

LA IMPORTANCIA DE LA DETOXIFICACIÓN CELULAR ACTIVA

POR QUÉ Y CÓMO REALIZAR UNA LIMPIEZA VITAL®

Introducción

Tanto si hacemos una investigación histórica de los maestros de la terapia higienista (Kneipp, Priessnitz, Kuhne, Just, Vander, Tadeo de Wisent, Lezaeta, Bidaurrazaga, etc.) como de los médicos de la escuela vitalista (Sydenham, Bouchard, Paracelso, Huxan, Toussaint-Guidant, Hoffmann, Kellog, Letamendi, Scolá, Chantemesse, E. Alfonso, etc), nos encontramos con varias coincidencias fundamentales en sus teorías sobre la enfermedad.

- Definen la enfermedad como un esfuerzo de la naturaleza por recuperar el equilibrio de la vida.
- En ese estado de búsqueda del equilibrio, el organismo trata con todos los medios de que dispone (sean pocos o muchos, dependiendo del momento) de evacuar la materia “morbífica”.
- La enfermedad no viene del exterior, no hay que culpar inexorablemente a un agente extraño de cada patología, sino que es el resultado de desviarse en mayor o menor medida de los hábitos que promueven la vida y acercarse a los que la deterioran.
- La enfermedad no debe ser suprimida, cortada o abortada, sino encauzada y ayudada, al estimular las reacciones de defensa y facilitando el trabajo a las vías de eliminación (los emuntorios). Esta afirmación no quiere decir que algunos estados agudos no deban de ser atajados con medios más invasivos, ya que en ocasiones la afección del órgano implicado pone en peligro la propia vida (meningitis, miocarditis, etc).
- No debemos tratar enfermedades sino enfermos, ya que como señaló el Dr. Eduardo Alfonso “toda campaña contra una enfermedad clasificada es una lucha contra un fantasma”.

Si dejamos el recuerdo histórico y reflexionamos sobre las teorías de médicos y terapeutas contemporáneos de contrastado prestigio, nos encontraremos con conceptos de salud-enfermedad nada alejados de lo que los grandes maestros de hace uno, dos o más siglos afirmaban.

El afamado Dr. Seignalet afirmaba en su obra “La alimentación o la tercera medicina” lo siguiente: “¿Cómo puede ser, con los importantes progresos realizados en numerosas ciencias, que seamos todavía incapaces de solucionar el mecanismo de tantas enfermedades?. Y una respuesta probable es la siguiente: La creciente complejidad de la medicina ha llevado a la mayor parte de clínicos e investigadores de alto nivel a una especialización cada vez más estrecha. Por tanto, solo conocen algunas facetas de un estado patológico, pero no todas. Esta visión parcial les impide llegar a una concepción global del problema”.

El Dr. Eduardo Alfonso lo decía de esta otra forma: “La especialización en materia médica es un proceder poco científico, que solo consigue que el enfermo vaya rebotando de consulta en consulta de especialista, para que uno le cure el hígado, el otro las narices, el otro el pulmón, y a la postre ninguno le cure lo que él quiere que le curen: su organismo todo, y aún todo su ser”. El propio Dr. E. Alfonso promulgaba los baños de asiento, baños de vapor, las compresas en cintura, las cataplasmas, las curas o limpiezas depurativas y, por supuesto, la dieta correcta.

La Dra. Kousmine recomendaba la hidroterapia de colon (en su tiempo con lavativas), las plantas depurativas con efecto estimulante de los emuntorios, la regulación del pH, la alimentación sana y libre de tóxicos, además de otras estrategias (ácidos grasos, antioxidantes, inmunomodulación, oligoelementos, etc).

El Dr. Bernard Jensen centró sus trabajos en la relación entre la salud intestinal y la salud global del individuo y, como todo profesional de nuestro campo sabe, el Dr. Seignalet sustentaba su teoría (de incuestionable eficacia terapéutica) en que la clave de la salud es la alimentación, una buena higiene intestinal y una correcta gestión del estrés.

Recientemente, la amplia experiencia terapéutica de Andreas Moritz, ha hecho resurgir entre muchos profesionales la importancia de realizar periódicamente curas o “limpiezas” hepáticas con el objetivo de liberar los conductos intrahepáticos y la propia vesícula biliar de tóxicos, toxinas y cálculos que pueden entorpecer su funcionamiento y provocar muy diversas afecciones.

Hasta los controvertidos trabajos de la Dra. Hulda Clark tienen mucho en común con estos diversos planteamientos que he comentado, ya que ella insistía en la eficacia de realizar periódicamente “limpiezas” de intestino, hígado, riñón y... parásitos.

Efectivamente, lo que quizás ha dejado una impronta más personal de los trabajos de la Dra. Clark ha sido la trascendencia que ella le concede a la presencia de diversos parásitos en la génesis de numerosas enfermedades: *Ascaris Lumbricoides*, *Clonorchis Sinensis*, *Echinostoma Revolutum*, *Eurtrema Pancreaticum*, *Fasciolopsis Buski*, *Gastrothylax*, *Paragonimus*, *Plasmodium*, *Songyloides*, etc.

Probablemente, todos estos profesionales de la salud, no solo merecen nuestro reconocimiento, aunque no coincidamos al cien por cien con sus teorías, sino que, además, de los trabajos que todos ellos han realizado podemos extraer unas cuantas máximas de difícil discrepancia tocante a la trascendencia de detoxificar el organismo mediante diferentes técnicas naturales.

Intestino, hígado y cerebro: los protagonistas de nuestra salud.

- Quienes hacemos medicina humana y global, medicina para y por la persona, comprendemos que “todas las partes” del enfermo deben ser valoradas y no podemos segmentarlo o “lonchearlo” como expresaba la Dra. Kousmine. Sin embargo, es indiscutible que ciertos órganos desempeñan un papel tan crucial en la salud y están involucrados en tal cantidad de reacciones metabólicas, inmunológicas, endocrinas y neurológicas, que merecen una atención especial, tanto en la valoración y anamnesis de consulta, como en la estrategia terapéutica a aplicar.

- Este no es el medio para realizar un examen detallado de las funciones imprescindibles para la vida de los tres protagonistas mencionados, creo que requeriría varios tomos de una amplia obra técnica, pero sí vamos a recordar solo algunos ejemplos que, como “botón de muestra”, servirán para justificar suficientemente el por qué hay que comenzar por ellos cualquier terapia que pretenda tener en cuenta al individuo, a la persona, y no a la “etiqueta”.

- En el intestino encontramos la mayor cantidad de células de defensa de todo el organismo, especialmente en el colon derecho. Igualmente en esta misma sección se encuentra ¡el 96% de la serotonina!, neurotransmisor fundamental. Solo dos ejemplos para dejar claro que es una insensatez no querer ver la relación directa que existe entre el intestino, especialmente el colon ascendente (derecho), nuestro sistema inmune y nuestro cerebro. Una alimentación

desequilibrada, rica en alquitrantes policíclicos (tostados a altas temperaturas), exceso de proteína animal, abundancia de azúcares rápidos, falta de fibra y con una disbiosis en el ecosistema bacteriano, no solo tendrá un efecto directo en el órgano, con acumulación de placas de putrefacción, exceso de mucus, proliferación de flora pasajera, hongos, etc, sino un efecto indirecto sobre el resto del organismo. Si a esto le sumamos que, como recuerda reiteradamente el Dr. Seignalet, el estrés mental provoca disociación enterocítica (hiperpermeabilidad intestinal) por secreción de interferón gamma, el resultado es que comenzaremos a saturar otros órganos encargados de la eliminación, como hígado (a través de la vena porta), riñones, sistema linfático (también protagonista del Sistema Inmune), etc.

- El hígado es el responsable fundamental de la metabolización de xenobióticos. Si no fuera por su complejo y extraordinario trabajo (filtra litro y medio de sangre por minuto) la vida sería incompatible con la cada día más extensa lista de tóxicos y toxinas con los que entramos en contacto. Está documentada, de manera muy detallada, en que vía de conjugación se metabolizan los diferentes xenobióticos, incluidos los fármacos. El Citocromo P450 se encarga de la activación (Fase 1) de tóxicos liposolubles, especialmente nocivos por su facilidad para acumularse por largo tiempo en el tejido adiposo, generando radicales libres y metabolitos que deben ser neutralizados unos y conjugados otros (Fase 2) para poder ser eliminados. Sin entrar en la multitud de funciones metabólicas donde el hígado es el responsable, o sin mencionar el efecto que todas las medicinas ancestrales (Medicina Tradicional China, Medicina Ayurvédica...) le atribuyen sobre el equilibrio o desequilibrio de la energía vital y del entero estado de salud, el hígado es probablemente el órgano que ha salido más perjudicado por el estilo de vida moderno y la descomunal agresión de tóxicos y venenos a los que estamos expuestos diariamente; según los últimos estudios en toxicología, en España, a más de 3.500 sustancias extrañas. La Dra. Hulda Clark culpó a esta elevada exposición a xenobióticos, en combinación con ciertos microorganismos, de la elevada proliferación del cáncer y patologías degenerativas. La Dra. Kousmine afirmó incluso que en muchos casos un tumor maligno es como “un segundo hígado”, es decir, cuando el hígado llega a su climax de saturación y envenenamiento, comienza a almacenar detritus, tóxicos, células alteradas, etc, en otro lugar, provocando finalmente la aparición de un tumor. Andreas Moritz, ya mencionado, también relaciona directamente el estado de toxemia hepática con la aparición de diversos tipos de cáncer.

- Tampoco debemos olvidar que, si la relación entre intestino y salud mental ha sido establecida claramente, en el caso del hígado podemos hacer una afirmación del mismo tipo. Muchos pacientes con problemas en la neurotransmisión dependiente de la serotonina y/o de las catecolaminas (noradrenalina, adrenalina y dopamina) son tratados con fármacos de dudosa eficacia y en ocasiones el problema se cronifica. Como ya expliqué

en la obra, “Comer Sí da la felicidad”, la descarboxilación de los aminoácidos aromáticos (Triptófano, Fenilalanina, Tirosina) en sus metabolitos intermedios y finalmente neurotransmisores, es dependiente de la funcionalidad hepática y su metabolismo. Un hígado intoxicado, o frágil constitucionalmente, puede tener mayor dificultad para dicha síntesis. Esta sería la explicación de por qué algunos casos de depresión resistentes a los fármacos remiten cuando se realiza una detoxificación hepática e intestinal eficaz. Como vemos, nuevamente, es la “medicina de la persona”.

• Esta relación entre salud mental y funcionalidad intestinal y hepática, resulta igualmente cierta en otros muchos casos, pero uno de los más representativos es la **Fibromialgia**. Todavía considerada una enfermedad misteriosa, es tratada de forma paliativa por los reumatólogos y en ocasiones por psiquiatras o ambos a la par. Diferentes investigadores de todo el mundo han relacionado la Fibromialgia con la incapacidad del afectado para neutralizar los xenobióticos. Es cierto que otros factores desempeñan un papel desestabilizante (a modo de detonador), como el fallo en el metabolismo de la serotonina (también dependiente del hígado), una experiencia traumática, fallos en las ondas Alfa y Beta durante el sueño, etc, pero el hígado es el protagonista nuevamente. Esta es otra confirmación de que “en la virtud está el defecto” cuando hablamos de alto grado de especialización médica. Un reumatólogo considera que el hígado es “la parcela” del de digestivo. Incluso el de digestivo pudiera derivar al hepatólogo o, en el colmo de la especialización, en EE.UU. ya existe el hepatólogo especializado en el lóbulo izquierdo y el hepatólogo especializado en el lóbulo derecho. Es triste que se “acerque tanto la nariz a la corteza del árbol que no se vea el bosque”.

La importancia de la dieta

Cualquier profesional de la salud de las llamadas medicinas biológicas o complementarias, reconocerá la importancia que la dieta, y en su versión terapéutica la dietoterapia, tienen a la hora de mejorar cualquier estado de pérdida de salud.

No obstante, sería equivocado sostener a ultranza que cierta dieta es la “ideal” para todas las personas. No analizaremos ahora todas las “grandes teorías” en dietoterapia que en las últimas décadas se han preconizado (Disociada, Grupos sanguíneos, Dieta Signalet, Dieta Kousmine, Dieta Londres, vegetariana, macrobiótica, etc), pero es evidente que existen una serie de máximas coincidentes entre todos los que le atribuimos una importancia crucial a la alimentación entre los factores etiológicos a valorar en los diferentes trastornos de salud.

Repasemos brevemente alguna de estas máximas:

1°. Hay que decantarse por alimentos de la MÁXIMA CALIDAD, preferiblemente ecológicos o de cultivo propio.

2°. Los VEGETALES CRUDOS deben suponer no menos de 1/3 de la alimentación del día. Seleccionándolos según la estación del año y las características particulares.

3°. EVITAR los aditivos alimentarios, los precocinados, el agua clorada, los lácteos comunes y los aceites comunes.

4°. Reducir al máximo (en algunos casos evitar) los alimentos con un porcentaje alto de ALMIDÓN.

5°. En afecciones crónicas o degenerativas evitar el TRIGO y el MAÍZ, valorando el uso de la avena y centeno.

6°. COCINAR a temperaturas bajas (- de 110 grados centígrados). Evitar los tostados, fritos y ahumados.

7°. No consumir más de 1/día PROTEÍNA ANIMAL, siendo esta de la mejor calidad posible (Eco preferiblemente).

8°. Dejar para raras EXCEPCIONES la carne grasa, el marisco, los postres (incluida la fruta), la repostería y los dulces.

9°. La FRUTA debe ser tomada con el estómago vacío, de cultivo ecológico, madura y según la estación.

10°. EVITAR los edulcorantes artificiales (aspartamo, sacarina, etc.) y la sacarosa (azúcar común).

11°. Usar ALIMENTOS COMPLETOS, no refinados (sal marina, cereal integral, miel salvaje...).

12°. Comer con un ESTADO MENTAL RELAJADO Y POSITIVO, MASTICANDO CON DETENIMIENTO.

Por qué realizar la LIMPIEZA VITAL[®]

Deberían bastar las explicaciones anteriores para entender las razones por las que todos debemos realizar curas de detoxificación periódicas.

El modo de vida actual conlleva esta necesidad, que solamente la medicina convencional, basada en el concepto “una enfermedad = un fármaco” o “una enfermedad = un protocolo”, no considera relevante. Sin embargo, la cruda realidad basada en datos cuantificables y hechos contrastables indica que los metales pesados (plomo, mercurio, cadmio, aluminio...), los productos químicos tóxicos (disolventes, pesticidas, aditivos alimentarios, polimedición), los residuos bacterianos y alimentarios (endotoxinas, exotoxinas, aminos diversas, etc) y los productos de desecho de una alimentación demasiado alta en proteína animal (amoníaco, urea, etc) sobrecargan nuestros emuntorios, especialmente los dos órganos vitales antes comentados, intestino e hígado.

A quienes llevamos años trabajando con métodos no agresivos de activación emuntorial y detoxificación celular, no nos sorprende seguir comprobando, de manera cotidiana, que trastornos de salud muy diversos, y aparentemente de etiología diferente, remitían o mejoraban de manera muy notable bajo la aplicación de esta premisa terapéutica, por ejemplo: síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, polimialgias, síndrome de sensibilidad química múltiple, candidiasis sistémica, trastornos de la fertilidad, trastornos de ansiedad, depresión nerviosa, trastornos digestivos, sensibilidad alimentarias, disbiosis intestinal, trastornos hepatobiliares, trastornos circulatorios y arteriales, reuma, poliartritis, alergias respiratorias, asma de origen alérgico, dermatitis, etc.

“MÉTODO 21 DÍAS”

Recomendable para cualquier persona que quiera hacer una detoxificación completa, incluidas personas sanas y los que desean hacer prevención.

El mejor momento es en Primavera, Otoño y después de los “excesos” alimentarios.

- FITOTERAPIA + OLIGOTERAPIA para una ESTIMULACIÓN EMUNTORIAL GLOBAL

Ergylixir®: Alcachofera, rábano negro, bardana, romero, diente de león, sauco, solidago, arándano rojo + oligoelementos (potenciando especialmente la cantidad de molibdeno y selenio)

- DETOXIFICANTES INTESTINALES y PREBIÓTICOS

Ergyslim® + Ergyclean®: *Psyllium*, fibra de acacia, opuntia, *Garcinia cambogia*, vinagre de manzana, sales de magnesio, bentonita, etc.

- DESPARASITANTE Y BACTERICIDA GASTRO INTESTINAL

Ergypar®: Jengibre, nogal, genciana, helenio, tomillo + oligoelementos

OPCIONALES:

Detoxificantes azufrados para HÍGADO

Ergytaurina®: Taurina, metionina, glutatión, zinc, selenio, sulforafano, B6 y B9

Sales básicas y cofactores para regulación del pH

Ergybase®: Carbonatos y citratos de calcio, magnesio y potasio + B1, B3, B5 y B6

“MÉTODO 42 DÍAS”

Después del “MÉTODO 21 DÍAS” continuar otros 21 días con lo que se indica.

Especialmente recomendable para quienes presentan algún trastorno de salud crónico o en cuya etiología el funcionamiento de los emuntorios esté comprometido. Conviene realizarlo no menos de tres veces al año.

- FITOTERAPIA + OLIGOTERAPIA para una ESTIMULACIÓN EMUNTORIAL GLOBAL

Ergylixir®: Alcachofera, rábano negro, bardana, romero, diente de león, sauco, solidago, arándano rojo + oligoelementos (potenciando especialmente la cantidad de molibdeno y selenio)

- Detoxificantes azufrados para el HÍGADO

Ergytaurina®: Taurina, metionina, glutatión, zinc, selenio, sulforafano, B6 y B9

- QUELADOR de metales pesados y xenobióticos

Green'flor®: Clorela, spirulina, diente de león, acerola, fibras solubles, fucus

- Regulador INTESTINAL PREBIÓTICO

Ergyslim®: *Psyllium*, fibra de acacia, opuntia, *Garcinia cambogia*, vinagre de manzana

Opcionales:

Sales básicas y cofactores para regulación del pH

Ergybase®: Carbonatos y citratos de calcio, magnesio y potasio + B1, B3, B5 y B6

Antifúngico específico

My'cokyl®: Semilla de pomelo, olivo, aceites esenciales (clavo, canela y orégano)

FASE ESPECÍFICA

Una vez realizada la detoxificación hay que relanzar las reacciones enzimáticas y actuar de manera específica en función del trastorno de salud que se presente.

La duración de esta fase debe ser establecida por el profesional de la salud y en caso de ser una afección crónica, siempre alternada con las curas de detoxificación antes descritas.

- Cóctel de OLIGOELEMENTOS según el Terreno Biológico **loMET® (Oligoviol® CHANBIO)**

- COFACTORES + zinc + cromo + antioxidantes

Bicebe®: Grupo B + Vit. C, E, A + Zinc

- A.G.P.I. (Ácidos Grasos Poliinsaturados Omega 3 y/u Omega 6) : **Ergy-3®**, **Bileina®**, **Synerviol®**, **Ergyline®**

- PROBIÓTICOS

Ergyphilus® Plus o Ergyphilus® Confort

Lactobacillus ramnosus GG, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium longum* y *bifidum*

ACCIONES ESPECÍFICAS opcionales :

- Reparación y regeneración hepática con fito+oligo específicos

Ergyepur®: Cardo mariano, desmodium, alcachofera, boldo + oligos

- Reparación y regeneración intestinal con prebióticos específicos

Ergyprotect®: Inulina, curcumina, polifenoles, arcilla, fibras y glutamina

- Reequilibrio neurovegetativo con aminoácidos funcionales

Ergystress® o Vecti-seren®: Grupo B + magnesio, taurina, tirosina, zinc, manganeso y cobre o Triptófano, metionina, inositol, magnesio, cromo + Vit. B3, B6, B9 y B12

- Reequilibrio del metabolismo lipídico y glucídico con aminoácidos funcionales

Vecti-pur®: Arginina, carnitina, metionina, coenzima Q-10, Vit. E, B6, B9, B12, cromo y canela de Ceilan

- Estimulación de la circulación venosa y/o microcirculación con fito+oligo específicos

Ergyven®, Ergyoptim®: Castaño de Indias, *Ginkgo biloba*, Meliloto, citroflavonoides + oligos y/o Mirtilo, grosellero negro, olivo + oligos

- Reequilibrio de los procesos inflamatorios con fitonutrientes específicos

Ergypaina Plus®, Ergycare®, Ergy 3®: Papaina, Bromelaina, polifenoles, curcumina, piperina, sulforafano, omega 3

- Reparación y regeneración osteoarticular con fito+oligos y fitonutrientes específicos

Ergyphitum®, Ergycartil Plus®: Grosellero negro, ortiga, harpagofito, bambú + oligos y/o Condroitina, glucosamina, msm, Vit. C, manganeso

- Inmunomodulación y reparación de los daños proliferativos celulares.

Natur'alkyl®, Stimul'in®, Ergycare®, Ergy 3®, Ergyantiox®: Alkilglicerol, betaglucanos (maitake y Shitake), Papaina, Bromelaina, polifenoles, curcumina, piperina, sulforafano, omega 3, Vit. C, quercitina, rutina, resveratrol, etc

- Reequilibrio de las irritaciones e inflamaciones genitourinarias con fito+oligos

Ergycranberry®, My'cokyl®: Jugo de arándano rojo, hibisco, solidago, brezo, cola de caballo + oligos y Semilla de pomelo, olivo, aceites esenciales (clavo, canela y orégano)

Es muy recomendable acompañar las “limpiezas” del Método 21 días o el Método 42 días de una Dieta Hipotóxica como la que se indica en la siguiente página. Con una alimentación baja en residuos metabólicos, grasas y componentes alérgenos el resultado será más efectivo y duradero.

Por otro lado, muchos profesionales de la salud, acostumbrados al concepto de depuración, detoxificación o “limpieza” suelen recomendar también las limpiezas hepáticas con sales de Epsom (sulfato de magnesio). Mi experiencia es que no se debe recomendar sistemáticamente a todo el mundo estas limpiezas, especialmente si se realizan exclusivamente con sulfato de magnesio. Desde hace tiempo que podemos encontrar una mezcla de sulfato con citrato y carbonato que resulta más interesante al presentar un pH más fisiológico. Además el momento adecuado para realizar dichas limpiezas sería, en cualquier caso, después de haber preparado los emuntorios con una limpieza con el Método 21 días o el Método 42 días.

NOTA IMPORTANTE. Los grandes maestros de la medicina natural siempre han avisado sobre las “crisis curativas”, también llamadas por otros “crisis depurativas”. Efectivamente, cuando se realiza una buena terapia de detoxificación se presentan dichas crisis, que pueden provocar diarreas o estreñimiento, exceso de diuresis o retención de líquidos, dolores de cabeza, erupciones cutáneas, etc. Generalmente son síntomas que se pueden soportar y que duran de 3 – 10 días, dependiendo del caso. También suele ocurrir que tal como explica la Dra. H. Clark, el efecto de la “desparasitación” suele ser la aparición de síntomas bacterianos o víricos. ¿Motivo?... Parece ser que el parásito es un “caballo de Troya” que al ser destruido pone en circulación microorganismos que vivían en él. Es necesario establecer claramente un procedimiento antes estas crisis, pero, en mi opinión ha de ser sencillo y de fácil aplicación en todos los casos.

Caso 1. Síntomas leves (como los descritos) que son soportables: además de las explicaciones previas, recomendarle que espere unos días antes de plantearnos hacer algún cambio (es importante que el paciente mantenga contacto con su terapeuta).

Caso 2. Síntomas moderados (como los descritos) que se alargan más del tiempo razonable o cuya intensidad se hace difícil de soportar: en estos casos suele ser suficiente reducir la dosis de los complementos a la mitad y cuando han pasado unos 10 días probar a incrementar ¼ parte más. Si hay tolerancia (es lo habitual) continuar con esa dosificación.

Caso 3. Se presentan síntomas gripales o infecciones víricas: lo primero que hay que tener claro es que la fiebre es un mecanismo de defensa y no un "enemigo a quien derrotar". Es necesario mantenerla dentro de un límite, pero no inhibirla en exceso. La vitamina C, la lisina y ciertos preparados fitoterapéuticos pueden ayudar en el proceso, sin inhibirlo totalmente, hasta la recuperación fisiológica.

Profesor Felipe Hernández Ramos
Director Técnico de Nutergia España
Director del Instituto de Nutrición Celular Activa
Creador del Método LIMPIEZA VITAL®
San Sebastián - Guipúzcoa

Bibliografía

- Seignalet, Jean. *La alimentación, la Tercera Medicina*. RBA-Integral S.A. 2003.
- Vasey, Christopher. *La importancia del equilibrio ácido-básico*. Ed. EDAF. Mayo 2001.
- Lagarde, Claude. *Entender la nutrición Celular Activa*. Edita Lab. Nutergia. 2010
- Hernández Ramos, Felipe. *Que tus alimentos sean tu medicina*. RBA Libros, S.A., 2003.
- Hernández Ramos, Felipe. *Comer Si da la Felicidad*. RBA Libros, S.A., 2009.
- Asociación Médica Kousmine. *El Método Kousmine*. Editorial Urano, 1989.
- Alfonso, Eduardo. *Manual de curación naturista*. Colección Psicósoma, 1970
- Koumine, Catherine. *Sauver votre corps*. Editions Robert Laffont. 1987.
- Clark, Ph.D., N.D. Hulda Regehr. *La cura para todas las enfermedades*. New Century Press, 1995.
- Cataldi, Paolo. *La dieta Mayr*. Editorial Terapias Verdes, S.L. Barcelona, 2004.
- Lad, Dr. Vasant. *Ayurveda. La ciencia de curarse uno mismo*. Ediciones Continente-Pax, 1992.
- Moritz, Andreas. "Limpieza hepática y de la vesícula" Ediciones Obelisco. 2006
- Moritz, Andreas. "Los secretos eternos de la salud". Ediciones Obelisco. 2008
- Alonso, J.R. *Tratado de Fitofármacos y nutracéuticos, 2a. ed.* Ed. Corpus. Buenos Aires, 2004.

DIETA HIPOTÓXICA

EVITAR

Bebidas alcohólicas, grasas, exceso de proteínas (especialmente de origen animal), sal, "bacon", embutidos, carne, nata, café, mantequilla, fritos, especias, harinas blancas (pan, pasta, etc) marisco, naranja, plátano y melón, calabaza, patata, espinacas, berenjena, tomate, pimientos, lácteos y repostería.

PLAN DIETÉTICO SEMANAL

Desayuno : Zumo de pomelo o de apio o de endibia (se pueden alternar o mezclar)

(10 minutos)

Te verde o Roibos + rebanada de pan de centeno o de espelta + aceite oliva virgen + 5 nueces.

Media mañana y media tarde:

Fruta fresca del tiempo

Comidas:

1º. Ensalada de escarola, endibia, cogollo de Tudela (aceite de oliva virgen, pizca sal)

2º. Legumbre con verduras 1/sem.

Pasta de espelta o arroz integral con verduritas troceadas y almendras crudas . 1/sem.

Pollo de caserío o conejo cocido con verduras 2/sem.

Pescado blanco de calidad al vapor y aceite oliva crudo 3/sem.

(en lugar de pan tomar 2 tortas de arroz integral)

Cenas : Verdura cocida (sin patata), entre las siguientes: borraja, cardo, brócoli, alcachofas, apio, judía verde, zanahoria, puerros, calabacín, acelgas, achicorias y menestra variada (sin coles de Bruselas) Se puede preparar una sola verdura o bien una combinación de varias. Junto con un poco de arroz integral o sarraceno o mijo o quinoa. O bien, en lugar del cereal en grano cocido, tomar las verduras con pan de espelta.

LABORATORIOS NUTERGIA
La Nutrición Celular Activa

Complementos alimenticios naturales de alta calidad

Paseo de Francia, 14
20012 Donostia - San Sebastián
Tel: 943 459 102 - Fax: 943 465 102
informacion@nutergia.es

www.nutergia.es