
2. La autólisis
3. Utiliza las reservas de grasas
4. Recicla con mayor eficacia las células muertas

C. Síntomas que podrían manifestarse durante el ayuno

Durante el ayuno, podrá experimentar algunos síntomas que demostrarán la existencia de los procesos de desintoxicación y reparación.

1. Suele perder las ganas de comer

Por regla general, el hambre suele desaparecer cuando nos encontramos sumisos en un sueño profundo. Recuerde que las personas que ayunan están más tiempo dormidos que despiertos durante los dos primeros días. No obstante, si se experimentara algún síntoma de apetito, éste podría solventarse con la administración de agua, paseando, participando en entretenidas actividades mentales o trabajando con otras personas.

Transcurridos los dos primeros días, el hambre suele desaparecer por completo, sin embargo, existen algunos casos en los que el apetito no termina por desaparecer, aunque la capa saburrosa presente en la lengua indica la toxicidad del organismo.

2. Pueden aparecer dolores de cabeza y otros malestares
3. Podría experimentar una pérdida de energía y sentirse débil
4. Apenas tendrá movimientos intestinales
5. Puede experimentar mareos y desfallecimientos
6. Transcurridos unos días disfrutará de una capacidad de razonamiento más aguda
7. Podría experimentar sentimientos de euforia.

CÓMO CUIDAR DE UNA PERSONA QUE SE ENCUENTRA AYUNANDO

A. Tenga siempre presente las necesidades del paciente

1. Necesidades físicas
2. Necesidades mentales
3. Necesidades sociales
4. Amor, cariño y comprensión
5. Autoconfianza
6. Limpieza y comodidad
7. La luz solar y el ejercicio
8. Agua con limón o zumo de apio
9. Si experimenta un descenso de temperatura utilice más mantas y ropa.

B. Cómo controlar el proceso de ayuno

Al comienzo de las sesiones de ayuno, sería conveniente entregar una serie de instrucciones que explicaran el funcionamiento de estos instrumentos y cómo analizar diariamente la presión sanguínea, la temperatura, el pulso, el sueño, los sentimientos actuales, los movimientos intestinales, la condición urinal, así como la manifestación de experiencias o crisis extraordinarias.

Todos los resultados originados de la supervisión diaria deberían analizarse en compañía del paciente.

1. Presión sanguínea
2. La temperatura
3. El pulso
5. Sentimientos
6. Movimientos intestinales y urinales

¿CÓMO FINALIZAR UN AYUNO?

La finalización de un programa de ayuno debe realizarse con sumo cuidado, ya que no todos los ayunos pueden culminar de la misma forma. Éstos pueden modificarse según la condición del paciente. Obviamente, una persona que haya ayunado sólo dos o tres días no requerirá tanta atención como una persona que haya ayunado durante dos o más semanas.

Por ejemplo, cuando una persona finaliza un ayuno de dos o tres días, puede iniciar una dieta compuesta de frutas y hortalizas, así como ejecutar todo un programa de actividades. Sin embargo, las personas que deciden ayunar por un período superior (dos semanas) deben restablecer la flora intestinal y las secreciones digestivas.

Cuando el paciente ayuna durante una semana, debe reiniciar la alimentación con la ingestión inicial de zumos y, posteriormente, con la administración gradual de frutas y ensaladas de verduras. Por el contrario, cuando el programa supera las dos semanas, el paciente debe consumir simplemente zumos diluidos o pequeñas cantidades de fruta (sandía).

Los zumos de naranja, manzana y pera son excelentes. Al finalizar el ayuno, las personas deben ingerir aproximadamente un litro o un litro y medio de líquidos diariamente, la mitad de esta cantidad puede obtenerse a través de la ingestión de agua y el 50% restante (a veces esta cantidad puede reducirse hasta un 30%) por medio de los zumos. Cuando se consuman frutas, pongamos por caso la sandía, éstas deberían ingerirse cada hora, o dos horas, en pequeños trozos, no más de cuarenta gramos, y masticarse lentamente.

Aunque la realimentación es el factor más importante cuando finalizamos un programa de ayuno, existen otras consideraciones que debemos tener también presente.

A. ¿Cuándo debemos finalizar el ayuno?

1. Cuando recuperamos las ganas de comer
2. El tiempo disponible requiere su finalización
3. El paciente le solicita comer de nuevo
4. Finalizar un ayuno durante una crisis es imprudente
5. En caso de dudas, finalice el ayuno

B. Finalizar un ayuno es algo fácil pero al mismo tiempo crucial

Poner fin a un programa de ayuno requiere más cuidado y atención de lo que muchas personas creen. El organismo ha efectuado algunos cambios para ajustarse a la condición de ayuno, por ello, cualquier ingestión de alimentos, por pequeña que sea, puede trastornar el sistema orgánico. Esto supone una interrupción gradual y paulatina que no altere el funcionamiento del aparato digestivo.

Lo primero que debemos hacer es restablecer las secreciones digestivas y repoblar la flora intestinal. Una vez culminado estos procesos, el organismo podrá cambiar su dieta y comenzar a utilizar alimentos carbohidratados, dejando a un lado sus reservas de grasas.

A veces, el organismo decide continuar con los procesos de desintoxicación y purificación, aún cuando se ha puesto fin a los programas de ayuno, expulsando cualquier elemento nutritivo que se ingiera. Para estar completamente seguro de la recuperación de su paciente, el supervisor debe saber qué hacer en cada momento o dónde acudir para consultar los pasos que debe seguir.

SACIEDAD Y VOLUMEN

TODO TRASTORNO ALIMENTARIO ESTÁ RELACIONADO CON PROBLEMAS DE MALNUTRICIÓN

Una nutrición inadecuada en calidad y cantidad

a) Desestabiliza emocionalmente al ser humano- provocando conductas compulsivas en respuesta a emociones intensas

b) Reduce alarmantemente su energía vital: pues la digestión, absorción y eliminación de alimentos en cualidades y cantidades no aptos para el ser humano puede llegar a exigir hasta el 80% de la energía que el ser humano obtiene de sus fuentes de alimentación: una mala alimentación afecta a su capacidad de trabajo, de diversión, etc, aumenta la fatiga y el malestar físico- incitando a un intento de compensación a través del consumo de alimentos o estimulantes (café, tabaco, té, azúcar, carbohidratos, etc)

-La malnutrición (falta de los nutrientes necesarios para el ser humano por una elección inadecuada de alimentos) conduce al sobreconsumo de alimentos y a la obesidad, porque el cuerpo exige nutrientes en forma de una constante demanda de comida: ambos tienen un impacto negativo en las emociones, y retroalimentan los patrones de alimentación inadecuados (comer emocional por culpa, impotencia, baja autoestima, sentimientos de auto-odio, falta de ilusión, etc).

Hambre, saciedad, volumen de alimentos, malnutrición y trastornos de la alimentación

Si eliges los alimentos de la cualidad adecuada, la cantidad se ajusta por sí misma.

El hambre es una llamada del cuerpo para obtener los nutrientes precisos para la renovación y reconstrucción celular y el cumplimiento de las funciones vitales. Una vez satisfecha esa demanda, alcanzaremos el sentimiento de saciedad.

Si no recibimos los nutrientes necesarios en cualidad y en cantidad, la llamada para comer será continua a pesar de la cantidad de alimentos que hayamos consumido. Es decir, el hambre o las ganas de comer no desaparecen, y tampoco se alcanza el sentimiento de saciedad.

Hay tres factores principales que, en el ser humano, provocan fisiológica y psicológicamente el sentimiento de saciedad (y por lo tanto, la satisfacción del hambre):

- Obtener los nutrientes necesarios
- Alcanzar un nivel determinado de azúcar en sangre
- Consumir un volumen adecuado de alimentos.

Porque estamos biológicamente diseñados para el consumo de frutas y verduras, los sentimientos de hambre y saciedad en el ser humano se adecuan a una dieta basada en frutas y verduras; es decir, rica en carbohidratos simples, vitaminas y minerales, y baja en proteínas y grasas.

Los carbohidratos simples son los que alimentan cada célula de nuestro cuerpo: las frutas son los únicos alimentos ricos en carbohidratos simples, y que al mismo tiempo nos proveen las calorías suficientes para mantener nuestros niveles de actividad y de peso corporal adecuado, pues los vegetales poseen insuficientes calorías por peso.

Las frutas y verduras frescas son, así mismo, las primeras y mejores fuentes de vitaminas y minerales, y las fuentes más sanas de grasas y proteínas....

¿Qué significa esto?

Que en una dieta baja en frutas y verduras, es decir, baja en carbohidratos simples, las sensaciones de hambre y saciedad se alteran, generando patrones de alimentación inadecuados que se caracterizan por:

- la malnutrición, no se proveen los nutrientes adecuados, con lo que la ansiedad y las necesidades continuas de comer prosiguen
 - el sobreconsumo de calorías totales,
 - el sobreconsumo de grasas (extremadamente dañinas para la salud),
 - y relaciones conflictivas con los alimentos que pueden ir desde los sentimientos de privación, la ansiedad por determinados productos, al comer compulsivo, los atracones, las purgas, etc
- Los componentes adictivos que poseen muchos de los productos consumidos generan, así mismo, ansiedad hacia los alimentos y ciclos de sobreconsumo y comer compulsivo. Los componentes tóxicos y estimulantes generan síntomas de desintoxicación (debilidad, fatiga, dolor de cabeza, ansiedad, insomnio), fruto del esfuerzo del organismo para eliminarlos; este esfuerzo exhausta así mismo al organismo, y lo deja privado de nutrientes...

Los niveles de azúcar en sangre determinan los niveles de saciedad.

Los seres humanos tenemos un "diente dulce", un apetito dulce, porque estamos diseñados biológicamente para nutrirnos a partir de una dieta que extraiga como mínimo un 80% de sus calorías a partir de hidratos de carbono simples.

Una dieta baja en hidratos de carbono simples no genera saciedad; después de cada comida, por abundante que sea, pobre en hidratos de carbono simples, seguiremos deseando un postre dulce.

El cerebro controla los niveles de azúcar en sangre constantemente como método para controlar el hambre. Conforme se elevan los niveles de azúcar en sangre, el hambre decrece.

Al consumir alimentos ricos en grasa (como productos cárnicos, huevos, productos lácteos, aceites, mantequillas, frutos secos, semillas, etc) no se produce una elevación inmediata del azúcar en sangre, puesto que la grasa necesita mucho más tiempo para ser digerida, y a menudo no alcanza la corriente sanguínea hasta doce o 24 horas después de su consumo.

Los hidratos de carbono complejos (como los cereales, pastas, pan, legumbres, etc) también requieren un proceso digestivo mucho más largo, puesto que no son alimentos para los que estemos biológicamente diseñados, (no podemos comerlos crudos, en su estado natural) y aun cocinados, carecemos de las enzimas adecuadas para digerir las cantidades de almidón y otros carbohidratos complejos presentes en ellos, así como su combinación con los elevados porcentajes de proteína que poseen.

La ralentización del proceso digestivo, que consiste en la conversión de los carbohidratos complejos en carbohidratos simples que puedan ser utilizados por nuestras células, hace que los azúcares alcancen de forma muy lenta la sangre, de modo que los niveles de saciedad se alcanzan mucho después de que hayamos sobrepasado el nivel de calorías necesarias.

Los hidratos de carbono complejos refinados, como los hayamos en el pan blanco, las pastas, el arroz blanco, la repostería, la bollería industrial, las galletas, el azúcar de mesa, etc, sí que penetran de forma inmediata en la corriente sanguínea, provocando una repentina elevación de azúcar en sangre que genera la sensación de saciedad; sin embargo, estos productos carecen de nutrientes, son calorías vacías, y a menudo ricos en componentes químicos adictivos (opiáceos, glutamatos, sacarosa) de modo que agravan la malnutrición y generan ansiedad hacia los alimentos.

El consumo de estos productos, además, en nuestras dietas ricas en grasa, provoca problemas pancreáticos (al exigir al páncreas continuas secreciones de insulina para bajar los elevados niveles de azúcar en sangre) y exhausta las glándulas adrenales (que son las que exigen al páncreas secretar insulina) generando fatiga crónica.

Las frutas, sin embargo, proporcionan los volúmenes de carbohidratos simples precisos para nutrir nuestras células de la manera más rápida y eficaz. Su digestión es rápida y sin esfuerzo; en unos minutos atraviesan los intestinos y se encuentran en la corriente sanguínea, de modo que el cerebro percibe la elevación de los niveles de azúcar y se genera la sensación de saciedad antes de que se produzca un sobreconsumo calórico; los volúmenes de agua y fibra de las frutas impiden, además, que los azúcares penetren de forma demasiado veloz en la sangre, ralentizando el proceso de manera que no exija secreciones desproporcionadas de insulina por parte del páncreas, ni descargas continuas de adrenalina.

Los volúmenes adecuados de alimentos.

Dado que los seres humanos estamos diseñados biológicamente para nutrirnos a partir de frutas y verduras, lo estamos también para comer un volumen suficiente de ellas para satisfacer nuestras necesidades nutricionales y calóricas.

El volumen o la cantidad de alimentos consumidos es, pues, también, un factor clave en el sentimiento de saciedad.

Las dietas estándares de la actualidad son, por el contrario, ricas en alimentos concentrados; esto es, bajos en agua y fibras, y muy altos desde el punto de vista calórico, especialmente por sus elevadas proporciones de grasa.

Esto significa que tenemos que comer muy pocas cantidades de ellos para no sobrepasar nuestras necesidades calóricas; sin embargo, es fácil comerlos en exceso respecto a nuestras necesidades calóricas, porque por su bajo contenido en agua, fibra y carbohidratos simples y su alto contenido en grasa no generan el sentimiento de saciedad;

Las frutas y vegetales crudos proporcionan muchas menos calorías por bocado que los alimentos cocinados o grasos, de modo que debemos comer muchos más para consumir suficientes calorías.

SABER DECIR NO

La importancia de saber decir 'NO' a tiempo

Una palabra tan sencilla y a la vez tan difícil de pronunciar ante ciertas personas o circunstancias. Este gran monosílabo es más que una simple negativa. Un 'NO' a tiempo, puede evitarnos muchos problemas con nosotros mismos y con nuestro entorno.

Siempre seguido de una buena descripción de la situación y nuestra posición al respecto, con un tono amable pero demostrando seguridad, decir 'NO' nos permite marcar nuestros límites, evitándonos frustraciones y problemas futuros.

Para ello debemos utilizar la llamada asertividad, que no es otra cosa que habilidad social que nos permite expresar nuestros sentimientos, opiniones, necesidades y defender nuestros derechos respetando los ajenos; abriendo posibilidades de diálogo, comprensión y compromiso con los demás.

En definitiva, se trata de actuar en congruencia con nuestros valores y con nuestra manera de ver el mundo, siendo fiel a los mismos, entendiendo que no somos los dueños de una verdad absoluta, pero sí de nuestras decisiones, sin juzgar a los demás.

¿Cómo se hace? Con firmeza, pero sin agresividad

Las personas tenemos intereses y distintas formas de ver las situaciones, por lo cual el conflicto está a la orden del día. En tales circunstancias la asertividad se muestra como una habilidad clave para gestionarlo y prevenirlo.

Y para ello tenemos que tener muy claro cuáles son nuestros fundamentos y valores y qué implicaría para nosotros el decir "sí" o "no".

El mayor problema ante esta situación es el miedo. Este miedo puede ser, a la respuesta directa o indirecta del otro, a no cumplir las expectativas de los demás, el temor a que un "no", implique una reacción negativa y consecuencias perjudiciales para nosotros mismos a corto o largo plazo.

Lo que no solemos tener en cuenta, porque no hay otra persona enfrente materializándolo, es el daño interno que nos hacemos a nosotros mismos cuando decimos un "sí" que no deseamos.

Esa ruptura con nuestros valores y nuestra identidad personal, es un daño silencioso pero mucho más profundo, que genera heridas a corto y largo plazo e interfiere en nuestro bienestar psico-social. Nos hace sentir menos dueños de nosotros mismos, más dependientes e inferiores, como esclavos de una situación o decisión.

Saber decir no a tiempo ayuda a respetarnos a través de nuestras decisiones, aumenta nuestra autoestima, nos hace sentir mejor y ayuda a mejorar como personas, saber que somos dueños de nuestra vida, a saborear cada decisión que tomamos y darle la importancia que le corresponde, a potenciar nuestras habilidades personales, a ganarnos el respeto de los demás y sobre todo a rodearnos y crearnos un entorno de personas más positivas.

Para ello, debemos definir primero qué es lo que queremos en nuestra vida, como queremos vivirla y qué cosas queremos fuera de ella, a qué le decimos SI y a qué NO. Nuestra vida no deja de ser una suma de nuestras decisiones diarias.

Así comprenderemos que saber decir "no" significa buscar un equilibrio entre nuestra realidad interior y una exigencia exterior, representada por las demandas de los demás.

Por ello, siempre piensa que:

- Al decir "SÍ" a..... le estás diciendo "NO" a
- Al decir "NO" a..... le estás diciendo "SÍ" a

FASES DE PURIFICACIÓN (LAS TRES FASES DEL METABOLISMO)

LAS TRES FASES DEL METABOLISMO

Primera Fase: Pérdida de peso drástica

Durante la primera fase (llamada catabolismo), el hincapié está en la eliminación, o desintegración del tejido. El cuerpo empieza a limpiar la casa -expulsar la basura depositada en todos los tejidos- por todas partes.

Aquí el énfasis está en la eliminación de las obstrucciones del cuerpo grandes y urgentes. Se eliminan desechos más rápidamente que se forman tejidos a partir de los nuevos alimentos. Esto se pone de manifiesto con la pérdida de peso.

Eso persiste durante algún tiempo y entonces viene **la segunda fase -llamada estabilización.**

En esta fase el peso permanece más o menos estable. Durante esta fase la cantidad de desechos que se eliminan diariamente es igual a la cantidad de tejido que se está formando y reemplazando por alimentos más nuevos y más vitales. Esto sucede después que el exceso de material obstructor en los tejidos ha sido eliminado.

Esta etapa persiste durante un tiempo y entonces le sigue **la tercera fase -un periodo de construcción (llamado anabolismo)** en la que el peso empieza a subir, aún cuando la dieta sea más baja en calorías que antes.

En este momento, la mayoría o gran parte de los desechos que interferían ya han sido eliminados -los tejidos que han sido formados desde que la dieta mejoró en calidad son más duraderos y no se desintegran tan fácilmente. Además los nuevos tejidos se forman ahora más rápido. Esto es debido a que la asimilación ha mejorado y a un incremento en la eficiencia de las enzimas que ocasionaron la recuperación del mecanismo digestivo -hecha posible por dejar de combinar mal los alimentos.

La necesidad del cuerpo de las cantidades habituales de alimento desciende y somos capaces de mantener nuestro peso y de tener más energía con menos alimentos.

Muchos son capaces de funcionar muy eficazmente con dos comidas al día y al final con una comida al día. A medida que el cuerpo incrementa de forma progresiva su eficacia y disminuye la desintegración del tejido con el ejercicio, necesitamos gradualmente cada vez menos alimento para mantener la vida.

Cuanto más alto sea el porcentaje de alimentos crudos que consumamos, más lento será el ritmo de degeneración del tejido. Un cuerpo enfermo requiere una entrada gradual y cuidadosamente trabajada en esta etapa -en la que se es capaz de vivir con una dieta 100% sin cocinar (cruda).

Volviendo a los síntomas que ocurren en un programa de nutrición superior, las personas que han tenido tendencias en el pasado a sarpullidos o erupciones cutáneas recurrentes tenderán frecuentemente a eliminar venenos y medicamentos dañinos a través de la piel con nuevos sarpullidos o erupciones. Si van ahora a un médico que no está familiarizado con este aspecto de la nutrición, lo diagnosticará como una alergia. Se hacen la siguiente pregunta: "¿Cómo es posible que ahora que estoy comiendo mejor que antes esté empeorando?" No comprenden que el cuerpo se está "reconstruyendo." La piel está cada vez más viva y activa. Está expulsando más venenos con mayor rapidez, ahora que el cuerpo tiene más energía, la cual ha sido ahorrada al dejar de ingerir esas comidas tan difíciles de digerir. Estas toxinas que se están eliminando le están salvando de una enfermedad más grave, que ocasionarían - si las mantiene en su cuerpo demasiado tiempo- el desarrollo posible de hepatitis, trastornos renales, enfermedades de la sangre, enfermedades cardíacas, artritis, degeneraciones nerviosas o incluso cáncer -dependiendo de sus debilidades estructurales. Sea feliz, está pagando sus facturas ahora en un plan de pago fácil.

En el caso de algunos, los resfriados que no han aparecido durante un largo periodo de tiempo pueden surgir ahora, o incluso fiebres. Esta es la manera que tiene la naturaleza de limpiar la casa. Comprenda que estas acciones son constructivas, aún cuando sean desagradables en ese momento. No intente suprimir estos síntomas con el uso de ciertos medicamentos, o incluso con dosis masivas de vitaminas, que actuarán como medicamentos en concentraciones altas. Estos síntomas son la prueba de un proceso curativo. ¡No intente "curar" el proceso curativo! No son condiciones debido a deficiencias de alguna clase o manifestaciones alérgicas -no si está comiendo correctamente en cuanto a la calidad, cantidad, combinación y secuencia.

La purificación del cuerpo puede ser un proceso largo y continuo

Puede estar comiendo perfectamente en cantidad, calidad y observando todas las reglas correctas, y aún tener síntomas. Aquellos que han llevado vidas mejores en el pasado -que han comido alimentos mejores y que han abusado menos de sus cuerpos no comiendo en exceso, tendrán reacciones que oscilarán entre casi ninguna en absoluto, o muy suaves, a síntomas que pueden ser incómodos o agudos.

Los que han llevado vidas peores y se han envenenado más experimentarán síntomas más severos si su hígado, riñones u otros importantes órganos de eliminación han sido dañados. Cuando han sido renovados hasta el punto de que puedan funcionar de forma adecuada, ya no producirán síntomas.

Los dolores de cabeza pueden ocurrir al principio. También puede tener fiebre, resfriados, pueden salirle manchas en la piel, padecer un corto intervalo de pereza intestinal, tener sensaciones de cansancio o debilidad, quitársele las ganas de hacer ejercicio, sentirse nervioso, irritable, negativo o deprimido mentalmente, orinar frecuentemente.

Sin embargo, la gran mayoría de las personas encuentran sus reacciones tolerables y se animan a soportarlas debido a las muchas mejorías que ya han ocurrido y que cada día se hacen más evidentes. Esto actúa como una fuerza inspiradora para ellos.

Los síntomas variarán de acuerdo a los materiales que vayan siendo descartados, el estado de los órganos involucrados en la eliminación y la cantidad de energía que tiene disponible. Cuanto más descansa y duerma cuando los síntomas estén presentes, más suaves serán y más rápidamente desaparecerán. Alégrese de tener los síntomas.

Dése cuenta que su cuerpo se está volviendo más joven y sano cada día porque está expulsando cada vez más desechos que con el tiempo le habrían provocado dolor, enfermedad y mucho sufrimiento. Los que tienen reacciones sintomáticas peores y siguen adelante hasta que desaparezcan con éxito, están evitando así algunas de las peores enfermedades que al final se habrían desarrollado si hubieran continuado con sus hábitos alimenticios imprudentes.

Finalmente alcanzará un maravilloso estado de salud

Aunque la mejora de la calidad de la dieta siga en ascenso, no crea que cada día se sentirá cada vez mejor hasta que alcance la perfección. El cuerpo es cíclico por naturaleza y la salud se recupera en una serie de ciclos que disminuyen gradualmente.

Por ejemplo, empieza una dieta mejor y durante un tiempo se siente mucho mejor. Después de algún tiempo, aparece un síntoma, puede tener náuseas durante un día y tener diarrea con heces malolientes. Después de un día se siente incluso mejor que antes y toda va bien durante un tiempo. Entonces repentinamente desarrolla un resfriado, tiene escalofríos y pierde el apetito. Al cabo de dos a tres días (suponiendo que no tome medicamentos o haga alguna otra cosa más al respecto) de repente se recupera y se siente mejor que en muchos años. Digamos que este bienestar continúa durante dos meses, cuando de pronto desarrolla un prurito o sarpullido. Continúa sin tomarse nada. Este sarpullido se hace más virulento, empeora y continúa durante diez días y de improviso disminuye. Inmediatamente después de esto observa que su hepatitis ha desaparecido y su energía ha aumentado más que antes. El sarpullido se convirtió en una salida para los venenos del hígado que produjeron la hepatitis.

Se siente mejor, una reacción se produce y no se siente bien durante un breve periodo de tiempo. Se recupera y está mucho mejor. Y cada reacción es más suave que la última a medida que el cuerpo se vuelve más puro, cada una de ellas de duración cada vez más corta, sintiéndose mejor que antes y durando más tiempo, hasta que alcance un nivel de vibrante salud.

Aquí está relativamente libre de enfermedad y está lleno de una alegría, vida y felicidad incesantes resultado de un bienestar auténtico. La mente se abre y se expande hacia horizontes más amplios y su alma gritará de alegría. Empieza a amar el mundo, el universo y todo lo que hay en él.

ÁREA FÍSICA

ÁREA FÍSICA

DIETA Y Agua (cantidad)	
TÓXICOS Café, alcohol, tabaco, medicación, agua grifo, sal, píldora	
EJERCICIO	
DESCANSO (F-M-E) Respetar cuerpo y acostarse temprano	
GESTIÓN DEL TIEMPO (Desplazamientos...)	
GESTION ECONÓMIC. (Telf., compras...)	
INTERNET Móvil, videojuegos, televisión, radio	
ESPACIO FÍSICO Orden, limpiar, tirar...	
PROCESOS PENDIENTES (papeles, gestiones)	
NATURALEZA Luz Solar, aire puro	
CONTAMINACIÓN Acústica, ambiental, electromagnética	