

NÚMERO

3

BOLETÍN DE SALUD
NATURAL

MARZO
2011
ABRIL

BioDrago
Taller Integral de Salud



COLECCIONABLE



CARDO MARIANO *Silybum marianum*

Desintoxicar es Curar

CURAS DEPURATIVAS

En el ser humano, como en los demás seres vivos, tiene lugar continuamente un proceso de regeneración natural donde células más jóvenes y vitales sustituyen a otras viejas o sin vida. Esto hace que cada cinco días se produzca la renovación de la mucosa del estómago y el epitelio intestinal; cada mes y medio las células de nuestro hígado han sido sustituidas por otras; en mes y medio también se ha renovado toda la piel; y en tres a cuatro meses toda la sangre y hasta nuestro esqueleto óseo.

En menos de un año se habrá renovado totalmente el 98% de la composición de nuestro cuerpo.

Podemos literalmente transformar nuestra salud si acompañamos este proceso de regeneración natural con el aporte a nuestro organismo de alimentos y bebidas de alto contenido en nutrientes esenciales, a la vez que facilitamos la eficacia de nuestros órganos de excreción para la elimi-

nación de desechos metabólicos.

Esta es globalmente la justificación de las curas dietéticas en la medicina naturista y también particularmente la realización de las curas depurativas al inicio de cualquier tratamiento, o como el instrumento más valioso para la prevención de enfermedades de cualquier etiología.

Recientes investigaciones han constatado, por ejemplo, que privarse de una o dos comidas al día, o lo que es lo mismo ayunar, o seguir dietas levemente hipocalóricas, favorece la regeneración celular mediante el estímulo de los mecanismos bioquímicos que reparan las paredes celulares favoreciendo la duración de su vida útil.

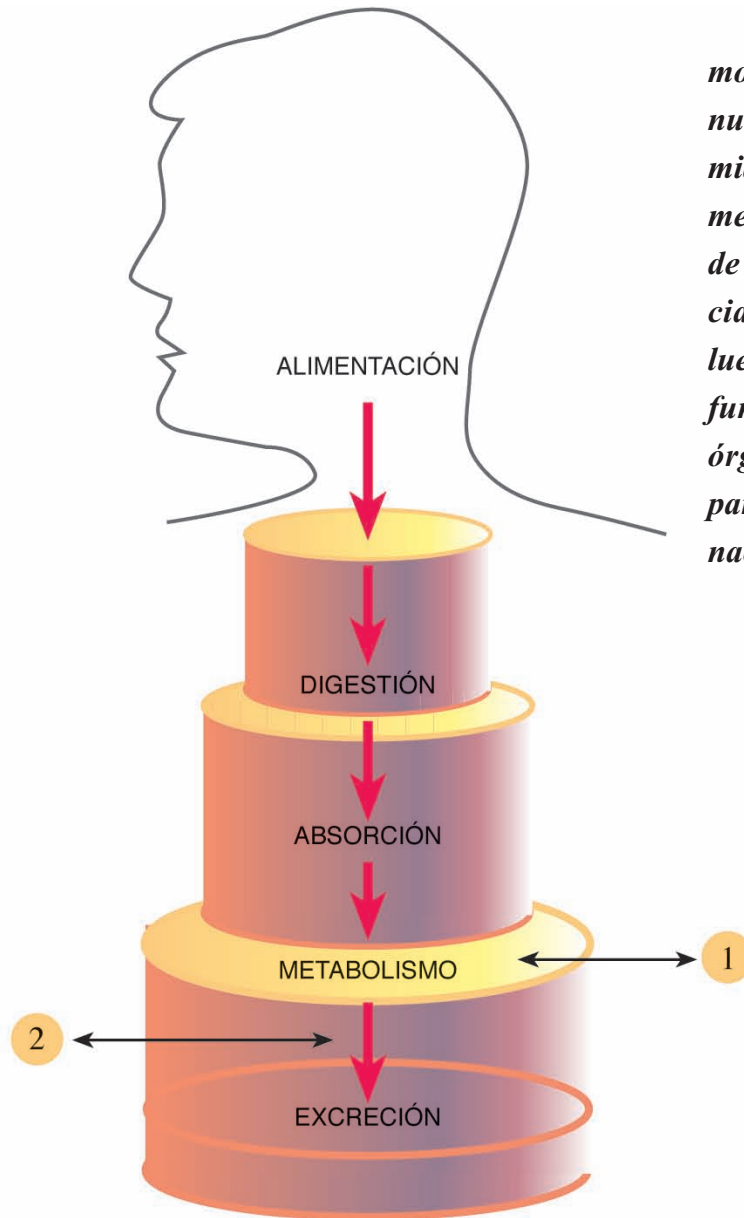
Se puede afirmar que la salud de una persona depende en gran parte de la capacidad de sus órganos y funciones corporales para eliminar los residuos perjudiciales.

Nuestros actos voluntarios son a menudo causa de autointoxicación: tabaco, alcohol, carnes y embutidos, pastelería industrial, frituras, medicamentos, ...hasta el ejercicio físico, el estrés, o nuestra propia respiración, generan toxicidad.

También la actividad normal de millones de células que forman nuestro organismo genera sustancias de desecho que excretamos en parte de forma natural a través de los órganos de eliminación de nuestro organismo: el hígado, los riñones, el intestino, incluso los pulmones, la piel, las mucosas y el sistema linfático, son los encargados de la depuración de nuestro cuerpo.

Fatiga, lengua cargada, halitosis, orina o heces oscuras, sudor fuerte, problemas de piel, mucosidad, la inflamación, el dolor, disminución de defensas, cambios de humor, dificultades en el sueño, en la concentración, etc. son síntomas que delatan la intoxicación de nuestro cuerpo.

Depurar el organismo consiste en disminuir su nivel de toxemia limitando en primer lugar la entrada de sustancias potencialmente tóxicas y luego estimulando el funcionamiento de los órganos excretores para facilitar la eliminación de toxinas.



2 EXCRECIÓN

Excreción de desechos digestivos y tóxicos metabólicos a través de los órganos o sistemas de eliminación:

- Intestino
- Hígado y vesícula biliar
- Riñón y vías urinarias
- Pulmón
- Piel y mucosas

1 METABOLISMO

Transporte y utilización de nutrientes para la obtención de energía, la renovación de estructuras y el mantenimiento funcional de las células, tejidos, y órganos

Son alimentos que favorecen la depuración, las frutas y ensaladas crudas: uvas, papaya, piña tropical, ganada, manzanas, apio y cebollas, ciruelas pasas, higos secos, aceite de oliva virgen con jugo de limón, semillas de lino.

Plantas medicinales depurativas con efecto sobre los emuntorios o sistemas de

eliminación del organismo: ortiga, cola caballo, diente de león, alcachofa, té verde, cardo mariano, etc.

Ejercicio físico moderado, técnicas diversas de hidroterapia, sauna, técnicas de relajación y descanso, ejercicios de respiración a la orilla del mar -por la alta concentración de oxígeno e ionización negativa del aire-, completan una cura depurativa.

En los últimos años con el aval de recientes estudios científicos se propone la cura de ayuno terapéutico bajo supervisión médico naturista como eficaz remedio para la desintoxicación de nuestro organismo y la prevención consiguiente de enfermedades degenerativas. Sin ser tan drástica como el ayuno la “cura depurativa” que proponemos consigue este propósito y aporta además nutrientes esenciales para la reconstrucción de la salud.

La práctica de la cura depurativa durante una a tres semanas.

Sería conveniente practicar esta cura al inicio del tratamiento natural de cualquier patología y también una o más veces a lo largo del año para prevenir en lo posible la aparición de la enfermedad. Según el ánimo de la persona, y si la tolera perfectamente, la cura que proponemos a continuación se puede prolongar hasta dos o tres semanas o realizarla al menos durante una semana. De esta forma, cada uno de las seis etapas que se citan puede seguirse, a elección de la persona, durante un solo día o mantenerse hasta tres días consecutivos:

0) **De 1 a 3 días.** Tomar únicamente **agua de mar isotónica** que resultaría de mezclar un cuarto litro de agua del mar procedente de un lugar limpio con tres cuartos litros de agua

embotellada. Tomar a lo largo del día un litro o dos de esta agua así preparada, que aportaría la gama completa de minerales, oligoelementos y sustancias vivas de extraordinario valor procedentes del fitoplancton marino. Además de estos días iniciales, durante el transcurso del resto de la cura depurativa estaría bien tomar dos o tres vasos al día de esta agua de mar isotónica.

1) **De 1 a 3 días.** Tomar exclusivamente **zumos de hortalizas o de verduras, caldo vegetal e infusiones depurativas.**

2) **De 2 a 3 días.** Incorporar a lo anterior puré de verduras guisadas para la cena.

3) **De 2 a 3 días.** Añadir arroz integral para el almuerzo.

4) **De 2 a 3 días.** Incorporar a todo lo anterior frutas en el desayuno, y ensaladas como primer plato en el almuerzo y la cena, a la que se añaden semillas de sésamo,

de girasol o de calabaza, y aceite de oliva virgen extra.

La verdura ya puede comerse entera, como por ejemplo un plato de arroz con verduras, que también se adereza con aceite de oliva virgen extra.

Añadir además frutos secos como almendras, nueces, dátiles, higos secos, orejones de albaricoque, ciruelas pasas, uvas pasas.

5) De **2 a 3 días**. Incorporar otros cereales además del arroz, las legumbres y el pescado para pasar a continuación a una alimentación de mantenimiento, más normalizada, como se propone (ver BOLETIN N°2 de esta serie “Somos lo que comemos”
ALIMENTACIÓN

SALUDABLE).

A continuación exponemos otras consideraciones o cuidados que deben ponerse en práctica durante la cura depurativa:

1) Toma de **semillas de lino**, imprescindible para facilitar la depuración a nivel intestinal, según el siguiente procedimiento: poner cada mañana, en una taza de agua, 2 cucharadas de semillas de lino, mejor si son recién molidas o sin moler, con dos ciruelas pasas; dejar en maceración para tomar todo (agua, semillas y ciruelas) por la noche; en ese momento se prepara nuevamente para repetir la toma por la mañana. Y así todos los días de la cura depurativa exceptuando los primeros días en que se toma exclusivamente el agua de mar iso-

tónica. Se puede continuar indefinidamente, sólo con la toma nocturna si se considera necesario para mejorar la defecación.

2) Algunos **zumos de verduras**, como los que proponemos a continuación, son especialmente indicados en las curas depurativas:

- zanahoria, apio, lechuga.
- zanahoria, apio, manzana.
- zanahoria, remolacha, pepino.

3) Algunos **zumos de frutas** también aportan nutrientes esenciales con acción digestiva, depurativa o antioxidante:

- manzana, uvas, granada.
- manzana, naranja, piña.
- naranja, papaya, piña.

4) Cocinar el siguiente



caldo vegetal para tomar calentito varias tazas durante el día: Poner a hervir en un caldero alrededor de un litro o dos de agua donde guisarán hasta comprobar que están tiernos los siguientes vegetales: cebolla, apio, puerro, ajo, col, alcachofa, zanahoria, calabaza. Durante 1 a 3 días tomar sólo el caldo y

desechar el resto. Tras los primeros días de “solo líquidos”, se puede tomar este guiso también como un puré o crema de verduras.

5) Son imprescindibles las **plantas medicinales depurativas** para lograr el ejercicio óptimo de la función detoxificante por los órganos de eliminación.

Proponemos una mezcla de plantas en infusión que se tomarán de 2 a 3 veces cada día.

Tomar una cucharada sopera de 10 ml = 5 g de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 ml; dejar reposar tapada por 5-10 minutos, luego filtrar. Tomar una taza de infusión 3 veces al



día.

ALCACHOFERA, hojas; 25 grs.

DIENTE DE LEÓN, hojas; 25 grs.

COLA CABALLO, tallos estériles; 25 grs.

ORTIGA, hojas y sumidades; 25 grs.

Otras recomendaciones:

6) Consumir, si es posible, alimentos de cultivo ecológico.

7) Es preferible tomar crudos aquellos alimentos que no precisen ser cocinados.

8) Cocinar al vapor o hervido a fuego medio-bajo.

9) Garantizar la toma abundante de líquidos mediante el agua de mar isotónica, los zumos, caldos o infusiones.

Es conveniente que algunos de los recursos terapéuticos de la medicina naturista como la higiene intestinal (ver BOLETÍN N° 1 de esta serie “Higiene Intestinal” HIDROTERAPIA DE COLON), el ejercicio físico, la hidroterapia, la sauna, técnicas de relajación y respiración, etc., se

realicen conjuntamente con esta cura depurativa.

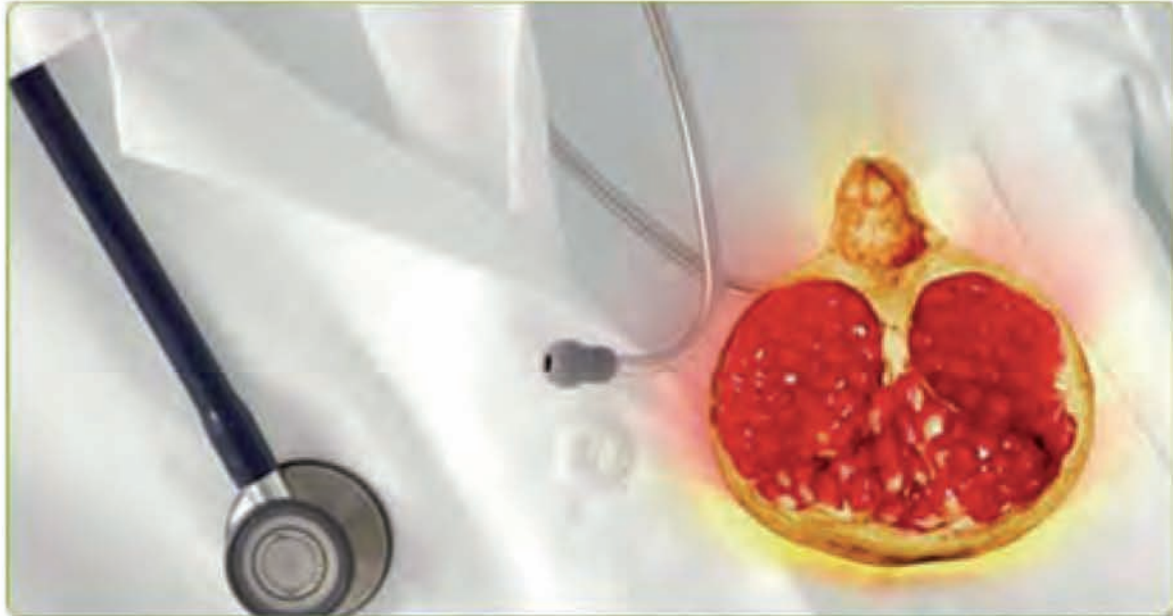
Por supuesto que la realización de esta cura depurativa requiere emplear tiempo y recursos, por lo que es preciso aprovisionar nuestra despensa, además de otros elementos; y disponer idealmente de al menos de un par de semanas de vacaciones. Esperamos sin embargo que este esfuerzo sea recompensado con la mejora evidente del estado general de salud y, también de las capacidades físicas o mentales.



DIENTE DE LEÓN *Taraxacum officinale*

BioDrago

Taller Integral de Salud




BioDrago T.I.S.
Taller Integral de Salud

ALTO NIVEL EN MEDICINA NATURAL

Profesionales sanitarios titulados,
médicos y fisioterapeuta al
servicio de su salud...

- Medicina naturista
- Nutrición y dietética
- Homeopatía
- Hipnosis Clínica
- Fisioterapia y masajes
- Acupuntura
- Hidroterapia de colon
- Clases de Yoga Integral

C/. 25 de Julio, 47. (Gáldar)

 **928 88 34 97**
928 55 00 63

www.biodrago.com

Podemos literalmente transformar nuestra salud si acompañamos este proceso de regeneración natural con el aporte a nuestro organismo de alimentos y bebidas de alto contenido en nutrientes esenciales, a la vez que facilitamos la eficacia de nuestros órganos de excreción para la eliminación de desechos metabólicos.

NUEVO EN

BioDrago

CONSULTA DE PSICOTERAPIA
D. Sergio Soto Medina

Licenciado en Psicología
www.psicologiagaldar.com

Más información en nuestra página web y correo electrónico:

www.biodrago.com
informacion@biodrago.com