

LA ENERGÍA ES LA BASE DE LA SALUD

Dra. Maria Luz André



CENTRO HOLÍSTICO de DESINTOXICACIÓN



@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic



SOMOS SERES DE ENERGIA

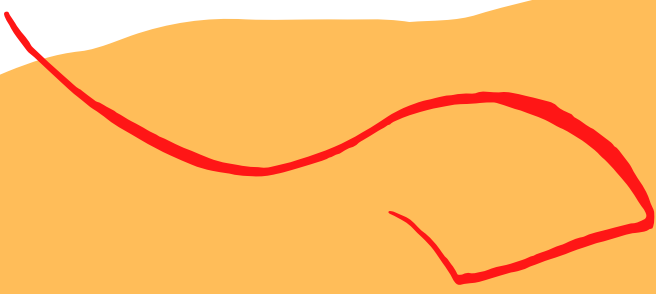
Somos más que un
cuerpo físico y una
imagen externa.




@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic



ES IMPORTANTE QUE TANTO EL CUERPO FÍSICO
(LO QUE VEMOS), EL MENTAL (LO QUE
PENSAMOS) Y EL EMOCIONAL (LO QUE
SENTIMOS), ESTÉN ALINEADOS PARA QUE
TRABAJEN A NUESTRO FAVOR, PARA
CONSEGUIR UN PROPÓSITO COMÚN: LA
FELICIDAD



@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic



VIVIMOS A TRAVÉS DE
NUESTRO CUERPO
FÍSICO, ES NUESTRO
"VEHÍCULO TERRENAL"
EN ESTA VIDA, ES
IMPORTANTE
CUIDARLO Y
ALIMENTARLO BIEN,
DARLE DESCANSO
NECESARIO,
MOVIMIENTO...PERO
SIN OLVIDARNOS DE
SU CONEXIÓN CON LA
PARTE MENTAL Y
EMOCIONAL.


¿POR QUÉ NO LE
DAMOS EL MEJOR
"COMBUSTIBLE" A
NUESTRO CUERPO
PARA QUE
FUNCIONE A LA
PERFECCIÓN?



@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic



"EL MAL CONSISTE EN DAR AL CUERPO MÁS ALIMENTO DEL QUE PUEDA SOPORTAR (SEA SOLIDO O LIQUIDO) SIN HACER UN EJERCICIO QUE OPERE LA COMBUSTIÓN PROPORCIONADA A LA SUPERABUNDANCIA DE COMIDA, O BIEN, PORQUE SE USAN MANJARES MUY VARIADOS Y MUY DIFERENTES QUE SE HACEN GUERRA EN EL CUERPO, DE LOS CUALES UNOS RESULTAN DIGERIDOS MIENTRAS LOS OTROS NO LO ESTÁN TODAVÍA"

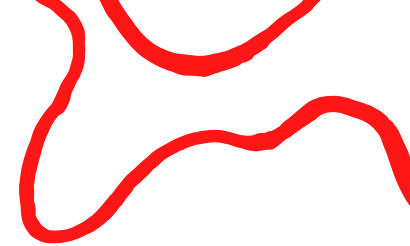
HIPOCRATES



@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic



QUÉ NOS HA OCURRIDO?



@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic

¿POR QUÉ LA ALIMENTACIÓN NOS ENFERMA Y CÓMO EVITARLO?

REDUCIR CALORÍAS

EVITAR GRASAS SATURADAS

Nos ha llevado a consumir grasas trans, que es peor; la recomendación última de la Asociación Americana del Corazón es sustituir las grasas saturadas por monoinsaturadas

ALIMENTOS LIGHT

REDUCIR EL COLESTEROL

Ha abierto camino a publicidad engañosa, que, por falta de conocimiento del consumidor, lo engatusa con etiquetas como •NO COLESTEROL•, •LIBRE DE GLUTEN•, •SIN AZÚCAR•.

EL ENGAÑO PUBLICITARIO ES EL CULPABLE



LOS ALIMENTOS MÁS SANOS SON LOS MÁS AGRADABLES EN SU ESTADO NATURAL, PARA LA MAYORÍA DE LOS SENTIDOS. LAS FRUTAS Y VERDURAS, EN SU SENTIDO NATURAL, Y SIN NINGÚN TIPO DE TRANSFORMACIÓN, NI CONDIMENTACIÓN, SON LOS ALIMENTOS MÁS AGRADABLES.



NOS ALIMENTAN
NO SÓLO LAS
CALORÍAS, SINO LA
VIDA QUE HAY
DETRÁS DE LA
FORMA, LA FUERZA
VITAL QUE
MANTIENE UNIDA
LA FORMA.



@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic

EL MISTERIO DE LAS CALORÍAS

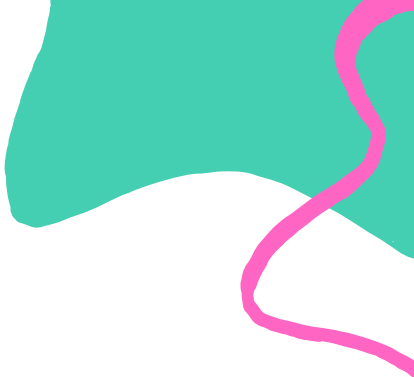
ES DIFÍCIL ESTABLECER EL EXACTO VALOR CALÓRICO DE LOS ALIMENTOS, Y LA CANTIDAD QUE REALMENTE SE ABSORBE VARÍA DE UN INDIVIDUO A OTRO.



@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic



LOS GENES, LAS BACTERIAS
DIGESTIVAS, EL MODO DE COCCIÓN Y
UNA PERTURBADORA CANTIDAD DE
VARIABLES HACEN QUE SE PONGA EN
DUDA ESTE CONCEPTO DEL SIGLO XIX



@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic

DEBEMOS TENER EN CUENTA LO IMPORTANTE DE
UNA ALIMENTACIÓN SANA PORQUE CON LOS
ALIMENTOS NOS CONSTRUIMOS Y CON LOS
ALIMENTOS NOS DESTRUIMOS.



1847

Se funda la 1ra Sociedad Vegetariana en Inglaterra

1918

Diet and Health, de Lulu Hunt..
"comamos lo que queramos, pero
contemos LAS CALORÍAS"

1990

El etiquetado se volvió
estándar

1860

Se funda la 1ra Sociedad Vegetariana Americana

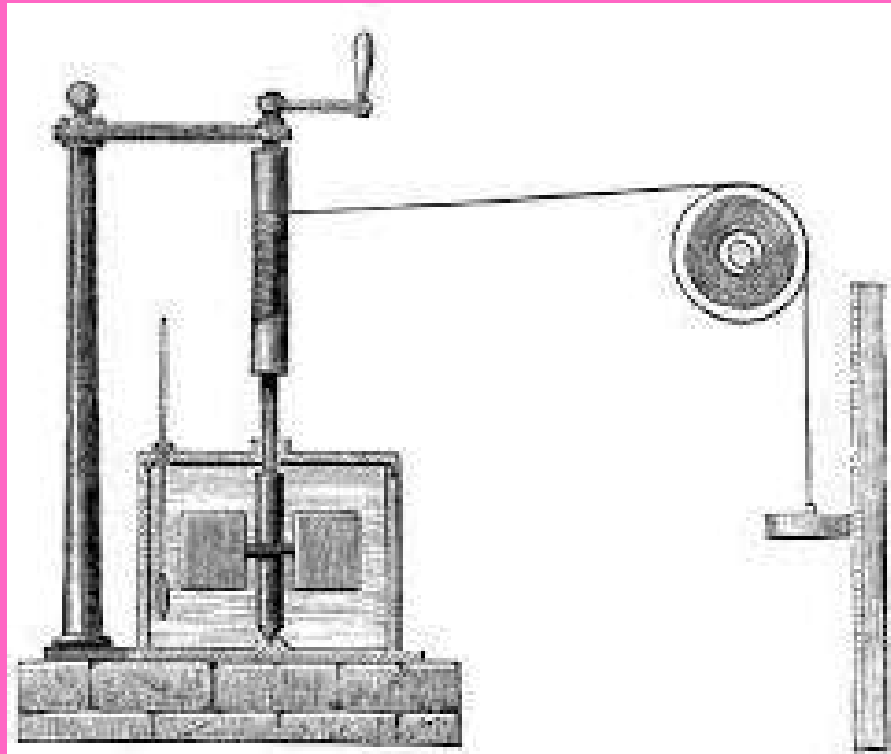
1970

Guerra contra la grasa (los
alimentos procesados empezaron
a reducir grasas e incrementar
azúcares)

2017

"Global Burden of disease" The
Lancet (11 millones de muertes
por mala alimentación)

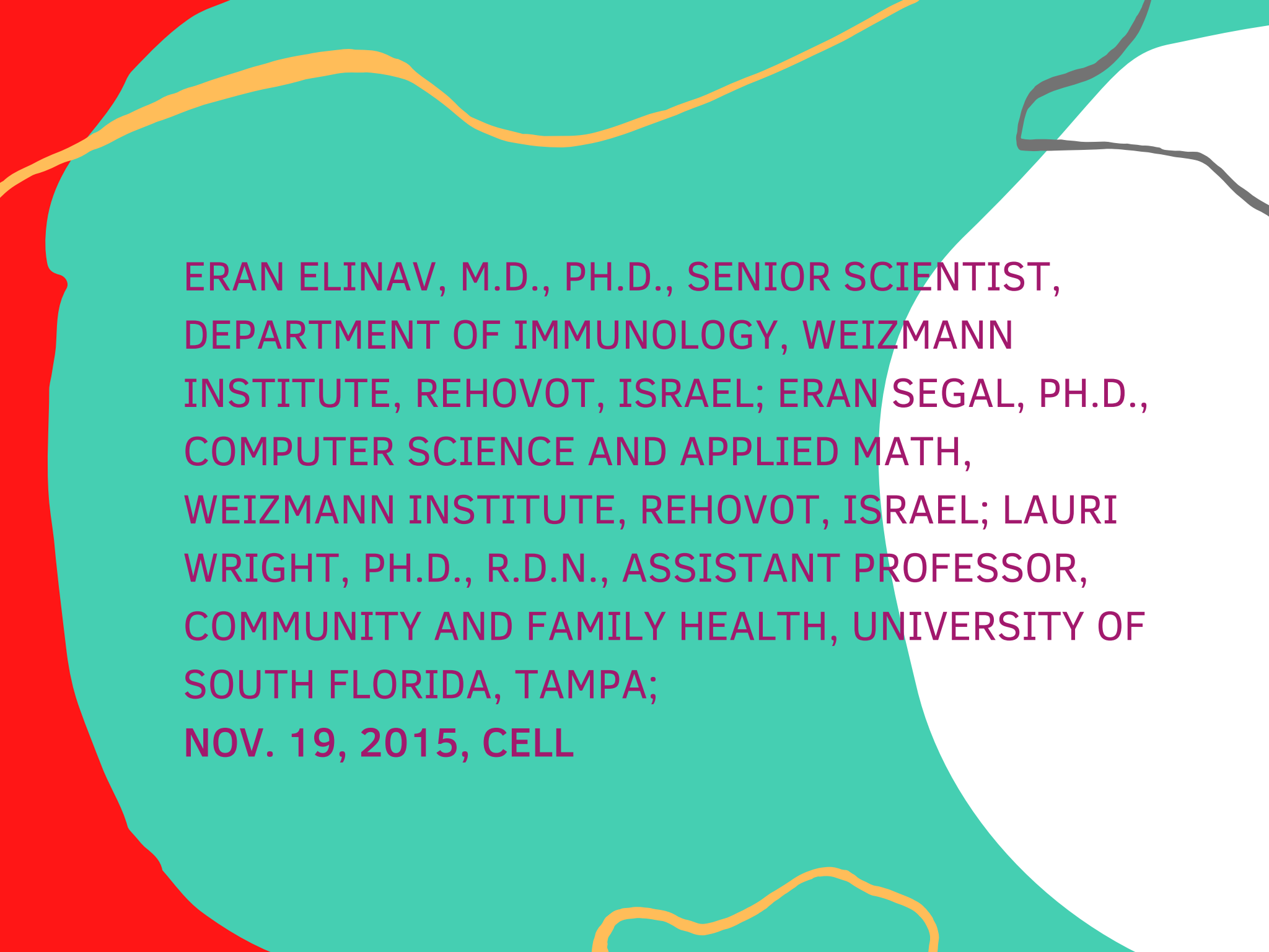
"LOS CONTEOS DE CALORÍAS SE BASAN EN CUÁNTO CALOR LIBERA UN ALIMENTO CUANDO SE LO QUEMA EN UN HORNO, PERO EL CUERPO HUMANO ES MUCHO MÁS COMPLEJO QUE UN HORNO"





QUE NOS DICE LA CIENCIA?

- EL INSOMNIO AUMENTA EL TEJIDO GRASO VISCERAL Y PERIFÉRICO.
- ENGORDA MAS COMER PEQUEÑAS CANTIDADES EN 12-15 HORAS QUE DIVIDIR 3 COMIDAS EN MENOS HORAS, 8 HORAS.
- COCINAR AUMENTA LA PROPORCION DE ALIMENTOS DIGERIDOS EN EL ESTÓMAGO E INTESTINO DELGADO DE 50% A 95%.
- EL ARROZ, LA PASTA, EL PAN Y LAS PAPAS RECIÉN HECHOS, PERMITEN UNA ABSORCIÓN MAYOR DE CALORÍAS QUE SI SE ENFRÍAN.
- EL CUERPO PUEDE ABSORVER 30 CALORIAS POR MINUTO DE UNA BEBIDA CARBONATADA, PERO SÓLO 2 POR MINUTO DE UNA PAPA.



ERAN ELINAV, M.D., PH.D., SENIOR SCIENTIST,
DEPARTMENT OF IMMUNOLOGY, WEIZMANN
INSTITUTE, REHOVOT, ISRAEL; ERAN SEGAL, PH.D.,
COMPUTER SCIENCE AND APPLIED MATH,
WEIZMANN INSTITUTE, REHOVOT, ISRAEL; LAURI
WRIGHT, PH.D., R.D.N., ASSISTANT PROFESSOR,
COMMUNITY AND FAMILY HEALTH, UNIVERSITY OF
SOUTH FLORIDA, TAMPA;
NOV. 19, 2015, CELL

PARA CURAR
NUESTRO
CUERPO HAY
QUE
RENOVARLO
CON
MATERIALES
DE BUENA
CALIDAD.



RENOVAR NUESTRO CUERPO

El CUERPO es una UNIDAD en la que la enfermedad es una falta de equilibrio, y no podemos intentar "curar" una parte sin la curación del todo. No podemos tratar el órgano sin relacionarlo con el resto de órganos del cuerpo, y sin tener en cuenta las emociones, y pensamientos de la persona



@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic

ALIMENTOS CRUDOS VS COCINADOS





Alimentos cocinados

La cocción de todos los productos, genera cambios químicos en los alimentos, que implican la destrucción o transformación de todos los nutrientes y la producción de indeseadas relaciones en las proteínas

La cocción devuelve a los minerales a su estado inorgánico. Los minerales inorgánicos atraviesan el sistema circulatorio y se instalan en las venas y arterias haciendo que pierdan flexibilidad.

La destrucción de un 100% de las enzimas y coenzimas de los alimentos.
Pérdida de oxígeno de los alimentos.
Destrucción de las fibras naturales: transformaciones en la celulosa, que pierde su capacidad de limpiar el intestino.



@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic



Alimentos cocinados

La cocción provoca la caramelización de los carbohidratos complejos, es decir, la fusión de las moléculas. Las enzimas digestivas no pueden romper estas moléculas en azúcares simples para poder ser usadas como energía.

La cocción transforma las grasas en elementos cancerígenos. El consumo de aceite cocinado es la principal causa de ataque al corazón.

La cocción rompe las moléculas polinsaturadas y forma radicales libres, fragmentos combinados con oxígeno que producen peróxidos, extremadamente tóxicos por su capacidad oxidizante, que dañan y destruyen las células.



@dramandre
@tulipanesspa




@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic

LEUCOCITOSIS

- Un alimento crudo no producira aumento de globulos blancos
- Los alimentos comunes cocinados producirán leucocitosis
- Los alimentos cocinados a presión producirán mayor leucocitosis
- Los alimentos ULTRAPROCESADOS son los mas daninos





LAS NECESIDADES
NUTRICIONALES ESTÁN
DETERMINADAS POR EL PODER
DE ASIMILACIÓN. NO NOS
NUTRE LO QUE INGERIMOS SINO
LO QUE ASIMILAMOS. SI HAY
CARENCIA DE NUTRIENTES A
PESAR DE ESTAR ESTOS
PRESENTES EN LA DIETA,
OBVIAMENTE ELLO SE DEBE A
UNA MALA DIGESTIÓN Y A UNA
PEOR ASIMILACIÓN



@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic



Pautas para combinar los alimentos correctamente

**SÓLO COMER CUANDO SE
TIENE HAMBRE**

**NO MEZCLAR PROTEÍNAS Y
ALMIDONES**

**LOS VEGETALES SIN
ALMIDÓN SE PUEDEN
MEZCLAR CON TODO.**

**MEZCLAR ALMIDONES
DIFERENTES ES CORRECTO**

**LA FRUTA DEBE COMERSE
SOLA**

**LAS LÍQUIDOS FUERA DE
LAS COMIDAS**



QUE SE ESCONDE DETRÁS DE LA CARNE QUE COMEMOS?

LA REALIDAD QUE HAY
DETRÁS DE LA
PRODUCCIÓN DE LA CARNE
BARATA SIGUE OCULTA

GENÉTICAMENTE
PROGRAMADAS MEDIANTE
UN CRUCE SELECTIVO
PARA PONER CERCA DE 300
HUEVOS AL AÑO

PISCIFACTORIAS LLENAS
DE PIOJOS MARINOS.
PARASITOS QUE SE PEGAN
AL PEZ Y SE COMEN LA PIEL
Y ESCAMAS

CERDOS ENJAULADOS TODA
SU VIDA
TERNEROS SEPARADOS DE
SU MADRE Y SE LES
PROHIBE BEBER LA LECHE,
PARA USAR EN COMERCIO

MAS DEL 85% DE LOS
ANTIBIOTICOS DEL MUNDO
LOS CONSUMEN ANIMALES
DE GRANJA , CUYA CARNE
ES PARA CONSUMO
HUMANO

EL 74% DEL TOTAL DE LOS
CEREALES Y EL 90% DE LA
SOYA CULTIVADA LO
CONSUMEN ANIMALES DE
GRANJA



BENEFICIOS INGESTA AGUA

CEREBRO

CÉLULAS

TRACTO
DIGESTIVO

CORAZÓN

RIÑONES

MÚSCULOS
Y
ARTICULACIONES

PIEL

TEMPERATURA



@dramandre
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre
@tulipanesspanic

AYUNO INTERMITENTE

- Regeneración celular
- Eliminación de virus y bacterias invasoras
- Elimina proteínas y estructuras defectuosas que surgen por el envejecimiento.
- Ayuno 16/8, 14/10, 24
- Podemos tomar agua, infusiones, té o café sin edulcorantes ni azúcar.



- Reduce resistencia de la insulina y azúcar en sangre
- Ayuda a mantener masa muscular y fomenta pérdida de grasa
- Reduce inflamación del organismo
- Tiene efectos positivos sobre la plasticidad neuronal
- Mejora la función de la mitocondria



THANK YOU

