



Nestor
PALMETTI



DOSSIER PARA TOMAR CONSCIENCIA LA IMPORTANCIA DE LA SALUD INTESTINAL

Todas las enfermedades nacen del intestino

EL NATURISMO ANTIGUO LO MANIFESTABA
POR ELLO ES EL PRIMER PASO DEL PROCESO DEPURATIVO



La importancia de la **Autogestion Hogareña**



¿Cómo resolver problemas crónicos?

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

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

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

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

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

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

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

CAUSA PROFUNDA: ENSUCIAMIENTO CORPORAL

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

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

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

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

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

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

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

¿CÓMO EMPEZAR?

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

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

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

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

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

PROCESO DEPURATIVO BASICO

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

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

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

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

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

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

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

LIMPIAR Y NO ENSUCIAR

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

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

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

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

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

LOS SEIS ANDARIVELES DEPURATIVOS

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

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

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

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



EL COLAPSO INTESTINAL

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

viejas costras acumuladas. Las imágenes hablan por sí solas.

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

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

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

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

EL COLAPSO HEPATICO

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

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

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

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

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

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

HÍGADO Y EMOCIONES

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

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

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

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

LOS CÁLCULOS BILIARES

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

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

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

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

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

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

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

LA LIMPIEZA HEPATICA PROFUNDA

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

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

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

EL NECESARIO DESPARASITADO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Néstor Palmetti

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



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar



Bases del Proceso Depurativo

Como dijo alguien: "Curar es limpiar". Por lo tanto no podemos pretender solución efectiva de ningún problema de salud, sin resolver el colapso tóxico que ha sido causa profunda del síntoma, luego convertido en "enfermedad".

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

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

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

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

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

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

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

EL COLAPSO INTESTINAL

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

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

nos hace **convivir con desechos de 15 comidas distintas**. En otra autopsia, el Dr. Jensen reportó **18kg de moco colónico**.

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

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

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

EL COLAPSO HEPATICO

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

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

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

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

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

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

mal estado hepático o, mejor dicho, resultan ser su consecuencia directa.

HÍGADO Y EMOCIONES

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

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

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

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

LOS CÁLCULOS BILIARES

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

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

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

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

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

LA LIMPIEZA HEPÁTICA PROFUNDA

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

Este procedimiento se basa en un **período preparatorio** (6 días),

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

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

EL NECESARIO DESPARASITADO

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

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

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

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

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

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

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

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



PROCESO[®]
depurativo

Texto de
Néstor Palmetti
Creador del
Proceso Depurativo
info@nestorpalmetti.com

Las herramientas depurativas

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

ANDARIVEL 1

Cola de caballo

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

Diente de león

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

Ortiga

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

Yerba meona

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

Rompepiedras

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

Acido málico

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

Sulfato de magnesio

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

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

Nódulos de kéfir

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

Madre de kombucha

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

Mezcla Purgante

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

ANDARIVEL 2

Solución de propóleo

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

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

y potencia la regeneración de tejidos.

Plata coloidal

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

Tintura de Altamisa

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

Tintura de Suico

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

Tintura de Genciana

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

Tintura de Artemisa

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

Tintura de Eucalipto

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

Tintura de Moringa

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

Arcilla serrana

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

ANDARIVEL 3

Tónico herbario (ó Essiac)

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

Baplaros

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

Zeolita

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

ANDARIVEL 4

Agua oxigenada

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

ANDARIVEL 6

Valeriana

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

KIT DEPURATIVO 0-30 DIAS - HERRAMIENTAS BASICAS PARA INICIAR EL PROCESO DEPURATIVO**ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ORGANOS**

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

KIT DEPURATIVO 0-60 DIAS - HERRAMIENTAS BASICAS PARA INICIAR EL PROCESO DEPURATIVO**ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ORGANOS**

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

KIT DEPURATIVO 60-120 DIAS - HERRAMIENTAS BASICAS PARA INICIAR EL PROCESO DEPURATIVO**ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ORGANOS**

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

El Proceso Depurativo Simplificado

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



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

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

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

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

PROCESO DEPURATIVO PRIMER MES

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

REFERENCIAS

Lavaje colónico: Sesión de 1 hora

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

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

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

Pomelo/oliva: Pomelo exprimido y aceite de oliva

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

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

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

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

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

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

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

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

PROCESO DEPURATIVO **SEGUNDO MES**

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

REFERENCIAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



PROCESO
depurativo

DESPENSA DEPURATIVA

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

Mail despensa@espaciodepurativo.com.ar

ENVÍOS A TODO EL PAÍS



DESPENSA
depurativa

SUGERENCIAS COMPLEMENTARIAS

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



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

Salud intestinal: el primer paso

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

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

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

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

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

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

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

EL TRANSITO INTESTINAL

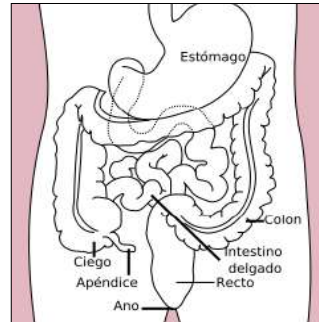
El intestino delgado recibe el **bolo alimenticio** que inicialmente procesa el estómago; el mismo está compuesto por saliva, jugos gástricos y el alimento ingerido. Con el aporte de secreciones pancreáticas, biliares e intestinales, en el **intestino delgado** prosigue la tarea de reducir las estructuras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

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

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

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

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



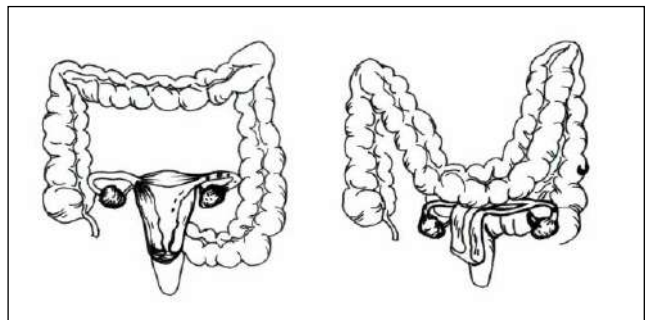
distensión) de la pared intestinal. Esta motilidad, conocida como **peristaltismo**, se encarga normalmente de completar el tránsito digestivo, en algo menos de 20 horas. Este movimiento es una respuesta refleja a la excitación que genera el bolo alimenticio sobre las terminaciones nerviosas de la pared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

volumen, a fin de garantizar una correcta estimulación motora.

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

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

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



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

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

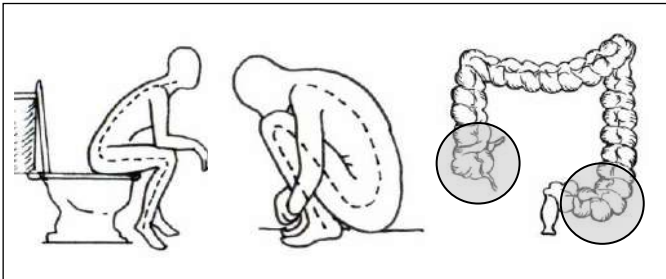
Cuando el colon transversal cae, **todos los órganos ubicados por debajo sufren los efectos de su presión**. En las mujeres presiona la vejiga, el recto, el útero, los ovarios y las trompas de Falopio. En el hombre, además de comprimir vejiga y recto, presiona la glándula prostática y la uretra (que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

¿QUÉ COSAS AFECTAN AL TRÁNSITO INTESTINAL?

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

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

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



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

SINTOMAS DE MALFUNCION INTESTINAL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



EVACUANDO
Salud intestinal

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

evacuando.com

La técnica del lavaje intestinal

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

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

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



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

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

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

EL LAVAJE COLÓNICO

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

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

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



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

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

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

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

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

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

El lavaje colónico, como todo abordaje depurativo, tiene

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Néstor Palmetti - Libro "Cuerpo Saludable"



Las mejores y más saludables opciones para regularizar los intestinos



EVACUANDO®
Salud intestinal

BANCO PARA CUCILLAS

Para colocar bajo el inodoro

EQUIPO HOGAREÑO

Con tabla reforzada, tanque de agua, manguera y cánulas

EQUIPO PROFESIONAL

Para terapeutas capacitados, todo en higiénica fibra de vidrio

Envíos a todo el país: Despensa Depurativa

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

Whatsapp 3544.550.186 - www.espaciodepurativo.com.ar



Limpieza intestinal en casa

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

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

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

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

POSTURA DE EVACUACION

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

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



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

LIMPIEZA DE LOS INTESTINOS

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



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

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

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

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

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



EVACUANDO
Salud intestinal

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

Inodoro: ¿sentado o en cuclillas?

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

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

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

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

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

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

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



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

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

PREVENIR LAS HEMORROIDES

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

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

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

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



La tabla para uso hogareño

Usted está recibiendo un dispositivo para usar en su hogar y poder así gestionar caseramente el adecuado mantenimiento de su limpieza intestinal. Sugerimos lea atentamente los adjuntos. Por un lado aquellos relacionados con la técnica "Salud intestinal: el primer paso", "La técnica del lavaje intestinal" y "Limpieza intestinal en casa", que le brindan información general sobre el órgano en cuestión y sobre su higiene mediante el uso del agua, técnica conocida como lavaje colónico. Y por otro lado aquellos adjuntos que le informan sobre la adecuada recarga bacteriana: "Cultivando el jardín interior", "Regenerando el microbioma" y "¿Por qué fermentar?", cosa que resulta esencial tener en cuenta cuando se hacen lavajes colónicos.

DESCRIPCION DE LAS PARTES

Tablas Evacuando:

Están construidas en higiénica y lavable fibra de vidrio reforzada, y se entregan con accesorios para su funcionamiento. Vienen en dos tamaños. Las dimensiones de la tabla grande son: largo 1,12m; ancho 0,69m; alto 0,30m. La tabla es robusta y ha sido reforzada como para soportar una persona de hasta 160 kg de peso. Las dimensiones de la tabla pequeña son: largo 0,95m; ancho 0,55m; alto 0,30m y viene en dos versiones: fija y plegable. Estas tablas se apoyan por un lado en el inodoro convencional y por otro se deben posar sobre una silla firme, que preferiblemente tenga algunos centímetros más de altura que el inodoro. La pendiente hacia el inodoro, permite canalizar fácilmente la evacuación de los desechos eliminados.

El apoyo en una silla firme garantiza estabilidad durante el lavaje. Esto se debería complementar con la colocación de una almohada que permita recostar cómodamente la cabeza durante la sesión (prever que una sesión lleva entre 30 y 45 minutos de duración).

Manguera plástica:

Acompaña a las tablas, la manguera que transporta el agua desde el tanque hasta la cánula, con una canilla intermedia de acero inoxidable, que permite controlar el flujo de agua. La manguera tiene la sección adecuada para conectar en un extremo a la canilla plástica del tanque de agua empleado y en el

otro extremo para implantar a presión la cánula que se introducirá luego en el ano.

Cánulas plásticas:

Acompañan a la tabla, cuatro unidades que se pueden reutilizar sin problemas, higienizándolas después de cada uso. Para ello, basta con sumergirlas unos minutos en agua oxigenada 10 volúmenes.

Tanques de agua en fibra de vidrio reforzada:

Este opcional viene también en dos versiones. El más grande tiene una capacidad de hasta 60 litros y sus dimensiones externas son: ancho 0,67m; alto 0,50m; profundidad 0,27m. El más pequeño tiene una capacidad de hasta 40 litros y sus dimensiones externas son: ancho 0,41m; alto 0,41m; profundidad 0,23m. Ambos pueden anclarse en la pared, mediante dos tornillos tirafondo (provistos con sus respectivos tarugos). Los tanques están dotados de un ojo de buey transparente que permite controlar el llenado de agua, asegurando los 40 litros al alcanzar dicho nivel.

Otra opción es apoyar el tanque en una superficie firme y sobre elevada respecto al nivel de la tabla (aproximadamente 0,80m), con lo cual se garantiza la adecuada presión de agua por simple gravedad. Los tanques están dotados de una canilla plástica para habilitar el paso del agua y conectar a la manguera de la tabla. Para evitar roturas en el transporte, la canilla va suelta en el interior del tanque y se debe fijar mediante roscado, antes de comenzar a utilizar el dispositivo.





ACERCA DEL LAVAJE COLÓNICO

Es importante y por eso lo reiteramos, que previamente a las sesiones de lavaje colónico y más aún cuando se trata de la primera experiencia, tengamos unos días de adecuada preparación. Esto se logra sosteniendo al menos **tres días a solo vegetales crudos y licuados** (frutas y hortalizas). Esto se hace para desinflamar y descongestionar los intestinos y ablandar la materia estancada en la luz intestinal.

Este efectivo y saludable procedimiento consiste en hacer circular agua a temperatura corporal (37°C) **por simple gravedad** y en **flujo continuo**. La tabla Evacuando permite adoptar una posición horizontal y relajada. La persona **no retiene** el agua que ingresa, sino que fisiológicamente **va eliminando líquido y desechos** mientras a continuación vuelve a ingresar agua limpia en flujo continuo.

El agua se introduce por una diminuta cánula y se elimina por la diferencia de diámetro entre la cánula y el ano. La sesión normal de lavaje colónico se resuelve en el arco de **entre 30 y 45 minutos**.

Si se hace por primera vez, el lavaje colónico suele requerir **tres sesiones, una cada día**, en jornadas consecutivas. Lo que no resulta conveniente es **distanciar las sesiones**, dejando pasar varios días entre ellas.

Las sesiones **encadenadas** favorecen este proceso y permiten una rápida y espontánea regeneración de la flora. Al distanciar las sesiones, generamos el **efecto opuesto**: más congestión, más inflamación, más endurecimiento de los residuos tóxicos y más dificultades en la regeneración de la flora.

ORGANIZANDO LA PRIMER SESION

Comenzar con un primer lavaje, parece complicado y complejo. Pero luego nos daremos cuenta que es algo muy simple y sencillo. Se comienza calentando el agua a depositar en el tanque, cuya temperatura debe estar en los 37°C (uno se puede auxiliar con un termómetro digital, accesorio económico y útil). Si estamos en invierno, debemos tener en cuenta el natural enfriamiento del agua durante la sesión, por lo cual está bueno introducir agua con temperatura algo superior, para compensar el enfriamiento del recipiente y el ambiente. Si estamos acompañados en la sesión, es bueno que nuestro acompañante disponga de agua caliente para ir agregando al tanque, a fin de mantener constante la temperatura. Al visualizar el agua por el ojo de buey, nos aseguramos la disponibilidad de los 40 litros útiles para toda la sesión.

En primer lugar debemos acondicionar el ambiente con una temperatura agradable. Antes de iniciar la sesión, debemos dejar al alcance de la mano, una manta para cubrirnos y no pasar frío. En invierno, podemos incluso usar medias de lana o esarpines, para evitar enfriar los pies durante la sesión. Probar antes la postura en la tabla, acomodando almohadones o frazadas, hasta lograr una posición cómoda y relajada.

Probar la correcta función de las canillas y que no haya pérdidas: la del tanque, que dejaremos abierta, y la llave de paso en la manguera amarilla, que iremos accionando apenas estemos con la cánula colocada y en posición de inicio. Dejar salir agua antes de insertarnos la cánula, a fin que haya agua tibia en la manguera, para evitar el

Tanque de agua en polietileno:

Este opcional tiene una capacidad de 25 litros, y también se debe apoyar en una superficie firme y sobre elevada respecto al nivel de la tabla (aproximadamente 0,80m), con lo cual se garantiza la adecuada presión de agua por simple gravedad. Este tanque también está dotado de una canilla plástica para habilitar el paso de agua y conectar a la manguera de la tabla. Para evitar roturas en el transporte, la canilla va suelta en el interior del tanque y se debe fijar mediante roscado, antes de comenzar a utilizar el dispositivo.

MONTAJE DEL SISTEMA

Fijar el tanque, bien apoyado sobre una superficie firme o, en el caso del tanque de fibra de vidrio, amurado a la pared mediante tornillos/tarugos. Cuidar que quede un diferencial de aproximadamente 0,80m entre el nivel de apoyo de la tabla (superficie del inodoro) y la base del tanque. Fijar la canilla plástica, a través de su arandela roscada, e insertar a presión la manguera plástica en su embocadura.

Luego, apoyar bien la tabla, haciendo coincidir el extremo de la cueva en la boca del inodoro. Por allí se descargará el agua y los desechos. El otro extremo de la tabla se debe apoyar en una silla firme, cuyo respaldo puede ser útil para apoyar una almohada que permita recostar cómodamente la cabeza durante la sesión (prever que una sesión lleva entre 30 y 45 minutos de duración).

Al apoyar la tabla sobre la silla, cuidar que haya una ligera pendiente hacia el inodoro. Bastan algunos centímetros para facilitar la evacuación de los desechos eliminados hacia el inodoro, por simple gravedad. Y esto se puede lograr con alguna tabla o almohadón suplementario. También se puede colocar alguna manta sobre la tabla, sobre la cual también apoyar la espalda, a fin de lograr una posición cómoda y relajada durante toda la sesión que suele durar unos 40 minutos.

ingreso inicial de agua fría, a causa de la manguera destemplada.

Inicialmente controlar el montaje de la cánula (color negro) en el extremo de la manguera amarilla, cuidando que el extremo con la sección ligeramente cónica, sea la que introduciremos luego en el ano. Controlar que no tenga aristas que puedan molestar. Luego la lubricamos con un poco de aceite comestible, para que se deslice con suavidad. La cánula debería sobresalir respecto a la "cueva" de eliminación de los desechos, y la persona debería acercar lo más posible su cola a dicha cavidad.

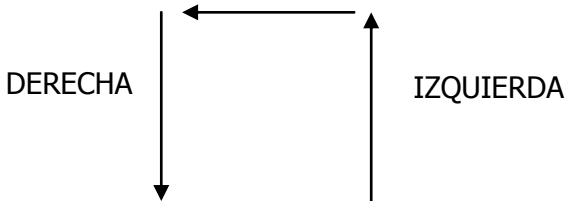
De allí en más es solo abrir la canilla metálica y dejar fluir el agua. Recomendamos leer los apartados "Limitaciones para el lavaje" y "Precauciones previas y posteriores" del adjunto folleto "La técnica del lavaje intestinal".

CONSEJOS PARA LA SESION

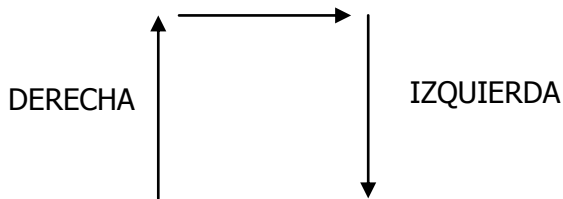
Recordamos que para esta práctica utilizamos un sistema abierto de circulación de agua. Por la cánula ingresa el agua limpia, a temperatura corporal. Los desechos se eliminan por la diferencia de diámetro entre el ano y la cánula. Las cánulas utilizadas son de material plástico y se introducen aproximadamente unos 5 centímetros en el ano.

El lavaje colónico es un procedimiento invasivo pero no agresivo, ya que el flujo del agua circula por gravedad, o sea, a baja presión. Lo importante durante la sesión es estar relajado, no tensionarse y dejar que el agua vaya haciendo su trabajo. Se retiene lo que se puede y luego se relaja para expulsar el agua con los desechos.

Se recomienda acompañar el proceso realizando un **automasaje**. Cuando está ingresando el agua, masajear acompañando la subida del agua por el colon descendente (izquierda), siguiendo por el transversal (horizontal, bajo las costillas) y bajando por el ascendente (derecha).



Retener el agua hasta que el cuerpo pida evacuar. Durante la evacuación, acompañamos el reflujo del agua, masajeando en sentido inverso: colon ascendente (derecha), transversal (horizontal) y descendente (izquierda).



Para que le resulte confortable la experiencia, utilice esarpines o medias gruesas en los pies, a fin de evitar la sensación de frío. Del mismo modo, si hace frío, utilice un acolchado para cubrir su cuerpo. Ante cualquier inconveniente, solo basta cerrar el grifo y detener el proceso.

También puede percibirse una **baja de temperatura** tras la sesión, en cuyo caso se puede utilizar una bolsa de agua caliente para calentar los pies.

Una vez concluida la sesión, le sugerimos que tome **kéfir de agua**, fermento líquido que ayuda a regenerar la flora intestinal. Esta reconstrucción será luego intensificada por la **alimentación fisiológica**, el **jugo de clorofila**, los **alimentos fermentados** (como el kimchi, el miso o el chucrut), los **aportantes de fibra soluble** (como las algas, la pectina de las frutas o la inulina de las cebollas) y los **lactobacilos** que pueden adquirirse en farmacia. Evitar el consumo inmediato de semillas o alimentos de densidad.

El día después de su sesión de lavaje colónico, es posible que no tenga evacuaciones, pero transcurridas 24hs debería normalizarse la deposición cotidiana. Si eso no ocurre, y no tiene otra colónica en programa, recurra a una taza de **Mezcla Purgante** para normalizar el tránsito intestinal fisiológico.

Deseamos que disfrute el lavaje en la intimidad de su hogar y experimente la liberación que se persigue. Y ante cualquier duda, consulte con un profesional de confianza que conozca y haya experimentado la técnica.

TOMAR EN CUENTA LO EMOCIONAL

Lo invitamos a tomar esta limpieza desde todos los aspectos, físicos y emocionales, ya que durante la misma se promueve la eliminación de desechos estancados en ambos planos. Además de limpiar los residuos estancados en el plano físico (colon), esta limpieza también remueve emociones y pensamientos; por lo tanto, enfocarse en la **respiración** y en la **intención**, ayuda a liberarlos. Vaya como sugerencia, utilizar la siguiente afirmación consciente durante la sesión:

Me desprendo del pasado y lo disuelvo.

Mis pensamientos son claros.

En paz y alegría, vivo en el presente.

A medida que renuncio al pasado, entra en mi interior lo nuevo, lo fresco y lo vital.

Permito que la vida fluya a través mío.

Me amo y me acepto incondicionalmente.

Tal como soy. Aquí y ahora.

TODAS LAS
HERRAMIENTAS DEL
PROCESO
DEPURATIVO EN



DESPENSA
depurativa

Tel (03544) 494.871 - 483.552 - WhatsApp 3544.550.186

Mail despensa@espaciodepurativo.com.ar

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

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



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar



Cultivando el jardín interior

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

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

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

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

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

Esta diversidad de vida (cada persona tiene su propia flora intestinal, tan individual como su huella dactilar) cohabita y coopera, tal como ocurre en los jardines. Cuidar el propio jardín es responsabilidad de cada persona: sembrarlo con frecuencia, eliminar las malas hierbas, abonarlo, cuidarlo diariamente... o bien abandonarlo, como seguramente hemos hecho en los últimos años. Por esto último, lo que era un bonito jardín, rápidamente se ha convertido en un horrible baldío y en un nauseabundo vertedero (putrefacción intestinal, moco colónico), refugio de especies

nocivas (hongos, patógenos, virus) que provocan enfermedades.

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

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

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

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

EL MICROBIOMA ES UN ORGANISMO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

COMO CONVERTIRNOS EN BUENOS JARDINEROS

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

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

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



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar

¿Por qué fermentar?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FERMENTACIONES EN MEDIO LÍQUIDO

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

Kéfir de agua

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

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

Agua enzimática

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

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

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

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

Kombucha

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

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

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

FERMENTACIONES EN MEDIO SÓLIDO

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

Chucrut

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

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

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

Kimchi

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

conserva las verduras frescas y crujientes durante mucho tiempo.

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

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

Yogur de semillas

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

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

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

Queso de semillas

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

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

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

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

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



@espacio_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar



Regenerando el microbioma

REGENERADORES COMERCIALES

VITA BIOSA PROBIOTA

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

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

KYOJIN (Alma Laboratorios)

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

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

BIOFLORA (Bio Sidus)

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

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

ENTEROGERMINA (Sanofi Aventis)

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

Presentación: estuche con 10 ampollas de 5ml de suspensión bebible.
La dosificación sugerida es: adultos: 2-3 ampollas a lo largo del día; niños mayores de 3 meses: 1-2 ampollas a

lo largo del día. Forma de administración: agitar antes de usar. Sólo para administración oral. Administrar en intervalos regulares a lo largo del día. Ingerir el producto tal cual o diluyendo el contenido en agua o jugos.

FLORATIL (Temis Lostaló)

Saccharomyces Boulardii
Es una levadura probiótica que previene la destrucción de la flora intestinal por causa de diarreas frecuentes, contribuye a la síntesis de vitaminas del complejo B, estimula los mecanismos inmunitarios de la mucosa intestinal, restablece el equilibrio normal de la flora bacteriana del intestino, no provoca estreñimiento.
Presentación: envases conteniendo 6, 8, 10, 12, 16 o 20 cápsulas

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

REGENERADORES HOGAREÑOS

PROBIOTICOS (Microorganismos)

Agua enzimática, kéfir, kombucha, chucrut, kimchi, quesos-mantecas-yogurt de semillas, especias y condimentos fermentados, como cúrcuma, jengibre, ajo, cebolla, miso, natto...
Tratar de fermentar todo lo posible nuestros alimentos...
Pero estos fermentos, para que aporten sus beneficios no pueden estar pasteurizados o contener conservantes...

PREBIOTICOS (Alimento para microorganismos)

Algas (marinas y de agua dulce), frutas, hortalizas, semillas, fibra soluble...
Algarroba, ajo, cebolla, puerros, repollos, hojas verdes, espárragos, miso sin pasteurizar...
Bananas no maduras: el fruto maduro aporta azúcares de asimilación directa, mientras que el fruto inmaduro aporta almidón resistente para nutrición bacteriana...
Los almidones resistentes son alimento básico para los microorganismos del colon...
Reducir todo lo posible la proteína animal, evitando el ambiente putrefactivo...
Ayudarse para la transición con legumbres, germinadas, fermentadas o cocidas...

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL PROCESO DEPURATIVO EN



DESPENSA
depurativa

Tel (03544) 494.871 - 483.552 - WhatsApp 3544.550.186

Mail despensa@espaciodepurativo.com.ar

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

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



Nutricio, depurativo y prebiótico

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

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

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

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

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

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

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

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

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

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

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

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

PROPIEDADES TERAPEUTICAS

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

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

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

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

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

USOS Y APLICACIONES

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

Una idea de ingredientes puede ser: 1 taza de grano sarraceno, activado y germinado; 1 taza de semillas de lino, activadas 6 horas; 2 cucharadas de levadura nutricional; ½ taza de aceite de oliva; 1 cucharada de sal marina enriquecida; 1 cucharadita de azúcar mascabo. Procesar los ingredientes con agua suficiente para lograr una textura de masa. Extender esta masa en capa de aproximadamente 5mm sobre lámina de teflex, marcar los cortes y deshidratar hasta lograr consistencia para dar vuelta. Girar y continuar secando para obtener la textura deseada.

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



PRAMA[®]
ALIMENTACIÓN Y SALUD

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

Visítanos:



www.espaciodepurativo.com.ar



www.nestorpalmetti.com



www.procesodepurativo.com.ar



www.procesodeluz.com.ar



www.tienda.prama.com.ar



www.evacuando.com



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



www.espacioescuela.com

Click en los enlaces para visitar sitios web

Villa de Las Rosas • Traslasierra • Córdoba • Argentina
(03544) 494.871 • 483.552 • Whatsapp +549.3544.536018
www.espaciodepurativo.com.ar • info@espaciodepurativo.com.ar