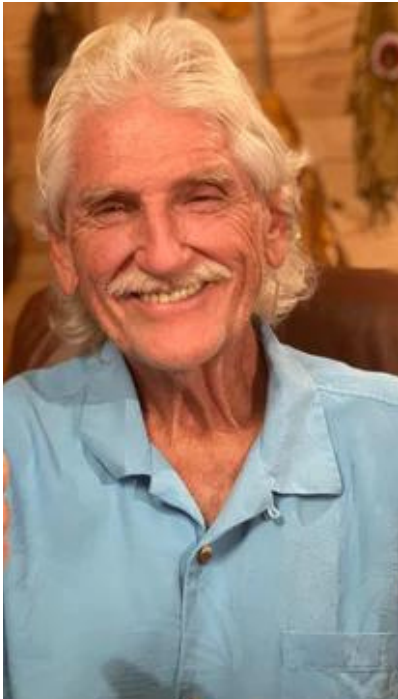




ALQUIMIA *Regenerativa*

GUÍA DETOX

MÉTODO DR MORSE



La información que compartiré está resumida y simplificada de tal manera de hacer conveniente y fácil para que puedas arrancar.

Este Programa de Detoxificación Regenerativa está basado en las enseñanzas de Dr. Robert Morse, N.D, gran maestro que nos enseña a limpiar el cuerpo a través de las frutas y verduras crudas y hierbas (herbolaria). También están basadas en las enseñanzas de los grandes maestros del higienismo como Arnold Ehret, Shelton y Dr Sebi.

Este documento te ayudará a profundizar en el tema, conocer más de tu cuerpo, cómo funciona la digestión, cómo salen las toxinas, el sistema linfático y que alimentos son aliados de nuestra salud.



ALIMENTACIÓN VIVA



HERBOLARIA



GESTIÓN EMOCIONAL



REPROGRAMACIÓN MENTAL

ACERCA DE MÍ

A principios del 2018 me descubrieron un mioma y quistes en el ovario al quedar embarazada, lo que conllevó una pérdida. Este proceso fue doloroso no sólo a nivel físico sino también emocional. Entré en un proceso de depresión y toqué fondo. Aunque en apariencia, parecía que tenía la vida que siempre había soñado, era obesa, alcohólica, tenía hábitos poco saludables y autodestructivos.

Poco después que me descubrieron este problema de salud viajé a Perú a una clínica hipocrática con el Dr Casanova Lenti, empecé a hacer cambios con una alimentación crudivegana. En mis primeros meses me sentí un poco perdida, tratando de aprender nadando en un mar de información. Fue así que investigando, llegué a las enseñanzas de Dr. Robert Morse y me hizo mucho sentido todo.



No todo fue color de rosas en este proceso, Atravesar crisis curativas fuertes fue aterrador a veces y siempre liberador. Por eso soy creyente que el tener una guía hace toda la diferencia del mundo y estoy acá para apoyarte.

Paso a paso fui viendo cambios en mi cuerpo físico pero también en mi estado de ánimo. Estudié mucho, vi interminables horas de videos. Metía la pata varias veces, me salí de mi alimentación pero me repuse y seguí sin rendirme. También hice mucho trabajo emocional, sané heridas muy profundas, comportamientos autodestructivos, etc.

Aunque todavía quedan cosas por sanar, hoy gozo de salud y bienestar. Si leíste todo esto, te quiero decir,

que no importa dónde estés hoy o si estás sufriendo, todo va a estar bien ¡Sí se puede, sigue adelante!

Con respecto a mi formación soy Coach Ontológica (2017) que me dio herramientas para lidiar con el aspecto mental y emocional, que es tan importante. También soy Alquimista desde el 2016. Vengo del mundo corporativo, trabajo que dejé para dedicarme de lleno a esto pero que me ha servido inmensamente para dar estos entrenamientos. Después de mi propio proceso decidí estudiar la Detoxificación Regenerativa (2018-2019) y herbolaria. Pongo en este programa estos aprendizajes y herramientas a tu disposición.



11 PRINCIPIOS DE ALQUIMIA REGENERATIVA

1. Conecta con el AMOR y COMPASIÓN que es la base de todo
2. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE de alimentos sin procesar, hidratantes, alcalinos y amucosos. Escuchando a tu cuerpo, dándole lo que necesita en tu etapa de evolución.
3. RESPIRACIÓN Consciente con herramientas para estar presentes, alcalinizar el cuerpo y calmar el sistema nervioso.
4. Encontrar el EQUILIBRIO evitando excesos y extremos. No es un camino perfecto pero si de aprendizajes.
5. LIMPIAR el cuerpo profundamente y después dar mantenimiento para dar chance a que el cuerpo se regenere.
6. GESTIÓN EMOCIONAL procurar estar en gratitud y amor, gestión del estrés, ansiedad y otras emociones con prevención y herramientas en la recuperación de la salud.
7. LIBERTAD Y SOBERANÍA de nuestro ser a través de la reprogramación de cadenas mentales.
8. BUEN DESCANSO Y SUEÑO. Respetar las horas de descanso y trabajo y dormir lo suficiente. Durante el sueño se realiza la mayor tarea de regeneración.
9. MOVIMIENTO Y EJERCICIO en la justa medida como parte esencial de la limpieza del sistema linfático, la regeneración de los músculos y huesos.
10. SER NATURALES. Ropa de fibras naturales, productos de belleza y de limpieza sin productos químicos.
11. CONTACTO CON LA NATURALEZA. Rodearse de naturaleza, baños de sol, grounding pies en la tierra.



PARTE I

1- ¿Qué son la Autointoxicación, Detoxificación y Regeneración?

Definición de Autointoxicación:

Resulta de la absorción de productos de desecho del metabolismo, materia intestinal descompuesta u otras toxinas producidas dentro del cuerpo". La toxicidad y la acidosis resultantes son las dos causas principales de la gran disminución sin precedentes de nuestra salud.



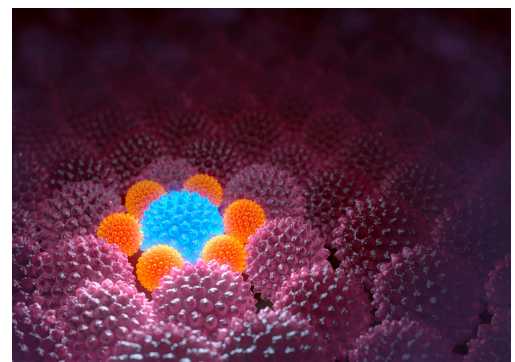
Definición Detox de Dr Morse:

"El proceso de limpieza y alcalinización del cuerpo. La eliminación de obstrucciones (por ejemplo, ácidos, mucosidad, parásitos, químicos, minerales, metales, pensamientos y emociones) que bloquean la energía y el funcionamiento adecuado de las células y del individuo. Un requisito para volver a una salud vibrante".



Definición de Regeneración de Dr Morse:

Nuestras elecciones alimentarias son las que determinan que estos procesos se lleven a cabo de manera correcta. También lo que respiramos, bebemos y ponemos en nuestra piel juega un papel importante en relación con nuestro bienestar.



Nuestras elecciones alimentarias son las que determinan que estos procesos se lleven a cabo de manera correcta. También lo que respiramos, bebemos y ponemos en nuestra piel juega un papel importante en relación con nuestro bienestar. El proceso de regreso a la salud es un curso de acción doble con el objetivo de minimizar o (preferiblemente) erradicar por completo la enfermedad mediante la restauración de la salud, la energía dinámica y la vitalidad.

- 1.La fase de Alcalinización, Energización y Detoxificación.
- 2.La fase de Regeneración y Reconstrucción.

A lo largo de este proceso, será necesario intercambiar entre las dos fases anteriores para mantener el equilibrio. Para iniciar el proceso, primero debemos reconocer qué tipo de dieta será la más propicia. DRM descubrió que una dieta de frutas frescas, crudas y vegetales de hoja verde es la clave principal para un buen nivel de sanación y regeneración. Combinando esto con herbolaria (hierbas orgánicas o silvestres) y así fué logrando un éxito tremendo.

¡En un cuerpo alcalino la enfermedad no prospera!



2- NUESTRO PODER REGENERATIVO

El cuerpo es una maquina magnifica y compleja, pero mantener esta máquina sana es muy simple. Sin embargo pasamos gran parte de nuestro tiempo y dinero tratandode lograrlo. No hay magia ni misterio para la salud o enfermedad.

La enfermedad es un mecanismo de defensa del cuerpo. Cuando dejamos al cuerpo que haga su trabajo sin interferir (Autointoxicación y obstrucciones) y dejamos de intoxicarlo, es cuando hace su trabajo para el cual está programado.

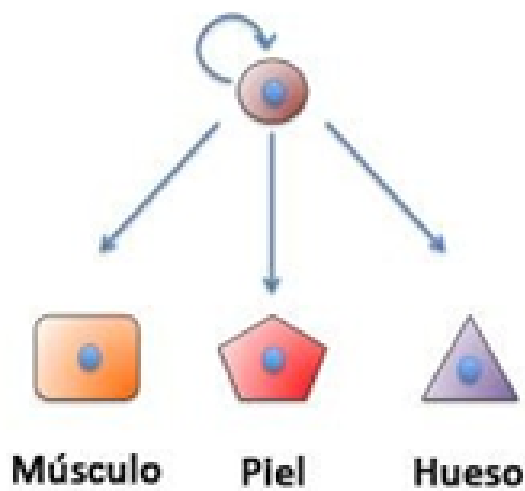
DIGESTIÓN › ABSORBCIÓN › UTILIZACIÓN › ELIMINACIÓN

Este poder de regeneración es innato del ser humano y está codificado en nuestro ADN.

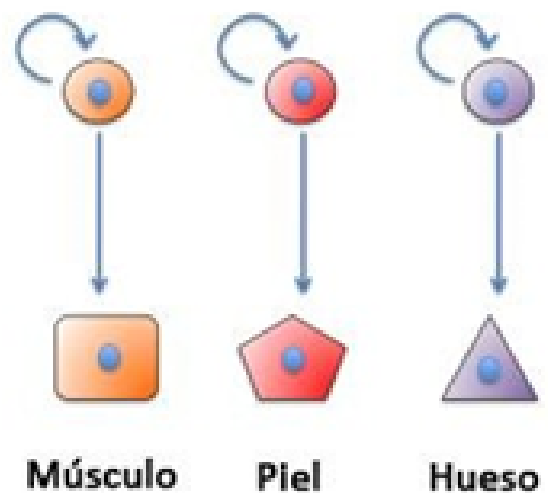




A. Células madre multipotentes hacen todos los tejidos necesarios



B. Varias células diferentes son necesarias para hacer los diferentes tipos de tejido



3- EL GRAN SISTEMA LINFÁTICO

Todo lo que entra debe salir, un cuerpo sano no es sólo un cuerpo bien nutrido sino también un cuerpo que está limpio internamente. Para lograr esta higiene interna debemos remover las obstrucciones por eso nuestro foco es en alimentos que retiran las obstrucciones y nos ayudan a regenerar. Puedes encontrar información sobre este el este link (Lectura Adicional)

CUERPO ALCALINO = SALUD

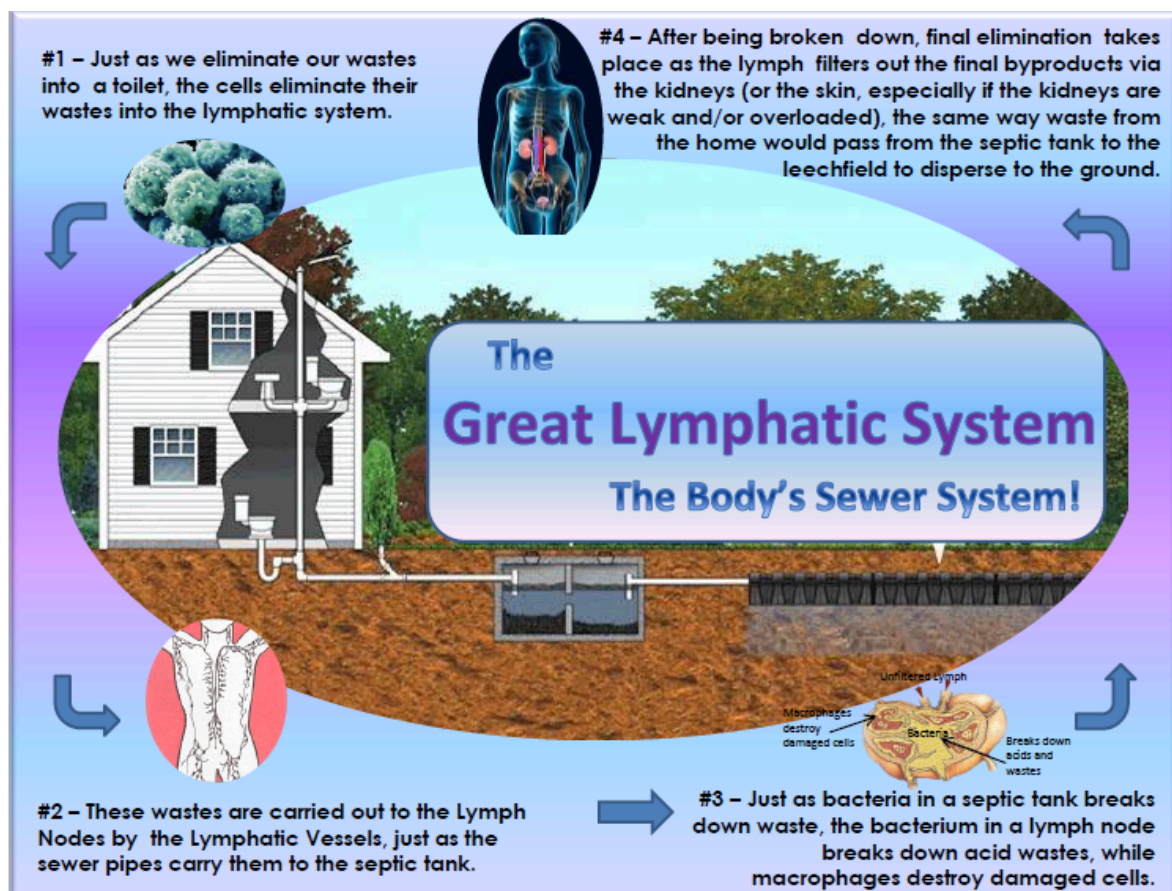
CUERPO ÁCIDO = ENFERMEDAD

¿Cómo movemos el sistema linfático?

Ejercicio físico, cepillado seco, duchas frío calor.

Lik publicación para hacer cepillado en seco en casa:

<https://alquimiaregenerativa.com/cepillar-el-cuerpo-en-seco/>



4- LOS CANALES DE ELIMINACIÓN

A- RIÑONES (Filtración/Sedimentos)



El cuerpo tiene un sistema de alcantarillado para manejar los desechos de sus billones de células, se llama "sistema linfático", y transporta desechos celulares a los riñones donde son filtrados, luego se eliminan.

Si los riñones se obstruyen, el alcantarillado se estanca, es así de simple. Esta es la causa de la mayoría de las enfermedades, genera inflamación y es un caldo de cultivo para parásitos, hongos y bacterias.

Prueba rápida para ver como filtran tus riñones:

Coloca tu primer orina de la mañana en un frasco de vidrio, tapalo y dejalo en un lugar fresco y seco reposar hasta el día siguiente. Luego coloca el frasco a contraluz, si se ve una "nube blanca"/ sedimentos, tus riñones están eliminando bien. Sino hay que trabajar para apoyarlos.

Recomendaciones para aumentar filtración:

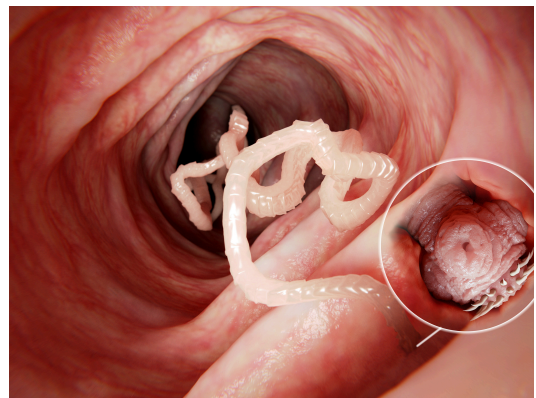
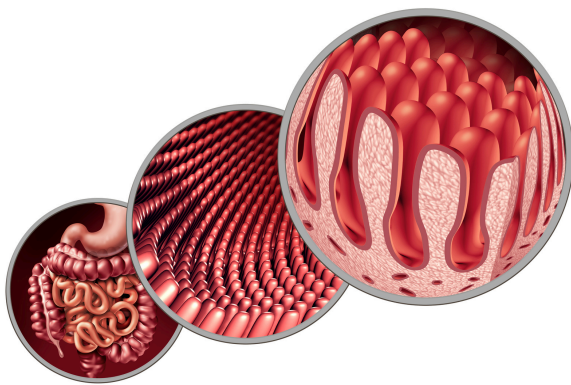
- Alimentación alta en frutas y verduras con mucho contenido de agua
- Ayuno seco intermitente 12 hs (o + si ya lo practicas)
- Frotación de aceite de ricino, con pizca de pimienta cayena, 2 gotas de aceite esencial de enebro. Se calientan las manos, se aplica el mix frotando hasta que se sienta calor en la zona de los riñones (espalda baja). Después se aplica calor (botella o bolsa de agua caliente) por 10/15'.

- Hierbas: cola de caballo, pelo de elote/maíz, bayas de enebro, perejil. Una cucharada sopera de este Mix en partes iguales cada 1 litro de agua. Se hierve 5 minutos, se cuela y se bebe como agua de tiempo durante todo el día.

Mas información:

Los riñones y la filtración: [Link](#)

B- INTESTINO (Nuestro canal de eliminación principal)



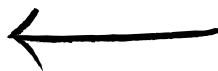
Si tus deposiciones diarias son 1 o menos probablemente tengas inflamación intestinal que a simple vista puedas ver. Lo normal sería ir 2/3 veces por día al baño, e incluso al rato luego de cada comida, pues siempre hay desechos (pero esto último quizás tomaría años de una dieta altamente alcalina). Lo que no sale del intestino queda pudriéndose, lastimando al intestino y generando permeabilidad intestinal. Tener el intestino cargado también genera el crecimiento de parásitos, hongos y bacterias para comer esos desechos que deberían salir y no lo hacen.

Los peores alimentos para este órgano son la carne por lo difícil de digerir y eliminar del cuerpo, el gluten por lo pegajoso e indigerible que es para los intestinos, tiene compuestos que adormecen los movimientos peristálticos y los lácteos y todos sus derivados como el queso, yogurt, natas, ricotas, etc ya que son alimentos extremadamente formadores de mucosidad. Todos estos contribuyen al desarrollo de la llamada "placa mucoide" en el intestino.

La placa mucoide se desarrolla en el tracto gastrointestinal, está formada por gluten, moco, proteínas extrañas y otros subproductos alimenticios que actúan más como pegamento que como nutrición. Los almidones refinados, los cereales, las carnes y los productos lácteos son los alimentos más responsables de la formación de esta placa. Nuestro cuerpo no está diseñado para la tradicional alimentación actual alta en cereales y almidones refinados.

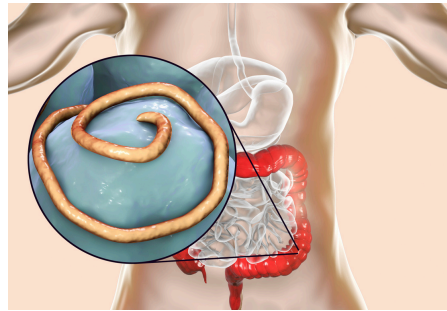
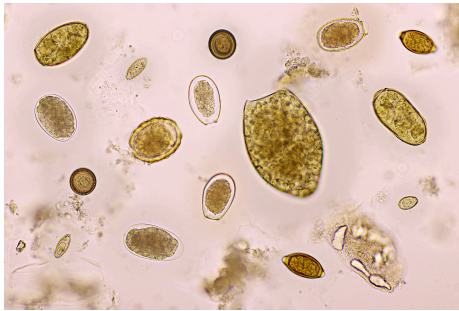
Limpiar los intestinos es clave para eliminar las toxinas del cuerpo. Es uno de los principales medios de eliminación. Además determina nuestra salud en general y estado anímico. Por otra parte a el intestino se lo suele llamar "El segundo Cerebro" ya que existe una gran cantidad de nervios que lo conectan con el cerebro. Por esto, cuanto más limpio esté el intestino, más claridad mental se experimentará.

PLACA MUCOIDE



Recomendaciones para limpiar el intestino:

- Aumentar ampliamente el consumo de alimentos con fibra y agua (frutas y verduras crudas)
- Combinar de manera correcta los alimentos para evitar fermentación
- Evitar el consumo de alimentos formadores de moco [Link](#)
- Utilizar la Escoba Intestinal: 83 Gr de Psyllium + 6 Gr Carbón activado +11 Gr Arcilla verde o Bentonita. Guardar este mix en un lugar seco y fresco. Todas las noches colocar 1 cucharadita del mix en medio vaso de agua y tomarlo. 2 horas luego de la última comida (suspenderlo si hay constipación hasta que se normalicen las deposiciones)
- Enemas con agua y/o infusión de manzanilla 2/3 veces por semana. [Link](#) paso a paso
- Utilizar aloe vera o sábila para cicatrizar y regenerar el sistema digestivo
- Jugos verdes
- Desparasitar



1. Evitar gluten, leche y sus derivados (quesos), son formadores de mucosidad, luego los parásitos se quedan pegados en esa placa mucoide.
2. Evitar el consumo excesivo de hidratos de carbono y azúcares complejos (los parásitos aman estos alimentos) los hacen crecer y seguir reproduciendo
3. Evitar alimentos con químicos agregados (aditivos, realzadores de sabor, conservantes, etc)
4. Aumentar consumo de frutas y verduras
5. Hierbas desparasitantes: Pau D'Arco, Epazote o Paico, Ajenjo o Artemisa, Semillas de calabaza, Semillas de papaya, clavo de olor, Tanaceto, Ajo, Hojas verdes amargas, Fórmulas de Tinturas de Dr Morse, Parasite M y Parasite G. Elegir 1 y consumirla durante 1 mes.

Posología Infusiones: 1 cucharadita de la hierba en 1 litro de agua, dejarlo hervir 5 min y reposar toda la noche. tomarlo al otro día alejado de las comidas. 30 min antes de comer cortar la toma y retomar 2 hs luego de comer.

Acompañar desparasitación con Escoba intestinal, té cura todo o té básico, enemas

Más información:

Limpiar el Intestino:

<https://alquimiaregenerativa.com/escoba-intestinal-y-limpieza-de-intestinos/>

Permeabilidad Intestinal:

<https://alquimiaregenerativa.com/intestino-permeable/>

Placa Mucoide:

https://drive.google.com/file/d/1A5tOrmGfO8TMIO1oAJmHqd_cKKx5bdO1/viewusp=sharing

¿Qué le hace el gluten al cuerpo?

<https://alquimiaregenerativa.com/que-hace-el-gluten-al-cuerpo/>

Guía Desparasitación:

https://drive.google.com/file/d/1qJzi-QD5RhAyxpRhpw_Y7Seig_yjvpF/view?usp=sharing

C- PIEL (Transpiración/acné/erupciones, etc)



Hábitos alimenticios de acuerdo con la fisiología humana, no dejan residuos tóxicos que estropean la piel, ya que los alimentos vivos “se queman limpiamente”

No dejan deshechos en el sistema linfático que luego deben ser depurados por los órganos de eliminación, a diferencia a alimentos altamente acidificantes y tóxicos para consumo humano. Uno de los órganos de eliminación es la piel y si los otros órganos de eliminación están congestionados (riñones e intestinos) y colapsados, la piel comienza a ser un apoyo de eliminación importante.

Recomendaciones para ayudar a la piel:

- Evitar lácteos y derivados, están relacionados con la producción de alergias
- Evitar consumo de grasas saturadas (de origen animal)
- Evitar productos químicos de belleza y el hogar
- Aumentar el consumo de alimentos vivos y alcalinos como frutas y verduras crudas
- Hacer cepillado en seco
- Mascarillas de arcilla verde en todo el cuerpo y rostro
- Saunas/ temazcal para eliminar toxinas vía piel

Más información:

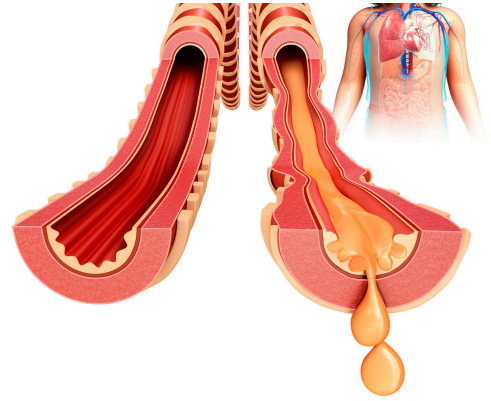
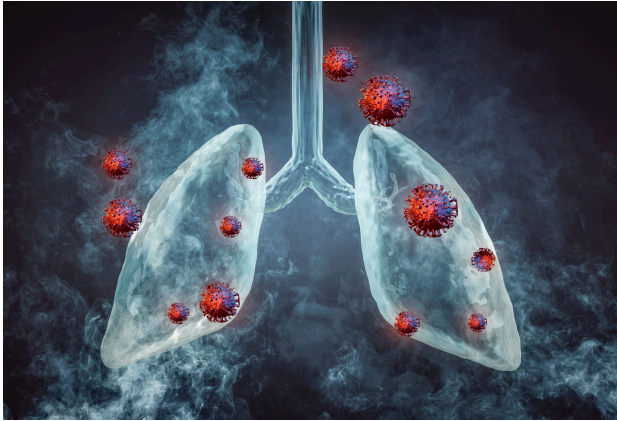
Cepillado en seco:

<https://alquimiaregenerativa.com/cepillar-el-cuerpo-en-seco/>

Guía belleza natural: (Pare reemplazar por productos naturales)

https://drive.google.com/file/d/1Fu4i7z_K0XBxQvzLN0W4D341EKkHQJkp/view?usp=sharing

D- PULMONES (Respiración)



Los pulmones son órganos emuntorios que eliminan toxinas y desechos al exterior. Cuando hay muchas toxinas en el cuerpo las vías respiratorias (naríz, faringe, laringe, tráquea, pulmones, bronquios) y otros órganos se llenan de mucosidad para protegerse, pero cuando vamos limpiando el cuerpo, éste comprende que ya no necesita hacer estas barreras de mucosidad y las va eliminando.

Estos biofilms mucosos se vuelven la casa de organismos parasitarios y el sistema inmune encuentra dificultad para traspasar estas barreras mucosas lo que hace que las infecciones puedan crecer.

Recomendaciones para limpiarlos:

- Evitar lácteos y derivados (quesos, yogurt, etc) son extremadamente formadores de mucosidad. También se los vincula con reacciones alérgicas y autoinmunes.
- Evitar fumar. Inflama los bronquios, los llena de mucosidad como protección y de ollín.
- Practicar técnicas de respiración [Acá](#)
- Limpieza nasal con lota o técnica vaso y mano mencionada en la Másterclass técnicas de respiración [Acá](#)
- Ejercicio para una buena postura y ampliación de la capacidad torácica
- Vaporizaciones con agua hirviendo y aceite esencial de menta y/o eucalipto

E- ORIFICIOS Y MUCOSAS



Nariz: Limpiar con agua haciendo un cuenquito en la mano aspirando el agua, o con una lota.

Oidos: Suave con algodón y/o hisopo.

Estos canales normalizan su ph y eliminación excesiva cuando se alcaliniza la dieta y el cuerpo deja de tener tantas toxinas remanentes.

F- ÚTERO COMO CANAL DE ELIMINACIÓN



A través de la menstruación también salen toxinas que se acumulan en el cuerpo. Entonces cuanto más limpia sea nuestra alimentación, mejor va hacer el periodo.

Se recomienda llevar una alimentación antiinflamatoria antes del ciclo menstrual para bajar la inflamación y así llevar periodos más livianos.

RECURSOS

Masterclass Ginecología Natural:

<https://youtu.be/MGKr97R5RJk>

Miomas y quistes

<https://alquimiaregenerativa.com/miomas-y-quistes-causas-y-soluciones-naturales/>

Vagina sana o no

<https://alquimiaregenerativa.com/vagina-sana-o-no/>

Conocer nuestros Ciclos femeninos y sus etapas emocionales

<https://alquimiaregenerativa.com/ciclos-femeninos/>

Dolor menstrual

<https://alquimiaregenerativa.com/dolor-menstrual-gestion-natural/>

Vaporizaciones vaginales

<https://alquimiaregenerativa.com/vaporizaciones-vaginales-2/>

5- IMPORTANCIA DEL PROCESO DIGESTIVO

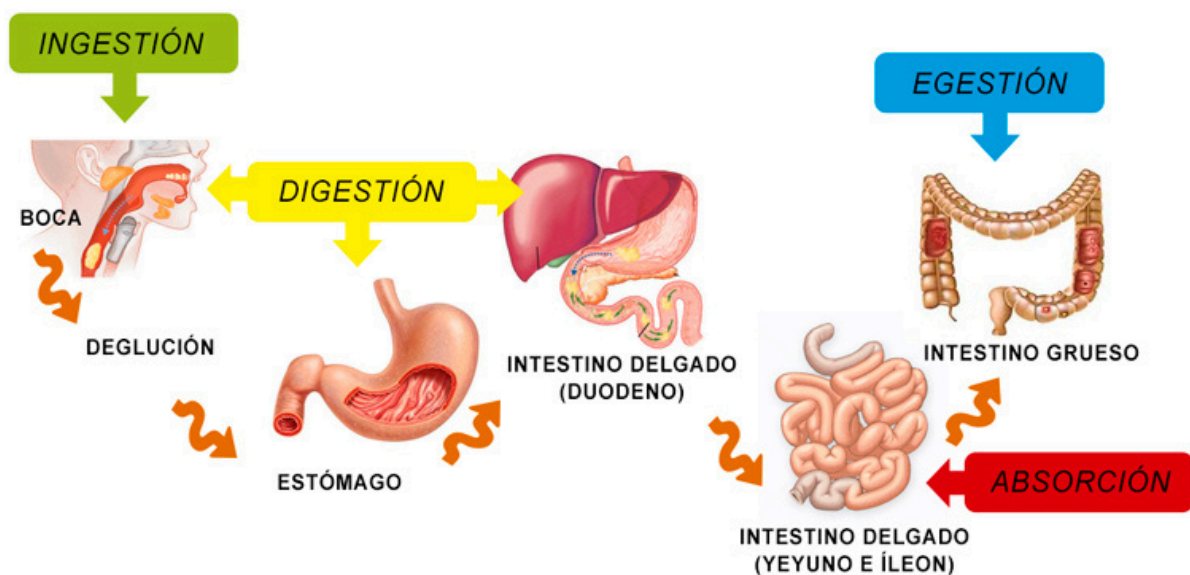
Mientras más rápidas sean nuestras digestiones más rápido liberamos al cuerpo para que pueda enfocar su energía en reparar las partes del cuerpo que están dañadas.

Digestiones más rápidas= Detoxificación más Intensa

Digestiones más lentas= Detoxificación más lenta

Por eso también es importante respetar los tiempos de las digestiones (pág 4 del Recetario) y las combinaciones correctas de los alimentos (Página 2) [Link](#)

Las etapas del proceso digestivo



Elige tu nivel de detox

A la hora de elegir el nivel de Detox es importante la compasión y hacer una transición primero. No podemos pasar a sólo fruta si venimos de una alimentación chatarra por ejemplo.

6- NIVELES DE DETOX

BÁSICO: Frutas, vegetales crudos enteros, semillas y aguacates

Si vengo de una alimentación omnívora o vegana procesada el nivel ideal es el básico es todo crudo con semillas nueces y aguacates. O si soy una persona que tiene una gran demanda física.

INTERMEDIO: Frutas enteras y jugos de frutas

Si tengo una alimentación omnívora limpia, poca carne con muchas frutas y vegetales y vegana o en base a plantas sin procesados, puedo pasar a este nivel.

AVANZADO: Jugos de frutas

Si ya llevo una alimentación frugívora, Alta en Crudos completamente crudo, puede elegir este nivel.

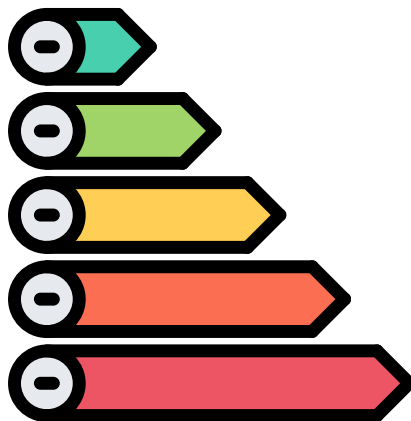
TRANSICIÓN

Entonces en todos los casos (menos en los que ya llevan una alimentación cruda) vamos a hacer una transición, por ejemplo, así:

Primera semana: Todo crudo frutas y vegetales con semillas, nueces y aguacates

Segunda semana: Todo fruta y una ensalada a la noche o pasar a todo fruta

Tercera semana: Vuelvo a incorporar vegetales primero, después grasas, vegetales cocidos y por último cereales, legumbres. O hasta regresar a mi dieta de mantenimiento.



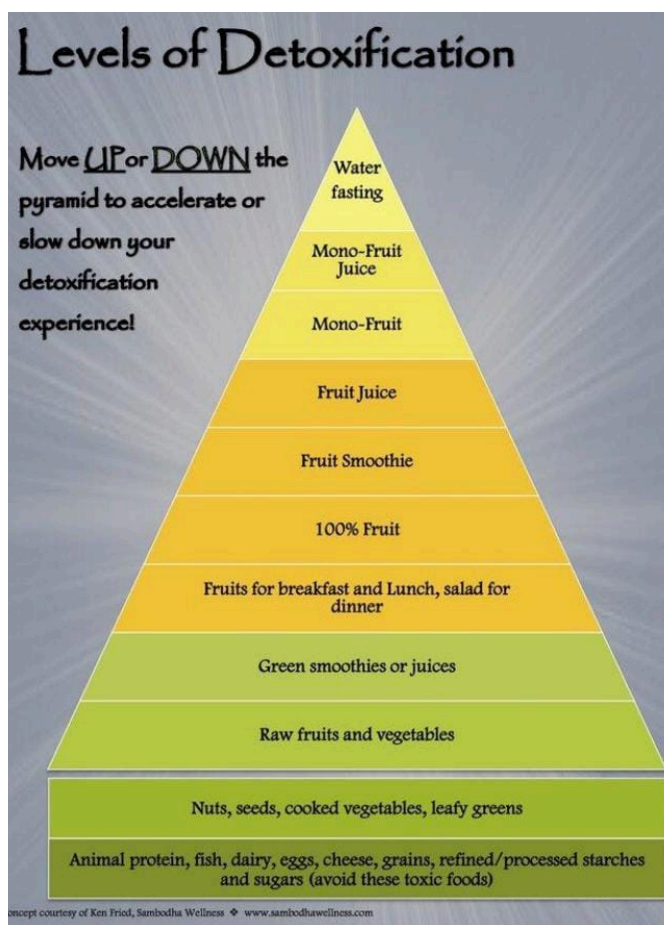
PIRÁMIDE DETOXIFICACIÓN

Acá te mostramos la pirámide de la Detoxificación. Donde se explica que nos movemos hacia arriba cuando las digestiones son más leves entonces hay mayor nivel de Detox. También es cierto que cuando las digestiones son más lentas o pesadas, nuestro nivel de Detox baja y es menor.

No se recomiendan alimentos cocidos durante el detox, salvo excepciones (consulta con tu coach) En que caso de que se haga la excepción en el Apéndice al final de este texto encontrarás varios muy deliciosas.

No consumir productos de origen animal, carnes, pescados, lácteos, huevos, quesos, granos, almidones, azúcares y procesados. Si llegarás a consumirlos durante el detox pueden causar malestar por su nivel de toxicidad. Si caes en eso te sales de detox pero puedes regresar y volver a empezar nuevamente.

Nota: El uso de herbolaria (hierbas) incrementa el poder del detox.



NIVELES DE DETOXIFICACIÓN

Ayunos de Agua

Jugo de mono fruta sin fibra

Mono Fruta libera más energía para el detox

Jugos de frutas

Smoothies de Fruta

100% Frutas

Jugos o Smoothies verdes

Frutas de desayuno, ensalada de almuerzo y cena

Nueces, semillas, Hojas verdes y vegetales cocinados

LOS AUTOS MÁS RÁPIDOS VAN PRIMERO

Entender que nuestras digestiones y sus tiempos tienen un gran impacto. Imaginemos con nuestro cuerpo es una gran carretera o autopista que va desde la boca al ano, todo lo que comemos debe salir. Mientras más livianos son los alimentos más rápidos viajan (fruta), por eso empezamos por lo más liviano en la mañana y vamos hacia lo más denso en la noche (grasas). Así evitamos congestionamiento en nuestro tráfico intestinal



Fastest Cars First

- | | | |
|---|---|----------------|
| 1 |  | lemon water |
| 2 |  | fruit bowl |
| 3 |  | fruit smoothie |
| 4 |  | green juice |
| 5 |  | green smoothie |
| 6 |  | dinner salad |
| 7 |  | dessert |



PureEnergyChef

STEVE FACTOR

holistic health coach - detoxification specialist - raw food chef

7- EL ALIMENTO PARA NUESTRA ESPECIE

Los Humanos compartimos ancestros en común con los monos y nuestra fisiología es casi idéntica a la de ellos. Estos animales son Frugívoros, comen frutas, hojas, semillas, raíces, tubérculos, insectos, todo crudo., la alimentación principal de los monos es la fruta por lo cual son ampliamente frugívoros.

Por eso cuando incorporamos la fruta volvemos a nuestro estado original y optimo. Este proceso de readaptación para regresar a nuestra alimentación original puede llevar meses o años. Es por eso que es tan importante hacer una buena transición

CARNÍVORO	OMNÍVORO	HERBÍVORO	FRUGÍVORO	HUMANO
				
Alimento fisiológico: carne	A. F.: carne y vegetales	Alimento fisiológico: hierbas	A. F.: frutas, veg. y nueces	A. F.: frutas, veg. y nueces
4 patas con garras	4 patas con garras/pezuñas	4 patas con pezuñas	Manos y pies prensiles	Manos prensiles
Anda en 4 patas	Anda en 4 patas	Anda en 4 patas	Anda en 4 apoyos / erguido	Anda erguido
Gran apertura de la boca	Gran apertura de la boca	Poca apertura de la boca	Poca o mediana apertura	Poca apertura de la boca
Grandes colmillos afilados	Grandes colmillos afilados	Caninos rudim. desafilados	Caninos para defensa	Caninos rudim. desafilados
Incisivos chicos en punta	Incisivos chicos en punta	Incisivos grandes planos	Incisivos grandes planos	Incisivos grandes planos
Molares en cuchilla	Molares en cuchilla/ p/triturac.	Molares planos muy duros	Molares planos	Molares planos
Maxilar inferior encastra por dentro del superior, sin movil. lateral ni h/ adelante	Maxilar inferior encastra por dentro del superior; sin movilidad lateral/mínima	Maxilar superior asienta sobre inferior; gran movilidad lateral y hacia adelante	Maxilar superior asienta sobre inferior; gran movilidad lateral y hacia adelante	Maxilar superior asienta sobre inferior; gran movilidad lateral y hacia adelante
Cortan y tragan sin masticar	Cortan y tragan / trituran	Mastican mucho su comida	Mastican su comida	Mastican su comida
Glándulas salivales chicas	Glándulas salivales chicas	Glándulas salivales grandes	Glándulas salivales grandes	Glándulas salivales grandes
Saliva ácida sin ptialina	Saliva ácida sin ptialina	Saliva alcalinas con ptialina	Saliva alcalinas con ptialina	Saliva alcalinas con ptialina
Orina ácida	Orina ácida	Orina alcalina	Orina alcalina	Orina alcalina
Secreción de uricasa renal	Secreción de uricasa renal	No secretan uricasa	No secretan uricasa	No secretan uricasa
Ácido clorhídrico fortísimo	Ácido clorhídrico fortísimo	Ácido clorhídrico muy débil	Ácido clorhídrico muy débil	Ácido clorhídrico muy débil
No requiere fibra para estimular el peristaltismo	No requiere fibra para estimular el peristaltismo	Requiere fibra para estimular el peristaltismo	Requiere fibra para estimular el peristaltismo	Requiere fibra para estimular el peristaltismo
Metabolizan gran cantidad de colesterol y vitamina A	Metabolizan gran cantidad de colesterol y vitamina A	Metabolizan poca cantidad de colesterol y vitamina A	Metabolizan poca cantidad de colesterol y vitamina A	Metabolizan poca cantidad de colesterol y vitamina A
Glándulas sudoríparas en palmas y plantas; jadean	Glándulas sudoríparas en todo el cuerpo / jadean	Glándulas sudoríparas en todo el cuerpo	Glándulas sudoríparas en todo el cuerpo	Glándulas sudoríparas en todo el cuerpo
Intestino de 1,5 a 3 veces el largo del cuerpo	Intestino 3 veces el largo del cuerpo	Intestino 20 veces el largo del cuerpo	Intestino 9 veces el largo del cuerpo	Intestino 9 veces el largo del cuerpo
Colon corto liso alcalino	Colon corto liso alcalino	Colon complejo largo ácido	Colon largo saculado ácido	Colon largo saculado ácido
No metabolizan celulosa	No metabolizan celulosa	Metabolizan celulosa	No metabolizan celulosa	No metabolizan celulosa
Digestión completa 2 a 4 hs	Digestión compl. 6 a 10 hs	Digestión compl. 24 a 48 hs	Digestión compl. 12 a 18 hs	Digestión compl. 12 a 18 hs

8- ALIMENTOS ALCALINOS VS ÁCIDOS

La acidez y la alcalinidad se miden por la escala de pH, que va de 0 a 14; 7 es neutral y los números más bajos indican acidez creciente. A mayor número mayor alcalinidad.

El cuerpo mantiene su equilibrio ácido en el rango normal de varias maneras. El ácido se excreta por los riñones (filtración) y también se reduce mediante la exhalación de dióxido de carbono.

Cuando el cuerpo está ácido neutraliza la acidez mediante la liberación de compuestos de calcio, que son alcalinos, los saca de los tejidos dientes y huesos. Ya que el calcio es un agente altamente alcalinizante.



ENERGÍA: El Poder de los Alimentos Crudos vs Cocidos

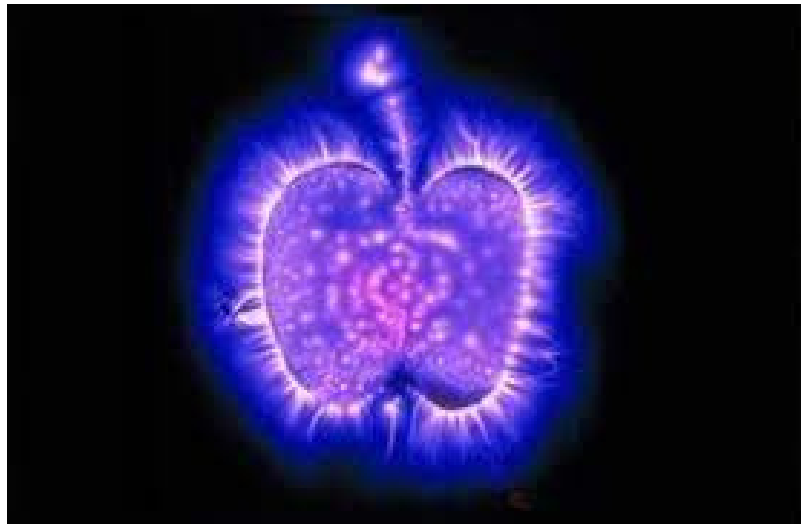


Foto kirlian de una fruta

Los alimentos crudos, en especial tienen los niveles más altos de energía de todos los alimentos y están literalmente vivos, a diferencia de los alimentos de origen animal que ya están en un proceso de putrefacción. Los cocidos que pierden gran parte de sus enzimas.

- Poseen la energía directa de la luz del sol a través de la fotosíntesis
- Poseen carbohidratos que es vital para todas nuestras funciones
- Alta en contenido de minerales biodisponibles que el cuerpo asimila fácilmente, lo que se conoce como electrolitos
- Hidrata de manera profunda a nivel celular

Lista de Alimentos Ácidos y Alcalinos

Ácidos

Alcalinos

Alimentos Consumidos Comumente (Pero no siempre recomendados!)								
1.0 (ph)	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0
Sal refinada	Granos	<i>Arandano rojo</i>	Chukrut	Cerezas	Tés	Espárragos	Manzanas	Limonas
Azúcar blanca	Arroz	<i>Arandanos</i>	Quinoa	Algarroba		Zanahorias	Duraznos	Sandías
Café	Queso	<i>Ciruelas</i>	Especias	Aceitunas	Chicharos	Apio	Aguacates (paltas)	Melones
Pavo	Huevos	Ciruelas Pasas	Papas	Brócoli	Jengibre	Acelga	Bananas(platanos)	Mangos
Cerdo	Maní	Semillas de calabaza	Cocos	Habichuelas	Ajo	Diente de león	Bayas	Cantalupos
Carne Vacuna	Manteca	Legumbres	Maíz (elote)	Pepinos	Miel (cruda)	Pimiento (morron)	Dátiles	Papayas
Poll	Harinas	Miel (caliente)	Aceites	Berenjenas	Semillas (germinadas)	Lechuga	Higos	Alga Kelp
Pescado	Avena	Palomitas (pochoclo)	Melazas	Hong	Chia	Espinaca	Uvas verdes	Perejil
Pastas		Leche de cabra	Salsa Soja	Cebollas		Kale	Naranjas	Wheat Grass
Panes		Mayoria de Nueces	Levaduras	Tomates		Alfalfa	Fresas	Pimienta Cayena
Alimentos NO Aptos Para Consumo Humano								
1.0 (ph)	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.5
Tabaco	Cerveza	Mayonesa	Margarina	Probióticos	Soja	Gelatina		
Sodas (Gaseosas)	Vino	Tomates cocidos	Suero	Yogurt				
Emociones,Experiencias y Otros								
Odio	Enojo	Chisme	Cosmética	<i>Ejercicio Fuerte</i>	Aire Fresco	Placer	Risa	Felicidad
Angustia	Envidia	Miedo	Traumas	<i>Luz de Sol</i>	Caminar	Yoga	Descanso	Sueño

****Italica indica que los items son buenos aun cuando aparecen en una categoria más ácida.****

Descarga el Cuadro en este [Link](#)

ALIMENTOS MUCOSOS VS AMUCOSOS

Los alimentos que contienen altas cantidades de almidones se vuelven como un engrudo en el intestino que con el tiempo se convierte en una placa mucoide. La cual bloquea la absorción de los nutrientes. Esto es muy frecuente en personas con extrema delgadez y también obesidad. En esta placa y desechos viejos que permanecen en los intestinos atraen a bacterias y parásitos para su degradación. Y a la larga comienzan a lastimar el Intestino generando "Permeabilidad intestinal" lo que genera que toxinas que deben salir por las heces comiencen a filtrarse a la sangre. Esto está muy relacionado con las alergias y las "Enfermedades Autoinmunes"

Lista Alimentos Mucosos vs Amucosos, clic [aquí](#)

Libro "Sistema Curativo por Dieta Amucosa" Arnold Ehret, clic [aquí](#)



Alimentos para Consumir Con Moderación

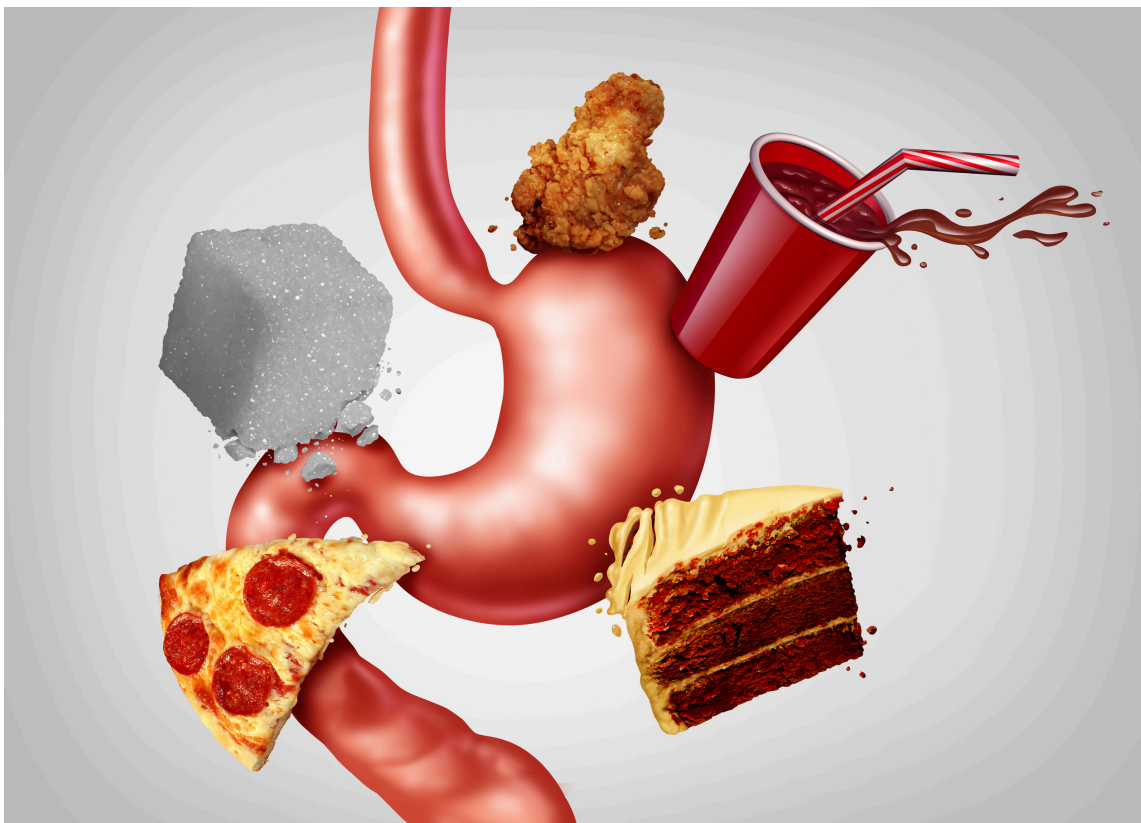
- Granos, nueces, semillas, legumbres cuando están germinados. A pesar de que desaceleran la limpieza del cuerpo no causan daño como los otros alimentos
- Aceite: se puede usar aceite de oliva extra-virgen prensada en frío (Es el menos dañino de todos) y de coco en mínimas cantidades para cocción.
- Palta o aguacate, a pesar de ser saludable en exceso puede producir obstrucción
- Sal evitar, si no se puede, puede usarse Sal Marina, o Sal Rosada del Himalaya (sin agregados de Flúor o Iodo). También puedes reemplazar este gustito salado por Apio, Algas o Agua de mar (Estos últimos 3 altamente llenos de nutrientes biodisponibles)
- Cereales integrales sin gluten y bajos en mucosidad: maíz, quinoa, amaranto, mijo, sarraceno etc
- Legumbres: forman mucosidad ligeramente y pueden producir inflamación intestinal, evitar si hay problemas digestión. Consumir con moderación, remojar y hervir agregando una cucharadita de bicarbonato de sodio



ALIMENTOS NO APTOS

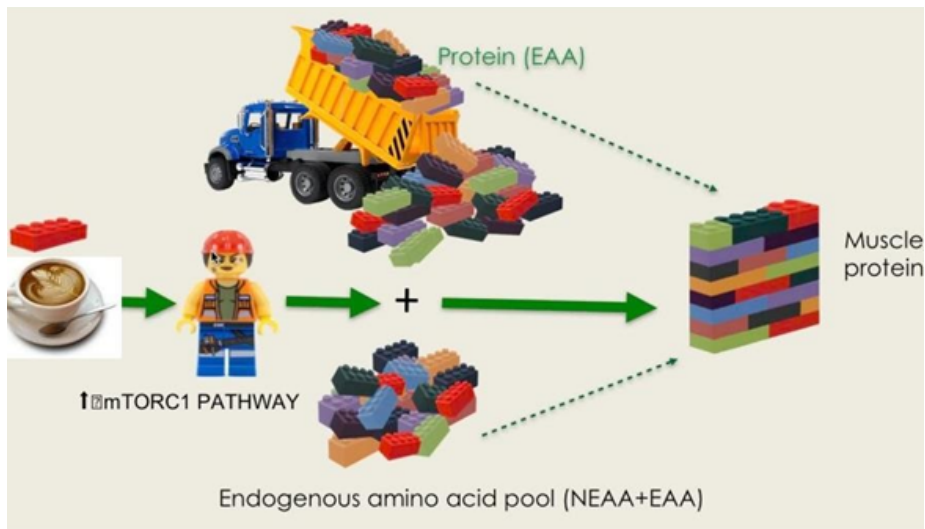
Durante el proceso se alienta a todas las personas a omitir completamente la ingesta de:

- Todos los productos lácteos (leche, yogur, queso, helado, chocolate con leche, crema agria, etc.) sin excepción
- Carne, aves, pescado y todo tipo de proteína animal que contienen adrenalina y están inyectados con antibióticos y hormonas para engordar a los animales
- Alimentos fermentados (kéfir, kombucha, kimchi, miso, chucrut, salsa de soja, tempeh, etc.)
- Huevos que contienen colesterol
- Café, té y mate que son estimulantes del sistema nervioso y glándulas suprarrenales
- Alimentos procesados y ultra procesados, contiene conservantes, colorantes y saborizantes que son tóxicos para la salud



9- ROMPIENDO MITOS DE LA ALIMENTACIÓN

LAS PROTEINAS



Las proteínas se obtienen a partir de aminoácidos. Sí, han leído bien: Aminos ÁCIDOS. La degradación de las proteínas, sobre todo las proteínas animales y en menor escala las legumbres, generan desechos ácidos como lo son las purinas, las ureas, el ácido úrico. El proceso de degradación de las proteínas solicita fuertemente el trabajo del tubo digestivo y particularmente el páncreas en su proceso de digestión exocrina (enzimas digestivas). [Link "Páncreas, clave en la digestión"](#)

El hígado y los riñones están puestos al servicio de la eliminación de los ácidos, así como la piel y los riñones. Estos desechos también suelen almacenarse en las articulaciones.

Todas las proteínas, generan desechos ácidos en su digestión.

Estos aminoácidos (proteínas ya digeridas) retrasan la fatiga muscular y protegen tu cuerpo de la pérdida muscular. Pero deben comerse en moderación ya que como comentamos son alimentos que generan y dejan depósitos de ácidos en el cuerpo, lo cual decanta con el tiempo en numerosas patologías.

Más sobre este tema y Estudios Científicos

LA VITAMINA B12



"En toda la controversia acerca de la vitamina B12, está el argumento de que si bien el factor intrínseco se produce en nuestro estómago y que son nuestros intestinos que son conocidos por producir esta vitamina, las bacterias están demasiado a bajo en nuestra intestinos y no pueden ser absorbidas por el cuerpo.

Por desgracia, este argumento esta siempre rondando, sin embargo, según el Dr. Vetrano, se comprobó que no era así, por la investigación que ya remonta a más de 20 años y que por lo tanto, es sólo una teoría científica obsoleta.

De hecho, en una versión de 1999 de "Anatomía y Fisiología Humana" por Marieb, se dice claramente que, de hecho, la absorción de la vitamina B12 se hace a través de nuestros intestinos.

Mucha gente dice que los únicos alimentos que contienen vitamina B12 son los productos derivados de animales." Por Dr Gina Shaw, DS., MA, AiYS (Dip. Irid.)

Para ver más información clic [acá](#)

ÁZÚCAR NATURAL VS PROCESADA

Cuando comes frutas, la mayoría de energía provienen de carbohidratos, la mayor parte en formade fructosa, que es el azúcar natural de la fruta.

La Glucosa:

Es el azúcar de los hidratos complejos, como azúcar refinada y harinas blancas, que son dañinos para el cuerpo.

La Fructosa:

(La natural, no la procesada) que viene de la fruta fresca " tiene permiso de Dios para llegar a la célula sin intermediarios". Es un monosacárido, esto quiere decir que no necesita que el cuerpo la descomponga inicialmente para poder ser absorbida por nuestro intestino creando un ahorro de energía inicial porque no existe esfuerzo en su digestión. No necesita más que una pequeña cantidad de insulina para que la célula la reconozca como alimento (esfuerzo pancreático).



Al ser de tan rápida absorción la fruta es captada en el cuerpo y convertida en energía de manera muy rápida. Por lo que es el alimento ideal para nuestro cerebro (ya que se alimenta de azúcar como fuente principal, luego de grasas). En consecuencia nos hace más inteligentes y podemos pensar con más claridad (Sin obstrucciones)

SUPLEMENTOS VS SUPER ALIMENTOS

La respuesta convencional a las deficiencias de nutrientes y minerales es una suplementación, sin tener en cuenta las razones del defecto de existencia de las mismas. Los suplementos son inorgánicos y no biocompatibles, para el cuerpo es como clavos molidos y no lo puede utilizar. DRM no recomienda la química aislada.

Además todos los desechos acumulados en los intestinos generan daños en el intestino y sus vellosidades, lugar donde se absorben los nutrientes.

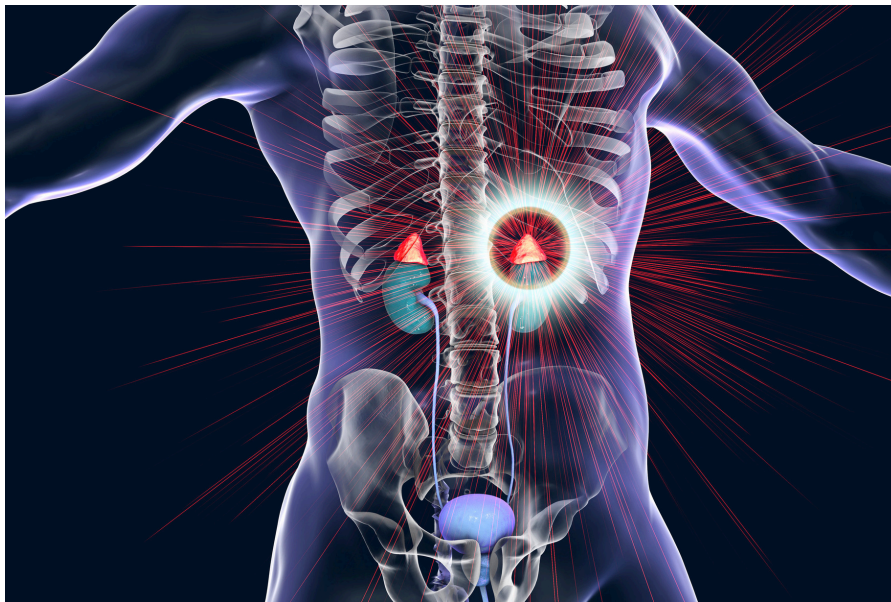
También esta presencia de desechos que no salen del intestino, generan el crecimiento interno de bacterias, hongos y parásitos para comer estos desechos, lo que genera deficiencia de micro y macro nutrie

La respuesta no son los suplementos sino limpiar los intestinos, mover el sistema linfático (con el agua de las frutas y verduras + ejercicio suave) y abrir los canales de eliminación para que las toxinas salgan. Así dejaremos de tener desechos y mucosidad que interfiere en la absorción de nutrientes y organismos parasitarios que nos desnutren.



10- SISTEMA GLANDULAR / HORMONAL

SISTEMA NERVIOSO Y GLÁNDULAS SUPRARRENALES



Cuando nuestras glándulas suprarrenales están débiles podemos experimentar presión alta o baja. Los rangos ideales según Dr Robert Morse son de 120-130 (arriba) y 60-70 (abajo), los primeros nos dan un indicio sobre la salud de las suprarrenales y los de abajo sobre los riñones.

Cuando experimentamos agotamiento, ansiedad, fatiga crónica, niveles bajos de energía, estrés, trauma, zumbido en los oídos, bruxismo, pierna inquieta, problemas para conciliar el sueño o permanecer dormidos, estamos ante unas glándulas suprarrenales debilitadas.

Esto también afecta nuestro sistema nervioso, por eso es clave regenerar estas glándulas en nuestro camino de sanación.

Estas glándulas son el nexo entre nuestro cuerpo físico y emocional. En la segunda parte veremos cómo se afectan nuestras emociones y sistema nervioso cuando segregamos Adrenalina y Cortisol estando en modo lucha-huida y también compartiremos técnicas de como volver a estar en calma.

¿Cómo evitar la hiper-estimulación de las glándulas suprarrenales?

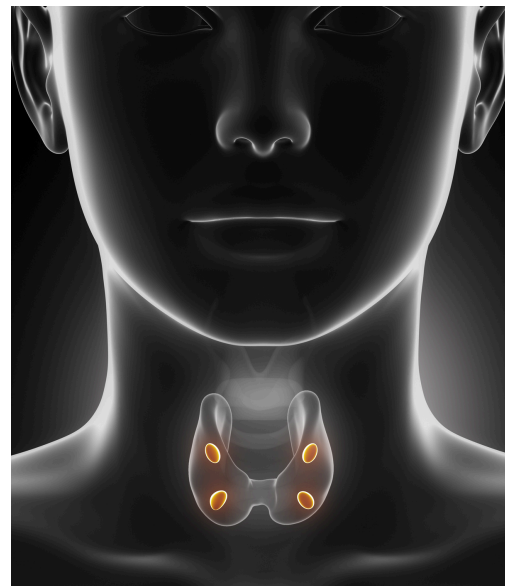
- ✓ Evitar el consumo de Cafeína. Reemplazar por café de higos
- ✓ Evitar el consumo de yerba mate. Reemplazo pág 2 del pdf "Herbolaria" [Link](#)
- ✓ Evitar refrescos estimulantes
- ✓ Evitar carnes (tienen adrenalina y cortisol)
- ✓ Evitar azúcar y derivados
- ✓ Aprender a canalizar las emociones para que no decanten en estrés.
- ✓ Comer alimentos alcalinizantes, evitar alimentos que nos acidifiquen y generen inflamación, irritación y una respuesta de cortisol elevado para luego bajar esta inflamación.

Por lo cual es importante cuidar nuestras glándulas, con una alimentación anti-inflamatoria.

Publicaciones sobre el tema

- 1- Suprarrenales, ansiedad, fatiga y más: [Link](#)
- 2- Glándulas suprarrenales y sistema nervioso: [Link](#)

TIROIDES / PARATIROIDES



Las glándulas tiroides son unas de las glándulas que forman parte del gran conjunto del sistema glandular del humano. Están formadas por dos lóbulos en la parte anterior (frente) del cuello y la paratiroides que son cuatro o más glándulas pequeñas en la parte posterior de la tiroides.

Estas glándulas se ven afectadas por:

- El consumo de gluten. Publicación sobre el tema [Link](#)
- El consumo de alimentos que acidifican el cuerpo, desequilibran el PH y generan congestión (mucosidad) en las cavidades de los senos nasales, el área de la cabeza, la garganta, los bronquios y los pulmones, congestión general del sistema linfático, página 25 lista de alimentos ácidos vs alcalinos.
- Falta de Yodo biodisponible
- Tener implantes mamarios, ya que estos pueden generar enfermedades autoinmunes, incluidas el ataque a la tiroides, por la acumulación de metales pesados, carcinógenos y neurotoxinas
- Tener en el cuerpo contaminación por metales pesados: Por poseer implantes mamarios, dentales, de hueso, Dispositivo intrauterino (diu), etc.
- Emociones calladas

Cuándo no expresamos lo que pensamos o sentimos, o cuando lo expresamos de manera brusca se genera un desequilibrio. En la falta de expresión se da una falta de actividad y fluidez de energía en la zona de la garganta, y cuando lo expresamos bruscamente se da una actividad excesiva, es un fuego que viene de adentro y quema para afuera (a otros). Esto está directamente relacionado con el dolor del corazón, al cual le huimos o lo enmascaramos de enojo. Es ese llanto retenido que se queda en la garganta. Transmutar el dolor es la clave.

Herramientas para apoyarlas:

- Algas hemp
- Mascarillas de arcilla bentonita en zona garganta

Publicaciones sobre el tema

1- Problemas de tiroides y soluciones naturales [Link](#)

2- Síntomas de disfunción de paratiroides [Link](#)

GLÁNDULA PITUITARIA Y PINEAL



La glándula pituitaria es una glándula del tamaño de un guisante que se encuentra en la base del cerebro. La pituitaria es la "glándula de control maestro" produce hormonas que afectan el crecimiento y las funciones de las otras glándulas del cuerpo.

La glándula pineal o epífisis es un agente cronobiótico. Esto quiere decir que sincroniza nuestro reloj interno con el ciclo luz-oscuridad. Ante la ausencia de luz, este pequeño órgano cerebral de solo 120 miligramos produce la hormona que nos conduce al mundo de los sueños: la melatonina.

La congestión linfática puede en la zona cabeza por una alimentación ácida que deshidrata, el consumo de alimentos enlatados o envasados en plásticos que tienen disruptores hormonales, poseer implantes con metales pesados como: mamarios, dentales de mercurio, de hueso, diu, etc puede generar disfunción en estas glándulas.

Una alimentación alcalina con alimentos integrales ayuda a que la linfa fluya y evita acidificación y degeneración de tejidos y órganos.

Si hay implantes ver la posibilidad de retirarlos o reemplazarlos por compuestos más nobles para el cuerpo.

EXTRAS:

- Masterclass Salud Hormonal: <https://www.youtube.com/watch?v=XcuMUIZqn6o&t=5s>
- Masterclass Ginecología Natural: <https://youtu.be/MGKr97R5Rjk>

Ya llegaste hasta acá ¡Felicitaciones!

Quizás las cosas no salgan tal cual quería o quizás sí. Cuando las cosas no salen bien a veces nos podemos juzgar muy duramente, eso no viene del amor.

Cuando nos decimos cosas feas como: No vez que no sirves, eres un desastre...etc. eso no viene del amor. Esto es lo último que necesitamos escuchar de nosotros mismos.

Debemos tratarnos con amor y compasión, como trataríamos a un niño pequeño. Paciencia, quizás no nos salga a la primera, segunda o enésima vez... pero cada vez estamos más cerca. Lo importante es intentarlo nuevamente todas las veces que sea necesario.



Fuentes y Bibliografía:

Libro de Dr. Morse - La dieta Detoxificación Milagro

Libros de Arnold Ehret - La dieta Amucosa y Ayuno Racional

Libro de Joe Dispenza - Romper el hábito de ser tú mismo

Libro Bruce Lipton - La Biología de la Creencia

Libro Lita Donoso - Método Alkymia

Libro Bradley Nelson- El Código de la Emoción

<https://grapegate.com/health-club-info/>

<https://remediosnaturalesysalud.blogspot.com/p/biografias-jorgen-bernard-jensen-dc-nd.html>

<https://www.mucusfreelife.com/biografia-de-arnold-ehret/?lang=es>

<https://www.facebook.com/groups/Journeytowellville/>

<https://www.facebook.com/groups/216687125511753/>

Nota importante: Las informaciones y declaraciones hechas son para propósitos de educación y no pretenden sustituir el consejo de su profesional de la salud. Los coaches y administradores del grupo no asumen ninguna responsabilidad en el uso de esta información.

VIDEOS

La Detoxificación Subtitulado: <https://youtu.be/VRCBZH7MSRo>

La ilusión llamada enfermedad: <https://youtu.be/HCYapnFuriM>

Crisis Curativa: <https://youtu.be/0xtGOvwl3dw>

Filtración Renal: <https://youtu.be/JO4V9so3bxI>