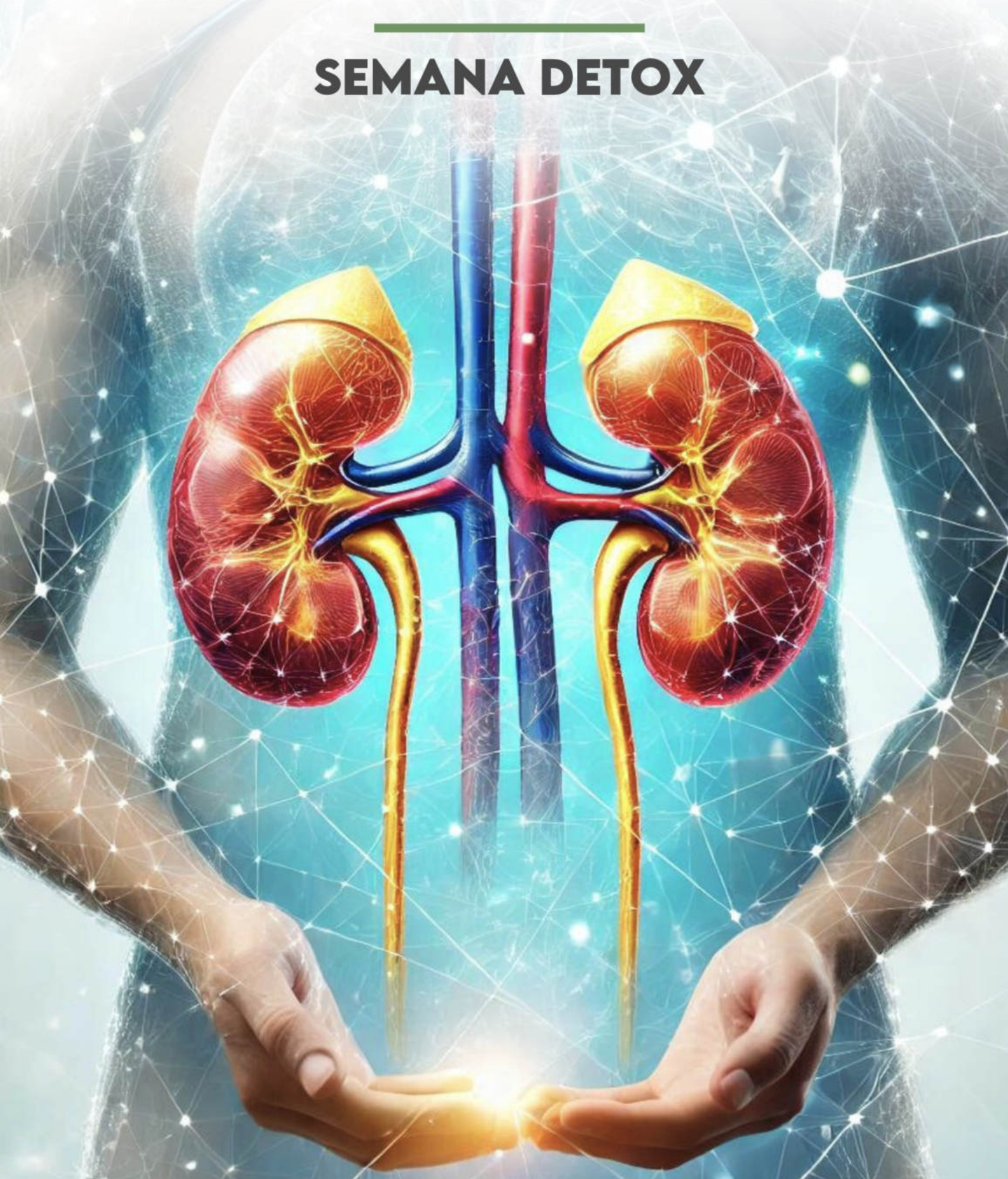


LOS RIÑONES: DESINTOXICA LA CASA DE LA ENERGÍA VITAL

SEMANA DETOX



MATERIAL DE REGALO

SEMANA DETOX

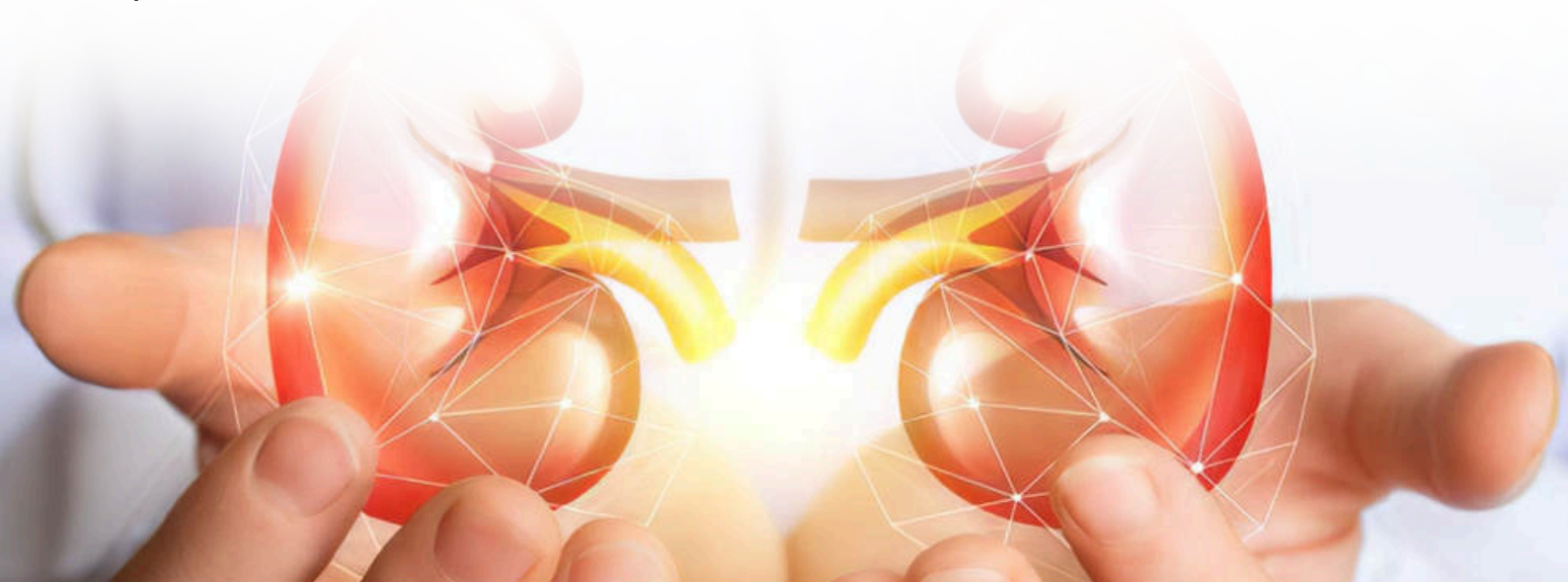


INTRODUCCIÓN A LA FUNCIÓN DE LOS RIÑONES

De acuerdo con la Medicina Tradicional China, los riñones son "la casa de la energía vital", la casa del "Chi" – aquello que diferencia un cuerpo que camina, habla y respira de un cadáver. Los riñones eliminan las toxinas que fueron disueltas y liberadas por el hígado. Si se sobrecargan con toxinas, se vuelven lentos y pierden energía. Las cualidades ligadas al buen funcionamiento de los riñones son la delicadeza, la calma y la serenidad. Otras cualidades son el valor, la persistencia y el poder de alerta sensorial.

La principal emoción negativa ligada al riñón es el miedo. El miedo puede afectar los riñones y su órgano complementario, la vejiga, razón por la cual muchas personas pierden el control de la vejiga en momentos de terror y peligro y, literalmente, orinan en sus pantalones. Otras emociones negativas que perjudican los riñones son la inestabilidad emocional, la mezquindad, la dispersión y la estagnación.

Los riñones afectan la masa cerebral, influyen en el grado de inteligencia, creatividad y astucia. Determinan la fuerza del cabello, dientes y huesos, médula ósea y agudeza auditiva. La caída del cabello también puede ser un signo de que los riñones están teniendo problemas. Cuando la energía de los riñones fluye con abundancia, el cuerpo está equilibrado, bello y fuerte. El primer síntoma de que la energía de los riñones se está volviendo deficiente es la sensación de fatiga y cansancio, que ni siquiera la mejor alimentación puede sanar.



De todos los órganos del cuerpo, los primeros en obstruirse son los riñones, sin embargo, también son los más fáciles de desobstruir. Los riñones necesitan estar desobstruidos para que la energía vital pueda fluir con abundancia por el sistema. En una persona que vive el estilo de vida considerado común, los riñones normalmente están sobrecargados con residuos de agua impura (agua de pozo, agua de filtro de mala calidad, líquidos artificiales), exceso de proteína, cristales de oxalato y otros.

Los riñones filtran la sangre proveniente del hígado, eliminando los excesos por medio de la orina. A través de una densa red de un millón de minúsculos glomérulos, filtran 150 litros diarios de sangre; el 99% retorna al flujo sanguíneo y solo el 1% (un litro y medio) se evacúa por la vejiga. Diversos factores influyen en el correcto funcionamiento renal. La calidad de la membrana filtrante (glomérulos) se degrada en presencia de sustancias demasiado irritantes. También es crucial la concentración de toxinas presentes en la sangre; cuando se sobrepasa la capacidad de filtrado, la tarea no se realiza eficazmente y se obstruye el filtro renal. Además, la tensión sanguínea y el tipo de desechos a filtrar son determinantes en el funcionamiento renal.



LOS CENTROS DE FILTRACIÓN DEL CUERPO

Como un centro de eliminación de agentes químicos potencialmente nocivos, cada riñón contiene 1.2 millones de unidades de filtración. Cada una de ellas se llama nefronas, la unidad funcional del riñón. En el proceso de filtración, el flujo sanguíneo que contiene diversas impurezas pasa por el nefronas, que retira estas impurezas y las dirige para ser eliminadas por la orina. Diversos cristales de sales (oxalato y fosfato de calcio), restos metabólicos, ácido úrico y contaminantes diversos se acumulan y se cristalizan en las superficies internas de los riñones, aglomerandose con otras partículas. Eventualmente, estos cristales van ganando tamaño, creciendo hasta convertirse en las temidas piedras. Estas piedras, o cálculos renales, interrumpen la circulación del flujo sanguíneo por los nefronas, disminuyendo la eficiencia de los riñones en muchos sentidos. Actúan como obstrucciones para los filamentos de circulación, bloqueando el paso del flujo sanguíneo.

Los primeros signos de ineficiencia de los riñones se traducen en cansancio, fatiga, lentitud del pensamiento, aumento de la presión, ojeras y dolor en la parte inferior de la espalda (lumbar). Otros síntomas pueden surgir a medida que el problema avanza: manos y pies fríos y húmedos, sudoración nocturna, retención de líquidos, edemas, dolores en las rodillas, orina nocturna, náuseas, boca seca, cistitis, infecciones constantes, artritis y esclerosis.

Muchos factores influyen en el correcto funcionamiento renal. Uno es la calidad de la membrana filtrante (glomérulos), que se degrada en presencia de sustancias demasiado irritantes. Otro factor es la concentración de toxinas presentes en la sangre; cuando se sobrepasa la capacidad de filtrado, la tarea no se realiza eficazmente y se obstruye el filtro renal. También influye el tipo de desechos a filtrar; hoy en día estamos expuestos a muchas sustancias sintéticas no previstas en los ciclos biológicos, las cuales generan microlesiones y/o atascamientos en los glomérulos. Siguiendo con factores que influyen en el trabajo renal, es importante la tensión sanguínea, ya que las alteraciones de la presión con la cual la sangre atraviesa el filtro, disminuyen la calidad del proceso.



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL TRABAJO RENAL

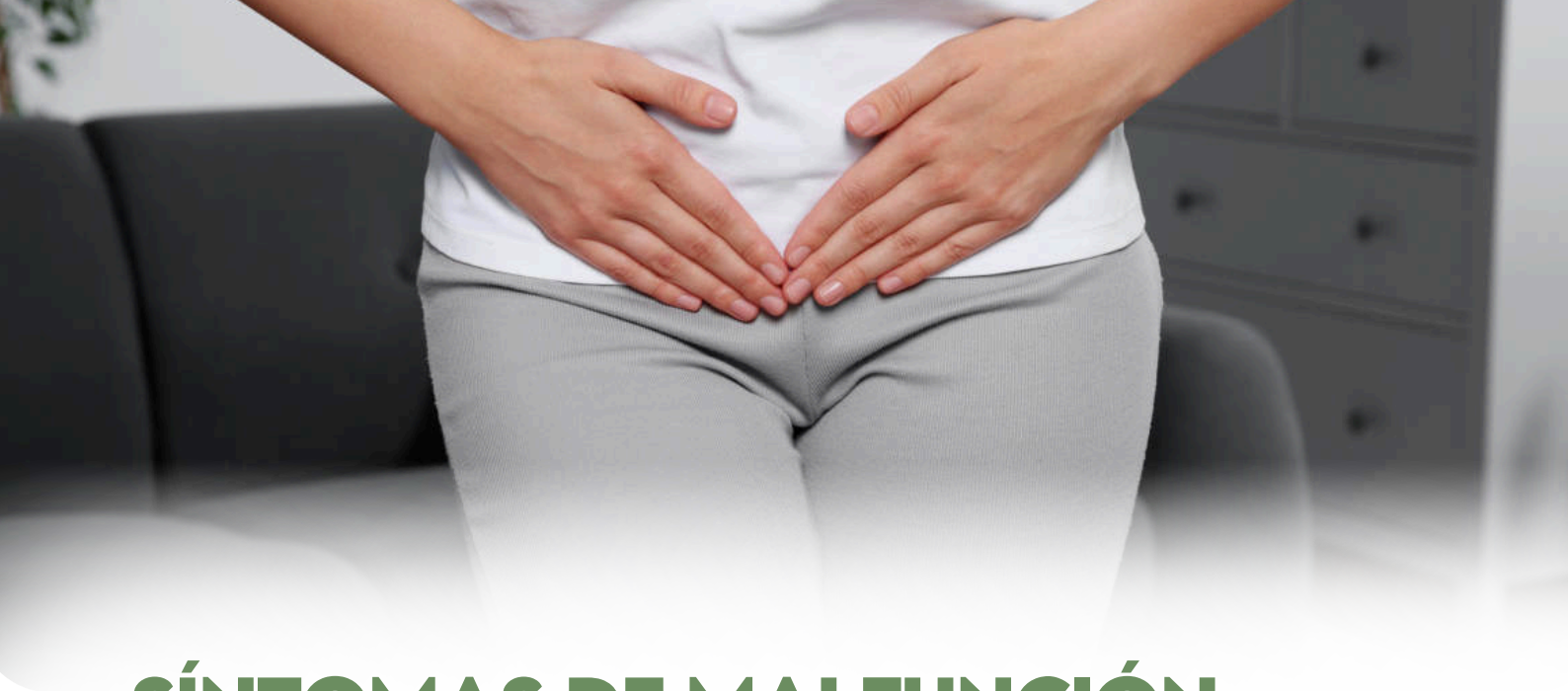
El primer factor está directamente relacionado con la ingesta de líquidos; si hay carencias, la tarea será dificultosa y facilitará la formación de cálculos; si hay excesos, se eliminarán demasiados nutrientes útiles y habrá desmineralización. El segundo factor tiene que ver con la actividad física; el movimiento incrementa la presión y facilita la depuración; el sedentarismo hace que sea más lenta la circulación y por insuficiente oxidación, dificulta la eliminación de los desechos.

Un problema generalizado y poco advertido es el exceso de fósforo en el organismo, exceso que debe ser corregido por los riñones. Los trastornos relacionados con este desequilibrio son, entre otros, fibromialgia (reuma), artritis, problemas de columna, hiperactividad y atención dispersa. El fósforo es un mineral imprescindible en nuestra química corporal, pero si abunda, se convierte en una sustancia altamente tóxica: perjudica el funcionamiento renal, la flora intestinal, el sistema nervioso y los ciclos del calcio y el magnesio.

La superabundancia de fósforo en la dieta moderna se debe al fuerte consumo de lácteos (la leche posee una inadecuada relación calcio/fósforo, desaprovechándose el calcio en el infructuoso intento de neutralizar el exceso de fósforo), agricultura basada en abonos y plaguicidas fosforados, crían animales dependiente de dicha agricultura, el uso masivo de aditivos alimentarios fosforados (leudantes, conservantes, emulsionantes, acidificantes como el ácido fosfórico de las gaseosas, etc.). El órgano específico para evacuar los excesos de fósforo, es el riñón y por eso recibe una sobrecarga de exigencia funcional. Esto obliga a “mimar” mucho a nuestros riñones, buscando estimular su eficiencia y su capacidad operativa, valiéndose de las técnicas y recursos señalados en el Proceso Detox.

Los riñones comparten con el hígado la singularidad de tener una temperatura de funcionamiento superior a la corporal: unos 40°C. O sea que su funcionalidad se beneficia del calor, y obviamente se perjudica con la exposición al frío.





SÍNTOMAS DE MALFUNCIÓN RENAL

Definiendo la normalidad de la evacuación renal, podemos entender las señales de un trabajo incorrecto. Dado que la vejiga almacena unos 300 cc de orina, lo normal es generar unas cinco micciones diarias, cifra que varía en función a la ingesta de líquidos que realice la persona. La micción debe ser de color ámbar, sabor neutro, no irritante y carente de olor. Estas características son bien conocidas por aquellas personas que retoman la antiquísima práctica de la orinoterapia.

Como sucede con las evacuaciones intestinales, la observación de la orina nos brinda diariamente mucha información útil para controlar el funcionamiento del organismo. La cantidad de micciones diarias es un buen dato para controlar el mecanismo de evacuación.

La sensación de ardor al orinar es también una señal de alerta para alcalinizar nuestra alimentación y para eliminar factores irritantes (sustancias químicas, refinados, excesos proteicos, etc.). El color nos permitirá controlar, tanto el volumen de toxinas del cuerpo como el nivel de ingesta de líquidos. La orina oscura, que no es necesariamente una mala señal, nos está indicando sobrecarga de desechos, carencia de líquidos, o ambas cosas a la vez. Frente a dicho síntoma, habrá que trabajar sobre ambos aspectos.

Un color demasiado claro, refleja un exceso de líquidos y representa una señal para evitar un proceso de desmineralización. Estas observaciones nos permiten comprender lo absurdo que significan las recomendaciones genéricas de ingesta de agua (tantos litros de agua por día), más aún si no se toma en cuenta el agua ingerida con el alimento. Es cierto que cada organismo tiene una necesidad mínima de líquidos para reponer lo excretado diariamente (orina, respiración, sudoración, etc.), pero habitualmente se habla de tomar una cantidad genérica de agua, sin considerar el aporte, por ejemplo, de una dieta abundante en vegetales y frutas.





MÁS SÍNTOMAS DE MALFUNCIÓN RENAL Y ALIMENTOS BENEFICIOSOS

Si bien la retención de líquidos (edemas) está indicando un colapso de la capacidad de eliminación renal, este síntoma de la toxemia generada por el abundante consumo de sustancias refinadas (sal, azúcar, harinas, etc.) muestra que hay otras áreas en crisis: la piel y el sistema linfático. La medicina oriental considera que ciertos problemas de la piel (psoriasis, eccemas, acné, etc.) son indicadores de la malfunción renal. Desde lo emocional, la inadecuada función renal repercute en la generación del miedo. Por su parte, la relación de órganos pares de la medicina china establece que riñón y vejiga se afectan mutuamente y los problemas de uno se reflejan en el otro.

Debemos ser prudentes con el uso de diuréticos, descartando obviamente los productos de síntesis química y prefiriendo los de origen vegetal. Pese a que la mayoría de las infusiones resultan ser diuréticas, las hierbas más seguras y efectivas son: barba de choclo, cola de caballo (aporta silicio orgánico), diente de león (aporta potasio), ortiga (es alcalinizante), ulmaria (es analgésica), uva ursi (combate infecciones urinarias y problemas prostáticos), rosa mosqueta, coriandro, enebro, espina colorada, cepa caballo, rompepiedras y yerba meona (estas últimas cinco muy usadas en cálculos y arenillas). La bardana, componente básico del Tónico Herbario, es muy útil para la buena función renal. A nivel del Botiquín Homeopático podemos auxiliarnos con Apis, Berberis y Cantharis.



Numerosos alimentos benefician el trabajo renal. Entre las frutas, todas son benéficas (única precaución con la pera, por su poder enfriante de los riñones), especialmente: arándanos (combate infecciones), cereza, manzana, durazno, pomelo, melón y sandía. Mismo concepto para las verduras, resaltando: repollo (crudo), hinojo, berenjena, perejil, alcaucil, apio, achicoria, berro, espárrago, zapallo, puerro, cebolla (disuelve cálculos), chauchas, nabo, verdolaga, etc. Otros alimentos recomendables son los porotos aduki, el trigo sarraceno, la semilla de zapallo (próstata) y el maíz en todas sus formas.





ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS PARA MANTENER LA SALUD RENAL

Dado el aumento en la formación de litiasis renal (arenillas y cálculos), es importante destacar que este problema, muy relacionado con la osteoporosis, se origina principalmente por un exceso de proteína animal, una alta concentración de ácido oxálico (presente en alimentos como el chocolate, acelga, té negro, ciruelas, fresas y espinaca) y desequilibrios en el ciclo del calcio, lo cual está vinculado a la falta de magnesio y el exceso de fósforo. En cuanto al consumo de agua, además de seguir el mecanismo natural de la sed, podemos controlar su ingesta observando el color de la orina. Sin embargo, durante una crisis depurativa, el control del color de la orina se vuelve relativo, ya que el cuerpo aumenta su necesidad de filtrado y, por lo tanto, de líquidos.

Para verificar el nivel adecuado de líquidos en el cuerpo, se puede utilizar el test de pellizcar la piel en el dorso de la mano: si el pliegue se deshace rápidamente, el nivel de hidratación es adecuado; si tarda en desaparecer, significa que el cuerpo necesita más agua. Además, la estimulación de la zona refleja de los riñones y la vejiga en la planta de los pies es un método auxiliar efectivo en cualquier problema renal, sin contraindicaciones y complementario a otras acciones. Los riñones también se benefician de la aplicación de calor, algo que se puede lograr fácilmente colocando una bolsa de agua caliente en la base de la columna. En esta zona, también son útiles las cataplasmas de arcilla o de hojas de repollo (previamente machacadas para aplanarlas), ya que absorben toxinas de manera efectiva.





DESOBSTRUYENDO LOS RIÑONES

Aunque los síntomas de desequilibrio causados por la obstrucción de los riñones pueden ser diversos y severamente incómodos, su solución es simple, basta con aumentar la cantidad y la frecuencia de la ingesta de líquidos para que estos puedan limpiar el contenido estancado de los riñones y, al mismo tiempo, hacer uso diario de infusiones específicamente elaboradas para disolver los cristales de sal.

Durante la limpieza de los riñones, es recomendable seguir una dieta ligera, con poca sal y solo de buena calidad (eliminando la sal refinada). Evita alimentos muy pesados, exceso de almidón y muchas mezclas de alimentos en una sola comida. Evita los refrescos, así como el chocolate industrializado. De preferencia, evita todo tipo de comida industrializada, prefiriendo los alimentos naturales, integrales y mínimamente procesados. Prefiere alimentos de digestión ligera para ayudar en el proceso de desintoxicación.

Las mejores opciones de líquidos para la salud de los riñones son: agua mineral, agua de coco, jugo de pepino, jugo de perejil, jugo de melón, jugo de sandía (batido con la semilla y la entre cáscara blanca), jugo de limón, jugo de lima y jugo de naranja. Bebe a voluntad, pero evita mezclar cualquier líquido con las comidas. Es necesario bastante líquido para “lavar” el interior del cuerpo. Durante esta etapa, es necesario producir aproximadamente cuatro litros de orina por día, lo cual implica beber una gran cantidad de líquidos. Es importante variar la calidad de los líquidos y no abusar de los que son muy dulces, como los jugos de frutas, alternándose con los de sabor más neutro (como los jugos de pepino con perejil). De esta forma se evita el exceso de azúcar en la sangre.





INFUSIONES Y TÉS PARA LA SALUD RENAL

Estas infusiones pueden hacerse con la combinación de las siguientes hierbas secas, mezcladas en partes iguales: quebra-pedra, uva ursi, hojas de aguacate, barba de choclo, cola de caballo, diente de león, ortiga, ulmaria, rosa mosqueta, coriandro, enebro, espina colorada, cepa caballo, rompepiedras y yerba meona.

En el proceso detox definitivo explicamos todo el proceso con hierbas y porque es tan importante hacerlo.

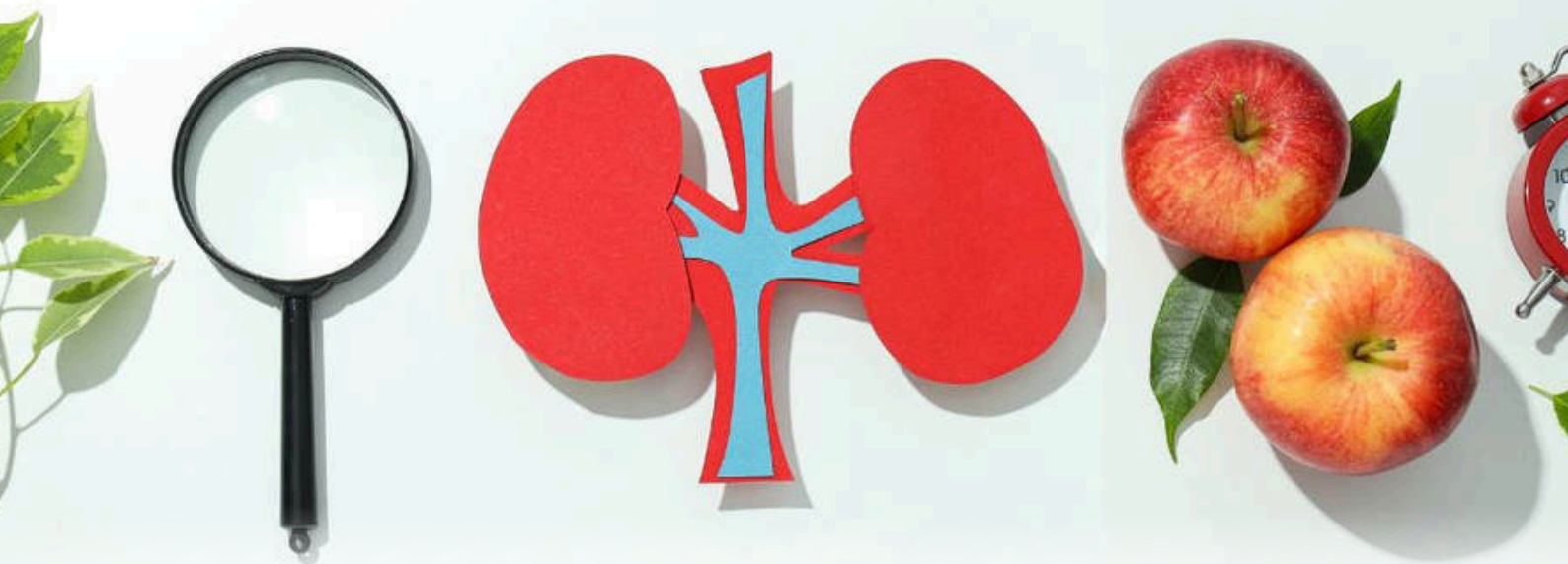


IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

La hidratación es uno de los aspectos más importantes de la salud, en todos los niveles. Comenzar el día con un vaso de agua pura debería ser una práctica común para todas las personas. La mejor cosa que puedes hacer por tus riñones es asegurar una ingesta suficiente de agua pura. Evita el agua de bebederos o de filtros comunes, ya que no eliminan toda la gama de poluentes químicos que el sistema municipal de tratamiento de agua utiliza. Es mejor no utilizar agua filtrada ni siquiera para cocinar, a menos que dispongas de un sistema de filtración realmente avanzado.

Agua mineral pura, de confianza (si tiene sabor a plástico, no la bebas) o, aún mejor, agua de coco (la verdadera, no la que viene en una caja) son de lejos las mejores opciones, pero los jugos frescos de vegetales (especialmente pepino, apio y perejil) y ciertas frutas (melón, sandía, naranja, limón, pomelo y lima) también son excelentes opciones. La necesidad diaria de líquidos varía de acuerdo con la estación, edad, actividad física y ambiente, pero una buena forma de percibir si la ingesta de líquidos es suficiente es observando la orina. Si esta está muy oscura, es señal de que el cuerpo necesita más agua. El ideal es que la orina sea color ámbar claro. Demasiada agua tampoco es bueno. Se estima como margen seguro de hidratación el consumo diario de tres litros de los líquidos citados.





CONCLUSIÓN Y LLAMADO A LA ACCIÓN

Para mantener la salud de los riñones y prevenir problemas, es esencial seguir una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras, limitar el consumo de proteínas animales y asegurarse de una adecuada ingesta de líquidos. Además, es importante mantener un estilo de vida activo para favorecer la circulación y la eliminación de toxinas. Si experimentas síntomas de problemas renales, como fatiga, retención de líquidos o cambios en la orina, es fundamental revisar tus hábitos y considerar hacer ajustes en tu dieta y estilo de vida.

La Semana Detox es una excelente oportunidad para aprender más sobre cómo resetear tu cuerpo y mantener una salud óptima.



NO TE PIERDAS LA PRÓXIMA CLASE!

Te invitamos a que visites nuestra **página de cronograma** del evento donde encontrarás toda la información de las clases, los enlaces para descargar el material, los horarios y las clases grabadas. Para acceder a la página, puedes hacerlo cliqueando el link o escaneando el código QR.



**CLIQUEA AQUÍ PARA
ACCEDER AL CRONOGRAMA**





Alejandro Cardozo



[alejandrocardozo.official](https://www.facebook.com/alejandrocardozo.official)



[/ Alejandro Cardozo](https://www.youtube.com/AlejandroCardozo)



[alejandrocardozo_oficial](https://www.instagram.com/alejandrocardozo_oficial)



info@institutoalejandrocardozo.org